



父親節快樂 感恩沿途有您



六月的第三個星期日就是父親節，在此祝願大家父親節快樂，願各位爸爸身體健康，平安幸福。

可幸本港的疫情逐漸平息，大家的生活亦漸漸恢復平常。在本月的端午節和父親節，也可與親朋小聚，感恩仍有健康和精力歡度佳節。即使如此，請大家不要鬆懈，仍要做好防疫措施，預防傳染病，好好保障自己和家人的健康。

有關感恩，不得不提感恩的好處，養成感恩的習慣可增加快樂感，也能提升我們的抗逆力。即使遇到傷心失落的事，也能更順利地康復過來。但「感恩」也需要經常練習，才能培養成持之以恆的習慣，讓感恩和快樂長在心中。



感恩小練習

在起床和睡覺前跟自己說謝謝	在睡前列出五件當天最感恩的事
每逢節日寫心意咭祝福所愛的人	留意及記錄身邊美好愉快的事情



提防電話騙案小貼士



- 避免接聽沒有來電顯示電話
- 未確定對方身份前，切勿透露個人資料
- 在任何情況下，切勿將銀行帳號及密碼告知來歷不明人士
- 切勿與不知名來電者展開對話或猜測對方身份
- 以相關機構於報章、帳單或官方網頁所提供的資料確認對方身份
- 如來電者繼續纏擾，可向警方或電話服務供應商舉報
- 特別注意自稱是金融或財務公司職員兜售
- 切勿回應任何不明來歷的電郵或類似通訊
- 切勿相信過分美好的承諾



血糖測試6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：30/6 (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：30/6(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：7/6、21/6、28/6 (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 (7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

足步平安

透過講座了解長者常見的足患，如趾甲內生、雞眼及厚皮、真菌感染、腳腫等的原因及防治方法，鼓勵高危人士，如糖尿病患者等，採取適當的護足措施以減低足患。

主辦：衛生署

日期：8/6 (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



教育及發展活動

空手道班

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：3/6、10/6、17/6、
24/6(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



紙花製作班

教授大家用簡單的材料去製作美麗的紙花。

日期：22/6、29/6 (二)

時間：上午10:00-11:30

地點：中心大堂

名額：8名(需要預先報名)

費用：\$20

負責職員：鄭希敏姑娘



拉力帶體驗班

鍛鍊肌肉力量，預防肌肉流失，訓練肌肉的伸展和耐力。

日期：8/6、15/6、22/6、29/6 (二)

時間：下午2:30 - 3:30

地點：中心大堂

名額：8名

費用：\$40 (不連拉力帶)

\$60 (連拉力帶)

導師：林嘉俊先生(體適能教練)

負責職員：林嘉俊先生



趣味基礎素描6-8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：9/6、23/6、7/7、21/7、4/8、18/8 (三) (6堂)

時間：上午09:15-11:00

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



開枱任你玩(6月)

與老友記以手機一齊打麻將!

日期：逢星期三

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。



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。



歡樂桌上遊戲

透過桌上遊戲

與大家共度美好的下午。

日期：6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

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

中心可租用平板電腦，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)



低糖加營養素(850克)
雲呢噠味
\$175



金裝加營養素(900克)
雲呢噠味
\$170



怡保康(850克)
\$212
(適合糖尿病人士飲用)

流感疫苗注射2021

採用四價流感疫苗，由註冊護士注射疫苗。

日期：約10月份

時間：待定

地點：中心大堂

名額：90名

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)

現可接受登記，參加者當天可獲贈小禮品一份，預防流感，請踴躍參加。



「全心傳電」2021年度計劃

受惠人士類別：年滿65歲或以上獨居 / 雙老長者 及
領取綜合社會保障援助計劃 或 高額 / 普通長者生活津貼

申請所需提供資料：

- 受惠人香港身份證
- 最近期的電費單副本
(需完整顯示居住地址及電力賬戶註冊客戶英文姓名及中電編賬號碼)
- 根據不同申請類別提供相關的證明文件連同編號

本計劃申請日期為：

- 申請日期：由2021年5月至 2021年9月
- 預計發放資助日期：2021年12月底或之前

***只接受中心會員申請**

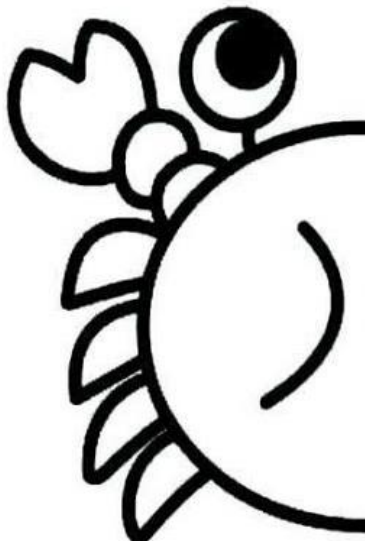
***請預先致電到中心預約辦理申請**

負責職員：林嘉俊先生





認知習作 --- 請畫出圖片的另一半。



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 張鈞傑

不經不覺已經過了兩個月，我在田長的實習日子亦都即將完結，十分不捨得各位會員！要多謝各位在這段日子上對我們實習同學的支持和信任，讓我們學習到很多，亦十分難忘。希望各位身體健康，開開心心，快樂無憂！

快樂時間過得很快，我在單位實習的時段已完結，很高興認識各位會員，讓我可以從實習中獲取寶貴經驗。願你們及家人都身體健康，生活愉快，輕輕鬆鬆無煩惱！



實習社工 陳如旭



「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：7月6日(二)

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。

