



2024年6月-2024年7月

JUN 2024 & JUL 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：ytnecc@yang.org.hk

電話：3149 4123 傳真：3149 4033

督印人：陳情文

編輯：鍾家偉

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。

恨別鳥驚心。

國破山河在，城春草木深。感時花濺淚，

月，烽火連三月。

主題分享

撰文：季櫻翹姑娘



藥物服用必讀指南

據統計，本港有超過七成長者至少患有一種或以上的長期慢性疾病，另有40%長者需要服用五種或以上的處方藥物。但隨着年齡增長，長者身體機能逐漸衰退，亦衍生以下多種服用藥物問題及影響病情管理。

1 長者可能同時患有超過一種的慢性病，導致需要服用多種藥物及不只看一個醫生，導致有機會會出現重覆給藥的情況。



2 長者的記憶力及認知能力有機會下降，導致出現忘記服藥，或錯誤服藥的情況出現。



3 身體機能衰退，增加藥物出現副作用的情況出現



安全服藥五要點



覆診時講清楚



向醫生清楚說明你的病徵，正在服用的藥物，有沒有藥物敏感等

服藥時遵醫囑



遵照醫囑，將藥物依照指示服完。切勿自停藥或更改服法。

有不良反應時立即停服



用藥後如有不良反應，例如出現紅疹，面部及嘴唇腫脹或呼吸困難，記著那藥物的名稱和所產生的敏感反應。立即停藥，並盡快攜同所服藥物求診。

取藥時睇清楚



看清楚藥物標籤。藥物是否屬於你的；留意藥物的名稱，用法及用量。若有不明白的地方，立即查詢。

儲放時標示清楚



藥物應保留於原裝瓶子或袋中，保留藥物標籤，使用時再次細讀，確保無誤。除標明需存放雪櫃的藥物外，大部份藥物都不宜在雪櫃內貯存。

「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，分數亦會按邀請次數計算。
4. 會員可與一名親友前往中心入會，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9月

得獎名單

- | | | |
|---|---------|-----|
| 1 | 1086572 | 姜女士 |
| 2 | 1090074 | 賴女士 |
| 3 | 1081902 | 陳女士 |
| | 1010965 | 李先生 |

期待有您積極參與！

例會宣傳



萬水千山 「糉」是情

日期：2024年6月6日(星期四)

時間：下午2:00 - 3:00

主持：沈先生及盧先生

內容：糉都有種，你又識幾多種呢？臨近端午節，同大家一齊製作應節小手工，介紹不同種類的糉，歡迎大家一齊預祝端午節！



萌薑樂園 - 我係「金菠蘿」

日期：2024年7月4日(星期四)

時間：下午2:00 - 3:00

主持：梁姑娘及沈先生(SAMUEL)

內容：有人話過：年齡帶比我哋不單只『老花』，亦有『火花』！快D嚟我哋『萌薑樂園』，從遊戲/體驗/分享中，將快樂開心SHARE出去，同大家一齊開心迎老啦！

地點：中心逸趣坊

對象：本中心會員



SQS

服務質素標準



標準 1：服務單位製備說明資料，清楚陳述其宗旨、目標和提供服務的形勢，隨時讓公眾索閱

標準 2：服務單位定期檢討及修訂有關服務提供方面的政策和程序

中心設有年度的服務使用者意見調查及服務使用者意見收集表等機制讓服務使用者表達意見。

Enrollment arrangement

24-25年度 第二季7-9月 長者進修計劃

入籤日期: 6月3日(一)至6月18日(二)

公佈抽籤結果: 6月26日(三)

抽籤結果可致電中心查詢

備註:

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

報名詳情

舊生優先報名日:

2024年6月24-25日(星期一及二)

時間: 上午9:45 - 下午5:30
中午12:00-2:00暫停報名

中籤報名日:

2024年6月27日(星期四)

時間: 上午9:45 - 下午4:00

候補籤報名日:

2024年6月28日(星期五)

時間: 上午9:45 - 中午12:00

公開報名日(餘額):

2024年6月28日(星期五)

時間: 下午2:00 開始

齊唱粵曲OK讚

日期: 2024年6月: 7, 14及21日(五) *6月28日暫停一次*
2024年7月: 5, 12, 19及26日(五)

