



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

Facebook：www.facebook.com/YmmssYtnec

電子郵箱：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

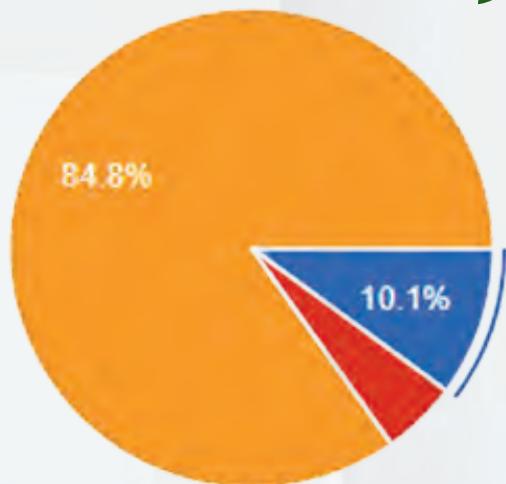
若你想以WhatsApp接收中心最新活動資訊及家書，請先儲存中心電話號碼5169 7750至通訊錄，再WhatsApp「我想接收中心資訊」。
如需協助，歡迎向職員查詢。

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

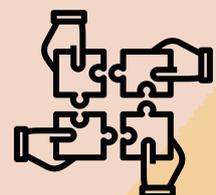
對象：20-25位中心會員(55-59歲駿薈會員優先)

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》

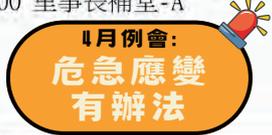
左聯比較好解：“事難行，故要敏；言易出，故要謹。”《朱子語類》。右聯則比較抽象：“誠能毋暴其氣，則氣自然平和；能持其志，則心志不為外物所搖，自然安定。養身之道，猶有過於此者乎？”《康熙教子庭訓格言》

