



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

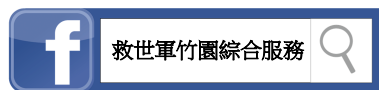


地址：九龍黃大仙竹園南邨社區中心一至四字樓（查詢：二樓）
5303

電話：2320 8032

傳真：2351

辦公時間：逢星期一至六 上午 9:00 - 下午 5:00
印刷數量：1000 份 編印人：駱滙昌 督印人：



最新消息 NEWS

下月會員大會:2019年6月5日(星期三)

時間：上午 9:00 至 10:00

地點：本中心

本中心將於以下日期暫停開放，敬請留意：

2019年5月13日(一)-佛誕翌日

偶到運動及活動

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
上午 9:30-10:00	運動樂 (405 室)				
上午 10:00-10:30	十八式 (405 室)	靈康操 (405 室)	毛巾操 (405 室)	椅子操 (405 室)	八段錦 (405 室)
下午 2:00-3:00	健腦操 (一樓)	拉繩活動 桌上遊戲 (405 室)	拉繩活動 數字麻雀 (405 室)	拉繩活動 桌上遊戲 (405 室)	運動帶操 (408 室)
下午 3:00-4:00	/				/

乒乓球活動

中心逢星期一下午 2:30 至 4:00 及星期五上午 10:30 至 12:00 於 101 室設置乒乓球枱，並提供球拍等相關物資，歡迎一同參與。

*參加者須自行評估身體狀況是否適合參與



電腦揀相服務

由本中心義工為會員揀選活動之相片及填寫曬相表格。

日期: 2019年5月29日(三)

地點：本中心二樓

時間: 上午 10:00-11:30



社交康樂

1. 生日旅行：星光自助餐一天遊

日期：2019年6月12日(三)

時間：上午 9:00-5:00

集合地點：104、105 室

費用：會員\$210/非會員\$230

名額：56 人

行程: 全新星光大道→西九文化戲曲中心→酒店自助午餐→南豐紗廠 The Mills

內容：全新星光大道：已經於 2019 年重，園境規劃設計師 James Corner，聯同多位國際及本地設計師，為景點帶來更多新穎、互動的元素。戲曲中心是西九文化區首個興建的重點項目，具有弘揚戲曲文化的使命。南豐紗廠是地標式保育項目，見證香港紡織工業的承傳，並帶領本地應用創意及創新產業邁進新里程。

備注：4-6 月生日的會員，可獲一份生日禮物。

負責職員：杜家汶姑娘



社交康樂

2. 潔心中學長青同樂

日期：2019年5月10日(五)

時間：下午3:30-4:30

費用：全免

內容：一班潔心中學的年青人，來到中心跟老友記進行遊戲。一齊渡過愉快的下午。

負責職員：杜家汶姑娘

地點：104、105室

名額：25人



3. 開心遊戲鬥一番

日期：2019年5月17日(五)

時間：上午10:30-12:00

費用：全免

內容：由中心長者委員會舉辦，透過遊戲競技互相切磋，享受緊張刺激又好笑好玩的上午。

負責職員：胡佩珊姑娘

地點：104、105室

名額：40人



4. 經典粵語電影~審死官

日期：2019年5月15日(三)

時間：下午2:00-4:00

費用：全免

內容：由馬師曾、紅線女主演。講述宋世傑為冤民申冤的事蹟。

負責職員：陳嘉驥先生

地點：104、105室

名額：50人



5. 鮮果芝士撻

日期：2019年5月20日(一)

地點：409室

內容：教授烹飪鮮果芝士撻，並一起品嚐。

負責職員：司徒淑萍姑娘

時間：上午10:30-11:30

費用：\$20

名額：12人



6. 潮人潮劇~荔鏡記(下集)

日期：2019年5月23日(四)

地點：101室

內容：《荔鏡記》，又稱《陳三五娘》，是明朝傳奇作品。敘述陳三及五娘曲折的愛情故事。

負責職員：杜家汶姑娘

時間：下午2:30-3:30

費用：全免

名額：20人



7. 雙親節音樂市集

日期：2019年5月11日(六)

地點：104、105室

內容：為慶祝父母親節，歡迎一家大細齊來參與輕鬆熱鬧的音樂市集。

負責職員：胡佩珊姑娘

時間：下午2:00-4:00

費用：\$10

名額：80人



社交康樂



8. 天虹小學柔力球簡單體驗

日期：2019年5月15日(三)

