



2024年8月-2024年9月

AUG 2024 & SEP 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/YmmssYtnecc

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

主題分享



撰文：潘志華先生

長者與AI

AI (Artificial Intelligence) 人工智慧發展突飛猛進，成為最近熱話，那麼長者需要學習使用AI嗎？長者與AI又有甚麼關係呢？當使用AI時又會有甚麼缺點？不如我們也來問問AI，以下是ChatGPT-4o 給予的(部份)答案：

人工智慧 (AI) 技術的迅速發展，正逐漸改變我們的生活方式，特別是在長者照顧領域中，AI的應用正展現出巨大潛力。AI技術的引入，不僅能提升長者的生活質量，還能減輕照顧者的負擔。然而，這些技術的應用也伴隨著一些挑戰和潛在風險。

優勢：

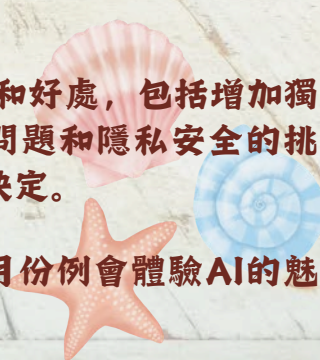
AI技術可以通過穿戴設備和智能家居系統，持續監測長者的健康狀況，及時發現異常。例如，智能手環可以監測心率、血壓和睡眠模式，並通過AI算法分析數據，提前預警潛在的健康問題。這樣，長者及其家人可以及時採取措施，避免病情惡化。

缺點：

AI設備的成本可能對一些長者家庭構成負擔。購買和維護這些設備需要一定的經濟投入，這對於經濟條件有限的家庭來說，可能並不現實。

總的來說，長者學習使用AI技術並不是必須的，但它可以帶來許多便利和好處，包括增加獨立性、提升安全性。然而，學習使用AI技術也面臨著技術障礙、成本問題和隱私安全的挑戰。因此，是否需要學習使用AI技術，應根據長者的個人情況和需求來決定。

對於以上ChatGPT的答覆，你同意嗎？你又有什麼見解，我們會在9月份例會體驗AI的魅力，初試AI的應用，歡迎各位老友記報名參與。



「國寶熊貓之旅」



為慶祝國家成立75周年，本中心特意舉辦參觀海洋公園活動。讓會員可以與可愛的國寶大熊貓近距離互動，共同為國家發展感到自豪，一同渡過別具意義的國慶。

日期：2024年9月27日(星期五)

集合時間：上午9:45

集合地點：海洋公園站B出口

解散時間：約下午2:30

行程：遊覽海洋公園

中午到萬豪酒店海灣餐廳品嘗自助午餐

名額：24位

對象：本中心65歲或以上會員/護老者

費用：\$80

查詢：沈先生



報名方法：活動會以抽籤形式進行，會員可以選擇單人/雙人籤方式入籤。

報名日期：9月3日至9月6日入籤

9月9日公佈抽籤結果

9月10-12日中籤會員可到中心報名

9月12日候補籤報名，如收到中心WhatsApp通知可到中心報名

備註：1) 如未在指定日期及時間內到中心報名，即當棄權

2) 活動當日如遇惡劣天氣，活動將會改期或取消

3) 所有票券不得私下轉讓

如有查詢請致電中心與沈先生聯絡，電話:3149 4123。

例會宣傳

「牛頭王」 桌上遊戲試驗場



日期：2024年8月1日(星期四)

時間：下午2:00 - 3:30

地點：中心逸趣坊

主持：季姑娘 及 沈先生

內容：一齊做桌遊試玩員，試玩「牛頭王」桌上遊戲，探討本年度在中心推行遊玩的可行性，中心會員一齊交流聯誼。



我和AI有個約會

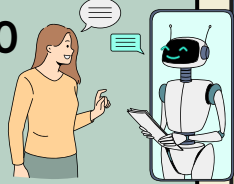
日期：2024年9月5日(星期四)

