



世界認知障礙症月

國際認知障礙症協會將每年九月訂立為世界認知障礙症月，而每年的九月二十一日為世界認知障礙症日。全球各地不同的認知障礙症團體亦會舉辦不同活動響應，旨在提升公眾對認知障礙症的關注。

今個月中心亦會舉辦一連串相關的活動，希望可以加強大家對於認知障礙症的關注。**詳情見內頁。**



資料來源：<https://www.alzint.org>

各位如對上述資料有任何查詢，歡迎隨時與本中心職員聯絡。

中心 開放 時間	星期一至五：上午8:45至下午5:00
	星期六：上午9:00至下午4:00
	星期日及公眾假期休息

每月 例會	日期：九月例會－9月3日(二)
	十月例會－10月8日(二)
	時間：上午9:30
地點：樂華社區會堂	

中心職員：楊幗玲、陳艷艷、朱景麟、李敏鈴、陳穎甜、林嘉俊、杜偉邦、郭欣、朱佩雯、曾志堅、賴氣治、李詠琪、蔡素文、吳麗琴、張靜雯、張鳳媚、黎紅嬰、湯煥娥、姚亞珍、陳德浩

中心地址：觀塘樂華邨輝華樓地下109至120室 及 立華樓地下101-102，105-108室
電話：(輝華)2796 1129 (立華)2755 5073 傳真：2796 1113

電郵：lauchan.nec@poleungkuk.org.hk

歡迎區內長者及公眾人士蒞臨參觀

(24/25 第六期)印製數量：600份

人事動向



各位老友記，大家好，我係即將於9月份加入中心嘅朱姑娘，我興趣廣泛，咩都鐘意玩，十分期待同大家見面交流呢！先祝願大家身體健康，日日開心！

社工 朱佩雯姑娘

熱烈歡迎



預先報名活動

以下活動需於9月4日(三)
下午2:15進行抽籤，
名額有限，額滿即止。

1. 懷舊金曲賀中秋

- 內容：與會員慶祝中秋佳節，懷舊金曲、舞蹈表演及禮物派發。
日期：9月21日(六)
時間：下午1:30-4:00
費用：\$20
名額：70人
對象：中心會員
地點：立華樓
負責職員：大吳姑娘
備註：1)活動與甘詠潮班同學會合辦。
2)活動當日請出示收據。



□000286

2. 慶祝生日會(第二季)

- 內容：為7月、8月及9月份壽星慶祝，節目有遊戲、唱歌、表演、拍攝生日照及送贈壽星生日禮物等。
日期：9月30日(一)
時間：下午2:30-4:00
費用：\$30
名額：40人
地點：立華樓
負責職員：大吳姑娘
備註：只限7月、8月及9月會員壽星者參加和送贈生日照片1張。



□000293

預先報名活動

以下活動需於9月4日(三)
下午2:15進行抽籤，
名額有限，額滿即止。

3. 營養師煮食工作坊A班及B班

內容：營養師示範健康飲食食譜，教導參加者調味、烹調方法和選擇食材，建立良好的飲食習慣及提供口水血糖測試。

日期：9月23日(一)

時間：A班:下午2:15-3:15

□000275

B班:下午3:30-4:30

□000276

費用：免費

名額：15人/班，共30人

對象：中心會員

地點：立華樓

負責職員：賴姑娘

合辦機構：香港路德會社會服務處

備註：A班及B班二選一，不可同時報名



4. 防跌不倒翁及家居安全講座

內容：跌倒的原因及風險、防跌要訣:安全自我照顧技巧、運動示範。

日期：9月11日(三)

時間：上午10:00-11:00

費用：免費

名額：30人

對象：中心會員

地點：輝華樓

負責職員：蔡姑娘

合辦機構：香港防癆心臟及胸病協會



□000281

5. 健康檢查(9月)2024

內容：為參加者磅體重、量血壓和驗血糖，加強會員關注自身健康狀況，建立管理健康的良好習慣及關顧會員身心健康發展。

日期：9月25日(三)

時間：上午9:30-11:00

費用：\$10

名額：25人

對象：中心會員

地點：輝華樓

負責職員：賴姑娘/曾先生

備註：1)請按籌號時段出席。

2)驗血糖前須空腹最少2小時。



□000277

預先報名活動

以下活動需於9月4日(三)

下午2:15進行抽籤，

名額有限，額滿即止。

6.華麗巨獻(二)