時間：下午2:00-3:00

地點：101室

費用：全免

名額：12人

內容：天虹小學小一至小三的學生來到中心，跟長者們介紹柔力球及進行柔力球體驗。當中更會利用手機及智能手環進行身體檢查。

注意：柔力球需要擺動身體、亦都會運用手、肩、腰、背，敬請留意。

負責職員：杜家汶姑娘

9. 「棋樂玩桌遊」小組

日期：2019年5月17、24、31日及6月14日(逢五，共4節)

時間：上午10:30-11:30

地點：405

費用：全免

名額：8人

內容：教授不同種類桌上遊戲玩法，在遊戲中享受歡樂時光。

負責職員：蔡嘉儷姑娘



10. 電影欣賞~我來自紐約

日期：2019年5月23日(四)

時間：下午2:00-4:30

地點：104、105

費用：全免

名額：30人

內容：來自紐約的孫女被媽媽放在馬來西亞公公(狄龍飾)家中過暑假，但面對中西文化的思想差異、飲食習慣的不同，他們要如何相處，又會擦出什麼火花呢?(本影片以普通話播放)

負責職員：蔡嘉儷姑娘

護老者

11. 香薰減壓小組

日期：2019年5月28日(二)

時間：晚上8:00-9:00

地點：104、105室

費用：全免

名額：30人

內容：運用香薰讓護老者減壓。

負責職員：列國能先生



護老者

11. 黃大仙區安老院舍巡禮

日期：2019年5月27日(一)

時間：下午3:00-4:00

地點：101室

費用：全免

名額：20人

內容：增加護老者對於黃大仙區安老院舍的認識。

負責職員：列國能先生



12. 護老技巧工作坊第二回~自我身體評估

日期：2019年5月22日(三)

時間：下午3:00-4:00

地點：104、105室

費用：全免

名額：20人

內容：增加護老者對於自我身體狀況的關注。*參加者需穿輕便運動服裝。

負責職員：列國能先生



13. 護老者茶聚(2019年5月)~醫療資訊篇

日期：2019年5月9日(四)

時間：晚上8:00-9:00

地點：104、105室

費用：全免

名額：30人

內容：分享最新的長者醫療資訊。(中心備有茶點招待)

*歡迎護老者帶同長者一同出席，長者可交由社區看護協助照顧。

負責職員：列國能先生



14. 護老者茶聚(2019年6月)~茶療養生篇

日期：2019年6月6日(四)

時間：晚上8:00-9:00

地點：104、105室

費用：\$10

名額：30人

內容：分享最新的茶療養生資訊。(中心備有茶點招待)

*歡迎護老者帶同長者一同出席，長者可交由社區看護協助照顧。

負責職員：列國能先生



16. 智友家居導賞團

日期：2019年6月14日(五)

時間：下午1:30-5:00

地點：房協長者安居資源中心

費用：全免

名額：40人(30位普通會員，10位護老者)

內容：參觀房協長者安居資源中心配合認知障礙患者和照顧者需要的家居環境設計、接受認知障礙風險快速測試等，再到附近油蔴地果欄自由活動。*已包括旅遊巴來回

負責職員：蔡嘉儷姑娘



身心健康

17. 寶健之家 2019-2020(新一期)

日期：2019年4月至2020年3月(每月最後一個星期三舉行)

時間：下午1:30-2:30

地點：本中心

費用：\$10

名額：60人

內容：由義工們為參加者定期量血壓、度高磅重、測脂肪及身體質量指數等，參加者可按個人需要，另交\$10費用測試血糖。

負責職員：杜家汶姑娘



18. 照料理～社區認知障礙長者共廚計劃

日期：2019年5月16日(四)

時間：上午10:00-1:00

地點：409室

費用：全免

名額：5人

對象：患認知障礙症長者

內容：初期認知障礙症長者雖然於記憶方面有缺損，但其活動能力及語言能力仍未受損，但往往因為家人擔心他們因善忘而忘記關爐火，使他們沒有機會下廚。希望透過婦女的陪伴及一同烹煮午膳，使初期認知障礙症長者也能重拾鑊鏟，為自己及家人煮一頓午膳。

負責職員：胡佩珊姑娘

*參加者需接受社工評估是否適合參與



19. Teen E. 無縫～額角(Art Corner)

日期：2019年5月3、10、17、24、31日(逢五，共5節)

2019年6月21、28日(逢五，共2節)

時間：下午2:00-4:00

地點：101室

費用：全免

名額：30人

內容：參加者隨意進行不同的藝術創作，如水墨畫、塑膠彩、輕黏土等創作，延緩腦退化，促進社交，抒發情緒。

負責職員：劉禎祺姑娘



20. 普及健體運動

日期：2019年5月30日(四)

