



2024年10月-2024年11月

OCT 2024 & NOV 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：盧賀球先生

會員義務導師
鄭華先生 題字

國破山河在，城春草木深。
感時花濺淚，恨別鳥驚心。
月，烽火連三月，
抵萬金。

白頭搔更短，渾欲不勝簪。

認識「基礎代謝率」



最近我在中心遇到了一位幾個月沒有見面的會員，見面時他第一句話便說：「嘩！盧先生，你身體最近幾好嗎？我覺得你瘦了很多喔……」沒錯，在過去的幾個月，我開始嘗試調節自己的飲食習慣，而當中最關鍵的重點就是了解自己的「基礎代謝率」。

什麼是「基礎代謝率」？

基礎代謝率 (Basal Metabolic Rate, BMR) 是指在靜息狀態下，人體維持基本生命活動所需的最低能量(卡路里)消耗。這些基本生命活動包括心臟跳動、呼吸、體溫維持、細胞修復和運作等。因此，若你想健康減重，並不是提高基礎代謝率就能達成，你其實更需要的是：吃進更少卡路里，或通過運動來燃燒更多卡路里，或兩者兼備。

影響基礎代謝率的因素：

1. 年齡：隨著年齡的增長，基礎代謝率通常會降低。
2. 性別：男性的基礎代謝率通常高於女性，因為男性通常擁有更多的肌肉質量。
3. 體重和體組成：體重越重或肌肉質量越多，基礎代謝率通常越高。
4. 遺傳：基因也會影響個體的代謝率。
5. 荷爾蒙：例如甲狀腺激素會影響代謝速率。

如何計算自己的基礎代謝率？

男性：基礎代謝率 = (10 × 公斤體重) + (6.25 × 公分身高) - (5 × 年齡歲數) + 5

女性：基礎代謝率 = (10 × 公斤體重) + (6.25 × 公分身高) - (5 × 年齡歲數) - 161

透過這個公式算出來的結果，我們就可以知道自己身體維持基礎運轉時，每一天大約所需要的卡路里(單位：大卡/kcal)。所以，通過了解和運用「基礎代謝率」，你可以更有效地管理自己的飲食和運動計劃，達成健康減重的目標。但是我們必須緊記，健康的減肥方法應注重營養均衡和生活方式的改變，而不僅僅是短期的體重下降。

不知道大家對於「基礎代謝率」有什麼想法？還是有其他健康的減肥的方法？

歡迎到中心找我分享你的方法吧！



每月主題

遠足知識學堂 大比拼

日期：2024年10月3日(星期四)

時間：下午2:00 - 3:30

地點：中心逸趣坊

主持：沈先生(SAMUEL)及梁姑娘

內容：交流行山遠足知識及經驗，
並與會員齊賀國慶。



愛廉，反貪， 不停步



日期：2024年11月7日(星期四)

時間：下午2:00 - 3:00

地點：中心逸趣坊

主持：黃姑娘 及 張姑娘

內容：透過短片介紹、問答遊戲，
認識廉署工作，延續誠信文
化。



參加者獲贈
小禮物乙份

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！

7/10

每月第一個星期一：
發佈每週遊戲題目

常識

冷知識

21/10

每月第三個星期一：
截止提交題目答案

飲飲食食

28/10

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



循道衞理楊震
社會服務處
悠逸軒



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10月17日，24日，31日（四）

2024年11月14日，21日，28日（四）

時間：上午10：00 - 11：00

對象：本中心會員

名額：每節6位參加者

報名：即日起致電中心登記

費用：全免

查詢：區姑娘

齊唱粵曲OK讚

日期：2024年10月：4, 18及25日（五）

2024年11月：1, 8, 15, 22及29日（五）

時間：下午2:00-5:00

名額：8人

熱唱金曲好OK

日期：2024年10月5, 12, 19及26日（六）

2024年11月2, 9, 16, 23及30日（六）

時間：上午9:30-中午12:30

名額：15人

報名日期：

9月20日起(報名10月)

10月25日起(報名11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) /本中心會員

地點：中心逸賢坊

贊助:

悠情逸意 10-12月生日會

日期: 2024年10月9日 (三)

時間: 中午12時至下午2時半

地點: 九龍酒店 倚窗閣

地址: 尖沙咀彌敦道19~21號九龍酒店2樓

內容: 與10-12月生日壽星享用自助午餐慶祝生日，
每位壽星可贈生日禮物乙份。

名額: 本中心會員28位 (早前已透過中心廣播宣傳，由於反應熱烈，因此將加開少量名額，請先致電中心留名待負責同事確認)

費用: 10-12月壽星會員 \$280; 護老者/非壽星會員 \$295

報名方法: 即日起親臨中心繳費報名，每位會員最多可購買4張
門票(包括自己)，名額有限額滿即止。

查詢: 沈先生 (SAMUEL) / 薛姑娘

備註: - 請於中午12時前到達九龍酒店2樓集合

- 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，活動會改期或取消



贊助:



社會福利署
Social Welfare Department



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

悠逸旅行團: 當雷公田遇上古樹

日期：2024年11月19日(星期二)

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4:30

行程：上午 暢遊大欖郊野公園甲龍段、雷公田生態園、
午膳 “鋒味酒家” 享用風味粵菜
下午 遊覽錦田水頭村樹屋、百年古樹

名額：48位

費用：本中心長者會員/駿薈會員\$180
本中心護老者\$210

報名方法：親身往中心接待處報名繳費。

公開報名日期：10月21日(星期一)開始
上午9:45開始

每位會員最多可購買4張活動票(包括自己)
名額有限，額滿即止。

鋒味廚房風味午膳餐單

清泉絲苗飯	龍崗貴妃雞	上湯野菌泡青蔬	枝竹涼瓜炆斑頭腩	南乳溫公粗齋堡	茄子豆角豬里脊	川味麻婆豆腐	鮮菠蘿生炒骨	粟米豆腐羹
-------	-------	---------	----------	---------	---------	--------	--------	-------

*12人1席

*菜單只供參考，食品以當天供應為準

備註：

- 1) 行程主要戶外為主，小部份路程為斜路。
- 2) 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)
- 3) 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(Samuel)

與你同行行山團



日期: 2024年11月27日 (三)

時間: 上午9時半至下午2時半



集合時間及地點：
上午9時半到達青衣站
A出口集合

行程：

集合後乘搭巴士，沿途觀賞
青衣自然徑及青馬大橋美景
最後於荃灣「無肉食」餐廳
享用自助午餐。



對象: 16位護老者、本中心及駿薈會員

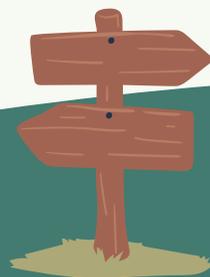
費用: \$60 (連午膳)，車費自費。

報名方法: 10月22日(二)起可致電中心
登記，護老者優先，待負責職員確認後繳費。

查詢: 季姑娘 / 沈先生 (Samuel)

行程須知:

1. 請自行預備充足食水、乾糧，及穿著適合服裝及運動鞋
2. 路程約2小時，路線需行百多級樓梯及有部份斜路
3. 不建議患有心臟病，呼吸道、膝關節疾病及服用劑底丸會員參加是次活動
參加者須行動自如，衡量個人身體狀況方可，並需填寫活動健康聲明。
4. 活動當天如早上6時或之後懸掛3號風球或以上、
紅/黑色暴雨訊號，活動會改期或取消



飛鏢「耆」樂(24年10月)

讚好及追蹤  專頁

麗澤長者學苑 



參加者自行練習飛鏢技巧，互相指點，培養不同的興趣

日期：2024年10月2、9、16及23日(逢星期三)

活動時間：上午10:00 - 上午11:30

活動地點：中心逸趣坊

對象：12位本中心會員

費用：\$20

報名方法：

即日起可到中心繳費報名



手工樂園-立體乾燥花

日期：2024年11月21日(星期四)

時間：下午2:00-4:00

地點：中心逸賢坊

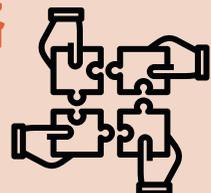
費用：\$40

內容：教授參加者利用水晶膠及乾花製作特色立方。

對象：8-10位本中心會員

報名方法：11月7日(四)起到接待處報名繳費，名額有限，額滿即止

如有任何查詢可致電中心與沈先生聯絡



網絡耆兵-進階數碼義工招募及培訓

日期：2024年10月22日及29日（逢星期二）共2堂

時間：下午2:30-下午4:30

地點：悠逸軒（逸賢坊）

內容：介紹計劃內容，分享手機及隨身數碼產品的進階應用，包括全景攝影、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 / 區姑娘



SQS 服務質素標準



標準 6：服務單位定期計劃、檢討及評估本身的表現，並制定有效的機制，讓服務使用者、職員及其他關注的人士就服務單位的表現提出意見。

標準 7：服務單位實行政策及程序以確保有效的財政管理。

標準 8：服務單位遵守一切有關的法律責任。

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。

“…土地平曠，屋舍儼然。有良田、美池、桑、竹之屬，阡陌交通，雞犬相聞。其中往來種作，男女衣着，悉如外人；黃髮垂髫，並怡然自樂。”截錄自《桃花源記》陶淵明 這是千多年前一段描寫“世外桃園”境象的文字。