時間：下午2:00 - 3:30

地點：中心逸趣坊

主持：潘先生 及 鍾先生

內容：AI技術愈趨成熟，為我們生活帶來不少便利。本次活動會與大家一齊試玩AI，體驗其基本操作。



地點：中心逸趣坊

對象：本中心會員



悠逸一聚



悠逸軒全新搞作：

每週網上互動活動，
拉近您與中心的距離！

5/8

每月第一個星期一：
發佈每週遊戲題目

常識

冷知識

19/8

每月第三個星期一：
截止提交題目答案

飲飲食食

26/8

每月第四個星期一：
公佈題目答案

小遊戲

活動獎項：

活躍之星

每月所有提交答案的參加者
以抽籤形式抽出2名得獎者



智慧之星

每月最高分的參加者(10分一題)
以抽籤形式抽出2名得獎者

參加活動方法：

1

儲存whatsapp電話專線
及like Facebook專頁

2

從Facebook專頁或親臨中心
獲得問題紙

3

將答案傳送到whatsapp專線
或交給中心職員



網上活動
whatsapp專線
65008630



循道衛理楊震
社會服務處
悠逸軒



24-25年度 第三季10-12月 長者進修計劃

入籤日期: 9月3日(二) 至 9月17日(二)

公佈抽籤結果: 9月25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9月23-24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9月26日(星期四)

時間: 上午9:45 - 下午4:00

候補籤報名日:

2024年9月27日(星期五)

時間: 上午9:45 - 中午12:00

公開報名日(餘額):

2024年9月27日(星期五)

時間: 下午2:00 開始



雨季又到啦嗎, 唔知打風落雨D活動會唔會取消?

悠逸軒 提提大家關於惡劣天氣下既安排啦!

情況	中心開放	中心室內活動 (活動3小時前仍懸掛)	班組活動 (活動3小時前仍懸掛)	戶外活動 (活動3小時前仍懸掛)
T1 一號風球	照常開放	照常舉行	照常舉行	視乎當天天氣情況
3 三號風球	照常開放	活動取消	活動取消	活動取消
黑	開放期間懸掛	活動取消	活動取消	活動取消
8 八號或以上風球	暫停開放	活動取消	活動取消	活動取消

備註:

1. 八號或以上風球/黑色暴雨警告取消, 中心會於訊號除下後2小時開放, 當天活動取消。
2. 八號或以上風球/黑色暴雨警告於中心停上辦公時間前3小時仍懸掛, 中心暫停開放。
3. 若班組或室內活動已開始, 活動會繼續進行, 戶外活動則會取消。

麗澤長者學苑

網絡耆兵

長者進階數碼培訓計劃

計劃簡介



由數字政策辦公室撥款資助，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。

課程分類

(A) 電子政府流動應用程式



(B) 智能手機生活應用



(C) ICT鑑賞



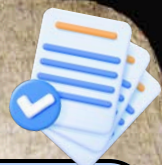
更多詳情可參閱

「長者進階數碼培訓計劃」網頁：e100.hk



查詢：潘先生、區姑娘

SQS 服務質素標準



標準 3：服務單位存備其服務運作和活動的最新準確紀錄

標準 4：所有職員、管理人員、管理委員會和 / 或理事會或其他決策組織的職務及責任均有清楚的界定。

標準 5：服務單位 / 機構實施有效的職員招聘、簽訂職員合約、發展、訓練、評估、調派及紀律處分守則

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。

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8月7日，14日，21日（三）

2024年9月4日，11日，25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：鍾先生及區姑娘

查詢：鍾先生

齊唱粵曲OK讚

日期：2024年8月：2, 9, 16, 23及30日（五）

2024年9月：6, 13, 20及27日（五）

時間：下午2:00-5:00

名額：8人

熱唱金曲好OK

日期：2024年8月3, 10, 17, 24及31日（六）

2024年9月7, 14, 21及28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：

7月19日起（報名8月）

8月23日起（報名9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)

「長者進修計劃」 創意命名大賽2024

承蒙各位會員的支持及厚愛，「長者進修計劃」已在悠逸軒推行超過廿五載，為了突顯「長者進修計劃」致力推動會員以「退而不休，終身學習」的持續學習態度，現誠邀中心會員集思廣益、用盡腦力為計劃重新命名，注入創新思維及風格，藉此繼續宣揚持續學習之風氣，讓大家能夠享受充實及有意義的「金齡」生活。



