



國破山河在，城春草木深。
感時花濺淚，恨別鳥驚心。
月，烽火連三月，
白頭搔更短，渾欲不勝簪。
抵萬金。

2023年6-7月份

中心開放時間：
上午9:00 - 下午6:00 (星期一至五)
上午9:00 - 下午1:00 (星期六)

網址：www.yang.org.hk
Facebook：www.facebook.com/YmmssYtnec
電子郵件：ytnecc@yang.org.hk
電話：3149 4123 傳真：3149 4033

主題 分享

督印人：陳情文

會員義務導師 鄭華先生 題字

跨代共融：與孫兒共享天倫之道

撰文：季姑娘

子女和媳孀忙於工作，祖父母的參與在培育孫兒方面扮演著重要的角色。這給了長者們一個寶貴的機會，讓他們能夠見證自己生命的延續，並與下一代分享家族的價值觀、傳統和淵源。那麼，究竟有什麼秘訣，讓各位長者能成為稱職的祖父母呢？

秘訣一：與子女和媳孀解決管教上的分歧

- 建議以開明的態度與子女和媳孀溝通，並採取一致的管教方法，例如賞罰的寬鬆程度、界限的設定等，以免令孫兒無所適從。
- 召開家庭會議，讓各方能夠就管教上的問題達成共識，也可以討論祖父母期望扮演的角色。
- 當孫兒與父母意見有分歧時，祖父母不宜偏袒孫兒，而是應該嘗試擔當調停的角色。
- 請勿在孫兒面前批評他們的父母，以免令孫兒困擾，也可能讓子女感到難堪。

秘訣二：與孫兒保持良好關係

- 建議培養孫兒的自理能力，讓他們多嘗試執拾個人物件、分擔簡單家務等，並且加以鼓勵，這樣有助於建立他們的自信心、處事能力和責任感。
- 多與孫兒接觸，共同參與活動。
- 獎勵孫兒時，避免過分使用物質，切忌產生溺愛行為，可以使用口頭的讚賞或肯定、陪伴等方式，效果會比餽贈禮物更為理想。
- 與時並進，了解孫兒的生活習慣（例如：觀看他們喜愛的電視節目、聽他們喜愛的音樂、學習新事物及科技等）。
- 可以透過電話和 WhatsApp 等方式保持與孫兒的聯繫。
- 避免將注意力全部投放在兒孫身上，容易令他們感到反感，建議參與其他活動，發展個人興趣，開拓社交圈子等。
- 身教重於言教，祖父母應以身作則，樹立良好的榜樣。

祖父母的角色會隨著孫兒的成長而改變，孫兒逐漸成長，祖父母便成為孫兒人生路途上的生命導師，向其徵詢解難的意見。陪伴孫兒成長的同時，祖父母也須要持續進修，了解孫兒在不同成長階段的需要，與子女媳孀保持良好的溝通，共同攜手養育孫兒，享受豐盛的人生。

參考資料：衛生署長者健康服務 - 祖父母之道

https://www.elderly.gov.hk/tc_chi/healthy_ageing/healthy_living/grand-parenting.html

「悠」您共賞獎勵計劃：5分



每月例會



新興運動，你有冇興趣？

養成良好的運動習慣對於長者十分重要，可以強身健體之餘，亦可以擴闊社交，除了原本常見的運動外，現時亦有很多新類的運動項目供長者參與，例如「芬蘭木棋」、「地壺球」、「門球」等，這些在香港剛剛興起的運動，而比較少接觸的，我們會稱為「新興運動」。

日期：2023年6月1日(星期四)

時間：下午2：00 - 3：00

地點：中心逸趣坊

主持：沈先生 及 張姑娘

內容：介紹現時流行的新興運動，了解不同運動的玩法和優點，並體驗「芬蘭木棋」這項新運動帶來的樂趣，讓長者可以更多運動選擇，培養良好的運動習慣。



長者友善社區挑戰賽

在城市環境中，長者友善社區能促進積極和健康晚年，並主要元素涵蓋八個範疇：包括室外空間和建築、交通、房屋、社會參與、尊重和社會包容、公民參與和就業、信息交流、社區與健康服務。

日期：2023年7月6日(星期四)

時間：下午2：00 - 4：00

主持：季姑娘 及 薛姑娘

內容：分組進行「長者友善社區」知識問題比賽，外出中心附近區域認識長者友善社區設施，了解長者及年齡友善城市如何致力推動長者可以保持健康、積極參與提升長者的生活質素，比賽優異組別，將獲得獎品。



