



鐘聲慈善社胡陳金枝長者鄰舍中心

二零二四年十一月份活動通訊



社會福利署資助服務
Subsidised Service by the Social Welfare Department

中心地址：觀塘和樂邨新安樓底層 3 號 電話：2389 4642 傳真：2304 8640



2024/25 年度疫苗計劃



2024/25 年度季節性流感疫苗接種已正式展開，長者接種肺炎球菌疫苗將全年持續進行。

季節性流感疫苗資助：合資格的香港居民包括 50 歲或以上人士、年齡介乎 6 個月至 18 歲以下的兒童及青少年(或就讀香港中學的學生)、孕婦、智障人士、領取傷殘津貼人士及領取綜援標準金額類別為「殘疾程度達 100%」或「需要經常護理」的人士，可獲政府每劑季節性流感疫苗港幣 260 元資助。

肺炎球菌疫苗資助：65 歲或以上的香港居民(以出生年份計算)可到已登記參與計劃的私家醫生診所接種肺炎球菌疫苗 (全年適用)。每劑二十三價疫苗資助額為港幣 400 元。每劑十三價和每劑十五價疫苗資助額為港幣 800 元。沒有高風險情況的人士可接種一劑二十三價肺炎球菌多醣疫苗(二十三價疫苗)。有高風險情況的人士，可先接種一劑十五價肺炎球菌結合疫苗(十五價疫苗)，一年後再後接種一劑二十三價疫苗。

高風險情況包括：

1. 曾患侵入性肺炎球菌病、腦脊液滲漏或裝有人工耳蝸；
2. 長期心血管疾病 (高血壓而沒有併發症除外)、肺病、肝病或腎病；
3. 新陳代謝疾病包括糖尿病或肥胖 (體重指數 30 或以上)；
4. 免疫力弱(因情況如無脾、人類免疫力缺乏病毒感染/愛滋病或癌症/類固醇治療引致)；
5. 長期神經系統疾病致危及呼吸功能、難於處理呼吸道分泌物、增加異物入肺風險或缺自我照顧能力。

接種時須出示的文件：

- 1) 香港身份證或豁免登記證明書；及
- 2) 所有的疫苗接種記錄(針卡)(如有)



如對疫苗計劃有任何疑問，歡迎聯絡項目管理及疫苗計劃科，或參閱衛生署網站 <https://www.chp.gov.hk/> 以了解更多了計劃詳情。

《資料來源：衛生防護中心》

颱風暴雨中心服務安排

✓ 表示服務照常 x 表示服務停止

| 颱風暴雨訊號 | 中心內之班組或活動 | 戶外活動 | 中心開放 |
|-----------|-----------|------|------|
| 黃色暴雨/一號風球 | ✓ | ✓ | ✓ |
| 紅色暴雨/三號風球 | x | x | ✓ |
| 黑色暴雨 | x | x | 視乎情況 |
| 八號風球或以上 | x | x | x |
| 極端天氣情況 | x | x | x |

若活動舉行前兩小時知悉三號或以上颱風或紅、黑色暴雨警告訊號將生效，活動即告取消。

中心職員：黎湘宜姑娘(中心主任)、林曉筠姑娘(社會工作員)、馮杜鵑姑娘(社會工作員)、梁永道先生(社會工作員)、鄧曉婷姑娘(社會工作員)、徐朝輝先生(社會工作員)、張嘉桐姑娘(福利工作員)、周建華先生(健康教育工作員)、趙倩琪姑娘(活動幹事)、陳鳳儀姑娘(護老者支援工作員)、葉慧蓮姑娘(文員)、梁翠芳



