

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5月會員通訊




仁	愛	堂
田	家	炳
銅	鑼	灣
長	者	活
動	中	心

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

下次中心例會於 4 月 28 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。



大家好！
2024 年嘅母親節又到啦！
希望每一位母親都可以
開開心心
身體健康
美麗動人
母親節快樂♥

上面幅「酒精畫」
係我親手畫架
希望大家生活都
好似將酒精畫咁
多姿多彩，
活在當下☺

~ Josephine

再見啦！各位老友記！不經不覺在仁愛堂工作已經一年的時光，雖然時間不算長，也讓我獲益良多。我很高興在這裏認識到同事們和一眾老友記，亦謝謝大家的照顧和包容。最後祝大家喜樂平安，身體健康，多多保重！

【職員消息】杜煒樑先生 (Michael) 辭去健康推廣幹事職位，於 5 月份起生效。



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



公眾假期 (中心暫停開放)

5 月 1 日 (星期三) 勞動節

5 月 15 日 (星期三) 佛誕



【長者資訊話你知】

產品環保責任（修訂）條例草案

立法會在2023年通過產品環保責任（修訂）條例草案，首階段於2024年4月22日（星期一）推行，有關重點如下：

禁止食肆提供即棄塑膠餐具：	堂食	外賣
發泡膠餐具、塑膠飲管、塑膠攪拌棒、膠刀叉匙碟	×	×
膠杯及蓋、食物容器及蓋	×	✓

禁止銷售及免費派發的即棄塑膠產品：

堂食+外賣已禁用的即棄塑膠餐具、塑膠棉花棒、熒光棒、雨傘袋、派對帽、蛋糕裝飾、充氣打氣棒、氣球棒、食物膠籤、膠牙籤、氧化式可分解塑膠產品
酒店免費派發的膠柄牙刷、膠梳、樽裝水
免費派發的宣傳用塑膠包裝紙巾



【領取指定垃圾袋】



政府將於2024年8月1日實施都市固體廢物收費（垃圾收費），以推動市民積極參與減廢回收。

為了讓社會各界瞭解垃圾收費計劃及作好準備，環境保護署現向長者中心會員派發一個15公升的指定垃圾袋及宣傳單張，數量有限，派完即止。

鳴謝：環境保護署都市固體廢物收費政策科

【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



Keep住轉數快

透過認知刺激活動
讓你的大腦保持活力
一齊體驗有趣的桌上遊戲
數學挑戰和記憶任務
享受精靈又有活力的生活!

日期: 2024年4月15, 22, 29日
5月6, 13, 20日

* 逢星期一 共6節

時間: 下午3:15至4:45

*15/4 下午3:30至5:00

地點: 活動室1

費用: 免費

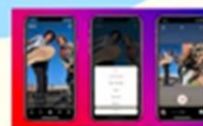
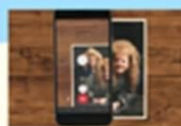
對象: 中心會員

名額: 10位 (名額有限 報名從速)

負責職員: 實習社工 鍾卓男(Jerry)

名額已滿，已報名人士請準時出席。

樂活連線·影片制作小組



1. 舊相掃描
2. 執相修圖
3. 影片制作
4. 認識正向心理學

日期時間: 4月24日(週三) 15:30-16:30

5月3日/10日/17日/24日/31日(週五) 9:30-10:30

節數: 六節

費用: 全免

地點: 本中心

名額: 8名

查詢: 實習社工何家駿(家駿)

名額已滿，已報名人士請準時出席。

YO! 逆齡有計

日期: 25/4, 2/5, 9/5, 16/5
23/5, 30/5 (逢星期四)

時間: 1:30-2:30pm

地點: 本中心

內容: 如何逆齡, 享受人生

名額: 八人

對象: 本中心會員

費用: 免費

負責: 實習社工 Josephine



名額已滿，已報名人士請準時出席。

【退化性膝關節炎：日常生活篇】

日期：4月30日（星期二）

時間：上午9:30-10:30

地點：活動室1

名額：10位

費用：全免

內容：講解成因、徵狀、
治療、預防和護理

鳴謝：衛生署灣仔長者外展隊



【齊齊玩飛鏢（5月時段）】

日期：5月3、10、17、24、31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



2024
積善之家
慈善音樂會

2024年5月4日(星期六)
5:30PM

灣仔伊利沙伯體育館

每人可登記領取門票2張（自行前往）

鳴謝：黃月香女士

主辦機構：積善之家慈善基金會有限公司

【防騙夏令營】

日期：2024年5月11日(星期六)

時間：下午2時至4時30分 (每輪只需30分鐘)

地點：仁愛堂田家炳銅鑼灣長者活動中心

對象：中心會員 (歡迎會員帶同家屬和朋友一齊參加)

費用：全免

內容：透過攤位遊戲去學習防騙及網絡安全技巧

報名及負責職員：實習社工 (李彩瑩 Amy和鍾卓男Jerry)



香港宋慶齡金鑰匙培訓基金會
灣仔區大廈業主聯合總會

合辦

港灣婦女會 協辦
鳴謝 民政事務總署 贊助

群策群力 共創和諧 歌舞表演晚會

2024年5月14日 (星期二)
晚上7時15分 | 香港大會堂音樂廳

每人可登記領取門票2張 (自行前往)

