



循道衛理楊震社會服務處 悠逸軒

2023年10月-2023年11月
Oct 2023 & Nov 2023

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/YmssYtnec

電子郵箱：ytnec@yang.org.hk

電話：3149 4123 傳真：3149 4033

督印人：陳情文

編輯：潘志華

家書

白頭搔更短，渾欲不勝簪。

抵萬金。

國破山河在，城春草木深。
感時花濺淚，恨別鳥驚心。

會員義務導師
鄭華先生題字

主題分享

撰文：盧先生

心靈加油站

隨著人口老齡化的趨勢，長者精神健康已經成為一個日益嚴重的社會問題。長者面臨許多生活上的挑戰和壓力，例如疾病，失去親友，退休後的財務壓力等，這些因素都可能對他們的精神健康造成負面影響，如憂鬱，焦慮，孤獨感等。因此，我們需要多加關注長者的精神健康問題，幫助他們保持積極的生活態度和情緒狀態。以下有三個舒緩精神壓力的方法推薦給你：

(一)運用呼吸練習

- 選擇一個舒適的姿勢，並放鬆肩膀
- 用鼻子吸氣，腹部上升，胸膛只會感到少許移動
- 然後合攏嘴唇，像吹口哨一樣，慢慢呼氣，不要用力吹，同時收緊腹肌
- 呼氣的時間相當於吸氣時間的兩倍。

(二)睡前放鬆運動

- 縮膊頭，幫助鬆弛兩肩。
- 雙手抱膝，紓緩腰部肌肉。
- 手握成拳，緩緩張開放鬆雙臂。
- 將毛巾放於腳跟，然後腳腕拗向下。
- 毛巾放於膝下，腳部伸起及蹬直，腳跟須離開床上。

(三)心情溫度計

請回想最近一星期（包含現在），你在下列問題感到困擾或苦惱的程度。請依據你最近的狀況，分別在每一題選擇完全沒有，輕微，中等程度，符合，非常符合這五種情形。

	完全沒有	輕微	中等程度	符合	非常符合
1. 感覺緊張不安	0	1	2	3	4
2. 覺得容易苦惱或動怒	0	1	2	3	4
3. 感覺憂鬱、心情低落	0	1	2	3	4
4. 覺得比不上別人	0	1	2	3	4
5. 睡眠困難，譬如難以入睡、易醒或早醒	0	1	2	3	4

加總第1題到第5題的總分：

- 0-5分：為一般正常範圍，表示身心適應狀況良好。
- 6-9分：輕度情緒困擾，建議找家人或朋友談談，抒發情緒。
- 10-14分：中度情緒困擾，建議尋求心理諮商或接受專業諮詢。
- 15或以上：重度情緒困擾，建議尋求心理諮商或接受精神科醫生治療。

「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！

例會宣傳

尋找我的「型格」人生

日期：2023年10月5日(星期四)

時間：下午2:00 - 3:00

主持：盧先生 及 沈先生

內容：透過九型人格測試，尋找個人性格特質，學習認識自己的優勢，從而豐富個人發展。

出席者可免費
獲得禮物一份



認知的事，你知唔知？



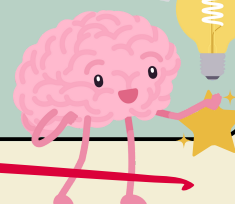
日期：2023年11月2日(星期四)

時間：下午2:00 - 3:00

主持：張姑娘 及 薛姑娘

內容：手腳關節會退化，腦部都有機會退化，你又知幾多？以輕鬆互動形式，了解愈趨受關注的認知障礙症，並進行簡單評估篩查，齊齊做個活腦銀髮族。

地點：中心逸趣坊



互動體感運動體驗

樂齡科技又一新體驗，中心添置了TANO多元化互動運動及復康訓練系統，用家只需站在感應器前，透過互動體感遊戲進行訓練，便可以輕輕鬆鬆做運動，保持身體健康。

日期：10月4日(三)，9日(一)，18日(三)，30日(一)

11月8日(三)，13日(一)，22日(三)，27日(一)

時間：上午10:00 - 11:00

名額：每節6位參加者

報名：即日起致電中心登記，每位參加者最多可登記3節。

費用：全免

主持：沈先生 或 鍾先生

查詢：潘先生

悠情逸意10-12月生日會

日期：2023年10月11日(三)

時間：中午12:00-下午2:30

地點：香港逸東酒店普慶餐廳

地址：九龍彌敦道380號香港逸東酒店B1樓層

內容：與10-12月生日壽星慶祝生日，享用自助午餐，每位壽星可獲贈生日禮物乙份。

名額：中心會員28位

費用：10-12月壽星會員\$240

護老者/非壽星會員\$260

查詢：沈先生

報名方法：

(10-12月壽星優先參與活動，如人數超額，以抽籤形式進行)