參與例會的會員，可在「悠」您共賞獎勵計劃獲得5分！
邀請你的親友一同出席吧

「您」您 共賞 獎勵計劃


本中心現推出獎勵計劃，
鼓勵會員邀請親友成為中心會員
及參與每月例會活動。

邀請親友成為中心會員

1. 會員邀請年滿50歲或以上的親友加入本中心，並登記成為會員。
2. 如成功邀請1位親友成為會員，可於獎勵計劃內獲得**10分**。
3. 邀請親友入會次數不限，分數亦按邀請次數計算。
4. 會員可與親友一名前往中心入會，如會員未能陪同親友親臨中心辦理入會手續，可預先與中心職員聯絡。

參與每月例會活動

如會員參與每月實體例會（每月第一個星期四 下午2:00-3:00），會員可於獎勵計劃內獲得**5分**。

- ★ 獎勵計劃會分兩個階段進行，結果會每半年總結一次
- ★ 每個階段獲得最高分的3位會員能夠獲得**\$100超市禮券!**
（如若同時有多於3位會員獲得最高分，則會以抽籤方式決定）
- ★ 本中心對本計劃保留最終決定權



期待有您積極參與！

悠逸旅行團 - 文化探索



HONG KONG
香港
文化
HERITAGE MUSEUM
博物館

由
V-Power
義工協助

日期：2023年6月21日(星期三)
集合時間：上午9:15
集合地點：九龍站恒生銀行對出空地
行程：上午遊覽獅子會自然教育中心→
蠔涌車公廟→西貢海鮮風味午膳→
下午參觀沙田文化博物館→回程

解散時間：約下午5:00

名額：48位

費用：長者會員\$186

駿薈會員/護老者\$ 216

每位參加者可帶同一位會員/護老者
報名

查詢：沈先生

報名方法：

(以抽籤形式進行)由即日起可致電中心或
親身到接待處登記

截止登記日期：6月9日(五)

公開抽籤日期：6月12日(一)上午10:00

抽籤結果公佈：6月12日(一)下午3:00

* 將個別通知中籤會員到中心繳費 *

西貢海鮮風味午膳

絲西金鹹蝦椒清碧鹽

苗貢銀魚乾鹽蒸綠焗

蒜肉梅鮮海泡雞

白油蒸鬆菜墨上蝦一

飯菜茄扒蒸魚鮮仁隻

子豆排

腐骨

12人1席

*菜單只供參考，食品以當天供應為準

贊助：



老有所為活動計劃

Opportunities for the Elderly Project

備註：

1. 活動由「東海旅遊」承辦(已為100歲或以下參加者購買十萬元旅遊平安保險)
2. 活動主要於戶外進行，參加者於報名前請衡量個人身體狀況決定是否報名參加
3. 根據中心守則，活動當天如早上6:00或之後懸掛3號風球或以上、紅/黑色暴雨訊號，活動便會改期或取消

悠情逸意文化藝術遊 暨 7月至9月生日會旅行

每位壽星可獲
生日禮物乙份

日期：2023年7月7日(星期五)

集合時間：上午9:15

集合地點：九龍站恒生銀行對出空地

行程：遊覽饒宗頤文化館

【全新裝修】香港海防博物館

鯉魚門手信街、鯉魚門壁畫、鯉魚門海鮮午膳

解散時間：約下午5:00

名額：46位

費用：壽星會員：\$168 / 長者會員\$188 /

護老者或駿薈會員\$198

查詢：薛姑娘

報名方法：

優先報名：7-9月壽星可帶一位護老者/會員，由即日起至6月14日(三)
或以前到中心即場報名

其他會員：

(以抽籤形式進行)由即日起可致電中心或親身到接待處登記

截止登記日期：6月14日(三)

公開抽籤日期：6月15日(四)下午3:00

抽籤結果公佈：6月16日(五)上午10:00

* 將個別通知中籤會員到中心繳費 *

鯉魚門海鮮風味午膳

壽包 錦繡伊麵 揚州炒飯 郊外靚時蔬 海鮮魚家湯 霸王蔥油雞 鳳梨咕嚕肉 碧綠鮮吊魷 清蒸海上鮮 金蒜銀絲蒸大元貝 喜灼海生中蝦

12人1席

*菜單只供參考，食品以當天供應為準

備註：

- 1.活動由「東海旅遊」承辦(已為100歲或以下參加者購買10萬元旅遊平安保險)
- 2.活動主要於戶外進行，參加者於報名前請衡量個人身體狀況決定是否報名參加
- 3.根據中心守則，活動當天如早上6:00或之後懸掛3號風球或以上、紅/黑色暴雨訊號，活動便會改期或取消



電子通訊!



若你想以電子通訊whatsapp接收中心最新活動資訊，請先儲存中心電話號碼51697750至通訊錄，再whatsapp「我想接收中心資訊」。如需協助，歡迎向職員查詢。

請注意

1. 中心手機電話只供發放文字通訊，若有任何查詢，請致電中心電話3149 4123。
2. 若你沒有儲存中心手機電話至通訊錄，將無法收到本中心群發訊息。



歡樂
今朝

FOLLOW
ME!

