



# 享受生活·由建立興趣做起！

自今年年初受疫情影響，中心班組活動暫停了好幾個月，會員紛紛表示少了娛樂和聚首的機會。幸好，隨著本地疫情好轉，中心已開始恢復班組服務。同事們都期待看見各位會員積極投入活動的笑容！

而藉著本月月訊，中心向大家推廣本年度主題——  
「享受生活·由建立興趣做起！」



興趣是很好的老師，能夠促進我們學習和探索，更加引領我們感受生活中的樂趣。若要過充實和有意義的晚年生活，我們要積極發展興趣，在感興趣的項目上，投放心機和時間，從中獲得快樂。

發展興趣，不一定要達到技術超群的水平，也不是要追求一件完美的作品。更重要的是「探索」和「發展」的過程，能夠享受箇中樂趣，並持續地熱愛這個興趣！

中心同事將會在本年度，積極籌辦不同範疇的班組，包括藝術、音樂、資訊科技、運動及語文等，讓會員們建立和發展更廣和更深的興趣。

中心期望透過一系列的活動，能帶動會員樂在其中、享受生活，就由建立興趣做起！

## 長者快樂故事



我覺得做義工是快樂的事，助人之餘自己又得到快樂！在過去的一年，我參加了中心小丑班，學習魔術、扭氣球等等。更與一班老友記外出表演，把歡樂帶給身邊人，自己也覺得很滿足和快樂。希望在疫症過後，大家身體健康，自己亦可以繼續做義工，將快樂種子傳播在社區中！



長者義工：雷惠玲

# 健康活動



## 血糖測試7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體體健的會員可上載記  
錄於雲端，方便管理)**

日期：29/7 (三)  
時間：上午9:00-9:30  
地點：中心大堂  
名額：30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：29/7(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



## 流感疫苗注射2020

採用四價流感疫苗，由註冊護士注射疫苗。

日期：約10月份  
時間：待定  
地點：中心大堂  
名額：85名  
費用：免費(50歲或以上)  
\$180 (12歲至49歲人士)  
負責職員：林嘉俊先生



- 備註：**1. 參加疫苗注射人士必須攜帶身份證明文件  
2. 不適合服用抗凝血藥物人士注射  
3. 對雞蛋、新霉素或流感疫苗有過敏反應的人在注射當日身體不適或有發熱症狀的人都不宜接受注射

**(如因當日身體不適未能注射，費用恕不退回)**

現可接受登記，參加者當天可獲贈小禮品一份，預防流感，請踴躍參加。

## 活力徒手操7-8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：27/7 - 31/8 (逢星期一)  
時間：上午09:30-10:00  
地點：中心大堂  
名額：10名(需預先報名)  
費用：免費  
負責職員：林嘉俊先生



## 足底按摩保健樂 (8月)

由按摩師傅提供每節45分鐘的足底  
按摩服務。

活動日期：逢星期五  
報名日期：13/7(一)  
抽籤時間：13/7上午10:45  
每節費用：\$95  
負責職員：林嘉俊先生



# 健康推廣活動

## 預防肌肉流失

肌肉流失的成因和影響、肌肉流失和「肌肉減少症」的分別，預防肌肉流失的飲食及運動方法。

主辦：衛生署

日期：14/7 (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



## 長者家居零意外

屋企其實潛藏危機，了解各種家居陷阱及改善方法，令家居生活安全稱心。

主辦：長者安居協會

日期：28/7 (二)

時間：上午10:00-11:00

地點：中心大堂

名額：30名(需預先報名)

費用：免費



## 認識心臟病 – 從心臟年齡開始

認識心臟病及其徵兆、認識何謂心臟年齡、如何從飲食及生活方式預防心臟病。

主辦：雅培公司

日期：21/7 (二)

時間：上午10:00-11:00

地點：中心大堂 費用：免費

名額：30名(需預先報名)

(活動時段有奶粉售賣服務)



## 歡樂桌上遊戲

透過桌上遊戲

與大家共度美好的下午。

日期：7月逢星期五

時間：下午2:00-3:30

地點：中心大堂

名額：30名 費用：免費

負責職員：林奕軒先生、陳嘉研姑娘



# 康樂及社交活動

## 和你Game – Game

與老友記一齊玩手機遊戲，  
訓練大家的反應能力!

日期：14/7、21/7、28/7 (二)

時間：下午2:00-3:00

地點：中心大堂

名額：10名(需預先報名)

費用：\$30

負責職員：鄭希敏姑娘



## 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2:00-5:00

地點：樂樂坊

名額：5名(需預先報名)

費用：\$10/1小時

負責職員：鄭希敏姑娘



## 智叻手機班(通訊系列)

為老友記簡介日常使用的手機應用程式，並教授以下應用程式的基本操作方法。



Whatsapp  
Facebook



日期：8/7、15/7、22/7、29/7(三)

時間：上午10:00-11:00

地點：中心大堂

名額：8名 (需預先報名)

費用：會員\$40 非會員\$70

(請於上堂前下載以上程式)

負責職員：鄭希敏姑娘



## U3A太極班7-9月

教授太極運動讓，並於學習太極過程中，練習手眼協調、平衡力、集中力及耐性。

日期：25/7-26/9 (逢星期六) (10堂)

時間：上午10:00-11:15

地點：中心大堂

名額：12名 (需預先報名)

