

2024年2月-2024年3月

FEB 2024 & MAR 2024

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

電子郵箱：yt nec@yang.org.hk

電話：3149 4123 傳真：3149 4033

督印人：陳情文 編輯：鍾家偉

主題分享 撰文：陳靚婉姑娘



以李嶠的《龍》，為2024年寫下龍飛鳳舞的第一篇分享：

銜燭耀幽都，含章擬鳳雛。西秦飲渭水，東洛薦河圖。

帶火移星陸，升雲出鼎湖。希逢聖人步，庭闕正晨趨。

詩中提到龍與鳳象徵著帝王之氣，表明龍鳳的盛世，展示繁榮興旺的景象。詩中描述了龍鳳的神奇能力和莊嚴形象，表示龍可以化身為星辰和雲彩，具有超凡的力量和不可思議的能力。作者亦期待著看到道德高尚、有賢德的人物，希望這些人物能夠引領國家走向繁榮和諧。

在漢文化中，龍有著重要的地位和影響，成為文化的凝聚和積澱。對每一個炎黃子孫來說，龍的形象是一種符號、一種意緒、一種血肉相聯的情感！故此我們常聽見「龍的傳人」的稱謂，繼承於端午節賽龍舟，於中秋節舞火龍等傳統習俗。

龍的形象蘊涵著天人合一的宇宙觀，仁者愛人的互助體現，陰陽交合的發展觀，兼容並包的多元文化觀。迎接新的一年，悠逸軒期望承傳龍的精神，與時並進。我們亦期待持續獲得各位會員的意見和建議，為中心服務畫龍點睛。中心於來年亦致力回應服務需要和更新服務形式，發展以人為本的社會服務。

最後恭祝各位會員龍年龍馬精神，龍鳳呈祥，個個皆為人中龍鳳！

會員義務導師
鄭華先生題字

白頭搔更短，渾欲不勝簪。

抵萬金。

家書

烽火連三月，

恨別鳥驚心。

國破山河在，城春草木深。感時花濺淚，

「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55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

第二階段
2023年10月-2024年3月

現正進行中!

期待有您積極參與！

例會宣傳



新年習俗 大解密



日期：2024年2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 盧先生

內容：新年快到了，新年中有很多大大小小的習俗，利用遊戲及問答來讓大家知道當中的由來，並從中感受節日氣氛。



桌上遊戲 試驗場



日期：2024年3月7日(星期四)

時間：下午2:00 - 3:00

地點：中心逸趣坊

主持：季姑娘 及 沈先生 (Samuel)

內容：一齊做桌遊試玩員，試玩新派桌上遊戲，探討來年度在中心推行遊玩的可行性，中心會員一齊交流聯誼。

地點：中心逸趣坊



活動報名安排

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

2月舉行之活動：

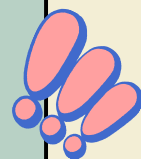
主要安排於**2月例會**(每月的第一個星期四 - **2月1日**)

當日早上9:45開始報名

3月舉行之活動：

主要安排於**3月例會**(每月的第一個星期四 - **3月7日**)

當日早上9:45開始報名






2024-2025 會員續會安排

一年一度的會員續會日又到了！
現有會員請記住以下日期往中心辦理
續會手續，以便報名參加下年度的中
心活動！

2024年3月4日(一)開始

重要消息！！

凡於2023年6月前入會之會員，將一律
更換新設計會員証，預計製作需時。會員
稍後請留意通告領取新証日期，屆時請攜
同舊証前往中心換取新証。

-  **備註事項**
-  會員可代他人續會，但必需出示其會員証才可
辦理續會手續，不設續會上限。
 -  活動報名前必須先行續證，優先報名日(全日)
不設辦理入會及續證。公開報名日下午2時起
才恢復辦理入會及續證的服務。

如有任何疑問，請致電中心3149-4123與職員查詢。

2024-2025年度 招募護老者會員



**登記方法：續會或入會向職員
提出申請及填妥護老者登記表**

申請資格

60歲或以上夫婦

或

**2 同住或不同住照顧
60歲以上長者親屬**

**登記成為護老者會員可以
優先報名中心護老者活動**



24-25年度 第一季4-6月 長者 進修計劃

報名日程

優先報名日(舊生)

