



母親節快樂 幸福平安常伴心中

五月第二個星期日是母親節，我們在此祝願各位母親：

身體健康！平安快樂！

要保持心境愉快，我們可以將正向心理實踐於生活中。與大家分享「快樂七式」的心得，希望每位會員都能找到自己的快樂泉源！

快樂七式

感謝與讚美

健康樂悠悠

敬業樂業

嘉言善意

為善最樂

常懷寬厚

天倫情話

1. 要把握致謝的機會，說出簡單的一句說話、送上一張感謝卡，足以表達對別人的讚美和欣賞。既可讓別人心情愉快，自己也感到快樂！
2. 建立健康的運動習慣嗎，讓腦部分泌安多酚，令人產生快樂的感覺。
3. 培養興趣，投入參與活動興趣，可以體驗愉快的過程和生活的樂趣。
4. 多用正面的描述為自己打氣，肯定自己付出的努力，找出自己的優點，以樂觀的心態和正面思想迎接挑戰，困難將迎刃而解。
5. 「助人為快樂之本」，幫助別人也能為自己帶來快樂！
6. 常懷寬厚的心，不記舊仇，放下怨恨，以寬容歡笑應對遺憾和錯失。
7. 與家人維持良好的溝通，分享生活的趣事和感受，互相扶持和關心。

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

健康推廣活動



血糖測試5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：26/5 (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：26/5(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5月至6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：5/5-28/6(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 (5-6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

長者常見皮膚問題的護理

長者常遇到的皮膚問題，如皮膚痕癢、乾燥、足癬、主婦手等及其治理方法。

主辦：衛生署

日期：11/5 (二)

時間：上午10:00-11:00

地點：中心大堂

名額：15名

費用：免費

負責職員：林嘉俊先生



空手道班

由教練教授空手道技巧，包括平衡訓練、基本呼吸吐納、套拳及伸展運動等。



日期：6/5、13/5、20/5、27/5 (四)

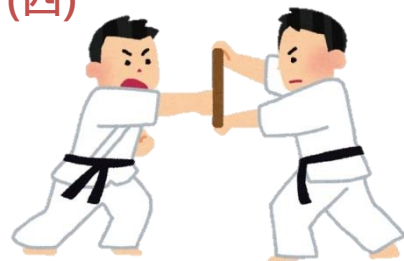
時間：下午2:30 - 3:30

地點：中心大堂

名額：12名

費用：\$160

負責職員：林嘉俊先生



紙玫瑰花製作班

教授大家用簡單的材料去製作美麗的玫瑰花。

日期：8/5 (六)

時間：上午10:00-11:00

地點：中心大堂

名額：6名(需要預先報名)

費用：\$10

負責職員：鄭希敏姑娘



小朋友和你玩遊戲

親子義工前來中心，與會員一起玩遊戲和交流，共度開心下午!

日期：22/5(六)

時間：下午2:00-2:45(第一節)

下午3:00-3:45(第二節)

地點：中心大堂

名額：16人(每節8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：18/5、25/5(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



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(5月)

與老友記以手機一齊打麻將!

日期：逢星期二

時間：下午2:00-3:00

地點：中心大堂

名額：8名

費用：免費

負責職員：鄭希敏姑娘

備註：需先行安裝應用程式。



歡樂桌上遊戲

透過桌上遊戲

與大家共度美好的下午。

日期：5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



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 (22/5暫停)

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



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

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 (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)



齊學中文字
請把正確答案填寫在方格內。

康乃馨

雞蛋花

杜鵑花

牽牛花

向日葵

玫瑰



--	--	--

--	--	--



--	--	--

--	--	--

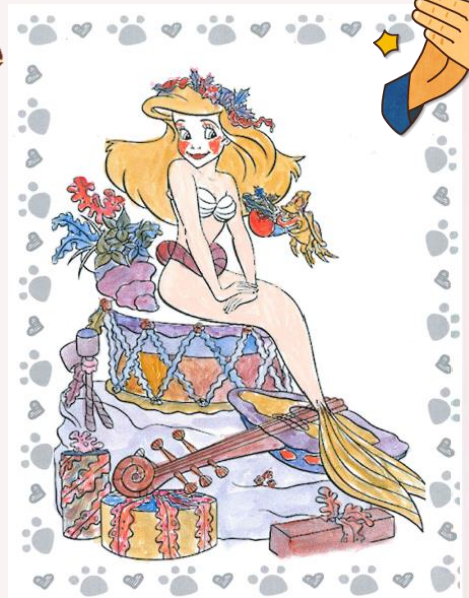


--	--	--

--	--



齊齊填一填活動
參加者作品



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。



實習社工 葉劍鋒

大家好，我係實習社工鋒sir，5月10號就係我完成實習嘅日子喇！好開心呢幾個月識到好多位老友記，仲有幸喺實習期間為大家搞一個關於認知障礙症嘅活動。希望日後有機會再見到大家，鋒sir祝各位老友記未來繼續身體健康、萬事如意！

各位老友記，大家好啊！我係實習社工苑姑娘，我嚟咗中心都已經有一段時間，係哩段時間都認識到唔同老友記，可以有機會親身見到你地真係好開心！大家都好熱情、友善同我傾計！希望大家日後都健健康康、心想事成、快啲渡過疫情！



實習社工 鍾鴻苑



「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：6月1日(二) 

形式：實地或視像進行

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。