

香港互勵會耆舒菊英老人中心

九龍黃大仙彩雲邨彩鳳徑38號，彩雲社區中心1樓107至109室

電話：2755 4846

傳真：2318 1783

WhatsApp：2755 4846 (僅限資訊發放，需登記)

電郵：jst@hkmea.com 專頁：<http://www.facebook.com/hkmeajst>



HKMEA.COM

2024年
11月份
月刊

秋意漸濃，快樂心中 多到中心，彼此溝通

敬請留意內頁中心措施

中心開放時間，報名活動程序，
中心活動/班組事宜等資訊

注意事項：

本次11月例會登記日於**今天10月28日(一)**
上午9:30至下午3:00舉行(出席會員拍咭)，
中心以即日名單抽籤，準備11月活動安排，
抽籤結果會按時公佈。**請會員依照抽籤時間表**
出席10月30(三)及10月31日(四)派票日領取活動票
****如有後補票請於11月1日(五) 上午9:30領取**

所有活動均有人數限制，中心會按抽籤次序向會員派發活動票。

我們會以電話/WHATSAPP/通告通知各會員參與活動(包括領取禮物)。

2024年**10至12月(季度)**生日會員領取禮物情況(請參閱內頁)
如有任何活動更改/通知，中心將透過WHATSAPP廣播宣佈或通告方式等發放消息，敬請留意。

其他事項：

為方便各會員使用電子消費，
中心已設立八達通付款
購買奶粉或活動費用。



社會福利署資助服務
Subsidised Service by
the Social Welfare Department

中心開放時間

星期一至五：上午8:30至晚上6:30

星期六：上午9:00至下午4:00

星期日及公眾假期：休息

收費時間

星期一至五：上午9:00至下午4:00

**** (中午12:00至1:00及星期六全日不收費)**



下次2024年12月例會

抽籤活動登記日將於**11月26日 (星期二)**

上午9:30至下午3:00進行

下次例會派票日**11月28日及11月29日 (四及五)**，

如有後補票請於**11月30日(六) 上午9:30領取**。
(續會後才可參加)

各位會員注意

中心所有活動都
必須準時出席

過後將由後備頂替

不可
自行換人!

本中心為政府受資助機構並執行各階段之服務標準指標和具體措施。這些標準明確界定了服務質素水平，希望透過受資助機構及服務使用者的參與，提升社會福利服務質素。優質服務制度共分16個服務質素標準，包括其中：

原則一：資料提供

服務的宗旨和目標應明確界定，其運作形式應予公開，讓職員、服務使用者、可能需要接受服務的人士及社會大眾知悉，以資受惠。

原則三：對使用者的服務

所有服務單位應鑑定並滿足服務使用者的特定需要。

原則二：服務管理

服務單位應有效地管理其資源，管理的方法應貫徹靈活變通、不斷創新及持續改善對服務使用者提供的服務。

原則四：尊重服務使用者的權利

服務單位在服務運作和提供服務的每一方面，均應尊重服務使用者的權利。



標準1

服務單位確保製備說明資料，清楚陳述其宗旨、目標和提供服務的形式，隨時讓公眾索閱。

標準2

服務單位應檢討及修訂有關服務提供方面的政策和程序

標準3

服務單位存備其服務運作和活動的最新準確記錄。

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

機構/服務單位實施有效的職員招聘、簽訂僱傭合約、調任、晉升、培訓、發展、督導、考勤及紀律處分守則。

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。

標準9

服務單位採取一切合理步驟，以確保職員和服務使用者處身於安全的環境。

標準10

服務單位確保服務使用者獲得清楚明確的資料，知道如何申請接受和退出服務。

標準11

服務單位運用有計劃的方法以評估和滿足服務使用者的需要(不論服務對象是個人、家庭、團體或社區)。

標準12

服務單位盡量尊重服務使用者知情下作出服務選擇的權利。

標準13

服務單位尊重服務使用者的私人財產權利。

標準14

服務單位尊重服務使用者保護私隱和保密的權利。

標準15

每一位服務使用者及職員均有自由申訴其對機構或服務單位的不滿，而無須憂慮遭受責罰，所提出之申訴亦應得到處理。

標準16

服務單位採取一切合理步驟，確保服務使用者免受侵犯。

本中心將根據以上標準製作相關服務資料及指引，如有任何問題，歡迎向職員查詢

注意事項

例會注意事項及程序運作(正常運作)

