



救世軍油麻地長者社區服務中心
發展、教育及社交服務隊



2023年

7月

資麻 Guide

從三國學會

戰 **勝** 困境



從三國學會戰勝困境



在經典小說《三國演義》中，頗多情節有描述角色面對困境時的方法及態度，今次整理了三大點細述之，大家可以在生活中嘗試。

為自己打氣

在赤壁之戰中，曹操雖然戰敗，但他不認同對方的厲害。雖然三番兩次被諸葛亮料中，但他依舊穩住軍心，逃回北方。曹操雖然奸詐，但面對失敗時仍會為大家、為自己打氣，**不會被挫折與失敗打倒。**

與人討論，尋找解決辦法

劉備被曹操大敗，落荒而逃，十分沮喪。但得到諸葛亮詳細分析局勢，說明連吳抗曹的勝算，劉備才得以重新振作，以具體行動來面對問題。當遇到困難，而又未想到解決方法時，很容易會陷入悲觀絕望中。學習向他人請教，並以具體策略解決問題，取代自陷困擾情緒。所謂「三個臭皮匠，勝過一個諸葛亮」，**向人請教，總能想到解決方法。**



轉換心態

在劉孫聯兵之際，周瑜多次要魯肅探聽諸葛亮虛實，結果發現自己沒有諸葛亮般高明。他心有不甘，設計加害，要求諸葛亮造箭十萬。可惜，反讓諸葛亮上演「草船借箭」，更顯諸葛亮智慧過人。當發現自己不足之時，**轉化為開放態度進行檢討及改進，成為進步的起點。**

生活中碰到挫折，會感到心灰意冷、喪失自信，其實是正常的。若大家保持自信，積極尋找解決辦法及轉換心態，面對各種困難，就更有機會去贏得成功。

中心資訊

中心人事動態



我是社區關係及長者支援服務隊隊長鄭姑娘。轉眼間在中心工作已 3 年半多的時間，要同大家說再見了。我來中心工作時正遇上疫情，感恩能有機會與大家在『疫』境中同行，面對新的挑戰，亦與大家一起成長。祝願大家每天生活美滿，身心健康！

7 月月會安排

敬請各組會員留意以下月會安排：7 月 26 日(星期三)可於 Youtube 重溫



	星期一及二組	星期三、四及五組	下午組(六組)
日期	7 月 25 日(星期二)	7 月 26 日(星期三)	7 月 26 日(星期三)
時間	上午 9:30 – 11:00	上午 9:30 – 11:00	下午 2:00 – 3:30
地點	中心 1 樓禮堂		

社區資訊

廣華醫院第一期重建



廣華醫院 2016 年開始第一期重建工程於本月起投入服務，新大樓落成後，醫院總面積會為之前的 2.4 倍，而新大樓亦於本月起陸續投入服務，其中會先搬遷日間醫療服務。

而急症室服務，將在 5 月 31 日早上 7 時 30 分起在新大樓啟用，為病人提供更全面的 24 小時急症醫療服務。新急症室啟用後，現時位於醫院東翼地下的急症室將會關閉。並已於油麻地港鐵站和醫院附近主要街道張貼告示，提示市民急症室的搬遷日期和時間。而新急症室的入口和車輛上落客點，將會由窩打老道搬遷至碧街。

新急症室的面積較舊急症室增加近 2.6 倍，達 6,400 平方米，並增設急症科病房、感染控制隔離區域等，診症室的數目亦有所增加，亦會增設 24 小時電腦斷層掃描及流感徵狀隔離區域等。新大樓建成後，新增內科腫瘤科如提供前線治理、診症服務及化療計劃等；而日間護理設施會大幅增加，當中骨科、內科、外科、兒科、婦科及老人科等日間醫療中心會增加日間病房及內視鏡中心等服務。廣華醫院亦會成為醫管局轄下的第一間設 5G 網絡的醫院，並會逐步推動遙距診症服務，以引入物流機械人、清潔機械人及禮賓機械人等。