時間: 下午2:00-5:00

名額: 8人

熱唱金曲好OK

日期: 2024年6月1, 8, 15, 22及29日(六)

2024年7月6, 13, 20及27日(六)

時間: 上午9:30-中午12:30

名額: 15人

收費/對象: \$40 (一個月) / 本中心會員

地點: 中心逸賢坊

報名日期:

5月24日(報名6月)

6月25日(報名7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)

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6月12日，19日，26日（三）

2024年7月10日，17日，24日（三）

時間：上午10：00 - 11：00

對象：本中心會員

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

魔力橋初階訓練學堂



3

每次到中心總會看見會員們圍爐玩魔力橋Rummikub，坊間又稱為「以色列麻將」，想玩但是又不懂玩法，現在機會來了！本次活動由義工教授魔力橋玩法，過程中訓練玩家不斷思考各種排列組合，藉此鍛鍊邏輯思考力和促進與其他會員的交流。

日期：2024年7月19日、26日（五）

2024年8月2日、9日（五）

時間：下午2：30 - 3：30

名額：每節8位本中心會員

每位會員最多可登記3節

報名：7月4日(四)起致電中心登記

費用：全免

查詢：季姑娘





悠逸旅行團：秘遊沙頭角

日期：2024年6月26日(星期三)

集合時間：上午9:15 九龍站A出口恒生銀行對出空地

活動時間：上午9:15 - 下午4:45

行程：上午 沙頭角農莊製作客家茶粿、
參觀羅家大屋(抗戰紀念館)

午膳 沙頭角酒家享用粵菜

下午 遊覽第2期開放計劃景點：
仿香港舊式火車站、角燈廣場、
沙頭角碼頭壁畫長廊

名額：48位

費用：本中心長者會員\$190

本中心護老者\$210



金熙海山酒樓午膳餐單

絲苗白飯	蒜茸菜心	白灼蝦	豉汁蒸倉魚	釀涼瓜	生炒骨	八珍豬皮	焗豬肉	白切雞
------	------	-----	-------	-----	-----	------	-----	-----

*10人1席
*菜單只供參考，食品以當天供應為準

報名方法：親身到中心接待處報名繳費

公開報名日：6月3日(一)上午9:45開始

***報名時需提供香港身份証作申請禁區簽證用，如提交資料不齊，將不能報名及報名確認後亦不能退款，活動完結後資料將會銷毀。**

備註：

1)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100歲參加者購買5萬元旅遊平安保險)

2)根據中心守則，活動當天如早上6:15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

查詢：黃姑娘/沈先生

悠情逸意7-9月生日會

日期：2024年7月10日(三)

活動時間：中午12:00-下午2:30

集合時間：上午11:45

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

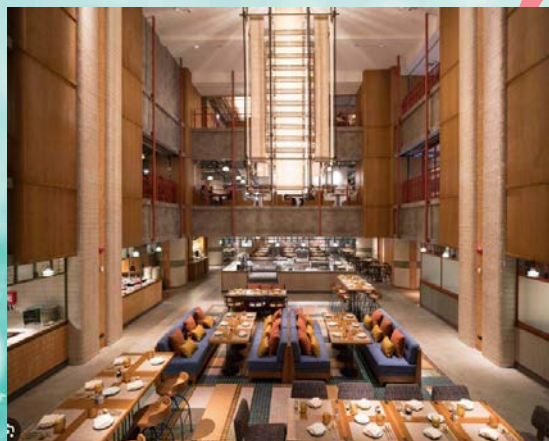
內容：與7-9月生日壽星慶祝生日，享用自助午餐，每位壽星可獲贈生日禮物乙份。

名額：本中心會員28位

費用：本中心7-9月壽星會員\$280

本中心護老者/非壽星會員\$295

查詢：薛姑娘



報名方法：

會員可按照以下日期親臨中心接待處報名參與：

壽星報名日期：6月6日(四)上午10:00後

(壽星可帶同一位護老者/會員一起報名)

非壽星報名日期：6月13日(四)上午10:00後



「齡」距離 潮流重塑



星級形象設計師 增進自我了解，重塑個人形象

日期：2024年6月18、25及7月2日(星期二)

時間：下午1:00-3:00

活動地點：中心逸趣坊

對象：5位本中心會員 (55-59歲駿蒼會員於6月4日首日早鳥報名優先，6月5日後餘額公開報名)

