仁愛堂
田家炳銅鑼灣長者活動中心

2022年10月例會/會員通訊

2022年9月27日（星期二）

【仁愛堂消息】

仁愛堂於9月23日（星期五）至10月31日（星期一）期間，舉行「仁愛堂籌款月暨慈善獎券銷售2022」活動。

【仁愛堂消息】

籌募日期：9月23日(星期五)至10月31日(星期一)
銷售地點：本堂屬下服務單位、全港各區銷售攤位
善款用途：為仁愛堂各項福利服務籌募善款
為更多有需要人士提供適切貼心的支援

慈善獎券每張港幣十元正，
今年新增CINNAMOROLL環保袋，
每個港幣九十元正，
歡迎善長慷慨解囊認購。

【善報訪問】

香港電台第五台於10月25日（星期二）晚上8時播放節目《善報》，將介紹本中心服務，歡迎屆時收聽。

【興趣班組消息】

中心現接受2022年10月至12月班組報名。

【2022年9至12月 興趣班組】

1	素描與塑膠彩班	16	方氏健體運動班
2	莊氏國畫班(山水畫)	17	樂在耆中歌唱班
3	莊氏書法班	18	瑜伽A班
4	莊氏國畫班(花鳥畫)	19	瑜伽B班
5	梁氏健體運動班	20	莊氏篆書(B)班
6	聽歌學英文班	21	粵曲小曲班
7	纖體舞A班	22	莊氏國畫班
8	纖體舞B班	23	多元化集體舞初班
9	纖體舞C班.	24	莊氏篆書(A)班
10	初階和諧粉彩班	25	瑜伽C班
11	長者Android手機/平板電腦操作班	26	禪繞畫入門班
12	太極活力功A班	27	鍾氏國畫班
13	二胡班中班	28	鍾氏書法班
14	太極活力功B班	29	羅氏綜合畫班
15	二胡班初班		

【實習消息】

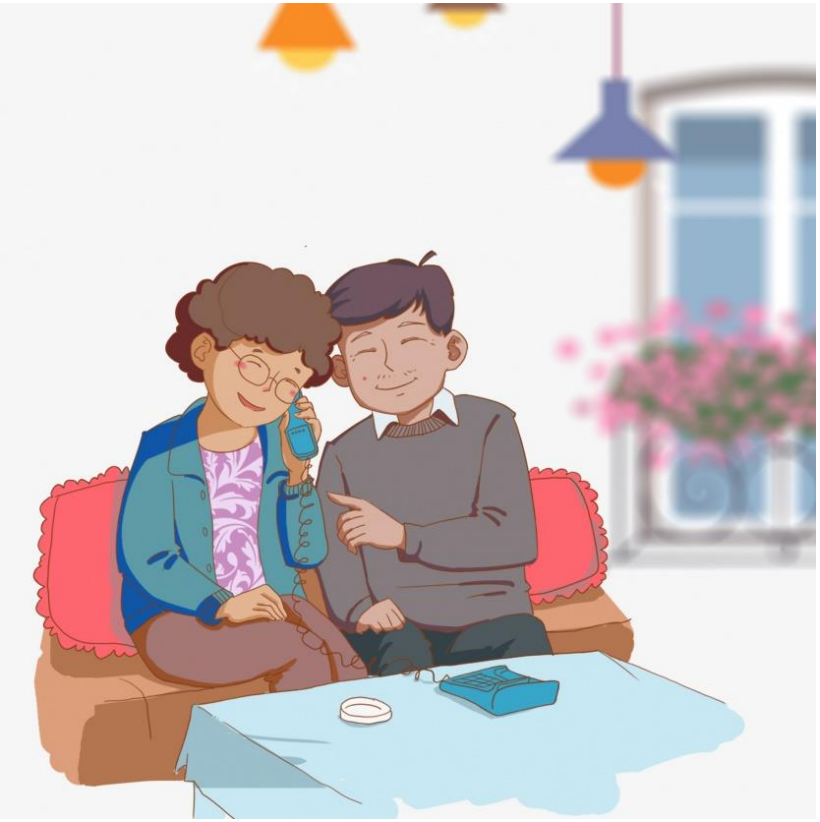
由10月6日（星期四）起，香港理工大學香港專上學院安排學生到中心進行實習，為期約五個月。

