



2024年4月-2024年5月

Apr 2024 & May 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](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：鍾家偉

主題分享 撰文：張詠敏姑娘

會員義務導師  
鄭華先生題字

家書

白頭搔更短，渾欲不勝簪。

抵萬金。

月，  
烽火連三

恨別鳥驚心。

國破山河在，城春草木深。感時花濺淚，

驀然回首，你覺得你的人生過得怎樣呢？滿意現在的生活嗎？

「這十年來做過的事，能令你無悔驕傲嗎？」這兩句來自歌曲《給十年後的我》的歌詞偶爾會縈繞於我的腦海中，有時候也會反思一下，問問自己，我所做過的事情都是令我感到無悔的嗎？人生無常，若生命即將走到盡頭，有否一些未完成的事情或心願，是會令你感到後悔的呢？例如會否是未曾踏足過一直夢寐以求想到訪的國家？有一些興趣想學習多年，但一直未付諸實行？又或者會否是有一些心底內的說話，一直未曾表達過？

華人也許傳統上性格比較內斂，要將埋藏在心底的心意說出口未必是一件易事。不知道大家有聽過「四道人生」嗎？四「道」分別是道謝、道歉、道愛及道別，鼓勵大家及時將內心感受化做行動，向對我們重要的人表達，讓人生減少遺憾。

**道謝：**「謝謝你」- 謝謝出現在我們生命中的人，為我們所做的一切。

**道歉：**「對不起」- 請求對方原諒我們所做的過錯，亦寬恕對方的過錯，放下愁恨恩怨及彼此的愧疚。

**道愛：**「我愛你」- 對摯愛的人，說出彼此的真心話，互相祝福及表達關愛。

**道別：**「再見了」- 平和真誠地與親友好好告別，再次感謝他們出現於自己的生命中。

實踐「四道人生」不需等十年，就讓我們現在開始靜心梳理一下心中的想法，將最真誠的說話與摯親分享，讓我們的人生更圓滿。





# 「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

**第一階段**  
2024年4月-9月

**第二階段**  
2024年10月-2025年3月

期待有您積極參與！

# 例會宣傳

## 危急應變 有辦法



日期：2024年4月11日(星期四)  
時間：下午2:00 - 3:00  
主持：薛姑娘 及 陳姑娘  
內容：危險發生的一瞬間，如何自救？透過講座，讓大家一起做好準備，認識家居的潛在危機及應變方法，既可自救，也可以幫助別人，做個應變小達人。



## 真識（珍惜） 照顧



日期：2024年5月2日(星期四)  
時間：下午2:00 - 3:00  
主持：陳姑娘 及 黃姑娘  
內容：你還記得當初照顧的初心嗎？你仍記得百般武藝於一身的照顧技巧嗎？透過活動形式，我們一起集思廣益，學習照顧技巧，珍惜和感恩照顧過程。

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

4月舉行之活動：

主要安排於4月例會(每月的第一個星期四 - 4月11日)  
當日早上9:45開始報名

5月舉行之活動：

主要安排於5月例會(每月的第一個星期四 - 5月2日)  
當日早上9:45開始報名



# 新年度 (2024-2025年度) 會員續會安排



由即日起，可攜同現有會員證親臨  
中心辦理續會手續，  
以便後續活動報名安排。

## 備註:

- 會員可代他人續會，但必需出示其會員證才可辦理續會手續，不設續會上限。
- 如需郵寄家書，郵費為\$6一期，全年共\$36。
- 若會員遺失會員證，在辦理續會手續時，需另外支付行政費用：\$5。

如有任何疑問，請致電中心3149-4123與職員查詢。



## 電子通訊

若你想以WhatsApp接收中心  
最新活動資訊及家書，請先儲  
存中心電話號碼5169 7750  
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。

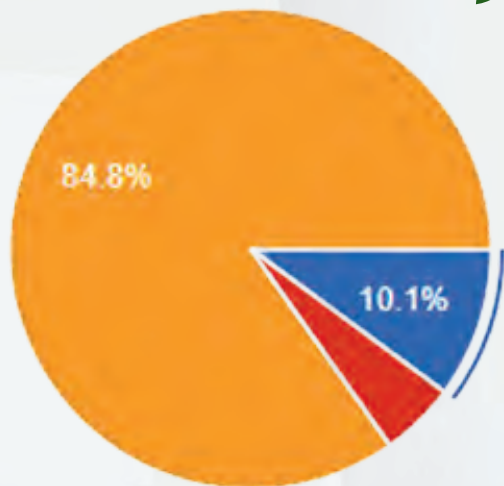
## 請注意



1. 中心手機電話只用發放資訊用途，如有其他查詢，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，將無法收到本中心廣播訊息。



## -結果發表-



■ 維持現狀

■ 優先報讀機制維持半年  
每半年重新計算

■ 班組學額比例為一半舊生一半新生  
惟每期都要重新抽籤

截至29/2/24止，中心共收到79份回應，當中超過84.8%會員都不選擇建議的方案，而希望沿用舊機制人士佔多。所以，來年中心將按多數人意願，仍以舊生8成出席率優先報讀，另入籤選擇三個心儀課程作為報班基準。中心舉行活動目的，為鼓勵終身學習、豐富黃金歲月。日後中心將積極尋求擴展活動空間來增設班組，令更多會員能開心學習，展現精彩人生！