導師：徐偉文先生

費用：會員\$50 非會員\$70

負責職員：林嘉俊先生



## 絲襪花班

由長者義工教授絲如何製作絲襪花，完成一盤屬於自己的擺設！

A班：8、15、22/7(三) 3:00-4:30

B班：10、17、24/7(五) 2:00-3:30

地點：中心大堂

負責職員：陳嘉研姑娘

已滿額！多謝各位支持！

記得準時嚟上堂啦！



## Zoom之教學(初班)

教授Zoom的使用方式，簡單設定，並與會員一同試行使用zoom的情況

日期：20/7 (一)

時間：3:00-4:30

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：陳嘉研姑娘



## 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：13/7、27/7 (一) (2堂)

時間：下午2:15-3:30

地點：樂聚坊

名額：12名 (需預先報名)

費用：\$20

負責職員：林奕軒先生



## 燈箱沙畫創作班

有沒有看過電視機上的燈箱沙畫表演？今次我們邀請到沙畫導師來到中心，與老友記以沙傳情，教授沙畫製作的技巧，讓老友記體驗沙畫藝術創作！

日期：8/7、15/7、22/7(3堂)

時間：下午2:00-3:00

地點：中心大堂

費用：\$75

名額：12名 (需預先報名)

對象：中心會員

負責職員：陳嘉研姑娘



# 其他消息

## 政府現金發放計劃



登記日期：21/6/2020-31/12/2021

申請方法：

1. 經銀行登記 > 存款存入個人銀行戶口
2. 經香港郵政登記 > 在郵政局領取支票



申請資格：

於2021年3月31日或之前年滿18歲，並為香港永久性居民，持有：

1. 有效香港永久性居民身份證 (即於2003年6月23日或以後簽發的香港永久性居民智能身份證)
2. 由人事登記處處長根據《人事登記規例》(第177A章) 發出的《豁免登記證明書》

備註：如會員對申請此計劃有疑問或需要協助，請向職員聯絡。

### 「相」入非扉



從相片表達你非凡的心扉！由導師教授攝影技巧，於第三節的攝影展，分享組員的成果。

日期：13/7、20/7、27/7 (一)

時間：下午1:00-2:30

對象：對攝影有興趣人士

名額：10-15名 (需預先報名)

費用：\$30 (共3節)

負責職員：趙泳儀姑娘(實習社工)

溫馨提示：建議自備相機或其他具拍照功能的器材。

### 玩轉老朋友



與年青人玩遊戲及交流，拉近彼此距離。

日期及時間：

1. 18/7 (六) 下午1:00-3:00

2. 24/7 (五) 下午3:30-5:30

3. 31/7 (五) 戶外活動 (時間待定)

對象：55歲或以上人士

名額：10-12名 (需預先報名)

費用：\$30 (共3節)

負責職員：古浩程姑娘(實習社工)

溫馨提示：戶外活動需要步行超過30分鐘，參加者須留意體力。

### 「相」入非扉 攝影展

誠邀你來觀賞組員的拍攝作品，進入他們心扉，了解他們的世界！

日期：27/7

時間：下午2:00-5:00(暫定)

對象：中心會員

名額：50名(需預先報名)

費用：免費

負責職員：趙泳儀姑娘(實習社工)



# 中心消息

各位老友記，我是實習社工王朗茵。短短數月的實習生涯已到尾聲，好高興可以來到中心實習，認識到一班咁友善的同事及老友記，感謝每一位對我的包容及支持，令我能度過既充實又愉快的實習生活，衷心祝福各位生活愉快、身體健康。我地有緣再會！



實習社工 王朗茵



實習社工 謝小菱

老友記們你好！我是港專實習社工謝小菱，大家可以稱呼我「啊菱」。我直至10月上旬，每星期會有三天在中心實習，希望能與各位老友記共度一段開心時光。

各位好，我是港專的實習社工聰Sir。我很喜歡做運動，歡迎找我一起強身健體，另外對攝影都有些研究，期望可以盡快認識大家及留下倩影！中心見！



實習社工 陳偉聰

## 下次例會：8月 4 星期二

### 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。



### 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：視乎活動舉行情況

### 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。

地址：沙田秦石邨石暉樓地下2號 電話：2692 2600 傳真：2692 8802 電子郵箱：familyjoy@poleungkuk.org.hk

中心職員：林奕軒、李家欣、鍾小儀、陳嘉研、林嘉俊、鄭希敏、胡佩蓉、楊惠中、

李就娣、梁燕萍、李細紅、陳愛真、張灶英

# 「智樂天地」認知障礙症長者訓練計劃

- 舉辦健腦活動，提供免費認知障礙症檢測及記憶訓練
- 邀請疑似有早期認知障礙症長者參與每星期 3 節多元化訓練，包括機能協調、認知及感官功能、生活技能，以延緩退化
- 舉辦護老者關懷小組，提供家屬支援
- 設立「智樂天地」資源閣，提供桌遊借用服務

計劃由 中銀香港慈善基金 撥款贊助



計劃推行日期：2020年7月至2021年6月

## 招募「計劃義工」

內容：計劃義工必須接受及出席所有培訓及聚會，為期一年。

對象：50歲或以上人士

歡迎曾參與「先知先覺®」計劃的參加者或義工參加

## 招募「計劃參加者」

內容：計劃參加者必須出席每週三節的運動及認知小組，為期一年。

對象：必須同時符合以下條件：

1. 60歲或以上
  2. 經檢測評估後，顯示為有早期認知退化
- !參加者須進行抽籤!**

如對上述計劃有任何查詢，  
可與本中心職員李家欣姑娘聯絡。