- 中心開設例會：各會員均需出席、登記會員證、領取月刊及出席派票日選擇活動參與。每次月刊將刊登下個月舉辦之活動、小組、開會日及派票日期或其他需要留意之事宜。
- 會員(本人)必須出席例會登記日並拍咭才可用作活動抽籤之用，及需主動留意每月例會月刊的內容。
- 例會登記日是以個人身份出席(拍咭)不可由他人替代出席，派票日的抽籤結果是按抽籤的先後次序及時間而定，但取票時則可(自行或由他人代)出席取票(逾時不候)。
- 中心是以例會登記日抽籤的結果安排會員於派票日的先後次序參與中心活動，會員要出席例會登記日才有機會參加活動，而各項活動中的名額及對象均有不同。
- 每次活動的安排或派發禮物的數量及款式各有不同，不可能人人相同，敬請留意。
- 例會抽籤是以按較公平的電腦方式進行，但我們也需要配合個別活動的安排，按(協辦機構或捐贈人士的要求)指定特定群組例如：(獨居/雙老/綜援人士等)為受惠者，禮物數量及大小不一。
- 中心位於黃大仙區彩雲邨，安排上門探訪及服務只限於邨內的長者。
- 上述的注意事項；務請各位會員緊記，中心會以公平公正的方法處理各會員的服務、活動及需要。

活動及服務

中心服務(詳請向職員查詢)

- 社交康樂
- 興趣班組
- 護老資源
- 義工發展
- 社區參與
- 長者支援
- 隱長關顧
- 申請轉介
- 偶到服務
- 借用物資
- 膳食供應
- 耆老保健

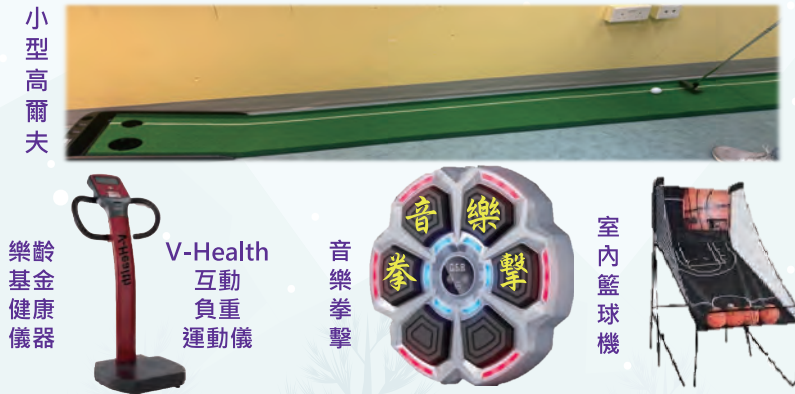
午餐或晚餐
健康飲食計劃11月2024年(惜食堂免費提供)
(月票\$20) (只給有需要的會員登記)
登記日期：10月23日至11月8日 (已購飯票的會員優先)
由11月1至11月29日(逢一至五)

午餐(取飯時間：中午12:30至2:00)
(名額100) (設堂食) 至1:45PM
晚餐(取飯時間：下午4:30至6:00)
(名額40) (設堂食) 至6:00PM
公眾假期除外 無午/晚飯供應。
名額有限，請預留給有需要的會員
罰款：遺失記錄卡\$5、遺失飯盒\$20 (不設退還)
如有不確定，請致電中心職員查詢
內容：以記錄卡取飯；如未有帶備已清洗飯盒
或記錄卡→不能取飯
備註：2:00/6:00 (抽取額外飯) ※請留意紅黑雨/颱風暫停措施
####2024年10月23日開始報名。

按摩椅預約
已經開始，如果你想到中心使用按摩椅可於辦公時間親身向職員預約。
每次不多於 2人。時間：每節為15分鐘/節。
星期一至六 上午10:00至12:00，
下午2:00至4:00。
會員每天一節。每節指定時間，預約人數。如中心有活動舉行將暫停借用。



歡迎大家使用



益智棋類預約
中心米蘭棋類可預約捉棋。
每枱4人 (參加人數過多以抽籤處理)
時間：每節為1小時。
星期一至六 上午9:30至10:30，11:00至12:00
下午2:30至3:30 及 4:00至5:00。
會員先完成一節才可報下一節。
指定時間，預約人數(每次不多於3枱)即12人。
如中心有活動舉行將暫停借用。