會員可按照以下日期親身到中心接待處報名參與：

壽星報名日期：即日起上午10:00後

非壽星報名日期：9月28日(四)上午10:00後



備註：根據中心守則，活動當天如早上9:00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



遊走60年瑰景 品嚐客家風情

日期：2023年11月30日（星期四）

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：~上午遊覽香港第一「薄扶林水塘」

~午膳品嚐客家菜（10人1席）

~下午參觀孫中山紀念館

回程時間：約下午4:45

名額：48位

費用：本中心會員 \$148 / 護老者 \$178

查詢：黃姑娘/沈先生

客家菜菜單

白飯	時菜扒牛丸	菜甫白飯魚煎蛋	是日靚例湯	粉絲什菜煲	魚香茄子煲	客家煎炆豆腐	菠蘿咕嚕肉	金牌鹽焗雞
----	-------	---------	-------	-------	-------	--------	-------	-------

*10人1席

*菜單只供參考，食品以當天供應為準

報名方法：

11月2日(四)上午9:45起親身到接待處購票，名額有限，額滿即止

備註：

- 1.活動由「東海旅遊」承辦（已為75歲或以下參加者購買10萬元 及為76-85歲參加者購買5萬元平安保險）
- 3.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
4. 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



老有所為活動計劃 2020-2022
Opportunities for the Elderly Project

麗澤長者學苑

讚好及追蹤  專頁

麗澤長者學苑 

長幼歷奇-共融奇趣日

長幼歷奇是以不同的戶外活動及經歷來讓長者與學生以合作型式一同進行活動，促進兩代之間的了解及認識。



日期：2023年10月7日(星期六)

集合時間：上午8:45

解散時間：下午5:30

集合/解散地點：中環5號碼頭

活動地點：賽馬會長洲鮑思高青年中心
(有午餐提供)

對象：15位中心/駿薈會員

費用：免費

報名方法：

即日起可致電3149 4123報名，名額有限，先到先得!

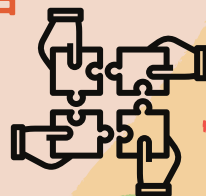
備註：

- 1.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。
- 2.根據中心守則，活動當天如早上5:45或之後仍然懸掛3號風球或以上、紅/黑色暴雨訊號，活動便會改期或取消。

如有任何查詢可致電中心與沈先生聯絡



(活動由長者學苑發展基金贊助)





「老有所為活動計劃」 25周年頒獎典禮

日期: 2023年11月1日(星期三)

時間: 下午2:30-3:30

地點: 本中心逸趣坊

內容: 慶祝「老有所為活動計劃」成立二十五周年，於網上參與慶祝活動包括：頒發獎項嘉許得獎團體、嘉賓及團體表演、網上有獎問答遊戲、幸運大抽獎等等。

對象: 本中心會員及義工

名額: 25位

費用: 免費

報名方法: 由即日起可親臨中心或致電中心報名

電話及查詢: 31494123/ 盧先生 (Ball)

出席者可獲
福袋一份!

備註:

1. 每位參加者**必須現場出席**才可免費獲得由社會福利署送出之福袋一份。
2. 名額有限，先報先得，額滿即止。
3. 每位會員最多可為2位中心會員報名。
4. 如有任何爭議，本中心將保留最終決定權。

賽馬會「50展新晴」

婦女健康計劃



1. 抗衰老飲食攻略講座

日期：10月30日（一）

時間：下午2:00 - 3:00

名額：30位50-67歲以下女性會員

講者：註冊營養師

內容：了解老化的成因、不同飲食習慣對衰老程度的影響,以及善用飲食營養去改善身體狀況

備註：「50展新晴」婦女健康計劃課程參加者優先報名活動。

2. 保健穴位工作坊

日期：10月31日（二）

時間：上午10:00-中午12:00

名額：15位50-67歲以下女性會員

講者：註冊物理治療師

內容：了解常見的長期痛症成因,例如:腰痛、膝關節痛等等。以及對應不同痛症的穴位按摩基礎知識以助紓援痛楚

備註：「50展新晴」婦女健康計劃課程參加者優先報名活動。

3. 「50展新晴」婦女健康計劃課程

日期：2023年11月6日至2024年2月20日

時間：逢星期一 下午1:00 - 3:00

逢星期二 上午10:00 - 中午12:00

節數：24節

名額：10-12位67歲以下婦女

內容：運動訓練、多元化社交、認知、手工活動

備註：1. 必須參加第1及2項婦女健康講座及工作坊

2. 必須出席最少20節小組

3. 參加課程前需要進行健康篩查問卷

Live
HEALTHY



50
晴

賽馬會「50展新晴」
婦女健康計劃

10月5日早上9:45起致電中心報名，護老者優先報名，名額有限，額滿即止

以上活動地點為中心逸趣坊

以上活動獲賽馬會「50展新晴」婦女健康計劃資助，費用全免

有任何查詢，歡迎致電3149 4123 與季姑娘聯絡。



普拉提緩痛班

加強肌肉力量，提高身體柔韌性和協調能力，
改善姿態以及促進整體健康的鍛鍊體系，
舒緩痛症。

日期：2023年11月6、13、20、27日
(逢星期一，共4節)

