



政府於今年6月1日起至明年10月底，分階段接受65歲或以上合資格香港居民申請「樂悠咭」，以繼續享用二元乘車優惠。申請時間為：



申請日期	申請人出生年份 (香港身份證持有人)
2022年6月1日至30日	1956年
2022年7月1日至31日	1955年
2022年8月1日至31日	1954年
2022年9月1日至30日	1953年
2022年10月1日至31日	1952年
2022年11月1日至30日	1951年
2022年12月1日至31日	1950年
2023年1月1日至2月28日	1948年-1949年
2023年3月1日至4月30日	1946年-1947年
2023年5月1日至6月30日	1943年-1945年
2023年7月1日至8月31日	1939年-1942年
2023年9月1日至10月31日	1938年或以前

**樂悠咭申請方式：**

1. 透過「八達通App」手機應用程式遞交電子申請
2. 郵寄表格遞交申請表格(表格可於港鐵客務中心索取)。

➤ 郵寄地址：新界荃灣郵政局945號信箱八達通卡有限公司 樂悠咭申請



# 健康推廣活動

## 血糖測試9月

中心護士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：28/9(三)

時間：上午9:00-9:30

地點：中心大堂

名額：25名

費用：\$10

負責職員：李天莉護士



## 護士諮詢站

由中心護士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：28/9(三)

時間：下午2:30-4:00

地點：中心大堂

費用：免費

負責職員：李天莉護士



## 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：7/9- 28/9 (三)

時間：上午9:30-10:00

地點：中心大堂

名額：10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 (9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：09:15-17:00

地點：樂樂坊

費用：\$100/1節

**<足底按摩10月抽籤>**

日期：20/9/2022(二)

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

### 骨骼與肌肉健康

年齡增長骨骼與肌肉開始流失，如何保持骨骼與肌肉健康。

主辦：雅培公司

日期：27/9 (二)

時間：上午10:00-11:00

地點：中心大堂

名額：20名

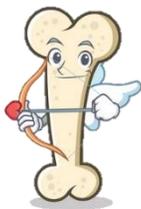
費用：免費

負責職員：林嘉俊先生

**(講座後有奶粉售賣服務)**

售賣時間：上午11:00 - 中午12:00

備註：只收取現金，請自備車仔或環保購物袋



### 認識冠心病

讓長者了解冠心病的成因、徵狀、預防及處理方法。

主辦：衛生署

日期：13/9 (二)

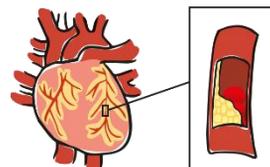
時間：上午10:00-11:00

地點：中心大堂

名額：12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9月

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：6/9、13/9、20/9、27/9

(二)

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



## 體適能運動體驗日

由中國香港體適能總會老人健體實習教練帶領進行，教導多項合適長者健體運動。包括：肌力訓練、伸展運動、椅上操等，歡迎大家踴躍參與，體驗運動帶來的樂趣。

日期：17/9/2022 (六)

時間：下午2:30-4:00

地點：中心大堂

名額：12名

費用：免費

負責職員：林嘉俊先生



## 和諧粉彩體驗班(9月-11月)

利用手指作為畫筆的獨特繪畫方式運用粉彩和手指來彩繪一幅美麗的畫作，讓繪畫者在作畫的過程能夠體驗到和諧、寧靜和喜悅。

日期：21/9、28/9、5/10、19/10、

2/11、9/11(三)

時間：下午2:00-3:30

地點：中心大堂

名額：6名

費用：\$60

負責職員：鄭希敏姑娘



## 絲襪花班(蘭花)

由長者義工教授用絲襪製作蘭花，讓大家完成一盤屬於自己的擺設！

日期：15/9、22/9、29/9、6/10(四)

時間：上午10:00-11:00

名額：8名(需預先報名)

費用：\$60

地點：中心大堂

負責職員：鄭希敏姑娘

備註：超出報名人數會以抽籤決定。



# 康樂及社交活動

## 租用Band房

以自助形式在band房唱歌及使用樂器進行練習(電結他、鼓等)。

日期：逢星期一至星期四

時間：下午2:00-5:00

地點：樂樂坊

名額：5名

費用：\$10/次(每人)