《桃花源記》是“不為五斗米而折腰”的陶淵明先生（365-427）作品。陶淵明，名潛，字元亮。東晉文學家。以清新自然的詩文著稱於世。其作品平淡自然，出於情真。

《桃花源記》原是《桃花源詩》的序文，後世學者反多以研讀其序多於詩本身。《桃花源記》是描述一個世俗的漁人偶然闖入一“世外桃園”般的地方的經歷。大部分學者相信，《桃花源記》是陶淵明因對當時的社會不滿，而虛構出一個他一直追尋的理想社會而寫的。

《桃花源記》內的大同世界是否只是出於詩人的空想，已不可考，但陶淵明先生所記述的桃花源是一片人人都嚮往的人間樂土，卻是不爭的事實，桃花源之所以是樂土，不在客觀環境的豐足，而是因為裡面的居民，心存感恩知足，所以環境才得以保持原有的自然。它是一個人人勞動，自給自足，沒有壓迫和剝削的社會，也是一個自由、安寧的社會。詩人以極大的熱情，從生產到生活，從自然環境到人們的精神面貌，對桃花源作了十分全面的描繪。

今天香港以及很多“先進”地方，對人間天堂的描繪乃是以財富炫耀，豪華生活、身份顯赫、領袖精英為主軸，與陶淵明先生所提供的理想生活模式大相徑庭：桃花源內的物質生活其實都是很普通，他們不是一群已經“上岸”，坐擁一世也享用不完資產的人。他們沒有階級，沒有剝削，自食其力，自給自足，人人自得其樂。他們的和平、寧靜、幸福，都是通過自己的勞動，做好本份而取得的。

今天學者們常以“桃花源”比作西方的“烏托邦”（Utopia, 湯瑪斯·摩爾十四世紀時所著，意即理想的世界），基本上“桃花源記”和“烏托邦”都是作者以文字表達對理想世界的渴望，我們會發現在此兩個社會裡表現出來的那種無私無慾的精神，和現代人汲汲於名利、只重財富累積而看輕內在的涵養，當有天壤之別。

現代社會爭取個人權利意識日益暴漲，社會矛盾加劇，既得利益者卻又不願分享，矛盾日重，《桃花源記》所啟示的訊息在香港又是否不切實際呢？下期再和大家討論。

好好人生CHILL古典

日期：2024年10月24日(四) 及 11月21日(四)

時間：上午11:30-下午1:15

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：10月3日起可到中心報名繳費

查詢：沈先生(Samuel)





樂器邊趣 (進階班)

日期：2024年10月7日至11月25日(逢星期一)

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(對24孔口琴已有基礎學習者)

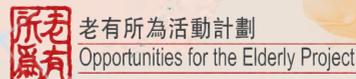
- (1. 初階學員如有八成出席率可於9月16日優先報名，
2. 55-59歲駿蒼會員於9月19日特別早鳥報名一天，
9月20日後名額公開)

導師：歷奇口琴音樂中心

費用：\$200(共8節-進階班)(如需購買口琴另付\$60)

公開報名日：9月20日(四)起可到中心報名繳費

查詢：梁姑娘



魔術の再/三體驗

口碑載道 齊玩齊學有趣魔術小玩意

日期：2024年10月7日(一) 再體驗班 (駿蒼9月9日早鳥)

2024年11月18日(一) 三體驗班

時間：下午2:00-3:15 活動地點：中心逸趣坊

對象：15-20位 護老者/中心會員

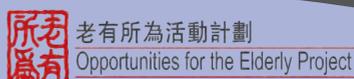
(55-59歲駿蒼會員可享指定日期早鳥優先報名一天，

之後名額公開。參加兩節並出席者，次場上課日可獲小禮品)

費用：按場收費，每節\$30(包小道具)

公開報名日：9月10日到中心報名繳費

查詢：梁姑娘



循道衛理楊震社會服務處

聖誕愛樂在FUN享 Christmas is a time to love

全港賣旗日

招募義工人數 (實體及線上)
Volunteers Recruitment

5,000

籌款目標
Fundraising Goal

120萬
1.2 Million

FLAG DAY 2024

12.28 SAT
(六)



© bulbble inc.

籌款用作:

- 油尖旺區非華裔服務
- 自資殘疾人士院舍 (屯門朗逸居及獨立生活計劃)

To raise funds for:

- Service for non-Chinese ethnics in Yau Tsim Mong District
- Self-finance residential care homes (persons with disabilities)
(Tuen Mun Independent Living Hostel and Independent Living Project)

22510888 www.yang.org.hk ymmss_hk

公開籌款許可編號Public Subscription Permit Number: FD/T020/2024

捐款\$300或以上
即可獲得金旗套裝:



全版旗紙及bulbble inc. x ymmss
愛樂FUN享散紙包

義工登記及
捐款支持



10月活動時間表

星期日	星期一	星期二	星期三
29 廿七	30 廿八 9:45 健康我做主-D 10:00 「Yang up!」環保計劃義工小組 3:30 「老有所為」推廣大使活力操I-A	1 廿九 	2 三十 10:00 飛鏢「耆」樂(24年10月)-A-1 2:00 走進園藝世界-A-8 (完) 4:00 「肌不可失」A-理工運動班6 5:00 「肌不可失」B-理工運動班6
6 初四	7 初五 10:00 緩痛健體普拉提工作坊-A-1 12:00 Harmonica口琴進階班-A-1 2:00 魔術の再體驗-A	8 寒露 9:00 綜合太極班-圓方外空地-1 10:30 健康小食零負擔 12:15 印章篆刻班-B-1 4:00 「肌不可失」A-理工運動班7 5:00 「肌不可失」B-理工運動班7	9 初七 10:00 飛鏢「耆」樂(24年10月)-A-2 2:30 「腦」友共聚-麻雀環節-B 3:30 素描班-A-1
13 十一	14 十二 10:00 緩痛健體普拉提工作坊-A-2 10:00 太極拳48式-圓方外空地-1 10:30 「腦」友共聚-桌上遊戲-B 12:00 Harmonica口琴進階班-A-2 2:00 Apps應用班: 交通出行篇-B-1 3:00 普拉提運動A班-官涌-1 3:30 「老有所為」推廣大使活力操II-A 4:00 普拉提運動B班-官涌-1	15 十三 9:00 綜合太極班-圓方外空地-3 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-2 1:30 活力排舞初班-官涌-1 2:15 自得其樂寫硬筆-A-1 4:00 法文入門班-A-1 4:00 活力緩步跑-尖沙咀戶外-1	16 十四 9:00 八段錦與太極拳班-官涌-1 10:00 飛鏢「耆」樂(24年10月)-A-3 2:00 體適能學堂-官涌-1 3:30 素描班-A-2 4:00 法文優遊班-A-1
20 十八	21 十九 10:00 太極拳48式-圓方外空地-2 10:00 緩痛健體普拉提工作坊-A-3 12:00 Harmonica口琴進階班-A-3 2:00 Apps應用班: 交通出行篇-B-2 3:00 普拉提運動A班-官涌-2 3:30 普通話園地-A-1 4:00 普拉提運動B班-官涌-2	22 二十 9:00 綜合太極班-圓方外空地-5 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-3 1:30 活力排舞初班-官涌-2 2:15 自得其樂寫硬筆-A-2 2:30 進階數碼培訓計劃義工訓練-B 4:00 「肌不可失」A-理工運動班8 4:00 法文入門班-A-2 4:00 活力緩步跑-尖沙咀戶外-2 5:00 「肌不可失」B-理工運動班8	23 霜降 9:00 八段錦與太極拳班-官涌-2 10:00 飛鏢「耆」樂(24年10月)-A-4-完 11:00 瑜珈教室-官涌-1 2:00 走進園藝世界-A-1 2:00 體適能學堂 (暫停) 2:30 「腦」友共聚-麻雀環節-B 3:30 素描班-A-3 4:00 法文優遊班 (暫停)
27 廿五	28 廿六 9:45 健康我做主-D 10:00 太極拳48式-圓方外空地-3 10:00 緩痛健體普拉提工作坊-A-4 (完) 10:30 「腦」友共聚-桌上遊戲-B 12:00 Harmonica口琴進階班-A-4 2:00 晚晴樂無憂-A 2:00 Apps應用班: 交通出行篇-B-3 (完) 3:00 普拉提運動A班-官涌-3 3:30 普通話園地-A-2 4:00 普拉提運動B班-官涌-3	29 廿七 9:00 綜合太極班-圓方外空地-7 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-4 1:30 活力排舞初班-官涌-3 2:15 自得其樂寫硬筆-A-3 2:30 進階數碼培訓計劃義工訓練-B 4:00 「肌不可失」A-理工運動班9 4:00 法文入門班-A-3 4:00 活力緩步跑-尖沙咀戶外-3 5:00 「肌不可失」B-理工運動班9	30 廿八 9:00 八段錦與太極拳班-官涌-3 10:00 社區版痛症自理課程-A,D-1 11:00 瑜珈教室-官涌-2 2:00 走進園藝世界-A-2 2:00 體適能學堂-官涌-2 3:30 素描班-A-4 4:00 法文優遊班-A-2

悠情逸意10-12月生日會

集合地點: 九龍酒店

集合時間: 上午11:45

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
3 九月 3:15 售賣雅培奶粉-D 	4 初二 10:30 大笑瑜珈「哈、哈、哈」-A 2:00 齊唱粵曲OK讚-B	5 初三 9:30 熱唱金曲好OK-B 9:30 熱唱金曲好OK-B
10 初八 9:00 綜合太極班-官涌-2	11 初九 2:00 齊唱粵曲OK讚-B (暫停)	12 初十 9:30 熱唱金曲好OK-B
		
