



救世軍油麻地長者社區服務中心

發展、教育及社交服務隊



資麻 Guide

預防認知障礙症

從來不會太早或太遲

2023年

10月



預防認知障礙症：從來不會太早或太遲

2023 年全球認知障礙症報告 (World Alzheimer Report 2023) 以 'Never too early, never too late' (中文意思：從來不會太早或太遲) 為題，喚醒各方都要有預防患上認知障礙症的意識。談及認知障礙症，相信各位老友記都了解，目前為止，認知障礙症都是種無法根治的疾病。然而日常生活中，我們可以建立良好的生活習慣，保持腦部健康，從而減低患上認知障礙症的風險。以下為大家送上「十大健腦生活習慣」，希望大家積極實踐：

1. 常用腦袋	2. 均衡飲食	3. 規律運動	4. 維持社交	5. 保持開朗
6. 充足睡眠	7. 遠離煙酒	8. 注意健康	9. 定時進食	10. 免受撞擊

如果發現家人或朋友的記憶力開始下降，可以自行掃描下方的二維碼(QR Code)，填妥「長者認知退化問卷」，比較家人或朋友十年前與現在的記憶力狀況，初步了解對方是否有風險患上認知障礙症，填妥後網頁將會即時顯示初步結果。如對家人的記憶力狀況存疑，或對認知障礙症有任何疑問，歡迎各位會員致電中心 2332 0005，找社區健康諮詢師康 Sir、社工劉先生或恩姑娘了解更多。



長者認知退化問卷

<https://www.iccpa.org.hk/about-dementia/dementia-screening-test/survey/>

資料來源：賽馬會耆智園

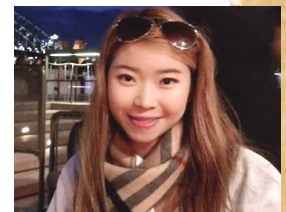
中心人事動態

哈佬！我係 Abi，大家好！我是最近加入救世軍嘅職業治療師蔡姑娘，大家對鍛煉腦袋同身體有興趣，或者想屋企安全啲都可以嚟搵我問吓嘍！我都好歡迎大家得閒同我傾吓偈一齊開心吓



大家好，我係中文大學的實習社工，人人都稱呼我叫阿怡。我希望來到這個機構可以為你們舉辦不同的活動，而且對於有些小手工我都好擅長，令整個機構更多元和熱鬧，幫助不同有需要的人。而我自己本身都喜歡彈吉他唱下歌，大家都可以搵一齊唱下歌架！

哈佬！我係盈盈，中文大學老年學實習學生。好開心有機會喺呢到認識大家！☺當大家見到我，歡迎同我傾吓計，打個招呼，我好期待同大家了解同交流☺！祝大家日日都笑口常開！身體健康！



大家好，我是穎茵，理工大學社工系的實習同學。我欠自信，害怕孤獨，直至入讀社工系，我慢慢了解到自己的渴望甚至恐懼，尋回人生意義和樂趣。我期望未來半年能夠認識你們的故事，成為你們的聆聽者。透過不同的面談和小組活動，讓我成為你回憶的一部分。

大家好啊，我是中心新來的實習社工學生-李思捷啊 :) 是否覺得我的名字也在電視上常見而有點熟悉呢？大家可以叫我思姑娘~ 平時我都喜歡做不同的手作，聽以前的舊歌，希望接下來在中心都可以見到不同的老友記，和大家在這半年的實習時間裏一起經歷不同的東西~

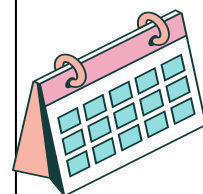


10 月月會安排

由 10 月份起，中心會員月會將會重返中心三樓進行，
以便利會員使用中心設施及加強中心的凝聚。

敬請各組會員留意以下月會安排：

	星期一及二組	星期三、四及五組	下午組(六組)
日期	10 月 24 日(星期二)	10 月 25 日(星期三)	10 月 25 日(星期三)
時間	上午 9:00 – 10:30	上午 9:00 – 10:30	下午 1:30 – 3:00
地點	中心三樓活動室		



會員茶水站

由本中心長者委員會委員及前長委組成會員茶水站服務組，已於 9 月 6 日起重開茶水站，詳情如下：

時間：逢星期三及四，下午 2:00-4:00

地點：銀茶舍

費用：\$5

飲品：咖啡、麥皮、奶茶、好立克、檸檬茶

查詢：請與黃崇雅先生聯絡



凡惠顧茶水站飲品，可獲贈餅乾乙份



社區資源



長者生活津貼最新要求及資產限額

早前社會福利署宣布，九月起，長者生活津貼計劃申請前「連續一年居港規定」下的離港限制由 56 天放寬至 90 天。合資格人士只須在申請前一年內在港居住滿 275 天，並符合其他申請資格，便可申請長者生活津貼計劃。

長者生活津貼計劃最新資產限額：

	資產限額		每月入息限額	
單身人士	由 \$374,000 增至	\$388,000	由 \$10,430 增至	\$10,580
夫婦	由 \$568,000 增至	\$589,000	由 \$15,810 增至	\$16,080

資訊：社會福利署：長者生活津貼 <https://www.swd.gov.hk/oala/>

樂悠咭-85 歲或以上都可以申請

樂悠咭是專為 60 歲或以上香港居民而設的全新租用版個人八達通。樂悠咭持有人可以每程 2 元的優惠票價，享用政府長者及合資格殘疾人士公共交通票價優惠計劃（二元優惠計劃）下的指定公共交通工具及服務。

合資格申請人須滿 60 歲或在申請日起計的未來 3 個月內年滿 60 歲，並持有有效香港智能身份證的香港居民。

由 2023 年 9 月 1 日起至 10 月 31 日，年滿 85 歲或以上合資格人士都可申請。

樂悠咭申請方法：

- 帶備有效香港身份證副本及彩色證件相片；
- 於辦公時間內到中心找當值社工協助；
- 收到申請後，會收到確定短訊(附申請參考編號)；
- 四個星期內將樂悠咭郵寄至您的通訊地址；