明白好難有單一方案能滿足所有人期望。

再次感謝大家踴躍提出不同意見、感想同體諒！

*Thank you!*

**我地決定:**

**◆ 用返舊制! 用返舊制! 用返舊制! ◆**

**\*\*重要事情要講三次\*\***

# 最美好的第三齡



**第三齡**是人生最成熟的階段，亦是享受退休、實踐智慧、分享經驗的最佳時光。**第三齡**如能規劃和預備良好，能縮短**第四齡**依賴照顧的時間。為配合**第三齡**發展，中心設計了一系列退休規劃、積極自主課程，讓會員投入多彩多姿生活之餘，能與時並進、助己助人。

4、5月份相關活動：

自得其樂硬筆書法

魔術の初體驗

「三維敘事」工作坊

「耆財智多星」講座

大家要踴躍參與，活出更優質、燦爛的**第三齡**！

## 魔術の初體驗

學習簡單 有趣 魔術小玩意

日期：2024年5月27日(星期一)

時間：下午2:00-3:00

活動地點：中心逸趣坊

對象：15-20位中心會員(55-59歲駿薈會員優先)

費用：\$20

報名方法：5月2日起可到中心報名繳費，

查詢：梁姑娘



製造氣氛 與人同樂

EXPECT THE UNEXPECTED



# 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及IPAD互動遊戲，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：2024年4月10日，17日，24日（三）

2024年5月8日，22日，29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

主持及查詢：鍾先生

# SUSHI GO 桌遊交流會



中心最新增設「Sushi Go Party!」桌上遊戲，教授利用卡牌組合取得更高的分數，訓練思考能力，促進會員之間的交流，會員學懂後，能於中心閒時租借遊玩。

日期：2024年4月19日、26日（五）

2024年5月10日、17日（五）

時間：下午2：30 - 3：30

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

查詢：季姑娘





# 網絡耆兵

## 長者數碼外展計劃

由政府資訊科技總監辦公室（資科辦）撥款資助，為期兩年的**長者數碼外展計劃**，期望透過服務教授老友記使用數碼及樂齡科技產品，用以協助日常生活事務及作消閒娛樂。歡迎有興趣的老友記參與，一同學習！

### 活動詳情

日期：2024年4月8, 15, 22, 29日（一）

時間：上午11至12時

地點：中心逸趣坊，逸雅聚

費用：全免

名額：20位中心會員

報名方法：即日起可到中心或致電留名

查詢：潘先生、鍾先生



教授使用平板電腦



體驗智能手環及機械人



體驗AR/VR應用



電子音樂互動

## 麗澤長者學苑 網絡耆兵



SUBSCRIBE

## 長者進階數碼培訓計劃

由政府資訊科技總監辦公室（資科辦）撥款資助，為期兩年的**長者進階數碼培訓計劃**，為長者提供不同類別的資訊及通訊科技課程，涵蓋的主題包括政府流動應用程式、智慧醫療、網上購物、流動支付、電子錢包和網絡安全等。

**(A) 電子政府流動應用程式**：教授長者申請智方便帳號，以連結使用電子政府服務

**(B) 智能手機生活應用**：教授長者使用智能手機的不同應用，提升長者對安全使用智能手機的認識、智慧出行、智能健康管理、電子錢包及社交媒體等

**(C) ICT 鑑賞**：教授長者最新的科技應用，鼓勵長者與時並進。

查詢：潘先生 (3149 4123) ×



# 悠情逸意4-6月生日會

日期：2024年5月6日(一)

活動時間：中午12:00-下午2:30

集合時間：上午11:45

地點：港青酒店YMCA 再臨閣

地址：尖沙咀梳士巴利道41號香港基督教青年會南座4樓

內容：與4-6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：4-6月壽星會員\$260(暫定)

護老者/非壽星會員\$275(暫定)

查詢：沈先生

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：

壽星報名日期：4月11日(四)上午10:00後

非壽星報名日期：4月18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



# 麗澤長者學苑

## 以「啡」會友-咖啡工作坊

讚好及追蹤  專頁

麗澤長者學苑 

認識咖啡的文化及歷史，學習不同手沖咖啡沖煮手法，  
學習拉花基本功。



日期：2024年5月7及14日(星期二)

集合時間：下午2:30

解散時間：下午4:30

集合/解散地點：葵興地鐵站

活動地點：葵涌大連排道6樓E室

對象：12位中心會員

費用：\$120/位

報名方法：

4月11日起親臨中心報名



## 「耆」財智多星

讓參加者認識理財的重要性，以及教授理財防騙的知識，  
避免誤墜入理財陷阱。

日期：2024年5月28日(星期二)

集合時間：下午2:30

活動地點：中心逸趣坊

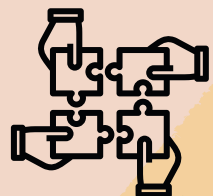
對象：20-25位中心會員(55-59歲駿薈會  
員優先)

費用：免費

報名方法：4月11日起可致電中心報名

查詢：沈先生

(活動由長者學苑發展基金贊助)





# 好好人生CHILL古典

日期：2024年4月18日(四)及5月23日(四)

時間：上午11:30-中午12:45

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：即日起可到中心報名繳費

查詢：沈先生(Samuel)