2024年3月25-26日(星期一及二)

時間: 上午9:45 - 下午5:30

備註: 中午12:00 - 下午2:00為職員午膳時間暫停報名

中籤報名日

2024年4月2-3日(星期二及星期三)

時間: 上午9:45 - 下午4:00

備註: 中午12:00 - 下午2:00午膳時間照常報名

候補籤報名日

2024年4月5日(星期五)

時間: 上午9:45 - 下午5:30

公開報名日(餘額)

2024年4月8日(星期一)

時間: 上午9:45開始

新入籤形式 試驗計劃

為提升會員入讀班組機會率及公平性，入籤形式將改動為：

- 每個活動均需獨立入籤，而入籤班組數量不限；
- 如中籤多於三個班組，需按優次意願選最多三個活動報讀；
- 活動按中籤號順排留位，中籤者需於指定日期時間到中心報名；
- 逾時未報者作放棄論，名額將自動轉給下個候補籤號！



入籤日期: 3月1日(五) 至 3月12日(二)

公佈抽籤結果: 3月28日(四)

抽籤結果將個別通知，或可致電中心查詢

備註:

- 未登記抽籤、未續會及非會員於「長進」公開報名日 4月8日(一)下午2:00-5:00才能報名。

優化長者進修計劃報名機制

意見調查

SCAN ME



掃描QR code

不少會員反映在報讀課程上，常常因滿額失望而回，為確保各會員能均等參與，開心學習，本中心正研究新報班機制，會員可透過掃描本頁QR Code填寫意見，或到中心找職員協助。冀能於2月底前整合意見作合適改善方案。

新職員介紹



NICE TO
MEET YOU



各位老友記，義工們好！我是新到職社工梁佩珊姑娘，大家亦可以稱呼我Liane。過去從事院舍服務多年，加入悠逸軒令我進一步擴闊眼界，和社區更緊密連繫。我對認識新事物和人都有濃厚興趣，更被這裡多姿多彩的班組活動深深吸引，感覺這裡的同工好用心，作為老友記會員真有福氣啊！期望未來能成為服務大家的一份子，彼此同行，分享經驗，更投入這個充滿活力的大家庭！請多多指教！

悠逸旅行團

西北一天遊



日期：2024年3月21日(星期四)

集合時間：上午9:15

集合地點：九龍站A出口恒生銀行對出空地

行程：上午遊覽花炮展覽館、妙法寺

下午遊覽流浮山海味街及
河上鄉美味棧

解散時間：約下午4:45

名額：48位

費用：長者會員 \$208

駿薈會員/護老者 \$228

查詢：薛姑娘 / 黃姑娘

季季紅酒家餐單

冰鎮鮮鮑魚十隻
豉油皇海生蝦
金銀菜響螺燉豬肺湯
奇妙醬蒸元朗烏頭
客家炆豬肉
菠蘿生炒骨
本地農場鮮龍門雞
蒜蓉炒新界時蔬
絲苗白飯

*10人1席
*菜單只供參考，食品以當天供應為準

每位參加者贈送
頭抽一支

報名方法：

會員可按照以下日期親身到中心接待處報名參與：

報名日期：2月1日(四)上午9:45起接受報名

備註：

- 活動由東海旅遊承辦(已為75歲或以下參加者購買十萬元及為76至85歲參加者購買5萬元旅遊平安保險)
- 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

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，便可以輕鬆鬆做運動，保持身體健康。

日期：2023年2月7日，21日，28日（三）

2024年3月13日，20日，27日（三）

時間：上午10：00 - 11：00

名額：每節6位參加者，每位參加者最多可登記3節

報名：即日起致電中心登記 費用：全免

主持：沈先生 或 鍾先生

查詢：潘先生

齊唱粵曲OK讚

日期：2024年2月：2, 16及23日（五）

2024年3月：1, 8, 15及22日（五）

時間：下午2:00-5:00

名額：8人

熱唱金曲好OK

日期：2024年2月3, 17及24日（六）

2024年3月2, 9, 16及23日（六）

時間：上午9:30-中午12:30

名額：15人

收費/對象：\$ 40（一個月）/中心會員

地點：中心逸賢坊

報名日期：

1月25日（報名2月）

2月23日（報名3月）

報名方法：到接待處繳費報名，名額有限，額滿即止。

查詢：沈先生(Samuel)

