仁	愛	堂
田	家	炳
銅	鑼	灣
長	者	活
動	中	心

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：9142 6342 (查詢) / 5649 1330 (興趣班組)
電郵：se5@yot.org.hk　　網址：http://se5.yot.org.hk

影片：http://www.youtube.com/@yotse5

面書：http://www.facebook.com/se5cwbyot

2024年1月會員通訊

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

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
- 中心偶到服務

中心隨筆

大家好呀，我係阿楓！不知不覺已經喺呢間中心實習咗四個月，係時候同大家講再見了。

好高興呢幾個月內認識咗唔同嘅長者會員，大家都好活躍，參加好多唔同嘅興趣班，同我哋傾偈。呢度嘅長者，同我本身所認知嘅長者好唔同。呢度啲長者成日講笑，又互串大家，最緊要轉數好快（我成日輸魔力橋），又參加唔同嘅義工活動，完全唔似一個長者！

喺呢幾個月入邊，好慶幸可以同你哋一齊傾偈，同我玩，令我覺得呢幾個月過得好快！我同阿華會係一月五日同大家講再見了，希望日後大家都可以保持呢一刻嘅快樂，享受自己嘅生活（飲咖啡嘅繼續飲咖啡、用兩蚊車遊車河、去內地唔同嘅地方旅行）。大家開開心心，我就開心了！

最後嘅一句，多謝大家！

~ Winson

公眾假期（中心暫停開放）

1 月 1 日（星期一）元旦日

其他事項

- **【實習消息】**香港城市大學的學生們，將於 1 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。
- **【服務問卷調查】**中心進行年度服務問卷調查，有關詳情請參閱內頁。
- **【會員諮詢委員會】**為提升服務對象的參與度，2024-2026 年度「會員諮詢委員會」將招募班組及個人代表，如有興趣請與職員聯絡。

下次中心例會於 1 月 30 日（星期二）上午 9:00 進行，並在線上形式發放資訊。

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。

【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

【「音韻凝聚」聖誕交流探訪日】

日期：12月21日（星期四）
時間：上午10:00-11:00
地點：聖雅各福群會銅鑼灣幼稚園幼兒中心
費用：全免
內容：與中心義工一起以歌會友，透過表演和遊戲，帶出正面信息及節日慶祝
備註：名額已滿，已報名人士請準時出席
鳴謝：社會福利署老有所為活動計劃

【聖誕小遊戲】

在聖誕假期（12月24至26日），我們會不定時在網上（例如Facebook）發佈資訊，並設有問答或指示，大家完成後便可獲得禮物乙份。

2023-2024年度服務問卷調查

中心進行年度服務問卷調查，
希望大家於**1**月份開始，
透過登入網站、**QR Code**填寫問卷調查
或與職員聯絡。
https://forms.gle/3YS9ZSAaQSJcuu9c9
備註：問卷調查網站於
2024年**1**月才正式開放使用。

【齊齊玩飛鏢（1月時段）】

日期：1月5、12、19、26日（星期五）
時間：上午11:00-12:30
地點：活動室1
名額：12位
費用：每次$5（借用中心提供各項設施）
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

【「認知障礙症與口腔健康」講座】

日期：1月16日（星期二）
時間：上午10:00-11:00
地點：活動室1　　費用：全免
內容：1. 口腔健康對認知障礙者的重要性
2. 長者常見的口腔問題
3. 預防口腔問題的方法
4. 照顧者怎樣幫助認知障礙者保持口腔健康
鳴謝：盈愛.笑容基金有限公司

【龍精虎猛賀新禧】

日期：1月20日（星期六）
時間：上午9:30-10:30
地點：活動室2+3
費用：全免　　名額：15位
內容：義工與長者會員提早慶祝新春，會員感受節日的氣氛和關懷
鳴謝：基督教會恩雨堂

【義工招募：義工培訓工作坊暨探訪】

日期：1月27日（星期六）
時間：上午9:00-下午1:00
地點：活動室2+3 / 長者家中
費用：全免
內容：活動分兩部份，第一部份由仁愛堂醫療服務科安排義工培訓，內容包括認知障礙症相關知識、探訪注意事項等，第二部份將由參加者分組進行上門家訪活動
鳴謝：精神健康諮詢委員會