1



投稿



投稿日期: 2024年7月12至8月10日

參加方法: 立即掃描QR Code 並透過
Google 表格進行投稿

備注: 1. 每名會員只能投稿一次，重覆提交者將不獲接納。

2. 投稿階段完結後，將會由部門主管評選
5個投稿進入「全民投票」階段。

2 全民投票

投票日期: 2024年8月12至24日

參加方法: Facebook或中心設置之
QR Code 透過Google 表格進行投票

備注: 每名會員只能在5個候選投稿之
中投選一個心儀投稿。

3 投票結果

全民投票獲最高票數之投稿人
可奪得「最具創意命名大
獎」，結果及獎項將於「金秋
佳節義工嘉許禮暨 Super成
果分享會」中作公佈及頒發。





抗壓「拍」住上



用緊智能電話但唔識影相, 或者合照都要其他人幫忙揸機? 不如學習下簡單攝影技巧, 再一齊外出食個tea分享減壓心得!

長知識
又有TEA食



日期: 2024年9月24日 (二)

集合及解散時間: 下午1時半 / 下午5時半

集合及解散地點: 港鐵香港站E出口

費用: \$50

對象: 15位本中心護老者及會員

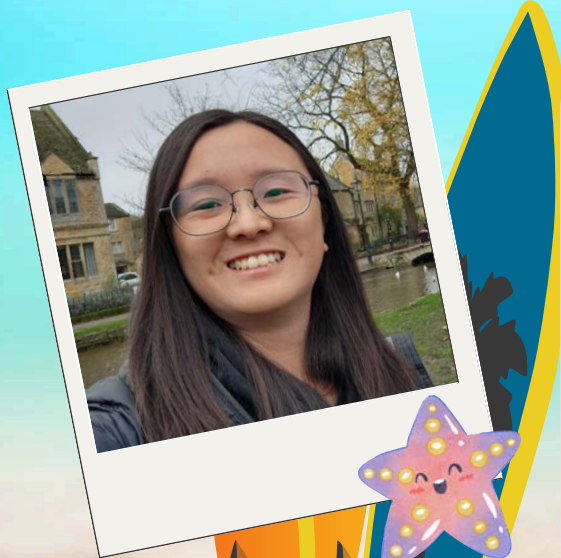
導師: 羅先生 (曾擔任長者中心攝影隊導師)

報名方法: 9月5日起親臨中心繳費報名, 護老者優先報名, 名額有限額滿即止。成功報名者將於9月17日(二)透過WHATSAPP獲取活動通知。

查詢: 沈先生 (SAMUEL)

備註: 活動設有下午茶分享環節, 詳情容後公佈

新職員介紹



大家好! 我是新同事, 助理文書主任區惠蕤。大家可以叫我區姑娘或者Catherine。我主要是負責網絡耆兵-長者進階數碼培訓計劃, 籌備班組教導老友記使用不同的資訊科技。另外, 平日我喜歡打羽毛球和聽音樂, 期待在中心見到大家同大家傾下計!



管城子

是他也是你和我

撰文：陳振興先生

人生總是愛惡交煎，悲喜相隨，有人一跌不起，鬱鬱而終，有人排除萬難，活得豐盛。

黃霑先生在七十年代所填電視劇"狂潮"主題曲中一句歌詞："是他也是你和我，同悲歡喜惡過一生"。成敗得失往往只在乎一念之間，這"一念"卻成就於我們對待自己人生的態度。

"何不策高 先據要路津"(意謂何不策騎駿馬，佔據人生重要的據點)【古詩十九首】的佚名作者早於二千年前已提醒我們心境健康的重要，要站得高，看得遠。

中國民間一直流傳下來的諺語，對我們的心境也有一些儆醒：

- 一.活到老 學到老(見到“中心班組”報名時的群情湧躍..)
 - 二.卷不離手(各種班組活動的位子常不夠坐...)
 - 三.讀萬卷書 行萬里路(中心每年都收到要增加籌辦旅行的次數)
 - 四.熟能生巧，巧能生精(中心的手工製作成品每次都令人眼前一亮，而且我們的作品更於社區成為"關愛心意"的象徵。
- 中心原來已為大家部署了很多"據點"，只要你放開包袱，投入當中，自會領略：

