



祝各位中秋節快樂!



中秋佳節將至，先預祝各位中秋節快樂！中秋節是人月兩團圓的日子，相信很多會員也希望在此佳節，與親朋好友聚首一堂，一邊賞月，一邊品嚐月餅，實在是一件樂事！

上年的中秋節因著疫情關係，未有在中心舉行實體的中秋慶祝活動。而今年度，考慮到疫情逐漸緩和，以及在有效的防疫措施下，我們再次籌備中秋活動，透過遊戲和活動，與中心會員同慶中秋！

除此之外，近月中心已積極恢復各項中心班組和探訪活動，例如本月新成立的飛鏢班組和開展數月的空手道班，也歡迎各位會員踴躍報名參與，鼓勵大家多建立新興趣！

另外，亦要感謝各團體義工及長者義工，將會在中秋佳節前夕安排探訪活動，為社區長者送上節慶祝福！

在此，再次祝大家中秋快樂，合家團圓，身體健康！



團團圓圓賀中秋

中心職員齊齊與你賀中秋，玩節慶遊戲和抽獎。

日期：20/9 (一)

時間：下午2:00 - 3:00 (第一場)

下午 3:00 - 4:00 (第二場)

地點：中心大堂

名額：20位(每場)

費用：\$15

負責職員：各中心職員



健康推廣活動



血糖測試9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：15/9(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：15/9(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9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：6/9、13/9、20/9、27/9 (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 (10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10月抽籤>

日期：13/9/2021(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

長者常見眼疾及護眼之道

透過講座讓長者了解及認識各種眼睛毛病的成因及實踐護眼之道，有助長者們保護眼睛的健康。

主辦：衛生署

日期：14/9 (二)

時間：上午10:00-11:00

地點：中心大堂

名額：20名額

費用：免費

負責職員：林嘉俊先生



教育及發展活動

趣味基礎素描9-11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：15/9、29/9、13/10、27/10、10/11、27/11 (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)

負責職員：林嘉俊先生



飛鏢運動班(9月)

飛鏢是一種靜態和技術上的運動，能訓練集中力及專注力，做到手腦合一，而且可以順便鍛鍊數學心算，是一項很合適長者的運動。

日期：14/9、21/9 (二)

時間：下午2:30 - 3:30

地點：中心大堂

名額：12名

費用：\$30

負責職員：林嘉俊先生

(如活動超過報名人數於10/9抽籤)



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：13/9、27/9(一)

時間：下午2:00-3:30

地點：中心大堂

名額：8名

費用：\$30

負責職員：林奕軒先生



紙相架製作班

自己動手製作及設計一個最獨一無二，具有紀念價值的相架。

日期：25/9(六)

時間：上午10:00-11:00 或
下午2:00-3:00

地點：中心大堂

名額：12名(每班6名)

費用：\$20 (包照片一張)

負責職員：鄭希敏姑娘



空手道班

由空手道教練教授，包括平衡訓練、基本呼吸吐納、套拳及伸展運動等。

日期：2/9、9/9、16/9、23/9
30/9(四)

時間：下午2:30 - 3:30

地點：中心大堂

名額：15名

費用：\$200

負責職員：林嘉俊先生



教育及發展活動

開心體能體驗班

一起進開心體能運動訓練，恆常地一起參與運動，培養良好的運動習慣，改善身體協調及反應，增強身體機能。

日期：15/9、29/9、6/10、13/10 (三)

時間：下午2:30 - 3:30

地點：中心大堂

名額：8名

費用：免費

導師：精英運動員協會

負責職員：林嘉俊先生

(如活動超過報名人數 於10/9抽籤)



康樂及社交活動

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：9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 - 下午 4:00

地點：中心大堂

名額：不限

費用：每次\$10/套票\$50



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

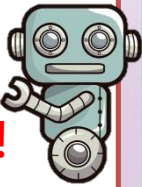
- 每次使用60分鐘



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。

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。



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)
雲呢啡味
\$175



金裝加營養(900克)
雲呢啡味
\$170



怡保康(850克)
\$212
(適合糖尿病人士飲用)



認知訓練遊戲 - 迷宮

請繪畫出正確的路線，將小雞帶回母雞的身邊。



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。



「安康在家」計劃



日期：1/3/2021 – 28/2/2023

對象：50歲或以上有經濟困難之社區人士

目的：為合資格的社區人士提供下列家居支援服務

家居修葺

購買家電

購買傢具

小型修葺

購買禦寒物品等

*申請人須接受家訪及資格審查，如有查詢，請向中心職員聯絡。



「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：10月5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。