



# 仁愛堂田家炳銅鑼灣長者活動中心

## 2021年12月會員通訊

### 中心資料

地址：香港銅鑼灣伊榮街 7-17 號欣榮商業大廈 4 樓

電話：(852) 2882 9936

傳真：(852) 2882 9961

WhatsApp 電話：(852) 5649 1330

電郵：se5@yot.org.hk

網址：http://se5.yot.org.hk

面書：https://www.facebook.com/se5cwbyot



Homepage

網址



Facebook

面書


### 服務內容 (詳情可向職員查詢)

- 健康及積極晚年訊息推廣
- 義工招募及培訓發展
- 教育及發展性活動
- 興趣班組
- 社交及康樂活動
- 轉介及諮詢服務
- 中心遇到服務



### 辦公時間

星期一至星期五：上午 8:30 至中午 12:30  
下午 1:30 至下午 5:00

星期六 ：上午 9:00 至中午 12:00

星期日及公眾假期：休息

### 公眾假期 (中心暫停開放)

12月25日 (星期六) 聖誕節

12月27日 (星期一) 聖誕節後第一個周日



### 其他事項

■ **【仁愛堂消息】**仁愛堂已於 11 月 17 日 (星期三) 舉行仁愛堂籌款月暨慈善獎券銷售 2021 抽獎儀式，中獎名單已在活動專頁公佈或在中心張貼。中獎者必須於 12 月 23 日 (星期四) 或之前於辦公時間內 (星期一至五，上午 9 時至下午 1 時及下午 2 時至下午 5 時 30 分) 致電 2655 7788 登記，並於 12 月 30 日 (星期四) 或之前於辦公時間內攜同中獎獎券正本前往屯門啟民徑 18 號仁愛堂賽馬會社區及體育中心 7 樓總辦事處領獎，逾期無效。

■ **【實習消息】**香港伍倫貢學院的學生們，將於 12 月份內完成實習，在此祝願各人生活愉快，在學習或工作上發揮助己助人的精神。

### 中心隨筆

轉眼已過小雪，我在中心亦實習了三個月。承蒙各位老友記的熱情和歡迎，令我在寒冷中感到溫暖。很高興在中心認識到大家，我對大家的印象是充滿活力、正能量的，大家都非常踴躍學習新事物，這種學無止境的精神非常值得我學習。

多得各位的支持，我帶領的「耆藝無窮」小組得以順利舉行，感謝大家。在中心實習的日子裡，我得到職員及會員的照顧，亦都被大家的活力感染到，令我不禁思考，我要如何令我的人生變得豐富。

12 月天氣寒冷，記得穿著禦寒衣物，保重身體，用熱情渡過寒冷的冬天 (雖然香港的冬天也不算特別寒冷^u^)。如果各位剛好見到我，歡迎和我打個招呼，談下天～祝大家生活愉快。

實習社工施詩;-)