【老驥伏櫪，志在千里。烈士暮年，壯心不已】的真諦。

好好人生CHILL古典

日期：2024年8月22日(四) 及 9月19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：\$20

名額：25位本中心會員

報名方法：8月1日起可到中心報名繳費

查詢：沈先生(Samuel)





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

金秋佳節 暨 Super 慶

一年一度「Super」大日子又來了，為了總結長者進修計劃及表揚義工們對中心的貢獻，我們安排了歡聚午宴，班組表演及義工嘉許。同時適逢中秋佳節在即，我們亦準備了中秋遊戲活動及抽獎等豐富環節，歡迎大家多多支持及參與！

日期:

2024年9月4日 (星期三)

入場時間:

中午12:00

午宴時間:

中午12:00 - 下午2:45 ** (上菜時間: 約下午12:55)

地點:

Club One 維港皇宴

(尖沙咀東麼地道68號帝國中心1樓)

內容:

中菜午宴，義工嘉許禮，班組表演，義工及班組活動回顧，中秋小遊戲，公佈長者進修計劃創意命名大賽結果，頒發最佳懷舊穿著大獎以及幸運大抽獎。

名額:

72人

費用:

本中心會員: \$ 230

駿薈會員及護老者: \$ 265

報名方法:

由6/8/2024 上午9:45起開始

每位會員最多可協助其他會員連同自己購買4張活動券並親身到接待處繳費報名，先到先得，額滿即止。

備注: 1) 活動當日如遇惡劣天氣，活動將會改期或取消。

2) 所有票券不得私下轉讓 3) 所有席位不可私自更改及調動，如有查詢請致電中心與季姑娘聯絡，電話: 3149 4123。

義工嘉許禮 成果分享會

回憶時光 重聚情懷

當日活動會以「懷舊」作為主題，並設有「最佳懷舊穿著大獎」。「懷舊」是一種回顧過去的情感，讓我們重新體驗和回味當年的美好時光。現誠邀大家以懷舊復古的衣著打扮出席活動，爭奪「最佳懷舊穿著大獎」！

服裝造型主題：

懷舊

參加方法：

參加者在活動當天即時報名

獎項：

「最佳懷舊穿著大獎」一名：\$200服裝禮券

備注：

參加者需在當日上台展示服裝穿搭及分享自己的造型心得。



風味午宴

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

8月活動時間表

星期日	星期一	星期二	星期三
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 爛琴逸趣 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-3 10:00 網上體適能 (暫停) 12:15 印章篆刻班-B-4 02:30 「腦」友共聚-麻雀環節-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-2 04:00 法文優遊班-A-4
4 七月	5 初二 10:00 太極拳48式-圓方外空地-5 10:00 地壺球運動班-麗澤-3 10:30 「腦」友共聚-桌上遊戲-B 12:00 Harmonica 爛琴逸趣 A-2 02:00 電子賀卡製作班-B-1 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	6 初三 09:00 綜合太極班-圓方外空地-8 09:30 網上體適能 (暫停) 10:00 悠閒寫意畫-A-4 12:15 印章篆刻班-B-5 01:00 活力排舞初A班-官涌-1 02:00 活力排舞初B班-官涌-1 04:00 法文入門班-A-4	7 立秋 09:00 八段錦與太極拳班-官涌-4 10:00 互動體感運動體驗-D 02:00 走進園藝世界-A-3 03:00 法文優遊班-B-5 03:30 素描班-A-3
11 初八	12 初九 10:00 太極拳48式-圓方外空地-6 10:00 地壺球運動班-麗澤-4 12:00 Harmonica 爛琴逸趣 A-3 02:00 電子賀卡製作班-B-2 03:00 普拉提運動A班-官涌-6 03:30 普通話園地-A-4 04:00 普拉提運動B班-官涌-6	13 初十 09:00 綜合太極班-圓方外空地-9 09:30 網上體適能-Zoom-4 10:00 悠閒寫意畫-A-5 12:15 印章篆刻班-B-6 01:00 活力排舞初A班-官涌-2 02:00 活力排舞初B班-官涌-2 04:00 法文入門班-A-5	14 十一 09:00 八段錦與太極拳班-官涌-5 10:00 互動體感運動體驗-D 02:00 走進園藝世界-A-4 02:30 「腦」友共聚-麻雀環節-B 03:30 素描班-A-4 04:00 法文優遊班-B-6
18 十五	19 十六 10:00 太極拳48式-圓方外空地-7 10:00 地壺球運動班-麗澤-5 (完) 10:30 「腦」友共聚-桌上遊戲-B 12:00 Harmonica 爛琴逸趣 A-4 02:00 電子賀卡製作班-B-3 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	20 十七 09:00 綜合太極班-圓方外空地-11 09:30 網上體適能-Zoom-5 10:00 肥胖的疑惑講座-A 10:00 悠閒寫意畫-A-6 12:15 印章篆刻班-B-7 01:00 活力排舞初A班-官涌-3 02:00 活力排舞初B班-官涌-3 04:00 法文入門班-A-6	21 十八 09:00 八段錦與太極拳班-官涌-6 10:00 互動體感運動體驗-D 02:00 走進園藝世界-A-5 03:00 法文優遊班-B-7 03:30 素描班-A-5
25 廿二	26 廿三 09:45 健康我做主-D 10:00 太極拳48式-圓方外空地-8(完) 12:00 Harmonica 爛琴逸趣 A-5 02:00 重生的廚具用品-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)	27 廿四 09:00 綜合太極班-圓方外空地-13 09:30 網上體適能-Zoom-6 10:00 悠閒寫意畫-A-7 12:15 印章篆刻班-B-8 01:00 活力排舞初A班-官涌-4 02:00 活力排舞初B班-官涌-4 04:00 法文入門班-A-7	28 廿五 09:00 八段錦與太極拳班-官涌-7 10:00 中醫講座 -- 開胃良方-A 02:00 走進園藝世界-A-6 02:30 「腦」友共聚-麻雀環節-B 03:30 素描班-A-6 04:00 法文優遊班-B-8