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 	復活節星期一 		09:30 椅子瑜珈鬆一鬆-官涌 (完) 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 10:30 「腦」友共聚-桌上遊戲-B 11:00 網絡耆兵-A-1 02:00 Andriod 操作入門班-B-1 03:00 普拉提運動A班-官涌-1 03:00 「肌不可失」計劃講座-A 04:00 普拉提運動B班-官涌-1	10:00 網上體適能-B-1 10:00 悠閒寫意畫-A-1 01:30 活力排舞初班-官涌-1 03:00 活力健步行-戶外-1	09:00 八段錦與太極拳班-官涌-1 10:00 飛鏢「耆」樂-A-2 10:00 互動體感遊戲體驗-D 11:00 瑜珈教室-官涌-1 02:00 體適能學堂-官涌-1 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 10:00 大極拳48式-圓方外空地-2 11:00 網絡耆兵-A-2 02:00 Andriod 操作入門班-B-2 03:00 普拉提運動A班-官涌-2 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 10:00 網上體適能-B-2 10:00 悠閒寫意畫-A-2 12:15 印章篆刻班-B-1 01:30 活力排舞初班-官涌-2 02:30 「腦」友共聚-麻雀-B 03:00 活力健步行-戶外-2 04:00 法文入門班-A-1	09:00 八段錦與太極拳班-官涌-2 10:00 飛鏢「耆」樂-A-3 10:00 互動體感遊戲體驗-D 10:30 二人相聚:芬蘭木棋-西九藝術公園 11:00 瑜珈教室-官涌-2 02:00 走進園藝世界-A-1 02:00 體適能學堂-官涌-2 03:30 素描班-A-1 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 10:00 大極拳48式-圓方外空地-3 10:30 Oh! 照顧有辦法 --A 10:30 「腦」友共聚-桌上遊戲-B 11:00 網絡耆兵-D-3 02:00 Andriod 操作入門班-B-3(完) 03:00 普拉提運動A班-官涌-3 03:30 普通話園地-A-1 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 10:00 網上體適能-B-3 10:00 悠閒寫意畫-A-3 12:15 印章篆刻班-B-2 01:30 活力排舞初班-官涌-3 02:00 自得其樂寫硬筆體驗坊-A-1 03:00 活力健步行-戶外-3 04:00 法文入門班-A-2	09:00 八段錦與太極拳班-官涌-3 10:00 互動體感遊戲體驗-D 11:00 中風復康講座-A 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-3 03:30 素描班-A-2 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 10:00 大極拳48式-圓方外空地-4 11:00 網絡耆兵-A-4 02:00 相片拼貼班-B-1 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	09:00 綜合太極班-圓方外空地-6 10:00 網上體適能-B-4 10:00 悠閒寫意畫-A-4 12:15 印章篆刻班-B-3 01:30 活力排舞初班-官涌-4 02:00 自得其樂寫硬筆體驗坊-A-2 03:00 活力健步行-戶外-4 04:00 法文入門班-A-3	09:00 八段錦與太極拳班-官涌 (暫停) 11:00 瑜珈教室(暫停) 02:00 走進園藝世界(暫停) 04:00 法文優遊班 (暫停)  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
4 清明 	5 廿七 02:00 齊唱粵曲OK讚-B 02:00 Ukulele小結他初班-A-8 (完) 03:00 Ukulele小結他高班-A-8 (完)	6 廿八 09:30 熱唱金曲好OK-B
11 初三 09:00 綜合太極班-圓方外空地-1 10:00 歌韻合唱團-A-1 10:30 「腦」友共聚-麻雀-B 11:00 生活瑜珈班-官涌-1 03:15 售賣雅培奶粉-D 03:30 伴「腦」「護」航義工會-A 04:00 里事長補堂-A 	12 初四 09:15 粵曲班-A-1 11:00 健身舞班: 中國舞-官涌-A 02:00 齊唱粵曲OK讚-B 02:00 「瞳」你一起保護眼睛-A	13 初五 09:30 熱唱金曲好OK-B 10:00 簡易太極拳24式-圓方外空地-1 10:30 護「腦」茶座-A
18 初十 09:00 綜合太極班-圓方外空地-3 10:00 歌韻合唱團-A-2 11:00 生活瑜珈班-官涌-2 11:30 好好人生Chill古典 02:00 手工樂園-扭扭盆栽-B 02:15 毛筆書法初班-A-1 03:45 毛筆書法進階班-A-1	19 穀雨 09:15 粵曲班-A-2 11:00 健身舞班: 中國舞-官涌-2 02:00 Ukulele小結他初班-A-1 02:00 齊唱粵曲OK讚-B 02:30 Sushi Go 桌遊交流會-D 03:00 Ukulele小結他高班-A-1	20 十二 09:30 熱唱金曲好OK-B 10:00 簡易太極拳24式-圓方外空地-2