管城子

## 敏事慎言 持志養氣

撰文：陳振興先生

小時候，家住公屋斗室，牆上掛著一對大字聯，抬頭即可見，印象自然特別深刻，父親亦沒有要我們兄弟強記熟背，小時候自然不太理會。對聯是以隸書寫成，都是摘自孔孟之語：

右聯：持其志毋暴其氣 《孟子·公孫丑上》

左聯：敏於事而慎於言 《論語·學而》

左聯比較好解：“事難行，故要敏；言易出，故要謹。”《朱子語類》。右聯則比較抽象：“誠能毋暴其氣，則氣自然平和；能持其志，則心志不為外物所搖，自然安定。養身之道，猶有過於此者乎？”《康熙教子庭訓格言》

現在回想家父置字聯而不解，是希望我要有體驗世情的歷練，才能掌握箇中意義。可惜的是本人資質愚笨，至今才能略為領會，亦誠願與悠逸軒各位同事及會員分享此待人處事，持氣養生之金石良言。



# 4月活動時間表

| 星期日  | 星期一  | 星期二  | 星期三  |
|--|--|--|--|
| 31 廿二  | 1 廿三   | 2 廿四   | 3 廿五   |
| 復活節<br> | 復活節星期一<br>  |  | 09:30 椅子瑜珈鬆一鬆-官涌 (完)<br>10:00 飛鏢「耆」樂-A-1   |
| 7 廿九   | 8 三十   | 9 三月   | 10 初二  |
|  | 10:00 大極拳48式-圓方外空地-1<br>10:30 「腦」友共聚-桌上遊戲-B<br>11:00 網絡耆兵-A-1<br>02:00 Andriod 操作入門班-B-1<br>03:00 普拉提運動A班-官涌-1<br>03:00 「肌不可失」計劃講座-A<br>04:00 普拉提運動B班-官涌-1   | 10:00 網上體適能-B-1<br>10:00 悠閒寫意畫-A-1<br>01:30 活力排舞初班-官涌-1<br>03:00 活力健步行-戶外-1  | 09:00 八段錦與太極拳班-官涌-1<br>10:00 飛鏢「耆」樂-A-2<br>10:00 互動體感遊戲體驗-D<br>11:00 瑜珈教室-官涌-1<br>02:00 體適能學堂-官涌-1<br>03:30 素描班-A-補堂(完)  |
| 14 初六  | 15 初七  | 16 初八  | 17 初九  |
|  | 09:30 「肌不可失」計劃(評估1)-B<br>10:00 大極拳48式-圓方外空地-2<br>11:00 網絡耆兵-A-2<br>02:00 Andriod 操作入門班-B-2<br>03:00 普拉提運動A班-官涌-2<br>04:00 普拉提運動B班-官涌-2   | 09:00 綜合太極班-圓方外空地-2<br>10:00 網上體適能-B-2<br>10:00 悠閒寫意畫-A-2<br>12:15 印章篆刻班-B-1<br>01:30 活力排舞初班-官涌-2<br>02:30 「腦」友共聚-麻雀-B<br>03:00 活力健步行-戶外-2<br>04:00 法文入門班-A-1    | 09:00 八段錦與太極拳班-官涌-2<br>10:00 飛鏢「耆」樂-A-3<br>10:00 互動體感遊戲體驗-D<br>10:30 二人相聚:芬蘭木棋-西九藝術公園<br>11:00 瑜珈教室-官涌-2<br>02:00 走進園藝世界-A-1<br>02:00 體適能學堂-官涌-2<br>03:30 素描班-A-1<br>04:00 法文優遊班-B-1 |
| 21 十三  | 22 十四  | 23 十五  | 24 十六  |
|  | 09:30 「肌不可失」計劃(評估2)-B<br>10:00 大極拳48式-圓方外空地-3<br>10:30 Oh! 照顧有辦法 --A<br>10:30 「腦」友共聚-桌上遊戲-B<br>11:00 網絡耆兵-D-3<br>02:00 Andriod 操作入門班-B-3(完)<br>03:00 普拉提運動A班-官涌-3<br>03:30 普通話園地-A-1<br>03:00 普拉提運動B班-官涌-3 | 09:00 綜合太極班-圓方外空地-4<br>10:00 網上體適能-B-3<br>10:00 悠閒寫意畫-A-3<br>12:15 印章篆刻班-B-2<br>01:30 活力排舞初班-官涌-3<br>02:00 自得其樂寫硬筆體驗坊-A-1<br>03:00 活力健步行-戶外-3<br>04:00 法文入門班-A-2 | 09:00 八段錦與太極拳班-官涌-3<br>10:00 互動體感遊戲體驗-D<br>11:00 中風復康講座-A<br>11:00 瑜珈教室-官涌-3<br>02:00 走進園藝世界-A-2<br>02:00 體適能學堂-官涌-3<br>03:30 素描班-A-2<br>04:00 法文優遊班-B-2                             |
| 28 二十  | 29 廿一  | 30 廿二  | 1 廿三   |
|  | 09:45 健康我做主-D<br>10:00 大極拳48式-圓方外空地-4<br>11:00 網絡耆兵-A-4<br>02:00 相片拼貼班-B-1<br>03:00 普拉提運動A班-官涌-4<br>03:30 普通話園地-A-2<br>04:00 普拉提運動B班-官涌-4  | 09:00 綜合太極班-圓方外空地-6<br>10:00 網上體適能-B-4<br>10:00 悠閒寫意畫-A-4<br>12:15 印章篆刻班-B-3<br>01:30 活力排舞初班-官涌-4<br>02:00 自得其樂寫硬筆體驗坊-A-2<br>03:00 活力健步行-戶外-4<br>04:00 法文入門班-A-3 | 09:00 八段錦與太極拳班-官涌 (暫停)<br>11:00 瑜珈教室(暫停)<br>02:00 走進園藝世界(暫停)<br>04:00 法文優遊班 (暫停)<br> 勞動節        |