資訊：八達通有限公司 樂悠咭

<https://www.octopus.com.hk/tc/consumer/octopus-cards/products/on-loan/joyyou.html>



活動推介

第十四屆長者委員會交職禮暨中秋節快樂

透過與會員共慶中秋節期間舉行長委交職禮，以總結第十三屆長委會工作，並嘉許及肯定長委的參與及付出。

日期：9 月 28 日(四)

時間：下午 2:00-4:00 (下午 1:30 入場)

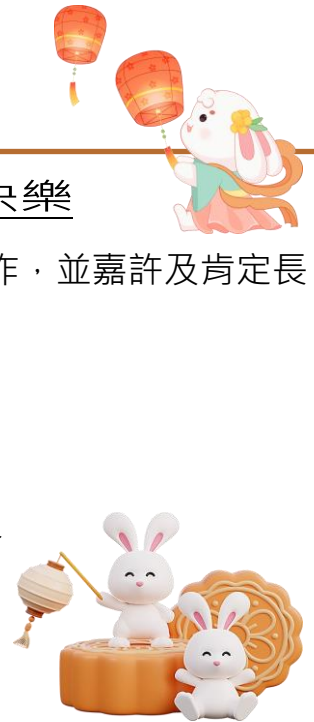
地點：梁顯利油麻地社區中心 1 樓禮堂 (九龍油麻地眾坊街 60 號一樓)

費用：\$15 餘額：15 人 查詢：請與高嘉欣姑娘聯絡

對象：中心會員及救世軍各長者單位代表

內容：長委會交職儀式、慶賀中秋綜合表演

報名：於 9 月月會後及詢問處報名



剪髮服務 (7)

由富有經驗的義工為有需要之會員提供剪髮服務。參加者請先自行洗頭。

日期：10 月 14 日(六)

時間：下午 1:45-3:30

費用：\$8

名額：30 人

地點：中心友信軒

對象：中心會員

報名：於 9 月月會後及詢問處報名

查詢：請與高嘉欣姑娘聯絡

備註：活動前會以 WhatsApp 通知當日出席時間



旅遊 Find 尋味

香港「打咭」勝地真是多得很，但擁有壁畫的地方就寥寥可數，是次旅行會帶大家到文青必去的藝里坊欣賞獨一無二的壁畫世界；而另一個景點是逾百年歷史，由舊鯉魚門炮台改建而成的海防博物館參觀，還有到美味棧購物，而中午會到樂園素食享用自助午餐。

日期：10 月 27 日(五)

時間：上午 9:00(中心集合)-約下午 4:30(解散) 餘額：6 人

對象及費用：中心會員\$175；會員親友\$195(每位會員可邀請兩位親友)

報名：於 9 月月會後及詢問處報名

查詢：請與高嘉欣姑娘聯絡

備註：如需與朋友同席，請告知負責人，以便安排



CAMP

友義營

都市生活忙忙碌碌，難得偷得浮生半日閒。是次宿營帶你享受環境清幽，怡人的營舍，和你共度一夜，更讓你從遊戲中突破自己、挑戰個人能力及認識新朋友。

活動歡迎會員參加；為鼓勵會員帶同 55 歲或以上的朋友參與，中心預留了部份名額，讓會員三五知己一齊入營玩餐飽，名額有限，先到先得，額滿即止(☹)。

日期：11 月 9、10 日(四、五)

集合時間及地點：11 月 9 日(四)下午 2:15 於西貢鄧肇堅運動場

解散地點及時間：11 月 10 日(五)下午 1:30 於西貢解散

地點：麥理浩夫人度假村

費用：\$180 名額：18 人

報名：9 月月會後報名，每節名額 6 人

(如欲與朋友同房，請於報名時通知職員作出記登記，以便有更好安排)

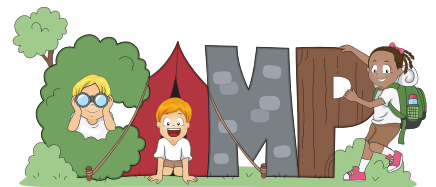
查詢：請與黃瑞連姑娘或林國浚先生聯絡

備註：

- 由於營地有部份是斜路，敬請參加者留意；
- 參加者需自行準時前往集合地點；
- 請帶備個人物資，如藥物及衣物；並通知家人在外度宿一夜。

入會方法好簡單：

- 帶備身份証、彩色證件相一張及港幣\$21；
- 並於中心收費時間(8:30am-12:30pm 及 1:00-5:00pm) 親身前往中心辦理入會手續便可。



愛·無限耆長者日

一年一度「長者日」又到了！為表示對長者的敬愛，中心特舉辦長者日的慶祝活動，與長者共度開心的一天。

日期：11 月 16 日(四)

時間：下午 2:15-3:30 (下午 2:00 進場)

名額：150 人

報名：於 9 月月會後報名



地點：中心 1 樓禮堂

費用：\$15

對象：中心會員

查詢：請與高嘉欣姑娘聯絡

康齡慶祝會(生日會)

為 10-12 月的會員慶祝生日，讓會員親友及職員齊向壽星祝賀，節目包括表演、幸運大抽獎、豐富午宴，每位參與活動的壽星，將獲得生日禮物乙份。另所有參加者皆獲紀念禮品乙份。

日期：11 月 23 日(四)

名額：96 人

時間：上午 11:45-下午 2:00 (上午 11:15 進場，請參加者準時出席)

地點：倫敦大酒樓(九龍彌敦道 612 號好望角大廈五樓)

對象及費用：中心會員\$108；會員親友\$128 (每位會員可邀請兩位親友出席)

綜援壽星會員\$98 (報名時必須出示綜援證明文件)