FACEBOOK 專頁

11 份活動報名日期一覽表

| 活動編號 | 活動名稱 | 服務對象 | 致電報名 10月29日 開始 | 抽籤 10月30日 下午4:30前 交表 | 親臨報名 10月31日 下午1:30派表 2:15抽次序 |
|------|-------------------------|--------------|-------------------------|-------------------------------|---------------------------------------|
| 1 | 金枝好聲音音樂會 | 長者會員 | | | ✓ |
| 2 | 長者日開心嘉年華 | 長者會員 | | | ✓ |
| 3 | 健康有里嘉年華 | 長者會員 | 28/10 大會後開始取活動券 | | |
| 4 | 全城步賞·行住 FUN-社區導賞健步體驗日 | 長者會員 | | ✓ | |
| 5 | 齊齊玩魔力橋(B) | 長者會員 | | ✓ | |
| 6 | KMB 交通工具 App 幫到你 | 長者會員 | | ✓ | |
| 7 | 11 月粵曲小曲聚會 | 長者會員 | | | ✓ |
| 8 | 友「里」·關「照」-同遊香港地 | 獨居、雙居會員 | | ✓ | |
| 9 | 音樂口琴研習坊 2 | 長者會員 | | | ✓ |
| 10 | 紙花初體驗 | 長者會員 | | ✓ | |
| 11 | 自助芬蘭木柱 8 | 長者會員 | ✓ | | |
| 12 | 柔力球體驗班 | 長者會員 | | ✓ | |
| 13 | 11 月長者議會 | 中心義工 | 請留意通訊內容 | | |
| 14 | 「退休三寶」你要知 | 長者會員、退休人士 | | | ✓ |
| 15 | 膽固醇睇真 D 講座 | 長者會員 | | | ✓ |
| 16 | 長者常見皮膚問題的護理講座 | 護老者 | | | ✓ |
| 17 | 玩轉腦耆兵 | 認知障礙症長者及其照顧者 | 先留名，由社工甄選，最遲 11 月 4 日通知 | | |
| 18 | 11 月護老之友聚會 | 護老者 | | ✓ | |
| 19 | 護老減壓工作坊 | 護老者 | | ✓ | |
| 20 | 護老加油站：懷舊木製煤油燈模型 DIY 工作坊 | 護老者 | | ✓ | |
| 21 | 藝術創作 DIY 小組 | 有需要護老者 | | ✓ | |
| 22 | 健腦方塊踏步 C、D | e 健樂之友 | 先留名，由職員甄選，最遲 11 月 8 日通知 | | |
| 23 | e 健樂續會旅行 2 | e 健樂之友 | | ✓ | |
| 24 | 預防骨質疏鬆講座 | e 健樂之友 | | | ✓ |
| 25 | 痛「正」能量計劃-運動班 | 長者會員 | 先留名，12 月安排評估以確認參加資格 | | |
| 26 | 11 月健康檢查 | 長者會員 | 即場報名參加 | | |
| 27 | 11 月護老健康站 | 護老者 | 即場報名參加 | | |
| 28 | 周六 K 歌 A | 長者會員 | ✓ | | |
| 29 | 周六 K 歌 B | 長者會員 | ✓ | | |
| 30 | 桌遊樂 | 長者會員 | ✓ | | |
| 31 | 帶氧運動班 | 長者會員 | 即場報名參加 | | |
| 32 | 椅子運動 | 長者會員 | 即場報名參加 | | |
| 33 | 健體操 | 長者會員 | 即場報名參加 | | |

推介活動

敬老護老愛心券

本年度的「敬老護老愛心券」籌款活動於 2024 年 10 月 26 日 (星期六) 至 12 月 1 日 (星期日) 舉行。愛心券每張定價港幣 20 元，籌募所得之收益將用於所需要的長者服務，以造福耆老。小小善行，造福人群。



1. 金枝好聲音音樂會

日期：11 月 7 日 (星期四)
時間：下午 3:00-4:30
地點：觀塘社區會堂
對象：長者會員
名額：85 名
費用：免費
內容：會員深情演繹悅耳的懷舊金曲
報名：10 月 31 日 (四) 下午 1:30 開始派報名表，2:15 抽出報名次序，隨即按次序報名，如屆時不在場，作棄權論
負責職員：馮姑娘



2. 長者日開心嘉年華

日期：11 月 15 日 (星期五)
時間：下午 2:00-5:00 (分時段)
地點：本中心
對象：長者會員
名額：90 名
費用：免費
內容：設多個攤位遊戲，與參加者歡渡長者日
報名：10 月 31 日 (四) 下午 1:30 開始派報名表，2:15 抽出報名次序，隨即按次序報名，如屆時不在場，作棄權論
負責職員：琪琪姑娘