25 十七 09:00 綜合太極班-圓方外空地-5 10:00 歌韻合唱團-A-3 10:30 「腦」友共聚-麻雀-B 11:00 生活瑜珈班-官涌-3 02:15 毛筆書法初班-A-2 03:00 「攝」案現場-D-1 03:45 毛筆書法進階班-A-2	26 十八 09:15 粵曲班-A-3 11:00 健身舞班: 中國舞-官涌-3 02:00 Ukulele小結他初班-A-2 02:00 齊唱粵曲OK讚-B 02:30 Sushi Go 桌遊交流會-D 03:00 Ukulele小結他高班-A-2	27 十九 09:30 熱唱金曲好OK-B 10:00 簡易太極拳24式-圓方外空地-3
2 廿四 09:00 綜合太極班-圓方外空地-7 11:00 生活瑜珈班-官涌-4 02:15 毛筆書法初班 (暫停) 03:00 「攝」案現場-B-2 03:45 毛筆書法進階班 (暫停)	3 廿五 11:00 健身舞班: 中國舞-官涌-4 02:00 Ukulele小結他初班 (暫停) 02:00 齊唱粵曲OK讚-B 03:00 Ukulele小結他高班 (暫停)	4 廿六 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
28 二十	29 廿一 02:00 相片拼貼班-B-1 03:30 普通話園地-A-2	30 廿二 09:00 綜合太極班-圓方外空地-6 12:15 印章篆刻班-B-3 01:30 活力排舞初班-官涌-4 04:00 法文入門班-A-3	1 廿三 09:00 八段錦與太極拳班-官涌 (暫停) 11:00 瑜珈教室 (暫停) 02:00 走進園藝世界 (暫停) 02:00 體適能學堂 (暫停) 03:30 素描班 (暫停) 04:00 法文優遊班 (暫停)  勞動節
5 立夏	6 廿八 10:00 芳香療癒身心靈-A 10:00 太極拳48式-圓方外空地-5 02:00 相片拼貼班-B-2 03:00 普拉提運動A班-官涌-5 03:30 普通話園地-A-3 04:00 普拉提運動B班-官涌-5 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">悠情逸意4-6月生日會 集合地點: 港青酒店YMCA 再臨閣 集合時間: 上午11:45</div>	7 廿九 09:00 綜合太極班-圓方外空地-8 10:00 悠閒寫意畫-A-5 10:00 網上體適能-B-5 12:15 印章篆刻班-B-4 01:30 活力排舞初班-官涌-5 02:00 自得其樂寫硬筆體驗坊-A-3 02:30 「腦」友共聚-麻雀-B 02:30 以「啡」會友-外出 03:00 活力健步行及緩步跑-戶外-5 04:00 法文入門班-A-4	8 四月 09:00 八段錦與太極拳班-官涌-4 10:00 飛鏢「耆」樂-A-4 10:00 互動體感運動體驗-D 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-4 03:30 素描班-A-3 04:00 法文優遊班-B-3
12 初五	13 初六 10:00 太極拳48式-圓方外空地-6 10:30 有齒至終-A 10:30 「腦」友共聚-桌上遊戲-B 03:00 普拉提運動A班-官涌-6 03:00 相片拼貼班-B-3 (完) 03:30 普通話園地-A-4 04:00 普拉提運動B班-官涌-6	14 初七 09:00 綜合太極班-圓方外空地-10 10:00 悠閒寫意畫-A-6 10:00 網上體適能-B-6 12:15 印章篆刻班-B-5 01:30 活力排舞初班-官涌-6 02:00 自得其樂寫硬筆體驗坊-A-4 (完) 02:30 以「啡」會友-外出 03:00 活力健步行及緩步跑-戶外-6 04:00 法文入門班-A-5	15 初八 09:00 八段錦與太極拳班 (暫停) 11:00 瑜珈教室 (暫停) 02:00 走進園藝世界 (暫停) 02:00 體適能學堂 (暫停) 03:30 素描班 (暫停) 04:00 法文優遊班 (暫停)  佛誕
19 十二	20 小滿 10:00 太極拳48式-圓方外空地-7 03:00 普拉提運動A班-官涌-7 03:30 普通話園地-A-5 04:00 普拉提運動B班-官涌-7	21 十四 09:00 綜合太極班-圓方外空地-12 10:00 悠閒寫意畫-A-7 10:00 網上體適能-B-7 12:15 印章篆刻班-B-6 01:30 活力排舞初班-官涌-7 02:30 不止照顧 (1)-B 03:00 活力健步行及緩步跑-戶外-7 04:00 法文入門班-A-6	22 十五 09:00 八段錦與太極拳班-官涌-5 10:00 飛鏢「耆」樂-A-5 10:00 互動體感運動體驗-D 11:00 瑜珈教室-官涌-5 02:00 走進園藝世界-A-4 02:00 體適能學堂-官涌-5 03:30 素描班-A-4 04:00 法文優遊班-B-4
26 十九	27 二十 09:45 健康我做主-D 10:00 太極拳48式-圓方外空地-8 (完) 10:30 「腦」友共聚-桌上遊戲-B 10:45 關我肝事-A 02:00 魔術の初體驗-A 03:00 普拉提運動A班-官涌-8 (完) 03:30 普通話園地-A-6 04:00 普拉提運動B班-官涌-8 (完)	28 廿一 09:00 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-B-8 (完) 12:15 印章篆刻班-B-7 01:30 活力排舞初班-官涌-8 02:30 「耆」財智多星-A 02:30 不止照顧 (2)-B 03:00 活力健步行及緩步跑-戶外-8 04:00 法文入門班-A-7	29 廿二 09:00 八段錦與太極拳班-官涌-6 10:00 飛鏢「耆」樂-A-6 (完) 10:00 互動體感運動體驗-D 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-6 03:30 素描班-A-5 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