# 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   |
|---|---|---|
| <b>4 清明</b><br>  | <b>5 廿七</b><br>02:00 齊唱粵曲OK讚-B<br>02:00 Ukulele小結他初班-A-8 (完)<br>03:00 Ukulele小結他高班-A-8 (完)  | <b>6 廿八</b><br>09:30 熱唱金曲好OK-B  |
| <b>11 初三</b><br>09:00 綜合太極班-圓方外空地-1<br>10:00 歌韻合唱團-A-1<br>10:30 「腦」友共聚-麻雀-B<br>11:00 生活瑜珈班-官涌-1<br>03:15 售賣雅培奶粉-D<br>03:30 伴「腦」「護」航義工會-A<br>04:00 里事長補堂-A<br> | <b>12 初四</b><br>09:15 粵曲班-A-1<br>11:00 健身舞班:中國舞-官涌-A<br>02:00 齊唱粵曲OK讚-B<br>02:00 「瞳」你一起保護眼睛-A   | <b>13 初五</b><br>09:30 熱唱金曲好OK-B<br>10:00 簡易太極拳24式-圓方外空地-1<br>10:30 護「腦」茶座-A |
| <b>18 初十</b><br>09:00 綜合太極班-圓方外空地-3<br>10:00 歌韻合唱團-A-2<br>11:00 生活瑜珈班-官涌-2<br>11:30 好好人生Chill古典<br>02:00 手工樂園-扭扭盆栽-B<br>02:15 毛筆書法初班-A-1<br>03:45 毛筆書法進階班-A-1   | <b>19 穀雨</b><br>09:15 粵曲班-A-2<br>11:00 健身舞班:中國舞-官涌-2<br>02:00 Ukulele小結他初班-A-1<br>02:00 齊唱粵曲OK讚-B<br>02:30 Sushi Go 桌遊交流會-D<br>03:00 Ukulele小結他高班-A-1 | <b>20 十二</b><br>09:30 熱唱金曲好OK-B<br>10:00 簡易太極拳24式-圓方外空地-2                   |
| <b>25 十七</b><br>09:00 綜合太極班-圓方外空地-5<br>10:00 歌韻合唱團-A-3<br>10:30 「腦」友共聚-麻雀-B<br>11:00 生活瑜珈班-官涌-3<br>02:15 毛筆書法初班-A-2<br>03:00 「攝」案現場-D-1<br>03:45 毛筆書法進階班-A-2  | <b>26 十八</b><br>09:15 粵曲班-A-3<br>11:00 健身舞班:中國舞-官涌-3<br>02:00 Ukulele小結他初班-A-2<br>02:00 齊唱粵曲OK讚-B<br>02:30 Sushi Go 桌遊交流會-D<br>03:00 Ukulele小結他高班-A-2 | <b>27 十九</b><br>09:30 熱唱金曲好OK-B<br>10:00 簡易太極拳24式-圓方外空地-3                   |
| <b>2 廿四</b><br>09:00 綜合太極班-圓方外空地-7<br>11:00 生活瑜珈班-官涌-4<br>02:15 毛筆書法初班(暫停)<br>03:00 「攝」案現場-B-2<br>03:45 毛筆書法進階班(暫停)   | <b>3 廿五</b><br>11:00 健身舞班:中國舞-官涌-4<br>02:00 Ukulele小結他初班(暫停)<br>02:00 齊唱粵曲OK讚-B<br>03:00 Ukulele小結他高班(暫停)   | <b>4 廿六</b><br>09:30 熱唱金曲好OK-B  |