報名：於 9 月月會後報名

查詢：請與黃崇雅先生聯絡

備註：如需與親友同席，請在報名時一併辦理，以便安排同席

鳴謝：油尖旺民政事務處油尖旺社區參與計劃贊助部份活動經費



「活得自在」活動



「活得自在」消息

大家好！我係「活得自在」棉花仔。我們於 9 月 6 日聯同 16 間救世軍長者服務單位舉辦了「活得自在」Aloha 運動營。當中與 200 多位老友記一同做運動，寓運動於遊戲，開心共度了一整天。查實做個「開心快樂人」很容易，讓我們保持社交健康，不但能抵禦孤獨感，甚至有助於保護您的身心健康。現誠邀您約三五知己「飲啖茶、食個包」，更可返中心會員茶水站嘆下茶。以下活動報名：於 9 月月會後報名；查詢：請與林國浚先生聯絡。

「活得自在」自我管理健康生活課程(C 班)

隨著年歲增長，健康狀況有不同的轉變。若患上疾病，更影響著個人心理。我們相信，健康的生活可以由自己主宰。如您有意改善健康生活習慣、加強健康管理的能力、提升生活動滿足感及樂趣，邀請您參與此自我管理課程，透過小組交流學習和生活實踐，提升個人的健康生活質素。



日期：17/10、24/10、31/10、14/11、21/11、28/11、5/12 (逢星期二)

時間：上午 9:15-11:45

地點：中心 P 樓會議室 或 地下會議室

對象：中心會員

費用：全免

名額：12 人

「活得自在」同學會 23/24(二)

透過同學會認識及鞏固自我管理技巧，並與大家一同分享健康課題，實踐組員間互助精神。

日期	30/10 (一)	27/11 (一)	18/12 (一)	22/1 (一)	26/2 (一)	25/3 (一)
地點	P 樓會議室	P 樓會議室	地下會議室	P 樓會議室	P 樓會議室	P 樓會議室

時間：下午 2:00 - 3:00

費用：\$10

對象：曾參與「活得自在」自我管理健康生活課程會員

名額：21 人

10 月跟住跳

使用體感遊戲 Switch <Just Dance>，簡單輕鬆跳下舞，動動手腳。

日期：10 月 12、19 及 26 日(四)(共 3 堂)

時間：上午 10:00-11:00

地點：中心大堂

對象：中心會員

名額：15 人

報名：於 9 月月會後登記

查詢：請與杜家汶姑娘聯絡



「文創推廣計劃」中環街市導賞之旅

逾 170 年歷史的中環街市，見證着香港的轉變，是香港最古老的街市和建築地標之一。在計劃的文創導賞員的帶領下，與大家由中環街市 G/F 出發，一同探索探索中環街市，發掘更多歷史文化痕跡！

日期：10 月 24 日(二)

時間：下午 2:30-4:30

地點：香港站 C 出口集合；中環街市解散

名額：15 人

對象：中心會員

報名：於 9 月月會後報名，每場名額 5 人

查詢：請與林國浚先生聯絡



恭 賀

本中心「油」。情味計劃 榮獲 社會福利署「老有所為活動計劃」 2022-23 年度特別獎項「跨代義工獎」

承蒙油尖旺社會福利署「老有所為活動計劃」策劃及統籌小組的推薦，本計劃在 11 區的計劃輪選中，獲得此特別獎項。在此，中心答謝過去一年參與計劃推展的長者導賞員、德雅中學學生，以及所有曾參與計劃活動的會友。



為讓各會友能一同見證計劃取得美滿成績，亦適逢「老有所為活動計劃」成立二十五周年，大會安排了網上小型聚會，讓參加者可安坐中心觀賞頒獎典禮直播、表演及一同參與幸運大抽獎等豐富節目。歡迎各位會友報名支持！

「老有所為活動計劃」25 周年頒獎典禮 - 網上小型聚會

日期：11 月 1 日(三)

時間：下午 2:15-4:00

地點：中心友智軒、友禮軒

名額：24 人

對象：中心會員

報名：於 9 月月會後報名，每節名額 8 人

備註：凡當日出席活動者，可獲典禮福袋乙份

查詢：請與杜家汶姑娘聯絡



長者友善社區專題分享日



由中心「長者友善」大使及香港理工大學的學生，一同與會友分享長者及年齡友善城市的範疇，及區內的友善措施設計建議。他們也想聽聽您的意見，更期待和你一起交流。如果您也想認識多一點，歡迎報名參加。

日期：11 月 24 日(五)

時間：上午 9:30-11:00

地點：救世軍旺角海嵐長者中心活動室(旺角西海庭道 2 號海富苑 E 座海裕閣 1 字樓)

對象：中心會員

名額：9 人

報名：於 9 月月會後登記，如人數超出名額，會以抽籤方式處理，稍後會通知中籤者報名

查詢：請與汪佩儀姑娘聯絡

感情線上 2023

尋找經營婚姻的秘訣，透過五種表達愛的方式，回應彼此的情感需要，提升相處技巧，建立親密感。

日期：10 月 13 日(五)

時間：上午 9:30-11:00

地點：中心友信軒

名額：12 人

對象：已婚的中心會員

報名：於 9 月月會後報名，每節名額 4 人

查詢：請與汪佩儀姑娘聯絡



輕歌漫舞

輕歌漫舞歡迎喜歡唱歌、聽歌或跳舞的會員參加，逢星期三，下午 2:00-4:00 在中心友禮軒及友智軒舉行(月會週及特別活動除外)。參加者更可自備 VCD 或 DVD 碟，獻唱自己的「飲歌」。