內容：揀選經典名片，令觀眾賞心悅目，萬勿錯過！

日期：9月21日(六)

時間：上午9:30-11:30

費用：免費

名額：20人

對象：中心會員

地點：立華樓

負責職員：黎姑娘

備註：當天備美味茶點享用。



□000116

7.義工通通識- 有備無蟲患

內容：認識不同蟲害，了解防治辦法。

日期：9月10日(二)

時間：下午2:00-3:00

費用：免費

名額：20人

對象：中心會員

地點：輝華樓

負責職員：杜先生



□000324

8.賞味中秋-月餅製作

內容：一同製作冰皮月餅，歡渡中秋佳節。

日期：9月13日(五)

時間：下午2:00-4:00

費用：\$30

名額：15人

對象：中心會員

地點：輝華樓

負責職員：媚姑娘



□000320

9.滋補美食

當日美食：海底椰蘋果雪梨瘦肉湯

日期：9月26日(四)

時間：下午3:00-3:30

費用：\$10

名額：20人

對象：中心會員

地點：立華樓

截止日期：9月25日下午4:00止

負責職員：媚姑娘

備註：由娥姐/姚姚/德洁主理



□000197

10.傳統絲帶舞班

內容：基本舞姿，動作和舞步，對各部位的鬆弛、伸展、柔軟和靈活運動，認識音樂節拍。

日期：9月16日、9月23日、

10月7日、10月14日、10月21日及10月28日(一)

時間：上午10:00-11:00

費用：\$10

名額：12人

對象：中心會員

地點：立華樓

負責職員：大吳姑娘

備註：1)活動由專業導師教授。

2)只有9月16日及9月23日上堂時間上午10:45。



□000322

預先報名活動

以下活動需於9月4日(三)
下午2:15進行抽籤，
名額有限，額滿即止。

11.花中君子照明月

內 容：1)學員從製作花燈過程中可訓練手眼協調。
2)完成花燈作品後一同慶節實屬美事。

日 期：9月13日(五)
時 間：上午9:30-11:30
費 用：免費
名 額：12人
對 象：中心會員
地 點：輝華樓
負責職員：黎姑娘



□000304

12.慶祝國慶-中國剪紙藝術初探

內 容：1)以問答遊戲比賽認識國慶。
2)透過中國剪紙學習民間技藝。

日 期：9月27日(五)
時 間：上午9:00-11:00
費 用：免費
名 額：30人
對 象：中心會員
地 點：立華樓
負責職員：黎姑娘



□000174

13.心血管硬度測量

內 容：透過心血管硬度檢查可以了解自己的心血管健康狀況。

日 期：9月20日(五)
時 間：上午9:00-11:30
費 用：免費
名 額：60人
對 象：中心會員
地 點：立華樓
負責職員：大吳姑娘
備 註：1)活動與雀巢三花合辦。
2)每位參加者均可獲得小禮物。

□000291



14.「安心出行」道路劇場

內 容：由劇團演出有關道路安全的話劇，享受節日之餘提高大家過馬路時的警覺。

日 期：9月24日(二)
時 間：下午2:00-3:00
費 用：免費
名 額：45人
對 象：中心會員
地 點：立華樓
負責職員：琪琪姑娘
合辦機構：道路安全議會

□000294



預先報名活動

以下活動需於9月4日(三)
下午2:15進行抽籤，
名額有限，額滿即止。

15.賞。腦友「認知障礙症患者的飲食策略」

內容：透過參與講座了解認知障礙症人士飲食上需要注意的事情，
參與講座後可獲小禮物一份。

日期：9月17日(二)
時間：下午2:30-4:00
費用：免費
名額：20人
對象：中心會員
地點：立華樓
負責職員：郭姑娘



000319

16.賞。腦友「準備預設照顧計劃」

內容：透過參與講座了解認知障礙症人士策劃預設照顧計劃的方法，
參與講座後可獲小禮物一份。

日期：9月20日(五)
時間：下午2:30-4:00
費用：免費
名額：20人
對象：中心會員
地點：輝華樓
負責職員：郭姑娘



000318

17.健腦小精靈工作坊

內容：透過工作坊認識「認知障礙症」，同時學習如何正確地保持腦部
健康，介紹「智康健」計劃及體驗網上認知測試工具。

日期：9月20日(五)
時間：上午10:00-11:30
費用：免費
名額：20人
對象：中心會員
地點：輝華樓
負責職員：李姑娘
合辦機構：基督教家庭服務中心



000278

預先報名活動

以下活動需於9月4日(三)
下午2:15進行抽籤，
名額有限，額滿即止。

18.自然睇真啲(9月)