舒心綠悠 (本中心位置)
種植不同的植物，歡迎各位用您的眼睛欣賞它，用說話讚美它，用鼻嗅嗅它，用手摸摸它想它們健康成長，就要靠大家的愛



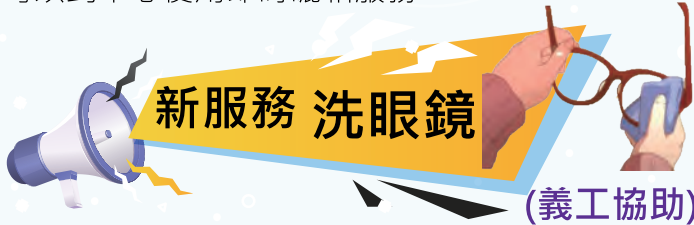
慈善捐款：
中心已於AlipayHK (支付寶香港)
慈善團體捐款登記賬戶，
QR CODE 可以對香港互勵會
進行慈善捐款，方便快捷。



曬相服務



日期：**每月1-10日(星期一至五)**
「星期六日及公眾假期除外」
時間：上午10:00-12:00/下午2:00-4:00
會員可依照上述時間曬中心活動相片
(生日會、外出活動等)，每張\$3，即時領取。
每月更新，過後不設補曬。
會員如有其他本中心舉辦的活動相，
也可以到中心使用即時曬相服務。



(義工協助)

日期：**每月11-20日(星期一至五)**
時間：上午10:00-12:00/下午2:00-4:00
「星期六日及公眾假期除外」

中心IT支援
會員如對安裝ZOOM/ EMAIL / WHATSAPP等程式
有任何疑問，歡迎於辦公時間致電本中心，向中心職員查詢預約。
時間為星期一至五，早上09:00至13:00及下午14:00至17:00 教學/安裝及查詢。

*** 注意 ***
中心WIFI服務已更新，日後當你來到中心範圍，
使用智能手機/平板/手提電腦可透過登入“Jst free Wifi”帳號使用免費上網服務，使用方法可向中心職員查詢。

圖書閣 (本中心位置)
圖書閣，知識的藏身之所，
新書老書，知識收穫處處，
歡迎你來圖書閣，
展開知識的探索。
如需要借用，請向職員查詢。



中心設有奶粉售賣服務
只供會員或護老者會員購買
請購買時帶備散紙，
中心不接受一千元紙幣。
由於美國雅培公司物價上漲，由2024年9月1日開始雅培公司，金裝加營素新收費(\$187)及怡保康加價至(\$225) 每次限購2罐。
如有需要購買請向職員查詢。



領取生日禮物事宜
新年度領取生日禮物新措施

2024年10至12月生日的會員禮物
(領取期至2024年12月31日前內領取)
2024年10月至12月生日會員請按身份證月份，
憑身份証及會員証可到中心領取生日麵
乙包，以示中心謝意並祝福各位長壽健康。
(如身份證無月份顯示，則按1月份出生日期月份處理)



班組中心安排 (成教及中心興趣班)

成教班課程「由勞工及福利局資助」，
2024/2025年度的成教班第一季。

備註：同學必需上課出席率達8成或以上，
上課時間維持不變及以面授上課，
但當再遇停堂則順延
(或會考慮網上預錄課程)完成。

成教班1 (秋季) 新一期成教

成教班課程	時間	地點	預計開班日期時間	人數
週二長者齊學講英文(1)	星期二10:00-12:00	橙門/會議室	開班日期:2024年10月8日(二) (共12堂)	19
週二入門英語(1)	星期二1:00至3:00	橙門/	開班日期:2024年10月8日(二) (共12堂)	19
週三身心健康班(1)	星期三10:00至12:00	名額已滿 2025年 1月 再報名	開班日期:2024年10月2日(三) (共12堂)	19
週四中文進階(1)	星期四10:00-12:00		開班日期:2024年10月3日(四) (共12堂)	19
週四基礎中文(1)	星期四1:00至3:00		開班日期:2024年10月3日(四) (共12堂)	19
週五普通話入門(1)	星期五9:00至11:00		開班日期:2024年10月4日(五) (共12堂)	19
週五升級普通話(1)	星期五11:00至1:00		開班日期:2024年10月4日(五) (共12堂)	19
週六基礎認識手機(1)	星期六10:00至12:00		開班日期:2024年10月5日(六) (共12堂)	18
週六長者智能手機(1)	星期六1:00至3:00	橙門	開班日期:2024年10月5日(六) (共12堂)	18