3. 健康有「里」嘉年華

日期：11 月 21 日 (星期四)
時間：上午 9:30- 12:30
地點：藍田邨羽毛球場 (藍碧樓與藍蔚樓之間) (自行前往)
對象：中心會員、藍田邨長者及區內居民
名額：500 名
費用：免費
內容：透過攤位遊戲、運動體驗及健康資訊展板，推廣「健康飲食」和「恆常體能活動」的重要性
協辦：藍田邨辦事處
報名：10 月 28 日 (一) 大會後開始親臨中心取活動券
備註：參加者可於活動後憑遊戲券換取禮物 (遊戲券於活動當日現場派發)
負責職員：林姑娘



4. 全城步賞·行住 FUN-社區導賞健步體驗日

日期：11 月 26 日 (星期二)
時間：上午 9:00-12:00
集合地點：本中心
對象：長者會員 (曾參加步賞計劃的長者除外)
名額：20 名
費用：免費
內容：「齡二區樂步-社區導賞」推動長者到各區遊歷，透過步行強健身體，行程包括：茶果嶺天后廟、寮屋民居、舊餐廳、礦業遺跡、市集遺跡
協辦：基督教家庭服務中心
報名：即日起至 10 月 30 日 (三) 下午 4:30 前親臨中心填寫抽籤表格，10 月 31 日 (四) 上午 10:00 抽籤
結果公布：不個別通知，請留意 11 月 1 日的 WhatsApp 及中心張貼之抽籤結果，中籤者請到中心取票，否則作棄權論
負責職員：鄧姑娘



特備活動

5. 齊齊玩魔力橋(B)

日期：11月4及11日(星期一)

時間：下午 2:15-4:15

地點：本中心

對象：長者會員(從未接觸魔力橋)

名額：4名

費用：免費

內容：學習桌上遊戲「魔力橋」的玩法

報名：即日起至10月30日(三)下午4:30前親臨中心填寫抽籤表格，10月31日(四)上午10:00抽籤

結果公布：不個別通知，請留意11月1日的WhatsApp及中心張貼之抽籤結果，中籤者請到中心取票，否則作棄權論

負責職員：儀姑娘



6. KMB 交通工具 App 幫到你

日期：11月5日(星期二)

時間：上午 10:30-11:30

地點：本中心

對象：長者會員

名額：10名 費用：免費

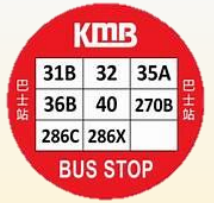
內容：認識九巴的手機應用程式的操作技巧，

包括：認識介面、尋找巴士路線、實時抵站時間、車程時間等

報名：即日起至10月30日(三)下午4:30前親臨中心填寫抽籤表格，10月31日(四)上午10:00抽籤

結果公布：不個別通知，請留意11月1日的WhatsApp及中心張貼之抽籤結果，中籤者請到中心取票，否則作棄權論

負責職員：琪琪姑娘



7. 11月粵曲小曲聚會

日期：11月6日(星期三)

時間：上午 11:30-12:30

地點：本中心

對象：長者會員

名額：20名

費用：10元

內容：義務導師教授演唱粵曲小調，透過聚會交流唱粵曲的心得

導師：仇惠萍老師

報名：「10月粵曲小曲聚會」的參加者優先報名，其餘名額公開報名→10月31日(四)下午1:30開始派報名表，2:15抽出報名次序，隨即按次序報名，如屆時不在場，作棄權論

負責職員：琪琪姑娘



8. 友「里」·關「照」-同遊香港地

日期：11月8日(星期五)