2 廿四 09:00 綜合太極班-圓方外空地-7 10:00 歌韻合唱團-A-4 10:30 「腦」友共聚-麻雀-B 11:00 生活瑜珈班-官涌-4 02:15 毛筆書法初班(暫停) 03:00 「攝」案現場-B-2 03:15 售賣雅培奶粉-D 03:30 伴「腦」「護」航義工會-A 03:45 毛筆書法進階班(暫停) 5月例會 真識(珍惜)照顧	3 廿五 09:15 粵曲班-A-4 11:00 健身舞班:中國舞-官涌-4 02:00 齊唱粵曲OK讚-B 02:00 Ukulele小結他初班(暫停) 03:00 Ukulele小結他高班(暫停)	4 廿六 09:30 熱唱金曲好OK-B 10:00 簡易太極24式-圓方外空地-4
9 初二 09:00 綜合太極班-圓方外空地-9 10:00 歌韻合唱團-A-5 11:00 生活瑜珈班-官涌-5 02:15 毛筆書法初班-A-3 03:00 「攝」案現場-B-3 03:45 毛筆書法進階班-A-3	10 初三 09:15 粵曲班-A-5 11:00 健身舞班:中國舞-官涌-5 02:00 Ukulele小結他初班-A-3 02:00 齊唱粵曲OK讚-B 02:30 Sushi Go 桌遊交流會-D 03:00 Ukulele小結他高班-A-3	11 初四 09:30 熱唱金曲好OK-B 10:00 簡易太極24式-圓方外空地-5
16 初九 09:00 綜合太極班-圓方外空地-11 10:00 歌韻合唱團-A-6 10:30 「腦」友共聚-麻雀-B 11:00 生活瑜珈班-官涌-6 02:15 毛筆書法初班-A-4 03:00 「攝」案現場-B-4 03:45 毛筆書法進階班-A-4	17 初十 09:15 粵曲班-A-6 11:00 健身舞班:中國舞-官涌-6 02:00 Ukulele小結他初班-A-4 02:00 齊唱粵曲OK讚-B 02:30 Sushi Go 桌遊交流會-D 03:00 Ukulele小結他高班-A-4	18 十一 09:30 熱唱金曲好OK-B 10:00 簡易太極24式-圓方外空地-6
23 十六 09:00 綜合太極班-圓方外空地-13 10:00 歌韻合唱團-A-7 11:00 生活瑜珈班-官涌-7 11:30 好好人生CHILL古典 02:15 毛筆書法初班-A-5 03:00 「攝」案現場-B-5(完) 03:45 毛筆書法進階班-A-5	24 十七 09:15 粵曲班-A-7 11:00 健身舞班:中國舞-官涌-7 02:00 Ukulele小結他初班-A-5 02:00 齊唱粵曲OK讚-B 03:00 Ukulele小結他高班-A-5	25 十八 09:30 熱唱金曲好OK-B 10:00 簡易太極24式-圓方外空地-7 10:30 護「腦」茶座-A
30 廿三 09:00 綜合太極班-圓方外空地-15 10:00 歌韻合唱團-A-8-完 11:00 生活瑜珈班-官涌-8 02:00 手工樂園:金葫蘆-B 02:15 毛筆書法初班-A-6 03:45 毛筆書法進階班-A-6	31 廿四 09:15 粵曲班-A-8 11:00 健身舞班:中國舞-官涌-8 02:00 Ukulele小結他初班-A-6 02:00 齊唱粵曲OK讚-B 03:00 Ukulele小結他高班-A-6	1 廿五 09:30 熱唱金曲好OK-B

活力健步及緩跑班

合作機構:



RunOurCity
全城街馬

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

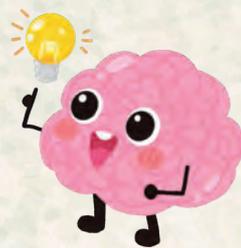
參加者將被隨機分配至不同組別 (為期24週)

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

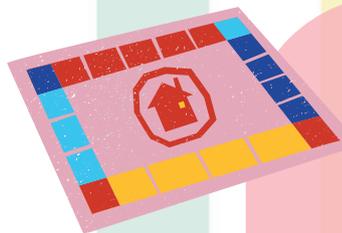


4月

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

護耆活動



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。

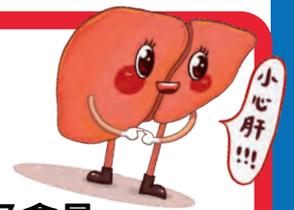
講者：衛生署外展隊護士

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

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4月11日 (四)及 2024年5月2日(四) 【下午3:15 - 4:45】 三花: 2024年6月 (刊登下期家書)	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\$184	雅培低糖加營素\$190	
		雅培怡保康 \$215.5	雅培活力加營素 \$223	
		三花高鈣健骨低脂 \$80	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