中心興趣班

中心興趣班課程	時間	地點	開班日期	收費/10堂
楊式太極(38式)及八段錦班	逢星期一至上午8:30至10:00	禮堂	11月18日至2月3日	會員\$80 (10堂)
長者粵曲班	逢星期一至上午10:30至12:00	會議室	11月25日至1月25日	會員\$180(10堂)
二胡班(舊生優先)	逢星期一下午1:00至2:30	會議室/橙門	11月18日至1月20日	會員\$140(10堂)
書法班(舊生優先)	逢星期二下午2:00至3:30	會議室/橙門	待確認	會員\$140(10堂)
國畫班	逢星期二下午3:30至5:00	會議室/橙門	待確認	會員\$140(10堂)
養生氣功班	逢星期三上午8:30至9:30	禮堂	12月4日至3月12日	會員\$25(10堂)
書法啟蒙班(2)	#本期報名 不用抽籤舊生第二期 不設非會員 (會員報名) 22人 第一次抽籤，上課日期：11月25日至2025年1月27日 上午8:30至9:30 會議室 逢星期一 (\$40/10堂) ***** 入圍可報2期			

如有任何入讀程序疑問，歡迎辦公時間向中心職員查詢

中心活動/班組注意事宜

T1 Amber 黃	3 Red 紅	8 9 10 Black 黑
如期進行	取消	取消

實習活動

運動不倒翁

日期時間：
11月5日 上午10:00-11:00 (二)
11月12, 19, 26日 及12月3日 下午2:30-3:30 (二)
地點：本中心 (綠門)
名額：8人 費用：全免
內容：認識跌倒的風險因素
跌倒後的自我救助技巧
簡單肌肉訓練
負責職員：實習社工 潘姑娘

五感減壓小組

日期：11月2日、9日、16日、23日、30日(逢星期六)
時間：下午2:00至3:00
地點：本中心 (綠門)
對象：中心會員
名額：10位
費用：全免
內容：學習透過使用視、聽、嗅覺
等不同感官達致減壓。
負責職員：實習社工 方生

照顧者可以怎樣提升個人生活質素，可參考5.3.1心理健康行動，以下一些具體建議，並且經過驗證有改善情緒健康的功效。每天花5分鐘時間，做一些靜觀練習（例如留意一下自己的呼吸，自己的身體狀況，接觸一下自己心靈）。重點是訓練自己注意力，不讓自己注意力放在過去的內疚，或對未來的擔憂，而專注在此時此刻以達到心量的安穩。每天回想及記錄3件值得高興，感恩的事情，不一定是天大的喜訊，簡單如食一件美味的下午茶「蛋撻」也可。日行一善。莫以善小而不為之，即使如讓座或向陌生人報以一個真誠的微笑也可。



蔡婉芬姑娘

資料來源:(N.d.). 香港仔. <https://www.lionrockdaily.com/>

新同事介紹

伍姑娘

大家好！
我姓伍，大家可以叫我伍姑娘！很高興能在這裏認識大家。由10月份開始，我在中心擔任活動助理一職，大家如有查詢可以來搵我㗎，未來工作請大家多多指教。謝謝！



鍾姑娘

大家好！
我係新嚟嘅職員，叫鍾姑娘。主要負責平版電腦計劃。如果大家對平版電腦有任何問題，或者系手機上遇到困難，歡迎大家隨時可以嚟搵我。我樂意幫助大家！
祝老友記身體健康，生活愉快！



11月份長者月禮物派贈日

A1-A3(3選1)

A1 香港迪士尼樂園長者免費門票(52張)

(已選擇的會員如取票後不能出席需交回中心處理)

2024年11月6日前到中心確認以下的出發日期

出發日期：定於2024年11月7日至12月15日內(任何一天)

(須留意香港迪士尼樂園實際開放日期及時間)，

每張門票只限 1 名受惠者使用，合資格受惠者必須於入園前

登入香港迪士尼樂園入園預約網站

([HTTPS://WWW.HONGKONGDISNEYLAND.COM](https://www.hongkongdisneyland.com)

