



中心活動回顧



「田」滿10.1國慶快閃活動！



分享喜「月」- 長榮航空中秋探訪活動



中秋節整冰皮月餅，
老友記都整得好投入



中銀 — 「關懷長者心」地區
中秋探訪活動



「義」動喜樂長青共創活動：
毛巾操工作坊暨表演



老友記製作香薰石膏畫



「秦石」「田」入屋中秋探訪及攤位活動



老友記製作鑽石畫，
為生活增添色彩



老友記練習書法，
延續《樂藝》書法活到老、
學到老的好學精神。



季節性流行性感冒

護士李天莉

季節性流行性感冒（簡稱流感）是一種由流感病毒引致的急性呼吸道疾病。接種季節性流感疫苗是其中一種預防季節性流感及其併發症的有效方法，亦可減低因流感而入院留醫和死亡的個案。除了已知對疫苗有禁忌症的人士外，所有市民每年都應接種季節性流感疫苗，以保障個人健康。

病徵

病徵可包括發燒、咳嗽、喉嚨痛、流鼻水、頭痛等，長者、五歲以下兒童為高風險人士有機會出現嚴重情況，例如流感相關併發包括肺炎、敗血症、腦炎、心肌炎甚至死亡。



治理方法

1. 大部分人患上流感後能自行康復。如病徵持續或惡化，應立即求診。
2. 症狀較輕微的人士應要有充足休息和多喝水。
3. 抗病毒劑能減輕病情和縮短患病時間，但必須經由醫生處方才可服用。

預防方法

1. 除有已知禁忌症的人士外，所有年滿6個月或以上人士均應接種流感疫苗以保障個人健康。一般建議在每年秋天時份接種流感疫苗，接種疫苗後約兩星期，體內便會產生足夠抗體對抗流感。



2. 保持良好的個人衛生, 建議以下情況佩戴口罩：

- 正確佩戴口罩，經常保持雙手清潔，尤其在觸摸口、鼻或眼之前和後；觸摸扶手或門把等公共設施後
 - 如咳嗽或打噴嚏後。洗手時應以梘液和清水清潔雙手，搓手最少20秒如沒有洗手設施，使用含70以上的酒精搓手液潔淨雙手亦為有效方法。
 - 打噴嚏或咳嗽時應用紙巾掩蓋口鼻，把用過的紙巾棄置於有蓋垃圾箱內，然後徹底清潔雙手
 - 當出現呼吸道感染病徵，應戴上外科口罩，及盡早向醫生求診
- 此外，市民也應保持均衡飲食、恆常運動、充足休息，避免過度緊張、不要吸煙和避免飲酒以建立良好身體抵抗力。

資料來源: 衛生署





講座



認識健康油

由營養師講解要避免過量攝取Omega-6，並盡量減少攝取飽和脂肪和反式脂肪。

主辦：三花

日期：14/10/2025(二)

時間：上午10:00-11:00

地點：中心大堂

名額：30名

費用：免費



負責職員：陳學琛姑娘

講座後有奶粉售賣服務

備注：只收現金不設找續，請自備購物袋

駕馭憤怒-基礎篇

認識令人動怒的因素，及早察覺動怒時的身心反應，明白處理憤怒的重要性，及懂得處理、疏導及恰當地表達憤怒的原則及方法。

主辦：衛生署

日期：28/10/2025 (二)

時間：上午10:00 - 11:00

地點：中心大堂

名額：30名

費用：免費



負責職員：陳學琛姑娘



我好叻社區健康推廣計劃講座

介紹「恆常體能活動」、「健康飲食文化」，推廣「進食鐵質豐富食物」資訊。

日期：21/10/2025 (二)

時間：上午10:00-11:00

地點：中心大堂

名額：20名(需報名參加)

費用：免費



負責職員：陳學琛姑娘

(如超出報名人數，將於16/10進行抽籤)

*如有空位可即場參與，講座完結後會有小禮物一份

康樂及社交活動

血糖及血壓檢查 (10/2025)

大家每月定時進行血糖及血壓檢測，可更清楚了解自己的健康情況。每位參加者，可免費領取一份「**血壓血糖記錄冊**」，以便記錄每月身體狀況。

日期：22/10/2025 (三)

