



# 新冠病毒疫苗新資訊



政府於2021年2月宣布，推行「2019冠狀病毒病疫苗接種計劃」，並為60歲或以上人士優先接種疫苗（其中陪同70歲或以上長者接種疫苗的人士，也可獲得接種，最多兩人）。疫苗計劃由2021年2月23日開始接受網上預約，在社區疫苗接種中心和醫院管理局轄下普通科門診診所、參與計劃的私營診所及私營醫院，以自願形式免費接種疫苗。

現時登記反應踴躍，長者可選擇直接與私家醫生及診所預約，或於政府網上預約系統登記，而系統將會按步再開放名額。中心可為有興趣參與疫苗計劃並需要協助的長者，進行網上預約，並講解疫苗計劃詳情。如有查詢，請向本中心職員聯絡。

## 田長同你ZOOM



透過Zoom程式，向大家預告4月的精彩活動，發放最新資訊。亦會分享消閒活動，讓參加者在家亦可發展興趣、享受生活！

**日期：3月19日(五)**

**時間：下午2:00-2:45**

**形式：Zoom(視像會議)**

**名額：50人**

**備註：參加者請致電中心報名，職員會介紹登入Zoom的方法。**



參加以上免費活動前，請先在智能電話下載 Zoom 程式！如有問題，可與本中心職員聯絡。



# 健康推廣活動

視乎疫情狀況，活動有機會暫停。

## 血糖測試3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：24/3 (三)

時間：上午9:00-9:30

地點：中心大堂

名額：15名**(需預先報名)**

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：24/3(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3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：3月(逢星期一)

時間：上午9:30-10:00

地點：中心大堂

名額：8名(需預先報名)

費用：免費

負責職員：林嘉俊先生



## 足底按摩保健樂 (4-6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

負責職員：林嘉俊先生

(如有查詢可向負責職員聯絡)



## 講座

### 滋養幸福快樂人生

思考何謂真義及其益處  
明白幸福快樂人生可以輕易培養  
認識培養幸福快樂人生的途徑

主辦：衛生署

日期：9/3 (二)

時間：上午10:00-11:00

地點：中心大堂

名額：12名**(需預先報名)**

費用：免費

負責職員：林嘉俊先生



# 教育及發展活動

視乎疫情狀況，活動有機會暫停。

## 「科技無難度」小組

由苑姑娘教授長者如何使用科技產品和懷緬他們過往的經歷，透過學習使用智能電話、VR體驗、小組遊戲、互相分享過往的經歷，從而提升長者的自我效能感和發掘到他們自身的能力。

日期：18/3-15/4 (逢四) (5節)

時間：下午3:30-4:30

地點：中心大堂

名額：6名 (需預先報名)

費用：\$20

負責職員：實習社工鍾鴻苑姑娘



## 共創「健康生活」之義工活動

由苑姑娘帶領有興趣參與義工服務的長者製作口罩夾和酒精搓手液，並讓長者義工教授其他人製作防疫物資，從而了解正確的防疫知識和建立自信，最後一節活動更會向中心服務使用者派發防疫物資。

日期：11/3-25/3 (逢四) (3節)

時間：下午1:30-2:30

地點：中心大堂

名額：6名 (需預先報名)

費用：免費

負責職員：實習社工鍾鴻苑姑娘



老有所為活動計劃  
Opportunities for the Elderly Project

## 木箱鼓音樂班

由導師教授參加者演奏木箱鼓的技巧及樂理知識。

日期：4、11、18、25/3(逢四)

時間：上午09:30-11:30

地點：中心大堂

對象：老有所為義工(音樂組)

名額：14名 費用：免費

負責職員：林奕軒先生



## 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：9/3、30/3(二)

時間：下午2:00-3:00

地點：中心大堂

名額：8名 (需預先報名)

費用：\$30

負責職員：林奕軒先生



# 康樂及社交活動

視乎疫情狀況，活動有機會暫停。

## Zoom之教學(3月)

教授Zoom的使用方式，簡單設定，與會員一同試行使用zoom的情況。

日期：16/3、23/3 (二)

時間：2:00-3:00

地點：中心大堂

費用：\$10/節

名額：每班8名 (需預先報名)

對象：有智能手機，並能下載zoom應用程式之中心會員

負責職員：鄭希敏姑娘



## 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 (需預先登記)

費用：\$10/一個月

如當天有活動，則會取消。



## 開枱任你玩(3月)

與老友記以手機一齊打麻將!

日期：逢星期五

時間：下午2:00-2:30

地點：中心大堂

名額：8名 (需預先報名)

費用：免費

負責職員：鄭希敏姑娘

備註：需先行安裝相關的應用程式。



## 歡樂桌上遊戲

透過桌上遊戲

與大家共度美好的下午。

日期：3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 - 4:00

地點：中心大堂

名額：不限 (需預先報名)

費用：每次\$10/套票\$50



## 平板電腦使用坊

租用平板電腦，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



## 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：逢星期六

時間：下午2:15 - 4:00

地點：中心大堂

名額：10名 (需預先報名)

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。

(視乎疫情服務有機會暫停)

● **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 (午餐)  
下午 4:45 (晚餐)

● **費用：**午餐/晚餐 \$10  
(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)



# 如何使用ZOOM應用程式?

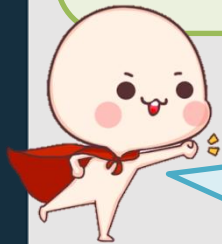


ZOOM Cloud Meetings  
Zoom  
★★★★☆ (689)

更新



在Play商店 / Apple Store 安裝程式 (輸入ZOOM搜尋)



進入會議方法一：直接於whatsapp對話中按連結開啟Zoom

加入 Zoom 視像會議

<https://us04web.zoom.us/j/2998816973?>



方法二：開啟



按

加入會議

加入會議

會議ID或個人連結名稱

在以後的會議中使用當前名字

不自動加入音訊

保持視訊關閉

加入會議

取消

- 1.輸入會議號碼
- 2.輸入姓名
- 3.按加入會議後輸入密碼



加入並開啟視訊

選擇開啟視訊

加入但不開啟視訊

記得按經由網際網路撥號，先可以聽到聲音。

經由網際網路撥號

加入音訊 啟用視訊 分享 觀眾 更多



# 認知小遊戲- 連線

請把相關的圖片連起來。



# 中心消息



中心按社署指引，在現有基礎上逐步恢復正常服務。小組活動可以網上形式或在足夠社交距離下實地進行，而大型活動及偶到服務仍將暫停。部份班組活動會按指引暫停，敬請留意中心電話及Whatsapp通知。

## 溫馨提示



會員如更新了以下的資料，請通知中心職員更改!



家居電話/手提電話



緊急聯絡人



居住地址



居住狀況：獨居/配偶同住/子女共住等



經濟狀況：綜援/生果金/長者生活津貼等



「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(暫定)：

日期：4月13日(二)



形式：實體及視像進行

## 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。