時間：上午10:00-11:30

地點：中心逸趣坊

名額：10位

費用：\$120

報名：10月5日(星期四)起掃瞄QR Code
於連結報名

查詢：張姑娘



對象



1. 55歲或以上 及
2. 患長期痛症超過6個月或以上，
以致生活和情緒受困擾 及
3. 已接受醫生診治，但仍未能
有效舒緩痛症問題

畫一畫·話一話 藝術介入舒壓小組



日期：2023年11月13、20、27 及12月4日（一）共四節

時間：上午10:30 - 12:00

地點：中心 逸賢坊

內容：透過音樂、藝術、影集、話劇等形式，體驗以藝術介入的手法，
抒發日常照顧的困難與壓力，舒緩照顧者壓力。

名額：6 - 8 位

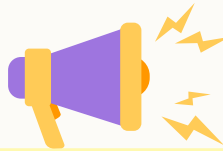
對象：中心護老者

費用：全免

報名方法：即日起致電中心登記，額滿即止。

備註：參加者無需有任何畫畫經驗及根基。

查詢：陳姑娘



活動 報名 安排



10月舉行之活動：

主要安排於**10月例會**(每月的第一個星期四 - **10月5日**)
當日早上9:45開始報名

11月舉行之活動：

主要安排於**11月例會**(每月的第一個星期四 - **11月2日**)
當日早上9:45開始報名

**個別活動的報名方式不同，
請留意每個活動詳情之報名方法**

齊唱粵曲OK讚 (10月)

日期：10月6日、13日、20日及27日
(逢星期五) 共4節
時間：下午2:00-5:00
名額：8人



收費/對象：\$40 / 中心會員
地點：逸賢坊

報名方法：
9月25日(一)起請到接待
處購票，名額有限，
額滿即止。
查詢：潘先生/ 黃姑娘

齊唱粵曲OK讚 (11月)

日期：11月3日、10日、17日及24日
(逢星期五) 共4節
時間：下午2:00-5:00
名額：8人



報名方法：
10月25日(三)起請到接
待處購票，名額有限，
額滿即止。
查詢：潘先生/ 黃姑娘

熱唱金曲好OK (10月)

日期：10月7日、14日、21日及28日
(逢星期六) 共4節
時間：上午9:30-中午12:30
名額：15人

熱唱金曲好OK (11月)

日期：11月4日、11日、18日及25日
(逢星期六) 共4節
時間：上午9:30-中午12:30
名額：15人

歡樂今朝

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。



掃瞄QR Code儲存
中心手機號碼至
通訊錄



每月設活躍之星 / 歡樂之星

人人都有機會摘星贏取豐富獎品!!!

長者數碼外展計劃

網絡耆兵義工培訓 (23年10月及11月)

日期：2023年10月9日及16日 / 11月6日及13日

時間：下午2:30-4:00

地點：悠逸軒(逸賢坊)

內容：分享智能科技產品的應用、試用不同的樂齡科技產品，策劃數碼外展服務內容等。

名額：10位 義工 / 每月

報名方法：即日起致電中心登記

備註：1) 10月及11月的內容相同，只需選擇其中一個
2) 義工須參與最少一次數碼外展義工服務
3) 只限未曾參與8-9月網絡耆兵培訓義工參加

查詢：潘先生



WhatsApp專線
9844 1913

此計劃由 政府資訊科技總監辦公室資助

全方位攝製入門

利用360全景相機作全方位攝錄、剪輯、配音及加上特效，然後製作成VR(虛擬實景)短片上載至YouTube，真會體驗利用航拍方式，以更具創意特色之角度豐富短片內容。

日期：2023年10月19日至11月23日 (逢星期四) 共6節

(包括外出攝製，時間及地點待定)

時間：上午10:00-11:30

地點：悠逸軒(逸賢坊/逸雅聚/戶外)

名額：6位 (只限網絡耆兵義工)