10 月份輕歌漫舞時段：10 月 4、18 日。無需報名，即時入場就可以啦！

查詢：請與黃瑞連姑娘聯絡



娛樂廣場—秋冬篇

由長委會委員組成「娛樂廣場義工服務組」，為中心會員策劃及推行活動，每週設有不同的主題，另外還有普通話時段或集體有獎遊戲，為會員帶來一個開心愉快的星期五下午。

時間：下午 2:00 - 3:00

地點：中心友禮軒及友智軒

查詢：請與黃崇雅先生聯絡

對象：中心會員

每場名額：36 人



主題	主題內容	日期
玩轉旅遊	介紹旅遊熱點，認識當地文化。	10月13日(五)
一起走過	介紹香港歷史及民俗文化，探討地道特色傳統於現今社會的傳承與發展。	10月20日(五)
戲曲天地	認識中國歷史及詩詞，欣賞經典金曲/粵曲。	10月27日(五)

報名：於 9 月月會後報名，每節名額 12 人

社會福利署「老有所為活動計劃」 贊助
救世軍油麻地長者社區服務中心 主辦

心度。「油」

計劃透過認識傳媒和記者工作的訓練，使我們加深對油尖旺的了解，並訓練大家成為導賞記者，讓我們更自信地與別人交談，發揮創意，同時培養我們有系統地蒐集、整理和分析資訊的能力。課程由具傳媒前線實戰經驗的前記者設計。導師均有傳媒或傳理系經驗。

訓練課程以 TIPM 活動式教學：Theory in Practice Modules 理論與實踐單元讓學員透過動手操作。部份內容與拔萃女書院合作，一同以長幼記者身份，以不同角度發掘和探索區內傳統及特色老店的傳承故事，並會透過不同的分享活動及專訪特刊，向社區人士宣揚傳統老店的情懷故事。

計劃共有三個階段，導賞記者訓練、實地考察及專題採訪；詳情如下

第 1 階段	導賞記者訓練
時段	11/2023 – 1/2024 (10 節) 逢星期三，上午 9:30-11:00
內容	理論：記者入門/ 光學在新聞拍攝應用/ 新聞拍攝實戰及拍攝技法； 實務：攝影、燈光及收音處理/ 流動應用影片剪輯與發佈/ 流動導賞拍攝及特效剪輯與作品發佈。
第 2 階段	實地考察
時段	12/2023 – 1/2024 (4 節)
內容	與學員進行實地考察，與商店及街訪進行初步採訪及資料搜集。
第 3 階段	專題採訪 (分組)
時段	12/2023 – 1/2024 (2 節)
內容	與學員到區內傳統及特色老店或地區人物進行專題採訪及拍攝。



時間：上午 9:30 - 11:00

地點：中心友禮軒及友智軒或油尖旺區訪問

對象：中心會員

名額：25 人

報名：於 9 月月會後登記

查詢：請與林國浚先生聯絡

備註：* 參加者需承諾參與計劃三個階段的活動，為期約 3 個月；

* 願意與年青人合作採訪區內傳統老店。

合作機構：Maestro Education



星期一	星期二	星期三
十八 2  國慶日翌日	十九 3 10:00 「Zoom」住玩 2:15 樂舞坊(4) 	廿 4 9:00 瑜伽樂(2A)(官) 10:35 瑜伽樂(2B)(官) 2:00 輕歌漫舞/會員茶水站 2:15 脊椎螺旋伸展班(2)(官) 4:30 聽歌學英文
廿五 9 9:00 Google助理(22) 9:15 山水畫初班(3)(副) 9:30 國畫班(2) 9:30 長委會會議(會) 10:45 OTG記憶棒(7) 11:00 山水畫高班(3)(副) 1:00 寫意白描班(3)(副) 1:45 手工藝趣會會議 2:30 繪畫裝裱技巧班(副)	廿六 10 9:00 紅十字會長者義工隊(2) 9:00 集體舞(3)(官) 10:00 「Zoom」住玩 11:00 「義時·GO 計劃 2.0」 10月聚會 11:00 唱好歌 Sing(2)(副) 2:15 樂舞坊(4) 2:15 社交舞(1)(官)	廿七 11 9:00 瑜伽樂(2A)(官) 9:30 退休理財觀 10:00 編織班(3) 10:35 瑜伽樂(2B)(官) 1:00 韓語班(1) 1:35 書法高班/3:30 書法初班(副) 2:15 脊椎螺旋伸展班(2)(官) 2:45 日語班(1) 4:30 聽歌學英文 
初二 16 9:00 Google助理(22) 9:15 山水畫初班(3)(副) 9:30 國畫班(3) 10:45 OTG記憶棒(7) 11:00 山水畫高班(3)(副) 1:00 寫意白描班(3)(副) 2:30 繪畫裝裱技巧班(副)	初三 17 9:00 紅十字會長者義工隊(2) 9:00 集體舞(3)(官) 9:15 「活得自在」自我管理 健康生活課程(C班)(地) 11:00 唱好歌 Sing(2)(副) 2:30 「關懷大使」10月遊戲日 	初四 18 9:00 瑜伽樂(2A)(官) 10:00 編織班(3) 10:35 瑜伽樂(2B)(官) 1:00 韓語班(1) 1:35 書法高班/3:30 書法初班(副) 2:00 輕歌漫舞/會員茶水站 2:15 脊椎螺旋伸展班(2)(官) 2:45 日語班(1) 4:30 聽歌學英文 
初九 23 	初十 24 9:00 星期一及二組會員大會 9:15 「活得自在」自我管理 健康生活課程(C班)(副) 11:00 唱好歌 Sing(2)(副) 2:15 樂舞坊(4) 2:30 「文創推廣計劃」中環 街市導賞之旅	十一 25 9:00 星期三、四及五組會員大會 1:30 下午組會員大會 1:35 書法高班/3:30 書法初班(副) 4:30 聽歌學英文 
十六 30 9:15 山水畫初班(3)(副) 9:30 國畫班(3) 9:30 數碼志趣會核心組會議(Zoom) 11:00 山水畫高班(3)(副) 1:00 寫意白描班(3)(副) 1:45 鈴蘭花環掛飾 2:00 活得自在同學會(會) 2:30 繪畫裝裱技巧班(副)	十七 31 9:00 紅十字會長者義工隊(2) 9:15 「活得自在」自我管理 健康生活課程(C班)(副) 11:00 唱好歌 Sing(2)(副) 2:15 樂舞坊(4)	偶到服務-樂齡加油站 日期：逢星期五 時間：下午 1:30-4:30 地點：中心大堂 

