



循道衛理楊震社會服務處 悠逸軒

2023年8月-2023年9月

Aug 2023 & Sep 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](http://www.yang.org.hk)

Facebook：[www.facebook.com/YmmssYtnec](https://www.facebook.com/YmmssYtnec)

電子郵箱：[ytnec@yang.org.hk](mailto: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。

恨別鳥驚心。

國破山河在，城春草木深。感時花濺淚，

會員義務導師

鄭華先生題字

## 主題分享

9月份，大家會想起什麼節日呢？

撰文：張姑娘

大概第一刻定必想起人月兩團圓的中秋節，親朋戚友聚首一堂，分享生活近況趣事的同時，享受美味的月餅及湯圓，共聚天倫。

除此之外，9月還有一個意義特別的日子，便是9月21日「世界認知障礙症日」！

國際認知障礙症協會將每年9月21日訂為「世界認知障礙症日」，旨在提升大眾對於認知障礙症的認識，關注長者腦部健康，同時為照顧者提供支援。

### 甚麼是認知障礙症？

認知障礙症是大腦神經細胞病變，引致腦部功能不正常地衰退的病患之統稱，也是一種因腦部功能喪失而出現的疾病。患者的記憶，思維，語言，判斷能力，行為及性格會受影響。在香港，每10名70歲或以上長者便有1名患者，85歲以上患病比率更高達三分之一，情況值得關注。

然而，我們在生活中作適當的調節，能夠有助建立「健腦生活習慣」！

### 健腦生活習慣



- 1 多動腦筋  
嘗試學習新事物，培養個人興趣
- 2 養成運動習慣  
促進血液循環，有助神經細胞的存活
- 3 維持社交活動  
多參與聚會，社區及義工服務
- 4 保持心境開朗  
長期處於壓力荷爾蒙下會造成神經元死亡，導致腦部海馬體等區域萎縮
- 5 睡眠充足及養成規律的習慣  
若睡眠不足可能會影響大腦學習能力，記憶力及注意力等功能受損，中風機會亦隨之增加
- 6 定時及均衡飲食  
有助減少腦部營養不平衡的狀況
- 7 注意體重及血壓  
心臟病，高血壓和糖尿病會增加患上認知障礙症的機會
- 8 保護大腦免受外來撞擊  
頭部遇到多次或外來的撞擊會增加患上認知障礙症的風險，需注意家居安全，做好防跌措施

願各位都能做個活腦銀髮族，以及多多關注認知障礙症

# 「悠」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

## 自我照顧 BINGO樂

日期：2023年8月3日(星期四)

時間：下午2:00 - 3:00

主持：陳姑娘 及 鍾先生

內容：以遊戲形式了解自我照顧的重要性，同時學習不同自我照顧的方式。



## 樂齡科技體驗日

日期：2023年9月7日(星期四)

時間：下午2:00 - 3:00

主持：鍾先生 及 黃姑娘

內容：介紹時下新穎的科技產品，以及設有體驗活動。

\*\*當日另設會員迎新，歡迎各位新會員出席

地點：中心逸趣坊

邀請你的親友一同出席吧

## 23-24年度 第三季10-12月 長者進修計劃

### Enrollment arrangement

#### 報名詳情

舊生優先報名日:

2023年9月25-26日(星期一及二)

時間: 上午9:45 - 下午5:30

公開報名日(已抽籤):

2023年9月27日(星期三)

時間: 上午9:45 - 中午12:00

\*午膳時間中午12:00-2:00暫停報名\*

入籤日期: 9月1日(五)至9月18日(一)

公佈抽籤結果: 9月20日(三)

抽籤結果可致電中心查詢

備註:

-9月27日(三)公開報名日下午1:30起將會派發報名籌號，敬請留意。

-未登記抽籤、未續會及非會員於「長進」公開報名日下午2:00-5:00才能報名。



長者進修計畫  
暨 義工

一年一度「super」大日子又來了。為了總結長者進修計劃學員及表揚義工們對中心的貢獻，我們安排了一同聚餐，班組表演。適逢中秋佳節在即，活動亦會安排遊戲及抽獎等豐富環節。歡迎大家參與！

**日期**

2023年9月21日 (星期四)