好好人生CHILL古典

日期：2024年2月22日(四)及3月21日(四)

時間：上午11時30分至12時45分

地點：中心逸趣坊

內容：本課程引述不同中國古典文學，讓參加者了解當中的內涵，並從中得到啟發，了解自我和尋求美好人生。

導師：陳振興先生

費用：\$20

名額：25位中心會員

報名方法：2月1日起到中心報名繳費

查詢：沈先生(Samuel)



管城子

女人香

撰文：陳振興先生

《女人香》(Scent of a Woman)於1992年上映的美國電影，不要被片名所誤導，電影其實是一齣勵志故事：敘述一名私立高中的學生，臨時受聘照顧一位脾氣暴躁的失明退休軍官，從互為厭惡到互相了解並令固執暴躁的軍事硬漢如何突破保守觀念所困接受意見而重啟人生，而貧苦高中生亦被啟發不應為了進入上層社而屈服於於老師或同學的威嚇賄賂。
全片有三個高潮想和大家分享的重點：

- 1) 主角邀請並教導一位美女跳探戈舞，這一段戲除了賞心悅目外，當中一段台詞滿有意義：“步子亂了又如何，繼續跳下去就可以了！”其實人生也是這樣，再艱難只要肯繼續走就有希望！
- 2) 軍官難忍生活的壓力要舉槍自殺，高中生阻止並向軍官揭示他實際非如表面暴躁及難以接近，只是想藉此掩飾及保護自己內心的脆弱，其實生活中遇到的痛苦，就像跳探戈一樣，步子亂了但繼續就能重拾節奏，這喚醒了軍官內心深處的靈魂，打消了自殺的念頭。
- 3) 軍官於學校辯論處置高中生會議中，慷慨激昂表達指出高中生正處於人生的十字路口，他不選平坦易走的小徑，而選擇大多數人都會放棄不走的一條荊棘滿途，卻是為義的道路，最後正義獲得聆聽，雖然主角們仍需為各自的生活重新出發奮鬥，但結局總算圓滿。

當己有名聲的孔子週遊列國，更被各式天賦及技能的學生簇擁著時，仍要表達：「天下有道，丘不與易也。」的感嘆....。意指如世界不是那麼困難複雜，又何需我那麼努力呢？
(論語_微子_第十八)