資料來源：香港特別行政區政府新聞公報

消費券 2023

第二期 2000 元的消費券將於 7 月 16 日派發，今期未有新增其他電子支付工具。如使用支付寶香港、Tap & Go「拍住賞」、微信支付香港、BoC Pay 及 PayMe 收取消費券的市民，可直接收取消費券。



有意轉會(包括八達通消費券)，須於 6 月 5-27 日期間辦理登記手續，可透過電子登記平台及政府 9 間臨時服務中心，或先致電 185000 預約登記。

第二期八達通消費券，只要「合資格消費」累積總額在指定日期之前累積不少於 3,000 元，便可以領取 2000 元。而第二期消費券的有效期至 2024 年 1 月 31 日。透過八達通收取消費券的市民，可透過到公共交通費用補貼領取站、指定便利店和超級市場、八達通服務站或透過八達通手機應用程式拍卡領取消費券。

消費券只可用於本地零售、餐飲商戶實體及網上店舖，例如零售店、街市攤檔、百貨公司、超級市場、便利店、餐廳、快餐店、咖啡店、娛樂設施、美容院、公共交通、的士、停車場等。不可用於政府收費、公用事業收費、保險、個人對個人支付及兌換現金等等。

資料來源：香港 01 及八達通有限公司

歡迎會員參加健雋俱樂部的活動。以下活動報名：於 6 月月會後即場報名。

活動	內容	時段	費用	地點	負責人
認識隱藏的毒素	食物中有些隱藏的毒素危害健康，尤其是在蔬果中的天然毒素，唔講你唔知。你們又認識食物添加劑嗎？究竟對人體有沒有害處呢？ 講座為你拆解一切疑團。	7 月 4 日(二) 9:30-10:30am 	全免	中心 友禮軒 友智軒	黃瑞連姑娘
AED 應用及家居急救講座	電視時常介紹 AED 可以救人！究竟實際是怎樣操作？在家中遇到意外，如何自救？這個講座一次過教識你！	8 月 1 日(二) 9:30-10:45am 	全免	中心 友禮軒 友智軒	周思敏 資深護師 /黃瑞連姑娘
古風鈺 like 指環 DIY	教授古風手鈺連戒指首飾，讓大家親手製作獨一無二的飾物。	8 月 18、25 日 (五) 10:30am- 12:30pm	\$50 (包材料)	中心 友信軒	高嘉欣姑娘

網上活動



參加 Zoom 活動的中心會員，需懂得使用 Zoom 程式；以下 Zoom 的活動費用全免；報名：於 6 月月會後，致電中心登記。

「Zoom 住玩」

同大家玩吓小遊戲、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
7 月 4、11 日(二)	杜家汶姑娘

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。

活動	內容	時段	費用
智方便(2)	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。	7月8-29日(六) 9:00-10:30am	\$30 (4 堂)
手機攝影初體驗 (6) 	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。	7月8-29日(六) 10:45am-12:15pm	\$30 (4 堂)
Facebook (8) 	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。	7月17-31日(一) 9:00-10:30am	\$25 (3 堂)
WhatsApp 手機班(2) 	WhatsApp 是港人最常用的通訊程之一，課程讓會員輕鬆學會使用 WhatsApp 與親友通訊。	7月7-21日(五) 9:30-11:00am	\$25 (3 堂)
支付寶(12)	將手機變為電字錢包，進入全新的流動支付世界。	7月17-31日(一) 10:45am-12:15pm	\$25 (3 堂)
Android 入門 (6) 	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。	8月4-18日(五) 9:30-11:00am	\$25 (3 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。	8月7-14日(一) 9:00-10:30am	\$20 (2 堂)
OTG 記憶棒(5)	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。	8月7-14日(一) 10:45am-12:15pm	\$20 (2 堂)
Google 助理(20) 	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。	8月21-28日(一) 9:00-10:30am	\$20 (2 堂)
Android 進階班 (5)	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。	8月21日- 9月11日(一) 10:45am-12:15pm	\$30 (4 堂)