中心二十五周年（1997-2022年）
慶祝銀禧系列

經過一連串慶祝銀禧活動，中心將成立「慶祝銀禧工作小組」，集中處理系列的壓軸部份：紀念品及刊物，包括提供意見、協助宣傳等，任期為本年10月至12月，期望集合各人力量，將活動做到最好！如你有意加入成為一份子，請與職員聯絡。

【會員支援】

如會員們在情緒和物資需要幫忙，或有其他查詢，請在辦公時間致電2882 9936與職員聯絡，我們盡量提供一切可行支援。

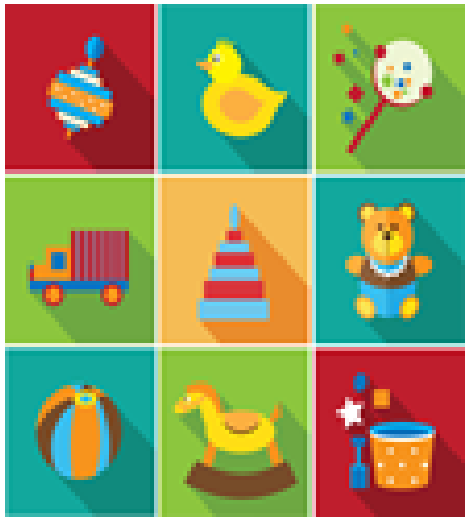


【物資借用服務】

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

【長者道路安全講座】

日期：9月27日（星期二）
時間：上午9:45-10:45
地點：活動室1
名額：10位
內容：傳遞道路安全訊息
費用：全免
鳴謝：香港警務處港島總區交通部道路安全組

網上環保工作坊（天然薰衣草護膚餅）

日期：9月27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，可領取製成品（領取日期另行通知）。
備註：已報名會員請依時登入連結，如有意參與，可聯絡中心查詢名額。
鳴謝：綠在屯門

【護老者活動：品味手沖咖啡】

日期：10月6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
（北角福蔭道7號銅鑼灣社區中心2樓）
內容：活動教授簡單的手沖咖啡技巧及照顧經驗分享，照顧者在忙碌的照顧生活上，亦能照顧自己的生活及得到彼此支援。
對象：護老者　費用：全免
備註：請自備保暖瓶存放咖啡
截止：9月29日（星期四）
鳴謝：照顧者加油站

【齊齊玩飛鏢（10月時段）】

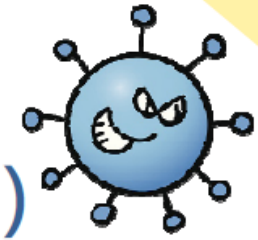
日期：10月7、14、21日(星期五)
時間：上午11:00
地點：活動室1
費用：每次$5
名額：12位
內容：由熟悉電子飛鏢義工教授參加者
使用電子飛鏢，讓參加者可投入活動。
鳴謝：電子飛鏢義工

【接種四價預防流感疫苗】

日期：10月10日（星期一）
時間：按指定時間進行
舉行地點：活動室2+3　費用：全免
內容：提供預防流感疫苗注射服務
備註：

1. 此疫苗不是2019冠狀病毒病疫苗。
2. 如選擇在本中心參與，請勿在其他地方再次接受季節性流感疫苗注射。
3. 部份人或因各種原因而不適合接種，最終由護士決定，參加者不得異議。

鳴謝：基督教聯合那打素社康服務



流行性感冒(流感)