網上問答遊戲

逢星期二及四，早上十點，中心將透過whatsapp傳送「歡樂今朝」網上問答遊戲給參加者，如你未曾而有興趣參加遊戲，請先儲存中心電話號碼51697750至通訊錄，再whatsapp「我想參加歡樂今朝」給我們。遊戲亦會同步上傳到中心FACEBOOK頁面。如需協助，歡迎向職員查詢。



每月設活躍之星及歡樂之星



23-24年度第二季7-9月

長者進修計劃

入籤日期：6月1日(四)至6月19日(一)
公佈抽籤結果：6月21日(三)上午10:00後
抽籤結果可致電中心查詢或親臨中心查看

備註

- 6月28日(三)公開報名日下午1:30 將會派發報名籌號
- 未登記抽籤、未續會之會員及非會員於當日下午2:00 - 5:00 報名

Admission details 報名詳情

1. 舊生優先報名日

日期：2023年6月26-27日(星期一及二)

時間：上午9:45 - 中午12:00 及 下午2:00 - 下午5:30

報名資格：

在23年4-6月正在就讀長者進修計劃班組及凡出率達8成或以上

2. 公開報名日(已抽籤)

日期：2023年6月28日(星期三)

時間：上午9:45 - 中午12:00

3. 公開報名日(未登記抽籤)

日期：2023年6月28日(星期三)

時間：下午2:00 - 下午5:00

(當天下午1:30起開始派籌)

****午膳時間：**

中午12:00-2:00 暫停報名



2023年6月份活動時間表

星期日	星期一	星期二	星期三
28 初十	29 十一 9:45 健康我做主 10:00 太極拳48式班 圓方外空地-5 2:00 Android操作入門班-4(完) 3:00 普拉提運動A班 官涌體育館-5 3:30 普通話園地-4 4:00 普拉提運動B班 官涌體育館-5	30 十二 9:00 綜合太極班-11-圓方外空地 10:00 門球運動體驗班-3-麗澤中學 10:00 悠閒寫意畫-6 12:15 印章篆刻班-6 1:30 活力排舞初班-5-官涌	31 十三 9:00 八段錦與太極拳班-6-圓方外空地 11:00 瑜珈教室A-6-官涌 12:00 瑜珈教室B-6-官涌 2:00 走進園藝世界-6 2:00 體適能學堂-6 官涌體育館 3:30 素描畫-6 4:00 法文優遊班-6
4 初十	5 十八 9:30 網上體適能-7 10:00 太極拳48式班 圓方外空地-6 2:00 Zoom 應用學習班-1 3:00 普拉提運動A班 官涌體育館-6 3:30 普通話園地-5 4:00 普拉提運動B班 官涌體育館-6	6 芒種 9:00 綜合太極班-13-圓方外空地 10:00 悠閒寫意畫-7 12:15 印章篆刻班-7 1:30 活力排舞初班-6-官涌 2:30 「慈承結」手作坊-1	7 二十 9:00 八段錦與太極拳班-7-圓方外空地 11:00 瑜珈教室A-7-官涌 12:00 瑜珈教室B-7-官涌 2:00 走進園藝世界-7 2:00 體適能學堂 官涌體育館-7 3:30 素描畫-7 4:00 法文優遊班-7
11 廿四	12 廿五 9:30 網上體適能-8-完 10:00 太極拳48式班 圓方外空地-7 2:00 Zoom 應用學習班-2 3:00 普拉提運動A班 官涌體育館-7 3:30 普通話園地-6(完) 4:00 普拉提運動B班 官涌體育館-7	13 廿六 9:00 綜合太極班-15-圓方外空地 10:00 門球運動體驗班 麗澤中學-4 10:00 悠閒寫意畫-8 12:15 印章篆刻班-8(完) 1:30 活力排舞初班-7-官涌 2:30 「慈承結」手作坊-2	14 廿七 9:00 八段錦與太極拳班-8-圓方外空地(完) 10:00 做個壓力管理大師 11:00 瑜珈教室A-8(完)-官涌 12:00 瑜珈教室B-8(完)-官涌 2:00 走進園藝世界-8(完) 2:00 體適能學堂 官涌體育館-8-完 3:30 素描畫-8 4:00 法文優遊班-8完
18 五月	19 初二 9:45 健康我做主 9:45 愛護你的關節：退化性膝關節炎 10:00 太極拳48式班 圓方外空地-8-完 10:30 雙親相愛浮游花工作坊 麗澤中學 2:00 Zoom 應用學習班-3(完) 3:00 普拉提運動A班 官涌體育館-8完 4:00 普拉提運動B班 官涌體育館-8完 長進結束入籤	20 初三 10:00 門球運動體驗班 麗澤中學-5 10:30 Sushi Go 桌遊交流會 1:30 活力排舞初班-8(完)-官涌 2:30 售賣雅培奶粉	21 夏至 長進抽籤結果公佈 上午10:00 悠逸旅行團 - 文化探索 集合地點：九龍站A出口 (恒生對出) 集合時間：上午09:15
25 初八	26 初九 2:00 傳聲用我手 長進結束入籤	27 初十 10:00 門球運動體驗班 麗澤中學-6-完 2:30 「慈承結」手作坊-3	28 十一