可見我們有時候不要只聚焦解決困難的技能，也要學習反省不如意時的心態。

2月活動時間表

星期日	星期一	星期二	星期三
28 十八	29 十九 09:45 健康我做主-D 10:00 太極拳48式-圓方外空地-4 10:30 「腦」友共聚(桌上遊戲環節)-A 01:00 「50慶新禧」婦女健康計劃課程-A-19 02:00 Facebook 應用班-B-3 03:00 普拉提運動A班-官涌-4 03:30 普通話園地-A-2 04:00 普拉提運動B班-官涌-4	30 二十 09:00 綜合太極班-圓方外空地-6 10:00 「50慶新禧」婦女健康計劃課程-A-20 10:00 悠閒寫意畫-A-4 10:00 網上體適能-Zoom-4 12:15 印章篆刻班-A-3 01:30 活力排舞初班-官涌-4 02:30 暖上冬日新花色-A 04:30 法文入門班-A-2	31 廿一 09:00 八段錦與太極拳班 官涌-4 10:00 飛鏢「耆」樂-A-完 10:15 健憶音韻「樂」悠悠-A-1 10:30 Apps 應用班-Google篇-B-3(完) 11:00 瑜珈教室-官涌-3 02:00 走進園藝世界-A-2 02:00 體適能學堂-官涌-4 03:30 素描班-A-3 04:00 法文優遊班-B-3
4 立春	5 廿六 10:00 太極拳48式-圓方外空地-5 02:00 Facebook 應用班-B-4(完) 03:00 普拉提A班-官涌-5 03:30 普通話園地-A-3 04:00 普拉提B班-官涌-5	6 廿七 09:00 綜合太極班-圓方外空地-8 10:00 網上體適能-Zoom-5 10:00 悠閒寫意畫-A-5 12:15 印章篆刻班-A-4 01:30 活力排舞初班-官涌-5 02:00 護老護膚DIY手工坊-B 04:00 法文入門班-A-3	7 廿八 09:00 八段錦與太極拳班 官涌-5 10:00 互動體感運動體驗-D 10:15 健憶音韻「樂」悠悠-A-2 11:00 瑜珈教室-官涌-4 02:00 走進園藝世界-A-3 02:00 體適能學堂-官涌-5 02:30 情意綿綿甜品坊:木糠布甸-A 03:30 素描班-A-4 04:00 法文優遊班-B-4
11 初二 	12 初三 10:00 太極拳48式-暫停 03:00 普拉提A班-暫停 03:30 普通話園地-暫停 04:00 普拉提B班-暫停 	13 初四 09:00 綜合太極班-暫停 10:00 悠閒寫意畫-暫停 10:00 網上體適能-暫停 12:15 印章篆刻班-暫停 01:30 活力排舞初班-暫停 04:00 法文入門班-暫停 	14 初五 09:00 八段錦與太極拳班-暫停 09:30 體適能學堂-暫停 11:00 瑜珈教室-暫停 02:00 走進園藝世界-暫停 03:30 素描班-暫停 04:00 法文優遊班-暫停
18 初九	19 雨水 09:45 健康我做主-D 10:00 太極拳48式-圓方外空地-6 10:30 「腦」友共聚-桌上遊戲-A 02:00 雲端操作班-B-1 03:00 普拉提A班-官涌-6 03:30 普通話園地-A-4 04:00 普拉提B班-官涌-6	20 十一 09:00 綜合太極班-圓方外空地-10 10:00 網上體適能-Zoom-6 10:00 悠閒寫意畫-A-6 12:15 印章篆刻班-A-5 01:30 活力排舞初班-官涌-6 04:00 法文入門班-A-4	21 十二 09:00 八段錦與太極拳班 官涌-6 10:00 互動體感運動體驗-D 10:15 健憶音韻「樂」悠悠-A-3 11:00 瑜珈教室-官涌-5 12:00 糖尿及血脂探索講座:化驗中的秘密-A 02:00 走進園藝世界-A-4 02:00 體適能學堂-官涌-6 03:30 素描班-A-5 04:00 法文優遊班-B-5
25 十六	26 十七 10:00 太極拳48式-圓方外空地-7 10:30 「腦」友共聚-桌上遊戲-A 02:00 雲端操作班-B-2 03:00 普拉提A班-官涌-7 03:30 普通話園地-A-5 04:00 普拉提B班-官涌-7	27 十八 09:00 綜合太極班-圓方外空地-12 10:00 網上體適能-Zoom-7 10:00 悠閒寫意畫-A-7 12:15 印章篆刻班-A-6 01:30 活力排舞初班-官涌-7 04:00 法文入門班-A-5	28 十九 09:00 八段錦與太極拳班 官涌-7 10:00 互動體感運動體驗-D 10:15 健憶音韻「樂」悠悠-A-4 11:00 瑜珈教室-官涌-6 02:00 走進園藝世界-A-5 02:00 體適能學堂-官涌-7 03:30 外出啱啱氣 -- 深水埗配水庫導賞團 03:30 素描班-A-6 04:00 法文優遊班-B-6