負責職員：林嘉俊先生



## 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

每次使用前，請先向職員預約。



## 流感疫苗注射2022

採用四價流感疫苗，由註冊護士注射疫苗。

日期：18/10/2022 (二)

時間：上午11:00

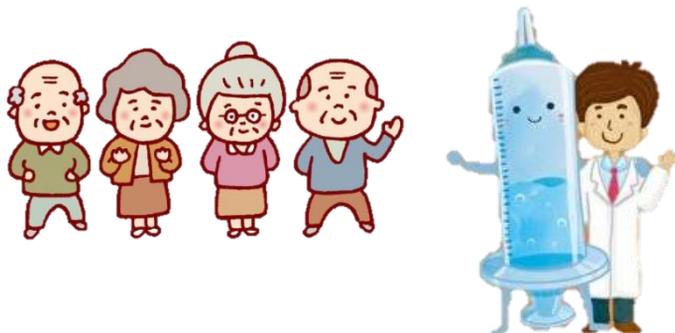
地點：中心大堂

名額：90名

費用：\$210 (12歲至 49 歲人士)

以下人士免費：

- 孕婦
- 50歲以上人士
- 6個月至未滿12歲，或12歲或以上但仍就讀於香港小學的兒童
- 智障人士
- 領取傷殘津貼人士；及領取綜合社會保障援助（綜援）計劃標準金額類別為「殘疾程度達100%」



**備註：**

- 參加疫苗注射人士必須攜帶身份證明文件。
- 對雞蛋、新霉素或流感疫苗有嚴重過敏反應的人，均不適合注射。
- 當日發燒及對新型冠狀病毒病檢測呈陽性者，均不能注射。

**(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。

負責職員：林嘉俊先生

## 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)

● 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。)**

負責職員：林嘉俊先生





## 「39」劇集分享—學懂珍惜

明愛專上學院實習社工 曾穎怡

放假的時候，我會看不同的電影和劇集來填補空閒的時間。這一年，對我來說最深刻的是一套韓劇，劇名叫做「39」，故事情節並不是如既往情情愛愛的韓劇。

「39」是講述一段3人的友誼，劇中講述女主角美昭是一名孤兒，與兩位好朋友燦英和珠熙一起度過不同的喜與悲。在39歲的時候，她們計劃一起做身體檢查。不幸地，燦英卻患上癌症，只剩下一年命。美昭得知此事，感到十分悲痛並且希望她可以接受治療。但是，治療後的存活率只有0.5%，因此燦英只想在未來的日子如往常般生活。



美昭和珠熙希望燦英能在生命中最後一年的時光活得精彩，而為她制定不同活動。而燦英則希望在自己人生最後一段的時光，為美昭尋找生母和為珠熙尋找一個好歸宿。在燦英人生最後一段的時光中，她們經歷了很多快樂的事，例如尋找摯愛、完成夢想和和朋友一起出遊。在燦英處理身後事的時候，美昭和珠熙為她舉辦了一個盛大的早午餐聚會，參加聚會的人都是燦英想邀請參加喪禮的人。聚會中他們一起吃飯聊天，渡過美好的中午，讓燦英能和大家好好地生前道別。劇集的最後，美昭找到生母，她亦和珠熙一樣找到人生的摯愛，雖然燦英已經離開，但是她依然會留在兩位的心裏。

疫情下，每天新聞都有幾千宗確診個案時，我擔心自己染疫之餘，最擔心的是怕身邊的家人或者朋友染疫。在報章上，亦難免看到很多生離死別，在這種情況下我學會了珍惜，珍惜和家人朋友相處的時間、珍惜自己的身體和珍惜我所擁有的東西。人生無常，或者身邊的家人朋友亦可能與劇中的燦英一樣，面對突如其來的疾病或死亡，這樣我會更珍惜與他們相處的時間。

在疫情期間，曾面對朋友染疫，那時的我感到十分徬徨，因不能探望又十分擔心。當時，因朋友被隔離，而我又不能見到他，只能透過網絡與他聯繫。雖然仍能保持聯繫，但卻遠遠不夠實際來得真實。這讓我想起「39」的劇情，突如其來的事情，打破了人與人之間原本應有的聯繫，這樣我明白到「珍惜」。原本一切認為理所當然的事情不一定理所當然的，「珍惜」便變得重要。我們人生中會遇到不同的意外，應該要把握當下，珍惜當下的每一個美好瞬間。「珍惜」看起來很像有些空泛，其實不然，如珍惜每一次能夠與朋友們相處的機會、珍惜每一段與家人相處的時間、珍惜每一個迎接新一天的機會，讓自己無悔生活。

