



2024年4月



救世軍旺角長者綜合服務海嵐長者中心



救世軍海嵐長者中心
The Salvation Army
Hoi Lam Centre for Senior Citizens

📍：旺角海庭道2號海富苑海裕閣1字樓

☎：2148 1481

☎：2626 9996

🌐：https://www.salvationarmy.org.hk/ssd/hlsc/hk

✉：HLNEC.SC@hkm.salvationarmy.org

🕒：星期一至六 上午9時至下午5時 (星期日及公眾假期除外)



掉少啲，慳多啲

黎焯君 姑娘

垃圾收費的法定生效日期將延至 2024 年 8 月 1 日實施，而政府部門及部份樓宇則於 4 月 1 日以「先行先試」方式試行垃圾徵費。要減少垃圾收費的開支，廢物回收及源頭減廢是其中的方法，本文就為大家詳細介紹。

回收電子設備、充電池及慳電膽/光管

在廢電器計劃下，受管制電器銷售商須按法例要求為消費者提供免費的法定除舊服務。消費者在購買新的「四電一腦」(即空調機、雪櫃、洗衣機、電視機、電腦、打印機、掃描器及顯示器，統稱「受管制電器」)時，可要求銷售商安排同日送新件和移走同類別的舊件，而不需額外付費。

除了「四電一腦」之外，一般小型家庭電器亦可回收，例如：

➢ 視聽器材/音響產品

➢ 電飯煲 ➢ 電風扇 ➢ 桌上微波爐

➢ 其他一般小型家庭電器

充電池可用於多種電子產品，例如：

➢ 手提吸塵機

➢ 數碼/攝錄相機

➢ 手提電話/電腦 ➢ 電子遊戲機

➢ 電子字典



市民可把家中產生的充電池交到公眾回收點。此外，家庭住戶產生的慳電膽及光管亦可回收。

社區回收

除了在住宅樓宇進行廢物分類外，市民也可把回收物料帶到社區內的收集地點。「綠在區區」社區回收網絡由回收環保站、回收便利點及回收流動點所組成，接收塑膠、玻璃樽、小型電器、四電一腦、慳電膽/光管、充電池，以至廢紙及金屬等常見的回收物。所收集的回收物會交給下游回收商妥善處理，轉廢為材。

最近的「綠在區區」地址為「綠在大角咀」：

大角咀埃華街117-119號大益樓地下C及D號舖

最近的「綠在佐敦」地址為：

旺角富榮花園第九座對出海泓道行人路(逢星期六上午10:00-下午1:00)

資料來源：<https://www.wastereduction.gov.hk/zh-hk> 香港減廢

歡迎到中心的Facebook專頁瀏覽



助理高級主任 – 何嘉安 (督印人)

隊長 – 黎焯君

職員 – 林秀英

社 工 – 溫浩軒、陳思恩、黃嘉瑜

高級程序工作員 – 李健芝

程序工作員 – 區佩君、盧佩汶、陳志峰

活動助理 – 曾巧云



「海嵐日日賞」獎勵計劃優化

由2024年4月1日起，「海嵐日日賞」獎勵計劃將會進行優化，換領禮物亦會分為兩個級別。會員憑有效會員證親身於每節時段到中心打卡，便可獲印仔1個，儲滿指定印仔數量，便可換領禮物一份，詳情如下：

1. 早上9：00–12：59到中心打卡，可於「積分卡」上獲蓋印仔1個；同日下午1：00–5：00再到中心，可另再獲印仔1個。每人每節最多可獲印仔1個，即每日最多可獲印仔2個；
2. 時間以中心打卡機顯示為準；
3. 每月累積滿10個印仔可獲小獎或30個印仔可獲大獎，可憑積分卡於下個月內換領其中禮物一份；
4. 獎勵計劃以每月結算，即使當月不夠印仔換領禮物，每月所儲的印仔亦不可累積至下個月；
5. 換領禮物期限為1個月內，最多可代一位會員領取，並需出示其有效會員證；
6. 禮物如有更改，恕不另行通知；
7. 每月初可到接待處領取積分卡，請妥善保管積分卡，如有遺失，恕不補發。

快快嚟中心打卡啦！



樂悠咭最新資訊優化



由2024年8月25日起，不記名長者八達通及一般個人八達通將不再適用於二元乘車優惠。屆時，合資格受惠人士必須使用樂悠咭（適用於60歲或以上香港居民）或已加註「殘疾人士身分」的個人八達通（適用於60歲以下合資格殘疾人士）才可享用二元優惠計劃。