房間代號: 逸趣坊1-A1, 逸趣坊2-A2, 逸賢坊-B, 逸悅坊-C, 逸雅聚-D

星期四		星期五		星期六	
1 廿二	09:00 綜合太極班-圓方外空地-7 10:00 歌韻合唱團-A-4 11:00 生活瑜珈班-官涌-2 02:00 2月例會-新年習俗大解密-A 02:15 毛筆書法班-暫停 03:15 售賣雅培奶粉-D 03:30 伴腦護航義工會-A	2 廿三	09:15 粵曲班-A-4 11:00 健身舞:中國舞班-官涌-4 02:00 齊唱粵曲OK讚-B 02:00 Ukulele小結他班(初班)-A-3 03:00 Ukulele小結他班(高班)-A-3	3 廿四	09:30 熱唱金曲好OK-B 10:00 簡易太極拳24式-圓方外空地-4
8 廿九	09:00 綜合太極班-圓方外空地-9 10:00 歌韻合唱團-暫停 10:30 「腦」友共聚-麻雀-B 11:00 生活瑜珈班-官涌-3 02:15 毛筆書法班-A-3 02:30 迎春接春和諧粉彩工作坊-B 04:00 敘事實踐工作坊-4	9 三十	09:15 粵曲班-暫停 11:00 健身舞:中國舞班-暫停 02:00 齊唱粵曲OK讚-暫停 02:00 Ukulele小結他班(初班)-暫停 03:00 Ukulele小結他班(高班)-暫停	10 正月	09:30 熱唱金曲好OK-暫停 10:00 簡易太極拳24式-暫停 
15 初六	09:00 綜合太極班-暫停 10:00 歌韻合唱團-暫停 11:00 生活瑜珈班-暫停 02:15 毛筆書法班-暫停	16 初七	09:15 粵曲班-暫停 11:00 健身舞:中國舞班-官涌-5 02:00 齊唱粵曲OK讚-B 02:00 Ukulele小結他班(初班)-暫停 03:00 Ukulele小結他班(高班)-暫停	17 初八	09:30 熱唱金曲好OK-B 10:00 簡易太極拳24式-圓方外空地-5
22 十三	09:00 綜合太極班-圓方外空地-11 10:00 歌韻合唱團-A-5 11:00 生活瑜珈班-官涌-4 11:30 好好人生CHILL古典-A 02:15 毛筆書法班-A-4 04:00 敘事實踐工作坊-5	23 十四	09:15 粵曲班-A-5 11:00 健身舞:中國舞班-官涌-6 02:00 Ukulele小結他班(初班)-A-4 02:00 齊唱粵曲OK讚-B 03:00 Ukulele小結他班(高班)-A-4	24 十五	09:30 熱唱金曲好OK-B 10:00 簡易太極拳24式-圓方外空地-6 10:30 護「腦」茶座-A
29 二十	09:00 綜合太極班-圓方外空地-13 10:00 歌韻合唱團-A-6 11:00 生活瑜珈班-官涌-5 02:15 毛筆書法班-A-5 02:30 「腦」友共聚-麻雀-B 04:00 敘事實踐工作坊-6	1 廿一	09:15 粵曲班-A-5 11:00 健身舞:中國舞班-官涌-7 02:00 Ukulele小結他班(初班)-A-5 02:00 齊唱粵曲OK讚-B 03:00 Ukulele小結他班(高班)-A-5	2 廿二	09:30 熱唱金曲好OK-B 10:00 簡易太極拳24式-圓方外空地-7