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 廿七 09:00 綜合太極班-圓方外空地-7 10:00 歌韻合唱團-A-3 11:00 生活瑜珈班-官涌-2 02:00 手工練習-B 02:15 毛筆書法初班 (暫停) 03:15 售賣雅培奶粉-D 03:45 毛筆書法進階班 (暫停)	2 廿八 09:15 粵曲班-A-3 11:00 健身舞A班: 中國舞-官涌-1 12:00 健身舞B班: 中國舞-官涌-1 02:00 Ukulele夏威夷小結他班(初班)-A-4 02:00 齊唱粵曲OK讚-B 02:30 魔力橋初階訓練學堂-D 02:30 魔力橋初階訓練學堂-D 03:00 Ukulele夏威夷小結他班(高班)-A-4	3 廿九 09:30 熱唱金曲好OK-B 10:00 YT藝影樓A班-A-3 10:00 簡易太極拳24式-圓方外空地-4 14:00 YT藝影樓B班-A-3
8月例會: (牛頭王)桌上遊戲試驗場 下午2:00		
8 初五 09:00 綜合太極班 (暫停) 10:00 歌韻合唱團 (暫停) 10:30 「腦」友共聚-麻雀環節-B 11:00 生活瑜珈班-官涌-3 02:15 毛筆書法初班-A-4 03:00 「攝」案現場-D-1 03:45 毛筆書法進階班-A-4	9 初六 09:15 粵曲班-A-4 11:00 健身舞A班: 中國舞-官涌-2 12:00 健身舞B班: 中國舞-官涌-2 02:00 Ukulele夏威夷小結他班(初班)-A-5 02:00 齊唱粵曲OK讚-B 02:30 魔力橋初階訓練學堂-D 03:00 Ukulele夏威夷小結他班(高班)-A-5	10 初七 09:30 熱唱金曲好OK-B 10:00 簡易太極拳24式-圓方外空地-5
15 十二 09:00 綜合太極班-圓方外空地-10 10:00 歌韻合唱團-A-4 11:00 生活瑜珈班-官涌-4 02:15 毛筆書法初班-A-5 03:00 「攝」案現場-D-2 03:45 毛筆書法進階班-A-5	16 十三 09:15 粵曲班-A-5 11:00 健身舞A班: 中國舞-官涌-3 12:00 健身舞B班: 中國舞-官涌-3 02:00 Ukulele夏威夷小結他班(初班)-A-6 02:00 齊唱粵曲OK讚-B 03:00 Ukulele夏威夷小結他班(高班)-A-6	17 十四 09:30 熱唱金曲好OK-B 10:00 YT藝影樓A班-A-4 10:00 簡易太極拳24式-圓方外空地-6 10:30 護「腦」茶座-D 14:00 YT藝影樓B班-A-4
22 處暑 09:00 綜合太極班-圓方外空地-12 10:00 歌韻合唱團-A-5 10:30 「腦」友共聚-麻雀環節-B 11:00 生活瑜珈班-官涌-5 11:30 好好人生Chill古典-A 02:15 毛筆書法初班-A-6 03:00 「攝」案現場-D-3 03:45 毛筆書法進階班-A-6	23 二十 09:15 粵曲班-A-6 11:00 健身舞A班: 中國舞-官涌-4 12:00 健身舞B班: 中國舞-官涌-4 02:00 Ukulele夏威夷小結他班(初班)-A-7 02:00 齊唱粵曲OK讚-B 03:00 Ukulele夏威夷小結他班(高班)-A-7	24 廿一 09:30 熱唱金曲好OK-B 10:00 簡易太極拳24式-圓方外空地-7
29 廿六 09:00 綜合太極班-圓方外空地-14 10:00 歌韻合唱團-A-6 11:00 生活瑜珈班-官涌-6 02:00 手工樂園-大紅大茄-B 02:15 毛筆書法初班-A-7 03:00 「攝」案現場-D-4 03:45 毛筆書法進階班-A-7	30 廿七 09:15 粵曲班-A-7 11:00 健身舞A班: 中國舞-官涌-5 12:00 健身舞B班: 中國舞-官涌-5 02:00 Ukulele夏威夷小結他班(初班)-A-8 02:00 齊唱粵曲OK讚-B 03:00 Ukulele夏威夷小結他班(高班)-A-8	31 廿八 09:30 熱唱金曲好OK-B 10:00 簡易太極拳24式-圓方外空地-8 (完)