導師：Herman Ngai

費用：\$300

報名方法：6月4日(二)起可到中心報名繳費

查詢：梁姑娘



YT藝影樓



★ 影片製作、社交平台管理 ★

日期：2024年7月13、20日，8月3及17日(星期六)

時間：早上10:00-12:00

導師：Herman Ngai

活動地點：中心逸趣坊

對象：5位本中心會員 (55-59歲駿蒼會員於6月18日首日早鳥報名優先，6月19日後餘額公開報名)

費用：\$200

報名方法：6月18日(二)起可到中心報名繳費

查詢：梁姑娘



長者進階數碼培訓計劃

網絡耆兵 麗澤長者學苑

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。

網絡耆兵 - 進階數碼義工招募及培訓

日期：2024年7月8日及15日（逢星期一）共2堂

時間：下午2:30-4:30

地點：悠逸軒（逸雅聚）

內容：分享手機及隨身數碼產品的進階應用，包括全景攝影、航拍、KOL直播技巧，智能手錶等。

名額：10位義工

報名方法：即日起致電中心登記

備註：義工須協助最少一次長者數碼進階培訓課程

查詢：潘先生



飛鏢「耆」樂(24年7月)

讚好及追蹤  專頁

麗澤長者學苑 

學習飛鏢的技巧，並培養不同的興趣，亦有導師從旁指導，協助矯正學員飛鏢姿勢。



日期：2024年7月4、11、18及25日(逢星期四)

活動時間：上午10:00-11:30

活動地點：麗澤中學

對象：12位本中心會員

費用：\$120/位

報名方法：

6月6日(四)起可到中心繳費報名



地壺球運動班

日期：2024年7月22日至8月19日(逢星期一)

集合時間：上午10:00-11:00

活動地點：麗澤中學

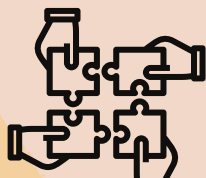
對象：12位本中心會員

費用：\$100/位

報名方法：7月4日(四)起可到中心繳費報名



 查詢：沈先生



好好人生CHILL古典

日期：2024年6月13日（四）及 7月25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（循道衛理楊震社會服務處 長者服務部(九龍西) 部門主管）

費用：\$10

名額：25位本中心會員

報名方法：6月6日（四）起可到中心報名繳費

查詢：沈先生(Samuel)



管城子

聞多素心人

撰文：陳振興先生

每年的三、四月間，中心儘是忙於處理各種統計數據、財政的核算，用以向政府交待中心一年來的工作報告，今年中心的數據已達社署的標準。

統計數字只是反映中心某方面的表現，達標固然理想，因為這代表同事的努力得到各位中心會員的回應及支持，但實際上疫情後有部份長者會員身體狀況轉變了，令外出活動變得困難，有部份會員的生活習慣亦出現變化，中心再不是他們常駐的地方，新一代的長者也對中心有不同的期望，令中心服務更添挑戰。

本人盼望中心能與大家分享生活上的點滴，希望各位會員也能從中發掘到中心職員的另一面，令彼此更親近。

陶淵明在【移居二首】中提到“聞多素心人，樂與數晨夕”意思是指：聽聞這裡的人大多心地淳樸，十分高興今後能和大家朝夕相處....