# 5月活動時間表

| 星期日          | 星期一   | 星期二   | 星期三   |
|--------------|---|---|---|
| <b>28 二十</b> | <b>29 廿一</b><br>02:00 相片拼貼班-B-1<br>03:30 普通話園地-A-2  | <b>30 廿二</b><br>09:00 綜合太極班-圓方外空地-6<br>12:15 印章篆刻班-B-3<br>01:30 活力排舞初班-官涌-4<br>04:00 法文入門班-A-3  | <b>1 廿三</b><br>09:00 八段錦與太極拳班-官涌 (暫停)<br>11:00 瑜珈教室 (暫停)<br>02:00 走進園藝世界 (暫停)<br>02:00 體適能學堂 (暫停)<br>03:30 素描班 (暫停)<br>04:00 法文優遊班 (暫停)<br> <b>勞動節</b> |
| <b>5 立夏</b>  | <b>6 廿八</b><br>10:00 芬香療癒身心靈-A<br>10:00 太極拳48式-圓方外空地-5<br>02:00 相片拼貼班-B-2<br>03:00 普拉提運動A班-官涌-5<br>03:30 普通話園地-A-3<br>04:00 普拉提運動B班-官涌-5<br><div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"><b>悠情逸意4-6月生日會</b><br/>集合地點: 港青酒店YMCA 再臨閣<br/>集合時間: 上午11:45</div> | <b>7 廿九</b><br>09:00 綜合太極班-圓方外空地-8<br>10:00 悠閒寫意畫-A-5<br>10:00 網上體適能-B-5<br>12:15 印章篆刻班-B-4<br>01:30 活力排舞初班-官涌-5<br>02:00 自得其樂寫硬筆體驗坊-A-3<br>02:30 「腦」友共聚-麻雀-B<br>02:30 以「啡」會友-外出<br>03:00 活力健步行及緩步跑-戶外-5<br>04:00 法文入門班-A-4 | <b>8 四月</b><br>09:00 八段錦與太極拳班-官涌-4<br>10:00 飛鏢「耆」樂-A-4<br>10:00 互動體感運動體驗-D<br>11:00 瑜珈教室-官涌-4<br>02:00 走進園藝世界-A-3<br>02:00 體適能學堂-官涌-4<br>03:30 素描班-A-3<br>04:00 法文優遊班-B-3   |
| <b>12 初五</b> | <b>13 初六</b><br>10:00 太極拳48式-圓方外空地-6<br>10:30 有齒至終-A<br>10:30 「腦」友共聚-桌上遊戲-B<br>03:00 普拉提運動A班-官涌-6<br>03:00 相片拼貼班-B-3 (完)<br>03:30 普通話園地-A-4<br>04:00 普拉提運動B班-官涌-6   | <b>14 初七</b><br>09:00 綜合太極班-圓方外空地-10<br>10:00 悠閒寫意畫-A-6<br>10:00 網上體適能-B-6<br>12:15 印章篆刻班-B-5<br>01:30 活力排舞初班-官涌-6<br>02:00 自得其樂寫硬筆體驗坊-A-4(完)<br>02:30 以「啡」會友-外出<br>03:00 活力健步行及緩步跑-戶外-6<br>04:00 法文入門班-A-5                 | <b>15 初八</b><br>09:00 八段錦與太極拳班 (暫停)<br>11:00 瑜珈教室 (暫停)<br>02:00 走進園藝世界 (暫停)<br>02:00 體適能學堂 (暫停)<br>03:30 素描班 (暫停)<br>04:00 法文優遊班 (暫停)<br> <b>佛誕</b>  |
| <b>19 十二</b> | <b>20 小滿</b><br>10:00 太極拳48式-圓方外空地-7<br>03:00 普拉提運動A班-官涌-7<br>03:30 普通話園地-A-5<br>04:00 普拉提運動B班-官涌-7   | <b>21 十四</b><br>09:00 綜合太極班-圓方外空地-12<br>10:00 悠閒寫意畫-A-7<br>10:00 網上體適能-B-7<br>12:15 印章篆刻班-B-6<br>01:30 活力排舞初班-官涌-7<br>02:30 不止照顧 (1)-B<br>03:00 活力健步行及緩步跑-戶外-7<br>04:00 法文入門班-A-6   | <b>22 十五</b><br>09:00 八段錦與太極拳班-官涌-5<br>10:00 飛鏢「耆」樂-A-5<br>10:00 互動體感運動體驗-D<br>11:00 瑜珈教室-官涌-5<br>02:00 走進園藝世界-A-4<br>02:00 體適能學堂-官涌-5<br>03:30 素描班-A-4<br>04:00 法文優遊班-B-4  |
| <b>26 十九</b> | <b>27 二十</b><br>09:45 健康我做主-D<br>10:00 太極拳48式-圓方外空地-8 (完)<br>10:30 「腦」友共聚-桌上遊戲-B<br>10:45 關我肝事-A<br>02:00 魔術の初體驗-A<br>03:00 普拉提運動A班-官涌-8 (完)<br>03:30 普通話園地-A-6<br>04:00 普拉提運動B班-官涌-8 (完)   | <b>28 廿一</b><br>09:00 綜合太極班-圓方外空地-14<br>10:00 悠閒寫意畫-A-8 (完)<br>10:00 網上體適能-B-8 (完)<br>12:15 印章篆刻班-B-7<br>01:30 活力排舞初班-官涌-8<br>02:30 「耆」財智多星-A<br>02:30 不止照顧 (2)-B<br>03:00 活力健步行及緩步跑-戶外-8<br>04:00 法文入門班-A-7                | <b>29 廿二</b><br>09:00 八段錦與太極拳班-官涌-6<br>10:00 飛鏢「耆」樂-A-6(完)<br>10:00 互動體感運動體驗-D<br>11:00 瑜珈教室-官涌-6<br>02:00 走進園藝世界-A-5<br>02:00 體適能學堂-官涌-6<br>03:30 素描班-A-5<br>04:00 法文優遊班-B-5   |