流感是一種由不同類型的流感病毒所引致的上呼吸道感染。在香港，每年的1-3月及7-8月都是流感爆發的高峰期。透過飛沫傳播，流感很容易在社區內爆發。任何年齡人士都會患上流感，其中以兒童及中老年人士的感染率較高。患上流感的特徵是突發性發高燒、肌肉疼痛、咳嗽、喉嚨痛及流鼻水，大部分患者會在一至兩星期內痊癒。但對於幼童、長者及患有慢性疾病的人士來說，患上流感或可導致嚴重的後果。

隨著香港繼續面對COVID-19大流行的挑戰，流感病毒與2019冠狀病毒亦可能於今年冬季流感季節同時傳播，接受流感疫苗注射可為你加強保護。

流感疫苗的安全性、副作用

國際認可的流感疫苗已獲研究證實是安全並有效的。接受流感疫苗後，有小部份人士可能會出現輕微發熱，流鼻水，肌肉疼痛或疲倦等徵狀，這些徵狀一般會在二至三天內減退。其他嚴重副作用一般甚為罕見。滅活式預防流感疫苗更可與其他疫苗同時注射，請向醫生查詢。

預防流感疫苗的效用

如果疫苗的抗原與流行的病毒吻合，流感疫苗對65歲以下人士提供的保護效用可達70%至90%；對65歲以上人士減少死亡率更達80%，及減低大約40-50%併發症發生率。

由於流感病毒株經常發生變異，每年接受流感疫苗絕對可以有效防止染上流感的機會。

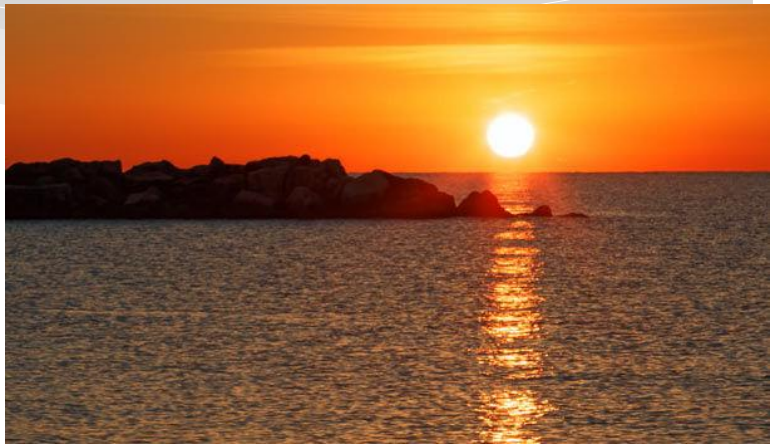
【世界和平書法日】

日期：10月12日（星期三）
集合時間：上午8:45
集合地點：本中心
名額：30人　　費用：全免
內容：前往仁愛堂劉皇發夫人小學，與學生協助以已加持之金墨完成抄寫心經一幅，並可保留作紀念（紙筆墨均由大會提供，參加者在原有之心經字帖以金油填上就可以），參加者將獲頒SDG世界紀錄電子證書。
鳴謝：覺行念慈基金會

【我的社區探索】

日期：10月14日（星期五）
集合時間：上午10:00
集合地點：本中心
費用：全免
內容：巡視中心附近環境，與職員一起檢視和拍攝社區設施，過後返回中心進行交流環節，以加深對長者友善社區認識。
備註：僅限「友善社區工作坊」參加者
鳴謝：社會福利署老有所為活動計劃

【外出活動：親友逝世・如何處理?!】



日期：10月20日（星期四）
集合時間：下午1:00
集合地點：鑽石山港鐵站C2大堂
活動地點：鑽石山殯儀館
內容：介紹生前規劃《善壽服務》、環保殯葬、參觀棺木陳列室及食環署鑽石山骨灰龕位及撒灰紀念花園
費用：全免（需自備交通費用）
備註：歡迎與護老者及親友一起參與
鳴謝：東華三院