星期四	星期五	星期六
廿一 5 9:00 「暮齡自在」計劃工作坊 9:00 太極班(2)/10:35 太極扇(2)(官) 1:45 健康講座-預防糖尿動起來 2:00 會員茶水站 2:00 伸展健康舞(2)(官) 	廿二 6 9:30 健雋坊會議 9:30 康復治療運動(7/23) 9:30 Android 入門(7) 9:30 駿發健康體驗館 暨 同一屋簷下(駿) 2:00 “童” 你玩遊戲	廿三 7 9:00 智方便(3) 10: Android 進階(5) 9:15 Fun 紛愛心中秋 聚會 2023
廿八 12 9:00 「暮齡自在」計劃工作坊 9:00 太極班(2)/10:35 太極扇(2)(官) 10:00 10 月跟住跳 10:30 『勝在有肌』健康講座 1:15 編鈎樂耆中(2) 1:45 健康講座-糖尿營養補給站 2:00 會員茶水站 2:00 帶氧健身操/3:00 「宜家」做運動(官) 3:15 塑塑小畫家工作坊 4:00 耆樂煮意會議(地)	廿九 13 9:30 感情線上 2023 9:30 Android 入門(7) 9:30 駿發健康體驗館 暨 同一屋簷下(駿) 2:00 娛樂廣場-玩轉旅遊 	三十 14 9:00 粵曲班(3) 9:00 Facebook(10) 10:45 支付寶(14) 1:45 剪髮服務(7) 
初五 19 9:00 「暮齡自在」計劃工作坊 9:00 太極班(2)/10:35 太極扇(2)(官) 10:00 10 月跟住跳 1:15 編鈎樂耆中(3) 1:45 健康講座-居家運動:糖友篇 2:00 會員茶水站 2:00 帶氧健身操/3:00 「宜家」做運動(官) 3:15 塑塑小畫家(1)	初六 20 9:30 康復治療運動(10/23) 9:30 Android 入門(7) 9:30 駿發健康體驗館 暨 同一屋簷下(駿) 2:00 娛樂廣場-一起走過 	初七 21 9:00 粵曲班(3) 9:00 Facebook(10) 10:45 支付寶(14)
十二 26 10:00 10 月跟住跳 1:15 編鈎樂耆中(3) 1:45 健康講座-糖之事實與迷思 2:00 會員茶水站 3:15 塑塑小畫家(1) 	十三 27 9:00 旅遊 Find 尋味 9:30 康復治療運動(10/23) 9:30 駿發健康體驗館 暨 同一屋簷下(駿) 2:00 娛樂廣場-戲曲天地	十四 28 9:00 粵曲班(3) 9:00 Facebook(10) 10:45 支付寶(14) 

10 月會員月會開會時間(地點：中心活動室)：
 10 月 24、25 日：上午 9:00 及 10 月 25 日：下午 1:30

活動及課程舉辦地點：
 (副)(會) 表示於中心 P 樓之副堂及會議室；(禮) 表示於中心 1 樓禮堂；
 (駿) 表示於駿發花園二期地下 D 舖；(地下) 表示於地下會議室
 ※ 以上活動安排，如有任何調動或更改，以中心報告為準



歡迎會員參加健雋俱樂部的活動。以下活動報名：於 9 月月會後即場報名。

活動	內容	時段	費用	地點	負責人
"童" 你玩遊 戲	兒時小遊戲你記得嗎？這個嘉年華會讓你尋回童年的回憶，鍛煉你腦力及手眼協調，促進你身心健康。同時完成挑戰，可獲不同的禮物，與你開心度過歡樂的下午。	10月6日(五) 2:00-3:45pm 	\$10	中心 全場	健雋坊組員/ 黃瑞連姑娘
退休理 財觀	由錢家有道教育委員會理財講師許沛凡先生提供退休理財規劃活動，包括認識個人財政狀況、了解退休金管理規劃及認識市場不同金融產品投資風險等。	10月11日(三) 9:30-11:00am 	全免	中心 友智軒 友禮軒	錢家有道教 育委員會理 財講師 許沛凡先生/ 林國浚先生
索罟遊	與大家暢遊南丫島，感受傳統漁村風味，飽覽湛藍的海灣風光。 備註：步行時間約 2 小時；車船及午餐自費	11月17日(五) 	\$10	南丫島	林國浚先生/ 黃瑞連姑娘
集合地點及時間：10:00am 於中環 4 號碼頭 解散地點及時間：約 1:00pm 於榕樹灣					

志趣會課程/活動推介

手工藝志趣會 幸福鈴蘭花環掛飾

手工藝志趣會的組員與大家分享製作毛冷鈴蘭花掛飾，花環既精緻又美觀。送禮自用佳可。

日期：10月30日-11月27日(一)(11月6日除外)

時間：下午 1:45-3:30 (4 堂)

地點：中心友信軒

對象：中心會員

報名：於 9 月月會後報名



費用：\$38 (包括材料費)

名額：24 人

查詢：請與黃瑞連姑娘聯絡

數碼志趣會課程推介

數碼志趣會與會員分享智能電話應用，有興趣會員請先向詢問處登記，報名將按登記時的次序，有專人致電通知到中心報名。以下手機課程之上課地點：中心議事室；名額 8 人；如有查詢，請與黃崇雅先生聯絡。備註：手機班學員必須自備智能手機上課。