內容：介紹樂華邨常見樹木及花卉植物，分享植物的外觀、生境、歷史等知識。增加大家對自己社區中常見植物的認識。

日期：9月20日(五)

時間：上午10:00-11:00

費用：免費

名額：10人

對象：中心會員

地點：輝華樓中心、樂華邨公園

負責職員：琪琪姑娘

備註：(1)參加者需行動自如，未有使用任何輔助工具；

(2)如當天發出酷熱天氣警告，活動將會取消外出環節。 000290



19.印度舞蹈班

內容：一同體驗印度舞，伴隨着音樂伸展手腳，感受這項較低負荷的運動。

日期：A班:9月11日(三)

000314

B班:9月25日(三)

000315

時間：下午1:00-2:30

費用：\$10

名額：10人/班，共20人

對象：中心會員

地點：輝華樓

負責職員：甜姑娘

合辦機構：社區文化發展中心

備註：1) 參加者需行動自如，未有使用任何輔助工具；

2) 參加印度舞蹈 A 班則不能報名B班。



20.能源效益你要知

內容：強制性能源效益標籤及自願性能源效益標籤的分別；節能小貼士及高效能燈具。

日期：9月24日(二)

時間：上午10:00-11:00

費用：免費

名額：20人

對象：中心會員

地點：輝華樓

負責職員：蔡姑娘

合辦機構：機電工程署



000282

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	
25/8	26/8	27/8	28/8	29/8	30/8	31/8	
	9:30 識字班(二)(立)5 10:45 輕鬆禪繞畫班(二)(立)完 2:30 飛鏢練習(7-9) 	9:00 加營素售賣 9:30 健而樂(二) 9:45 基礎書法班(一)6 10:00 好戲連場(二) 	9:00 運動鬆一鬆(二)(立)5 9:30 健而樂(二) 10:00 電視經典名片(二) 10:00 香薰減壓工作坊 10:30 綜合太極班(二)(立)5 2:30 認知障礙症與香薰治療 2:30 福中耆暉長者學苑2324學年結業禮	9:30 健而樂(二) 10:00 世界奇觀(二) 3:00 護老者流體畫	9:30 早晨醒腦操(23/24第三季) 10:00 反斗智趣站(7月-9月) 1:00 中風風險評估及護士健康講座A班 3:00 中風風險評估及護士健康講座B班 	2:30 花好月圓話中秋	
9/1	10:00 舞出健康(四) 10:00 健康講座-長者常見的氣喘問題 2:30 飛鏢練習(7-9) 	9:30 例會(樂華社區會堂) 10:00 好戲連場(二) 	9:30 健而樂(二) 10:00 電視經典名片(二) 10:00 生活共同睇 10:00 照顧者照顧腦退化長者 2:30 (長)水彩畫初階班(二) 	9:00 (長)頌鉢音樂瑜珈班(一)立 9:30 健而樂(二) 10:00 世界奇觀(二) 10:15 (長)小吉他彈唱班(一)(立) 	9:30 早晨醒腦操(23/24第三季) 10:00 反斗智趣站(7月-9月) 10:00 護老者之流感來襲(立) 	9:00 地區安老探訪 	
8/9	9:30 識字班(二)(立)6 10:00 健康講座-足部平安 2:00 壓力不倒翁 2:30 飛鏢練習(7-9) 	9:30 健而樂(二) 9:45 基礎書法班(一)7 10:00 好戲連場(二) 10:00 護老者了解認識認知障礙症 □310 2:00 義工通通識-有備無患 □324 2:00 心「晴」工作坊-音樂治療A班 □311 3:00 心「晴」工作坊-音樂治療B班	9:00 運動鬆一鬆(二)(立)6 9:30 健而樂(二) 10:00 電視經典名片(二) 10:00 防跌不倒翁及家居安全講座 □281 10:30 綜合太極班(二)(立)6 1:00 印度舞蹈班A班 □314 2:00 中心代表會 2:30 (長)水彩畫初階班(二)	9:00 (長)頌鉢音樂瑜珈班(一)立 9:30 健而樂(二) 10:00 世界奇觀(二) 10:15 (長)小吉他彈唱班(一)(立) 	9:30 早晨醒腦操(23/24第三季) 9:30 花中君子照明月 □304 10:00 護老者認識冠心病(立) □309 10:00 反斗智趣站(7月-9月) 2:00 賞味中秋-月餅製作 □320 3:00 互動衛生樂(立) □289	10:00 義工聊天室(立) 	