時間：上午 9:00-下午 3:00

集合地點：真光苑長者地區中心地下門口

對象：獨居、雙居會員及護老者

名額：20名

費用：20元

內容：暢遊南蓮園池及到雲泉仙館享受齋宴

協辦：真光苑<地區為本安老活動計劃 2024-2025>

報名：即日起至10月30日(三)下午4:30前親臨中心填寫抽籤表格，10月31日(四)上午10:00抽籤

結果公布：不個別通知，請留意11月1日的WhatsApp及中心張貼之抽籤結果，中籤者請到中心取票，否則作棄權論

負責職員：馮姑娘



9. 音樂口琴研習坊2

活動日期：11月19日至12月24日(二)共6堂

時間：下午 2:30-3:30

地點：本中心

對象：長者會員

名額：6名

費用：60元/6堂

內容：教授口琴入門基礎及樂理知識

導師：羅啟源老師

報名：「音樂口琴研習坊」的參加者優先報名，其餘名額公開報名→10月31日(四)下午1:30開始派報名表，2:15抽出報名次序，隨即按次序報名，如屆時不在場，作棄權論

備註：請自備口琴

負責職員：馮姑娘



10. 紙花初體驗

日期：11月19日(星期二)

時間：上午 11:00-12:00

地點：本中心

對象：長者會員

名額：12名 費用：10元

內容：義務導師教用皺紙製作美麗的紙花

導師：仇惠萍老師

報名：即日起至10月30日(三)下午4:30前親臨中心填寫抽籤表格，10月31日(四)上午10:00抽籤

結果公布：不個別通知，請留意11月1日的WhatsApp及中心張貼之抽籤結果，中籤者請到中心取票，否則作棄權論

負責職員：嘉嘉姑娘



運動篇

11. 自助芬蘭木柱 8

日期：11月2、9、16及23日(星期六)
時間：上午10:30-11:30
地點：中心活動室
對象：長者會員
名額：14名
費用：免費
內容：長者自行組隊進行芬蘭木柱比賽
報名：10月29日(二)開始致電2389 4642報名，先到先得
負責職員：嘉嘉姑娘



12. 柔力球體驗班

日期：11月13及20日(星期三)
時間：下午3:00-4:00
地點：中心活動室
對象：長者會員
名額：8名
費用：免費
內容：學習新興運動柔力球，改善心肺功能、肌肉的柔韌性及肌肉的力量
協辦：YWCA
報名：即日起至10月30日(三)下午4:30前親臨中心填寫抽籤表格，10月31日(四)上午10:00抽籤
結果公布：不個別通知，請留意11月1日的WhatsApp及中心張貼之抽籤結果，中籤者請到中心取票，否則作棄權論
負責職員：梁先生



溫馨提示

樂在社區共融活動-送贈福袋

9月份抽籤的「送贈福袋」活動，中籤的會員已於10月取得福袋券，請中籤的會員於11月30日，按券上的時間到中心領取福袋。



義工天地

13. 11月長者議會

日期：11月25日(星期一)
時間：上午11:00-12:00
地點：中心活動室
對象：長者議會成員
名額：8名
費用：免費
內容：透過會議，讓議會成員表達對中心活動的意見並提出對未來中心舉辦活動的建議
備註：請長者議會成員準時出席，歡迎有興趣成為議會成員的中心會員向林姑娘報名
負責職員：林姑娘



講座

14. 「退休三寶」你要知

日期：11月11日(星期一)

時間：上午11:00-12:00

地點：中心活動室

對象：長者會員、準備退休或剛退休人士

名額：25名 費用：免費

內容：由退休策劃專家講解HKMC「退休三寶」計劃，包括安老按揭、香港年金等

協辦：Retirement Free

報名：10月31日(四)下午1:30開始派報名表，2:15抽出報名次序，隨即按次序報名，如屆時不在場，作棄權論

負責職員：林姑娘



15. 膽固醇睇真D講座

日期：11月12日(星期二)

時間：下午2:00-3:00

地點：中心活動室

對象：長者會員

名額：25名

費用：免費

內容：了解膽固醇和健康的關係，學習如何採用健康的生活模式維持膽固醇於理想水平

主講：衛生署姑娘

報名：10月31日(四)下午1:30開始派報名表，2:15抽出報名次序，隨即按次序報名，如屆時不在場，作棄權論

負責職員：嘉嘉姑娘



16. 長者常見皮膚問題的護理講座

日期：11月19日(星期二)