**入場時間:**

中午12:00

**午宴時間:**

下午12:00 - 2:30

\*\* (上菜時間: 約下午12:55)

**地點:**

Club One 皇宴

**內容:**

中菜午宴, 義工嘉許禮, 班組表演, 回顧, 中秋小遊戲, 大抽獎

**名額:**

60人

**費用:**

中心會員: \$220

駿薈會員及護老者: \$240

**報名方法:**

由3/8/2023 上午9:45起開始,

親身到接待處報名, 先到先得, 額滿即止。

**截止報名日期: 5/9/2023**

**風味午宴**

精美甜糕	瑤柱蛋白炒飯	濃湯蕃茄腐竹泡菜苗	脆皮吊燒鷄	清蒸沙巴海石斑	黃公醬翠綠爆蚌片	上湯蝦球伊麵	燒味大拼盤	蒜茸蝦春卷	蟹籽燒賣王	原隻鮮蝦餃	南北美點
------	--------	-----------	-------	---------	----------	--------	-------	-------	-------	-------	------



**備注:**

活動當日如遇惡劣天氣, 活動將會改期或取消。有關詳情請致電中心向季姑娘查詢, 電話: 3149 4123

人團圓」

over

劃成果分享會

嘉許禮

# 閃亮綻放

閃耀不止是光芒 更是自我價值的體現

除了豐富的節目之外，當日活動會以「閃亮」及「安多酚」為主題，「安多酚」(Endorphin)是一種被稱為身體神經遞質的化學物質，可有效紓壓，激發愉悅感。希望邀請大家盛裝打扮，寓意大家以最閃亮及愉悅的衣著造型出席活動，爭奪最佳造型大獎!!

## 服裝造型主題:

閃亮, 安多酚

## 參加方法:

參加者在活動當天即時報名

## 獎項:

「最安多酚穿著大獎」一名: \$200服裝禮券

## 備注:

參加者在活動當日，有機會分享自己的造型穿搭心得。





麗澤中學 循道衛理楊震社會服務處 合辦



讚好及追蹤  專頁

麗澤長者學苑 

(活動由長者學苑發展基金贊助)

## 飛鏢「耆」樂

日期：2023年8月2、9、16、23、30日(逢星期三)

時間：上午10:30-12:00

地點：麗澤中學

對象：60歲或以上長者

名額：12位

費用：\$100

報名方法：即日起可以到中心繳費報名，名額有限，先到先得



## 究「境」點解 — T Park

日期：2023年9月20日(星期三)

時間：上午9:30集合 中午12:00回程

集合地點：九龍站恒生銀行對出空地

對象：60歲或以上長者 地點：T-Park

名額：25位 費用：免費

內容：到T-Park源區參觀，了解香港現時推行的環保措施，如何轉廢為能。

報名方法：9月7日(四)可致電3149 4123登記，如超出名額將進行抽籤，職員會於9月14日(四)聯絡中籤參加者。



查詢：沈先生





# 社區版痛症自理課程

由社工及物理治療師帶領，  
內容根據澳洲「應付疼痛技巧輔助計劃」課程  
編排，讓參加者學習及實踐自我管理痛症的  
知識及技巧



## 對象

1. 60歲或以上 及
2. 患長期痛症超過6個月或以上，  
並已接受醫生診治，以致生活  
和情緒受困擾 及
3. 已接受醫生診治，但仍未能  
有效紓緩痛症問題

日期：2023年10月3日至11月7日

(逢星期二，共6節)

時間：下午2:30-5:00 (2.5小時)

地點：中心逸趣坊

名額：10位

費用：\$80

報名：工作人員會先聯絡邀請以前已查詢留名的人士。如有興趣可即日起親臨中心或致電中心登記，待工作人員確認參加資格

查詢：張姑娘

## 智醒家居



日期：2023年8月18日(星期五)

時間：下午2:00-4:15

地點：賽馬會「a家」樂齡科技教育中心

內容：講解家居安全要點及介紹如何利用樂齡科技令家居更安全，  
輕鬆達至居家安老，舒緩護老者壓力。

名額：15 - 20位

對象：中心護老者

費用：全免

報名方法：8月3日(四)起致電中心登記，如超出名額將會抽籤。

備註：請於1：45第一城站D出口集合

(成功報名者將於活動前獲訊息提醒及集合地點照片作參考)