←-----長進優先報名日-----→

←--長進公開報名日--→

星期四

星期五

星期六

1 十四

9:00 綜合太極班-12-圓方外空地
10:00 歌韻合唱團-5
11:00 生活瑜珈班-6-官涌
11:00 好“好”人生古典-3
2:00 6月例會-新興運動，你有冇興趣？
3:15 售賣雅培奶粉
3:30 伴「腦」「護」航義工會

長進開始入籤

8 廿一

9:00 綜合太極班-14-圓方外空地
10:00 新耆遊戲俱樂部
10:00 歌韻合唱團-6
11:00 生活瑜珈班-7-官涌
11:00 好“好”人生古典-4
2:00 芬蘭木棋體驗班-4

15 廿八

9:00 綜合太極班-16-圓方外空地(完)
10:00 新耆遊戲俱樂部
10:00 歌韻合唱團-7
11:00 生活瑜珈班-8(完)-官涌
2:00 芬蘭木棋體驗班-5-完
3:00 手工樂園-繽紛珍珠貓
3:30 精神健康大解密講座

22 初五

端午節假期



2 十五

10:00 粵曲班-6
11:00 健身舞：中國舞-5-官涌
2:00 Ukulele夏威夷小結他班(初班)-6
2:30 柔和心境之旅-和諧粉彩體驗小組-3
3:00 Ukulele夏威夷小結他班(高班)-6

9 廿二

9:15 粵曲班-7
11:00 健身舞：中國舞-6-官涌
2:00 Ukulele夏威夷小結他(初班)-7
2:30 柔和心境之旅-和諧粉彩體驗小組-4(完)
3:00 Ukulele夏威夷小結他(高班)-7

16 廿九

11:00 健身舞：中國舞-7-官涌
2:00 Ukulele夏威夷小結他(初班)-8-完
3:00 Ukulele夏威夷小結他(高班)-8-完

23 初六

9:15 粵曲班-8
11:00 健身舞：中國舞8-(完)-官涌
2:30 食出好骨質

30 十三

9:15 粵曲班-9

3 十六

10:00 簡易太極拳24式班 圓方對出空地-7

10 廿三

10:00 簡易太極拳24式班
圓方對出空地-8-完
10:30 護「腦」茶座

17 三十

24 初七

1 十四

香港特別行政區成立紀念日



2023年7月份活動時間表

星期日	星期一	星期二	星期三
2 十五	3 十六	4 十七 2:30 「慈承結」手作坊-4(完)	5 十八 3:45 V Power特工隊
9 廿二	10 廿三 10:00 太極拳48式 圓方對出空地-1	11 廿四 9:00 綜合太極班 圓方外空地-1 9:30 網上體適能班-1 10:00 悠閒寫意畫-1 12:15 印章篆刻班-1 1:30 活力排舞初班-1-總部地下副堂 2:00 護老者的人生遊樂場 - 敘事實踐小組(1)	12 廿五 9:00 八段錦與太極拳班 圓方外空地-1 2:00 體適能學堂 官涌體育館-1 3:30 素描班-1
16 廿九	17 三十 10:00 太極拳48式 圓方對出空地-2 3:00 普拉提運動A班-1 3:00 普拉提運動B班-1	18 六月 9:00 綜合太極班 圓方外空地-3 9:30 網上體適能班-1 10:00 悠閒寫意畫-2 12:15 印章篆刻班-2 1:30 活力排舞初班-2-總部地下副堂 2:00 護老者的人生遊樂場 - 敘事實踐小組(2)	19 初二 9:00 八段錦與太極拳班 圓方外空地-2 10:30 Apps 應用班-Google篇 11:00 瑜珈教室-1-官涌 2:00 體適能學堂 官涌體育館-2 3:30 素描班-2
23 大暑	24 初七 10:00 太極拳48式 圓方對出空地-2 3:00 普拉提運動A班-2 3:00 普拉提運動B班-2 3:30 普通話園地-1	25 初八 9:00 綜合太極班 圓方外空地-5 9:30 網上體適能班-1 10:00 悠閒寫意畫-3 12:15 印章篆刻班-3 1:30 活力排舞初班-3-總部地下副堂 2:00 護老者的人生遊樂場 - 敘事實踐小組(3)	26 初九 9:00 八段錦與太極拳班 圓方外空地-3 10:30 Apps 應用班-Google篇 11:00 瑜珈教室-2-官涌 2:00 走進園藝世界-1 2:00 體適能學堂 官涌體育館-3 3:30 素描班-3 4:00 法文優遊班-1
30 十三	31 十四 9:45 健康我做主 10:00 太極拳48式 圓方對出空地-2 3:00 普拉提運動A班-3 3:00 普拉提運動B班-3 3:30 普通話園地-2	1 十五 9:00 綜合太極班 圓方外空地-7 9:30 網上體適能班-1 10:00 悠閒寫意畫-4 12:15 印章篆刻班-4 1:30 活力排舞初班-4-總部地下副堂 2:00 護老者的人生遊樂場 - 敘事實踐小組(4)	2 十六 9:00 八段錦與太極拳班 圓方外空地-4 10:30 Apps 應用班-Google篇 11:00 瑜珈教室-3-官涌 2:00 走進園藝世界-2 2:00 體適能學堂 官涌體育館-4 3:30 素描班-4 4:00 法文優遊班-2

