



# \$5000電子消費券

各位會員大家好，政府於6月18日宣佈電子消費券計劃的詳情。並分別於7月4日及5日，開展「網上登記」及「接納書面登記表格」。由本日起，合資格人士已可開始登記！如對電子消費券有疑問，歡迎向職員查詢。

<p>申請日期</p>	<p>2021年7月4日至8月14日</p> 
<p>申請資格</p>	<p>年滿18歲以上在港居住的香港永久居民 / 年滿18歲以上新來港人士</p> 
<p>申請方法</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 網上登記</li> <li>2. 遞交登記表格及相關文件至郵局及指定銀行分行</li> </ol> 
<p>所需資料/文件</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 身份證</li> <li>➢ 可收取電話短訊的本地流動電話</li> <li>➢ 收取消費券的電子支付工具及帳號</li> </ul> 
<p>電子支付工具</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 八達通 </li> <li>✓ 支付寶香港 (AlipayHK) </li> <li>✓ 拍住賞 (Tap &amp; Go) </li> <li>✓ 香港微信支付 (WeChat Pay HK) </li> </ul>
<p>使用期限</p>	<p>視乎選擇的支付工具平台分兩或三期發放</p>
<p>適用範圍</p> 	<p>公共交通、本地實體店或網店 (零售、餐飲、服務行業等)</p>  
<p>不適用範圍</p> 	<p>海外消費、繳交水電費或稅項、轉賬等</p>     

# 健康推廣活動



## 血糖測試7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：28/7 (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：28/7(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7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：5/7、12/7、19/7、  
26/7 (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



## 足底按摩保健樂 (8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8月抽籤>**

日期：19/7/2021(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



## 講座

### 肌肉減少症

透過講座讓長者了解肌肉流失的成因和影響、肌肉流失和「肌肉減少症」的分別及預防肌肉流失的飲食及運動方法。

主辦：衛生署

日期：13/7 (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

## U3A絲襪花班(鬱金香)

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：12/7、19/7、26/7、  
2/8(一)

時間：上午10:30-11:30

名額：12名

費用：\$60

地點：中心大堂

負責職員：鄭希敏姑娘



## 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：8/7、15/7、22/7、  
29/7(四)

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



## 瑜珈訓練班

鍛鍊肌肉力量，預防肌肉流失，訓  
練肌肉的伸展和耐力。

日期：7/7、14/7、21/7、  
28/7(二)

時間：下午2:30 - 3:30

地點：中心大堂

名額：8名 (名額已滿)

費用：免費

導師：精英運動員協會導師

負責職員：林嘉俊先生



## 智叻手機班(交通工具系列)

為老友記簡介日常使用的手機應用  
程式，並教授以下應用程式的基本  
操作方法。

日期：17/7、31/7(六)

時間：下午2:00-3:00

地點：中心大堂

名額：8名

費用：\$20

負責職員：鄭希敏姑娘



## 攝影小組

利用手機學習攝影技巧，如修圖和構圖等，  
透過記錄日常生活的有趣事物，累積屬於自己的攝影作品，充實生活。

日期及時間：

10/7 (六) (下午2:30-4:00)

14/7、15/7 (三、四) (下午3:40-5:10)

20/7、27/7 (一) (下午2:30-4:00)

地點：中心大堂

名額：8名

費用：\$10

負責職員：李浩銘先生 (實習社工)



## 開枱任你玩(7月)

與老友記以手機一齊打麻將!

日期：逢星期一

時間：下午3:00-4:00

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

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：7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

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！

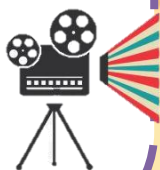
日期：10/7、24/7

時間：下午2:15 - 4:00

地點：中心大堂

名額：10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)



(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)

## 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：10月份(待定)

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7月30日

• 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



認知訓練習作 --- 請塗上與數字相應的顏色：

- 1-藍色    2-紅色    3-灰色    4-綠色    5-粉紅色





# 中心消息

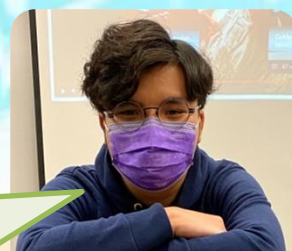
中心按社署指引，偶到及班組服務在現有基礎上逐步恢復正常服務。小組活動可在足夠社交距離下實地進行，而大型活動仍然暫停。中心將參考衛生署衛生防護中心發出的相關指引作出適當安排，敬請留意中心電話及Whatsapp通知。



實習社工 李浩銘

各位老友記，大家好！我係實習社工阿銘，我係中心已經有一段時間，係呢段時間入面，我同各位老友記傾過計、玩遊戲，好開心可以結識各位老友記，往後嘅日子我會舉辦一些活動，希望各位多多支持同參與。

大家好，我係來明愛嘅實習社工葉昇瓚，大家可以叫我做阿鑽。黎緊依一個半月星期一至五我都會喺中心，大家可以落嚟中心同我傾下計。實習期間我會舉辦一啲活動畀大家，請大家多多包涵。



實習社工 葉昇瓚



「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：8月3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。