



救世軍竹園長者中心
The Salvation Army
Chuk Yuen Centre for Senior Citizens

2019 年 12 月

溫馨之聲



地址：九龍黃大仙竹園南邨社區中心一至四字樓 (查詢及報名：二樓)

電話：2320 8032

傳真：2351 5303

辦公時間：逢星期一至六；上午 9:00 - 下午 5:00

督印人：梁寶琮

印刷數量：700 份



各位老友記好，我是新入職的社工詹益雁先生，大家可以叫我詹SIR，未來我會在不同的活動和小組上與大家見面。假如你已經認得我的話，當你發現我時，你可以大聲高歌：「尖..尖..尖~」！未來多多指教。

詹益雁 (社會工作員)

遇到運動及活動

(歡迎即場參加，不須活動前報名)

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
上午 9:15-9:45	新聞大搜查 中心二樓大堂				
上午 10:00-10:30	/	/	靈康操 (405 室)	十八式 (405 室)	八段錦 (405 室)
下午 2:00-3:00	健腦操 (408 室)	拉繩活動 桌上遊戲 (405 室)	拉繩活動 桌上遊戲 (405 室)	拉繩活動 桌上遊戲 (405 室)	運動帶操 (408 室)
下午 3:00-4:00	/				/

--通告--

大會當日活動報名事宜：

下午 12:30 派籌(104 室)；下午 1:00 開始報名

下月會員大會日期：

2020 年 1 月 8 日(星期三)；上午 9:00-10:00；地點為本中心

乒乓球活動

逢星期一下午 2:00-4:00 及星期五上午 10:00-12:00；地點為 101 室
提供乒乓球枱及球拍等相關物資，歡迎會員到中心參與。

****參加者需自行評估身體狀況是否適合參與****

電腦揀相服務

由本中心義工協助會員揀選活動相片及填寫晒相表格。（日期：2019 年 12 月 18 日）

-----活動快訊-----

(1) IU 晚間運動 (2019 年 12 月)

日期：2019 年 12 月 4、11、18 日 (三)

時間：晚上 8:00-9:00

地點：華園樓房屋署對出空地

對象：任何社區人士

名額：20 人

費用：全免

內容：透過晚飯後的運動，讓參加者伸展身體，與街坊互相交流。

負責職員：胡佩珊姑娘

(2) 黃大仙街坊導賞團

日期：2019 年 12 月 10 日 (二)

時間：下午 3:00-4:30

地點：黃大仙區

對象：會員

名額：15 人

費用：全免

內容：活動與陸續出版合辦，與扶輪中學學生一同走遍黃大仙的大小角落，分享不同角落的歷史故事。

負責職員：胡佩珊姑娘

(3) 跨屆別長者委員會交流聚會日

日期：2019 年 12 月 12 日 (四)

時間：上午 9:00-下午 5:00

地點：長洲 (中心集合)

對象：現任或前任長者委員會成員

名額：20 人

費用：自行負擔交通費及膳食費

內容：透過於長洲暢遊及互動遊戲，讓不同屆別的委員互相交流及分享經驗。

負責職員：胡佩珊姑娘

(4) 穿越社區快樂同創

日期：2019年12月7日(六)

集合時間：上午 11:45 回程下午 4:00

集合地點：104-105

名額：70 人

費用：免費

對象：長者會員及其家人

內容：與區內的家庭一同參與藝術創作及互動劇場，以加強家庭互動及認識。

(備註：中心集合，旅游巴來回)

備註：活動為快樂拼圖-開心家庭建社區計劃 2019 (由黃大仙區議會贊助)

負責職員：鄭天祥先生

(5) 長者智能手機班(基礎使用)

日期：2019年12月14日(六)

時間：下午 10:00-11:30

地點：101 室

對象：會員

名額：10 人

費用：免費

內容：詹 SIR 會教授大家有關實際應用智能手機的基本知識，讓大家能夠利用智能電話享受現今科技帶來的方便，內容包括程式下載應用技巧和語言輸入法等。

【備註：需自備智能手機】

負責職員：詹益雁先生

(6) 我手影我心—手機攝影小組

日期：2019年12月20日、27日

2020年1月3日、10日、17日(逢星期五，共5節)

時間：上午 10:30-12:00

地點：104-105 室

對象：會員

名額：12 人

費用：\$10

內容：學習基本手機攝影知識，實踐攝影活動等，分享相片尋找心靈上的滿足感。

負責職員：蔡嘉儷姑娘

(7) 「不老騎士」- 男士夢想會

日期：2019年12月9日(一)

時間：下午 2:00-4:00

地點：104-105 室

對象：男士會員

名額：20 人

費用：免費

內容：「追求夢想時，你會忘記自己幾歲。」這是一套有關長者去追夢的故事。它不是一個普通的環島旅程，而是一群平均 81 歲長者的圓夢之旅。就讓我們一起發這個「不可能完成的夢」。

負責職員：詹益雁先生

(8) 正確使用「互動負重運動儀」簡介課程

日期：2019年12月23日(一)