星期四

星期五

星期六

6 十九
 9:45 活力健康操
 10:00 歌韻合唱團-8-完
 2:00 7月例會-長者友善社區
 2:00 手工練習
 3:15 售賣雅培奶粉
 3:30 伴「腦」「護」航義工會

7 小暑

悠情逸意7-9生日旅行

集合地點：九龍站A出口
 恒生銀行對出空地
 集合時間：上午09:15

8 廿一

10:00 簡易太極拳24式 圓方對出空地-1

13 廿六
 9:00 綜合太極班 圓方外空地-2
 10:00 新耆遊戲俱樂部
 10:00 歌韻合唱團-1
 2:00 手工樂園-絲帶綉
 2:30 「腦」友共聚

14 廿七

11:00 健身舞班：中國舞班-1-官涌
 2:00 「一線通平安鐘」服務講座

15 廿八

10:00 心曠神怡樂悠日
 10:00 簡易太極拳24式 圓方對出空地-2
 10:30 護「腦」茶座

20 初三
 9:00 綜合太極班 圓方外空地-4
 10:00 新耆遊戲俱樂部
 10:00 歌韻合唱團-2
 2:30 「腦」友共聚

21 初四

9:45 粵曲班-1
 11:00 健身舞班：中國舞班-2-官涌
 2:00 Ukulele夏威夷小結他(初班)-1
 3:00 Ukulele夏威夷小結他(高班)-1

22 初五

10:00 簡易太極拳24式 圓方對出空地-3

27 初十
 9:00 綜合太極班 圓方外空地-6
 10:00 歌韻合唱團-3
 11:00 生活瑜珈班-1-官涌
 2:00 大笑瑜珈新體驗
 2:30 「腦」友共聚

28 十一

9:45 粵曲班-2
 11:00 健身舞班：中國舞班-3-官涌
 2:00 Ukulele夏威夷小結他(初班)-2
 3:00 Ukulele夏威夷小結他(高班)-2

29 十二

10:00 簡易太極拳24式 圓方對出空地-4

3 十七
 9:00 綜合太極班 圓方外空地-8
 11:00 生活瑜珈班-2-官涌

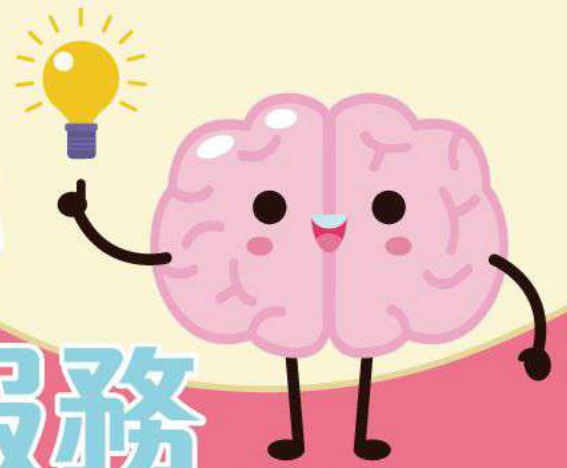
4 十八

9:45 粵曲班-3
 11:00 健身舞班：中國舞班-4-官涌
 2:00 Ukulele夏威夷小結他(初班)-3
 3:00 Ukulele夏威夷小結他(高班)-3