這詩句正好道出我和一眾同事在中心和大家相處的心聲呵！

6月活動時間表

星期日	星期一	星期二	星期三
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-B-2 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
2 廿六	3 廿七 10:00 有啖好食-認識吞嚥困難-A 02:30 「糴」有我陪你-B 03:30 普通話園地-A-7(完) 	4 廿八 09:00 綜合太極班-圓方外空地-16 10:00 悠閒寫意畫-A-9 12:15 印章篆刻班-B-8 01:30 活力排舞初班-官涌-9 02:30 不止照顧-B-3 04:00 法文入門班-A-8(完) 04:00 活力緩步跑-戶外-1	5 芒種 09:00 八段錦與太極拳班-官涌-7 10:30 「腦」友共聚-桌上遊戲-B 11:00 瑜珈教室-官涌-7 02:00 走進園藝世界-A-6 02:00 體適能學堂-官涌-7 03:30 素描班-A-6 04:00 法文優遊班-B-6
9 初四	10 初五 	11 初六 09:00 綜合太極班-圓方外空地-18 10:00 悠閒寫意畫-A-完 12:15 印章篆刻班-B-9(完) 01:30 活力排舞初班-官涌-10(完) 02:30 「腦」友共聚-麻雀-B 05:00 活力緩步跑-戶外-2	12 初七 09:00 八段錦與太極拳班-官涌-8 10:00 互動體感運動體驗-D 11:00 瑜珈教室-官涌-8 02:00 走進園藝世界-A-7 02:00 體適能學堂-官涌-完 02:30 A1: 齊齊做智醒「掌」者-D 03:30 素描班-A-7 04:00 法文優遊班-B-7
16 十一	17 十二 09:30 健康我做主-D 02:15 骨質密度檢查-B	18 十三 09:00 綜合太極班-圓方外空地-20(完) 10:30 「腦」友共聚-桌上遊戲-B 01:00 「齡」距離潮流重塑-A-1 02:30 不止照顧-B-4 (完) 03:30 夜夜好眠講座-A 06:00 活力緩步跑-戶外-3 	19 十四 09:00 八段錦與太極拳班-官涌-9(完) 10:00 互動體感運動體驗-D 10:30 繪心動腦小組-A-1 11:00 瑜珈教室-官涌-9(完) 02:00 走進園藝世界-A-8(完) 02:30 A1: 齊齊做智醒「掌」者-D 03:30 素描班-A-完 04:00 法文優遊班-B-8(完)
23 十八	24 十九 	25 二十 07:00 活力緩步跑-戶外-4 01:00 「齡」距離潮流重塑-A-2 	26 廿一 10:00 互動體感運動體驗-D 10:30 繪心動腦小組-A-2 02:30 A1: 齊齊做智醒「掌」者-D  悠逸旅行團 秘遊沙頭角 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

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
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夏威夷小結他(初班)-A-7 02:00 齊唱粵曲OK讚-B 03:00 Ukulele夏威夷小結他(高班)-A-7	1 廿五 09:30 熱唱金曲好OK-B 10:00 簡易太極拳24式班-圓方外空地-(完)
6 五月 09:00 綜合太極班-圓方外空地-17 11:00 生活瑜珈班-官涌-9 02:00 手工練習-B 03:15 售賣雅培奶粉-D	7 初二 09:15 粵曲班-A-9 11:00 健身舞班:中國舞-官涌-9 02:00 齊唱粵曲OK讚-B 02:00 Ukulele夏威夷小結他班(初班)-A-8(完) 03:00 Ukulele夏威夷小結他班(高班)-A-8(完)	8 初三 09:30 熱唱金曲好OK-B
13 初八 09:00 綜合太極班-圓方外空地-19 11:00 生活瑜珈班-官涌-10 11:30 好好人生CHILL古典-A 02:15 毛筆書法初班-A-7 03:45 毛筆書法進階班-A-7	14 初九 09:15 粵曲班-A-10 (完) 11:00 健身舞班:中國舞-官涌-10(完) 02:00 齊唱粵曲OK讚-B 02:00 健康義工培訓(學生)-D	15 初十 09:30 熱唱金曲好OK-B 10:30 護「腦」茶座-A
20 十五 10:30 「腦」友共聚-麻雀-B 10:30 玩轉創意泡泡畫-A 11:00 生活瑜珈班-官涌-11(完) 02:00 手工樂園-金葫蘆-B 02:15 毛筆書法初班-A-8(完) 03:45 毛筆書法進階班-A-8(完)	21 夏至 02:00 齊唱粵曲OK讚-B 02:30 售賣三花奶粉-D	22 十七 09:30 熱唱金曲好OK-B
27 廿二	28 廿三 02:00 齊唱粵曲OK讚-B (暫停) 02:00 矇矇朧朧無聲體驗-外出	29 廿四 09:30 熱唱金曲好OK-B