15/9	9:30 識字班(二)(立)7 10:45 傳統絲帶舞班(立)新 □322 2:30 護老者銅線手工藝-夫婦篇 □307 2:30 飛鏢練習(7-9) 	9:30 健而樂(二) 9:45 基礎書法班(一)完 10:00 好戲連場(二) 2:30 賞·腦友「認知障礙症患者的食策略」(立) □319	<h2>中秋節翌日</h2> 		9:00 (長)頌鉢音樂瑜珈班(一)立 9:30 健而樂(二) 10:00 世界奇觀(二) 10:15 (長)小吉他彈唱班(一)(立) 	9:00 心血管硬度測量(立) □291 9:30 早晨醒腦操(23/24第三季) 10:00 健腦小精靈工作坊 □278 10:00 自然睇真啲(9月) □290 2:30 護老者陶瓷點心製作 □306 2:30 賞·腦友「準備預設照顧計劃」 □318	9:30 (長)長幼室內歷奇(福中) 9:30 華麗巨獻(二)(立) □116 9:45 芬蘭木柱體驗班(立) □299 10:45 法式滾球體驗班(立) □300 1:30 懷舊金曲賀中秋(立) □286
22/9	9:30 識字班(二)(立)完 10:45 傳統絲帶舞班(立)2 2:15 營養師煮食工作坊A班 □275 2:30 飛鏢練習(7-9) 3:30 營養師煮食工作坊B班 □276 	9:30 健而樂(二) 10:00 好戲連場(二) 10:00 能益效益你要知 □282 2:00 「安心出行」道路劇場(立) □294 2:00 圓圈加一點-圓圈畫 2:30 護老者霓虹燈牌製作 □305	9:00 運動鬆一鬆(二)(立)7 9:30 健而樂(二) 9:30 健康檢查(9月)2024 □277 10:00 電視經典名片(二) 10:30 綜合太極班(二)(立)7 □315 1:00 印度舞蹈班B班 2:30 (長)水彩畫初階班(二) 3:00 對抗高血壓講座	9:00 (長)頌鉢音樂瑜珈班(一)立 9:00 三花奶粉售賣 □288 9:30 健而樂(二) 10:00 世界奇觀(二) 10:00 生活百科講座 10:15 (長)小吉他彈唱班(一)(立) 3:00 滋補美食 □197	9:00 中國剪紙藝術初探(立) □174 9:30 早晨醒腦操(23/24第三季) 10:00 反斗智趣站(7月-9月) 10:00 拒絕肌少症 2:00 (長)頌鉢聲頻體驗(立) 	9:45 芬蘭木柱體驗班(立) 10:45 法式滾球體驗班(立) 	
29/9	2:30 飛鏢練習(7-9) 2:30 慶祝生日會(第二季)(立) □293 	<h2>國慶日</h2>		9:30 健而樂(三) 10:00 電視經典名片(三) 2:30 (長)水彩畫初階班(二)	9:00 (長)頌鉢音樂瑜珈班(一)立 9:30 健而樂(三) 10:00 世界奇觀(三) 10:15 (長)小吉他彈唱班(一)(立)	9:30 早晨醒腦操(23/24第三季) 10:00 反斗智趣站(7月-9月) 	2:30 穴位按摩工作坊(立) 
6/10	10:00 認識流行性感冒 10:45 傳統絲帶舞班(立)3 	9:30 例會(樂華社區會堂) 10:00 好戲連場(三)					

預先報名活動

以下活動需於9月4日(三)
下午2:15進行抽籤，
名額有限，額滿即止。

21. 互動衛生樂

內容：與參加者進行Bingo遊戲。透過遊戲，讓參加者更易吸收「食物安全，環境衛生」的知識。

日期：9月13日(五)

時間：下午3:00-4:00

費用：免費

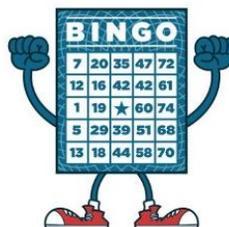
名額：15人

對象：中心會員

地點：立華樓

負責職員：琪琪姑娘

合辦機構：食物環境衛生署



□000289

22. 心「晴」工作坊-音樂治療

內容：透過音樂治療活動，令參加者能釋放情緒，提高生活質素。

日期：9月10日(二)