- 於3個月內滿60歲的合資格人士可申請樂悠咭。如申請人在申請日起計3個月內未滿60歲，本公司將不受理有關申請，申請人須按時重新遞交申請表。
- 遞交申請後，請留意八達通卡有限公司發出的短訊、電郵或信件，以了解申請進度。接獲短訊或電郵的申請人可致電樂悠咭申請服務熱線 3147 1388查詢，而收到信件的申請人則應在14天內補交資料，否則有關申請將不獲繼續處理。
- 申請完成後，八達通卡有限公司將根據申請表上的地址陸續寄出樂悠咭，並會以手機短訊形式通知申請人留意收取。為免延誤，可參考銀行月結單或水電煤氣單上的地址填寫申請表。如你在收到有關短訊後10日或在完成申請後四星期仍未收到樂悠咭，請致電樂悠咭申請服務熱線 3147 1388。
- 樂悠咭毋須啟動，持咭人只需透過現有的八達通增值渠道增值多於50元即可使用。

資料來源：<https://www.octopus.com.hk/tc/consumer/octopus-cards/products/on-loan/joyyou.html> 香港八達通

2024財政預算案 - 長者篇

政府已於2月28日公布新一年財政預算案，有關長者之部份詳情如下：

- 社區照顧服務券
 - 「長者社區照顧服務券計劃」增至11,000張
 - 「長者院舍照顧服務券計劃」今年第2季增加至5,000張



資料來源：<https://www.budget.gov.hk/2024/chi/budget36.html> 2024至2025財政年度預算案

主辦機構：



救世軍旺角長者綜合服務海嵐長者中心
The Salvation Army Mongkok Integrated Service for Senior Citizens
Hoi Lam Centre for Senior Citizens

捐助機構：



香港賽馬會慈善信託基金



5月

賽馬會「e健樂」電子健康管理計劃

報名安排

所有活動費用全免!

有興趣報名e健樂活動之e健樂會員，請留意以下日子：

	日期	程序
登記週	4月1日至 4月13日	- 可親臨或致電中心登記 (會員可選擇登記多個活動，不設限額)
抽籤日	4月15日 上午10時正	- 如e健樂活動登記人數超出名額上限，將邀請長委代表於15/4上午10時正在中心進行抽籤，順序抽出正選及後備參加者
報名週	4月16日至 4月30日	- 中籤者名單會在中心接待處張貼，亦歡迎會員親臨/致電中心查詢 - 中籤會員必須於此段期間親臨中心或電話確認報名

(如中籤之正選會員未能依時於16/4-30/4報名，
職員將於2/5/2024開始通知後備會員補上其空缺，敬請留意！)

開心操

日期：2024年5月(逢星期五)

名額：30人

時間：上午11:00-11:30

地點：海裕閣一樓

內容：透過簡單運動，有助長者保持身心健康及培養維持恆常運動習慣

報名方法：現場即時參加

眼明手快

日期：2024年5月6、20日(星期一)

名額：10人

時間：下午2:00-3:00

地點：海裕閣一樓

內容：各透過進行好玩又刺激的反應燈遊戲，訓練手眼協調及反應

報名方法：詳情請參閱e健樂活動報名安排

樂暢遊

日期：2024年5月7日(星期二)

名額：30人

時間：上午9:30-下午4:30

集合時間：上午9:00

集合地點：海裕閣一樓

內容：當日設有旅遊巴接送並不設輪椅位，行程如下：

1【屏山文物徑】，參觀傳統建築

2【歡樂海鮮酒家】，享用鮑魚海鮮餐

3【嘉道理農場暨植物園】，發掘田園風光

備註：行程中需步行的時間較多，報名前請衡量身體狀況，並請帶備適量飲用水及穿著輕便舒適服裝

報名方法：詳情請參閱e健樂活動報名安排

如有興趣參與計劃或想了解更多計劃詳情，請與負責職員陳志峰先生聯絡

對象
「e健樂」會員

主辦機構：



救世軍旺角長者綜合服務海嵐長者中心
The Salvation Army Mongkok Integrated Service for Senior Citizens
Hoi Lam Centre for Senior Citizens

捐助機構：



香港賽馬會慈善信託基金



5月

賽馬會「e健樂」電子健康管理計劃

報名安排

所有活動費用全免!