查詢：陳姑娘





# 伴「腦」「護」航服務

## 綠油「悠」花園

透過園藝的介入手法，讓認知障礙症長者有機會體驗及製作個人化盆栽/花藝作品，為長者帶來感官刺激，改善身、心、靈健康，發揮植物的療癒力量。

日期：2023年8月8日、8月22日、9月5日、9月19日 (隔個星期二)

時間：下午2:30-4:00

地點：中心逸趣坊

名額及對象：8位認知障礙症長者 (歡迎護老者一同參加)

費用：\$120

導師：譚彩英女士 (ICC專業花藝導師)

日本、美國及荷蘭花藝師資歷，

具有多間非牟利機構及集團公司的教學經驗

報名方法：即日起親臨中心或致電中心報名登記

查詢：張姑娘

活動與環球貿易廣場合辦



環球貿易廣場  
INTERNATIONAL  
COMMERCE CENTRE



### UPWATCH

## 「手」護健康

費用  
全免

招募自覺有記憶力衰退的長者連續七天佩戴智能手錶環作評估分析跌倒、中風及認知障礙症風險

連續佩戴智能手錶環七天後，需歸還手錶環至中心，及後會取得個人健康報告

日期：8月10日(星期四) 或 9月13日(星期三)

時間：上午10:30 - 11:30 (當日會分配智能手錶環及講解)

地點：中心逸賢坊

名額及對象：每次10位中心會員/60歲或以上護老者

報名方法：即日起親臨中心或致電中心報名登記

查詢：張姑娘





# 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

8月7日，8月14日（星期一）  
上午10:30 - 11:30

### 桌上遊戲 新興運動環節

8月23日，8月30日（星期三）  
下午2:30 - 3:30

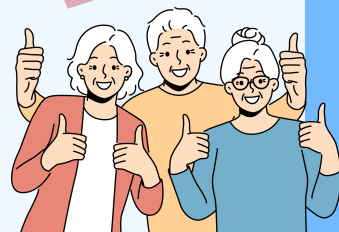
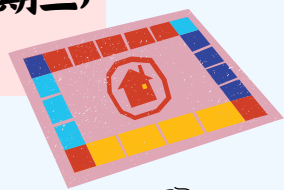
地點：中心逸趣坊 / 逸賢坊

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：8月5日（星期六）及 9月16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，建立一群同路人互動互勉。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8月至9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





# 活動 報名安排

## 8月舉行之活動：

主要安排於8月例會(每月的第一個星期四 - 8月3日)

當日早上9:45開始報名

## 9月舉行之活動：

主要安排於9月例會(每月的第一個星期四 - 9月7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 (8月)



日期：8月4日、11日、18日及25日

(逢星期五) 共4節

時間：下午2:30-5:30

地點：逸賢坊

收費/對象：\$40 / 中心會員

名額：8人

報名方法：

7月25日(二)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 (8月)



日期：8月5日、12日、19日及26日

(逢星期六) 共4節

時間：上午9:30-中午12:30

地點：逸賢坊

收費/對象：\$40 / 中心會員

名額：15人

### 齊唱粵曲OK讚 (9月)

日期：9月1日、8日、15日、22日及29日

(逢星期五) 共5節

時間：下午2:30-5:30

地點：中心逸賢坊

收費/對象：\$40 / 中心會員

名額：8人

報名方法：

8月25日(五)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 (9月)

日期：9月2日、9日、16日及23日

(逢星期六) 共4節

時間：上午9:30-中午12:30

地點：逸賢坊

收費/對象：\$40 / 中心會員

名額：15人



# 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what'sapp「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



掃瞄QR Code儲存中心手機號碼至通訊錄



## 網上問答遊戲



逢星期二及四，早上十點，中心將透過what'sapp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what'sapp「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 / 歡樂之星

人人都有機會摘星贏取豐富獎品!!!