時間：上午 10:30-11:15

地點：本中心

名額：每場 10 人

對象：會員或 55 歲以上

內容：學習及認識如何安全使用及掌握「V-Health 互動負重運動儀」之操作方法。

負責職員：司徒淑萍姑娘

(9) 救世軍平田幼稚園愛在聖誕

日期：2019年12月9日（一）

時間：上午10:30-11:30

地點：104-105室

名額：40人

對象：中心會員

內容：有一班可愛的幼稚園小朋友，來到中心跟長者們一同度過愉快的早上。

負責職員：杜家汶姑娘

(10) 代代有愛 愛相傳

日期：2019年12月12日（四）

時間：下午2:45-3:45

地點：104-105室

對象：中心會員

名額：30人

費用：免費

內容：由聖母書院中四學生與長者進行遊戲、小手工DIY、小禮物送贈

備註：黃金時代基金會 及 李錦記家族基金 合辦

負責職員：詹益雁先生

(11) 冬季齋宴一天遊

日期：2019年12月15日（日）

集合時間：上午9:30

集合地點：本中心1樓

解散時間：下午2:00

對象：獨居或兩老同住的長者優先

費用：會員\$50，非會員\$70

內容：竹園集合→雲泉仙館齋宴→遊覽雲泉仙館→竹園解散

名額：94人

負責職員：劉禎祺姑娘、鄭天祥先生、司徒玉君姑娘

備註：由於活動改期，現尚餘少量名額，歡迎大家踴躍參與。

(12) 佛教孔仙洲紀念中學長幼共融

日期：2019年12月20日（五）

時間：下午3:00-4:00

地點：104-105室

名額：30人

對象：中心會員

內容：佛教孔仙洲紀念中學同學會以互動遊戲、表演及手工藝與大家分享快樂。

負責職員：杜家汶姑娘

(13) 聖誕開心笑住睇~冰河世紀~大威龍駕到

日期：2019年12月23日（星期一）

時間：下午2:30-4:30

地點：104, 105室

對象：會員

名額：50人

費用：免費

內容：一班冰河世紀朋友，在回家途中撿到幾粒蛋，怎料孵化出恐龍仔，結果惹來恐龍媽媽瘋狂尋親，期間鬧出不少笑話。

負責職員：陳嘉驥先生

-----護老者支援-----

(14) 護老減壓

- 面部排毒按摩操

日期：2019年12月11日(三)

時間：下午2:30-3:30

地點：101

名額：20人

費用：全免

內容：運用雙手配合不同面部穴位和腹式呼吸法，進行面部排毒按摩操，刺激皮膚排毒令身心得到放鬆。

負責職員：蔡嘉儷姑娘

(15) 護老有道

- 藥物管理要注意

日期：2019年12月19日(四)

時間：下午2:30-3:30

地點：104-105

名額：20人

費用：全免

內容：介紹藥物管理知識和注意事項，例如如何配合應用程式看藥物標籤、藥物時效等。

負責職員：蔡嘉儷姑娘

(16) 2019 樂齡科技產品介紹

日期：2019年12月11日(三)

時間：上午10:30-11:30

地點：101室

名額：30人

費用：全免

內容：介紹及推薦樂齡科技產品，了解使用科技產品可以幫到長者更好地居家安老。

負責職員：蔡嘉儷姑娘

(17) 救世軍護老者協會十七週年誌慶

日期：2020年1月11日(六)

時間：上午10:00-下午2:00

地點：紅磡置富都會煌府

名額：17人

費用：\$120位(費用包括旅遊巴及午膳)

對象：護老者會員

內容：以互愛包容為主題，進行護老者感謝禮及聚餐活動。

負責職員：蔡嘉儷姑娘

(18) 暖暖無限耆-義工訓練

日期：2019年12月14日、2020年1月4日(六)

時間：下午2:30-4:30

名額：20人

地點：408室

費用：\$10

內容：參加者可以透過訓練及實習掌握暖敷技巧及協助家中痛症困擾的長者及社區有需要人士。參加者必須出席兩天的訓練。

負責職員：鄭天祥先生

(19) 人生百味

日期：2019年12月13日(五)

時間：下午2:00-3:30

地點：104-105室

名額：70人

費用：免費

內容：《人生百味》原著為關頌陽先生編劇的《冬瓜豆腐》，獲第六屆香港舞台劇獎「最佳劇本」提名，以幽默手法與大家談生論死。

負責職員：鄭天祥先生

-----大腦健康-----

(20) Teen E. 無縫 - 額角

日期：2019年12月6、20、27日(五)

時間：下午2:00-4:00

地點：本中心101室

名額：15人 費用：全免

內容：參加者隨意進行創作，延緩腦退化，促進社交，抒發情緒。

負責職員：劉禎祺姑娘

(21) Teen E. 無縫 - 週末藝術創作

日期：2019年12月8日(日)

時間：下午2:00-3:00

地點：本中心101室或3樓

名額：20人 費用：全免

內容：由受訓青年帶領參加者進行藝術創作，享受藝術創作的快樂。

負責職員：劉禎祺姑娘

(22) 「腦」當益壯—腦力訓練小組

日期：2019年12月23日、30日

2020年1月6日、13日、20日(逢星期一，共5節)

時間：上午10:45-11:45

地點：101室

名額：12人

費用：全免

內容：透過腦力訓練活動，認識不同的記憶方法，齊做至醒老友記。

負責職員：蔡嘉儷姑娘

Teen E. 無縫 - 額角 作品分享(2020年1月將於黃大仙港鐵站展出)

