



# 正向抗疫 與你同行



由年初至今，疫情反覆不定，深深影響著長者的生活。職員和實習同學，多次透過電話關顧長者的需要和情況，讓我們即使受疫症影響，仍能透過電話互相連繫。



感謝實習同學們，於9至10月完成一項電話訪談，訪問接近50位長者，並總結成以下的分享：

- 接近七成半的受訪者表示了解現時疫情的狀況，並認同愈掌握防疫資訊，有助減低焦慮及不安的情緒。
- 近五成受訪者表示於疫情期間學習了利用科技產品與親朋戚友聯絡，有助維持社交生活。
- 近七成受訪者表示仍然有維持運動習慣，如在家中進行伸展運動或防跌運動，有助維持身心健康。



於電話訪談後，實習同學們亦給予正面建議，希望長者可於疫情期間，能繼續積極抗疫，維持健康習慣，並保持正向情緒。建議如下：

- 適度關注疫情最新情況及防疫措施，無需過份擔心。
- 如遇上不安、孤獨或低緒情緒，要與可信任的人分享，亦歡迎與中心職員聯絡，尋求支援。
- 中心現時逐漸恢復班組活動，會員可電話預約報名參加活動，維繫社交生活及發展興趣。



而本月11月15日為**長者日**，在此祝願各位老友記：  
**「長者日快樂，身體健康！疫情快消退，中心再會！」**



# 健康推廣活動



## 血糖測試11月

護士鍾Sir為大家進行血糖測試，  
關注健康，歡迎報名  
**(已登記e體健的會員可上載記錄  
於雲端，方便管理)**

日期：25/11 (三)

時間：上午9:00-9:30

地點：中心大堂

名額：30名**(需預先報名)**

費用：\$10

負責職員：鍾小儀護士



## 護士諮詢站

由中心護士鍾Sir為大家解答有關  
健康問題，並為大家測量血壓及  
藥物查詢。

日期：25/11(三)

時間：下午2:30-4:00

地點：中心大堂

費用：免費

負責職員：鍾小儀護士



## 足底按摩保健樂 (12月)

由按摩師傅提供每節45分鐘的足  
底按摩服務。

日期：逢星期五

時間：上午10:00-下午17:00

地點：樂樂坊

費用：\$95/1節

負責職員：林嘉俊先生

**(如有查詢可向負責職員聯絡)**



## 活力徒手操12月

由體適能導師帶領一起進行簡單伸展及  
徒手操動作，齊來輕鬆運動。

日期：7/12 - 21/12 (逢星期一)

時間：上午09:30-10:00

地點：中心大堂

名額：8名**(需預先報名)**

費用：免費

負責職員：林嘉俊先生



## 講座

### 認識糖尿病

了解糖尿病的成因、誘發因素、徵  
狀、併發症及預防方法，治療糖尿  
病的原則。

主辦：衛生署

日期：10/11 (二)

時間：上午10:00-11:00

地點：中心大堂

名額：15名**(需預先報名)**

費用：免費



### 認識高血壓

由鍾護士為大家講解今次主題，了  
解高血壓的因素，如何有效促進健  
康的生活方式。

主講：鍾小儀 護士

日期：17/11 (二)

時間：上午10:00-11:00

地點：中心大堂

名額：15名**(需預先報名)**

費用：免費



# 教育及發展活動

## Zoom之教學(初班)

教授Zoom的使用方式，簡單設定，與會員一同試行使用zoom的情況。

日期：17/11 (一)

時間：2:00-3:30

地點：中心大堂

費用：\$10/節

名額：8名 (需預先報名)

對象：有智能手機，並能下載

zoom應用程式之中心會員

負責職員：鄭希敏姑娘



## 趣味小結他工作坊

由導師教授大家以小結他彈唱經典金曲及兒歌，並講解相關樂理知識。Ukulele是一種較容易掌握的樂器，適合不同年紀人士參與！

日期：10/11、24/11(二)

時間：下午2:00-3:00(第一班)

下午3:00-4:00(第二班)

地點：中心大堂

名額：8名 (需預先報名)

費用：\$30

負責職員：林奕軒先生



## 「生死之交」小組

由實習社工余Sir帶領組員進行生死教育，透過有趣的遊戲、電影欣賞和藝術創作等去認識與死亡相關的事宜，並且一同尋找生命的意義，做到從死看生！

日期：6/11-11/12(五)(6節)

時間：下午2:00-3:00

地點：中心大堂

名額：6名(需預先報名)

費用：免費

負責職員：實習社工余浩恩先生



## 你還記得嗎？

「懷緬過去常陶醉...」，還記得那些年的美好時光嗎？小組藉著小遊戲、回顧片段、重溫體驗，帶你回到過去，陶醉於美好的歲月，主題包括住屋、交通、節日等，與你一起「想當年」。

日期：2/11-7/12(一)(6節)

時間：上午10:15-11:15

地點：中心大堂

名額：6名(需預先報名)

費用：免費

負責職員：實習社工黃美琪姑娘

## 識字中文班(11-12月)

透過簡單而又有趣的方法學習中文，運用所學的中文知識，應用在日常生活當中。

日期：18/11-30/12(三)(5堂)  
(9/12、23/12暫停)