時間：下午2:00-3:00

地點：中心活動室

對象：護老者優先

名額：25名

費用：免費

內容：了解長者經常遇到的皮膚問題及問題造成的困擾，讓護老者認識照顧患者的護理技巧

主講：衛生署姑娘

報名：10月31日(四)下午1:30開始派報名表，2:15抽出報名次序，隨即按次序報名，如屆時不在場，作棄權論

負責職員：徐先生



「智」園地

17. 玩轉腦耆兵

日期：11月11日(星期一)

時間：下午3:45-4:45

地點：中心活動室

對象：懷疑或已確診認知障礙症長者及其照顧者

名額：10名

費用：免費

內容：利用專為認知訓練而設的桌上遊戲，訓練長者手、眼、腦的協調與平衡；以繽紛的配色玩意增強空間概念和顏色認知

報名：10月28日(一)大會後開始報名，由社工甄選，合資格者不遲於11月4日接到通知

負責職員：林姑娘



護老者支援

18. 11月護老之友聚會

日期：11月9日(星期六)

時間：上午9:15-10:15

地點：中心活動室

對象：護老者優先

名額：12名

費用：免費

內容：做運動及看電影「平安三寶」，了解持久授權書的限制和用途，明白在健康狀態下計劃晚期生活的重要性

報名：即日起至10月30日(三)下午4:30前親臨中心填寫抽籤表格，10月31日(四)上午10:00抽籤

結果公布：不個別通知，請留意11月1日的WhatsApp及中心張貼之抽籤結果，中籤者請到中心取票，否則作棄權論

負責職員：徐先生



19. 護老減壓工作坊

日期：11月18日(星期一)

時間：上午11:30-12:30

地點：中心活動室

對象：護老者優先

名額：15名

費用：免費

內容：認識照顧者的壓力來源，並教授以自我觀察的方法舒緩壓力

協辦：撒瑪利亞會

報名：即日起至10月30日(三)下午4:30前親臨中心填寫抽籤表格，10月31日(四)上午10:00抽籤

結果公布：不個別通知，請留意11月1日的WhatsApp及中心張貼之抽籤結果，中籤者請到中心取票，否則作棄權論

負責職員：徐先生



20. 護老加油站：懷舊木製煤油燈模型DIY工作坊

日期：11月23日(星期六)

時間：下午9:15-10:15

地點：中心活動室

對象：護老者優先

名額：10名

費用：10元

內容：讓參加者有機會進行藝術創作，動手製作一個懷舊的煤油燈，享受片刻放鬆的感覺

報名：即日起至10月30日(三)下午4:30前親臨中心填寫抽籤表格，10月31日(四)上午10:00抽籤

結果公布：不個別通知，請留意11月1日的WhatsApp及中心張貼之抽籤結果，中籤者請到中心取票，否則作棄權論

負責職員：徐先生



有需要護老者支援

21. 藝術創作DIY小組

日期：11月4、11、18日(星期一)

時間：下午2:30-3:45

地點：中心活動室

對象：有需要護老優先

名額：10名

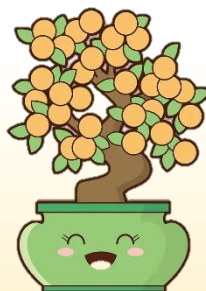
費用：免費

內容：小組活動包括盆景製作、立體畫製作及紮染製作，讓參加者舒緩壓力及認識新朋友

報名：即日起至10月30日(三)下午4:30前親臨中心填寫抽籤表格，10月31日(四)上午10:00抽籤

結果公布：不個別通知，請留意11月1日的WhatsApp及中心張貼之抽籤結果，中籤者請到中心取票，否則作棄權論

負責職員：梁先生



e 健樂活動

22. 健腦方塊踏步 C、D

日期：11月12日(星期二)

時間：(A)上午10:00-11:00

(B)上午11:00-12:00

地點：中心活動室

對象：e 健樂之友(認知障礙症患者優先)

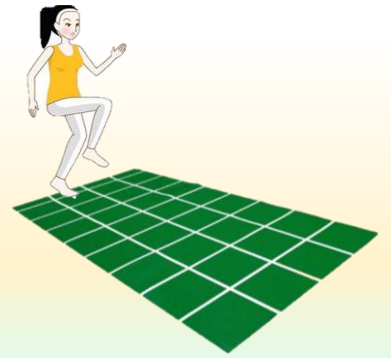
名額：(A)10名、(B)10名

費用：免費

內容：透過方塊踏步步法，訓練參加者的認知能力和記憶力

報名：10月28日(一)大會後開始親臨中心報名，由職員甄選，合資格者將於11月8日或之前接到通知

負責職員：周先生



23. e 健樂續會旅行 2

日期：11月14日(星期四)