# 8月活動時間表

星期日	星期一	星期二	星期三
30 十三	31 十四 10:30 Apps 應用班-Google篇-3 (完)	1 十五 9:00 綜合太極班 圓方外空地-7 9:30 網上體適能-4 10:00 悠閒寫意畫-4 12:15 印章篆刻班-4 1:30 活力排舞初班-3-官涌6樓舞蹈室	2 十六 9:00 八段錦與太極拳班 圓方外空地-4 10:30 飛鏢「耆」樂-麗澤中學-1 11:00 瑜珈教室A-3-突破中心 2:00 走進園藝世界-2 2:00 體適能學堂-遊協活動室-3 3:30 素描班-3 3:30 V Power 義工聚會 4:00 法文優遊班-2
6 二十	7 廿一 10:00 太極48式-圓方對出空地-5 10:30 「腦」友共聚 2:00 相片拼貼班 - 1 3:00 普拉提A班-遊協活動室-3 3:30 普通話園地-3 4:00 普拉提B班-遊協活動室-3	8 立秋 9:00 綜合太極班 圓方外空地-9 9:30 網上體適能-5 10:00 悠閒寫意畫-5 12:15 印章篆刻班-5 1:30 活力排舞初班-4-官涌6樓舞蹈室 2:30 綠油「悠」花園	9 廿三 9:00 八段錦與太極拳班 圓方外空地-5 10:30 飛鏢「耆」樂-麗澤中學-2 11:00 瑜珈教室B-3-突破中心 2:00 走進園藝世界-3 2:00 體適能學堂-遊協活動室-4 3:30 素描班-4 4:00 法文優遊班-3
13 廿七	14 廿八 10:00 太極48式-圓方對出空地-6 10:30 「腦」友共聚 2:00 相片拼貼班 - 2 3:00 普拉提A班-遊協活動室-4 3:30 普通話園地-4 4:00 普拉提B班-遊協活動室-4	15 廿九 9:00 綜合太極班 圓方外空地-11 9:30 網上體適能-6 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6樓舞蹈室	16 七月 9:00 八段錦與太極拳班 圓方外空地-6 10:30 飛鏢「耆」樂-麗澤中學-3 10:30 護老知識問答大比拼 11:00 瑜珈教室-暫停 2:00 走進園藝世界-4 2:00 體適能學堂-遊協活動室-5 3:30 素描班-5 4:00 法文優遊班-4
20 初五	21 初六 9:45 健康我做主 10:00 太極48式-圓方對出空地-7 2:00 相片拼貼班 - 3 (完) 3:00 普拉提A班-遊協活動室-5 3:30 普通話園地-5 4:00 普拉提B班-遊協活動室-5	22 初七 9:00 綜合太極班 圓方外空地-13 9:30 網上體適能-7 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6樓舞蹈室 2:30 綠油「悠」花園	23 處暑 9:00 八段錦與太極拳班 圓方外空地-7 10:30 飛鏢「耆」樂-麗澤中學-4 11:00 瑜珈教室A-4-突破中心 2:00 走進園藝世界-5 2:00 體適能學堂-遊協活動室-6 2:30 「腦」友共聚 3:30 素描班-6 4:00 法文優遊班-5
27 十二	28 十三 10:00 太極48式-圓方對出空地-8-完 10:00 營養補充劑知多少 2:00 3R護老者休憩站 2:00 雲端操作班 - 1 3:00 普拉提A班-遊協活動室-6 3:30 普通話園地-6 4:00 普拉提B班-遊協活動室-6	29 十四 9:00 綜合太極班 圓方外空地-15 9:30 網上體適能-8-完 10:00 悠閒寫意畫-8-完 12:15 印章篆刻班-8 1:30 活力排舞初班-7-官涌6樓舞蹈室	30 十五 9:00 八段錦與太極拳班 圓方外空地-8 10:00 腸道暢通好輕鬆講座 10:30 飛鏢「耆」樂-麗澤中學-5-完 11:00 瑜珈教室B-4-突破中心 2:00 走進園藝世界-6 2:00 體適能學堂-遊協活動室-7 2:30 「腦」友共聚 3:30 素描班-7 4:00 法文優遊班-6