有興趣報名e健樂活動之e健樂會員，請留意以下日子：

	日期	程序
登記週	4月1日至 4月13日	- 可親臨或致電中心登記 (會員可選擇登記多個活動，不設限額)
抽籤日	4月15日 上午10時正	- 如e健樂活動登記人數超出名額上限，將邀請長委代表於15/4上午10時正在中心進行抽籤，順序抽出正選及後備參加者
報名週	4月16日至 4月30日	- 中籤者名單會在中心接待處張貼，亦歡迎會員親臨/致電中心查詢 - 中籤會員必須於此段期間親臨中心或電話確認報名

(如中籤之正選會員未能依時於16/4-30/4報名，
職員將於2/5/2024開始通知後備會員補上其空缺，敬請留意！)

痛症良方中醫講座

(合辦單位：保良局彩頤居綜合健康中心)

日期：2024年5月10日(星期五)

名額：35人

時間：下午2：30-3：30

地點：海裕閣一樓

內容：由中醫講解各種痛症的舒緩及治療方法

報名方法：即日起親身或致電報名

拋拋布袋球

日期：2024年5月21日(星期二)

名額：10人

時間：下午2：00-3：00

地點：海裕閣一樓

內容：透過新興布袋球運動，訓練手、腦及眼協調能力，強化上肢力量

報名方法：詳情請參閱e健樂活動報名安排

桌上火花

日期：2024年5月23、30日(星期四)

名額：8人

時間：上午10：00-11：00

地點：海裕閣一樓

內容：體驗新式易學健康運動-桌上冰壺，增強思考及手眼協調能力

報名方法：詳情請參閱e健樂活動報名安排

對象
「e健樂」會員

如有興趣參與計劃或想了解更多計劃詳情，請與負責職員陳志峰先生聯絡



活動推介 - 教育發展及社交康樂

福樂在早晨 (2024年4-6月)

(合辦單位：救世軍九龍中央堂)

日期：2024年4月18日 (星期四)

時間：上午10：00 - 11：00

地點：海裕閣一樓

對象：中心會員

內容：由中央堂成員與參加者分享福音訊息、聽詩歌、觀賞影片

報名方法：即日起親身或致電報名

名額：25人 (每場)

費用：免費

負責職員：李健芝姑娘



「騷Time」



日期：2024年4月9日 (星期二)

時間：下午3：00 - 3：30

地點：海裕閣一樓

對象：中心會員

表演項目：由會員黃勤及陳轉貞表演金曲

報名方法：即日起親身或致電報名

負責職員：區佩君姑娘

名額：15人

費用：免費

藝人招募

「騷Time」逢每個月第一個星期二下午時段舉行，讓您一展所長，表演才藝！

誠邀大家於

「騷Time」時段為會員演出及分享，有興趣成為「騷Time」藝人的您，歡迎與中心職員聯絡了解更多詳情。

海嵐影院 (2024年4-6月)

日期：2024年4-6月 (逢星期六)

時間：下午2：30 - 4：00

地點：海裕閣一樓

對象：中心會員

內容：本季播放由演員梁朝偉主演的電影系列

報名方法：即日起親身或致電報名

名額：每節10人

費用：免費

負責職員：區佩君姑娘



甜蜜小聚

日期：2024年4月15日 (星期一)

2024年4月29日 (星期一)

時間：下午2：30 - 3：30

地點：海裕閣一樓 (意閒居)

對象：中心會員

內容：由長委自家製作美味食物，與會員一同享用及交流

報名方法：由3月28日起親身或致電報名，並最遲需於活動前一星期到接待處付款

款式：雪耳桃膠

款式：冰花馬蹄露

名額：15人

費用：每份\$10 (每人每節限買一份)

負責職員：李健芝姑娘



「逆境同行」食物援助計劃知多少 (合辦機構：東華三院賽馬會大角咀綜合服務中心)

日期：2024年4月11日 (星期四)