報名方法：即日起致電中心登記 查詢：潘先生



10月活動時間表

星期日	星期一	星期二	星期三
1 十七	2 十八 國慶日翌日 	3 十九 10:00 飛鏢「耆」樂 2:00 Andriod 操作入門班-1 2:30 社區版痛症自理課程-1	4 二十 10:00 互動體感運動體驗 10:30 慈承結手作坊-1
8 寒露	9 廿五 10:00 互動體感運動體驗 11:00 Iphone 操作入門班-1 2:30 網絡耆兵義工培訓(10月) 2:30 飛鏢「耆」樂 3:00 普拉提運動A班-官涌-1 4:00 普拉提運動B班-官涌-1	10 廿六 9:00 綜合太極班 圓方外空地-1 9:30 網上體適能-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-官涌-1 2:00 Andriod 操作入門班-2 2:30 社區版痛症自理課程-2	11 廿七 9:00 八段錦與太極拳班 官涌-1 10:30 慈承結手作坊-2 3:30 V-Power 特工隊 悠情逸意10-12月生日會 集合地點: 逸東酒店 集合時間: 上午11:45
15 九月	16 初二 10:00 飛鏢「耆」樂 11:00 Iphone 操作入門班-2 2:30 網絡耆兵義工培訓(10月) 3:00 普拉提運動A班-官涌-2 3:30 普通話園地-1 4:00 普拉提運動B班-官涌-2	17 初三 9:00 綜合太極班 圓方外空地-3 9:30 網上體適能-2 10:00 悠閒寫意畫-2 12:15 印章篆刻班-2 1:30 活力排舞初班-官涌-2 2:00 Andriod 操作入門班-3 (完) 2:30 社區版痛症自理課程-3	18 初四 9:00 八段錦與太極拳班 官涌-2 10:00 輪椅維修義務服務 10:00 互動體感運動體驗 10:30 慈承結手作坊-3 11:00 瑜珈教室-官涌-1 2:00 走進園藝世界-1 2:00 體適能學堂-官涌-1 3:30 素描班-1 4:00 法文優遊班-1
22 初八	23 初九 重陽節 	24 霜降 9:00 綜合太極班 圓方外空地-5 9:30 網上體適能-3 10:00 悠閒寫意畫-3 12:15 印章篆刻班-3 1:30 活力排舞初班-官涌-3 2:30 社區版痛症自理課程-4	25 十一 9:00 八段錦與太極拳班 官涌-3 10:30 慈承結手作坊-4 (完) 11:00 瑜珈教室-官涌-2 2:00 走進園藝世界-2 2:00 體適能學堂-官涌-2 3:30 素描班-2 4:00 法文優遊班-2
29 十五	30 十六 9:30 為您「家」油 10:00 互動體感運動體驗 10:30 「腦」友共聚 11:00 Iphone 操作入門班-3 (完) 2:00 抗衰老飲食攻略講座 3:00 普拉提運動A班-官涌-3 3:30 普通話園地-2 4:00 普拉提運動B班-官涌-3	31 十七 9:00 綜合太極班 圓方外空地-7 9:30 網上體適能-4 10:00 保健穴位工作坊 10:00 悠閒寫意畫-4 12:15 印章篆刻班-4 1:30 活力排舞初班-官涌-4 2:30 社區版痛症自理課程-5	1 十八 9:00 八段錦與太極拳班 官涌-4 11:00 瑜珈教室-官涌-3 2:00 走進園藝世界-暫停 2:00 體適能學堂-官涌-3 3:30 素描班-3 4:00 法文優遊班-3

星期四	星期五	星期六
5 廿一 9:45 柏金遜不要怕 2:00 10月例會 2:30 粵曲班-外出表演 3:15 售賣雅培奶粉	6 廿二 2:00 齊唱粵曲OK讚 (10月) 2:00 Ukulele夏威夷小結他初班-補 3:00 Ukulele夏威夷小結他高班-補	7 廿三 8:45 長幼歷奇-共融加趣日 9:30 熱唱金曲好OK (10月)
12 廿八 9:00 綜合太極班 圓方外空地-2 10:00 歌韻合唱團-1 2:30 「腦」友共聚 2:30 毛筆書法班-8 (完)	13 廿九 9:45 粵曲班-2 11:00 健身舞：中國舞班-官涌-1 2:00 齊唱粵曲OK讚 (10月) 2:30 飛鏢「耆」樂	14 三十 9:30 熱唱金曲好OK (10月) 10:30 護「腦」茶座
19 初五 9:00 綜合太極班 圓方外空地-4 10:00 全方位攝製初體驗-1 10:00 歌韻合唱團-2 1:00 居家安老斷捨離 2:30 「腦」友共聚 2:30 毛筆書法班-1	20 初六 9:45 粵曲班-3 11:00 健身舞：中國舞班-官涌-2 2:00 齊唱粵曲OK讚 (10月) 2:00 Ukulele夏威夷小結他初班-1 3:00 Ukulele夏威夷小結他高班-1	21 初七 9:30 熱唱金曲好OK (10月)
26 十二 9:00 綜合太極班 圓方外空地-6 10:00 全方位攝製初體驗-2 10:00 歌韻合唱團-3 11:00 生活瑜珈班-官涌-1 2:00 手工樂園-珠珠蘿蔔 2:30 流體畫工作坊	27 十三 9:45 粵曲班-4 11:00 健身舞：中國舞班-官涌-3 2:00 齊唱粵曲OK讚 (10月) 2:00 Ukulele夏威夷小結他初班-2 2:30 姻愛同行Tea -Tea 3:00 Ukulele夏威夷小結他高班-2	28 十四 9:30 熱唱金曲好OK (10月)
2 十九 9:00 綜合太極班 圓方外空地-8 10:00 歌韻合唱團-4 11:00 生活瑜珈班-官涌-2 2:00 11月例會	3 二十 9:45 粵曲班-5 11:00 健身舞：中國舞班-官涌-4 2:00 Ukulele夏威夷小結他初班-3 3:00 Ukulele夏威夷小結他高班-3	4 廿一