星期四	星期五	星期六
<b>3 十七</b> 9:00 綜合太極班 圓方外空地-8 11:00 生活瑜珈班-2-突破中心 11:30 好「好」人生古典-1 2:00 8月例會 -- 自我照顧BINGO樂 3:15 售賣雅培奶粉 3:30 伴「腦」「護」航義工會	<b>4 十八</b> 9:15 粵曲班-3 11:00 健身舞:中國舞班-4-遊協活動室 2:00 Ukulele小結他初班-3 3:00 Ukulele小結他高班-3	<b>5 十九</b> 10:00 簡易太極24式-圓方對出空地-5 10:30 護「腦」茶座
<b>10 廿四</b> 9:00 綜合太極班 圓方外空地-10 10:00 歌韻合唱團-4 10:30 「手」護健康 11:00 生活瑜珈班-3-突破中心 11:30 好「好」人生古典-2	<b>11 廿五</b> 9:15 粵曲班-4 11:00 健身舞:中國舞班-5-遊協活動室 2:00 Ukulele小結他初班-4 3:00 Ukulele小結他高班-4	<b>12 廿六</b> 10:00 簡易太極24式-圓方對出空地-6
<b>17 初二</b> 9:00 綜合太極班 圓方外空地-12 11:00 生活瑜珈班-4-突破中心 11:30 好「好」人生古典-3	<b>18 初三</b> 9:15 粵曲班-5 11:00 健身舞:中國舞班-6-遊協活動室 2:00 Ukulele小結他初班-5 2:00 智醒家居 3:00 Ukulele小結他高班-5	<b>19 初四</b> 10:00 簡易太極24式-圓方對出空地-7
<b>24 初九</b> 9:00 綜合太極班 圓方外空地-14 10:00 歌韻合唱團-5 11:00 生活瑜珈班-5-突破中心 11:30 好「好」人生古典-4 2:00 手工樂園-笑茄茄 2:30 毛筆書法班-3	<b>25 初十</b> 9:15 粵曲班-6 11:00 健身舞:中國舞班-7-遊協活動室 2:00 Ukulele小結他初班-6 3:00 Ukulele小結他高班-6	<b>26 十一</b> 10:00 簡易太極24式-圓方對出空地-8-完
<b>31 十六</b> 9:00 綜合太極班 圓方外空地-16 10:00 歌韻合唱團-6 11:00 生活瑜珈班-6-突破中心 2:30 毛筆書法班-4	<b>1 十七</b> 11:00 健身舞:中國舞班-8-官涌5樓活動室	<b>2 十八</b>

# 9月活動時間表

星期日	星期一	星期二	星期三
27 十二	28 十三 3:30 普通話園地-6	29 十四 9:00 綜合太極班 圓方外空地-15 12:15 印章篆刻班-8 1:30 活力排舞初班-7-官涌6樓舞蹈室	30 十五 9:00 八段錦與太極拳班 圓方外空地-8 11:00 瑜珈教室A&B-暫停 2:00 走進園藝世界-6 4:00 法文優遊班-6
3 十九	4 二十 10:30 護老桌遊工作坊 - 反應能力 2:00 雲端操作班-2 3:00 普拉提A班-官涌體育館-7 3:00 普拉提B班-官涌體育館-7 3:30 普通話園地-7	5 廿一 9:00 綜合太極班 圓方外空地-17 12:15 印章篆刻班-9 1:30 活力排舞初班-8-官涌5樓活動室 2:30 綠油「悠」花園	6 廿二 9:00 八段錦與太極拳班 圓方外空地-9(完) 11:00 瑜珈教室-5-官涌5樓活動室 2:00 走進園藝世界-7 2:00 體適能學堂-官涌體育館-8-完 3:30 V Power 義工聚會 3:30 素描班-8-完 4:00 法文優遊班-7
10 廿六	11 廿七 2:00 雲端操作班-3 (完) 3:30 普通話園地-8(完) 4:00 普拉提A班-官涌體育館-8-完 4:00 普拉提B班-官涌體育館-8-完	12 廿八 12:15 印章篆刻班-10(完) 1:30 活力排舞初班-9-官涌5樓活動室 2:30 安枕無憂	13 廿九 10:30 「手」護健康 11:00 瑜珈教室-6(完)-官涌5樓活動室 2:00 走進園藝世界-8(完) 4:00 法文優遊班-8(完)
17 初三	18 初四 9:45 健康我做主 2:30 心動不如行動  <b>長進截止入籤</b>	19 初五 1:30 活力排舞初班-10(完)(補)-官涌5樓 2:30 售賣三花奶粉 2:30 綠油「悠」花園 (完)	20 初六 9:30 究竟點解-T Park  <b>長進抽籤結果公佈 上午10:00</b>
24 初十	25 十一 2:00 3R護老者休憩站  <b>長進優先報名日</b>	26 十二  <b>長進優先報名日</b>	27 十三  <b>長進公開報名日</b>