7月活動時間表

星期日	星期一	星期二	星期三
30 廿五	1 廿六  香港特別行政區 成立紀念日	2 廿七 01:00 「齡」距離潮流重塑 A-3 04:00 活力緩步跑-戶外-5	3 廿八 10:30 繪心動腦小組 -A-3 02:30 A1: 齊齊做智醒「掌」者-D
7 初二	8 初三 10:00 方型踏步「Step by step」-A-1 10:00 太極拳48式-圓方外空地-1 10:30 「腦」友共聚-桌上遊戲-B 02:00 長住家居「智」安全-A 02:30 進階數碼義工招募及培訓-D 03:00 普拉提運動A班-官涌-1 04:00 普拉提運動B班-官涌-1	9 初四 10:00 悠閒寫意畫-A-1 10:00 網上體適能-Zoom-1 12:15 印章篆刻班-B-1 02:00 從眼知腦健康-A 05:00 活力緩步跑-戶外-6	10 初五 10:00 互動體感運動體驗-D 10:30 繪心動腦小組 -A-4(完) 02:30 A1: 齊齊做智醒「掌」者-D 04:00 法文優遊班-A-1 <div data-bbox="1173 795 1572 929" style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> 悠情逸意7-9月生日會 集合地點: 逸東酒店普慶餐廳 集合時間: 上午11:45 </div>
14 初九	15 初十 10:00 方型踏步「Step by step」-A-2 10:00 太極拳48式-圓方外空地-2 02:00 What'sapp 操作入門班-B-1 02:30 進階數碼義工招募及培訓-D 03:00 普拉提運動A班-官涌-2 04:00 普拉提運動B班-官涌-2	16 十一 09:00 綜合太極班-圓方外空地-2 10:00 悠閒寫意畫-A-2 10:00 網上體適能-Zoom-2 12:15 印章篆刻班-B-2 02:30 「腦」友共聚-麻雀-B 04:00 法文入門班-A-1 06:00 活力緩步跑-戶外-7	17 十二 09:00 八段錦與太極拳班-官涌-1 11:00 互動體感運動體驗-D 11:00 腰背痛症面面觀講座 -A 03:30 素描班-A-1 04:00 法文優遊班-A-2
21 十六	22 大暑 10:00 方型踏步「Step by step」-A-3 10:00 地壺球運動班-麗澤-1 10:00 太極拳48式-圓方外空地-3 10:30 「腦」友共聚-桌上遊戲-B 02:00 What'sapp 操作入門班-B-2 03:00 普拉提運動A班-官涌-3 03:30 普通話園地-A-1 04:00 普拉提運動B班-官涌-3	23 十八 09:00 綜合太極班-圓方外空地-4 10:00 悠閒寫意畫-A-3 10:00 網上體適能-Zoom-3 12:15 印章篆刻班-B-3 01:30 活力排舞初班-油尖旺文化中心-1 04:00 法文入門班-A-2 07:00 活力緩步跑-戶外-完	24 十九 09:00 八段錦與太極拳班-官涌-2 10:30 正視肩膊痛-A 12:00 互動體感運動體驗-D 02:00 走進園藝世界-A-1 03:30 素描班-A-2 04:00 法文優遊班-A-3
28 廿三	29 廿四 09:45 健康我做主-D 10:00 地壺球運動班-麗澤-2 10:00 方型踏步「Step by step」-A-4(完) 10:00 太極拳48式-圓方外空地-4 12:00 Harmonica 嫺琴逸趣 A-1 02:00 What'sapp 操作入門班-B-3(完) 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 廿五 09:00 綜合太極班-圓方外空地-6 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-B-4 01:30 活力排舞初班-油尖旺文化中心-2 02:30 「腦」友共聚-麻雀-B 04:00 法文入門班-A-3	31 廿六 09:00 八段錦與太極拳班-官涌-3 02:00 走進園藝世界-A-2 03:30 素描班-A-3 04:00 法文優遊班-A-4