11月活動時間表

星期日	星期一	星期二	星期三
29 十五	30 十六 10:30 Iphone 操作入門班-3 (完) 10:30 「腦」友共聚 1:00 婦女健康講座 3:30 普通話園地-2	31 十七 9:00 綜合太極班-圓方外空地-7 10:00 婦女健康工作坊 12:15 印章篆刻班-4 1:30 活力排舞初班-4-官涌 2:30 社區版痛症自理課程-5	1 十八 9:00 八段錦與太極拳班-官涌-4 10:15 「智」叻「樂」悠悠(1) 11:00 瑜珈教室-官涌-3 2:00 走進園藝世界 (暫停) 2:00 體適能學堂-官涌體育館-3 3:30 素描班-3 3:30 V-Power 特工隊 4:00 法文優遊班-3
5 廿二	6 廿三 10:00 普拉提緩痛班-1 1:00 「50展新睛」婦女健康計劃課程 2:00 普拉提運動A班-官涌-4 2:30 網絡耆兵義工培訓(11月) 3:00 普拉提運動B班-官涌-4 3:30 普通話園地-3	7 廿四 9:00 綜合太極班-圓方外空地-9 9:30 網上體適能-5 10:00 「50展新睛」婦女健康計劃課程 10:00 悠閒寫意畫-5 12:15 印章篆刻班-5 1:30 活力排舞初班-5-官涌 2:30 社區版痛症自理課程-6 (完)	8 立冬 9:00 八段錦與太極拳班-官涌-5 10:00 皮膚病：認識真菌講座 10:00 互動體感運動體驗 10:15 「智」叻「樂」悠悠(2) 11:00 瑜珈教室-官涌-4 2:00 走進園藝世界-3 2:00 體適能學堂-官涌-4 3:30 素描班-4 4:00 法文優遊班-4
12 廿九	13 十月 10:00 普拉提緩痛班-2 10:00 互動體感運動體驗 10:30 畫一畫.話一話 (1) 1:00 「50展新睛」婦女健康計劃課程 2:00 普拉提運動A班-官涌-5 2:30 網絡耆兵義工培訓(11月) 3:00 普拉提運動B班-官涌-5 3:30 普通話園地-4	14 初二 9:00 綜合太極班-圓方外空地-11 9:30 網上體適能-6 10:00 「50展新睛」婦女健康計劃課程 10:00 悠閒寫意畫-6 12:15 印章篆刻班-6 1:30 活力排舞初班-6-官涌 2:30 流體畫工作坊 2:30 手機速成班-1	15 初三 9:00 八段錦與太極拳班-官涌-6 10:15 「智」叻「樂」悠悠(3) 11:00 瑜珈教室-官涌-5 2:00 體適能學堂-官涌-5 2:00 走進園藝世界-4 3:30 素描班-5 4:00 法文優遊班-5
19 初七	20 初八 10:00 普拉提緩痛班-3 10:30 畫一畫.話一話 (2) 1:00 「50展新睛」婦女健康計劃課程 2:00 普拉提運動A班-官涌-6 2:00 手機安全你要知-1 3:00 普拉提運動B班-官涌-6 3:30 普通話園地-5	21 初九 9:00 綜合太極班-圓方外空地-13 9:30 網上體適能-7 10:00 「50展新睛」婦女健康計劃課程 10:00 悠閒寫意畫-7 10:30 「腦」友共聚 12:15 印章篆刻班-7 1:00 善壽規劃教育遊 1:30 活力排舞初班-7-官涌 2:30 手機速成班-2	22 小雪 9:00 八段錦與太極拳班-官涌-7 10:00 互動體感運動體驗 10:30 疏肝解鬱中醫講座 11:00 瑜珈教室-官涌-6 2:00 體適能學堂-官涌-6 2:00 走進園藝世界-5 3:30 素描班-6 4:00 法文優遊班-6
26 十四	27 十五 9:45 健康我做主 10:00 普拉提緩痛班-4 (完) 10:00 互動體感運動體驗 10:30 畫一畫.話一話 (3) 1:00 「50展新睛」婦女健康計劃課程 2:00 普拉提運動A班-官涌-7 3:00 普拉提運動B班-官涌-7 3:30 普通話園地-6	28 十六 9:00 綜合太極班-圓方外空地-15 9:30 網上體適能-8 10:00 「50展新睛」婦女健康計劃課程 10:00 悠閒寫意畫-8 12:15 印章篆刻班-8 1:30 活力排舞初班-8-官涌 2:30 手機速成班-3	29 十七 9:00 八段錦與太極拳班-官涌-8 10:15 「智」叻「樂」悠悠(4) 11:00 瑜珈教室(暫停) 2:00 體適能學堂-官涌-7 2:00 走進園藝世界-6 3:30 素描班-7 4:00 法文優遊班-7