星期四	星期五	星期六
31 十六 9:00 綜合太極班 圓方外空地-16 11:00 生活瑜珈班-6-突破中心	1 十七 9:15 粵曲班-7 11:00 健身舞：中國舞班-8-官涌5樓活 2:00 Ukulele小結他初班-7 3:00 Ukulele小結他高班-7  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">長進開始入籤</div>	2 十八
7 廿三 9:00 綜合太極班 圓方外空地-18(完) 10:00 歌韻合唱團-6 11:00 生活瑜珈班-7-官涌5樓活動室 11:30 好好人生-5 2:00 9月例會-- 樂齡科技體驗日 3:15 售賣雅培奶粉 3:30 伴「腦」「護」航義工會	8 白露 9:15 粵曲班-8 11:00 健身舞：中國舞班-9-官涌5樓活 2:00 Ukulele小結他初班-8-完 3:00 Ukulele小結他高班-8-完	9 廿五
14 三十 10:00 歌韻合唱團-7 11:00 生活瑜珈班-8(完)-官涌5樓活動 11:30 好好人生-6-完 2:00 手工樂園-絲帶繡 2:30 毛筆書法班-5	15 八月 9:15 粵曲班-9 11:00 健身舞：中國舞班-10(完)-官涌5樓	16 初二 7:00 機構賣旗日 10:30 護「腦」茶座
21 初七 10:00 歌韻合唱團-8-完 12:30 「月圓人團圓」Super長者進修 3:30 毛筆書法班-6	22 初八 9:15 粵曲班-10-完 2:30 「月滿中秋」和諧粉彩工作坊	23 秋分
28 十四 9:45 越食越FIT：正解低脂飲食 2:30 毛筆書法班-7	29 十五  <div style="text-align: center;"> <h2>中秋節</h2>  </div>	30 十六  <div style="text-align: center;"> <h2>中秋節翌日假期</h2>  </div>

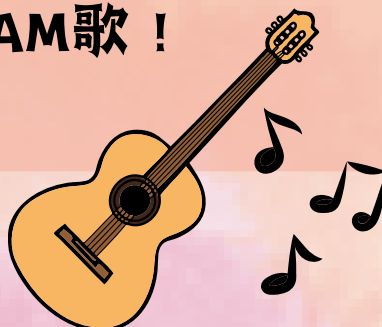
## 新職員介紹



各位老友記大家好，我係「新」來的職員潘志華(Kelvin)，非常高興再次回歸悠逸軒。我的工作主要是負責網絡耆兵—長者數碼外展計劃，顧名思義，我將會與各位老友記嘗試不同的數碼產品，體驗智能科技為我們帶來的樂趣和便利，歡迎各位找我交流研究各樣新科技。



各位老友記大家好，我係新到職的活動幹事鍾家偉，大家可以叫我鍾先生或者Wayne。我主要會幫忙資訊科技的班組以及長者數碼外展計劃。如果各位老友記在手機方面有問題，歡迎大家來中心詢問我。我平日的興趣是彈結他，有機會的話可以找我一起JAM歌！





# 網絡耆兵—長者數碼外展計劃

由政府資訊科技總監辦公室撥款資助，為期兩年，到訪不同院舍/日間中心教授長者使用隨身數碼及樂齡科技產品，協助日常生活事務及作消閒娛樂，藉此提升長者生活質素，鼓勵其與時並進。