時間：上午10:00-11:00

地點：中心大堂

費用：\$50

名額：8名(需預先報名)

負責職員：鄭希敏姑娘



## U3A舞出真我班11-12月

由U3A梁鳳儀老師教授舞蹈，跟隨輕快音樂舞動，身心舒暢，有益健康。

日期：12/11-31/12(四) (8堂)

時間：下午2:00-4:00

地點：中心大堂

名額：12名 (需預先報名)

導師：梁鳳儀老師

費用：會員\$40 非會員\$60

負責職員：林嘉俊先生





# 特備活動

## 智樂天地

舉辦健腦活動，提供免費認知障礙症檢測及記憶訓練。

日期：逢星期一、四、五  
時間：上午9:30-12:30或  
下午1:00-4:00

地點：中心大堂

對象：60歲或以上並經評估後，顯示為有早期認知退化者

負責職員：李家欣姑娘



## 招募「芳療大使」

學習香薰按摩療法，紓緩長者痛症。

日期：2020年6月至2021年9月

對象：有興趣人士

名額：不限

備註：「芳療大使」到安老服務單位為長者進行香薰按摩，完成後可獲津貼。

負責職員：鄭希敏姑娘



## 康樂及社交活動

### 以橋會友

加強長者記憶訓練及擴闊社交圈子。

日期：逢星期一至五

時間：上午9:00 - 下午5:00

地點：中心大堂

名額：8名 (需預先登記)

費用：\$10/一個月

如當天有活動，則會取消。



### 聲波震動儀

會員可借用聲波震動儀，預防不同的肌肉痛症及骨質疏鬆等健康狀況。

日期：逢星期一至五

時間：下午2:15 - 4:00

地點：中心大堂

名額：不限 (需預先報名)

費用：每次\$10/套票\$50



### 歡樂桌上遊戲

透過桌上遊戲

與大家共度美好的下午。

日期：11月逢星期五

時間：下午2:00-3:30

地點：中心大堂

名額：12名

費用：免費



### 週六好戲派

逢星期六下午在中心播放電影活動-週六好戲派，請大家多多支持！

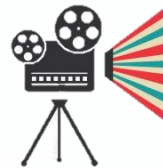
日期：逢星期六

時間：下午2:15 - 4:00

地點：中心大堂

名額：10名 (需預先報名)

費用：免費



### 平板電腦使用坊

租用平板電腦，查閱資訊、學習使用互動程式及各類益智遊戲等，歡迎大家使用。

使用時間：上午9:00 - 下午4:00

- 使用前後請與職員登記

- 每次使用60分鐘



### 金曲點唱站

以自助形式在band房唱K或租用樂器。

日期：逢星期二、三、六

時間：下午2:00-4:00

地點：樂樂坊

名額：4名 (需預先報名)

費用：\$20/位

負責職員：鄭希敏姑娘



# 其他服務

## 社區飯堂服務

社區飯堂為大家提供新鮮熱餐，於疫症期間支援長者及經濟上有需要之社區人士。因應疫情關係，飯餐暫時只限外帶，如需訂購飯餐逢星期四或之前訂購下一星期的飯餐，詳情可向職員查詢。

● **訂餐時間：**  
於星期一至四訂購下星期之飯餐

● **取餐時間：**  
星期一至五：上午11:45 (午餐)  
下午 4:45 (晚餐)

● **費用：**午餐/晚餐 \$10  
(中心不提供膠袋及餐具，請各位自備環保袋帶回家用膳。)



## 雅培奶粉售賣服務

中心現有奶粉售賣服務，為大家提供方便又優惠的售價購買，如有問題可與職員查詢。

售賣日期：星期一至六

售賣時間：上午9:00-下午5:00

(請自備環保袋)



低糖加營養素(850克)  
雲呢噠味  
\$175



金裝加營養素(900克)  
雲呢噠味  
\$170



怡保康(850克)  
\$212  
(適合糖尿病人士飲用)

# 特備活動

## 賽馬會動感社區計劃 - 開心活力操

由賽馬會動感社區計劃精英運動員協會舉辦一連4節開心活力操，歡迎大家踴躍報名參加，齊齊開心做運動。



日期：18/11 - 9/12 (三)(4堂)

時間：下午2:30

地點：中心大堂

名額：8名 (需預先登記)

費用：免費

負責職員：林嘉俊先生



如超出報名人數會於6/11 上午11:00抽籤確認。

## 製作「木箱鼓」工作坊

與義工一起動動手，做木工，親自製作木箱鼓。

參加者將會收到電話通知。

日期：27/11(五)

時間：下午3:15-5:00

地點：中心大堂

對象：老有所為義工(音樂組)

名額：14名 費用：免費

負責職員：林奕軒先生



## 下次例會：

# 12月



# 星期二

## 中心開放時間

星期一至六：上午9:00-下午5:00

星期日及公眾假期：休息



### 入會手續

請帶備身份證及相片一張，辦妥入會手續後，每個會籍可獲取紀念品乙份。

### 個人會籍：

50歲或以上人士，每年會費\$30

### 家庭會籍：

人數不限，每年會費 \$50。



### 續証安排

請各位留意您的會員証上之有效日期，如需續証請聯絡當值職員。