下次中心例會於 12 月 28 日 (星期二) 上午 9:00 進行，並以網上形式發放資訊。

如有任何變動，包括班組和活動舉行時間更改或暫停，將透過 WhatsApp、Facebook 等發放消息，敬請留意。

## 中心活動（如有興趣，請先致電中心登記）

### 物資借用服務

物資：益智遊戲、康樂用品、康復用具等  
（例如輪椅及助行架）

對象：會員及護老者

程序：→1. 揀選欲借用物資  
→2. 登記借用表格  
→3. 妥善地使用物資  
→4. 歸還物資



費用：全免

備註：物資名單不時更新，請向職員查詢  
請小心使用，如有損壞須賠償  
部份物資可在中心以外使用

### 護老者講座

#### 如何減少因走失帶來的負面影響

日期：11月30日（星期二）

時間：上午9:45-10:45

地點：活動室1

費用：全免 名額：10位

內容：香港走失數據及普遍誤解、走失的  
背後需要及對應策略、尋人要訣等。

鳴謝：賽馬會「友里蹤跡」社區計劃



### 護老者活動：齊齊做運動

日期：12月2日（星期四）

時間：上午10:00-12:00

地點：社會福利署銅鑼灣綜合家庭服務中心  
（香港北角福蔭道7號銅鑼灣社區中  
心1字及2字樓）

費用：全免

對象：長者及護老者（一起報名優先參與）

內容：由導師帶領參加者進行揉合太極式子  
的運動，享受做運動的好處，舒緩照  
顧長者帶來的壓力。

備註：同一時段設長者暫託服務，長者可參  
與另一活動（腦健康遊戲）  
（如報名請與職員聯絡）

鳴謝：照顧者加油站



### 齊齊玩飛鏢（12月時段）

日期：12月3、10、24、31日（星期五）

時間：上午11:00-12:30

地點：活動室1

費用：每次\$5 名額：12位

內容：由熟悉電子飛鏢義工教授  
參加者使用電子飛鏢，讓  
參加者可投入活動

鳴謝：電子飛鏢義工



### 真·義團成立日暨嘉許禮

日期：12月4日（星期六）

時間：上午9:30

地點：活動室2+3

對象：中心義工或有興趣參加義工者

費用：全免 名額：50人

內容：義工聚會，頒發獎章表揚義工為中  
心服務及正式訂立真·義團成立日。



### 量出健康人生計劃：驗血糖

日期：12月13日（星期一）

時間：上午9:00-11:00

地點：會客室

名額：20人-分時段進行

內容：本堂護士為長者驗血  
糖、量血壓、及了解近期健康情況。

備註：僅限「量出健康人生計劃」參加者  
（參加此計劃費用為半年\$150）

如未能出席而希望護士在當天以電  
話聯絡了解近期健康情況，請預先  
告知職員以作安排。



### 護老者講座：共同建設認知友善社區

日期：12月14日（星期二）

時間：上午9:30-10:30

地點：活動室1 費用：全免

名額：10人

內容：破除對腦退化症的迷思

腦退化人士在社區生活的困難認  
知友善的原則

認知友善的原則及外國例子

如何幫助身邊記性不佳的朋友

鳴謝：賽馬會「友里蹤跡」社區計劃





## 長者防寒知識講座 2021

日期：12月7日（星期二）

時間：上午 10:00-12:15

費用：全免

形式：ZOOM 線上進行  
（如報名請與職員聯絡）

內容：防疫貼士（新型冠狀病毒病/流感）  
新冠疫苗  
低溫症及急救常識  
寒冬護膚及足部護理  
冬季食療/日常保健湯水

主講：東區尤德夫人那打素醫院內科顧問醫生陳銳堅醫生  
香港防癆會-香港大學中醫診所暨教研中心（灣仔區）何顯妍醫師

鳴謝：港島東醫院聯網社區服務  
社會福利署東區及灣仔區安老服務  
協調委員會



## 聖誕禪繞畫工作坊

日期：12月11日（星期六）

時間：上午 9:30-11:00

地點：活動室 2+3

費用：全免

名額：20人

內容：由導師教授繪畫禪繞畫，讓大家輕鬆一點，舒緩疫情下帶來的壓力。

導師：Caroline Cheung (Certified Zentangle Teacher)

鳴謝：社會福利署東區及灣仔區福利辦事處「加強宣傳支援獨老及雙老庭」工作小組贊助



## 冬至自溫暖企劃

日期：12月17日（星期五）

時間：2:00-3:00 / 3:15-4:15

（參加者只需要參加一節）

地點：活動室 1

費用：全免

名額：20人（每節 10人）

內容：冬至即將來臨，中心為大家送上溫暖。是次活動包括介紹冬至的由來和玩一些小遊戲，讓大家在這個節日裏聚首一堂，感受溫暖。

備註：凡參與此活動將獲贈精美禮品乙份  
如有任何問題，歡迎聯絡實習社工卓盈



## 初秋行大運

日期：12月20日（星期一）

集合時間：上午 9:00

集合地點：本中心

行程：參觀土瓜灣牛棚藝術公園【綠色旅遊指定地點之一】→紅磡海逸皇宮大酒樓（粵式風味餐，每席 6人）午膳→尖沙咀我的合味道工作坊【包DIY杯麵（杯）外觀製作費用】→遊覽西九龍海濱長廊（近觀維港，M+及興建中的故宮博物館）→回程