3月活動時間表

星期日	星期一	星期二	星期三
25 十六	26 十七 10:00 太極拳48式-圓方外空地-7 10:30 「腦」友共聚-桌上遊戲-A 2:00 雲端操作班-B-2 3:00 普拉提A班-官涌-7 3:30 普通話園地-A-5 4:00 普拉提B班-官涌-7	27 十八 9:00 綜合太極班-圓方外空地-12 10:00 網上體適能-Zoom-7 10:00 悠閒寫意畫-A-7 12:15 印章篆刻班-A-6 1:30 活力排舞初班-官涌-7 4:00 法文入門班-A-5	28 十九 9:00 八段錦與太極拳班 官涌-7 10:15 健憶音韻「樂」悠悠-A-4 11:00 瑜珈教室-官涌-6 2:00 走進園藝世界-A-5 2:00 體適能學堂-官涌-7 3:30 素描班-A-6 4:00 法文優遊班-B-6
3 廿三	4 廿四 10:00 太極拳48式-圓方外空地-8(完) 2:00 雲端操作班-B-3 3:00 普拉提A班-官涌-8(完) 3:30 普通話園地-A-6 4:00 普拉提B班-官涌-8(完) 	5 驚蟄 9:00 綜合太極班-圓方外空地-14 10:00 悠閒寫意畫-A-8(完) 10:00 網上體適能-Zoom-8(完) 12:15 印章篆刻班-A-7 1:30 活力排舞初班-官涌-8 4:00 法文入門班-A-6	6 廿六 9:00 八段錦與太極拳班 官涌-8 10:15 健憶音韻「樂」悠悠-A-5 11:00 瑜珈教室-官涌-7 2:00 走進園藝世界-A-6 2:00 體適能學堂-官涌-8(完) 3:30 素描班-A-7 4:00 法文優遊班-B-7
10 二月	11 初二 2:00 雲端操作班-B-4(完) 3:30 普通話園地-A-7(完)	12 初三 9:00 綜合太極班-圓方外空地-16 12:15 印章篆刻班-A-8(完) 1:30 活力排舞初班-官涌-9 4:00 法文入門班-A-7 	13 初四 9:00 八段錦與太極拳班 官涌-9(完) 10:00 互動體感運動體驗-D 10:15 健憶音韻「樂」悠悠-6 11:00 瑜珈教室-官涌-8 2:00 走進園藝世界-A-7 3:30 素描班-A-8(完) 4:00 法文優遊班-B-8(完)
17 初八	18 初九 9:45 健康我做主-D	19 初十 1:30 活力排舞初班-官涌-10(完) 4:00 法文入門班-A-8(完)	20 春分 9:30 夫婦互動瑜珈體驗-官涌 10:00 互動體感運動體驗-D 10:15 健憶音韻「樂」悠悠-7 11:00 瑜珈教室-官涌-9 2:00 走進園藝世界-A-8(完)
24 十五	25 十六 10:30 「腦」友共聚-桌上遊戲-A 	26 十七 	27 十八 10:00 互動體感運動體驗-D 10:15 健憶音韻「樂」悠悠-8 11:00 瑜珈教室-官涌-10(完)

房間代號: 逸趣坊1-A1, 逸趣坊2-A2, 逸賢坊-B, 逸悅坊-C, 逸雅聚-D

星期四	星期五	星期六
<p>29 二十</p> <p>9:00 綜合太極班-圓方外空地-13 10:00 歌韻合唱團-A-6 11:00 生活瑜珈班-官涌-5 2:15 毛筆書法班-A-5</p>	<p>1 廿一</p> <p>9:15 粵曲班-A-7 11:00 健身舞:中國舞班-官涌-7 2:00 Ukulele小結他初班-A-5 2:00 齊唱粵曲OK讀-B 3:00 Ukulele小結他高班-A-5</p> <p>長進 開始入籤</p> 	<p>2 廿二</p> <p>9:30 熱唱金曲好OK-B 10:00 簡易太極拳24式-圓方外空地-7</p>
<p>7 廿七</p> <p>9:00 綜合太極班-圓方外空地-15 10:00 歌韻合唱團-A-7 10:30 「腦」友共聚-麻雀-B 11:00 生活瑜珈班-官涌-6 2:00 3月例會-桌上遊戲試驗場-A 2:15 毛筆書法班-暫停 3:15 售賣雅培奶粉-D 3:30 伴腦護航義工會-A</p>	<p>8 廿八</p> <p>9:15 粵曲班-A-8 11:00 健身舞:中國舞班-官涌-8 2:00 Ukulele小結他初班-A-6 2:00 齊唱粵曲OK讀-B 2:30 CHILL住玩,玩住CHILL 3:00 Ukulele小結他高班-A-6</p>	<p>9 廿九</p> <p>9:30 熱唱金曲好OK-B 10:00 簡易太極拳24式-圓方外空地-8(完)</p>
<p>14 初五</p> <p>9:00 綜合太極班-圓方外空地-17(完) 10:00 歌韻合唱團-A-8(完) 10:30 「腦」友共聚-麻雀-B 11:00 生活瑜珈班-官涌-7 2:15 毛筆書法班-A-6 4:00 敘事實踐工作坊-7</p>	<p>15 初六</p> <p>9:15 粵曲班-A-9 11:00 健身舞:中國舞班-官涌-9 2:00 Ukulele小結他初班-A-7 2:00 齊唱粵曲OK讀-B 3:00 Ukulele小結他高班-A-7</p>	<p>16 初七</p> <p>9:30 熱唱金曲好OK-B 10:30 護「腦」茶座-A</p>
<p>21 十二</p> <p>11:00 生活瑜珈班-官涌-8 11:30 好好人生CHILL古典-A 14:00 手工樂園-串珠復活蛋-B 2:15 毛筆書法班-A-7 4:00 敘事實踐工作坊-8</p> <p>悠逸旅行團 西北一天遊 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</p>	<p>22 十三</p> <p>9:15 粵曲班-A-10(完) 11:00 健身舞:中國舞班-官涌-10(完) 2:00 Ukulele小結他初班-A-8(完) 2:00 齊唱粵曲OK讀-B 2:30 售賣三花奶粉-D 3:00 Ukulele小結他高班-A-8(完)</p>	<p>23 十四</p> <p>9:30 熱唱金曲好OK-B</p>
<p>28 十九</p> <p>11:00 生活瑜珈班-官涌-9(完) 2:15 毛筆書法班-A-8(完) 2:30 「腦」友共聚-麻雀-B</p> <p>公佈 抽籤結果</p> 	<p>29 二十</p> <p>耶穌受難節</p> 	<p>30 廿一</p> <p>耶穌受難節 翌日</p>