# 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  |
|---|---|--|
| <b>2 廿四</b><br>09:00 綜合太極班-圓方外空地-7<br>10:00 歌韻合唱團-A-4<br>10:30 「腦」友共聚-麻雀-B<br>11:00 生活瑜珈班-官涌-4<br>02:15 毛筆書法初班(暫停)<br>03:00 「攝」案現場-B-2<br>03:15 售賣雅培奶粉-D<br>03:30 伴「腦」「護」航義工會-A<br>03:45 毛筆書法進階班(暫停)<br><div style="background-color: #f08080; padding: 5px; text-align: center; border-radius: 10px; margin-top: 10px;"> <b>5月例會</b><br/> <b>真識(珍惜)照顧</b> </div> | <b>3 廿五</b><br>09:15 粵曲班-A-4<br>11:00 健身舞班:中國舞-官涌-4<br>02:00 齊唱粵曲OK讚-B<br>02:00 Ukulele小結他初班(暫停)<br>03:00 Ukulele小結他高班(暫停)                            | <b>4 廿六</b><br>09:30 熱唱金曲好OK-B<br>10:00 簡易太極24式-圓方外空地-4                    |
| <b>9 初二</b><br>09:00 綜合太極班-圓方外空地-9<br>10:00 歌韻合唱團-A-5<br>11:00 生活瑜珈班-官涌-5<br>02:15 毛筆書法初班-A-3<br>03:00 「攝」案現場-B-3<br>03:45 毛筆書法進階班-A-3  | <b>10 初三</b><br>09:15 粵曲班-A-5<br>11:00 健身舞班:中國舞-官涌-5<br>02:00 Ukulele小結他初班-A-3<br>02:00 齊唱粵曲OK讚-B<br>02:30 Sushi Go 桌遊交流會-D<br>03:00 Ukulele小結他高班-A-3 | <b>11 初四</b><br>09:30 熱唱金曲好OK-B<br>10:00 簡易太極24式-圓方外空地-5                   |
| <b>16 初九</b><br>09:00 綜合太極班-圓方外空地-11<br>10:00 歌韻合唱團-A-6<br>10:30 「腦」友共聚-麻雀-B<br>11:00 生活瑜珈班-官涌-6<br>02:15 毛筆書法初班-A-4<br>03:00 「攝」案現場-B-4<br>03:45 毛筆書法進階班-A-4   | <b>17 初十</b><br>09:15 粵曲班-A-6<br>11:00 健身舞班:中國舞-官涌-6<br>02:00 Ukulele小結他初班-A-4<br>02:00 齊唱粵曲OK讚-B<br>02:30 Sushi Go 桌遊交流會-D<br>03:00 Ukulele小結他高班-A-4 | <b>18 十一</b><br>09:30 熱唱金曲好OK-B<br>10:00 簡易太極24式-圓方外空地-6                   |
| <b>23 十六</b><br>09:00 綜合太極班-圓方外空地-13<br>10:00 歌韻合唱團-A-7<br>11:00 生活瑜珈班-官涌-7<br>11:30 好好人生CHILL古典<br>02:15 毛筆書法初班-A-5<br>03:00 「攝」案現場-B-5(完)<br>03:45 毛筆書法進階班-A-5  | <b>24 十七</b><br>09:15 粵曲班-A-7<br>11:00 健身舞班:中國舞-官涌-7<br>02:00 Ukulele小結他初班-A-5<br>02:00 齊唱粵曲OK讚-B<br>03:00 Ukulele小結他高班-A-5                           | <b>25 十八</b><br>09:30 熱唱金曲好OK-B<br>10:00 簡易太極24式-圓方外空地-7<br>10:30 護「腦」茶座-A |
| <b>30 廿三</b><br>09:00 綜合太極班-圓方外空地-15<br>10:00 歌韻合唱團-A-8-完<br>11:00 生活瑜珈班-官涌-8<br>02:00 手工樂園:金葫蘆-B<br>02:15 毛筆書法初班-A-6<br>03:45 毛筆書法進階班-A-6  | <b>31 廿四</b><br>09:15 粵曲班-A-8<br>11:00 健身舞班:中國舞-官涌-8<br>02:00 Ukulele小結他初班-A-6<br>02:00 齊唱粵曲OK讚-B<br>03:00 Ukulele小結他高班-A-6                           | <b>1 廿五</b><br>09:30 熱唱金曲好OK-B   |

# 活力健步及緩跑班

合作機構:



教授參加者步行的正確姿勢及步姿，減低步行時跌倒或受傷的風險。  
並養成良好的運動習慣，改善心肺功能、控制體重，促進健康。

活動詳情:

日期: 2024年4月9日至7月23日(逢星期二)

時間: 下午3:00至4:30

地點: 尖沙咀戶外(西九海濱、九龍公園、高鐵站外)

費用: \$360

課堂: 16堂

導師: 郭旭暉先生

(領有高級私人體適能教練證書，為高級私人體適能教練、伸展導師、老人健體導師、長跑及游泳教練等。)

名額: 15-20位中心會員

報名方法: 即日起可到中心或致電留名(待確認參加資格後繳費)

查詢: 沈先生

備註:

- 此活動有高強度的運動量，參加者需要自行衡量是否適合參與，如有任何問題可致電中心查詢。
- 活動期間請自備食水



## 齊唱粵曲OK讚

日期: 2024年4月: 5, 12, 19及26日(五)

2024年5月: 3, 10, 17, 24及31日(五)

時間: 下午2:00-5:00

名額: 8人



## 熱唱金曲好OK

日期: 2024年4月6, 13, 20及27日(六)

2024年5月4, 11, 18及25日(六)

時間: 上午9:30-中午12:30

名額: 15人



報名日期:

3月25日(報名4月)

4月25日(報名5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)

收費/對象: \$40 (一個月) / 中心會員

地點: 中心逸賢坊



# 肌不可失計劃

理工大學研究團隊

肌少型肥胖症 健康講座及推廣

講座日期：2024年4月8日

時間：下午3:00-4:00

地點：中心逸趣坊

主講：計劃負責人- 楊先生

對象：20-30位中心會員

報名方法：即日起可致電中心報名(免費)

費用全免

第一階段



如有任何查詢可致電中心31494123

與梁姑娘聯絡



改善社區長者的 肌少型肥胖症

增肌減脂，由改變飲食運動開始!