名額：58人

餐單：燒味大拼盤

翠瓜炒肉片

麻婆豆腐

粟米脆魚塊

菠蘿咕嚕肉

田園時蔬

絲苗白飯

每席 6人用膳

費用：\$140（長者會員）\$150（先進會員）

備註：參加者需備有「安心出行」應用程式手機、遵守限聚令及本地遊出發團隊的約章規範

（12月10日起開始接受報名）

歡迎報名參加



## 聖誕聯 ZOOM 會

日期：12月24及31日

（逢星期五，共 2節）

時間：下午 1:30-2:45

地點：活動室 1

費用：全免 名額：10人

內容：聖誕節是基督教紀念耶穌降生的節日，中心希望透過這個節日和大家慶祝，讓大家感受聖誕的氣氛。此外，這個活動也會教大家用 Zoom，長者可在疫情下保持人與人之間的溝通。是次活動第一節為聖誕聚會，第二節包括學習如何使用 Zoom，並一起玩一些小遊戲。

備註：凡參與此活動將獲贈精美禮品乙份  
如有任何問題，歡迎聯絡實習社工卓盈



## 與眾不「銅」攝影活動

日期：12月24及31日

(逢星期五，共2節)

時間：下午3:00-4:30(第1節)

下午3:00-5:00(第2節)

地點：活動室1/戶外

費用：全免

名額：10人

內容：第一節教授手機拍攝技巧、相機功能、相片調色、編輯等功能

第二節外出在銅鑼灣實踐拍攝技巧，發掘銅鑼灣不一樣的景色。外出時間約一個半小時，半小時返回中心揀選作品。

最後會員作品會製成一本小冊子送給各位紀念。

備註：歡迎對攝影有興趣的會員參加~  
本次活動需要走動一段時間，大家可切合自己的需要參加

負責職員：實習社工施詩



## 認識大腸癌

日期：12月28日(星期二)

時間：上午9:45-10:45

地點：活動室

費用：全免

名額：10位

內容：講解大腸癌的病、治療和預防方法

鳴謝：衛生署灣仔長者外展健康隊



## 網上環保工作坊(天然驅蟑螂蠟磚)

日期：12月28日(星期二)

時間：上午11:00-12:00

費用：全免

名額：30人

形式：以Google Meet為是次活動平台

內容：學習製作天然產品及環保知識，於完成網上工作坊後一星期，可聯絡中心領取製成品。

鳴謝：綠在屯門



## 「抓·堂」計劃

### 「Like 抓子」公眾網上投票

中心早前舉辦抓子製作工作坊及比賽，收集了抓子相片，現誠邀公眾人士揀選喜歡的作品，參加次數和揀選作品數量不限，設有參與獎和最多Like數等獎項。

投票日期：即日起至12月15日(星期三)

投票方式：網上投票，透過QR Code或登入網站進行投票。



投票網站：

<https://forms.gle/zLoyrmL6GpoyuvTc6>

鳴謝：社會福利署

「友愛共融」2021服務贊助計劃

## 長者 Android 手機/平板電腦操作班

日期：2022年1月7日至3月11日

(逢星期五，共8節)

時間：下午1:30至3:00(A班)

下午3:15至4:45(B班)

地點：活動室2+3

名額：每班15人

費用：\$20

內容：介紹各種操作系統/平台

裝置機身各部份功能

了解手機不同儲存裝置

手機操作系統資訊

操作手機設定及預載程式

介紹谷歌商店(Play Store)