/ZH-HK/RESERVATION/LANDING/),

並憑有效門票辦理入園預約手續。

香港迪士尼樂園入園預約採取先到先得形式，

如預約人數達當天入場人數的上限，有可能無法入場。

參加者入園安排

1. 所有樂園門票背後均會印上有效日期，惟電腦系統已自動鎖定門票

只能於限定日子使用，門票不能於獲批日子以外的其他日期使用。

2. 門票不能出售或轉讓他人，否則作廢。

3. 所有票務優惠

(例如：日間門票升級為「奇妙處處通」會員卡)並不適用於免費樂園門票。

4. 持票者可按照樂園開放時間自行決定進場及離場時間，

並透過一般閘口正常進場；有關樂園開放時間請按此參考樂園網頁。

5. 三歲以下小童不需要門票進場；免費門票並無分成成人票或兒童票。

6. 如 未用門票，請最遲於到訪後 7 天內親身退回本中心

7. 有關樂園在惡劣天氣下的開放安排，請按此參考樂園網頁。

在一般情況下，天文台若發出黑色暴雨警告信號、8 號或以上的颱風信

號期間及 / 或前後，樂園會維持有限度運作或關閉，

其他情況均如常開放。



A2 米(1kg) A3 全蛋麵

請於例會派票日按11月例會抽籤名單次序結果登記取禮物換領票。由於禮物數量有限及種類不同，

故需按次序安排名額約1000份(按11月例會抽籤名單次序結果取票)

●參加者憑票上日期上午9:30-12:00撿取禮物，過後不設補領。是次活動可由他人代取，代取人必須出示會員証。

A4 素餐

11月的素餐時間為日期：

11月7日，11月14日，
11月21日，11月28日

中心獲FOODLINK 捐贈的「星期四素餐100份」，將由以下方式進行；請會員留意。例會派票方式每月登記例會並以當日抽籤的結果次序領取換餐票，再憑票上的日期按時間到中心取素餐(有票剩餘補票日再派發)。

每月逢星期四(公眾假期除外)，下午1:00至2:00領取，逾時不候。不作留飯

每票只換1日的素飯，不設揀日子。如有剩飯將以抽籤處理。無票不獲處理。

不便之處，敬請見諒！負責職員：洪先生

以下B項活動可揀選1項：

B1 健體運動鬆一鬆

日期：11月6日(三)
時間：下午2:20-4:30
地點：本中心
名額：30人 費用：全免
內容：與參加者做運動。
鳴謝：康樂及文化事務署
負責職員：何先生



B3 如何舒緩便秘及高纖飲食

日期：11月8日(五)
時間：上午9:50-12:00
地點：本中心
名額：16人 費用：全免
內容：講解便秘成因及舒緩方法，
講座後製作小食。
鳴謝：循道衛理楊震社會服務處
備註：●活動中會製作小食，
參加者請自備餐具盛載。
●從未曾參與過看得見的參與長者
晚期病患社區支援服務的會員可
優先參與。
負責職員：何先生



B5 老有所為小型聚會

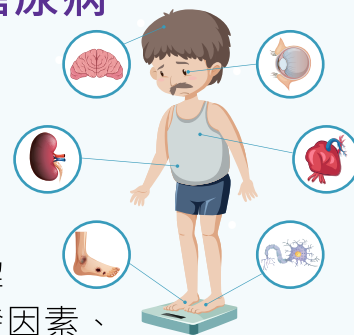
日期：11月13日(三)
時間：下午2:20-4:00
地點：本中心
名額：40人 費用：全免
內容：到中心觀看網上直播
「老有所為活動計劃頒獎典禮」
分享國慶喜悅及幸運大抽獎。
鳴謝：社會福利署
負責職員：何先生



中心例會，請各會員積極報名參與中心活動，
部份活動會在結束後即場抽一小禮物乙份。

B2 健康講座之認識糖尿病

日期：11月7日(四)
時間：上午10:20
地點：本中心
名額：30人 費用：全免
內容：由衛生署姚姑娘講解
糖尿病的成因、誘發因素、
徵狀及併發症預防及治療
糖尿病的原則



適合金齡人士參與
負責職員：洪先生

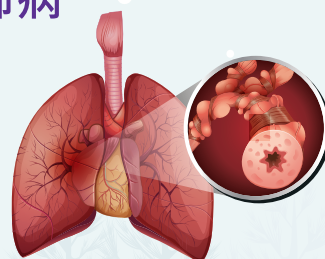
B4 智能手機-小科技講健康

日期：11月8日(五)
時間：下午2:20-3:30
地點：本中心
名額：20人 費用：全免
內容：學習智能手機與健康相關
的應用程式。
鳴謝：香港CSL
負責職員：何先生