對象：

第二階段 - 評估 (4月15日 或 22日)

- 年滿65歲或以上長者
- 需被理大研究團隊評估為早期肌少症和肥胖症才符合資格



內容：

第三階段 - 分組計劃

參加者將被隨機分配至不同組別 (為期24週)

\*合併組 / 個人化飲食行為改變組 / 運動組 / 對照組\*

~獎勵~ 參加者在計劃期間有評估後，會獲得一份評估報告





# 伴「腦」 「護」航服務



## 芳香療癒身心靈



有研究顯示香薰治療可有助穩定認知障礙症長者的情緒，  
同樣能令長者及護老者感到放鬆 😊

活動中參加者可調配舒壓芳療棒及學習放鬆身心頭肩舒緩按摩法，  
為生活增添芬芳氣息



**日期：2024年5月6日 (星期一)**

**時間：上午10:00 -11:30**

**地點：中心逸趣坊**

**名額：8位認知障礙症長者 及其護老者**

**費用：每對 \$100**

**報名：4月11日(星期四)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：張姑娘**

Relax



### 護「腦」茶座



**日期：2024年4月13日 及 5月25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4月至5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

## 「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

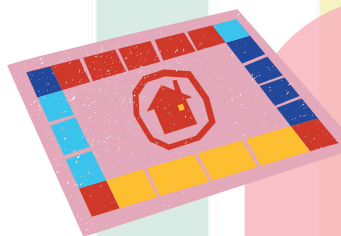


#### 4月

4月11日(四) 上午10:30-11:30  
4月16日(二) 下午2:30-3:30  
4月25日(四) 上午10:30-11:30

#### 5月

5月2日(四) 上午10:30-11:30  
5月7日(二) 下午2:30-3:30  
5月16日(四) 上午10:30-11:30



### 桌上遊戲 新興運動環節

#### 4月

4月8日(一) 上午10:30-11:30  
4月22日(一) 上午10:30-11:30

#### 5月

5月13日(一) 上午10:30-11:30  
5月27日(一) 上午10:30-11:30

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

# 獲耆耆活動



## 二人相聚：芬蘭木棋



日期：2024年4月17日(星期三)

對象：10名夫婦或中心護老者

時間：上午10:30 - 12:00

費用：全免

地點：西九文化區藝術公園草地

報名方法：夫婦即日起可以致電或親

內容：學習玩新興運動芬蘭木棋，  
輕鬆減壓，促進夫婦和其他護老者的  
交流。

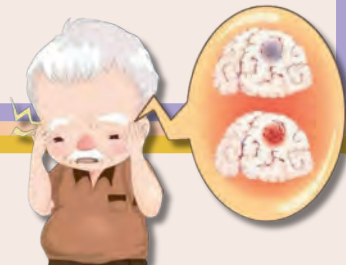
臨中心報名，如有剩餘名額，護老者  
會員可於4月3日(三)起報名，名額有

查詢：季姑娘

限，額滿即止。



## 中風復康指南講座



日期：2024年4月24日(星期三)

對象：30位護老者及中心會員

時間：上午11:00 - 下午12:00

費用：全免

地點：中心逸趣坊

講者：註冊職業治療師

報名方法：4月11日起致電或

內容：了解中風成因、治療中風  
藥物、血壓管理及手部復康知識

親臨中心登記，護老者優先報名，  
名額有限，額滿即止。

查詢：季姑娘

合辦：工程及醫療義務工作協會



## 「瞳」你一起保護眼睛



日期：2024年4月12日(星期五)

講者：奧比斯職員

時間：下午2:00 - 3:15

費用：全免

地點：逸趣坊

報名方法：即日起致電中心登記，

內容：由奧比斯志願團體舉行護眼工作  
坊，講解保護眼睛方法及飲食建議，分享  
常見眼疾的資訊，分享日常護眼知識。

護老者優先報名，額滿即止。

成功報名者將於4月5日(五)透過  
whatsapp獲取活動通知。

對象：20 - 25位中心護老者及會員

查詢：陳姑娘





# 護老者活動



## Oh! 照顧有辦法 ~



日期：2024年4月22日（星期一）

費用：全免

時間：上午10:30 - 中午12:00

報名方法：即日起請致電中心留名，

地點：逸趣坊

超出名額將會抽籤。中籤者將於4月

內容：用Oh Card帶領大家參與討論和  
分享照顧經驗，集思廣益了解更多的照  
顧方法。

15日（一）獲whatsapp短訊確認出  
席訊息

查詢：陳姑娘

名額：8-10位中心護老者



## 有齒至終



日期：2024年5月13日（星期一）

報名方法：5月2日（四）起致電中心

時間：上午10:30 - 中午12:00

登記，護老者優先報名，額滿即止。

地點：逸趣坊

成功報名者將於5月10日（五）透過

內容：由牙科護理人員教導長者認識常見  
口腔問題。

whatsapp獲取活動通知。

查詢：陳姑娘

名額：20 - 25 位中心護老者及會員

費用：全免

## 不止照顧

日期：2024年5月21、28日 及

費用：全免

6月4、18日（星期二）

報名方法：5月2日（四）起致電中

時間：下午2:30 - 4:00

心登記，護老者優先報名，額滿即

地點：逸賢坊

止。成功報名者將於5月10日（五）

內容：你可曾想過自己為何成為護老者嗎  
？以生命三維敘事法，和護老者反  
思照顧初衷，以及探索照顧者身份  
以外的驚喜發現。

透過whatsapp獲取活動通知。

查詢：陳姑娘

對象：6 - 8位中心護老者



# 中心講座及活動

## 自得其樂「寫硬筆」體驗坊

日期：2024年4月23日、4月30日、5月7日及5月14日(二) 共4節

時間：下午2:00-3:00

地點：中心逸趣坊

人數：11-15位中心會員(55-59歲駿薈會員優先)