時間：上午9:00-4:30

集合地點：中心活動室

對象：e 健樂之友(編號181起)

名額：92名 費用：免費

行程：香港藝術館、紅磡海逸皇宮大酒樓午膳、天際100觀景台、西九龍文化區藝術公園

報名：即日起至10月30日(三)下午4:30前親臨中心填寫抽籤表格，10月31日(四)上午10:00抽籤

結果公布：不個別通知，請留意11月1日的WhatsApp及中心張貼之抽籤結果，中籤者請到中心取票，否則作棄權論

負責職員：周先生

粟米雞蓉羹
燒味大拼盤
菠蘿咕嚕肉
粟米炆魚塊
麻婆豆腐
翠瓜炒肉片
洋蔥番茄炒蛋
清炒田園蔬



24. 預防骨質疏鬆講座

日期：11月26日(星期二)

時間：上午11:00-12:00

地點：中心活動室

對象：e 健樂之友

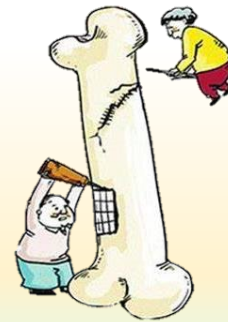
名額：25名

費用：免費

內容：學習如何透過飲食預防骨質疏鬆症

報名：10月31日(四)下午1:30開始派報名表，2:15抽出報名次序，隨即按次序報名，如屆時不在場，作棄權論

負責職員：周先生



節目預告

25. 痛「正」能量計劃-運動班

日期：2024年12月27;2025年1月3、6、8、13、15、20、22日及2月3、5、10、12日共12堂

時間：(A)班下午2:00-3:00、(B)班下午3:30-4:30

地點：中心活動室

對象：長者會員(曾於2023年參加痛「正」能量計劃的學員除外)

名額：(A)班15名、(B)班15名

費用：免費

內容：藉運動班增進參加者對痛症管理的認識及學習以運動舒緩痛症的技巧

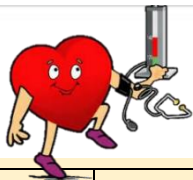
協辦：真光苑長者地區服務中心

報名：有興趣的會員先向職員留名，稍後於12月安排健康及骨骼痛症評估，以確認參加資格

負責職員：琪琪姑娘



健康檢查



| 課程名稱 | 日期 | 時間 | 內容 | 費用 | 名額 | 負責職員 |
|--------------|-----------------|--------------------|---------|----|-----|------|
| 26. 11月健康檢查 | 11月2日 (星期六) | 上午 9:15 至 11:00 | 量血壓、磅體重 | 免費 | 20名 | 梁先生 |
| 27. 11月護老健康站 | 11月16日 (星期六) | 上午 9:15 至 11:00 | 量血壓、磅體重 | 免費 | 20名 | 琪琪姑娘 |

報名方法：即場報名參加

唱游活動



| 活動名稱 | 日期 | 時間 | 內容 | 費用 | 名額 | 負責職員 |
|------------|-----------------------------|-------------------|---|----|----|------|
| 28. 周六K歌 A | 11月2、9、16 及23日 (星期六) | 下午 1:30 至 2:50 | 使用 DVD 機打碟，可從中心提供之影碟選曲或自行帶碟(限時 4 分鐘) | 免費 | 7名 | 嘉嘉姑娘 |
| 29. 周六K歌 B | 11月2、9、16 及23日 (星期六) | 下午 3:00 至 4:20 | 使用唱 K 機點歌(需自行輸入選歌)，此時段將不提供 DVD 機打碟(限時 4 分鐘) | 免費 | 7名 | 嘉嘉姑娘 |
| 30. 桌遊樂 | 11月6、13、 20及27日 (星期三) | 下午 2:15 至 4:15 | 參加者自行玩桌上遊戲「魔力橋」 | 免費 | 8名 | 儀姑娘 |

