



聖誕節快樂



聖誕節，意味著2020年即將結束，我們將一同迎接溫暖窩心的冬至、充滿感恩的聖誕節及喜喜洋洋的新年！

雖然今年的各個佳節，大家都是在疫情下度過，但在難關中更見每個人的愛心；在逆境當中，更感受到他人的關愛。即使在疫情下，不少義工都依然熱心幫忙，致電關顧及探訪長者。亦有很多善長及機構慷慨解囊，送上防疫用品，與長者共跨疫境。

聖誕過後，新年緊接而來，我們一同懷著感恩的心，迎接新一年，感謝互相關心的親人、鄰居和好友；欣賞疫情下依然堅守崗位的職員同事。

在此祝願各位：

「冬至幸福滿滿、聖誕歡樂無邊、新年好運連年！」



健康推廣活動



血糖測試12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：23/12 (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：23/12(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



講座



認識婦女小便失禁

了解小便失禁的成因及其對患者身心的影響，預防及改善小便失禁的方法，訓練盤骨底肌肉以改善失禁情況的方法。

主辦：衛生署

日期：22/12 (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



暫定講座如常舉行，請留意職員電話通知。



抗疫七件事 大家都做到



1. 儘量留在家中
2. 日常需要由親友代勞
3. 注意個人衛生，勤洗手
4. 留意最新疫情發展
5. 不適即求診



6. 正確佩戴外科口罩：覆蓋口、鼻及下巴

資源來源：衛生防護中心

7. 關心身邊長者

足底按摩保健樂 (1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5:00

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)



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



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：8名 (需預先報名)

費用：免費

因疫情關係，活動待定。



因應疫情最新發展，為避免服務使用者因人群聚集而增加相互感染的風險，中心只維持有限度服務，偶到服務暫停，部份活動會按指引暫停，敬請留意中心電話通知。



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)

(適合糖尿病人士飲用)



低糖加營養(850克)
雲呢噶味
\$175



金裝加營養(900克)
雲呢噶味
\$170



怡保康(850克)
\$212

2020年12月活動

因應疫情最新發展，為避免服務使用者因人群聚集而增加相互感染的風險，中心維持有限度服務，偶到服務暫停，部份活動會按指引暫停，敬請留意中心電話通知。

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
	1 派發月訊	2 10:00 中文班	3 10:00 智樂天地	4 09:00 足底按摩 10:00 智樂天地	5
7 09:30 徒手操 13:30 智樂天地	8 10:00 講座	9	10 10:00 智樂天地	11 09:00 足底按摩 10:00 智樂天地	12 14:00 電影
14 09:30 徒手操 13:30 智樂天地	15 10:00 講座	16 10:00 中文班 14:00 沙畫	17 10:00 智樂天地	18 09:00 足底按摩 10:00 智樂天地 15:00 木箱鼓班	19 14:00 電影
21 09:30 徒手操 13:30 智樂天地	22 10:00 講座	23 09:00 血糖 09:30 抽血 14:00 沙畫	24 10:00 智樂天地	25 公眾假期 	26 公眾假期
28 13:30 智樂天地	29 10:00 講座	30 10:00 中文班	31 10:00 智樂天地		

下次例會(暫定):
1月5日(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。