【健康護理你要知】

日期：1月29日（星期一）
時間：上午9:00-11:00
地點：會客室
名額：10位
費用：$5（驗血糖服務）
內容：護士為參加者給予健康諮詢，
並按需要提供驗血糖服務。

【送兔迎龍團年飯】

日期：1月29日（星期一）
時間：晚上6:00-9:30
地點：富軒
（銅鑼灣告士打道311號皇室堡6樓）
費用：$380（長者會員）
$400（先進會員或照顧者）
內容：嘉賓及會員表演、義工嘉許及聚餐、抽獎
名額：192位

【中醫談健腦醒神良方(穴位及湯水篇)】

日期：1月30日（星期二）
時間：上午9:45-10:30
地點：活動室1
費用：全免
主講：梁祐光先生
（仁愛堂醫療服務科中醫師）
內容：介紹健腦醒神的穴位及湯水
鳴謝：精神健康諮詢委員會

【網上環保工作坊(大掃除清潔法寶)】

日期：1月30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：線上形式學習相關環保知識
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

【賽馬會e健樂電子健康管理計劃】系列

肌不可失：營養工作坊
日期：1月3日至1月24日（逢星期三）
時間：下午3:00-3:30
地點：活動室1
費用：全免　　名額：15位
內容：由註冊營養師講授4個不同的營養健康主題
備註：有興趣人士需於12月28日前完成問卷，並經過評估才能參與，詳情可向職員查詢

【賽馬會e健樂電子健康管理計劃】系列

肌不可失：肌少症運動班
日期：1月至3月（逢星期三及五）
時間：下午1:30-2:30　地點：活動室2+3
費用：全免　　名額：15位
內容：由合資格的體適能教練，根據以實為本的運動指南，帶領長者進行運動
備註：有興趣人士需於12月28日前完成問卷，並經過評估才能參與，詳情可向職員查詢

【賽馬會e健樂電子健康管理計劃】系列

肌不可失：桌上遊戲

日期：1月至3月（逢星期三及五）

時間：下午2:30-3:00

地點：活動室1

費用：全免　　名額：15位

內容：由中心職員或義工帶領參加者進行桌上游戲

備註：有興趣人士需於12月28日前完成問卷，
並經過評估才能參與，詳情可向職員查詢

【賽馬會e健樂電子健康管理計劃】系列

長者健康質素問卷獎勵計劃

賽馬會E健樂電子健康管理計劃系列的服務對象為60歲或以上的會員，並簽署同意書及完成長者健康質素問卷。內容包括一般健康資料、身體評估和建議等。

計劃內的健康活動均爲免費參與活動，成爲E健樂計劃會員便能第一時間收到E健樂活動的資訊。如會員有意透過問卷瞭解個人身體狀況或準備參與計劃的活動，請向職員查詢，以便安排指定時間進行問卷，服務費用全免。

為了進一步推廣自我健康管理概念，現誠邀各位參與E健樂計劃，故中心推出獎勵計劃，**凡在本中心完成長者健康質素問卷，出示相關記錄後即可獲贈禮物乙份**。數量有限，送完即止。