## 長者皮膚護理

護士 李天莉

皮膚是覆蓋在人體最外層的組織，保護身體免受外界的刺激和病菌的侵害。正確護理皮膚，對維持個人的身心健康均有重要意義，例如糖尿病患者的皮膚感染可以演變為組織壞死的嚴重後果，而痕癢這種不少長者常有的情況，表面看雖似微不足道，卻可以十分惱人，影響心理健康，所以長者和護老者都宜對皮膚護理有正確的認識。



### 皮膚護理要點

#### 1. 清潔

皮膚要保持清潔，在炎熱的夏季，宜每天洗澡，特別是腋下，陰部和雙足等位置。大汗者應穿著吸汗和通爽的衣服，以減少患癬疾的機會，尤其是常患足癬者，切勿穿尼龍襪和不通氣的膠球鞋，可選擇涼鞋或皮鞋。

#### 2. 痕癢

由於油脂分泌隨著老化過程會逐漸減少，長者的皮膚一般都會較為乾燥，導致經常痕癢，倘若不正確處理，一味搔抓，或以熱水刺激來企圖止癢，會造成惡性循環，不能解決癢的問題。一旦皮膚抓破，更易造成細菌感染及發炎。

#### 3. 乾燥

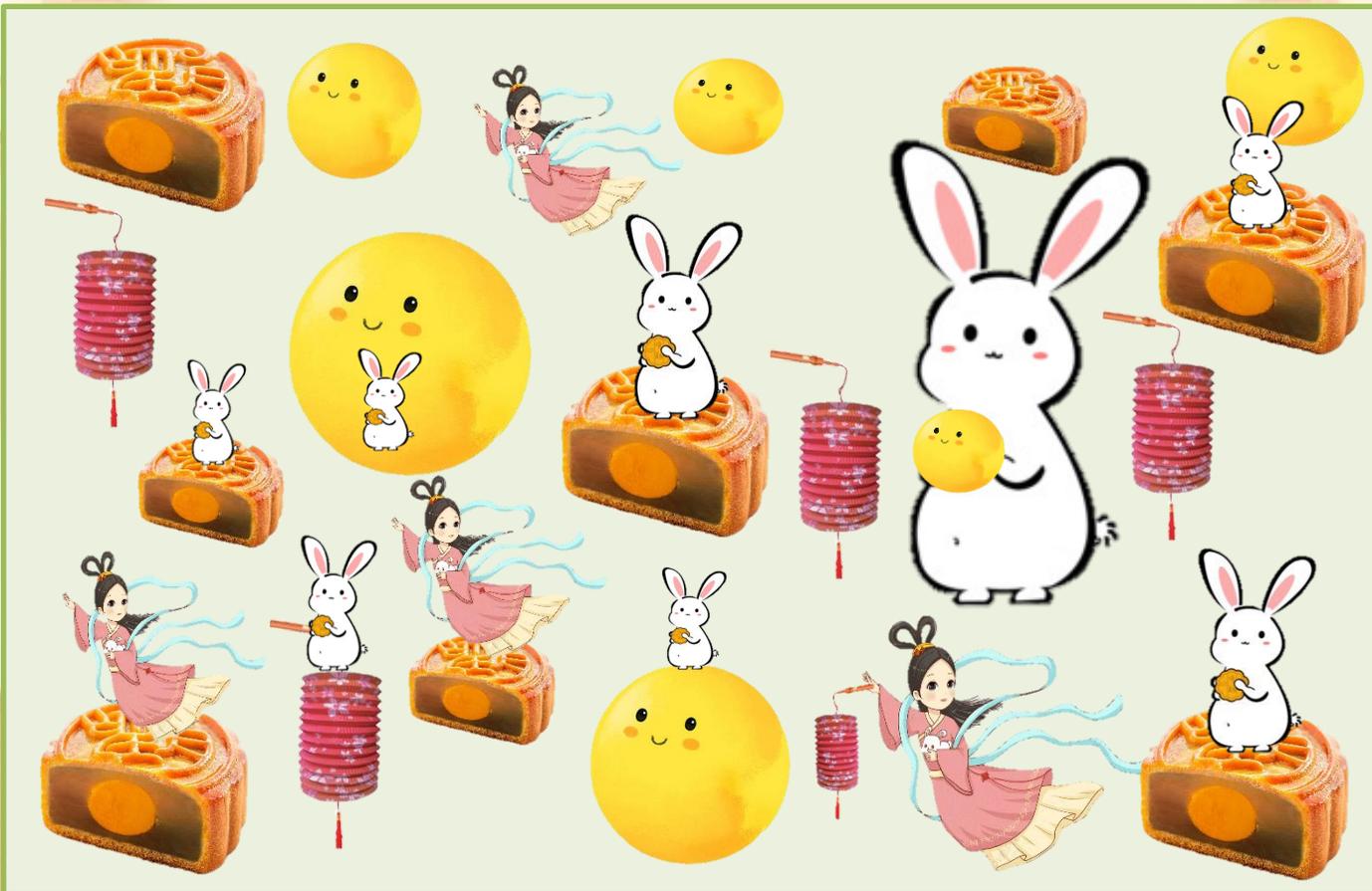
避免因皮膚乾燥而造成痕癢，最重要是使用潤膚膏來保持皮膚滋潤，次數不限，尤其不可忽略的時間是沐浴後，在皮膚仍然濕潤時。此外，亦可考慮用浴油，但要提防滑倒。若是使用暖爐，要保持室內濕度，例如使用充油式電暖爐便較輻射式暖爐為佳。此外，毛絨衣物能刺激皮膚，令人更癢。心情煩躁，也會影響癢感。