報名方法：2024年10月29日開始致電 2389 4642 報名

備註：參加者請準時出席活動，遲到 10 分鐘或以上，其位置可能由後備取替



晨操運動

| 活動名稱 | 日期 | 時間 | 內容 | 費用 | 名額 | 負責職員 |
|-----------|-----------------------------|----------------------|-----------------------|----|-----|------|
| 31. 帶氧運動班 | 11月4、11及 18日 (星期一) | 上午 9:15 至 9:30 | 做帶氧運動改善腰酸背痛及伸展繃緊的肌肉 | 免費 | 10名 | 儀姑娘 |
| 32. 椅子運動 | 11月5、12、 19及26日 (星期二) | 上午 9:15 至 9:30 | 坐在椅子上進行增強心肺功能及肌肉質量的運動 | 免費 | 10名 | 儀姑娘 |
| 33. 健體操 | 11月6、13、 20及27日 (星期三) | 上午 9:15 至 9:30 | 做改善協調能力及身體柔軟度的運動 | 免費 | 10名 | 儀姑娘 |

報名方法：即場報名參加

11 月份恒常班組資



| 課程名稱 | 11 月份上課日期 | 時間 | 內容 | 導師 | 負責職員 |
|-------|--------------------------------|---------------------|------------------------------------|-------------|------|
| 粵曲班 A | 11 月 1、8、15、22 及 29 日 (星期五) | 9:30 至 11:00 | 粵曲師傅教授工尺譜、拍子及歌唱技巧，並有樂師即場拍和 | 方翠屏師傅 | 嘉嘉姑娘 |
| 粵曲班 B | 11 月 1、8、15、22 及 29 日 (星期五) | 11:15 至 12:45 | 粵曲師傅教授工尺譜、拍子及歌唱技巧，並有樂師即場拍和 | 方翠屏師傅 | 嘉嘉姑娘 |
| 英語初班 | 11 月 6、13、20 及 27 日 (星期三) | 10:30 至 11:15 | 教授簡單英文生字，提升參加者對學習英文的興趣 | 義務導師 莫玉蘭 | 馮姑娘 |
| 讀書班 | 11 月 7、14 及 28 日 (星期四) | 9:30 至 10:30 | 教授正面思想文章，讓參加者認識更多中文生字及正確的人生態度 | 職員 鄧姑娘 | 鄧姑娘 |
| 樂學英語 | 11 月 7、14 及 28 日 (星期四) | 10:30 至 11:30 | 教授常用英語生字、句子及對話，讓長者可應用在日常生活上 | 職員 馮姑娘 | 馮姑娘 |
| 唱歌學英語 | 11 月 7、14 及 28 日 (星期四) | 11:30 至 12:30 | 採用輕鬆教學方法，讓長者學習英文生字、讀法，配以英文歌，增強學習興趣 | 義務導師 仇惠萍 | 嘉嘉姑娘 |
| 懷舊歌班 | 11 月 13、20 及 27 日 (星期三) | 11:30 至 12:30 | 教授懷舊歌曲，讓長者抒發情懷 | 義務導師 仇惠萍 | 嘉嘉姑娘 |

課程 3 個月為一期，班組同學出席率達 70%可自動繼續下一期課程。有興趣報讀 10-12 月課程的會員，請先致電 2389 4642 查詢班組的收生情況。

會友大會

| 組別 | 開會日期 | 時間 | 報名 |
|--------|-----------------|----------------|------------------------------------|
| 會友大會 1 | 11 月 25 日 (星期一) | 上午 10:00-11:00 | 11 月 18 日開始致電 2389 4642 向中心職員報名 |
| 會友大會 2 | 11 月 25 日 (星期一) | 下午 2:00-3:00 | |

復康用品借用



| 復康用品 | 每次借用時間 | 費用 |
|------|--------|----|
| 輪椅 | 2 星期 | 免費 |
| 助行架 | 2 星期 | 免費 |
| 四腳叉 | 2 星期 | 免費 |