介紹熱門社交通訊程式：WhatsApp / WeChat(微信) / Facebook

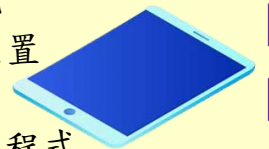
操作預載重溫相片/短片程式

介紹其他實用趣味程式：有關攝影 / 新聞 / 天氣 / 遊戲等

導師：梁日明先生

備註：1月28日及2月4日暫停上課

鳴謝：勞工及福利局成人教育資助計劃





# 2022年1至3月興趣班組一覽表

編號	班組名稱	開課日期	星期	上課時間	活動室	收費(\$)		堂數	名額	導師
						長者	先進			
1	素描與塑膠彩班	1月10日至3月28日	一	09:00-11:00	1	\$578	\$588	11	10	羅國華
2	莊氏國畫班(山水畫)	1月10日至3月28日	一	09:00-10:00	2+3	\$660	\$670	11	12	莊碧芳
3	莊氏書法班	1月10日至3月28日	一	10:10-11:10	2+3	\$440	\$450	11	14	莊碧芳
4	莊氏國畫班(花鳥畫)	1月10日至3月28日	一	11:20-12:20	1	\$440	\$450	11	12	莊碧芳
5	梁氏健體運動班	1月3日至3月28日	一	11:30-12:45	2+3	\$360	\$370	12	15	梁結文
6	聽歌學英文班	1月3日至3月28日	一	14:00-15:30	1	\$300	\$310	12	15	莊斯敦
7	纖體舞 A 班	1月3日至3月28日	一	14:30-15:45	2+3	\$240	\$250	12	12	Emily Chan
8	纖體舞 B 班	1月3日至3月28日	一	15:45-17:00	2+3	\$240	\$250	12	12	Emily Chan
9	纖體舞 C 班	1月4日至3月29日	二	10:00-11:45	2+3	\$300	\$310	12	12	Emily Chan
10	卡拉 OK 班(A)	1月11日至3月29日	二	12:00-13:30	2+3	\$280	\$290	10	15	Debbie Lok
11	插花班	1月4日至3月29日	二	13:00-14:15	1	\$300	\$310	10	10	紀鴻玉
12	卡拉 OK 班(B)	1月11日至3月29日	二	13:30-15:00	2+3	\$280	\$290	10	15	Debbie Lok
13	普通話班	1月4日至3月29日	二	15:30-17:00	2+3	\$220	\$230	11	20	傅京懷
14	初階和諧粉彩班	1月11日至3月29日	二	15:00-16:30	1	\$308	\$318	12	10	鄭楚楚
15	二胡班中班	1月12日至3月30日	三	09:30-11:00	1	\$625	\$635	10	11	朱立康
16	活力功太極八式A班	1月12日至3月30日	三	10:00-11:00	2+3	\$240	\$250	10	15	譚漢鈞
17	活力功太極八式B班	1月12日至3月30日	三	11:05-12:05	2+3	\$240	\$250	10	15	譚漢鈞
