



# 喜閱 · 學習



閱讀讓我們飛越地域、語言和時空的界限，在書中感受無盡喜悅。長者讀書是一種提升自我，豐富生活的方式。現代社會發展快速，為了追上時代的步伐，也要活到老，學到老。讓我們一起了解長者讀書的好處！



愉悅身心

有益交流

保健大腦

提高記憶力

提高自身認知能力

打發時間排解寂寞

為鼓勵中心長者閱讀，從書中發掘出閱讀的樂趣，中心現推行書籍借閱服務：



對象：中心會員  
借用時間：兩星期 (可再續借)  
登記方式：請帶同會員證到中心登記  
(詳情可向接待處職員查詢)



## 好書推介「優雅退休」

作者曾智華為資深傳媒人，親自示範退休後既優雅又快樂的生活之道，分享多位老友의樂活態度，有助讀者系統地規劃退休生活，大方得體、優雅有品味地活出真我！歡迎大家借閱！



# 健康推廣活動

## 血糖測試10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：20/10(三)

時間：上午9:00-9:30

地點：中心大堂

名額：15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：20/10(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



## 活力徒手操10月

由體適能導師帶領一起進行簡單伸展及徒手操動作，齊來輕鬆做運動。

日期：4/10、11/10、18/10、25/10 (一)

時間：上午9:30-10:00

地點：中心大堂

名額：8名

費用：免費

負責職員：林嘉俊先生



## 足底按摩保健樂 (11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：10:00-17:00

地點：聚樂坊

費用：\$95/1節

**<足底按摩11月抽籤>**

日期：18/10/2021(一)

時間：上午10:45

(如有查詢可向負責職員聯絡)

負責職員：林嘉俊先生



## 講座

### 關注虐老

提高長者對虐老問題的警覺性及認識，虐老的普遍性、定義、種類及成因及當遇上虐老的情況，知道如何尋求社會資源。

主辦：衛生署

日期：12/10 (二)

時間：上午10:00-11:00

地點：中心大堂

名額：20名

費用：免費

負責職員：林嘉俊先生



# 教育及發展活動

## 智叻手機班 (Whatsapp)

教授以下應用程式的基本操作方法。

### Whatsapp

日期：9/10、23/10(六)

時間：下午2:00-3:00

地點：中心大堂

名額：8名

費用：\$20

(請於上堂前下載以上程式)

負責職員：鄭希敏姑娘



## 趣味小結他工作坊

教授參加者以小結他彈唱經典金曲，並講解樂理知識。

小結他是較容易掌握的樂器，適合大家參與！

日期：11/10、25/10(一)

時間：下午2:00-3:30

地點：中心大堂

名額：8名

費用：\$30

負責職員：林奕軒先生



## 飛鏢運動班(10月)

飛鏢是一種靜態和技術上的運動，能訓練集中力及專注力，做到手腦合一，而且可以順便鍛鍊數學心算，是一項很合適長者的運動。

日期：15/10、22/10(五)

時間：下午2:30 - 3:30

地點：中心大堂

名額：8名

費用：\$30

負責職員：林嘉俊先生

(如活動超過報名人數將於9/10抽籤)



## 時光寶盒

以懷緬治療的手法，為參加者在情緒上帶來正面影響。

日期：18/10、25/10、1/11、8/11、15/11、22/11(一)

時間：上午10:30-11:30

地點：中心大堂

名額：8名(先到先得)

費用：\$15

負責職員：陳柏名先生(實習社工)



## 細味往日情

活動將運用懷緬治療元素，以不同的懷舊主題與大家一同相聚、遊戲，讓我們一同重整舊時光、細說往日情吧！

日期：21/10、28/10、4/11、11/11、18/11、25/11(四)

時間：上午10:00-11:00

地點：中心大堂

名額：8名

費用：\$15

負責職員：陳靜儀姑娘(實習社工)



## 空手道班(10月)

由專業空手道教練教授，包括平衡訓練、基本呼吸吐納、套拳及伸展運動等。

日期：7/10\*(四)、12/10、19/10、26/10(二)

時間：下午2:30 - 3:30

地點：中心大堂

名額：15名

費用：\$160

負責職員：林嘉俊先生



# 教育及發展活動

## 賽馬會社區持續抗逆基金 – 動感及健康生活計劃

### 開心武術操

一起進行體能運動訓練，恆常地一起參與運動，培養良好的運動習慣，透過武術操運動改善身體協調及反應，增強身體機能。

日期：27/10、3/11、10/11、17/11 (三)