時間：(A)下午2:00-3:00

(B)下午3:00-4:00

費用：免費

名額：10人/班，共20人

對象：中心會員

地點：輝華樓

負責職員：曾先生



□000311

23. 芬蘭木棋體驗班

內容：由義工帶領練習芬蘭木棋。

日期：9月21日、28日(六)

時間：上午9:45-10:45

費用：免費

名額：10人

對象：中心會員

地點：立華樓

負責職員：林先生



□000299

24. 法式滾球體驗班

內容：由義工帶領練習法式滾球。

日期：9月21日、28日(六)

時間：上午10:45-11:45

費用：免費

名額：10人

對象：中心會員

地點：立華樓

負責職員：林先生



□000300

溫馨提示 中心代表會

日期：9月11日(三)

對象：中心會員

負責職員：楊姑娘

時間：下午2:00

地點：輝華樓



護老園地

以下活動需於9月4日(三)
下午2:15進行抽籤，
名額有限，額滿即止。

1. 護老者認識認知障礙症

內容：向護老者介紹有效的照護策略和處理方法，以應對認知障礙症患者的特殊需求。

日期：9月10日(二)

時間：上午10:00-11:00

費用：免費

名額：20人

對象：護老者

地點：輝華樓

負責職員：朱生

合辦機構：基督教家庭服務中心



☐000310

2. 護老者認識冠心病

內容：透過講座提高參與者對冠心病的認識和了解，包括病因、危險因素、症狀和預防方法。

日期：9月13日(五)

時間：上午10:00-11:00

費用：免費

名額：20人

對象：護老者

地點：立華樓

負責職員：朱生

合辦機構：衛生署長者健康外展分隊



☐000309

3. 護老者銅線手工藝-夫婦篇

內容：透過手工藝活動促進護老者夫婦之間的互動和合作，增進他們的情感連結。

日期：9月16日(一)

時間：下午2:30-4:00

費用：免費

名額：12人

對象：護老者

地點：輝華樓

負責職員：朱生

合辦機構：樂暉傲創

備註：活動招募護老者夫婦



☐000307

護老園地

以下活動需於9月4日(三)
下午2:15進行抽籤，
名額有限，額滿即止。

4.護老者陶瓷點心製作

內 容：透過陶瓷製作，培養護老者的創造力、手藝能力和專注力。
日 期：9月20日(五)
時 間：下午2:30-4:00
費 用：\$10
名 額：15人
對 象：護老者
地 點：輝華樓
負責職員：朱生



000306

5.護老者霓虹燈牌製作

內 容：透過霓虹燈牌製作，促進護老者身心健康和幸福感，鼓勵護老者保持活力和積極的心態。
日 期：9月24日(二)
時 間：下午2:30-4:00
費 用：\$10
名 額：15人
對 象：護老者
地 點：輝華樓
負責職員：朱生



000305

義工網絡

1.義工聊天室(2024年9月)

內 容：主題：長者防跌小貼士
常設 - 分享社會時事、最新義工活動介紹。
日 期：9月14日(六)
時 間：上午10:00 - 11:00
費 用：免費
名 額：30人
對 象：義工/有興趣加入義工人士
地 點：立華樓
報名日期：即日起(需向負責職員及中心義工群組內連結報名)
負責職員：林先生



特別活動

以下活動即日起
可向負責職員報名，
名額有限，額滿即止。

1. 照顧者照顧腦退化長者

內容：減少與腦退化症衝突和照顧腦退化症技巧。
日期：9月4日(三)
時間：上午10:00-11:00
費用：免費
名額：10人
對象：有需要護老者
地點：輝華樓
負責職員：護士曾先生



2. 圓圈加一點-圓圈畫

內容：透過畫彩色圓圈，學習專注當下，激發創意，釋放心靈力量和壓力。
日期：9月24日(二)
時間：下午2:00-4:30
費用：\$15
名額：10人
對象：有需要護老者
地點：輝華樓
負責職員：甜姑娘
合辦機構：藍豆藝坊