向中心職員報名 → 填寫計劃同意書及進行健康質素問卷 → 成功參與E健樂計劃

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

【新興運動挑戰賽】

日期：2月22日（星期四）

地點：元朗大會堂

費用：全免

內容：成為中心代表，參與新興運動挑戰賽，
包括飛鏢、地壺球、芬蘭木柱及布袋球

備註：如有興趣，請向職員查詢

鳴謝：新興運動工作小組

仁愛堂田家炳銅鑼灣長者活動中心：2024 年 1 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
	1/1 元旦日（公眾假期）	2/1 上午： 纖體舞班（C） 下午： 卡拉 OK 班 羅氏國畫與水彩班 和諧粉彩班 減脂健體拳擊班	3/1 上午： 二胡班（中／初） 太極活力功班（A／B） 方氏運動班 下午： 卡拉 OK 班 流動瑜伽班（A／B） 肌不可失：營養工作坊、肌少症運動班、桌上遊戲	4/1 上午： 莊氏國畫／篆書班（B／A） 小曲班 多元化集體舞班（A／B） 下午： 卡拉 OK 班 脊柱保健瑜伽班 禪繞畫班 懷舊歌曲班	5/1 上午： 普拉提健體班 齊齊玩飛鏢 下午： 鍾氏國畫／書法班 肌不可失：肌少症運動班、桌上遊戲	6/1 上午： 羅氏綜合畫班
7/1	8/1 上午： 莊氏書法／國畫班 （山水／花鳥畫） 梁氏運動班 下午： 纖體舞初班（A／B）	9/1 上午： 纖體舞班（C） 下午： 卡拉 OK 班 羅氏國畫與水彩班 和諧粉彩班 減脂健體拳擊班	10/1 上午： 二胡班（中／初） 太極活力功班（A／B） 方氏健康運動班 下午： 卡拉 OK 班 流動瑜伽班（A／B） 肌不可失：營養工作坊、肌少症運動班、桌上遊戲	11/1 上午： 莊氏國畫／篆書班（B／A） 小曲班 多元化集體舞班（A／B） 下午： 卡拉 OK 班 脊柱保健瑜伽班 禪繞畫班 懷舊歌曲班	12/1 上午： 普拉提健體班 齊齊玩飛鏢 下午： 鍾氏國畫／書法班 肌不可失：肌少症運動班、桌上遊戲	13/1 上午： 羅氏綜合畫班
14/1	15/1 上午： 羅氏素描與塑膠彩班 莊氏書法／國畫班 （山水／花鳥畫） 梁氏運動班 下午： 纖體舞初班（A／B）	16/1 上午： 纖體舞班（C） 「認知障礙症與口腔健康」講座 下午： 卡拉 OK 班 羅氏國畫與水彩班 和諧粉彩班 減脂健體拳擊班	17/1 上午： 二胡班（中／初） 太極活力功班（A／B） 方氏運動班 下午： 卡拉 OK 班 流動瑜伽班（A／B） 肌不可失：營養工作坊、肌少症運動班、桌上遊戲	18/1 上午： 莊氏國畫／篆書班（B／A） 小曲班 多元化集體舞班（A／B） 下午： 卡拉 OK 班 脊柱保健瑜伽班 禪繞畫班 懷舊歌曲班	19/1 上午： 普拉提健體班 齊齊玩飛鏢 下午： 鍾氏國畫／書法班 肌不可失：肌少症運動班、桌上遊戲	20/1 上午： 羅氏綜合畫班 龍精虎猛賀新禧
21/1	22/1 上午： 羅氏素描與塑膠彩班 莊氏書法／國畫班 （山水／花鳥畫） 梁氏運動班 下午： 纖體舞初班（A／B）	23/1 上午： 纖體舞班（C） 下午： 卡拉 OK 班 羅氏國畫與水彩班 和諧粉彩班 減脂健體拳擊班	24/1 上午： 二胡班（中／初） 太極活力功班（A／B） 方氏運動班 下午： 卡拉 OK 班 流動瑜伽班（A／B） 肌不可失：營養工作坊、肌少症運動班、桌上遊戲	25/1 上午： 莊氏國畫／篆書班（B／A） 小曲班 多元化集體舞班（A／B） 下午： 卡拉 OK 班 脊柱保健瑜伽班 禪繞畫班 懷舊歌曲班	26/1 上午： 普拉提健體班 齊齊玩飛鏢 下午： 鍾氏國畫／書法班 肌不可失：肌少症運動班、桌上遊戲	27/1 上午： 羅氏綜合畫班 義工培訓工作坊暨探訪
28/1	29/1 上午： 羅氏素描與塑膠彩班 莊氏書法／國畫班 （山水／花鳥畫） 健康護理你要知 梁氏運動班 下午： 纖體舞初班（A／B） 晚上： 送兔迎龍新春團年晚宴暨義工嘉許禮	30/1 上午： 纖體舞班（C） 中心例會 中醫談健腦醒神良方 網上環保工作坊 下午： 卡拉 OK 班 羅氏國畫與水彩班 和諧粉彩班 減脂健體拳擊班	31/1 上午： 二胡班（中／初） 太極活力功班（A／B） 方氏運動班 下午： 卡拉 OK 班 流動瑜伽班（A／B） 肌不可失：肌少症運動班、桌上遊戲			