名稱	內容	時段	費用
Android 入門 (7)	由數碼志趣會開辦 Android 手機班，讓會員輕鬆學會使用 Android 智能手機。	10 月 6 - 20 日(五) 9:30-11:00am	\$25 (3 堂)
Google 助理 (22)	Google 助理可隨時隨地提供協助，管理日程表、操控手機程式，甚至享受娛樂等。	10 月 9、16 日(一) 9:00-10:30am	\$20 (2 堂)
Facebook (10)	用戶可透過 Facebook 與朋友保持密切聯絡，上載相片，分享帖子連結等。	10 月 14 - 28 日 (六) 9:00-10:30am	\$25 (3 堂)
支付寶(14)	將手機變為電子錢包，進入全新的流動支付世界。	10 月 14 - 28 日 (六) 10:45am-12:15pm	\$25 (3 堂)
WhatsApp 手機班(4)	WhatsApp 是港人最常用的通課程之一，課程讓會員輕鬆學會使用 WhatsApp 與親友通訊。	11 月 3 - 17 日(五) 9:30-11:00am	\$25 (3 堂)
手機攝影初體驗(7)	手機已經成為時下生活最常用的攝影器材了。一同體驗手機攝影的樂趣，認識手機拍照功能。	11 月 4 - 25 日(六) 9:00-10:30am	\$30 (4 堂)
Android 進階班(6)	認識手機檔案，備忘錄應用，基本相片編輯，設定私隱等，適合對 Android 手機有基本認識的會員報讀。	11 月 4 - 25 日(六) 10:45am-12:15pm	\$30 (4 堂)
Zoom 視像通訊(20)	透過 Zoom 手機程式，可與朋友會面，不用親身見面，都可保持聯絡，不受地域限制。	12 月 2、9 日(六) 9:00-10:30am	\$20 (2 堂)
智方便(5)	一個「智方便」帳戶，就可以協助用戶進入不同的網上服務，不需要記下不同的網上服務登入名稱及密碼。	12 月 2 - 23 日(六) 10:45am-12:15pm	\$30 (4 堂)
OTG 記憶棒 (8)	只要智能手機，能支援 OTG On-The-Go 裝置，就可以直接插入 USB OTG 記憶棒，備份手機檔案。	12 月 16、23 日 (六) 9:00-10:30am	\$20 (2 堂)

「義時·GO 計劃 2.0」計劃

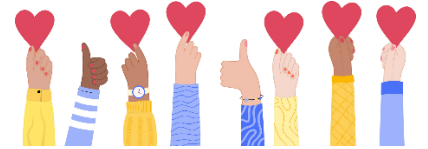
計劃是透過大家付出一些「時間」參與義務工作/活動，將知識、技能與人分享和實踐，便能夠 EASY 地換到相約的「義時 Go 積分」，憑積分換取不同的「禮品」，達到助人又自助。

實行日期：4/2023-3/2024

計劃目的：提高及鼓勵會員參加義工服務。

記錄時分的方法：

1. 每位參加義時 GO 2.0 的參加者，可獲一本「時分記錄冊」。
2. 每次完成義工服務，請填寫日期、活動類型及服務時數。
3. 然後請中心同工簽署作實。
4. 當「時分」累積到指定足夠時分時，便可以換取日常物資。



「義時·GO 計劃 2.0」10 月聚會

日期：10 月 10 日(二)

時間：上午 11:00-12:00

地點：中心友信軒

費用：全免

對象：中心義工及有興趣參與義工服務的中心會員

名額：20 人

內容：簡介義時 GO 計劃、配對義工服務及換取禮物的方法

查詢：請與杜家汶姑娘聯絡

報名：於 9 月月會後報名，每節名額 7 人



網上活動

參加 Zoom 活動的中心會員，需懂得使用 Zoom 程式；
費用：全免；報名：於 9 月月會後，致電中心登記。

「Zoom 住玩」

同大家玩下小遊戲、資訊分享、手眼協調運動等 (每節內容不同)

時間：上午 10:00-10:30



日期	查詢及負責職員	日期	查詢及負責職員
10 月 3 日(二)	林國浚先生	10 月 10 日(二)	杜家汶姑娘

課程推介

聽歌學英文

由拔萃女書院公民學會成員，用音樂作橋樑，以輕鬆手法，引導會員遊走英語世界。

日期：10 月 4 日-11 月 8 日(三)

時間：下午 4:30-5:40

地點：中心友信軒

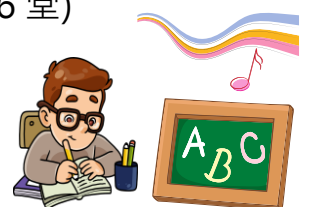
費用：\$60 (6 堂)

對象：中心會員(需略懂英語及喜歡與青少年交流)