3. 壓力不倒翁

內容：分享壓力來源和減壓辦法。
日期：9月9日(一)
時間：下午2:00-3:00
費用：免費
名額：20人
對象：有需要護老者
地點：輝華樓
負責職員：杜先生



4. 護老者之流感來襲

內容：透過講座，向護老者介紹流感的病因、症狀、預防措施和治療方法。
日期：9月6日(五)
時間：上午10:00-11:00
費用：免費
名額：20人
對象：護老者
地點：立華樓
負責職員：朱生
合辦機構：衛生署長者健康外展分隊



特別活動

以下活動即日起
可向負責職員報名，
名額有限，額滿即止。

5.生活共同睇

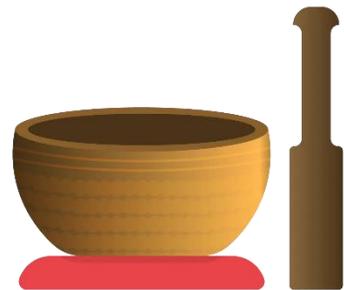
內容：透過活動認識新加入中心的社工杜先生。
日期：9月4日(三)
時間：上午 10:00-11:00
費用：免費
名額：20 人
對象：中心會員
地點：輝華樓
負責職員：杜先生



6.長者學苑-頌鉢聲頻體驗(9月)

內容：本月主題-手太陽小腸經。參加者在聲頻頌鉢浴過程中得到平靜體驗，重拾在和諧，達致自我修復及回復平靜心情。

日期：9月27日(五)
時間：下午2:00-3:00
費用：\$20
名額：8人
對象：中心會員
地點：立華樓
負責職員：蔡姑娘
合辦機構：福建中學
備註：課程由(長者學苑發展基金)贊助



- 1)參加者需躺臥在瑜珈地蓆上或坐在椅子上
- 2)參加者需帶備大浴巾及細毛巾各一條
- 3)安裝心臟起搏器人士不適合參加此活動
- 4)三個月內曾做過手術人士不適合參加此活動

7.穴位按摩工作坊

內容：利用磁叉棒按摩及認識簡單中醫保健，即場示範按摩手法、穴位概念及作用，緩解痛症不適症。

日期：10月5日(六)
時間：下午2:30-4:00
費用：免費
名額：15位
對象：患有認知障礙症患者及其家屬優先
地點：立華樓
負責職員：李姑娘





奶粉抽籤



三花奶粉售賣

□ 000288

抽籤日期：9月3日(二)
落籤時間：上午9:00-9:30截籤
抽籤時間：例月會時段
購買日期：9月26日(四)
時間：上午9:00-11:00
地點：輝華樓
名額：60人
溫馨提示：(1)請帶備會員證
(2)會員須親身抽籤



三花柏齡高鈣健
心奶粉

800克
售價 \$80

請按時購買：

紅色紙 #1-15 時間：上午9:00 - 9:30
黃色紙 #16-30 時間：上午9:30 - 10:00
綠色紙 #31-45 時間：上午10:00 - 10:30
藍色紙 #46-60 時間：上午10:30 - 11:00

備註：(1) 會員請自備環保袋
(2) 每位會員上限購買6罐
(3) 若抽籤時段剩餘的名額，可於9月3日下午4:00
往中心登記，額滿即止
(4) 9月20日下午5:00截止登記，其後不設後備
負責職員：大吳姑娘

溫馨提示:

下期奶粉購買日期預告
抽籤日期：10月8日(二)
抽籤時間：上午9:00-9:30截籤
加營素奶粉購買日期：10月22日 (二)

SQS標準8-法律責任

服務單位遵守一切有關的法律責任。

- 為達致以上標準，中心備有製訂有關資料，政策及程序，單位會確切地執行。
- 如各位對上述安排有任何意見或疑問，歡迎隨時與本中心聯絡。

2425年度

流感疫苗注射



內容：由本局醫護人員為有需要之長者及社區人士注射流感疫苗免受病毒的侵害。

日期：10月29日(二)

時間：當天下午2:00起，參加者請依提示紙的時間到達

費用：免費

地點：輝華樓

名額：90人

對象：年滿50歲或以上的會員

報名日期及時間：由9月4日(三)9:00起
額滿即止

報名地點：輝華樓

負責職員：蔡姑娘

合辦機構：保良局一站照護



2024/2025年度 疫苗牌子: Abbott
Influvac Tetra (HK-66197)

四價流感疫苗可預防的四種流感病毒包括:

Ø 類甲型A/維多利亞

Victoria/4897/2022(H1N1)pdm09病毒

Ø 類甲型A/達爾文

/Darwin/9/2021(H3N2)病毒

Ø 類乙型B/奧地利

/Austria/1359417/2021病毒

Ø 類乙型B/布吉Phuket/3073/2013病毒

注射疫苗之人士，需注意以下事項:

1. 疫苗數量有限，額滿即止
2. 以下人士不宜接受疫苗注射：
i 對雞蛋、新霉素或流感疫苗有過敏反應的人，不適合注射
ii 在注射當日身體不適，發燒及Covid 19 檢測呈陽性，均不能注射
3. 流感疫苗的保護可維持一年，每年只需注射一次
4. 建議服用薄血丸或亞士匹靈人士在醫院注射疫苗

報名及注射疫苗時，

1. 必需親身到中心報名及注射疫苗
2. 必需出示**身份証正本**及會員証
3. 如有藥物敏感紀錄卡及針卡，請一同出示

注射疫苗時，

1. 請依照提示紙的時間到達中心注射疫苗
2. 當天，如有參加者退出，才有後備名額

當日完成注射人士均可獲發小禮物一份****

如有進一步查詢，歡迎與中心職員聯絡，電話:2796 1129



即場參加活動

活動名額有限，
額滿即止

1. 健康講座

題目：1) 長者常見的氣喘問題
2) 足部平安
日期：1) 9月2日(一)
2) 9月9日(一)

內容：1) 氣喘的原因，慢性阻塞性肺病的定義、誘因、徵狀、預防觸發氣喘的要點，及改善呼吸的運動。
2) 長者常見的足患，如趾甲內生、雞眼及厚皮、真菌感染、腳腫等的原因及防治方法。

時間：上午10:00-11:00
對象：中心會員
費用：免費
名額：35人
地點：輝華樓
合辦機構：衛生署長者健康外展隊
負責職員：媚姑娘



2. 生活百科講座

內容：講解何謂柏金遜病。分享柏金遜病的成因、症狀、治療、預防等知識。
日期：9月26日(四)
時間：上午10:00-11:00
費用：免費
名額：30人
對象：中心會員
地點：輝華樓
合辦機構：明愛樂華宿舍
負責職員：琪琪姑娘



3. 對抗高血壓講座(9月)

內容：認識抗高血壓，提高生活質素。
日期：9月25日(三)
時間：下午3:00-4:00
費用：免費
名額：20人
對象：中心會員
地點：輝華樓
負責職員：護士曾先生



4. 拒絕肌少症

內容：肌少症對生活和健康影響，教學高效增肌方程式和運動。
日期：9月27日(五)
時間：上午10:00-11:00
費用：免費
對象：中心會員
名額：30人
地點：輝華樓
負責職員：大吳姑娘
合作機構：雀巢香港有限公司



即場參加活動

活動名額有限，
額滿即止

5.早晨醒腦操(24/25第三期)

內容：由義工策劃並教授會員一起做健腦及伸展運動，建立運動的習慣。
日期：9月(逢星期五)
時間：上午9:30-10:00
費用：免費
名額：25人
對象：中心會員
地點：輝華樓
負責職員：林嘉俊先生



6.好戲連場(二)

內容：播放粵語長片、回憶昔日歡樂時光。
日期：9月(星期二)
時間：上午10:00
名額：20人(每節)
對象：中心會員
地點：輝華樓
負責職員：黎姑娘

日期	戲名
10/9(二)	紅菱巧破無頭案
17/9(二)	正德皇海角尋香
24/9(二)	紮腳穆桂英

7.世界奇觀(二)

內容：探索大自然奧秘，認識世界奇人奇事。
日期：9月(星期四)
時間：上午10:00
名額：20人(每節)
對象：中心會員
地點：輝華樓
負責職員：黎姑娘

日期	戲名
5/9(四)	山水傳奇1
12/9(四)	山水傳奇2
19/9(四)	山水傳奇3
26/9(四)	熱帶雨林探秘

8.電視經典名片(二)

內容：播放連續劇經典劇集
【鬥氣一族】
日期：7-9月(星期三)
時間：上午10:00
名額：20人(每節)
對象：中心會員
地點：輝華樓
負責職員：黎姑娘



9.健而樂(二)

內容：重溫十巧手，基本拉筋運動
培養會員日日做運動習慣。
日期：7-9月(逢星期二，三，四)
時間：上午9:30
名額：20人(每節)
對象：中心會員
地點：輝華樓
負責職員：黎姑娘
備註：如當日例會暫停一次。