時間：上午9:00 - 9:30

地點：中心大堂

名額：30名

費用：\$20

護士諮詢站：

時間：下午2:30至4:00

負責職員：李天莉姑娘



足底按摩保健樂 (10/2025)

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：上午9:15 - 下午5:00

地點：聚樂坊

費用：\$100/1節



11/2025月份足底按摩抽籤

抽籤日期：20/10/2025 (一)

抽籤時間：上午11:15

負責職員：陳學琛姑娘

(如有查詢可向負責職員聯絡)

「紙上生花」藝術工坊

剪紙是一種紙張藝術，是以剪刀把紙剪成不同的圖案，過程中既能訓練集中力及專注力，完成作品後，將幅精美作品帶回家做裝飾，為生活增添色彩。

日期：20/10/2025、27/10/2025(一)

時間：上午9:30 - 11:00

地點：中心大堂

名額：6名

費用：\$20

負責職員：陳燕群姑娘

(如超出報名人數，將於14/10進行抽籤)



「舞」「藝」 - 音樂舞蹈班(10-11.2025)

鳳儀老師教授跳舞技巧，跳舞是一種令人心身愉快的活動。

日期：9/10/2025、16/10/2025、

23/10/2025、6/11/2025、

13/11/2025、20/11/2025、

27/11/2025(四)

時間：下午2:30 至 4:00

地點：中心大堂

名額：15名

費用：\$30

導師：梁鳳儀老師

負責職員：陳燕群姑娘

(如活動超出報名人數 會於 2/10進行抽籤)





飛鏢運動班(10.2025)

飛鏢是運動十分好玩及富有挑戰性運動，能訓練集中力及專注力，做到手腦合一，而且可以鍛鍊數學計算，是一項很合適長者的運動！

日期：14/10/2025、21/10/2025、28/10/2025 (二)

時間：下午3:00 - 4:00

地點：中心大堂

名額：8名

費用：\$30



負責職員：馮藹霖姑娘

(如超出報名人數，將於 10/10 進行抽籤)

芬蘭木棋俱樂部(10.2025)

「芬蘭木棋」玩法簡單，不但能強身健體，還能鍛鍊頭腦思考能力，適合不同年齡及身體狀況的人士參與。

日期：17/10/2025、31/10/2025 (五)

時間：上午10:00 - 11:00

地點：中心大堂

名額：8名

費用：\$20



負責職員：馮藹霖姑娘

(如超出報名人數，將於13/10進行抽籤)

新生家之 長幼共融探訪活動

秦石新生家小朋友到中心與老友記一起玩遊戲及做小手工！

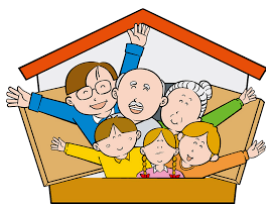
日期：25/10/2025(六)

時間：上午10:30 - 11:30

地點：中心大堂

名額：15名

費用：\$20



負責職員：陳燕群姑娘

(如超出報名人數，將於18/10進行抽籤)

智Switch大激鬥

利用Switch的遊戲-靈活腦學校，去鍛鍊我們的手腳協調和腦筋，齊齊「伸展大腦」！

日期：17/10/2025、24/10/2025 (五)

時間：下午2:30- 3:30

地點：中心大堂

名額：8名

費用：\$20



負責職員：陳學琛姑娘

(如超出報名人數，將於11/10進行抽籤)

康樂及社交活動

義工小組-黏黏自喜

邀請曾上過《樂藝》輕黏土班的學員參與，利用上堂學到的知識，齊做出可愛的作品，作品將於《樂集》攤位市集中義賣！

日期：22/10、5/11/2025(三)

時間：下午2:30-3:30

地點：中心大堂

名額：8名

費用：\$10



負責職員：陳學琛姑娘

(如超出報名人數，將於17/10進行抽籤)

*曾上《樂藝》輕黏土班的學員優先參與



書法研「集」室(2)

義工教授書法，課堂中練習書法作品，作品將於2025《樂集》攤位市集中義賣，延續《樂藝》書法活到老、學到老的好學精神。

日期：16/10、23/10/2025(四)