18	二胡班初班	1月12日至3月30日	三	11:15-12:15	1	\$425	\$435	10	11	朱立康
19	卡拉 OK 班(C)	1月12日至3月30日	三	13:15-14:45	2+3	\$280	\$290	10	15	Debbie Lok
20	樂在耆中歌唱班	1月12日至3月30日	三	13:30-15:00	1	\$275	\$285	10	12	劉孝揚
21	瑜伽 A 班	1月19日至3月30日	三	15:00-16:00	2+3	\$350	\$360	10	12	Quail Wong
22	瑜伽 B 班	1月19日至3月30日	三	16:10-17:10	2+3	\$350	\$360	10	12	Quail Wong
23	莊氏篆書(B)班	1月6日至3月31日	四	09:00-10:00	1	\$480	\$490	12	14	莊碧芳
24	多元化集體舞初班	1月6日至3月31日	四	09:00-10:30	2+3	\$240	\$250	12	20	Shirley Kwok
25	莊氏國畫班	1月6日至3月31日	四	10:10-11:10	1	\$480	\$490	12	10	莊碧芳
26	粵曲小曲班	1月6日至3月31日	四	10:45-12:15	2+3	\$330	\$340	11	25	曾潔萍/符筱筠
27	莊氏篆書(A)班	1月6日至3月31日	四	11:20-12:20	1	\$480	\$490	12	14	莊碧芳
28	瑜伽 C 班	1月6日至3月31日	四	14:00-15:00	2+3	\$420	\$430	12	12	Queenie Yeung
29	禪繞畫入門班	1月13日至3月31日	四	15:15-16:15	1	\$264	\$274	11	10	鄭楚楚
30	卡拉 OK 班(D)	1月13日至3月31日	四	15:30-17:00	2+3	\$280	\$290	10	15	Debbie Lok
31	普拉提班	1月7日至3月25日	五	09:30-10:30	2+3	\$400	\$410	10	12	Carol
32	陰瑜伽班 A	1月7日至3月25日	五	10:35-11:35	2+3	\$400	\$410	10	12	Carol
33	陰瑜伽班 B	1月7日至3月25日	五	11:40-12:40	2+3	\$400	\$410	10	12	Carol
34	鍾氏國畫班	1月7日至3月25日	五	13:00-14:15	1	\$300	\$310	10	12	鍾鳳初
35	成教手機/平板電腦班 A	1月7日至3月11日	五	13:30-15:00	2+3	\$20	\$20	8	15	梁日明
36	鍾氏書法班	1月7日至3月25日	五	14:15-15:45	1	\$330	\$340	10	16	鍾鳳初
37	成教手機/平板電腦班 B	1月7日至3月11日	五	15:15-16:45	2+3	\$20	\$20	8	15	梁日明
38	方氏健體運動班	1月7日至3月25日	五	16:00-17:00	1	\$300	\$310	10	12	方國輝
39	羅氏綜合畫班	1月8日至3月26日	六	09:45-11:45	1	\$525	\$535	10	10	羅國華

