



中心活動回顧



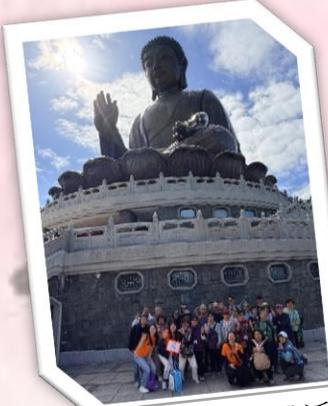
「植」得玩迷你盆景活動



「樂集」攤位市集



「園」路同行小組，
老友記從園藝中放鬆心情。



跑去你屋企齋遊大佛活動



「樂集」攤位市集



愛健康·樂運動長者日

展望2026年為大家舉辦更多多元化的活動
祝老友記「田」滿愛、「家」精彩、「炳」誠心
新一年踴躍參加中心活動啦!



協康會秦石幼稚園長幼探訪活動



中電和您一起過節 - 樂遊無限



「夏午More More茶」



「秦石」「田」入屋聖誕節探訪及健康生活攤位活動



隨着年紀的增長，長者可能會遇到咀嚼困難、消化能力減慢、味覺減弱或胃口欠佳等問題。

1. 咀嚼困難

成因：

- 口腔、牙齒、顎骨的問題如牙齒鬆脫、假牙裝配不恰當
- 口水分泌減少

處理方法：

- 盡快就有關牙齒、口腔和顎骨的問題求診
- 令食物變軟或較濕潤，例如浸麵包或餅乾入湯、牛奶或豆漿中、餸菜加上肉汁或配以少量湯水
- 選擇軟硬程度適中的食物：



2. 消化能力減慢

成因：

- 腸胃疾病
- 藥物副作用
- 進食過量或速度太快
- 進食辛辣或煎、炸、肥膩等高脂肪食物
- 吸煙、酗酒、缺乏體能活動、精神壓力

處理方法：

- 少食多餐及細嚼慢嚥
- 避免進食辛辣和高脂肪食物
- 恆常體能活動、戒煙和避免飲酒
- 進餐後不宜立刻躺下休息
- 胃氣脹者宜避免進食產生氣體的食物如洋葱、青椒、青豆、椰菜、西蘭花、番薯、乾豆、奶類和其製品、汽水

3. 味覺減弱

成因：

- 味覺神經細胞退化，減低對食物味道的之感應
- 鼻和鼻竇的疾病
- 傷風、感冒、頭和面部的創傷或其他與神經系統有關的疾病
- 藥物副作用
- 口腔、牙齒、牙齦疾病
- 吸煙和酗酒

處理方法：

- 多選用天然調味料如薑、蔥、蒜、果皮、芫荽、胡椒等
- 多用水果或顏色鮮豔的蔬菜作餸菜配搭，例如番茄、三色椒、紅蘿蔔、南瓜，以增加食慾
- 鼓勵咀嚼，保持口腔衛生
- 戒煙和避免飲酒



4. 胃口欠佳

成因：

- 味覺和嗅覺改變，導致對食物的興趣減低
- 身體不適、情緒低落、藥物副作用
- 牙齒、口腔問題
- 腸胃不適

處理方法：

- 少食多餐，餐與餐之間加添營養豐富的小食如花生醬麵包、低脂奶麥皮等
- 多選用天然調味料如薑、蔥、洋葱、花椒、八角、檸檬汁等
- 多選用顏色鮮豔的蔬菜如番茄、紅蘿蔔、粟米，增進食慾
- 多選吃加添了碎肉、魚肉、豆腐、蛋花、薯仔、乾豆等材料的粥、粉麵或湯水，並鼓勵飲湯時連湯渣一起進食

餐單例子：

- 淮山芡實扁豆豬腱湯
- 眉豆木瓜豆腐魚尾湯
- 番茄薯仔肉碎湯
- 粟米豆腐蛋花羹
- 生菜絲碎肉粥
- 時菜魚片湯米粉

注意：

若發現飲食問題持續或惡化，應盡早諮詢醫護人員的意見，以免影響身體的營養狀況。





講座



勿失良「肌」

隨著活動量下降或長期患病，肌肉會加速流失，形成肌少症。若突然重病或臥床導致營養不足，更可在短時間內大量失去肌力，影響免疫力和康復。

主辦：雅培

日期：13/1/2026 (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



健康教育及生活推廣



知你有幾高(1.2026)

大家每月定時進行三高及尿酸(痛風)檢查，了解自己的健康情況。

日期：23/1/2026 (五)