為使社區人士對長者應用樂齡科技有認識，本計劃亦會培訓義工認識及使用數碼科技產品，並舉辦數碼體驗日、計劃嘉年華等，藉受訓之義工協助策劃及推動，共建數碼友善社區。

## 網絡耆兵義工招募(23年8月及9月)

日期：2023年8月21日及28日 / 9月4日及9月11日

時間：上午10:00-11:30

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

報名方法：即日起致電中心登記

備註：1) 8月及9月的內容相同，只需選擇其中一個  
2) 義工須出席最少一次數碼外展服務

查詢：潘先生

## 數碼外展活動

一系列的數碼外展活動將會陸續推出，請掃描以下「網絡耆兵」FaceBook QR Code讚好及關注我們的最新動態。

部份數碼科技產品體驗：

- ◎ 地面互動投影遊戲
- ◎ 航拍無人機
- ◎ 音樂電子互動體驗
- ◎ 擴增實境應用程式(AR)
- ◎ 全景影片拍攝製作.....等等



# 中心講座及活動

## 護老知識問答大比拼



日期：2023年8月16日(星期三)

時間：上午10:30 - 11:30

地點：中心逸趣坊

內容：從問題比賽中了解護老者常識及照顧技巧，

優勝隊伍每人將獲贈獎品一份。

費用：免費

名額：10-12位 中心護老者及會員

報名方法：即日起致電中心報名，護老者優先報名，額滿即止。

備註：可以組隊2-3人參加比賽，如未有組隊者由中心安排分組。

查詢：季姑娘

## 健康我做主(健康檢測)

日期：2023年8月21日(一)及9月18日(一)

時間：上午9:45-11:15

內容：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



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。

## 手工樂園-笑茄茄

日期：2023年8月24日(星期四)

時間：下午2:00-4:00

地點：中心逸趣坊

內容：教授基本的穿珠技巧。

導師：會員 麥翠芬女士

難度：

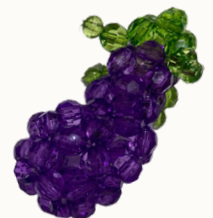


名額：10位中心會員

費用：\$20

報名方法：8月3日(四)起致電中心登記，如超出名額將會抽籤。

查詢：沈先生



# 中心講座及活動

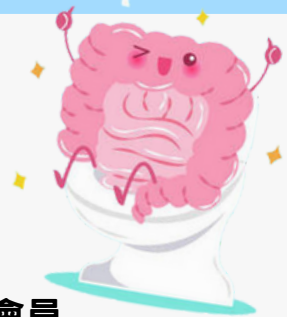
## 營養補充劑知多少



日期：2023年8月28日(星期一)  
時間：上午10:00 - 中午12:00  
地點：中心逸趣坊  
內容：飲食與微量營養素補充(維他命和礦物質)及其他常見的補充劑：用途、利弊、藥物與飲食和營養補充品的相互作用  
講者：香港藥學服務基金藥劑師莫先生

費用：全免  
名額：30位  
對象：中心護老者及會員  
協辦機構：香港藥學服務基金  
報名方法：8月3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

## 腸道暢通好輕鬆講座



日期：2023年8月30日(星期三)  
時間：上午10:00 - 11:00  
地點：中心逸趣坊  
內容：便秘的成因、影響及防治方法腸癌的徵兆  
講者：衛生署外展隊護士

費用：全免  
名額：30位  
對象：中心護老者及會員  
報名方法：8月3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

## 護老桌遊工作坊 - 反應能力



日期：2023年9月4日(星期一)  
時間：上午10:30 - 11:30  
地點：中心逸趣坊  
內容：學習反應能力相關桌上遊戲，了解長期疾病如何影響長者反應能力，享用簡單茶點。

名額：8位  
費用：\$10  
對象：中心護老者及會員  
報名方法：8月3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-絲帶綉

日期：2023年9月14日(星期四)

時間：下午2:00-4:00

地點：中心逸趣坊

內容：教授基本利用針線制作簡單  
繡花技巧。

導師：會員 李綺梅女士

名額：8位中心會員

費用：\$20

報名方法：9月7日(四)起可致電中心  
登記，如超出名額將會抽籤。

查詢：沈先生

備註：參加者需懂得簡單使用針線



## 「月滿中秋」和諧粉彩工作坊



日期：2023年9月22日(星期五)