9月活動時間表

星期日	星期一	星期二	星期三
1 廿九	2 三十 12:00 Harmonica 嫻琴逸趣 A-6 03:30 普通話園地-A-7(完)	3 八月 09:00 綜合太極班-圓方外空地-15 09:30 網上體適能-Zoom-7 10:00 悠閒寫意畫-A-8 12:15 印章篆刻班-B-9 01:30 活力排舞初班-官涌-5 04:00 法文入門班-A-8 (完) 	4 初二 09:00 八段錦與太極拳班-官涌-8 10:00 互動體感運動體驗-D 02:00 走進園藝世界 (暫停) 03:30 素描班-A-7 
8 初六	9 初七 10:30 「腦」友共聚 - 桌上遊戲 -B 12:00 Harmonica 嫻琴逸趣 A-7	10 初八 09:00 綜合太極班-圓方外空地-17 09:30 網上體適能-Zoom-8 (完) 10:00 悠閒寫意畫-A-9 12:15 印章篆刻班-B-10 (完) 01:30 活力排舞初班-官涌-6 (完)	11 初九 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 02:00 走進園藝世界-A-7 02:30 「腦」友共聚 - 麻雀環節 -B 03:30 素描班-A-8(完)
15 十三	16 十四 10:30 「腦」友共聚 - 桌上遊戲 -B 12:00 Harmonica 嫻琴逸趣 A-8 (完)	17 十五 09:00 綜合太極班-圓方外空地-19(完) 10:00 悠閒寫意畫-A-10 (完) 	18 十六  中秋節翌日
22 秋分	23 廿一 	24 廿二 01:30 抗壓「拍」住上-外出 	25 廿三 10:00 互動體感運動體驗-D 10:45 做個有"肌"人-A 02:30 圓圈繪畫DIY工房: 手作鐘-A 
29 廿七	30 廿八 09:45 健康我做主-D	1 廿九	2 三十 02:00 走進園藝世界-A-8 (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
5 初三 09:00 綜合太極班-圓方外空地-16 10:00 歌韻合唱團-A-7 10:30 「腦」友共聚 - 麻雀環節 -B 11:00 生活瑜珈班-官涌-7 02:15 毛筆書法初班 (暫停) 03:00 「攝」案現場-D-5 (完) 03:15 售賣雅培奶粉-D 03:45 毛筆書法進階班 (暫停) <div style="background-color: #004a7c; color: white; padding: 5px; border-radius: 10px; display: inline-block;"> 9月例會: 我和AI有個約會 下午2:00 </div>	6 初四 09:15 粵曲班-A-8 11:00 健身舞班:中國舞-官涌-6 02:00 齊唱粵曲OK讚-B	7 白露 09:30 熱唱金曲好OK-B
12 初十 09:00 綜合太極班-圓方外空地-18 10:00 歌韻合唱團-A-8 (完) 11:00 生活瑜珈班-官涌-8 (完) 02:00 手工練習-B 02:15 毛筆書法初班-A-8(完) 03:45 毛筆書法進階班-A-8 (完)	13 十一 09:15 粵曲班-A-9 11:00 健身舞班:中國舞-官涌-7(完) 02:00 齊唱粵曲OK讚-B	14 十二 09:30 熱唱金曲好OK-B
19 十七 10:30 「腦」友共聚 - 麻雀環節 -B 11:30 好好人生CHILL古典-A 02:00 手工樂園-扭扭棒非洲菊-B	20 十八 09:15 粵曲班-A-10 (完) 02:00 齊唱粵曲OK讚-B	21 十九 09:30 熱唱金曲好OK-B
26 廿四 <div style="text-align: center;">  <p style="font-size: 2em; color: red; font-weight: bold;">中籤報名日</p> </div>	27 廿五 02:00 齊唱粵曲OK讚-B 02:30 售賣三花奶粉-D <div style="background-color: #ff9900; color: white; padding: 5px; text-align: center;"> 遊園風光-國家與您的75載 集合地點:海洋公園站B出口 集合時間: 上午10:00 </div> 候補籤報名日 上午:9:45-12:00 公開報名日 下午:2:00開始	28 廿六 09:30 熱唱金曲好OK-B 10:30 護「腦」茶座-A
3 九月	4 初二 02:00 齊唱粵曲OK讚-B	5 初三 09:30 熱唱金曲好OK-B