5 十九



伴腦 護航服務



「腦」友共聚

認知障礙症長者日間在家中無所事事？
透過桌上遊戲，以輕鬆的形式為長者帶來認知刺激，並擴闊社交圈子。

日期：7月13、7月20日、7月27日（逢星期四）
時間：下午2:30-3:30
地點：中心逸賢坊
名額及對象：每次4-6位認知障礙症長者
費用：全免
報名方法：1)即日起親臨中心或致電中心報名
2)參加者可選擇能出席之節數
查詢：張姑娘

護「腦」茶座

集合需照顧認知障礙症長者的護老者，一起分享照顧心得及經驗，建立一群同路人互勵互勉，並分享照顧技巧、社區資源等，以增強護老者對認知障礙症的了解。

日期：6月10日及7月15日（星期六）
時間：上午10:30-11:30
地點：中心逸趣坊
對象：照顧認知障礙症長者之護老者
名額：10位
費用：全免
報名方法：即日起親臨中心或致電中心登記，社工聯絡後符合資格便可參加活動
查詢：張姑娘、季姑娘



「慈承結」手作坊

期望推動患輕度認知障礙症的長者，製作手工煲呔及飾物，以訓練專注力及手眼協調。
小手作會以慈善出售，化成長者的生產力，充權長者的身份與能力。
同時，藉著小手工聯繫下一代，讓幼輩承傳長輩的祝福。

日期：6月6日、6月13日、6月27日、7月4日
（逢星期二，6月20日暫停）
時間：下午2:30-3:30
地點：中心逸趣坊
對象：60歲或以上MCI至患輕度認知障礙症長者
名額：6位
費用：全免
報名方法：報名方法：即日起親臨中心或致電中心登記，待社工確認參加資格
查詢：張姑娘



認知障礙症初步檢測服務

有無試過善忘、記憶不到某些事情，擔心自己會否是認知障礙症？
如你希望了解更多或作評估，歡迎參與由社工進行的認知障礙症初步檢測！

日期：2023年6-7月
時間：中心開放時間
地點：本中心
內容：
✧為中心會員及長者提供認知障礙症初步檢測
✧若發現有懷疑及初期認知障礙症的個案，可作出適當的跟進及轉介
對象：中心會員及護老者
費用：費用：全免
報名：即日起致電中心與張姑娘預約評估時間
備註：評估時間大約1小時左右
查詢：張姑娘

麗澤長者學苑

讚好及追蹤  專頁

麗澤長者學苑 

雙親相愛 浮游花工作坊



浮游花(Herbarium)起源於日本，又稱為「植物標本」。製作方法是把乾花放入玻璃瓶中，再加入浮游花專用的礦物油，礦物油中的花材看起來清澈透明，讓花材在瓶中有輕透漂浮感，就像是在水中漂浮，非常治癒。

(活動由長者學苑發展基金贊助)

- 日期：2023年6月19日(星期一)
- 時間：上午10:30 - 12:00
- 地點：麗澤中學
- 內容：製作浮游花瓶及談討建立晚年夫婦甜蜜婚姻關係之道
- 對象：中心會員
(夫婦及護老者優先)
- 名額：10位
- 費用：\$80
- 報名方法：即日起至6月8日(四)致電3149 4123登記，如超出名額將進行抽籤，職員會聯絡中籤參加者。
- 查詢：季姑娘



護老者 講座及活動

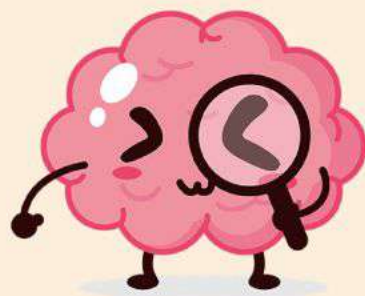


精神健康大解密講座



講解各種精神疾病、護老者照顧壓力的資訊及進行靜觀練習

日期：2023年6月15日(星期四)
時間：下午3:30 - 4:30
地點：中心逸趣坊
講者：新生精神康復會安泰軒
精神健康教育主任 朱姑娘
對象：中心護老者及會員(護老者優先)
名額：30名
費用：全免
報名：即日起至6月7日(三) 致電中心登記，額滿即止。
查詢：季姑娘



愛護你的關節：退化性膝關節炎



認識退化性膝關節炎的成因及處理方法，如何保護關節守則，以舒緩因關節炎引起困難的日常生活。

日期：2023年6月19日(星期一)
時間：上午9:45 - 10:45
地點：中心逸趣坊
講者：衛生署外展隊護士
對象：中心護老者及會員(護老者優先)
名額：10-20位
費用：全免
報名方法：即日起至6月15日(四)致電中心登記，額滿即止。
查詢：黃姑娘