餘額：1 人

報名：於 9 月月會後及詢問處報名

查詢：請與黃崇雅先生聯絡



所有課程報名方法：請先致電中心登記，報名安排，將按登記時次序通知到中心報名。

名稱	內容	時段	費用	地點	導師/負責人
樂舞坊 (4)	歡迎對中國舞及集體舞有興趣的女會員參加，學習不同的中國民俗舞，更有機會公開表演，推廣舞蹈運動。 備註：如有需要，參加者須自備或自費購買舞蹈用品或舞衣	9 月 5 日- 12 月 19 日(二) 2:15-3:45pm	\$120 (10 堂)	中心 友禮軒 友智軒	彭雪怡女士/ 黃瑞連姑娘
山水畫 初班(3)	教授繪畫山水畫的基本功，由簡入繁地學習各種筆墨要點、運用及變化。導師透過堂上示範，讓學員掌握基本山水畫技法。	10 月 9 日- 12 月 11 日(一) 9:15am-10:45am	\$225 (9 堂)	中心 副堂	黃麗兵女士/ 高嘉欣姑娘
山水畫 高班(3)	導師透過繪畫山水畫範作，讓學員掌握和提高筆墨技法。	10 月 9 日- 12 月 11 日(一) 11:00am-12:30pm	\$225 (9 堂)	中心 副堂	黃麗兵女士/ 高嘉欣姑娘
寫意白描 班(3)	本課程以傳統中國白描畫技巧為基礎，運用線條表現出美感。學習各種白描畫之花鳥、枝幹、石頭、人物畫等等的運用及變化。導師將通過畫理分析及堂上示範，讓學員掌握基本白描畫技法。	10 月 9 日- 12 月 11 日(一) 1:00-2:15pm	\$176 (8 堂)	中心 副堂	黃愛玲女士/ 高嘉欣姑娘
繪畫裝 裱技巧 班(3)	課程將分兩部份，首先會教授繪畫國畫的技巧，再教授將畫作裝裱在物品上的技巧，使畫作用在日常生活之中。	10 月 9 日- 12 月 11 日(一) 2:30-3:45pm	\$176 (8 堂)	中心 副堂	黃愛玲女士/ 高嘉欣姑娘
唱好歌 Sing(2)	課程教授唱頌時代中西流行金曲及歌唱基本技巧，以輕鬆互動的教學方式進行，讓學員享受愉快的音樂時光。	10 月 10 日- 12 月 12 日(二) 11:00am-12:30pm	\$90 (9 堂)	中心 副堂	勞錦祥先生陳 婉儀女士 /高嘉欣姑娘
編織班 (3)	教授如何編織毛冷衣物，導師按學員進度教授頸巾、披肩、帽子或毛衣等。學員須自備毛冷及織針。	10 月 11 日- 12 月 13 日(三) 10:00-11:30am	\$48 (8 堂)	中心 友信軒	羅綺華女士/ 高嘉欣姑娘
書法高 班(3)	教授顏真卿書法的技巧，導師並在堂上示範臨帖和筆法等。	10 月 11 日- 12 月 13 日(三) 1:35-3:05pm	\$250 (10 堂)	中心 副堂	林番賢先生/ 高嘉欣姑娘

名稱	內容	時段	費用	地點	導師/負責人
書法初班(3)	教授寫書法的基本功，內容包括學習各式字體，導師並即席示範及批改習作。	10月11日- 12月13日(三) 3:30-5:00pm	\$250 (10堂)	中心 副堂	林番賢先生 / 高嘉欣姑娘
編鈎樂耆中(3)	課程會從最基本的鈎織技巧教起，讓初學者也可以輕鬆體驗製作手工鈎織之樂趣。 材料需向導師購買	10月19日- 12月21日(四) 1:15-2:45pm	\$80 (8堂)	中心 友信軒	林清如女士/ 高嘉欣姑娘
塑塑小畫家(1)	本課程適合喜歡自主創作的人士，學員可自定畫題，導師從旁給予指導及啟發，引領學員探索塑膠彩的基本技巧、顏料特性和色彩運用。 材料需自備或向導師購買(18色塑膠彩及畫具\$80；畫板\$30)	10月19日- 12月21日(四) 3:15-4:45pm	\$80 (8堂)	中心 友信軒	林清如女士/ 高嘉欣姑娘
粵曲班(3)	培養會員對粵曲的興趣，改善唱曲之技巧。	10月14日- 12月16日(六) 9:00-11:00am	\$160 (10堂)	中心 友禮軒 友智軒	李芷伶女士/ 高嘉欣姑娘
國畫班(3)	透過堂上分享及導師示範，讓學員更容易掌握畫國畫的基本技巧。	10月16日- 12月11日(一) 9:30-11:00am	\$154 (7堂)	中心 友信軒	黃愛玲女士 / 高嘉欣姑娘

韓語班(1)

近年韓劇、歌曲流行一時，韓國亦成為大家的旅遊熱點，但當中韓國文化、語言你又認識多少？現新開辦的課程是由基礎開始，教授韓語發音、書寫、文法至會話，並以日常生活話題，讓大家輕輕鬆鬆學會韓語及知識。

導師：陳燕雲女士

日期：10月11日-12月13日(三)

時間：下午 1:00-2:15

名額：22人

費用：\$256 (共 8 堂)

地點：中心友信軒

報名：於 9 月月會後及詢問處報名

查詢：請與高嘉欣姑娘聯絡

안녕

日語班(1)

課程由日本東京留學及曾任日本旅遊大使黃菇菇教授，輔以自編的教材，加入日本傳統和緊貼潮流的生活文化資訊，讓大家輕輕鬆鬆學會最實用的日本語。

導師：黃菇菇女士

日期：10月11日-12月13日(三)

時間：下午 2:45-3:45

名額：22人

費用：\$240 (共 8 堂)

地點：中心友信軒

報名：於 9 月月會後及詢問處報名

查詢：請與高嘉欣姑娘聯絡

ツゲ

康復治療運動(10/23)

都市人生活緊張，不單食無定時，就連編排做運動的時間也不易。長久而來的忙碌生活，很容易患上慢性疾病，如偏頭痛、腰膝痛、肩周炎等症狀。運動是醫藥的良方，通過運動及建立自我管理生活模式，可以慢慢得到果效！

導師：胡潔英女士 (中國香港體適能總會教練)

日期：10月20日-12月15日(五)

時間：上午 9:30-11:00

地點：中心友禮軒及友信軒

費用：\$378 (9 堂)

對象：活得自在同學或對健康有興趣的中心會員

名額：18 人

報名：請先登記，有關報名安排，將按登記時次序通知到中心報名

查詢：請與汪佩儀姑娘聯絡

**健康活動****健康講座**

為加強會員對健康的關注和建立良好生活習慣，中心定期舉辦健康講座，並邀請專業人士講解，歡迎會員踴躍參加。2023 年 10 月主題：健康資訊系列：糖尿病關注系列

日期	講座主題	講者
5/10/2023(四)	預防糖尿動起來	註冊社工 基 Sir
12/10/2023(四)	糖尿營養補給站	程序工作員
19/10/2023(四)	居家運動：糖友篇	程序工作員
26/10/2023(四)	糖之事實與迷思	程序工作員