伴「腦」 「護」航服務



護「腦」茶座



日期：2024年8月24日及9月28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：本中心會員及護老者

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：當值社工



「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

8月8日(四) 上午10:30-11:30
8月14日(三) 下午2:30-3:30
8月22日(四) 上午10:30-11:30
8月28日(三) 下午2:30-3:30

9月

9月5日(四) 上午10:30-11:30
9月11日(三) 下午2:30-3:30
9月19日(四) 上午10:30-11:30



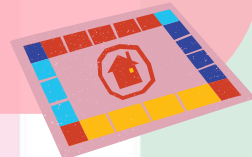
桌上遊戲 新興運動環節

8月

8月5日(一) 上午10:30-11:30
8月19日(一) 上午10:30-11:30

9月

9月9日(一) 上午10:30-11:30
9月16日(一) 上午10:30-11:30



地點：中心逸賢坊

名額及對象：4-6位「腦」朋友

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 / 張姑娘

費用：全免

護老耆活動



肥胖的疑惑

日期：2024年8月20日 (星期二)
時間：下午10:00 - 11:00
地點：中心逸趣坊
內容：講解肥胖的定義、與健康的關係、減肥的要點，以及對減肥的謬誤。
對象：30位本中心護老者及會員
費用：全免

講者：衛生署外展隊護士

報名方法：

8月1日(四)起致電或親臨中心登記，名額有限，額滿即止，護老者優先。成功報名者將於8月13日(二)透過whatsapp獲取活動通知。

查詢：沈先生(Samuel)



重生的廚具用品

日期：2024年8月26日(星期一)
時間：下午2:00 - 3:00
地點：中心逸趣坊
內容：分享維修及損壞了的易潔鑊，如何重新噴上不黏塗層，延長其產品壽命，減少埋填區的負擔及碳排放，同時提倡食品安全。
對象：10 - 20位本中心護老者及會員