B6 認識慢性阻塞性肺病

日期：11月14日(四)
時間：上午10:20-11:30
地點：本中心
名額：40人 費用：全免
內容：講解慢性阻塞性肺病
的成因及症狀。
鳴謝：香港紅十字會
負責職員：何先生



B7 三花講座之預防中風飲食要訣

日期：11月21日(四)
講座時間：下午2:30 至3:15(需要取票)
售賣奶粉：下午3:15至3:45
地點：本中心 費用：全免
講座名額：40人 名額有限！
內容：由營養師講解飲食，益智醒腦治療法
會員請於本次訂貨期10月28日至11
月6日1點前止訂，
致電中心登記購買數目及種類訂購
三花奶粉。



備註：所有會員必需於訂貨日期前訂貨並於
當日活動時3:15後取貨。
如無訂貨，當日只會有少量可即時售賣

訂購三花奶粉：

種類		價錢
A.雀巢®三花拍齡TM健心高鈣較低脂奶粉	1700克	\$160/罐
B.雀巢®三花®高鈣健骨低脂奶粉	800克	\$80/罐
C.雀巢®三花®高鈣活關節低脂奶粉	800克	\$90/罐
D.雀巢®三花®3效高鈣較低脂奶粉	750克	\$100/罐

以下C項收費活動

C1 剪髮服務

日期：11月7日（星期四）

時間：下午2:00-4:00

* 出席時間在活動前收到電話通知

地點：本中心 費用：\$2 名額：15人

備註：剪髮前，必須事先洗淨頭髮、不設挑選髮型師。如非剪髮切勿進入剪髮場地，以免發生危險。

如有爭議，一切以中心解釋為準。

鳴謝：基督教青少年牧養團契

負責職員：何先生



C2 冬季生日會（10—12月）

日期：12月12日（四）《農曆十一月十二》

活動時間：中午12:30-下午3:00

入席時間：中午12:15

名額：96人

費用：\$120（生日會員） \$140（非生日會員）
\$160（非會員）

地點：好彩酒樓

內容：遊戲、大抽獎及豐富生日午宴

負責職員：何先生

備註：

●每位參加者可獲得
雞蛋乙隻及分享蛋糕

●參加者可在報名當日
預先登記卡拉OK表演



以下D項活動

D1 認知障礙症常見藥物講解講座

日期：11月20日（三）

時間：下午2:20-4:30

地點：本中心

名額：共25人

費用：全免

鳴謝：竹園區神召會

內容：由言語治療師講解認知障礙症患者
抗拒進食和吞嚥的情況，並分享照顧方法。

備註：認知障礙症患者或其照顧者優先。

負責職員：劉姑娘（社工）



平板電腦宣傳

2024-2026 賽馬會「與耆同絡」
平板電腦及線上支援計劃

立即掃描報名



第二期平板電腦計劃
開放申請



睇片上堂玩遊戲拎豐富獎勵!

護老者活動祇會於 護老者季會報名

護老者11月活動

活動名額已滿，請參加者按時出席活動

活動名稱	日期	時間	負責職員
照顧者資訊網簡介會	11月1日(五)	下午2:30-3:30	陳姑娘(社工)
「愛笑瑜伽」嘩哈哈	11月11日(一)	下午2:30-3:30	陳姑娘(社工)
DIY香薰蠟燭	11月18日(一)	下午2:30-3:30	陳姑娘(社工)
樂藝身心藝術小組-護老篇	11月19、26日(二) 12月3、10、17、24日(二)	下午10:30-12:00 (共6節)	何先生
認識平安三寶	11月21日(四)	上午10:00-12:00	陳姑娘(社工)

賽馬會「e健樂」電子健康管理計劃 Jockey Club Community eHealth Care Project

2023-
2025
年度



11月份到訪電子健康站8天 換禮物乙份



已參加e健樂的會員
可以搵余生
進行第二次的評估

預約卡拉OK

(需約房)
名額輪候中

中心將聯絡名單的組合出席
如想知道自己輪候日期及時間
，請向職員查詢!