星期四	星期五	星期六
2 十九 9:00 綜合太極班-圓方外空地-8 10:00 全方位攝製初體驗-3 10:00 歌韻合唱團-4 11:00 生活瑜珈班-官涌-2 2:00 11月例會 3:15 售賣雅培奶粉	3 二十 9:45 粵曲班-5 10:30 「結」出人生-1 11:00 健身舞：中國舞班-官涌-4 2:00 齊唱粵曲OK讚 (11月) 2:00 Ukulele夏威夷小結他初班-3 3:00 Ukulele夏威夷小結他高班-3	4 廿一 9:30 熱唱金曲好OK (11月) 10:30 護「腦」茶座
9 廿六 9:00 綜合太極班-圓方外空地-10 10:00 全方位攝製初體驗-4 10:00 歌韻合唱團-5 10:30 我要做耆「OL」-1 11:00 生活瑜珈班-官涌-3 11:30 好「好」人生古典-1 2:30 「腦」友共聚 2:30 毛筆書法班 - 1	10 廿七 9:45 粵曲班-6 10:30 「結」出人生-2 11:00 健身舞：中國舞班-官涌-5 2:00 齊唱粵曲OK讚 (11月) 2:00 Ukulele夏威夷小結他初班-4 3:00 Ukulele夏威夷小結他高班-4	11 廿八 9:30 熱唱金曲好OK (11月)
16 初四 9:00 綜合太極班-圓方外空地-12 10:00 全方位攝製初體驗-5 10:00 歌韻合唱團-6 10:30 我要做耆「OL」-2 11:00 生活瑜珈班-官涌-4 11:30 好「好」人生古典-2 14:00 手工樂園-小小百合 2:30 毛筆書法班 - 2	17 初五 9:45 粵曲班-7 10:30 「結」出人生-3 11:00 健身舞：中國舞班-官涌-6 2:00 齊唱粵曲OK讚 (11月) 2:30 「長者友善社區」分享會	18 初六 9:30 熱唱金曲好OK (11月)
23 十一 9:00 綜合太極班-圓方外空地-14 10:00 全方位攝製初體驗-6 10:00 歌韻合唱團-7 10:30 我要做耆「OL」-3 (完) 11:00 生活瑜珈班-官涌-5 11:30 好「好」人生古典-3 2:30 「腦」友共聚 2:30 毛筆書法班 - 3	24 十二 9:45 粵曲班-8 10:30 「結」出人生-4 11:00 健身舞：中國舞班-官涌-7 2:00 Ukulele夏威夷小結他初班-5 2:00 齊唱粵曲OK讚 (11月) 3:00 Ukulele夏威夷小結他高班-5	25 十三 9:30 熱唱金曲好OK (11月)
30 十八 9:00 綜合太極班 (暫停) 11:00 生活瑜珈班 (暫停)	1 十九 9:45 粵曲班-9 11:00 健身舞：中國舞班-官涌-8 2:00 Ukulele夏威夷小結他初班-6 3:00 Ukulele夏威夷小結他高班-6	2 二十

遊走60年瑰景 品嚐客家風情

集合地點: 九龍站A出口
 恒生銀行對出空地
 集合時間: 上午9:15



伴「腦」「護」航服務

「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，
訓練長者的專注力及手眼協調

更將這小手作以慈善出售，
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：10月4、11、18、25日
(星期三, 共4節)
- 時間：上午10:30 -11:30
- 地點：中心逸賢坊
- 內容：一同製作手工飾物，以訓練
長者的專注力及手眼協調
- 名額：6位
- 費用：全免
- 報名：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



「結」出人生



以敘事實踐的方式，透過慈承結製作，
與長者探索背後的人生故事，肯定其個人的特質和價值

日期：11月3, 10, 17, 24日、12月1, 8日 (逢星期五, 共6節)

時間：上午10:30-中午12:00

地點：中心逸賢坊

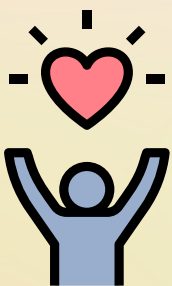
對象：輕度認知障礙症長者

名額：6位

費用：全免

報名：即日起親臨中心或致電中心報名，待社工確認參加資格

查詢：張姑娘





伴「腦」「護」航服務



流體畫介紹



流體畫無需任何繪畫經驗，透過混合不同顏色的壓克力顏料，以不同方式如：澆淋、傾斜畫布等，讓顏料在畫布上自由流動，不同顏色互相碰撞，創作出意想不到的畫作

流體藝術初體驗

1

讓認知障礙症長者及其照顧者發揮創意，增加彼此之間的交流和合作。透過新體驗，製作獨一無二的作品，共同享受相處時光

日期：10月26日 (星期四)

時間：下午2:30-4:00

地點：中心逸趣坊

名額：8對

費用：每對\$10

報名方法：10月5日(星期四)起親臨中心或致電中心報名登記

查詢：張姑娘

對象：
認知障礙症長者及其照顧者

讓護老者能夠放下日常事務，提供喘息空間，專注及享受當下，輕鬆愉快地享受療癒的創作過程

2

日期：11月14日 (星期二)