17 十五 9:00 綜合太極班-官涌-4 10:00 互動體感運動體驗-D 10:00 歌韻合唱團-A-1 10:30 「腦」友共聚-麻雀環節-B 2:15 毛筆書法初班-A-1 3:45 毛筆書法進階班-A-1	18 十六 9:15 粵曲班-A-1 2:00 Ukulele夏威夷小結他初班-A-1 2:00 齊唱粵曲OK讚-B 3:00 Ukulele夏威夷小結他高班-A-1	19 十七 9:30 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
24 廿二 9:00 綜合太極班-官涌-6 10:00 互動體感運動體驗-D 10:00 歌韻合唱團-A-2 11:00 生活瑜珈班-官涌-1 11:30 好好人生CHILL古典-A 2:00 手工樂園-風景如畫-B 2:15 毛筆書法初班-A-2 3:45 毛筆書法進階班-A-2	25 廿三 9:15 粵曲班-A-2 2:00 Ukulele夏威夷小結他初班-A-2 2:00 齊唱粵曲OK讚-B 3:00 Ukulele夏威夷小結他高班-A-2	26 廿四 9:30 熱唱金曲好OK-B 10:00 簡易太極拳24式-圓方外空地-2
31 廿九 9:00 綜合太極班-官涌-8 9:15 粵曲班-3-外出交流 10:00 互動體感運動體驗-D 10:00 歌韻合唱團-A-3 11:00 生活瑜珈班-官涌-2 2:15 毛筆書法初班-A-3 3:45 毛筆書法進階班-A-3	1 十月 2:00 Ukulele夏威夷小結他初班-A-3 2:00 齊唱粵曲OK讚-B 3:00 Ukulele夏威夷小結他高班-A-3	2 初二 9:30 熱唱金曲好OK-B 10:00 簡易太極拳24式-圓方外空地-3