傳聲用我手



由啟聾學校高中生教授日常生活之手語，並贈送紀念品。

日期：2023年6月26日(星期一)
時間：下午2:00 - 3:30
地點：中心逸趣坊
主辦團體：路德會啟聾學校
對象：中心護老者及會員(護老者優先)
名額：10-12位
費用：全免
報名方法：即日起至6月21日(三)致電中心登記，額滿即止。
查詢：黃姑娘



健康活力操



教授九式運動，可以鍛鍊身體平衡力、柔韌度、肌力及身體各部位協調能力。如能持之以恆，可以保持身體健康。

- 日期：2023年7月6日(星期四)
- 時間：上午9:45 - 10:45
- 地點：中心逸趣坊
- 講者：衛生署外展隊護士
- 對象：中心護老者及會員(護老者優先)
- 名額：10-15位
- 費用：全免
- 報名方法：即日起至6月29日(四)致電中心登記，額滿即止。
- 查詢：黃姑娘



大笑瑜珈新體驗



透過體驗大笑瑜珈，讓護老者學習放鬆心情，減輕照顧壓力。

- 日期：2023年7月27日(星期四)
- 時間：下午2:00 - 3:00
- 地點：中心逸趣坊
- 導師：大笑瑜珈認可導師玻璃魚
- 對象：中心護老者及會員(護老者優先)
- 名額：20名
- 費用：\$10
- 報名：即日起至6月16日(五)致電中心登記，超出名額將會進行抽籤，職員會聯絡中籤參加者。
- 查詢：季姑娘



心曠神怡樂悠日



由康文署義工帶領護老者參觀資源中心內的展覽，講解不同植物及花卉的品種，以及透過製作盆栽植物，讓護老者學習種植技巧，從而增進園藝知識，並透過活動舒緩照顧壓力。

- 日期：2023年7月15日(星期六)
- 時間：上午10:00 - 12:00
- 地點：綠化教育資源中心
(九龍尖沙咀柯士甸道22號九龍公園辦事處1樓)
- 對象：中心護老者
- 名額：21-26名
- 費用：全免
- 報名：即日起至7月5日(三)致電中心登記，超出名額將會進行抽籤，職員會再通知中籤參加者有關集合時間及地點等資訊。
- 備註：參加者需同意康文署於活動期間進行簡單拍攝，康文署會將所拍攝活動照片作內部紀錄及宣傳用途。
- 查詢：陳姑娘



做個壓力管理大師



將壓力 (stressed) 的英文拼寫調轉，就會變成甜品 (desserts)。透過工作坊，和你探討照顧者的壓力來源和解決方法，並提供多樣甜品的食譜，一起以美食治療法舒緩照顧者壓力吧~

- 日期：2023年6月14日(星期三)
- 時間：上午10:00 - 上午11:00
- 地點：逸賢坊
- 對象：中心護老者
- 名額：8-12名
- 費用：全免
- 報名：即日起至6月12日(一) 致電中心登記。
- 查詢：陳姑娘



護老者的人生遊樂場 — 敘事實踐小組



遊樂場無疑是充滿歡樂和舒壓的場所，透過敘事實踐介入手法，和你一起探討照顧過程的歡樂，驚險及刺激的旅程，結合照顧智慧。

- 日期：2023年7月11日，7月18日，7月25日 及
2023年8月1日，8月8日，8月15日 (逢星期二)
- 時間：下午2:00 - 下午3:30
- 地點：中心逸趣坊
- 對象：中心護老者
- 名額：5-6名
- 費用：全免
- 報名：即日起至7月4日(二) 致電中心登記。
- 查詢：陳姑娘



Sushi Go 桌遊交流會



教授Sushi Go桌上遊戲、護老者資訊分享及享用簡單茶點

日期：2023年6月20日(星期二)

時間：上午10:30 - 11:30

地點：中心逸趣坊

對象：中心護老者

名額：8名

費用：\$20

報名：即日起至6月8日(四) 致電中心登記，超出名額將會進行抽籤，職員會聯絡中籤參加者。

查詢：季姑娘



「一線通平安鐘」服務講座



介紹一線通平安鐘「室內無線平安鐘」及「智守護」APP服務

日期：2023年7月14日(星期五)

時間：下午2:00 - 3:00

地點：中心逸趣坊

講者：長者安居協會 一線通平安鐘職員

對象：中心護老者及會員 (護老者優先)

名額：30名

費用：全免

報名：即日起至6月16日(五) 致電中心登記，超出名額將會進行抽籤，職員會聯絡中籤參加者。

查詢：季姑娘





中心活動

手工樂園-繽紛珍珠貓

教授基本飾物穿珠的製作技巧。

日期：2023年6月15日(星期四)
時間：下午3:00 - 5:00
地點：中心逸賢坊
對象：中心會員
名額：8名
費用：\$20
報名：即日起至6月8日(四) 致電中心登記，超出名額將會進行抽籤，職員會聯絡中籤參加者。
查詢：沈先生

手工樂園-絲帶綉

教授基本絲帶綉的製作技巧。

日期：2023年7月13日(星期四)
時間：下午2:00 - 4:00
地點：中心逸賢坊
對象：中心會員
名額：8名
費用：\$20
報名方法：即日起至6月8日(四) 致電中心登記，超出名額將會進行抽籤，職員會聯絡中籤參加者。
查詢：沈先生

新「耆」遊戲俱樂部

齊齊玩任天堂-SWITCH遊戲!