時間：下午2:30-4:30

地點：中心逸趣坊

名額：10位

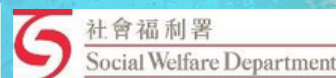
費用：\$10

報名方法：10月5日(星期四)起親臨中心或致電中心報名登記

查詢：張姑娘

對象：護老者

此活動由社會福利署
九龍城及油尖旺區福利辦事處贊助



伴「腦」 「護」航服務

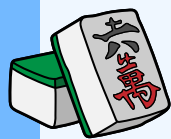


「腦」友共聚

認知障礙症長者日間在家中無所事事？

透過桌上遊戲、新興運動等，以輕鬆的形式為長者帶來認知刺激，並擴闊社交圈子。

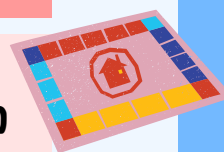
麻雀環節



10月12日(四) 下午2:30-3:30
11月9日(四) 下午2:30-3:30
11月23日(四) 下午2:30-3:30

桌上遊戲 新興運動環節

10月19日(四) 下午2:30-3:30
10月30日(一) 上午10:30-11:30
11月21日(二) 下午2:30-3:30



地點：中心逸趣坊 / 逸賢坊

名額及對象：4-6位認知障礙症長者

費用：全免

報名：1) 即日起親臨中心或致電中心登記，待社工確認參加資格
2) 參加者可選擇能出席之節數

查詢：張姑娘



護「腦」茶座



日期：10月14日 及 11月4日 (星期六)

時間：上午10:30-11:30

地點：中心逸趣坊

內容：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。

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：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



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10月至11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：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



伴「腦」 「護」航服務



「智」叻「樂」悠悠

音樂治療小組

日期：11月1、8、15、29日及12月6、13日(逢星期三，共6節)

時間：上午10:15 -11:15

地點：中心逸趣坊

內容：以音樂治療介入手法，透過以音樂等互動方式，紓緩及穩定長者情緒，提升長者社交互動力，並維持其認知能力(如學習能力、語言能力等)。

名額：6 - 9 位 認知障礙症長者

費用：\$250

導師：澳洲註冊音樂治療師 林雅然小姐

報名：10月5日(四)起親臨中心或致電中心登記，待社工確認參加資格後繳費

查詢：陳姑娘



「腦」友到「護」 上門認知訓練



日期：十月上旬至十二月上旬

對象：居住於油尖旺區；及60歲或以上懷疑/確診認知障礙症患者及其護老者

地點：長者家中

內容：由註冊社工及受訓練之理工大學專上學院社工學生，為認知障礙症長者及其護老者，以上門到戶的形式，提供單對單生活認知及健腦訓練，緩和其認知退化，並藉此舒緩護老者壓力。

名額：5 - 8 位 認知障礙症長者

費用：\$360 / 6次

報名：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 / 陳姑娘

中心講座及活動

輪椅維修義工服務



日期：2023年10月18日(三)

時間：上午10:00 - 下午1:00

內容：義工協助護老者和長者檢查輪椅及可以協助免費更換細小零件，延長輪椅壽命，及提升使用輪椅的安全性。

合辦：彩虹輪椅義工隊

地點：中心逸趣坊

對象：中心護老者及會員12位

報名方法：即日起致電中心報名，如超出名額將會抽籤。

查詢：季姑娘

備註：是次服務只可以免費更換小型零件



居家安老斷捨離



日期：2023年10月19日(四)

時間：下午1:00 - 2:00

內容：分享"斷捨離"的概念及家居整理技巧，探討儲物及收納習慣。

地點：中心逸趣坊

對象：中心護老者及會員

報名方法：10月5日早上9:45起致電中心報名，護老者優先報名，名額有限，額滿即止。

查詢：季姑娘

合辦：長者安居協會



手工樂園 - 珠珠蘿蔔

日期：2023年10月26日(星期四)

時間：下午2:00-4:00

地點：中心逸趣坊

內容：教授基本利用珠仔及魚絲製作小手工。

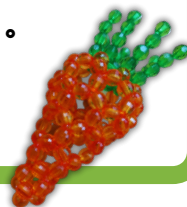
導師：會員 麥翠芬女士

名額：8位中心會員

費用：\$20

報名方法：10月5日(四)起可致電中心登記，如超出名額將會抽籤。

查詢：沈先生



飛鏢「耆」樂

日期：2023年10月3、16日

時間：上午10:00 - 11:30

日期：2023年10月9、13日

時間：下午2:30 - 4:00

內容：提供場地及設施供會員自行進行飛鏢練習。

地點：中心逸趣坊

對象：中心會員12位

收費：\$40

報名方法：即日起致電中心報名，名額有限，額滿即止。

查詢：沈先生

備註：是次活動只是自行練習，沒有導師



中心講座及活動

為您「家」油

日期：2023年10月30日(星期一)

時間：上午9:30 - 12:30

內容：由註冊護士協助參加者量度身高、體重、BMI、血壓、血含氧量及血糖量度身體各項指數

地點：中心逸趣坊

對象：中心護老者及會員

報名方法：10月5日早上9:45起致電中心報名

名額：25人

查詢：沈先生



健康我做主(健康檢測)

日期：2023年11月27日(星期一)

時間：上午9:45-11:15

內容：由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

地點：中心逸雅聚

對象：中心會員16 - 20位

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。



「姻」愛同行Tea - Tea

日期：2023年10月27日(星期五)