費用：\$145

內容：由基礎筆畫，字型結構，以致完成整幅作品。體驗硬筆書法樂趣，享受書寫過程中的各種好處。

導師：余健良先生(香港教育大學修畢長者導師專業證書課程，多項書法比賽獲獎)

報名方法：4月2日(二)起到接待處報名繳費，名額有限，額滿即止

查詢：黃姑娘

舒壓  
新體驗



## 關我「肝」事

日期：2024年5月27日(星期一)

時間：上午10:45 - 11:45

地點：中心逸趣坊

內容：講解肝炎常見的類型及其傳播途徑、甲型及乙型肝炎的徵狀、防治及處理方法，乙型肝炎帶病毒者應注意的事項。

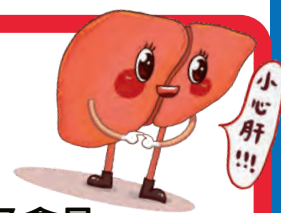
講者：衛生署外展隊護士

名額：15-20位中心護老者及會員

費用：全免

報名方法：5月2日(四)起致電中心登記，護老者優先報名，額滿即止

查詢：黃姑娘



## 健康我做主(健康檢測)

日期：2024年4月29日(星期一) 及 2024年5月27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





# 中心講座及活動

## 手工樂園-扭扭盆栽

日期：2024年4月18日(星期四)

時間：下午2:00-4:00

地點：中心逸賢坊

人數：8-10位中心會員

費用：\$20

內容：教授參加者利用不同材料製作盆栽手作

導師：李綺梅女士

報名方法：4月11日(二)起到接待處報名繳費，名額有限，額滿即止

查詢：沈先生



## 手工樂園-金葫蘆

日期：2024年5月30日(星期四)

時間：下午2:00-4:00

地點：中心逸賢坊

費用：\$20

內容：教授參加者利用珠仔製作葫蘆手作

導師：麥翠芬女士

對象：8-10位中心會員

報名方法：5月8日(二)起到接待處報名繳費，名額有限，額滿即止

查詢：沈先生



## 飛鏢「耆」樂 (2024年4-5月)

日期：2024年4月3、10、17、5月8、22、29日 (逢星期三)

時間：上午10:00-11:30

地點：中心逸趣坊

內容：提供場地及設施供會員自行練習飛鏢，活動期間提供免費咖啡，任君品嚐。

收費：\$50

對象：8-12位中心會員

報名方法：即日起可致電中心登記，先到先得。

查詢：沈先生



# 偶到活動

## 偶到活動項目及時段

|  |                   |                   |                   |                  |             |
|--|-------------------|-------------------|-------------------|------------------|-------------|
| <b>第一節</b><br>09:30-10:30<br><br><b>第二節</b><br>11:00-12:00<br><br><b>設施消毒時段</b><br>12:00-14:00<br><br><b>第三節</b><br>14:00-15:00<br><br><b>第四節</b><br>15:30-16:30 | <b>桌上遊戲借用</b>     | <b>健體器材</b>       | <b>互動負重運動儀</b>    | <b>按摩椅</b>       | <b>電腦借用</b> |
| <b>中心開放時間</b>  | <b>每人限時使用15分鐘</b> | <b>每人限時使用20分鐘</b> | <b>每人限時使用15分鐘</b> | <b>每人限時使用1小時</b> |             |
| <b>每枱限4人進行遊戲</b>   | <b>每節最多4人輪候</b>   | <b>每節最多3人輪候</b>   | <b>每節最多4人輪候</b>   | <b>每節最多2人借用</b>  |             |

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。

|                               |  |                        |                      |                     |
|-------------------------------|--|------------------------|----------------------|---------------------|
| <b>購買奶粉安排</b><br>(指定日期即場售賣奶粉) | <b>雅培: 2024年4月11日(四)及2024年5月2日(四)</b><br>【下午3:15 - 4:45】<br><br><b>三花: 2024年6月</b><br>(刊登下期家書) | <b>即日起致電中心預約索取時間籌號</b> |                      | <b>黃惠娟姑娘及奶粉公司職員</b> |
|                               |  | <b>雅培金裝加營素\$184</b>    | <b>雅培低糖加營素\$190</b>  |                     |
|                               |  | <b>雅培怡保康 \$215.5</b>   | <b>雅培活力加營素 \$223</b> |                     |
|                               |  | <b>三花高鈣健骨低脂 \$80</b>   | <b>三效降醇\$100</b>     |                     |
|                               |  | <b>三花高鈣活關節低脂肪\$90</b>  | <b>三花柏齡 \$80</b>     |                     |



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