



# 長者日快樂！

每逢11月第三個星期日就是長者日，在此感謝各位長者長久以來對於社會及家庭的貢獻和付出。踏入晚年，祝願各位長者都感恩富足、充實活躍地度過每一天的生活。要達至快樂的晚年生活，人人都可以開始第一步，向大家分享幾個快樂要訣！

享受當下

親近快樂的人

感受生活的樂趣

留給自己放鬆自處的時間

樂於付出和分享

敢於嘗試，迎接新事物

擁抱理想和夢想

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「快樂退休」

傳媒人曾智華變身退休達人，教你設計身心富足的退休生活！卸下工作戰衣換上休閒服，你會是重獲自由再追夢，還是無所事事倒數人生？想有充實具意義的退休生活，歡迎借閱此書，了解更多！





## 血糖測試11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：17/11(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：17/11(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



## 足底按摩保健樂 (12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12月抽籤>**

日期：15/11/2021(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



## 活力徒手操11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：1/11、8/11、15/11、22/11、29/11 (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



## 講座

### 流感大流行

透過講座讓長者了解流感、禽流感與流感大流行的分別、防備流感大流行及禽流感的方法及個人及環境衛生的習慣，例如洗手、佩戴口罩。

主辦：衛生署

日期：9/11 (二)

時間：上午10:00-11:00

地點：中心大堂

名額：20名額

費用：免費

負責職員：林嘉俊先生



## e體健健康測量組合

利用一站式櫃檯，量度血壓、體溫、血氧、體重、身高及體重指數。鼓勵恆常量度，配合運動及飲食，改善生活習慣，預防慢性疾病。

日期：1/11-30/11(一至六)

時間：上午9:00 - 下午5:00

地點：中心大堂

費用：免費

負責職員：林嘉俊先生

備註：會員使用後，職員將會為器材進行清潔及消毒。



# 教育及發展活動

## 智叻手機班 (Whatsapp重溫班)

教授以下應用程式的基本操作方法。

### Whatsapp

日期：5/11(五)、17/11(三)

時間：上午10:00-11:00

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：8/11、15/11(一)

時間：下午2:00-3:15

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(11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：22/11、29/11(一)

時間：下午3:00 - 4:00

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12/11抽籤)



## 絲襪花班(11月)

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！

日期：12/11、19/11、26/11、3/12(五)

時間：上午10:00-11:00

名額：8名

費用：\$60

地點：中心大堂

負責職員：鄭希敏姑娘



## 老有所為活動計劃- 舞出真我班11-1月

由鳳儀老師教授舞蹈，跟隨輕快音樂舞動，身心舒暢，有益健康。

日期：18/11-6/1(四) (8堂)

時間：下午2:00-4:00

地點：中心大堂

名額：14名 (需預先報名)

導師：梁鳳儀老師

費用：免費

負責職員：林奕軒先生



## 空手道班11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：2/11(下午3:00)、9/11、16/11、23/11、30/11(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

## 「健康寶」智能電話應用程式教學

由導師及義工教授參加者使用自我健康篩檢應用程式，參加者需帶備及使用智能電話。

日期：26/11(五)

時間：下午2:30-3:30(第一節)

下午3:30-4:30(第二節)

地點：中心大堂

名額：每節10名

費用：免費

負責職員：林奕軒先生



## 抗壓之旅

活動以壓力為主題，提供講座及兩次減壓工作坊(身體放鬆練習及和諧粉彩紓壓體驗)，促進大家的身心健康，為大家減減壓。

日期：2/12、9/12、16/12(四)

時間：上午10:00-11:00

地點：中心大堂

對象：獨居或雙老會員優先

名額：8-10名

費用：\$20

負責職員：陳靜儀姑娘 (實習社工)



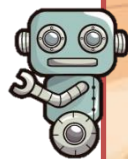
## 活動資訊



## 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)

## 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：11月逢星期六  
時間：下午2:15 - 4:00  
地點：中心大堂  
名額：10名  
費用：免費



## 租用Band房

以自助形式在band房唱歌及  
使用B房內樂器進行練習(電  
結他、鼓等)。

日期：逢星期一至星期四  
時間：下午2:00-5:00  
地點：樂樂坊  
名額：5名  
費用：\$10/次(每人)  
負責職員：林奕軒 先生



## 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：11月逢星期五  
時間：下午3:30-4:30  
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

# 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)



齊學中文字  
請把正確答案填寫在方格內。

燒賣

鳳爪

腸粉

蝦餃

牛肉球

叉燒包



--	--

--	--



--	--

--	--	--



--	--	--

--	--

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。

## 平板電腦-健腦遊戲介紹

透過五款由數字組成的遊戲去鍛煉我們的計算力、記憶力、集中力和反應力等，能夠為我們的大腦熱熱身，預防認知障礙症。

遊戲由淺到深，每一關都比之前的關卡難一些。

### 遊戲內容介紹：

- 計算填空
- 迷你數獨
- 反推計算式
- 卡牌配對
- 數字找茬



天天醒腦~365日版 4+  
腦筋越用越靈的動腦遊戲  
QQ TSUBASA  
專為 iPad 設計  
★★★★ 4.6 • 13 則評分  
免費



### 「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：12月7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。