時間：下午2:30 - 3:30

地點：中心逸趣坊

內容：用輕鬆的形式探討夫婦溝通相處之道，活動後期可享用中心提供的茶點。

講者：婚姻輔導員

對象：65歲或以下中心會員及駿薈會員
(夫婦其中一人符合條件即可)

名額：20位

費用：全免

報名方法：10月5日起致電中心登記，夫婦優先報名，額滿即止。

查詢：季姑娘

合辦：香港公教婚姻輔導會



皮膚病：認識真菌講座

日期：2023年11月8日(星期三)

時間：上午10:00 - 11:00

地點：中心逸趣坊

內容：講解常見的皮膚真菌感染，如足癬及甲癬，預防及處理真菌感染的方法，正確使用皮膚病外用藥物的方法

講者：衛生署外展隊護士

費用：全免

對象：30位中心護老者及會員

報名方法：10月5日早上9:45起致電

中心報名，護老者優先報名，額滿即止。

查詢：季姑娘



中心講座及活動

手工樂園 - 小小百合

日期：2023年11月16日(星期四)

名額：8位中心會員

時間：下午2:00-4:00

費用：\$20

地點：中心逸趣坊

報名方法：11月2日(四)起可致電中心

內容：教授基本利用絲襪製作手工。登記，如超出名額將會抽籤。

導師：會員 李綺梅女士

查詢：沈先生



善壽規劃教育遊



日期：2023年11月21日(星期二)

時間：下午1:00 - 3:00

地點：鑽石山殯儀館

內容：介紹生前規劃《善壽服務》、
環保殯葬及參觀棺木陳列室

費用：全免

對象：15-20位中心護老者及會員

報名方法：11月2日(四)早上9:45起致電
中心報名，護老者優先，額滿即止。

集合時間及地點：參加者需於下午1:00到
鑽石山港鐵站B出口集合，逾時不候。一同
乘巴士到達，交通自費。

查詢：季姑娘



疏肝解鬱中醫講座



日期：2023年11月22日(星期三)

時間：上午10:30 - 11:30

地點：中心逸趣坊

內容：從中醫角度講解肝鬱及情緒如何
影響健康及食療如何改善鬱結的
狀況

對象：30位中心護老者

合辦：順華中醫治療中心

講者：中醫 潘醫師

費用：免費

報名方法：11月2日早上9:45起致
電或親臨中心登記，如超出名額將
會抽籤。

查詢：季姑娘





護老者休憩站

與循道衛理楊震社會服務處旺角綜合家庭服務中心合作：

提供長者**短暫看顧(Respite)服務**，讓護老者能得到**短暫的休息(Rest)**或能處理其他生活事務，**紓緩(Release)護老者照顧壓力**。

申請資格

長者

- 60歲或以上
- 適合過群體生活，例如沒有侵略或暴力行為
- 沒有患傳染病
- 需通過日常生活活動量表
- 居住於油尖旺區

護老者

- 正照顧60歲或以上長者
- 需完成中心照顧者登記表
- 需通過照顧者壓力評估
- 所照顧長者需居住於油尖旺區

長者及護老者必須皆通過評估才能申請服務

以多元方式支援護老者，你可參與護老者舒壓工作坊，亦可以安置長者於休憩站

爭取時間處理個人事務
或享受個人時間 (ME TIME) 。

長者在托管期間，
由長者義工提供：

桌上遊戲/
認知訓練



智醒運動



社交活動

循道衛理楊震社會服務處

鳴謝：旺角綜合家庭服務中心



想去銀行



要去覆診



想休息下



想參加朋友聚會



想嘆杯咖啡

**要照顧
老友記，
行唔開
點算啊？**



10月30日及11月27日 (一)

時段 (1) 下午2:00-3:30

時段 (2) 下午3:30-5:00

地點：文蔚街咖啡店

費用：全免

報名 / 查詢：31494123 陳姑娘

偶到活動

偶到活動項目及時段

第一節 09:30-10:30 第二節 11:00-12:00 設施消毒時段 12:00-14:00 第三節 14:00-15:00 第四節 15:30-16:30	桌上遊戲借用	健體器材	互動負重運動儀	按摩椅	電腦借用
中心開放時間	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	
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	

除了借閱刊物外，進行以上活動前需要到接待處作簡單登記，以便職員安排。

購買奶粉安排 (指定日期即場售賣奶粉)	雅培: 2023年10月5日及2023年11月2日(四) 【下午3:15 - 4:45】	即日起致電中心預約索取時間籌號		黃惠娟姑娘及奶粉公司職員
	三花: 2023年12月 (刊登下期家書)	金裝加營素\$173	低糖加營素\$178	
		怡保康 \$215.5	活力加營素 \$215	
		三花高鈣健骨低脂 \$85	三花雙效/三效降醇\$110	
		三花高鈣活關節低脂肪\$95	三花柏齡 \$85	



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: 31494123 傳真: 31494033

網址: www.yang.org.hk Email: yt nec@yang.org.hk

印刷品