時間：上午10：00 - 11：00

地點：海裕閣一樓

對象：曾確診新型冠狀病毒之中心會員

內容：了解更多有關食物援助計劃內容及評估方法

報名方法：即日起親身或致電報名

名額：25人

費用：免費

負責職員：李健芝姑娘



活動推介 - 教育發展及社交康樂

智能電話萬事屋

日期：2024年4月30日（星期二）

名額：12人（每節3人）

時間：下午2：30 - 3：30（每節15分鐘）

費用：免費

地點：海裕閣一樓

對象：中心會員

內容：解答使用智能電話時遇到的問題

報名方法：即日起親身或致電報名

負責職員：盧佩汶姑娘



活動推介 - 應用數碼和樂齡科技

網絡耆兵-長者數碼外展計劃2024

（合辦機構：循道衛理楊震社會服務處愛民長者鄰舍中心）

日期：2024年4月5、12、19、26日（逢星期五）<共4節>

時間：下午1：30 - 2：30（4月19日為下午3：15 - 4：15）

地點：海裕閣一樓

對象：65歲或以上之中心會員（未參加過網絡耆兵計劃之會員優先參加）

名額：15人

費用：免費

內容：第一節：從遊戲中學習操作平板電腦

第二節：健康在我手(智能手環體驗)

第三節：AR (擴增實境)、VR (虛擬實境)科技初試

第四節：體感遊戲、音樂互動

備註：由於政府資訊科技總監辦公室需核對1年內長者曾否參與有關活動，參加者需簽署首次參與聲明及活動相片拍攝聲明作參與證明

報名方法：即日起親身或致電報名

負責職員：溫浩軒先生



活動推介 - 義工發展

「校園小義工」長者關懷義工服務日

（合辦機構：「賽馬會眾心行善-義工推廣校園夥伴計劃」）

（第1節）日期：2024年4月19日（星期五）

時間：下午1：00 - 3：00

（第2節）日期：2024年4月23日（星期二）

時間：上午9：00 - 11：00

（第3節）日期：2024年4月25日（星期四）

時間：上午9：00 - 11：00

地點：海裕閣一樓

對象：中心會員（可任意選擇其中一節或兩節探訪活動，亦歡迎全數報名三節活動）

名額：每節15人

費用：免費

內容：邀請大角嘴天主教小學(海帆道)及油蔴地天主教小學(海泓道)的學生到中心探訪會員並透過聊天互相了解，並共同體驗不同新興手工藝

報名方法：即日起親身或致電報名

負責職員：溫浩軒先生



活動推介 - 護老者支援及認知障礙訓練

和諧家庭有法寶

(合辦機構：香港基督教服務處天倫綜合家庭服務中心)

日期：2024年4月8、15、22、29日 (逢星期一) <共4節>

時間：下午3：00 - 4：00

地點：海裕閣一樓

對象：中心會員

名額：8人

費用：免費

內容：透過小組討論與分享，學習建立和諧家庭及與家人溝通

報名方法：即日起親身或致電報名

負責職員：黎焯君姑娘



護老者講座 - 活力長者健康操

(合辦機構：衛生署)

日期：2024年4月12日 (星期五)

時間：上午10：00 - 11：00

地點：海裕閣一樓

對象：護老者會員優先

名額：25人

費用：免費

內容：讓參加者認識九式健康操以鍛鍊身體各部份機能

報名方法：即日起親身或致電報名

負責職員：盧佩汶姑娘



「認識腦退化症」講座

(合辦機構：九龍樂善堂)

日期：2024年4月16日 (星期二)

時間：下午2：30 - 3：30

地點：海裕閣一樓

對象：中心會員

名額：25人

費用：免費

內容：讓長者增加對腦退化症的認識及為長者作初步的腦退化檢測

報名方法：即日起親身或致電報名

負責職員：盧佩汶姑娘



SWITCH鬆一鬆

日期：2024年4月25日 (星期四)

時間：下午3：00 - 4：00

地點：海裕閣一樓

對象：護老者會員優先

名額：6人

費用：免費

內容：透過任天堂Switch遊戲，讓護老者感受遊戲及運動的樂趣，促進身心健康

報名方法：即日起親身或致電報名

負責職員：黃嘉瑜姑娘



嗨！沙崙同學 (合辦機構：路德會沙崙學校)

日期：2024年4月29日(星期一)及5月2日(星期四)
時間：下午1:30 - 2:30
地點：海裕閣一樓
對象：護老者會員優先
名額：20人(4月29日)，10人(5月2日)，歡迎同時報名參加兩節活動
費用：免費