時間：上午9:00 - 9:30

地點：中心大堂

名額：30名

費用：驗血糖 \$20

血糖+驗尿酸 \$30

血糖+驗膽固醇 \$50

驗血糖+膽固醇+尿酸 \$70

備注：1. 活動當天，檢查內容不作更改
2. 驗血糖: 餐前或餐後2小時
3. 驗膽固醇: 空腹6小時或以上

負責職員：李天莉姑娘、陳學琛姑娘



長者的口腔健康

由營養師講解各種影響口腔健康的因素，認識日常護理方法、如何保持口腔健康及預防疾病方法等。

主辦：衛生署

日期：27/1/2026 (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



足底按摩保健樂 (1.2026)

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



02/2026月份足底按摩抽籤

抽籤日期：19/1/2026 (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)

康樂及社交活動

飛鏢運動班(1.2026)

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：13/1、27/1/2026 (二)

時間：下午3:00 - 4:00

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 8/1 進行抽籤)

布袋球班 (1.2026)

「布袋球」是熱門新興運動，於過程中訓練拋擲動作，能提高參加者的手眼協調能力及平衡力。

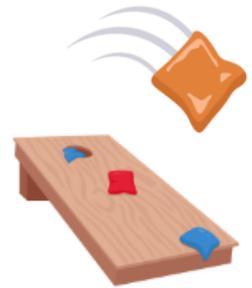
日期：19/1、26/1/2026 (一)

時間：下午3:00 - 4:00

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 12/1 進行抽籤)

醉愛墨畫

酒精墨畫是流行於歐美的新興藝術，跟隨墨水的流動，創造出具有個人特色、夢幻、抽象的美麗畫作。

日期：23/1/2026 (五)

時間：下午2:30 - 4:00

地點：中心大堂

名額：6名

費用：\$30



負責職員：陳學琛姑娘

(如超出報名人數，將於 14/1 進行抽籤)

康樂及社交活動



義工小組-書法研「集」室(3)

新年就快到喇，同大家一齊寫揮春，送祝福！賀新年！

日期：15/1、22/1/2026 (四)

時間：上午10:00 - 11:30

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12/1進行抽籤)



環遊世界嘉年華服飾日及攤位遊戲

各位老友記，今年服飾日主題為「舊衣環保環遊世界嘉年華服飾」，帶出欣賞不同國家的文化。為舊服飾重新賦予生命。誠邀各位老友記踴躍捐款參與，捐款不限，惠及不同需要人士及弱勢社群，讓節日洋溢歡樂和關愛。

日期：22/1/2026 (四)

時間：下午3:00 - 4:00

地點：中心大堂

負責職員：馮藹霖姑娘





周六電影院 (1.2026)

周六鬆一鬆！1月與老友記一起欣賞「玩轉腦朋友2」和「富貴逼人」，共度精彩下午！

日期：10/1、17/1/2026 (六)

時間：下午2:30 - 4:30

名額：10名

地點：中心大堂

費用：\$10

負責職員：陳學琛姑娘

(如超出報名人數，將於8/1進行抽籤)



為食研究所 - 花開富貴迎新年

新年快到，與參加者一齊製作寓意美好的新年菜式，為新年增添歡樂氣氛。

日期：24/1/2026 (六)

時間：下午2:30 - 4:00

名額：8名

地點：中心大堂

費用：\$30

負責職員：陳燕群姑娘

(如超出報名人數，將於16/1進行抽籤)



福扇迎春

摺福扇迎新年，用特色花紙摺出屬於自己的福扇。

日期：12/1/2026 (一)

時間：下午2:30 - 3:30

名額：8名

地點：中心大堂

費用：\$20

負責職員：陳燕群姑娘

(如超出報名人數，將於8/1進行抽籤)



康樂及社交活動



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



活力徒手操 (1.2026)

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：逢星期四

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



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



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



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，詳情可向職員查詢。

訂餐時間：於星期一至三訂購下星期之飯餐

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)。

SQS共有16項，在各項標準之下共有79條具體的準則，明確界定了管理及控制服務質素水準所需的程式和指引。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 SQS11：評估服務者的需要

標準 11：服務單位運用有計劃的方法以評估和滿足服務使用者的需要(不論服務對象是個人、家庭、團體或社區)。

惡劣天氣安排

懸掛訊號	中心服務/ 室內活動	戶外活動
 T1	 照常	 照常
 T3	 照常	 取消
 極端情況	 取消	 取消

暴風雨訊號下中心服務安排

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



下次例會：

日期：2026年2月3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。