11月活動時間表

星期日	星期一	星期二	星期三
27 廿五	28 廿六 9:45 健康我做主-D 10:00 太極拳48式-圓方外空地-3 10:00 緩痛健體普拉提工作坊-A-4 10:30 「腦」友共聚-桌上遊戲-B 12:00 Harmonica口琴進階班-A-4 2:00 Apps應用班: 交通出行篇-B-3 (完) 2:00 晚晴樂無憂-A 3:00 普拉提運動A班-官涌-3 3:30 普通話園地-A-2 4:00 普拉提運動B班-官涌-3	29 廿七 9:00 綜合太極班-圓方外空地-7 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-4 1:30 活力排舞初班-官涌-3 2:15 自得其樂寫硬筆-A-3 2:30 進階數碼培訓計劃義工訓練-B 4:00 「肌不可失」A-理工運動班9 4:00 法文入門班-A-3 4:00 活力緩步跑-尖沙咀戶外-3 5:00 「肌不可失」B-理工運動班9	30 廿八 9:00 八段錦與太極拳班-官涌-3 10:00 社區版痛症自理課程-A,D-1 11:00 瑜珈教室-官涌-2 2:00 走進園藝世界-A-2 2:00 體適能學堂-官涌-2 3:30 素描班-A-4 4:00 法文優遊班-B-2
3 初三	4 初四 10:00 太極拳48式-圓方外空地-4 10:00 長者常見眼疾及護眼之道-A 10:30 「腦」友共聚-桌上遊戲-B 12:00 Harmonica口琴進階班-A-5 2:00 雲端OTG操作班-B-1 3:00 普拉提運動A班-官涌-4 3:30 普通話園地-A-3 4:00 普拉提運動B班-官涌-4	5 初五 9:00 綜合太極班-圓方外空地-9 10:00 悠逸寫意畫-A-4 10:00 網上體適能-Zoom-4 12:15 印章篆刻班-B-5 1:30 活力排舞初班-官涌-4 2:15 自得其樂寫硬筆-A-4(完) 4:00 「肌不可失」A-理工運動班10 4:00 法文入門班-A-4 4:00 活力緩步跑-尖沙咀戶外-4 5:00 「肌不可失」B-理工運動班10	6 初六 9:00 八段錦與太極拳班-官涌-4 10:00 社區版痛症自理課程-A,D-2 11:00 瑜珈教室-官涌-3 2:00 走進園藝世界-A-3 2:00 體適能學堂-官涌-3 3:00 伴「淘」而費-D-1 3:30 素描班(暫停) 4:00 法文優遊班-B-3
10 初十	11 十一 10:00 太極拳48式-圓方外空地-5 12:00 Harmonica口琴進階班-A-6 2:00 雲端OTG操作班-B-2 3:00 普拉提運動A班-官涌-5 3:30 普通話園地-A-4 4:00 普拉提運動B班-官涌-5	12 十二 9:00 綜合太極班-圓方外空地-11 10:00 悠逸寫意畫-A-5 10:00 網上體適能-Zoom-5 12:15 印章篆刻班-B-6 1:30 活力排舞初班-官涌-5 4:00 「肌不可失」A-理工運動班11 4:00 法文入門班-A-5 4:00 活力緩步跑-尖沙咀戶外-5 5:00 「肌不可失」B-理工運動班11	13 十三 9:00 八段錦與太極拳班-官涌-5 10:00 社區版痛症自理課程-A,D-3 11:00 瑜珈教室-官涌-4 2:00 走進園藝世界-A-4 2:00 體適能學堂-官涌-4 2:30 「老有所為」活動計劃頒獎禮-D 3:00 伴「淘」而費(暫停) 3:30 素描班(暫停) 4:00 法文優遊班-B-4
17 十七	18 十八 10:00 太極拳48式-圓方外空地-6 10:30 「腦」友共聚-桌上遊戲-B 12:00 Harmonica口琴進階班-A-7 2:00 魔術の三體驗-A 2:00 雲端OTG操作班-B-3 (完) 3:00 普拉提運動A班-官涌-6 3:30 普通話園地-A-5 4:00 普拉提運動B班-官涌-6	19 十九 4:00 「肌不可失」A-理工運動班12 5:00 「肌不可失」B-理工運動班12 以下班組暫停: 綜合太極班、網上體適能、悠閒寫意畫、印章篆刻班、活動排舞初班、法文入門班、活力緩步跑 悠逸旅行團 當雷公田遇上古樹 集合地點: 九龍站A出口恒生銀行對出 集合時間: 上午9:15	20 二十 9:00 八段錦與太極拳班-官涌-6 10:00 社區版痛症自理課程-A,D-4 11:00 瑜珈教室-官涌-5 2:00 走進園藝世界-A-5 2:00 體適能學堂-官涌-5 2:30 「腦」友共聚-麻雀環節-B 3:00 伴「淘」而費-D-2 3:30 素描班-A-5 4:00 法文優遊班(暫停)
24 廿四	25 廿五 9:45 健康我做主-D 10:00 太極拳48式-圓方外空地-7 12:00 Harmonica口琴進階班-A-8 3:00 普拉提運動A班-官涌-7 3:30 普通話園地-A-6 4:00 普拉提運動B班-官涌-7	26 廿六 9:00 綜合太極班-圓方外空地-14 10:00 悠逸寫意畫-A-6 10:00 網上體適能-Zoom-6 12:15 印章篆刻班-B-7 1:30 活力排舞初班-官涌-6 4:00 「肌不可失」A-理工運動班13 4:00 法文入門班-A-6 4:00 活力緩步跑-尖沙咀戶外-6 5:00 「肌不可失」B-理工運動班13	27 廿七 9:00 八段錦與太極拳班-官涌-7 9:30 與你同行行山團-外出 10:00 社區版痛症自理課程-A,D-5 11:00 瑜珈教室-官涌-6 2:00 走進園藝世界-A-6 2:00 體適能學堂-官涌-6 3:00 伴「淘」而費-D-3 3:30 素描班-A-6 4:00 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
31 廿九 9:00 綜合太極班-官涌-8 9:15 粵曲班-3-外出交流 10:00 互動體感運動體驗-D 10:00 歌韻合唱團-A-3 11:00 生活瑜珈班-官涌-2 2:15 毛筆書法初班-A-3 3:45 毛筆書法進階班-A-3	1 十月 2:00 Ukulele夏威夷小結他初班-A-3 2:00 齊唱粵曲OK讚-B 3:00 Ukulele夏威夷小結他高班-A-3	2 初二 9:30 熱唱金曲好OK-B 10:00 簡易太極拳24式-圓方外空地-3
7 立冬 9:00 綜合太極班-官涌-10 10:00 歌韻合唱團-A-4 11:00 生活瑜珈班-官涌-3 2:15 毛筆書法初班(暫停) 3:15 售賣雅培奶粉-D 3:45 毛筆書法進階班(暫停)	8 初八 9:15 粵曲班-A-4 11:00 健身舞班:中國舞-官涌-1 2:00 Ukulele夏威夷小結他初班-A-4 2:00 齊唱粵曲OK讚-B 3:00 Ukulele夏威夷小結他高班-A-4	9 初九 9:30 熱唱金曲好OK-B 10:00 簡易太極拳24式-圓方外空地-4
11月例會: 愛廉·反貪·不停步 下午2:00		
14 十四 9:00 綜合太極班-官涌-12 10:00 歌韻合唱團-A-5 10:00 互動體感運動體驗-D 10:30 「腦」友共聚-麻雀環節-B 11:00 生活瑜珈班-官涌-4 2:15 毛筆書法初班-A-4 3:45 毛筆書法進階班-A-4	15 十五 9:15 粵曲班-A-5 11:00 健身舞班:中國舞-官涌-2 2:00 Ukulele夏威夷小結他初班(暫停) 2:00 齊唱粵曲OK讚-B 3:00 Ukulele夏威夷小結他高班(暫停)	16 十六 9:30 熱唱金曲好OK-B 10:00 簡易太極拳24式-圓方外空地-5
21 廿一 9:00 綜合太極班-官涌-13 10:00 歌韻合唱團-A-6 10:00 互動體感運動體驗-D 11:00 生活瑜珈班-官涌-5 11:30 好好人生CHILL古典-A 2:00 手工樂園-乾花手工盒-B 2:15 毛筆書法初班-A-5 3:45 毛筆書法進階班-A-5	22 小雪 9:15 粵曲班-A-6 11:00 健身舞班:中國舞-官涌-3 2:00 Ukulele夏威夷小結他初班-A-5 2:00 齊唱粵曲OK讚-B 3:00 Ukulele夏威夷小結他高班-A-5	23 廿三 9:30 熱唱金曲好OK-B 10:00 簡易太極拳24式-圓方外空地-6
28 廿八 9:00 綜合太極班-官涌-15 10:00 歌韻合唱團-A-7 10:00 互動體感運動體驗-D 10:30 「腦」友共聚-麻雀環節-B 11:00 生活瑜珈班-官涌-6 2:15 毛筆書法初班-A-6 3:45 毛筆書法進階班-A-6	29 廿九 9:15 粵曲班-A-7 11:00 健身舞班:中國舞-官涌-4 2:00 Ukulele夏威夷小結他初班-A-6 2:00 齊唱粵曲OK讚-B 3:00 Ukulele夏威夷小結他高班-A-6	30 三十 9:30 熱唱金曲好OK-B 10:00 簡易太極拳24式-圓方外空地-7 10:30 護「腦」茶座-A