費用：全免

講者：綠惜廚負責同工

報名方法：

8月1日(四)起致電中心登記，名額有限，額滿即止，護老者優先。成功報名者將於8月19日(一)透過whatsapp獲取活動通知。

查詢：黃姑娘

備註：參加者可攜帶已損壞的易潔鑊進行翻新，費用約需\$160，費用另付



中醫講座 -- 開胃良方

日期：2024年8月28日(星期三)
時間：上午10:00 - 12:00
地點：中心逸趣坊
內容：炎夏胃口欠佳？成日覺得無胃口進食？由中醫講解改善飲食的知識，並調教開胃茶飲、以及穴位按摩示範，改善飲食習慣。
對象：20 - 30位本中心護老者及會員

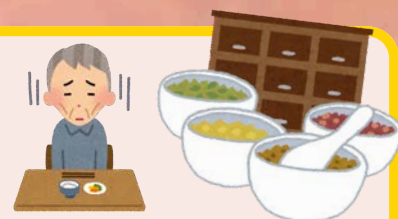
費用：全免

講者：看得見的參與 計劃合作中醫

報名方法：

8月1日(四)起致電中心登記，名額有限，額滿即止，護老者優先。成功報名者將於8月21日(三)透過whatsapp獲取活動通知。

查詢：陳姑娘





護老耆活動



做個有“肌”人

日期：2024年9月25日(星期三)

時間：上午10:45-11:45

地點：中心逸趣坊

內容：講解肌肉流失的成因和影響，肌肉流失和「肌肉減少症」的分別，介紹飲食及運動的方法，一起練習「強化肌肉運動八式」

對象：15-20位本中心護老者及會員

費用：全免

講者：衛生署外展隊護士

報名方法：9月5日(四)起致電中心登記，名額有限，額滿即止，護老者優先。成功報名者將於9月19日(四)透過whatsapp獲取活動通知。

查詢：黃姑娘



圓圈繪畫DIY工房: 手作鐘



日期：2024年9月25日(星期四)

時間：下午2:30 - 4:30

地點：中心逸趣坊

內容：一齊體驗圓圈繪畫 Circle painting, 讓照顧者專注當下及與其他照顧者連繫, 身心得到放鬆與療癒, 並創作意想不到的紙漿手作鐘作品。

對象：8位本中心護老者及會員

費用：\$20

報名方法：9月5日起致電或親臨中心登記，名額有限，額滿即止，護老者優先。

成功報名者將於9月17日(三)透過whatsapp獲取活動通知。

備註：參加者不須具備美術基礎

查詢：季姑娘



健康小食零負擔

日期：2024年10月8日(星期二)

時間：上午10:30 - 11:30

地點：中心逸趣坊

內容：講解如何選擇適合自己的健康小食，揀選小食時應注意的技巧，介紹製作較健康的小食之道

對象：15-20位本中心護老者及會員

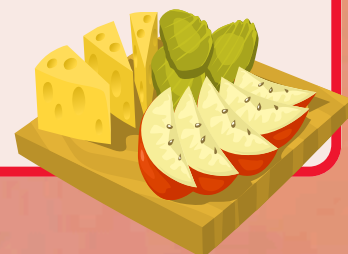
費用：全免

講者：衛生署外展隊護士

報名方法：

9月5日(四)起致電中心登記，名額有限，額滿即止，護老者優先。成功報名者將於10月2日(三)透過whatsapp獲取活動通知。

查詢：黃姑娘



中心講座及活動

手工樂園-大紅大茄

日期：2024年8月29日(星期四)

時間：下午2:00-4:00

地點：中心逸賢坊

對象：8-10位本中心會員

費用：\$20

內容：教授參加者利用珠仔製作蕃茄手工。

導師：麥翠芬女士

報名方法：8月1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-扭扭棒非洲菊

日期：2024年9月19日(星期四)

時間：下午2:00-4:00

地點：中心逸賢坊

費用：\$20

內容：教授參加者利用扭扭棒製作非洲菊手工花。

導師：李綺梅女士

對象：8-10位中心會員

報名方法：9月5日(四)起到接待處報名繳費，名額有限，額滿即止

查詢：沈先生



健康我做主(健康檢測)

日期：2024年8月26日(星期一) 及 2024年9月30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



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8月1日(四)及2024年9月5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
	三花: 2024年9月27日(五) 【下午2:30-4:00】	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



悠逸軒WhatsApp專線



悠逸軒



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