時間：下午2:00-4:00

地點：408室

費用：全免

名額：30人

內容：由康文署安排體適能教練到本中心，教授健體運動。

負責職員：司徒淑萍姑娘



21. 認識冠心病講座

日期：2019年5月16日(四)

時間：下午2:30-3:30

地點：104、105室

費用：全免

名額：50人

內容：由衛生署派護士講解關於「認識冠心病」資訊。

負責職員：陳嘉驥先生



身心健康

22. 認知障礙症微電影「珍惜」導讀及分享會

日期：2019年5月17日(五)

時間：上午10:30-11:30

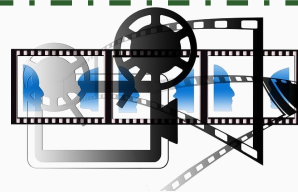
費用：全免

地點：104、105室

名額：40人

內容：飛鵝哥(石修飾演)發現自己出現多種認知障礙症的徵狀，以致日常生活上鬧出不少笑話，但得到一班社區上的摯友協助，不但令飛鵝哥接受診斷和治療，亦因而經歷了一次父子關係的修補過程。

負責職員：劉禎祺姑娘



23. 「得舒飲食」健康管理小組

日期：2019年5月13、20、27日及6月3、10、17日(逢一，共6節)

時間：下午2:30-4:00

費用：\$100

地點：409

名額：8人

內容：「得舒飲食」是「利用飲食方式來防止高血壓」的飲食。小組將教授「得舒飲食」飲食理念和執行方法，製作各種美味健康餐，並一起品嚐。

負責職員：蔡嘉儷姑娘



24. 六藝®試玩日

日期：2019年5月24日(五)或2019年5月31日(五)

時間：上午10:30-11:30

名額：20人

地點：104、105室

費用：\$10

內容：依據中國儒家六藝—禮、樂、射、御、書、數的概念，設計出一系列「六藝®」全人多元智能健腦活動以預防及延緩認知退化。活動會試玩「樂」及「射」為主的活動。

負責職員：劉禎祺姑娘



25. 二十五式關節操

日期：2019年5月16、23日(逢四，共2節)

時間：下午3:00-4:00

費用：全免

地點：408室

名額：20人

內容：由中心義工帶領，學習二十五式關節操。

負責職員：司徒淑萍姑娘



26. 「快樂在我手」情緒管理小組

日期：2019年5月20、27日及6月3、10、17、24日(逢一，共6節)

時間：上午10:30至11:30

費用：全免

地點：101室

名額：8人

內容：快樂是智慧，如何在不完美的人生中保持快樂，是一門學問。在小組活動中，組員將透過認識情緒和掌握管理自己情緒的方法，建立屬於自己的快樂人生。*參加者需接受社工評估是否適合參與

負責職員：蔡嘉儷姑娘



義工

27. 汽球扭扭樂(5月)

日期：2019年5月11、18、25日(逢六，共3節)

時間：下午3:00-4:30

費用：\$36(會員)/\$43(非會員)

內容：由導師教授不同主題的汽球造型。

負責職員：司徒淑萍姑娘

地點：305室

名額：15人



28. 安健家居·急救有法(急救工作坊~基本編)

日期：2019年6月6、13、20、27日(逢四，共4節)

時間：下午2:30-4:30

費用：\$10

內容：1)急救基本概念

2)傷勢處理：昏厥、休克、出血、燒傷、燙傷、跌傷、中暑、低溫症

3)意外預防：家居意外如洩漏煤氣、觸電等

4)包紮技巧：基本包紮法、基本出血包紮法、骨折包紮法

*活動附送講義及急救包

教學方法：包括理論講授、示範、短片播放、展版介紹、實習、模擬個案練習及分享

(由香港紅十字會社區健康教育計劃「五星健康五星家」協作)

負責職員：杜家汶姑娘

地點：408室

名額：25人



教育發展

29. 智能手機應用班(2019年5月)

日期：2019年5月15、22、29日(逢三，共3節)

時間：下午3:00-4:00

費用：全免

內容：介紹時下流行及實用的手機應用程式 APPS，解決使用手機疑問。

負責職員：駱滙昌先生

地點：101室

名額：10人



大會當日活動報名資訊及注意事項：

·下午12:30派籌；下午1:00開始售票

·所有會員必須親身報名，不可由他人代報，而夫婦協助配偶報名及護老者協助長者報名，則不在此限。

·登記取籌號時須親身排隊，不可以其他物品代替排隊。