備註：1.部份興趣班組已經滿額，只可登記後備名單，報名前可向職員了解情況。

2.如開課日期有任何更新，最遲開課前3至4個工作天聯絡參加者，額滿即止。

3.除特別註明外，所有活動皆以會員優先報名。

## 長者資訊話你知：冬至冷知識

- 最開始的冬至是新年：**早在三千多年前，周公算得一年中「日影」最長的日子為新年的開始，後來周朝到秦朝以冬至日當作歲首一直不變，漢武帝採用夏曆後，正月和冬至分開。漢代之後「冬至節」才開始出現並流行至今！
- 冬至晝短夜長：**冬至時日，太陽直射南回歸線，北半球晝最短，夜最長。過了冬至以後，太陽直射點逐漸向北移動，北半球晝漸長，夜漸短。
- 冬至吃貨有福利：**冬至到，家家戶戶吃水餃。這是紀念「醫聖」張仲景留下來的習俗，但在中國各地還有更多的冬至美食習俗，例如：江南米飯、蘇州釀酒、江西糍粑等。

資料來源：<https://kknews.cc/history/lkaj482.html>

# 仁愛堂田家炳銅鑼灣長者活動中心：2021年12月份活動一覽表（活動如有更改，一切以中心公佈為準）

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
			1/12	2/12	3/12	4/12
			上午： 二胡班 活力功太極八式班 下午： 卡拉 OK 班 樂在耆中歌唱班 瑜珈班 「我是說書人」小組	上午： 莊氏國畫／篆書班 多元化集體舞初班 粵曲小曲班 齊齊做運動 下午： 瑜珈班 禪繞畫入門班 卡拉 OK 班	上午： 齊齊玩飛鏢 普拉堤班／陰瑜珈班 下午： 鍾氏國畫／書法班 方氏健體運動班 「穿越人生」小組 「耆藝無窮」小組	上午： 羅氏綜合畫班 真·義團成立日暨 嘉許禮
5/12	6/12	7/12	8/12	9/12	10/12	11/12
	上午： 素描與塑膠彩班 莊氏書法／國畫班（山水／花鳥畫） 梁氏健體運動班 下午： 唱歌學英文班 織體舞班	上午： 織體舞班 長者防寒知識講座 2021 下午： 卡拉 OK 班 插花班 普通話成教班 初階和諧粉彩班	上午： 二胡班 活力功太極八式班 下午： 卡拉 OK 班 樂在耆中歌唱班 瑜珈班	上午： 莊氏國畫／篆書班 多元化集體舞初班 粵曲小曲班 下午： 瑜珈班 禪繞畫入門班 卡拉 OK 班	上午： 齊齊玩飛鏢 普拉堤班／陰瑜珈班 下午： 鍾氏國畫／書法班 方氏健體運動班 「穿越人生」小組 「耆藝無窮」小組	上午： 羅氏綜合畫班 聖誕禪繞畫工作坊 真·義團義工聚會
12/12	13/12	14/12	15/12	16/12	17/12	18/12
	上午： 素描與塑膠彩班 莊氏書法／國畫班（山水／花鳥畫） 梁氏健體運動班 量出健康人生計劃：驗血糖 下午： 唱歌學英文班 織體舞班	上午： 織體舞班 護老者講座 下午： 卡拉 OK 班 插花班 普通話成教班 初階和諧粉彩班	上午： 二胡班 活力功太極八式班 下午： 卡拉 OK 班 樂在耆中歌唱班 瑜珈班	上午： 莊氏國畫／篆書班 多元化集體舞初班 粵曲小曲班 下午： 瑜珈班 禪繞畫入門班 卡拉 OK 班	上午： 普拉堤班／陰瑜珈班 下午： 鍾氏國畫／書法班 方氏健體運動班 冬至自溫暖企劃	上午： 羅氏綜合畫班
19/12	20/12	21/12	22/12	23/12	24/12	25/12
	上午： 素描與塑膠彩班 莊氏書法／國畫班（山水／花鳥畫） 梁氏健體運動班 初秋行大運 下午： 唱歌學英文班 織體舞班	上午： 織體舞班 下午： 卡拉 OK 班 初階和諧粉彩班	上午： 二胡班 活力功太極八式班 下午： 卡拉 OK 班 樂在耆中歌唱班 瑜珈班	上午： 莊氏國畫／篆書班 多元化集體舞初班 粵曲小曲班 下午： 瑜珈班 禪繞畫入門班 卡拉 OK 班	上午： 齊齊玩飛鏢 普拉堤班／陰瑜珈班 下午： 鍾氏國畫／書法班 方氏健體運動班 聖誕聯 Zoom 會 與眾不「銅」攝影活動	聖誕節 （公眾假期）
26/12	27/12	28/12	29/12	30/12	31/12	
	聖誕節後第一個周日 （公眾假期）	上午： 織體舞班 中心例會 健康講座 網上環保工作坊 下午： 卡拉 OK 班 插花班 普通話成教班 初階和諧粉彩班	上午： 二胡班 活力功太極八式班 下午： 卡拉 OK 班 樂在耆中歌唱班 瑜珈班	上午： 莊氏國畫／篆書班 多元化集體舞初班 粵曲小曲班 下午： 瑜珈班 禪繞畫入門班 卡拉 OK 班	上午： 齊齊玩飛鏢 普拉堤班／陰瑜珈班 下午： 鍾氏國畫／書法班 方氏健體運動班 聖誕聯 Zoom 會 與眾不「銅」攝影活動	