



冬至及聖誕節快樂



12月是普天同慶的日子，既是中國傳統節令冬至，也是西方聖誕節，在此祝賀大家冬至及聖誕節快樂！2021年將要過去，藉著節日我們可向身邊人送上感謝和祝福，也為他們給予鼓勵。

感謝各位會員長久以來的參與和支持，有賴大家成就中心各式各樣的班組活動——體驗了飛鏢和芬蘭木棋的刺激和樂趣、製作了特色的手工作品、繪畫出細膩的素描作品、跳出輕盈優美的舞姿、彈唱了多首經典金曲、耍出拳拳有力的空手道，各項班組讓一眾會員學有所長，發揮老有所為的精神！

並多謝各位導師、職員及實習同學的悉心教導和付出，在這一年，為會員們提供了精彩豐富的班組，請大家要繼續努力！



各位親愛的老友記：

轉眼間我在本中心服務已經8年，與大家建立了深厚的情誼，有萬般的不捨得。每次見到大家都會滿心歡喜的打招呼，反而令我更難捨難離。但天下無不散之筵席，唯有帶着傷感的苦澀味道而離開。這次調職，也許我只換個地點上班而已，也期待新姑娘到職中心後，會給中心帶來新的景象、新的熱情。也許可以彌補我在中心的不足之處。希望在往後的日子裏，如有緣能夠在大街相遇的話，望能互相寒暄一番。

最後在此感謝上司、各同事、及老友記對我多年的照顧及忍耐。給我很好的回憶及人生經驗。

祝 各位身體健康，百毒不侵！

鍾SIR 上





血糖測試12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：22/12(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：22/12(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 (1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1月抽籤>

日期：20/12/2021(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12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：13/12、20/12 (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

癌症小百科

透過講座讓長者了解常見的癌症徵狀，討論及早診斷和治療的重要性及防癌之道與健康生活的關係。

主辦：衛生署

日期：14/12 (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



舒緩痛症飲食有辦法

透過講座讓長者了解飲食與痛症關係，舒緩痛症飲食宜忌及舒緩痛症飲食推介。

主辦：雀巢三花

日期：28/12 (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

(講座後11:00-12:00有奶粉售賣服務，只收取現金及請自備手拉車仔或購物袋)



教育及發展活動

趣味基礎素描1-3月

由繪畫導師教學，透過繪畫陶冶性情，使心情輕鬆，齊來一起學習，繪出美麗的素描畫作。

日期：5/1、19/1、9/2、23/2、9/3、23/3 (三) (6堂)

時間：上午09:30-11:00

地點：中心大堂

名額：15名

導師：林嘉俊先生

費用：\$60 (不連材料)

\$80 (連材料)

導師：林嘉俊先生

負責職員：林嘉俊先生



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：20/12(一)

時間：下午2:00-3:15

地點：中心大堂

名額：8名

費用：\$15

負責職員：林奕軒先生



空手道班12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：7/12(下午3:00)、14/12、21/12、28/12 (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



絲襪花班(四季桔)

由長者義工教授用絲襪製作四季桔，讓大家完成一盤屬於自己的擺設！

日期：17/12、24/12、31/12、7/1(五)

時間：A班：上午10:00-11:30

B班：下午14:00-15:30

名額：12名(需預先報名)

費用：\$80

地點：中心大堂

負責職員：鄭希敏姑娘



卡通造景班

透過可愛的卡通裝飾，與大家一起製作一個環保的盤景，打造一個迷你的卡通世界。

日期：30/12 (四)

時間：上午10:00-11:00

地點：中心大堂

名額：10名

費用：\$30(包料材)

負責職員：鄭希敏姑娘



聖誕音樂會 及 老友記留情影

中心職員與各位會員一起玩遊戲、唱唱歌，預祝聖誕節快樂！
亦設有即影即有攤位，為大家記錄在中心的歡樂時光。
更有抽獎環節，與大家分享聖誕祝福。



日期：15/12(三)
時間：下午2:00-4:00

地點：中心大堂

對象：中心會員

名額：35名

費用：\$20

負責職員：中心各職員 及 實習同學

報名方法：例會後開始購票



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)**

平板電腦-健腦遊戲介紹-六藝智趣

利用中國傳統「六藝」(禮、樂、射、御、書、數)的理念，推出認知互動遊戲，例如書法、運算等，長者可透過遊戲全面地鍛鍊腦筋，有助延緩認知退化。



康樂及社交活動

坐式訓練機

坐式進行體能鍛練：包括集中上肢訓練、下肢體訓練及全身訓練。

可按身體能力調校不同阻力和強度進行鍛練。

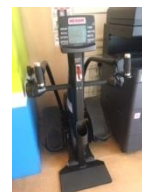
每節做15分鐘，強身健體或復健訓練都有良好的效果。

日期：逢星期一至六

時間：上午9:30 – 下午4:30

每節使用時間15分鐘

每次使用前，請先向職員預約。



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



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！

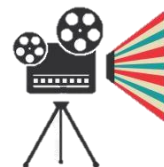
日期：12月逢星期六

時間：下午2:15 - 4:00

地點：中心大堂

名額：10名

費用：免費



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

每次使用前，請先向職員預約。



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。



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



歡樂桌上遊戲

透過桌上遊戲

與大家共度美好的下午。

日期：12月逢星期五

時間：下午4:00-5:00

地點：中心大堂

名額：12名

費用：免費



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)



中心消息

中心按社署指引，偶到及班組服務在現有基礎上已恢復正常服務。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

不經不覺在田長的實習即將於12月下旬結束，非常高興能夠認識各位充滿活力的會員，謝謝你們在這段時間裡對我們實習同學的支持，讓我們從中汲取寶貴的學習經驗，祝願大家身體健康，每天都輕鬆愉快!

我將於12月下旬完成在田長的實習，很高興認識各位會員，感謝各位會員的支持，讓我們可以從實習中獲取寶貴的經驗。祝各位身體健康，生活愉快。



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：1月4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。