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 廿九 10:00 飛鏢「耆」樂-麗澤-1 03:15 售賣雅培奶粉-D 02:00 手工練習-B	5 三十 02:00 齊唱粵曲OK讚-B 02:00 Ukulele夏威夷小結他(初班)-A-1 03:00 Ukulele夏威夷小結他(高班)-A-1	6 小暑 09:30 熱唱金曲好OK-B
11 初六 09:00 綜合太極班-圓方外空地-1 10:00 飛鏢「耆」樂-麗澤-2 10:30 「腦」友共聚-麻雀-B 02:00 護老桌上遊戲工作坊-想像力-B 02:15 毛筆書法初班-A-1 03:45 毛筆書法進階班-A-1	12 初七 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	13 初八 09:30 熱唱金曲好OK-B 10:00 YT藝影樓-A-1 10:00 簡易太極拳24式-圓方外空地-1
18 十三 09:00 綜合太極班-圓方外空地-3 10:00 歌韻合唱團-A-1 10:00 飛鏢「耆」樂-麗澤-3 02:00 手工樂園-鬱金香小盆栽-B 02:15 毛筆書法初班-A-2 03:45 毛筆書法進階班-A-2	19 十四 09:15 粵曲班-A-1 02:00 齊唱粵曲OK讚-B 02:00 Ukulele小結他(初班)-A-2 02:30 魔力橋初階訓練學堂-D 03:00 Ukulele小結他(高班)-A-2	20 十五 09:30 熱唱金曲好OK-B 10:00 YT藝影樓-A-2 10:00 簡易太極拳24式-圓方外空地-2
25 二十 09:00 綜合太極班-圓方外空地-5 10:00 歌韻合唱團-A-2 10:00 飛鏢「耆」樂-麗澤-完 10:30 「腦」友共聚-麻雀-B 11:00 生活瑜珈班-官涌-1 11:30 好好人生Chill古典-A 02:15 毛筆書法初班-A-3 03:45 毛筆書法進階班-A-3	26 廿一 09:15 粵曲班-A-2 11:00 健身舞班:中國舞-油尖旺文化中心-1 02:00 齊唱粵曲OK讚-B 02:00 Ukulele小結他(初班)-A-3 02:30 魔力橋初階訓練學堂-D 03:00 Ukulele小結他(高班)-A-3	27 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-3 10:30 護「腦」茶座-A
1 廿七 09:00 綜合太極班-圓方外空地-7 11:00 生活瑜珈班-官涌-2 02:15 毛筆書法進階班-A-4 03:45 毛筆書法進階班-A-4	2 廿八 11:00 健身舞班:中國舞-油尖旺文化中心-2 02:00 齊唱粵曲OK讚-B 02:00 Ukulele小結他(初班)-A-4 03:00 Ukulele小結他(高班)-A-4 02:30 魔力橋初階訓練學堂-D	3 廿九 09:30 熱唱金曲好OK-B

Harmonica 樂琴逸趣!

日期：2024年7月29日至9月16日(星期一)

時間：中午12:00-下午1:00

活動地點：中心逸趣坊

對象：12位本中心會員 (55-59歲駿蒼會員於7月4日首日)

早鳥報名優先，7月5日後名額公開報名)

導師：歷奇口琴音樂中心

費用：\$200 (共8節-初階)

報名方法：7月4日 (四) 起可到中心報名繳費

查詢：梁姑娘

贊助：



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



方型踏步



「STEP BY STEP」

「方型踏步運動，是一項發源於日本，經臨床研究而成的新興運動，透過記憶步法及作短時間的單腳站立，以鍛鍊雙腳肌肉、增加關節的敏感度、提高平衡力及身體的協調能力、訓練思考及促進身心健康。」



日期：2024年7月8、15、22及29日 (一)

節數：4節

時間：上午10:00 - 11:30

(首半小時完成量血壓，才能參與課堂)

地點：中心逸趣坊

導師：方型踏步認證導師

名額：15位本中心護老者及本中心會員

費用：\$150

報名方法：6月6日(四)起到接待處

報名繳費，護老者優先報名，本中心會員可留後備，名額有限，額滿即止

查詢：季姑娘

合辦：浸信會愛羣社會服務處

◆ 備註：1)此活動不適合行動不便長者參加 2)報名前需要填寫健康聲明 ◆

伴「腦」 「護」航服務

從眼知腦健康



利用香港中文大學賽馬會公共衛生及基層醫療學院提供的

「全自動視網膜圖像分析」技術，提供非入侵性、簡易快捷、高準確度的檢測服務。

透過拍攝眼底血管狀況相片，為參加者檢測認知健康下降之風險指數。

日期：2024年7月9日（星期二）

時間：下午1:00-2:30（第一場）；

下午2:30-4:00（第二場）

地點：中心逸雅聚

名額：每場18位本中心會員及護老者

報名：6月6日（四）起親臨中心或致電中心報名

備註：此活動與香港路德會社會服務處「健康零距離」計劃合辦

查詢：陳姑娘

費用全免

以下人士**不適合**參與檢測服務：

- 患眼部疾病如白內障、眼部腫瘤或先天血管異常
- 三個月內曾進行白內障手術
- 曾經中風
- 已確診認知障礙症

護「腦」茶座



日期：2024年6月15日及7月27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：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6月至7月