時間：下午2:30 - 3:30

地點：中心大堂

名額：8名

費用：免費

導師：精英運動員協會

負責職員：林嘉俊先生

(如活動超過報名人數 於15/10抽籤)



## 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

費用：\$10/一個月

如當天大堂有活動，則會取消。



### 歡樂桌上遊戲

透過桌上遊戲

與大家共度美好的下午。

日期：10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



### 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 – 下午 4:00

地點：中心大堂

名額：不限

費用：每次\$10/套票\$50



### 平板電腦使用坊

中心可借用平板電腦，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

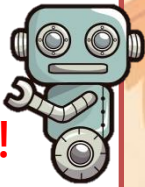




## OGCIO-智「Smart」長者外展數碼計劃

教授及鼓勵長者認識及使用數碼產品平板電腦/智能電話的基本功能，並透過各項有趣的應用程式，協助長者親身接觸及體驗。如電影、電視、遊戲、音樂、六藝、Youtube、天氣預報等實用且有趣之應用程式。

### 工作人員更會帶同陪伴機械仔與患有認知障礙症的長者會面!



透過機械仔與長者親友進行視像會面，進行現實導向及認知訓練遊戲等。還有情感模擬功能，藉由溫馨提醒及可愛的對話，來緩和認知障礙症長者的不安情緒。(詳情可與職員聯絡)

## 流感疫苗注射2021暨講座

採用四價流感疫苗，由註冊護士注射疫苗。

日期：13/10 (三)

時間：上午9:30

地點：中心大堂

名額：92名(已額滿-可登記後補名單)

費用：免費 (50歲或以上) 及(6個月至12歲) (小學)  
\$190 (12歲(中學)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)

現可登記後補名單，參加者當天可獲贈禮品一份，預防流感，踴躍參加。

# 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11:45-12:30 (午餐)  
下午 4:45 - 5:15 (晚餐)



(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(850克)  
雲呢噠味  
\$175



金裝加營養(900克)  
雲呢噠味  
\$170



怡保康(850克)  
\$212  
(適合糖尿病人士飲用)



認知訓練習作 --- 請計算出下列答案：

燒賣\$32

叉燒包\$23

牛肉球\$28

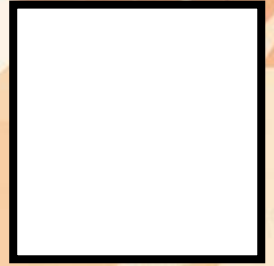
蒸排骨\$27



+



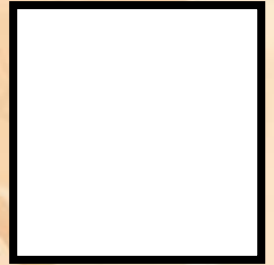
=



+



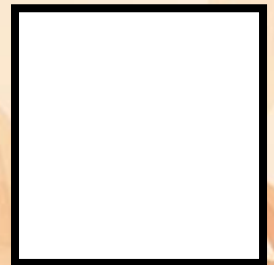
=



-



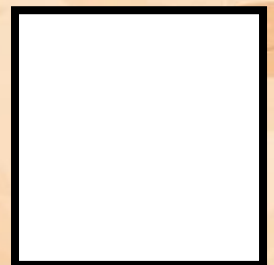
=



-



=



# 中心消息

中心按社署指引，偶到及班組服務在現有基礎上逐步恢復正常服務。小組活動可在足夠社交距離下實地進行，而大型活動仍然暫停。中心將參考衛生署衛生防護中心發出的相關指引作出適當安排，敬請留意中心電話及Whatsapp通知。



實習社工 陳靜儀

各位會員大家好！我是實習社工陳姑娘，很高興能來到田家炳長幼天地與大家見面，接下來三個月的時間會在中心舉辦不同的活動與小組，期待能與大家有更多的認識與交流，祝大家身體健康！

大家好！我是明愛實習社工陳柏名（呀名）。好開心可以嚟到呢到同大家見面，希望之後有更多機會了解大家，亦希望大家多多支持我哋嘅活動。



實習社工 陳柏名



「長者電話支援服務系統」

來電號碼：37017800

中心Whatsapp訊息服務：

Whatsapp：63724289



## 下次例會：



日期：11月2日(二)

時間：上午10:00及下午2:00

形式：實地及視像進行

## 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。