我，陳姑娘（細陳），帶著小小沉重及多多不捨的心情宣佈：

「我要離開悠逸軒了！」

時光飛逝，回望歷時約三年的疫情，加上三年的半工讀生涯。自問才疏學淺，故將勤補拙。畢業後的第一份工作，有幸見識到悠逸軒臥虎藏龍，每位會員才高八斗，持續刷新我對「老友記」的認知和定義！任職護老者服務的這些年，我衷心佩服各位護老者的毅力和付出，謝謝你們讓我見證護老者的能力和智慧，以及親情的可貴，能與你們同行亦屬我的榮幸。由初出茅廬的新牌社工至今，「行公義，好憐憫，存謙卑的心」一直是我做社工的初心，尤記得有會員教我用「多謝」來大方接受讚美，故我想藉此再次**多謝**各位會員給我的包容、愛護和肯定。

世界很大，趁著自由身，我想帶著對生命的好奇心，跳出舒適圈，累積更多新的生活經驗和技能。相信一切是最好的安排，

亦相信這或是個合適的時機轉換新環境。**GOODBYE**

我由衷祝福各位會員身心健康，祝福悠逸軒團隊工作順利。

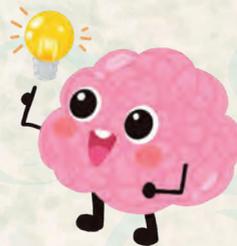
備註：我的任期至10月下旬，歡迎大家來中心找我拍照留念～



太多美好回憶，不能盡錄



伴「腦」 「護」航服務



護「腦」茶座



日期：2024年10月19日及11月30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，建立一群同路人互動互勉。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10月至11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：張姑娘



「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

10月

10月9日(三) 下午2:30-3:30
10月17日(四) 上午10:30-11:30
10月23日(三) 下午2:30-3:30

11月

11月14日(四) 上午10:30-11:30
11月20日(三) 下午2:30-3:30
11月28日(四) 上午10:30-11:30



桌上遊戲 新興運動環節

10月

10月14日(一) 上午10:30-11:30
10月28日(一) 上午10:30-11:30

11月

11月4日(一) 上午10:30-11:30
11月18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：張姑娘

費用：全免



長者長期痛症管理服務

服務對象:

- 1 55歲或以上 及
- 2 患長期痛症超過6個月或以上，以致生活和情緒受困擾 及
- 3 已接受醫生診治，但仍未能有效紓緩痛症問題

運動管理

緩痛健體普拉提工作坊



加強肌肉力量、提高身體柔韌性和協調能力、改善姿態以及促進整體健康的鍛鍊體系，舒緩痛症

日期: 2024年10月7日至10月28日 (逢星期一,共四節)

時間: 上午10:00-11:30

名額: 10位

地點: 中心逸趣坊

費用: \$120

導師: Miss Cora Ng

社區版痛症自理課程

由社工及物理/職業治療師帶領，內容根據澳洲「應付疼痛技巧輔助計劃」課程編排，讓參加者學習及實踐自我管理痛症的知識及技巧。

日期: 2024年10月30日至12月4日 (逢星期三,共六節)

時間: 上午10:00-12:30

名額: 10位

地點: 中心逸趣坊

費用: \$100



掃描QR CODE

立即登記!