遊戲種類包括跳舞、運動、反應等。

日期：6月8日及6月15日(四)或
7月13日及7月20日(四)
時間：上午10:00-11:00
地點：中心逸趣坊
對象：中心會員
名額：6名
查詢：沈先生
報名：即日起致電中心報名，
名額有限，額滿即止。

健康我做主(健康檢測)

由中心義工協助參加者量度身高、體重、BMI、血壓、血含氧量及使用Inbody身體成份分析儀量度身體各項指數

日期：2023年6月19日(一)及7月31日(一)
時間：上午9:45-11:15
地點：中心逸雅聚
對象：中心會員
名額：16 - 20名
查詢：沈先生
報名方法：即日起致電中心報名，名額有限，額滿即止。



端陽獻愛心 2023



訪探日期：2023年6月13至16日(星期二至五)

探訪時間：中心開放時間內(義工自行相約被訪者之探訪時間)

探訪對象：區內獨居、隱蔽、體弱長者、或不常參與中心活動之高齡會員

探訪形式：兩位義工一組，為每位長者送上一份禮物包

探訪 - 四步曲 (2人為一組)

贊助：



老有所為活動計劃

Opportunities for the Elderly Project

(一)	定時間	<ul style="list-style-type: none">➢ 義工們相約探訪時間，每位長者送一份禮物包。➢ 建議每戶逗留15-30分鐘。探訪時間：星期二至五，早上9時至6時。➢ 必須兩位義工一起進行探訪，不可單獨行事。
(二)	約長者	<ul style="list-style-type: none">➢ 是次探訪為【端午探訪活動】以表關懷。➢ 致電相約長者合適之探訪時間，早上8時前及晚上8時後不宜致電長者，以免做成騷擾。➢ 約好時間後，請致電或WhatsApp通知盧先生或任何一位中心職員。
(三)	回中心取	<ul style="list-style-type: none">➢ 探訪前回中心取所需數量之禮物包、義工證及記錄表。
(四)	禮物包 去探訪	<ul style="list-style-type: none">➢ 請帶備手提電話，以方便職員聯絡，掛上義工證進行探訪。➢ 傾談話題：問候最近生活及健康狀況，派發中心宣傳刊物。<ul style="list-style-type: none">• 如有支援需要，詢問長者是否同意代為向中心反映，然後再由職員跟進。➢ 完成探訪後，請致電或WhatsApp回中心報平安，並簡單填寫探訪記錄表，盡量在兩星期內交回盧先生以作跟進。

如有興趣參加探訪活動，
請到接待處登記，
截止登記日期：6月9日(五)
負責職員：盧先生(波波)

在端午佳節獻上愛心和溫暖！您的探訪和關心
對他們意義重大！快來報名啦！

偶到活動

偶到活動項目及時段

第一節 09:30-10:30	桌上遊戲借用	健體器材	互動負重 運動儀	按摩椅	電腦借用
第二節 11:00-12:00					
設施消毒時段 12:00-14:00	下午時段 14:00-17:30	每人限時 使用15分鐘	每人限時 使用20分鐘	每人限時 使用15分鐘	每人限時 使用1小時
第三節 14:00-15:00	每枱限4人 進行遊戲	每節最多 4人輪候	每節最多 3人輪候	每節最多 4人輪候	每節最多 2人借用
第四節 15:30-16:30					

即日起致電中心預約索取時間籌號

購買
奶粉安排
(指定日期即
場售賣奶粉)

雅培：
6月1日及7月6日(四)
【下午3:15 - 4:45】
三花：6月20日(二)
【下午2:30 - 4:00】

金裝加營素

\$173

低糖加營素

\$178

怡保康

\$215.5

活力加營素

\$215

三花柏齡

\$85

三花雙效/
三花降醇

\$110

三花高鈣健骨

低脂\$85

三花高鈣活關節

低脂肪 \$95

黃惠娟姑娘
及
奶粉公司
職員



循道衛理楊震社會服務處
悠逸軒



歡迎登入中心Facebook
了解更多資訊

地址：九龍尖沙咀柯士甸道西1號1樓103室
電話：3149 4123 傳真：3149 4033
網址：<http://www.yang.org.hk> 電子郵箱：ytnecc@yang.org.hk

印刷品