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



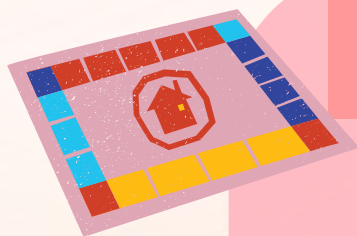
2月

2月8日(四) 上午10:30-11:30
2月29日(四) 下午2:30-3:30

3月

3月7日(四) 上午10:30-11:30
3月14日(四) 上午10:30-11:30
3月28日(四) 下午2:30-3:30

桌上遊戲 新興運動環節



2月

2月19日(一) 上午10:30-11:30
2月26日(一) 上午10:30-11:30

3月

3月11日(一) 上午10:30-11:30
3月25日(一) 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

伴「腦」 「護」航服務



健憶音韻「樂」悠悠

音樂治療小組

日期：1月31日，2月7、21、28日及3月6、13、20、27日
(逢星期三，共8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：\$350

導師：澳洲註冊音樂治療師 林雅然小姐

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後繳費

查詢：陳姑娘



護「腦」茶座



日期：2024年2月24日及3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：2024年2月至3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





夫婦互動瑜珈體驗

日期: 2024年3月20日 (三)

時間: 上午9:30-10:30

地點: 官涌體育館壁球場

內容: 學習簡單瑜珈運動, 增進夫婦交流

對象: 5-8對夫婦

費用: \$50 /人

導師: 吳惠珊小姐

查詢: 沈先生(SAMUEL)

報名方法:
即日起可致電留名,
待職員確認後
可到達中心繳費報名



椅上瑜珈鬆一鬆

日期: 2024年3月27日及4月3日 (三)

時間: 上午9:30-10:30

節數: 2節

地點: 官涌體育館壁球場

內容: 學習簡易椅上瑜珈運動

對象: 4-6對護老者及被照顧長者 (家屬或傭工)

費用: \$150 / 對

導師: 吳惠珊小姐

查詢: 季姑娘

報名方法:
3月7日(四)起
可致電留名,
待職員確認後
可到達中心繳費報名



護老耆活動



護老護膚手作工房

日期：2024年2月6日(星期二)

時間：下午2:00 - 4:00

地點：中心逸賢坊

內容：註冊香薰治療師教授製作潤唇膏及金盞花膏，了解香薰的不同用法和長者各種抗敏護膚的資訊。

查詢：季姑娘

合辦：晴媽媽手作工房

對象：10位中心護老者及會員

費用：\$80 /人

報名方法：即日起到接待處購票，護老者優先報名，名額有限，額滿即止。

備註：每位參加者可DIY製作一枝潤唇膏及金盞花膏



情意綿綿甜品坊：木糠布甸

日期：2024年2月7日(星期三)