查詢: 張姑娘

10月

第一週: 數學題

/10

移動一根火柴使等式成立

$0 + 2 = 3$

$18 + 3 = 9$

$7 - 9 = 1$

$6 + 0 = 15$

第二週: 常識題

第三週: 常識題

今年是中華人民共和國
建國多少年? 

A. 72

B. 73

C. 74

D. 75

中華人民共和國的首都
哪裡?

A. 上海

B. 北京

C. 重慶

D. 廣州

/10

/10

會員姓名:

會員編號:

呈交日期:

總分:(職員填寫)

/30

11月

第一週: 飲食題

/10

風寒

濕熱

食滯

脾虛



綠茶



薑茶



穀芽麥芽茶



米水

秋冬季遇上風寒時，應飲用那款茶？

第二週: 常識題

第三週: 常識題

以下哪一種花的花期是11月？

A. 桃花

B. 洋紫荊

C. 雞蛋花

D. 木棉花

/10

以下哪一天是香港和平紀念日？

A. 11月9日

B. 11月10日

C. 11月11日

D. 11月12日

/10

會員姓名:

會員編號:

呈交日期:

總分:(職員填寫)

/30



護老者活動



大笑瑜珈「哈、哈、哈」

日期：2024年10月4日(星期五)
時間：上午10:30 - 11:30
地點：中心逸趣坊
內容：體驗大笑瑜珈，讓護老者學習放鬆心情，減輕照顧壓力。
導師：大笑瑜珈認可導師玻璃魚
對象：15位本中心護老者及會員
費用：\$10

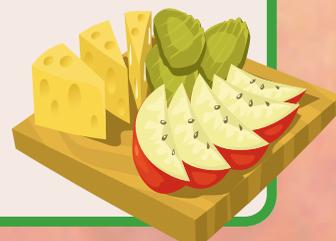
報名方法：
即日起護老者優先繳費報名，名額有限，額滿即止。成功報名者將於9月27日(五)起透過whatsapp獲取活動通知。
查詢：季姑娘



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
講者：衛生署外展隊護士
費用：全免

報名方法：
即日起致電中心登記，名額有限，額滿即止，護老者優先。成功報名者將於10月3日(四)透過whatsapp獲取活動通知。
查詢：黃姑娘



長者常見眼疾及護眼之道

日期：2024年11月4日(星期一)
時間：上午10:00 - 11:00
地點：中心逸趣坊
內容：講解長者常見眼疾，例如老花、眼乾、淚溢、異物入眼、眼挑針及紅眼症的處理方法，並分享護眼之道。
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：
10月3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10月24日(四)透過whatsapp獲取活動通知。
查詢：季姑娘



中心講座及活動

知多啲, 做好規劃,
俾自己多一份保障~



晚晴樂無憂



想立平安紙要點樣做? 要寫咩內容?

持久授權書又係咩嘍?

假如我日後患上認知障礙症時, 呢份文件又有無用?

日期: 2024年10月28日(星期一)

對象: 15位本中心護老者及會員

時間: 下午2:00 - 3:00

費用: 全免

地點: 中心逸趣坊

報名方法:

內容: 講解何謂平安紙及持久授權書、

10月3日起致電或親臨中心登記, 名額有限, 額滿即止。

訂立之方法, 自主規劃晚晴安排

查詢: 張姑娘

講者: 暮光晚晴服務社 社工

自得其樂寫硬筆

日期: 2024年10月15日、10月22日、10月29日及11月5日(二) 共4節

時間: 下午2:15-3:15

地點: 中心逸趣坊

人數: 10-15位中心會員

費用: \$160

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: 即日起到接待處報名繳費, 名額有限, 額滿即止

查詢: 黃姑娘

學習硬筆的
好時機



手工樂園-風景如畫

日期: 2024年10月24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: \$30

內容: 教授參加者利用永生苔蘚製作歸於自己的風畫。

報名方法: 10月3日(四)起到接待處報名繳費, 名額有限, 額滿即止

查詢: 沈先生



中心講座及活動

健康我做主(健康檢測)

日期：2024年10月28日(星期一) 及 2024年11月25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



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
 T3 三號風球	照常開放	活動取消	活動取消	活動取消
 Black 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。

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10月3日(四)及 2024年11月7日(四) 【下午3:15 - 4:45】 三花:刊登12月家書	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 \$225* 新售價	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: ytnc@yang.org.hk

印刷品