時間：上午9:30 - 11:00

地點：中心大堂

名額：6名

費用：\$10

負責職員：陳燕群姑娘

(如超出報名人數，將於11/10進行抽籤)



「義」動喜樂長青共創活動： 毛巾操及健步禮

誠邀老友記與青年人一同體驗和設計毛巾操，於屯門三聖活動示範毛巾操，發揮潛能，連結社區。

日期：25/10/2025(六)

時間：下午2:30 - 4:00

屯門活動日期：1/11/2025(六)

活動時間：上午9:15 (中心集合) - 下午1:30

地點：中心大堂及屯門

名額：10名

費用：\$30

*備註1: 活動將有旅遊巴接送長者往返中心及活動場地，參加者必須於中心集合及解散

負責職員：馬曉欣姑娘

(如超出報名人數，將於18/10進行抽籤)

中電「和您一起過節－樂遊無限」

第一節活動先到荃灣形方創造環保又新穎的太陽能記憶瓶。

日期：8/11/2025(六)

時間：上午9:00 - 12:30

地點：中心大堂及荃灣形方

第二節活動到石門彩福皇宴享用午宴

日期：15/11/2025(六)

時間：上午10:30 (中心集合) - 2:30

地點：中心大堂及石門彩福皇宴

名額：30名

費用：\$80

*備註1: 獨居/雙老/飯堂長者優先

*備註2: 必須兩個活動均出席

負責職員：陳學琛姑娘

(如超出報名人數，將於16/10進行抽籤)



康樂及社交活動



坐式訓練機

包括集中上、下肢體及全身訓練，按身體能力調校不同阻力強度進行鍛鍊，每節做15分鍾，使用前必須通知職員，職員準備椅子後方可使用，免生危險。

日期：逢星期一至六

時間：上午9:30 - 下午4:30

費用：免費

每節使用時間15分鍾

負責職員：陳燕群姑娘

活力徒手操 (10.2025)

中心職員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：逢星期三

時間：上午9:30 - 10:00

地點：中心大堂

名額：16名

費用：免費

負責職員：馮藹霖姑娘



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 (需預先報名)

費用：每次\$10/套票\$50

每次使用前請先向職員預約。

負責職員：陳燕群姑娘



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

如當天大堂有活動，則會取消。

負責職員：陳燕群姑娘



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：陳燕群姑娘



平板電腦使用坊

中心可借用平板電腦，查閱資訊、使用互動程式及各類益智遊戲等，歡迎大家使用。

使用前後請與職員登記

每次使用60分鍾*

使用時間：

上午9:00 - 下午4:00

費用：免費

負責職員：陳燕群姑娘



社區飯堂服務

社區飯堂為大家提供新鮮熱餐，
如需訂購飯餐需於星期三或之前
訂購下星期的飯餐

取餐時間：星期一至五

午餐：上午11:00 至上午12:00

晚餐：下午4:00 至下午5:00

費用：每餐\$10(請自備環保袋)

負責職員：陳學琛姑娘



服務質素標準(SQS)

為確保公眾獲得優質的社會福利服務，貫徹「以客為本」的精神及加強福利服務的問責性，社會福利署及受資助機構推行一套服務表現監察制度--服務質素標準 (SQS)。

有關服務質素標準的詳細內容檔亦可向同事索取閱覽。

今期介紹 SQS8：法律責任

服務單位遵守一切有關的法律責任。



惡劣天氣安排

暴風雨訊號下中心服務安排

懸掛訊號

中心服務/
室內活動

戶外活動

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

 T1	 照常	 照常
 T3	 照常	 取消
 T8 T9 T10 極端情況	 取消	 取消



下次例會：

日期：2025年11月4日(二)

時間：上午10:00及下午2:00

形式：實地進行

「長者電話支援服務系統」

來電號碼：37017800

中心Whatsapp訊息服務：

Whatsapp：63724289

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，如需續証帶備會員證到中心辦理。



地址: 沙田秦石邨石暉樓地下2號 電話:2692 2600 傳真:2692 8802 電子郵箱: familyjoy@poleungkuk.org.hk

中心職員：謝小霞、馬曉欣、李天莉、陳燕群、陳學琛、馮藹霖、胡佩蓉、李就娣、梁燕萍、李細紅、陳愛真、張灶英、陳鉅強。