時間：中心開放時間

地點：本中心

內容：為本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：本中心會員及護老者

費用：全免

報名：即日起致電中心預約評估時間

備註：評估時間大約1小時左右

查詢：當值社工



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

6月

6月11日(二) 下午2:30-3:30
6月20日(四) 上午10:30-11:30

7月

7月11日(四) 上午10:30-11:30
7月16日(二) 下午2:30-3:30
7月25日(四) 上午10:30-11:30
7月30日(二) 下午2:30-3:30



地點：中心逸賢坊

名額及對象：4-6位「腦」朋友

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：陳姑娘

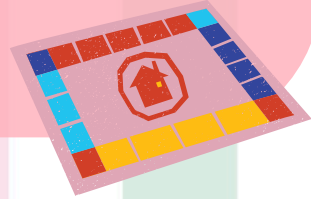
桌上遊戲 新興運動環節

6月

6月5日(三) 上午10:30-11:30
6月18日(二) 上午10:30-11:30

7月

7月8日(一) 上午10:30-11:30
7月22日(一) 上午10:30-11:30



繪心動腦小組



透過藝術的介入手法，讓認知障礙症長者從繪畫中訓練他們的認知能力及想像力，鼓勵他們分享自己的創作感想。

日期：2024年6月19、26日、7月3、10日(逢星期三、共4節)

時間：上午10:30 - 11:45

地點：中心逸趣坊

名額及對象：6位認知障礙症長者(歡迎護老者一同參加)

費用：\$100

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報名

查詢：季姑娘





護老耆活動



有啖好食 -- 認識吞嚥困難

日期：2024年6月3日 (星期一)
 時間：上午10:00 - 上午11:30
 地點：逸趣坊
 內容：講解長者常見的吞嚥困難問題，並設有樂齡科技體驗，提升照顧技巧，舒緩照顧壓力。

講者：嶺大賽馬會樂齡科技與智能安老計劃 負責同事
 對象：10 -25位本中心護老者/長者
 費用：全免
 報名方法：
 即日起請致電中心留名，護老者優先。
 查詢：陳姑娘



「糉」有我陪你 和諧粉彩體驗班

日期：2024年6月3日 (星期一)
 時間：下午2:30 - 下午4:00
 地點：逸賢坊
 內容：適逢端午佳節，以粽子為主題，創作和諧粉彩作品，舒緩照顧壓力。

對象：6 - 8 位本中心護老者
 費用：\$10 / 位
 報名方法：
 即日起致電留名登記，工作人員完成護老者評估，確認評估結果後親臨中心繳費。
 查詢：陳姑娘



骨質密度檢查

日期：2024年6月17日(星期一)
 時間：下午2:15-4:15
 (每人測試約需5分鐘，報名時獲分配時間籌號，半小時為1節)
 地點：中心逸賢坊
 人數：25位本中心護老者及本中心會員
 費用：全免
 內容：用儀器量度參加者的骨質密度，評估參加者患骨質疏鬆的風險。測試完成後，專責職員會講解簡單的骨質密度狀況。

合辦：雅培公司專責職員
 報名方法：
 6月6日(四)起致電中心登記，護老者優先報名，名額有限，額滿即止。
 查詢：黃姑娘



****成功報名者將於6月13日(四)****
透過whatsapp獲取活動通知。



護老者活動



夜夜好眠講座

合辦：



日期：2024年6月18日(星期二)

時間：下午3:30 - 4:30

地點：中心逸趣坊

內容：解構長者失眠成因及對健康的影響，並在多角度建議提升睡眠質素的方法。

查詢：季姑娘

講者：長者安居協會職員

對象：30位本中心護老者及本中心會員

費用：全免

報名方法：

6月6日(四)起致電或親臨中心登記，護老者優先報名，名額有限，額滿即止。



玩轉創意泡泡畫

日期：2024年6月20日(星期四)