內容：邀請沙崙學校學生到中心為會員表演，一起玩遊戲及製作手工，透過交流增加彼此認識
報名方法：即日起親身或致電報名
負責職員：黃嘉瑜姑娘

智醒星期二

日期：2024年4月2、9、16、23、30日 (逢星期二)
時間：上午10:00 - 11:00
地點：海裕閣一樓
對象：患有認知障礙症會員優先
名額：5人
費用：免費
內容：以平板遊戲為認知障礙患者作訓練
報名方法：即日起親身或致電報名



負責職員：李健芝姑娘

智趣藝聚

日期：2024年5月8、22、29日(逢星期三)
時間：下午2:30 - 3:30
地點：海裕閣一樓
對象：患有認知障礙症會員優先
名額：6人
費用：\$10 (每節)
內容：與參加者一同參與藝術活動
報名方法：由4月1日起親身或致電報名，並最遲需於活動前一星期到接待處付款
負責職員：區佩君姑娘



腦友桌遊遊

日期：2024年5月2、9、16、23、30日 (逢星期四)
時間：上午10:00 - 11:00
地點：海裕閣一樓
對象：患有認知障礙症會員優先
名額：每節4人
費用：免費
內容：透過益智桌遊活動，訓練參加者社交及認知能力
報名方法：即日起親身或致電報名



負責職員：盧佩汶姑娘



上一期的「歌詞填一填」答案揭曉：

誰能明白我 (林子祥)

途人路上回望我 祇因我的怪模樣
途人誰能明白我 今天眼睛多雪亮
人是各有各理想 奔向目標不退讓
用歌聲 用歡笑 來搏知音的讚賞
懷自信我永不怕夜航 到睏倦我自彈自唱
掌聲我向夢想裡尋 儘管一切是狂想
昂然踏著前路去 追趕理想旅途上
前行步步懷自信 依照心中那正確方向
懷著愛與恕的心 充滿夢想的笑匠
用歌聲 用歡笑 來搏知音的讚賞

本月題目「粵曲齊來估」

女：地老天荒情鳳永配痴凰

願與夫婿共拜相交杯舉案

男：遞過金杯慢啣輕嘗

將砒霜帶淚放落葡萄上

女：合歡與君醉夢鄉

男：碰杯共到夜台上

女：唉百花冠替代殮裝

男：駙馬珈墳墓收藏

女：相擁抱

男：相偎傍

花謝花飛飛滿天

紅消香斷有誰憐

游絲軟繫飄春榭

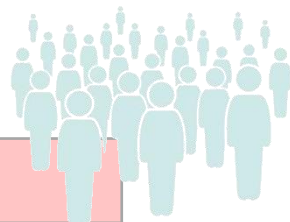
落絮輕沾撲繡簾

花開易見落難尋

階前悶煞葬花人

桃李明年能再發

明年閨中知有誰



日期	時間
2024年4月23日 (二)	下午2:00 - 3:00
2024年4月24日 (三)	上午10:00 - 11:00

未能出席月會者可於中心索取最新月訊，以了解中心最新動向及資訊

記得留意啦！



續會提提你

2024年3月31日到期續會之會員，請於2024年4月內親臨中心續會。會籍已到期而尚未續會之會員，請帶同會員證及\$21續會費用親臨中心辦理手續。



成為中心會員?

如有興趣成為會員，請自備以下物品，包括：

- ◆ 近照一張 (證件相之尺寸)
- ◆ 身份證
- ◆ \$21年費

並於辦公時間內親臨中心辦理入會。

成為護老者

本中心歡迎要照顧長者的社區人士、會員等成為護老者成員，在有需要的情況使用以下服務：

- ✓ 復康用具借用 (綜援人士可免租借費用)
- ✓ 康樂活動
- ✓ 情緒支援小組或輔導服務
- ✓ 服務轉介
- ✓ 護老書籍及光碟借用
- ✓ 桌上遊戲借用

加入義工行列

本中心致力推行各類長者服務，並希望得到社區人士協助。現誠邀有興趣參與義工的社區人士，不分性別和年齡，參加本中心的義工服務，以幫助更多有需要之區內長者。

如有興趣，請與本中心職員查詢。

意見表

歡迎會員及社區人士向本中心提出任何意見，從而提升服務質素
閣下可透過親身/傳真(2626 9996)/郵寄方法將意見表交予中心職員

姓名：_____ 填表日期：_____ 聯絡電話：_____

意見：_____

(*閣下給予的意見及個人資料本中心將會保密*)