借用復康用品前請先向職員登記成為護老者



服務質素標準知多 D

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)。

標準 12 服務單位確保服務使用者的知情權獲得尊重。

心聲板

會員意見發表

歡迎會員填上對中心的意見後交職員或放於意見箱，亦可選擇貼在心聲板上。

2024年11月份中心活動一覽表

| 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 | 星期六 | 星期日 |
|--|--|--|---|--|--|------------------|
| | | | | 1 9:30 粵曲班 A 11:15 粵曲班 B 2:00 留一刻給自己 3:30 耆妙人生 | 2 9:15 11月健康檢查 10:30 自助芬蘭木柱 1:30 周六K歌 A 3:00 周六K歌 B | 3 |
| 4 9:15 帶氧運動班 2:15 齊齊玩魔力橋(B) 2:30 藝術創作 DIY 小組 3:45 懷舊音樂律動小組 | 5 9:15 椅子運動 10:30 KMB 交通工具 App 幫到你 | 6 9:15 健體操 10:30 英語初班 11:30 11月粵曲小曲聚會 2:15 桌遊樂 2:00 「義」學柔力球 | 7 9:30 讀書班 10:30 樂學英語 11:30 唱歌學英語 3:00 金枝好聲音音樂會 | 8 9:00 友「里」·關「照」 -同遊香地 9:30 粵曲班 A 11:15 粵曲班 B 2:00 留一刻給自己 3:30 耆妙人生 | 9 9:15 11月護老之友聚會 10:30 自助芬蘭木柱 1:30 周六K歌 A 3:00 周六K歌 B | 10 |
| 11 9:15 帶氧運動班 11:00 「退休三寶」你要知 2:15 齊齊玩魔力橋(B) 2:30 藝術創作 DIY 小組 3:45 玩轉腦耆兵 | 12 9:15 椅子運動 10:00 健腦方塊踏步 C 11:00 健腦方塊踏步 D 2:00 膽固醇睇真 D 講座 2:00 全城步賞·行住 Fun- 最後一次換領禮物 | 13 9:15 健體操 10:30 英語初班 11:30 懷舊歌班 2:15 桌遊樂 2:00 「義」學柔力球 3:00 柔力球體驗班 | 14 9:00 e 健樂續會旅行 2 9:30 讀書班 10:30 樂學英語 11:30 唱歌學英語 | 15 9:30 粵曲班 A 11:15 粵曲班 B 2:00 長者日開心 嘉年華 | 16 9:15 11月護老健康站 10:30 自助芬蘭木柱 1:30 周六K歌 A 2:00 照顧者音樂「同· 療」分享會 3:00 周六K歌 B | 17 長者日 |
| 18 9:15 帶氧運動班 11:30 護老減壓工作坊 2:30 藝術創作 DIY 小組 | 19 9:15 椅子運動 11:00 紙花初體驗 2:00 長者常見皮膚問 題的護理講座 2:30 音樂口琴研習坊 | 20 9:15 健體操 10:30 英語初班 11:30 懷舊歌班 2:15 桌遊樂 2:00 「義」學柔力球 3:00 柔力球體驗班 | 21 9:30 健康有里嘉年華 (藍田邨) | 22 9:30 粵曲班 A 11:15 粵曲班 B 2:00 留一刻給自己 3:30 耆妙人生 | 23 9:15 護老加油站：懷舊 木製煤油燈模型 DIY 工作坊 10:30 自助芬蘭木柱 1:30 周六K歌 A 3:00 周六K歌 B | 24 |
| 25 10:00 會友大會 1 11:00 11月長者議會 2:00 會友大會 2 | 26 9:00 全城步賞·行住 FUN- 社區導賞健步體驗日 9:15 椅子運動 11:00 預防骨質疏鬆講座 2:30 音樂口琴研習坊 | 27 9:15 健體操 10:30 英語初班 11:30 懷舊歌班 2:15 桌遊樂 | 28 9:30 讀書班 10:30 樂學英語 11:30 唱歌學英語 | 29 9:30 粵曲班 A 11:15 粵曲班 B 2:00 留一刻給自己 3:30 耆妙人生 | 30 2:30 樂在社區共融活 動-送贈福袋 | |