時間：下午 1:45-2:45

地點：本中心 3 樓

費用：全免

名額：25 人

備註：(1) 以上講座內容或講者如有任何更改，則以講座當日為準。

(2) 以上講座形式如有任何更改，將會個別通知為準。

報名日期：9 月 26 日至 10 月 5 日(星期四)中午 12 正

查詢及報名：可致電 2332 0005 與長者支援服務隊社工聯絡

**流感疫苗注射 2023**

踏入每年的流感高峰期，一般長者的身體抵抗力相對較弱。為減低長者因流感而出現併發症的入院率和重症情況，今年邀請基督教那打素社康服務外展隊提供一次性「流行性感感冒疫苗」預防注射服務，予本中心長者會員可以接種。

日期：11 月 13 日(一)

時間：下午 2:00-3:00

地點：油麻地眾坊街 3 號駿發花園地下 D 號舖

對象：中心會員

費用：全免 (50 歲以下人士每針收費\$125)

名額：30 人

報名日期：9 月 26 日至 10 月 27 日(星期五)中午 12 正

查詢及報名：可致電 2332 0005 與李姑娘聯絡



駿發健康體驗館 暨 同一屋簷下

為大家積極改善個人健康狀況，現邀請您來參加『健康體驗館』，一同體驗有趣的活動、齊做強身運動、學習不同的健康知識，以有助改善健康上的各種問題，做個健康快樂人！

日期：10月6、13、20、27日(五)

費用：全免

時間：上午 9:30 -10:30

名額：10 人

地點：油麻地眾坊街 3 號駿發花園地下 D 號舖

對象：區內獨居/兩老長者 (*已登記長者支援服務會員*)

備註：此活動邀請 **從未參加** 『駿發健康體驗館』的區內獨居 / 兩老長者報名

報名日期：9月26日至10月5日(星期四)中午12時正

查詢及報名：可致電 2332 0005 與長者支援服務隊社工聯絡



Fun 紛愛心中秋聚會 2023

Fun 紛愛心義工組與長者一起「追月」歡度中秋，一起大玩遊戲，共度佳節。

日期：10月7日(六)

時間：上午 9:15-10:45

地點：中心友禮軒及友智軒

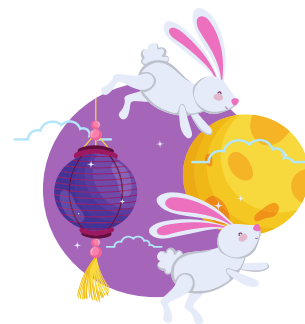
費用：全免

對象：區內獨居/兩老長者 (*已登記長者支援服務會員*)

名額：30 人

報名日期：9月26日至10月5日(星期四)中午12時正

查詢及報名：可致電 2332 0005 與彭姑娘聯絡



『勝在有肌』健康講座

在疫情期間，長者減少外出活動導致肌肉流失。故今次都期望為長者舉辦肌少症健康講座，能讓他們關注自己的健康情況及體驗改善'肌少症'的方法。

日期：10月12日(星期四)

時間：上午 10:30-11:30

地點：油尖旺多元文化中心 (上午 9:45 在中心集合)

費用：全免

對象：區內獨居/兩老長者 (*已登記長者支援服務會員*)

名額：20 人

報名日期：9月22日至10月15日(星期五)中午12時正


查詢及報名：可致電 2332 0005 與基 SIR 聯絡



颱風及暴雨期間中心服務安排



- ✓ = 中心開放或活動如期舉行；
- X = 中心關閉或活動暫停；
- ? = 中心將視乎情況作決定，建議致電中心查詢。

	室內班組/活動	戶外活動	飯堂服務	中心開放
一號風球/ 黃色暴雨警告	✓	?	✓	✓
三號風球/ 紅色暴雨警告	 <p>X 倘若於活動前 2 小時仍懸掛此類暴雨/風球訊號，該活動將會取消或延期</p>		<p><u>在上午十時</u>或後發出紅雨、黑雨或三號颱風訊號，飯堂服務將維持午膳之提供。</p> <p><u>在下午三時</u>或後發出紅雨、黑雨或三號颱風訊號，飯堂服務將維持晚膳之提供。</p>	✓
八號或以上風球				X
超級颱風後的「極端情況」				◆ 如在上午 8:30 時前發出，中心暫停開放；
黑色暴雨警告 (鼓勵長者在安全的情況下盡快回家或不要前往中心)				◆ 當有關警告訊號除下時(即下午 2:30 時或之前)，中心將盡快恢復開放；
				◆ 在中心開放時間內發出有關警告訊號，中心則照常開放

耆智樂園



考下你：

謎題一：

1. 什麼菜煮不熟？
2. 什麼餅不能吃？
3. 什麼河沒有水？
4. 什麼馬不能騎？
5. 什麼牛不耕田？
6. 什麼珠不能摸？



謎題二：

以下那個字母與眾不同？
N M V W Y



謎題一：

- | | |
|------------|-------|
| 1. 什麼菜煮不熟？ | 答案：生菜 |
| 2. 什麼餅不能吃？ | 答案：鐵餅 |
| 3. 什麼河沒有水？ | 答案：銀河 |
| 4. 什麼馬不能騎？ | 答案：海馬 |
| 5. 什麼牛不耕田？ | 答案：蝸牛 |
| 6. 什麼珠不能摸？ | 答案：眼珠 |



謎題二：

以下那個字母與眾不同？

N M V W Y

答案：W

解題：因為只有 "W" 有兩個向上的 V 形

中心地址

九龍油麻地永星里 11 號 3 字樓

駿發活動室地址

駿發花園第二期地下 D 舖

電話：2332 0005

傳真：2771 6464

Whatsapp 電話：6736 0461

中心開放時間

星期一至星期六

上午八時三十分至下午五時三十分

星期日及公眾假期休息

中心電郵地址

ymtdecc.sc@hkm.salvationarmy.org

救世軍網址

<https://salvationarmy.org.hk>



油麻地長者社區服務中心



派發日期 / 印刷數量

2023 年 9 月 26 日 / 500 份

非賣品