#### 4. 洗澡

由於大熱水會過度洗去皮膚表面的油脂，所以長者宜只用暖水，同時要避免大力洗擦，可用溫和滋潤性高的肥皂或沐浴露，甚至只局部位置用肥皂，其他只用溫水洗。在乾燥的季節皮膚會更覺痕癢，因此在冬天，長者除非曾出汗，否則不必每天洗澡，可以隔天甚至隔兩天才洗澡。

#### 5. 危險訊號

倘若已採取上述措施，痕癢仍然持續，或皮膚表面有異常情形，都應請教醫生。例如痣突然產生變化、傷口經久不癒合、皮膚長出物體、嚴重痕癢及脫皮、劇痛等，都可能是嚴重疾病(如皮膚癌)的徵兆，不可忽視。



請於方格內填寫答案。

問題一：上述圖中有多少個  ?

問題二：上述圖中有多少個  ?

問題三：上述圖中有多少個  ?

問題四：上述圖中有多少隻  ?

問題五：上述圖中有多少個  ?




# 中秋節慶祝活動(2022)

藉中秋節佳節，與長者一同慶祝，感受節日的氣氛。

日期：8/9/2022(星期四)

時間：上午9：30-中午12：30

地點：中心大堂

名額：10名(抽籤形式)

費用：\$20/名

報名：於6/9接受報名，7/9會進行抽籤並公佈結果

負責職員：謝小霞姑娘



「愛健康」熱身操

「愛分享」中秋燈籠DIY

「愛賞月」猜燈謎

1 脫了紅袍子，是個白胖子；去了白胖子，是顆黑丸子。

猜食物

2 麻屋子紅帳子，裡面一個白胖子。

猜食物

3 不是糕點不是糖，潔白芬芳袋裡裝，不能吃來不能喝，每天你都要嘗嘗。

猜物品

4 長的少，短的多，腳去踩，手去摸。

猜日常用品

5 一把刀，順水漂，光有眼睛沒有毛。

猜動物





保良局田家炳長幼天地

## 樂融融音樂會

1:49

4:10



透過合唱和演奏經典金曲，以音樂治療  
的元素，為參加者帶來正面經驗。

日期: 20/9/2022(星期二)

時間: 下午2:30至3:30

地點: 中心大堂

名額: 10名 (抽籤形式)

費用: \$10/名

報名: 於6/9接受報名，15/9進行抽籤並公佈結果

負責職員: 馬曉欣姑娘



## 創新科技資源中心 (九龍) 產品借用服務

如有興趣可向中心職員查詢及借用以下產品：



Pain®gone止痛筆



Dretec EN-900 電子鹽分計



電子響鬧藥盒

備註: 如有損毀須照價賠償

### 「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11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。