時間：上午10:30 - 下午12:00

地點：中心逸趣坊

內容：利用飲管吹出泡泡進行繪畫創作，過程舒壓好玩，訓練創意，促進護老者之間交流。

對象：8位本中心護老者及本中心會員

費用：\$10

報名方法：

6月6日(四)起致電或親臨中心繳費報名，名額有限，額滿即止。

****備註：參加者不須具備美術基礎****

查詢：季姑娘



矇矇朧朧無聲體驗

贊助：



日期：2024年6月28日(星期五)

時間：下午2:00 - 4:30

地點：黑暗中對話體驗館

內容：參加者由聾人導師帶領下完成相關體驗任務，及後由聾人導師分享個人經歷和生活故事，並互相分享與家人溝通小貼士。

集合時間及地點：下午2時正/ 荔枝角站D出口大堂

費用：\$80

對象：20位護老者及本中心會員

報名方法：

6月6日(四)起致電或親臨中心登記，護老者優先報名，名額有限，額滿即止。

查詢：沈先生(Samuel)

合辦：





護老者活動



長住家居「智」安全

日期：2024年7月8日（星期一）

時間：下午2:00 - 3:30

地點：逸趣坊

內容：以安全、便利及無障礙原則，講解長者友善家居設計，並了解智能安老資訊

講者：嶺大賽馬會樂齡科技與智能安老計劃 負責同事

對象：10 -25位本中心護老者/長者

費用：全免

報名方法：

6月6日（四）起致電中心登記，護老者優先報名，額滿即止。

查詢：陳姑娘



護老桌上遊戲工作坊 - 想像力

日期：2024年7月11日(星期四)

時間：下午2:00 - 3:30

地點：中心逸賢坊

內容：學習訓練想像力的桌上遊戲，促進護老者之間交流，探討桌上遊戲如何訓練長者認知能力。

對象：8位本中心護老者及本中心會員

費用：\$10

報名方法：

6月6日（四）起致電或親臨中心登記，護老者優先報名。

名額有限，額滿即止。

備註：參加者可享用中心提供的茶點

查詢：季姑娘

贊助：



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





護老者活動



腰背痛症面面觀講座

合辦：



工程及醫療義務工作協會
ASSOCIATION FOR ENGINEERING AND MEDICAL VOLUNTEER SERVICES

日期：2024年7月17日（星期三）

時間：上午11:00 - 中午12:15

地點：中心逸趣坊

講者：註冊職業治療師

內容：講解長者腰背疼痛成因，坐骨神經痛、骨刺、椎間盤突出等病理資訊及舒緩復康運動。

費用：全免

對象：30位本中心護老者及本中心會員

報名方法：

7月4日（四）起致電或親臨中心登記，護老者優先報名，名額有限，額滿即止。

查詢：季姑娘



肩膊唔痛好輕鬆

日期：2024年7月24日（星期三）

時間：上午10:30 - 11:30

地點：中心逸趣坊

內容：講解肩膊的日常護理方法及如何減低關節僵硬時的處理，並教授及示範肩部運動。

講者：衛生署外展隊護士

對象：15-20位本中心護老者及本中心會員

費用：全免

報名方法：

7月4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



****成功報名者將於7月17日（三）****

透過whatsapp獲取活動通知。

中心講座及活動

健康我做主(健康檢測)

日期：

2024年6月17日(星期一)

2024年7月29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：本中心會員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-金葫蘆

日期：2024年6月20日(星期四)

時間：下午2:00-4:00

地點：中心逸賢坊

內容：教授參加者利用珠仔來製作葫蘆手工

對象：8-10位本中心會員

導師：李綺梅女士

費用：\$20

報名方法：

6月6日(四)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-鬱金香小盆栽

日期：2024年7月18日(星期四)

時間：下午2:00-4:00

地點：中心逸賢坊

內容：教授參加者利用不同材料製作鬱金香小盆栽

導師：麥翠芬女士

對象：8-10位本中心會員

費用：\$20

報名方法：

7月4日(四)起到接待處報名繳費。名額有限，額滿即止

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6月6日(四)及 2024年7月4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\$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: 2024年6月21日(五) 【下午2:30 - 4:00】	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
(九龍港鐵站C出口往巴士總站側「社區設施」扶手電梯上一層轉右)
電話: 31494123 傳真: 31494033
網址: www.yang.org.hk Email: yt nec@yang.org.hk

印刷品