【靜脈穿刺及抽血證書課程】

C-YES-000652

日期：10月21、28日及11月4日(逢星期五)

時間：9:00- 18:00 (21/10,28/10)

9:00- 13:00 (4/11)

堂數：2.5天課程

時數：共20小時

收費：$3,500

備註：CNE16分

【網上環保工作坊（茶花鮮薄荷醒神膏）】

日期：10月25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，可領取製成品（領取日期另行通知）。
備註：已報名會員請依時登入連結，如有意參與，可聯絡中心查詢名額。
鳴謝：綠在屯門

【視光師講座】

日期：10月25日（星期二）
時間：上午11:00
地點：活動室1
費用：全免
主講：盧迪富先生
內容：以專業視光師角度講解眼科議題
鳴謝：香港視光資源中心

【認識-頌缽療癒】

日期：10月29日（星期六）
時間：上午9:30
費用：全免
地點：活動室2+3
名額：10位
內容：感受頌缽帶來平靜，喚起寧靜感
備註：未曾參與「認識-頌缽療癒」的會員可優先參與
鳴謝：由此至鐘（導師Ms. Lowie Chan）

【輕排球課程（推廣新興健康運動）】

新興
運動
推介

日期：2022年11月1日 至2023年1月27日（逢星期二及五）
時間：下午3:30-5:00
地點：南華體育會（銅鑼灣加路連山道88號）
對象：65 歲及以上的會員
內容：參加為期3個月的輕排球課程，每週2節，每節90分鐘，完成課程後，有機會獲邀參加香港及地區的輕排球比賽
費用：全免
備註：
1. 需提供個人資料、身理/心理健康的問卷及健康測試
2. 在2022年12月27日及2023年1月24日暫停上課
鳴謝：香港教育大學健康與體育學系

輕鬆學會輕排球，身心健康此中求

香港及中國內地輕排球發展歷史

輕排球運動源於排球運動，在保留原有的排球技術、戰術的基礎上加大球的體積和減輕球的重量，簡化排球技術和比賽方法，用一個較細的運動場(羽毛球場)，減低了進行傳統排球運動的要求(如場地及技術要求問題)，適合不同年齡群組尤其長者的參與。

輕排球對長者的好處

2015-2016年，香港教育大學健康與體育學系助理教授梁家文博士與她的研究團隊對**60**歲或以上的香港長者進行了輕排球干預計劃。與對照組相比，參加為期 **15** 個星期輕排球干預計劃的長者在下肢肌肉力量和耐力，敏捷性和動態的平衡，身體活動樂趣，有氧耐力，上肢肌肉力量都有明顯提升。

輕排球特色

容易學，易上手
對身體有益
有趣安全
參與度高及提高社交或心理健康
發展潛力大

輕排球的基本知識

球：圓周**72-78**厘米，重量**120-140**克
場地區域**:** 正規羽毛球場
球網高度**:** 男**2**米，女**1.8**米
球隊組成：**10**位 **(5**名場上球員**)**

【「易」流而上（推廣易筋棒健康運動）】

A. 易筋棒課堂

日期：11月4日（星期五）

時間：下午2:00/3:30（只需參與其中1節）

地點：活動室2+3　名額：每節10人

B. 易筋棒百人操（必須先參與課堂）

日期：12月20日（星期二）

時間：上午11:00

地點：活動室1/線上

費用：全免（參加者可獲贈訂造易筋棒）

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

【長者Android手機/平板電腦操作班】

日期：11月15日至2023年1月10日
逢星期二（12月27日停課）共8節

時間：下午3:15-4:45　地點：活動室2+3

名額：15位　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、熱門社交通訊程式、操作預載重溫相片及短片程式、實用趣味程式等

導師：梁日明先生

鳴謝：勞工及福利局成人教育資助計劃

下次中心例會，於10月25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。