



秀茂坪警區長青團

現時全港有多個警區已因應區內情況及需要而推行一些以長者為服務對象的項目，整體的反應及成效均非常理想。這些項目不但有助提高長者的防罪意識、自信心和對社區的歸屬感，更加強了警區與社區各持份者的夥伴關係。

秀茂坪警區現時為長者推行“秀茂坪警區長青團”計劃目的是：

- (1) 加強警區與長者社群的溝通；
- (2) 讓長者充份發揮所長，以身體力行，為社會及其他長者服務；
- (3) 與長者建立滅罪夥伴關係，以宣揚防罪訊息；
- (4) 提升對長者的保護，減少他們成為罪案受害者的機會，
- (5) 提高長者的道路安全意識；
- (6) 透過長者社群，收集社區罪案消息或可疑人物之非法活動，以協助警區撲滅罪行。



如果各位老友記有興趣加入我們的行列，歡迎與中心黎 SIR 聯絡

實習學生自我介紹

各位老友記大家好，我們是專業教育學院長者科的學生—琪琪、娉婷、凱貽、芷晴。我們會在未來四個星期，逢星期三上午9點至12點都會來到中心為大家服務。我們會在6月25日舉行一次大型的室內活動給大家參與，希望大家多多支持。

⌘中心開放時間⌘

星期一至六：上午 9:00 至下午 5:00
星期日及公眾假期休息

☯下次例會日期☯

2014年7月2日(星期三)
(農曆六月初六日)

關心會：上午 09:00 - 10:00
愛心會：上午 10:15 - 11:15
善心會：下午 02:00 - 03:00

☯中心職員☯

中心主任	：李彥綸
社工	：陳穎嫻
活動策劃幹事	：黎志榮
職業治療師	：馮偉業
福利工作員 3	：余鎮宗
事務助理	：羅銀笑
福利工作員 4	：黎健汶、雷曉雯
庶務員	：唐榮、韓運清
護理員	：黃少豪、方春霞 許小玲

✉地址：九龍觀塘秀茂坪曉麗苑
商場地下 106 號

☎電話：29525601

☎傳真：29525761

☎電郵：fongtam.hc@poleungkuk.org.hk



講座及班組



「認識柏金遜」講座(84562)

日期：6月9日(一)

時間：上午 10:00

地點：中心活動室

費用：全免

主講：雀巢香港有限公司



軟握力球運動班(2)(84122)

日期：6月26日起

(逢星期四，共5節)

時間：上午 10:15

地點：中心活動室

費用：\$50

名額：25名

導師：黎志榮教練



「預防大腸癌」講座(84563)

日期：6月16日(一)

時間：上午 10:00

地點：中心活動室

費用：全免

主講：益力多香港有限公司



U3A 穿珠駿馬班(84126)

日期：6月17日起

(逢星期二，共10節)

時間：上午 10:15

地點：中心活動室

費用：\$80

名額：10名

內容：由 U3A 委員麥瑞群師傅

教授穿珠駿馬



「中醫保健食療」講座(84564)

日期：6月23日(一)

時間：上午 10:00

地點：中心活動室

費用：全免

主講：仁愛堂



「筋長一寸、壽延 10 年」 講座(84565)

日期：6月6日(五)

時間：下午 2:00

地點：中心活動室

費用：全免

名額：40名

主講：物理治療師



安卓智能手機初階班(84569)

日期：6月7、21日

(星期六，共2節)

時間：上午 10:00

地點：中心活動室

費用：\$20

名額：10名

內容：教授(Android)安卓智能

電話基本操作，下載應用程式

備註：請自備智能電話



笑談普通話(2)(84125)

日期：6月16日起

(逢星期一，共5節)

時間：下午 1:45

地點：中心活動室

費用：\$50

名額：10名



中文班(2)(83304)

日期：6月12日起

(逢星期四，共5節)

時間：下午 1:45

地點：中心活動室

費用：\$60

名額：10名





健康生活



父親恩、暖在心(84559)

日期：6月5日(四)

時間：上午 10:15

地點：中心活動室

費用：\$25 名額：60名

內容：遊戲、抽獎、一同慶祝
父親節



健康檢查(84561)

日期：6月18日(三)

時間：上午 9:00

地點：中心活動室

內容：磅重、量血壓、驗血糖及
由註冊護士解答健康問題

費用：\$5(磅重、量血壓)

\$15(磅重、量血壓、驗血糖)

名額：50名

溫馨提示：名額有限，請預先
報名，額滿即止



體適能測試(84560)

日期：6月11日(三)

時間：上午 10:00

地點：中心活動室

費用：\$5 名額：60名

內容：簡單健康檢查

協辦機構：香港浸會大學



齊聽齊唱兩點鐘(81274)

日期：6月18日(三)

時間：下午 2:00

地點：中心活動室

費用：\$10 名額：10名



足底按摩保健樂

日期：逢星期三

時間：下午 1:45- 4:45

(每節約 45 分鐘)

費用：每節(會員) \$75

(非會員) \$85

內容：由專業足底按摩師提供
足底按摩服務



粵曲小調唱 K(81279)

日期：6月27日(五)

時間：下午 2:00

地點：中心活動室

費用：\$10 名額：10名



桌球之友(81685)

日期：6月7、21、28(星期六)

6月16、23、30日(星期一)

(共 6 節)

時間：下午 3:00

地點：中心活動室

費用：每節\$5

名額：8名



耆樂無限義工訓練(青少年)

日期：6月14日(六)

時間：下午 2:00

活動地點：本中心

內容：教授 IPAD 應用及義工技巧





康樂活動



第一期生日會(84025)

日期：6月30日(一)

時間：下午 1:30

地點：彩明海鮮酒家

費用：\$138 名額：100名

內容：為4-6月生日會員慶祝，
拍攝壽星照、遊戲、茶點、
抽獎

備註：4-6月壽星可獲生日禮物
乙份



耆暉義軍義工訓練(3)

日期：6月7日(六)

時間：下午 2:00

地點：中心活動室

內容：由攜手扶弱基金贊助之
「耆暉義軍」計劃進行義工訓
練，由物理治療師教授評估工具
使用及實戰練習

備註：請參加者準時出席



玉蝶樂韻午餐會(84572)

日期：6月12日(四)

集合時間：上午 10:45

集合地點：本中心

活動地點：九龍城富豪東方酒店

費用：\$50

名額：23名

內容：金曲小調、大抽獎

抽籤日期：6月5日(四)上午 9:30



耆暉義軍義工訓練(4)

日期：6月21日(六)

時間：下午 2:00

集合地點：本中心

活動地點：保良局劉陳小寶長者
地區中心(藍田德田邨)

內容：由攜手扶弱基金贊助之
「耆暉義軍」計劃進行義工訓
練，內容包括由護士講解長者飲
食及健康管理技巧

備註：請「耆暉義軍」義工準時
下午 1:30 於中心集合



愛家護老話劇訓練

日期：6月9日(一)下午 3:00

6月20日(五)下午 2:00

地點：中心活動室

內容：「愛家護老」話劇表演者
訓練

備註：請「愛家護老」話劇
表演者準時出席



耆義樂遊遊(83860)

日期：6月27日(五)

集合時間：上午 9:30

集合地點：本中心

費用：\$200

名額：48名

內容：參觀杜莎夫人蠟像館、
PMQ 元創方、山頂廣場、品嚐豐
富午餐

抽籤日期：6月6日(五)上午 9:30

備註：中心義工優先報名



長者交通安全隊步操訓練

日期：6月20日(五)

時間：下午 2:00

備註：請各長者交通安全隊
隊員穿著整齊制服出席