鳴謝：303舞蹈團



香海正覺蓮社

安老 服務

賣

旗

日

日期：5月18日 (星期六)

時間：上午8:30

地點：銅鑼灣

名額：10位

費用：全免

內容：於當日協助香海正覺蓮社進行賣旗
(籌款為該團體提供安老服務)



請踴躍支持



登記抽籤，中籤者可獲其中一場門票2張（自行前往）

鳴謝：
仁愛堂董事局
鄭偉康主席

【雙親節活動：聲、色、藝演唱會2024】

日期：5月27日（星期一）
時間：下午2:00-6:00
地點：跑馬地禮頓山社區會堂（自行前往）
對象：中心會員
費用：免費
內容：欣賞音樂表演，每人可登記領取門票2張，凡入場人士可得雙親節紀念品一份
鳴謝：303舞蹈團



【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為免費參與活動，成為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。



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

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】系列 肌筋膜伸展運動D班

日期：6月7日至6月28日

(逢星期五，共4堂)

時間：下午1:00-2:00

地點：活動室2+3

費用：全免

名額：15位

內容：透過肌筋膜伸展運動，伸展筋膜與肌肉，激活筋膜及肌肉的運作效能，舒緩纏套、沾黏、激痛點、肌筋膜疼痛症候群等問題，從而提升生活質素。

備註：有興趣會員需於5月31日前完成問卷才可參加，
名額有限，需登記抽籤，中籤者將於活動前1星期個別通知。

鳴謝：賽馬會E健樂電子健康管理計劃贊助



【賽馬會e健樂電子健康管理計劃】系列 醒神健腦工作坊C班

日期：6月7日至6月28日

(逢星期五，共4堂)

時間：下午2:15-3:15

地點：活動室2+3

費用：全免

名額：15位

內容：透過醒神健腦工作坊，可以保持腦部健康，
以預防及延緩認知退化。

備註：有興趣會員需於5月31日前完成問卷才可參加，
名額有限，需登記抽籤，中籤者將於活動前1星期個別通知。

鳴謝：賽馬會E健樂電子健康管理計劃贊助



仁愛堂田家炳銅鑼灣長者活動中心：2024年5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
			1/5 勞動節 (公眾假期)	2/5 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 YO! 逆齡有計	3/5 上午： 普拉提健體班 齊齊玩飛鏢 樂活連線·影片制作小組 下午： 鍾氏國畫／書法班 徒手健體操 x 血壓管理工作坊 頌鉢療愈體驗班 成教手機班	4/5 上午： 羅氏綜合畫班 肌筋膜伸展運動班 友營煮意 晚上： 積善之家慈善音樂會 2024
5/5	6/5 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： 織體舞初班 (A/B) 生活高「汁」你有計 Keep 住轉數快	7/5 上午： 織體舞班 (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 成教普通話班	8/5 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) 綠野先鍾：環保創作小組	9/5 上午： 莊氏國畫／篆書班 (B/A) 小曲班 多元化集體舞班 (A/B) 手工樂滿 fun 下午： 卡拉OK班 脊柱保健瑜伽班 禪繞畫班 YO! 逆齡有計	10/5 上午： 普拉提健體班 齊齊玩飛鏢 樂活連線·影片制作小組 下午： 鍾氏國畫／書法班 徒手健體操 x 血壓管理工作坊 頌鉢療愈體驗班 成教手機班	11/5 上午： 羅氏綜合畫班 肌筋膜伸展運動班 友營煮意 真·義園義工聚會 下午： 防騙夏令營
12/5	13/5 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： 織體舞初班 (A/B) 生活高「汁」你有計 Keep 住轉數快	14/5 上午： 織體舞班 (C) 下午及晚上： 卡拉OK班 羅氏國畫與水彩班 和諧粉彩班 減脂健體拳擊班 成教普通話班 「群策群力,共創和諧」歌舞表演晚會	15/5 佛誕 (公眾假期)	16/5 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 YO! 逆齡有計	17/5 上午： 普拉提健體班 齊齊玩飛鏢 樂活連線·影片制作小組 下午： 鍾氏國畫／書法班 徒手健體操 x 血壓管理工作坊 頌鉢療愈體驗班 成教手機班	18/5 上午： 羅氏綜合畫班 肌筋膜伸展運動班 友營煮意 香海正覺蓮社賣旗日
19/5	20/5 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： 織體舞初班 (A/B) Keep 住轉數快	21/5 上午： 織體舞班 (C) 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 成教普通話班	22/5 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)	23/5 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 YO! 逆齡有計	24/5 上午： 齊齊玩飛鏢 樂活連線·影片制作小組 下午及晚上： 鍾氏國畫／書法班 徒手健體操 x 血壓管理工作坊 頌鉢療愈體驗班 成教手機班 區瑞強開心樂悠悠演唱會 2024	25/5 上午： 羅氏綜合畫班 肌筋膜伸展運動班 友營煮意 晚上： 區瑞強開心樂悠悠演唱會 2024
26/5	27/5 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： 聲、色、藝演唱會 2024	28/5 上午： 織體舞班 (C) 中心例會 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 成教普通話班	29/5 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)	30/5 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 YO! 逆齡有計	31/5 上午： 齊齊玩飛鏢 樂活連線·影片制作小組 下午： 鍾氏國畫／書法班 成教手機班	