齊齊運動日

羽毛球或地壺球 做運動！留意部份日子(有新興運動飛盤九公格)

日期	時間	運動項目
11月19日(二)	下午2:00至3:30	羽毛球，地壺球，芬蘭木柱
11月22日(五)	下午4:00至5:00	羽毛球，地壺球
11月29日(五)	下午4:00至5:00	羽毛球，地壺球

地點：社區禮堂

費用：全免

負責職員：洪先生/E-health余生

預請預約優先、即場登記後備參與



以下★項活動部份只可指定會員報名參加:

★1 11月~流行性感冒疫苗注射日 2024

日期: 11月4日(一)
時間: 下午2:30至3:30
地點: 本中心 費用: 全免
鳴謝: 社區醫療外展部 基督教聯合那打素社康服務
##本中心只會登記會員或 本中心護老者
#50歲或以上 (即1974年前出生) 香港永久居民
(香港政府資助50歲或以上持有永久居民身份證免費接種
季節性流感)
2024年9月30日(星期一)例會後開始登記至10月10日
(星期四) 截止 填好的表並交回中心; 個人資料將轉交主
辦機構作注射用途 負責職員: 洪先生



★2 2024年11月免費驗血糖服務

日期: 11月份(日子待定)
時間: 上午8:45-9:45(逾時不候) (8:30到中心取籌)
地點: 會議室
費用: 全免(只限會員及E健樂會員)
名額: 45人(額滿即止)
請於10月28日在11月例會拍卡登記,
按11月例會抽籤次序名單取票。
負責護士: 嚴姑娘
負責職員: e健樂 - 余生



以下活動不用報名

必須預先下載到手機

★ 醫健通基本應用

日期: 10月30日(三)
時間: 上午9:00-12:00 (按時段出席)
地點: 中心
費用: 全免
名額: 35人

內容: 賽馬會社區醫健通計畫將與衛生局合作 流動團隊將
提供一對一諮詢, 協助長者了解醫健通的各項功能,
方便長者自我管理及有效率地使用本地及跨境醫療服務。
報名: 按11月例會抽籤次序參加
負責同事: e健樂 - 余生

秋季運動日



日期: 11月12日(二)

費用全免

時間:

9:00 中心集合 9:30 中心出發
10:00 馬灣涌村 11:00 東涌炮台
12:00 午餐(自助餐) 14:30 慢步迪欣湖
6:00 乘坐旅遊巴返回中心



內容: 步行, 是預防肌少症最簡單方便的方法之一。每天規律的步行, 不僅能增強心肺功能, 還能刺激肌肉活動, 延緩肌肉流失的速度。步行時, 建議選擇稍微有點坡度的路段, 或是交替快 慢步, 以增加運動強度。持之以恆, 步行能有效提升下肢肌力, 改善平衡感, 降低跌倒風險, 遠離肌少症的困擾。

備註: 由2024年4月份至10月份到訪健康站
最多次數的e健樂會員會被邀請參加!!!

負責同事: e健樂 - 余生

★ 參觀九龍灣車輛扣留及檢驗中心

日期: 11月27日(三)
活動時間: 上午10:00-12:00
活動地點: 九龍灣車輛扣留及檢驗中心
集合地點: 本中心
集合時間: 上午9:15
出發時間: 上午9:30
活動內容: 參觀檢驗中心、
認識及體驗大型
貨車盲點。



費用: 全免 名額: 18人

- 24-25年度之「大小手。安全走」義工優先參與。
- 是次活動由職員帶領參加者乘交通工具。

鳴謝: 東九龍總區交通部道路安全組
負責職員: 何先生

★ 家家連線2024 社區教育日

日期: 11月9日(六)
時間: 上午10:00 - 12:00
地點: 彩雲商場三期三樓
日本城對出空地
對象: 區內居民
內容: 攤位遊戲
遊戲卷派發(200張)
日期: 2024年11月4-8日
每人限取一張,
數量有限, 派完即止

★ 「珍愛生命」 社區教育計劃 嘉年華

日期: 11月23日(六)
時間: 下午1:30-2:30 (表演)
下午2:30-5:00 (攤位遊戲)
地點: 彩雲二邨
明麗樓
對出藍球場
對象: 區內居民
遊戲卷派發(200張)
日期: 2024年11月18-22日
每人限取一張,
數量有限, 派完即止

★ 老年綜合症狀及處理講座

日期: 11月29日(五)
時間: 上午10:00-11:00
地點: 中心(綠門)
內容: 長者常見的老年綜合症狀及
處理方法, 是次活動為線上講座,
在例會中心綠門/橙門投射到大電
視直播ZOOM的講座
(11月例會派票日於大電視播放)
負責同事: e健樂 - 余生