時間：下午2:30 - 4:30

地點：中心逸雅坊

內容：學習製作木糠布甸，增進夫婦之間的交流，了解家庭關係的5種「愛的密語」。

查詢：季姑娘

對象：8位中心夫婦及護老者會員

費用：\$50 /人

報名方法：夫婦即日起優先到接待處購票，如有剩餘名額，護老者會員於1月29日(一)起繳費報名，名額有限，額滿即止。

農曆新年
特備節目



迎春接福和諧粉彩工作坊

日期：2024年2月8日(星期四)

時間：下午2:00 - 4:00

地點：中心逸雅坊

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

對象：6-8位中心護老者及會員

費用：全免

報名方法：即日起致電或親臨中心登記，護老者優先報名，額滿即止。

備註：參加者不須具備美術基礎

查詢：季姑娘

耆耆活動

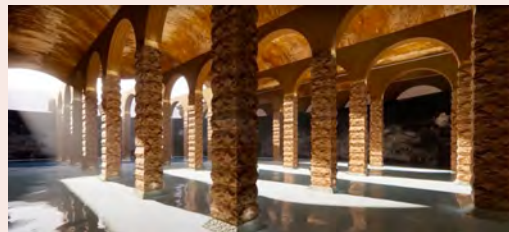


外出咁咁氣 -- 深水埗配水庫導賞團

日期：2024年2月28日(星期三)

時間：下午3:30 - 5:00

地點：前深水埗配水庫



內容：以導賞團形式舉行，認識前深水埗配水庫的歷史背景和欣賞其內部結構，從而提升對物保育的意識。同時透過外出活動，舒緩照顧者壓力。

對象：25位中心護老者及會員

費用：全免

報名方法：2月1日（四）起致電中心登記，護老者優先報名，額滿即止。

集合地點：將於2月21日（三）透過whatsapp獲通知集合詳情

查詢：陳姑娘



CHILL住玩，玩住CHILL

日期：2024年3月8日（星期五）

時間：下午2:30-4:00

地點：西九文化區藝術公園草地

內容：與護老者一同野餐，交流照顧心得，
同時透過團體遊戲舒緩照顧壓力。

名額：8-10位中心護老者

費用：全免

報名方法：2月1日(四)起請致電中心留名，超出名額將會抽籤。

中籤者將於3月1日（五）獲whatsapp短訊確認出席訊息

備註：參加者每人需準備8-10人份的輕食/零食

查詢：陳姑娘



中心講座及活動



糖尿及血脂探索講座：化驗中的秘密

日期：2024年2月21日(星期三)

講者：香港註冊一級化驗師楊堅偉先生

時間：中午12:00 - 1:00

名額：30位中心護老者及會員

地點：中心逸趣坊

費用：全免

內容：當身體檢查時會對報告所顯示的數字感到迷茫嗎?化驗師將講解有關糖尿病及血脂的指標，讓大家可了解自己身體狀況

報名方法：2月1日起致電中心登記，護老者優先報名，額滿即止
查詢：沈先生 (Samuel)

健康我做主(健康檢測)

日期：2024年2月19日(星期一) 及 2024年3月18日(星期一)

時間：上午9:45-10:45

地點：中心逸雅聚

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

對象：中心會員16 - 20位

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



手工樂園 - 串珠復活蛋

日期：2024年3月21日 (星期四)

報名方法：3月7日(四)起可致電中心

時間：下午2:00-4:00

登記，如超出名額將會抽籤

地點：中心逸賢坊

查詢：沈先生

內容：教授利用珠仔及魚絲製作小手工

導師：會員 麥翠芬女士

對象：8位中心會員

費用：\$20



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: 2024年2月1日(四)及2024年3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
		雅培金裝加營素\$173	雅培低糖加營素\$178	
	雅培怡保康 \$215.5	雅培活力加營素 \$215		
	三花: 2024年3月22日(五) 【下午2:30-4:00】	三花高鈣健骨低脂 \$80	三花雙效\$105 / 三效降醇\$100	
	三花高鈣活關節低脂肪\$90	三花柏齡 \$80		



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