時間：下午2:30 - 4:30

地點：中心逸趣坊

內容：學習繪畫中秋主題和諧粉彩作品，  
從畫中找到和諧和喜悅，  
紓緩護老者照顧壓力。

對象：6 - 8位 中心護老者

費用：免費

報名方法：9月7日早上9:45起致電  
或親臨中心登記，額滿即止。

備註：1. 參加者不須具備美術基礎

2. 參加者需通過護老者壓力評估測試

查詢：季姑娘



## 越食越FIT：正解低脂飲食

日期：2023年9月28日(星期四)

時間：上午9:45 - 10:45

地點：中心逸趣坊

內容：如何選擇低脂及低膽固醇的食  
物，教授低脂的烹調方法，當出外飲食  
時如何作出合適的選擇

講者：衛生署外展隊護士



費用：全免

名額：15-20位

對象：中心護老者及會員

報名方法：9月7日(四)早上9:45起致電  
中心報名，護老者優先，額滿即止。

查詢：黃姑娘



# 中心講座及活動

## 安枕無憂



日期：2023年9月12日(星期二)  
時間：下午2:30 - 3:30  
地點：中心逸趣坊  
內容：透過講座了解形成失眠的精神壓力和成因，學習改善睡眠小貼士。  
講者：賽馬會樂齡同行計劃  
社工 陳姑娘

對象：中心護老者  
名額：15-20位  
費用：全免  
報名：9月7日(四)起親臨中心  
或致電中心報名，名額有限，  
額滿即止。  
查詢：陳姑娘



## 心動不如行動



日期：2023年9月18日(星期一)  
時間：下午2:30 - 4:30  
地點：中心逸趣坊  
內容：透過講座，認識心房顫動，並進行心房顫動心電圖檢查。活動同時期望招募長者參加心房顫動社區教育研究計劃。

講師：護士 許健浩先生  
對象：25-40名 未曾確診  
心房顫動的  
中心護老者及長者  
費用：全免  
報名方法：9月7日(四)起致電中心  
登記，護老者優先報名。報名結果將於9月14日(四)以whats'app通知。  
查詢：陳姑娘



## 柏金遜不要怕



日期：2023年10月5日(星期四)  
時間：上午9:45 - 10:45  
地點：中心逸趣坊  
內容：認識柏金遜患者的狀況，如何改善患者姿勢，並教授可以保持或增加活動能力之運動  
講者：衛生署外展隊護士

費用：全免  
名額：15-20位  
對象：中心護老者及會員  
報名方法：9月7日(四)早上9:45起致電中心報名，護老者優先，額滿即止。  
查詢：黃姑娘





# 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**。

## 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

## 申請資格



## 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??**



**8月28日及9月25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



循道衛理楊震社會服務處  
YANG MEMORIAL METHODIST SOCIAL SERVICE

# 愛·融·樂

Equa-Harmony

2023年9月16日

## 全港賣旗日

Flag Day on 16th Sept 2023

招募義工人數      籌款目標  
Volunteers Recruitment      Fundraising Goal

5000

120萬 1.2 million

**認購限量金旗套裝**

捐款港幣\$300或以上，可獲「楊震限量復刻版金裝文件夾」

(數量有限, 送完即止)



捐款港幣\$1,000或以上，可獲「原木行李牌一個」

(可刻名)

籌款用作：

- 油尖旺區非華裔服務
- 自資殘疾人士院舍 (屯門朗逸居及獨立生活計劃)

歡迎以個人或集體名義認購金旗，把祝福句語寫在「願望心心」上，並懸掛在中心壁報板，為弱勢社群添上滿滿的力量，承載著大家的祝福一起同行。

多多益善，小小無拘，捐款詳情請與接待處職員查詢。

藍和自 Witty and Busy

☎ 22510888

🌐 [www.yang.org.hk](http://www.yang.org.hk)

📷

f

ymmss\_hk



# 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	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
設施消毒時段 12:00-14:00					
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					

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8月3日 及 2023年9月7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
		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: 2023年9月19日(二) 【下午2:30-4:00】	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](http://www.yang.org.hk) Email: [yt nec@yang.org.hk](mailto:yt nec@yang.org.hk)

印刷品