娛樂廣場—夏日篇



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(2023年)
放眼新視野	介紹社會新發展，提倡環保及保育的重要性。	7月7日(五)
玩轉旅遊	介紹旅遊熱點，認識當地文化。	7月14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。	7月21日(五)

報名：於6月月會後報名，每節名額12人

7 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：7月6、13、20及27日(四)(共四堂)

時間：上午 10:00-11:00

地點：中心友信軒

對象：中心會員

名額：9人

報名：於6月月會後報名，每節月會名額3人

查詢：請與杜家汶姑娘聯絡



賽馬會「與耆同絡」長者平板電腦及線上支援計劃

為強化長者身心社健康及對資訊科技的認識，本計劃將借出平板電腦，讓參加者體驗不同的線上活動，包括：線上運動班、線上休閒社交活動、線上認知訓練及面對面平板電腦使用支援。

年期：2023年7月1日至 2025年6月30日(為期2年)

地點：ZOOM 或 中心

對象：長者須經計劃職員進行評估，並符合以下條件：

1. 60歲或以上長者會員；
 2. 無持有平板電腦
- 獨居/兩老/社交網絡薄弱/體弱或行動不便的長者優先

- 參加者必須參與 每年最少 12 個線上活動 及 每月 1 次面對面平板電腦使用支援

報名日期：23年6月9日至7月5日(星期五)中午12時正(額滿即止)

查詢及報名：可致電 2332 0005 向長者支援隊社工 文姑娘 或 基 sir 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」。

7 月份輕歌漫舞時段：7 月 5、12、19 日。無需報名，即時入場就可以啦！

查詢：請與黃瑞連姑娘聯絡



活動推介

剪髮服務 (4)

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：7 月 15 日(六)

時間：下午 2:00-3:30

地點：中心友信軒

對象：中心會員

費用：\$8

名額：30 人

報名：於 6 月月會後報名

查詢：請與高嘉欣姑娘聯絡



「活得自在」消息

活得自在同學會 2023

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	24/7 (一)	28/8 (一)	25/9 (一)
地點	暫停	P 樓會議室	地下會議室

時間：下午 2:00 - 3:00

備註：如已報名，請留意 24/7 暫停，28/8 將於 P 樓會議室復辦！



星期一

星期二

星期三

7月會員月會開會時間(地點：中心1樓禮堂)：
7月25-26日：上午9:30 及 7月26日：下午2:00

HELLO
SUMMER!

十六 3
9:00 手機攝影初體驗(5)
9:15/11:00 山水畫初班/山水畫高班(副)
9:30 長委會會議(會)
10:45 Android進階班(4)
1:45 手工藝志趣會會議

十七 4
9:15 紅十字會長者義工隊
9:30 認識隱藏的毒素
10:00 「Zoom」住玩
11:00 唱好歌 Sing(1) (副)

十八 5
10:00 編織班(2)
1:00 流行聲樂歌唱
技巧班(2)
1:35 書法高班(2)(副)
2:00 輕歌漫舞
3:30 書法初班(2)(副)

廿三 10
9:00 手機攝影初體驗(5)
9:30 國畫班(2)
10:45 Android進階班(4)
11:15 油占義工聚會
1:00 寫意白描班(2) (副)
2:00 「活得自在」自我管理健康生活課程(A班)(會)
2:30 繪畫裝裱技巧班(2) (副)

廿四 11
9:15 紅十字會長者義工隊
10:00 「Zoom」住玩
11:00 唱好歌 Sing(1) (副)
2:00 樂舞坊(2)



廿五 12
10:00 編織班(2)
1:00 流行聲樂歌唱
技巧班(2)
1:35 書法高班(2)(副)
2:00 輕歌漫舞
3:30 書法初班(2)(副)

三十 17
9:00 Facebook (8)
9:15/11:00 山水畫初班/山水畫高班(副)
9:30 國畫班(2)/追風攝影治療小組
10:45 支付寶(12) / 1:00 寫意白描班(副)
1:45 毛冷綉紙巾盒
2:00 「活得自在」自我管理健康生活課程(A班)(會)
2:30 繪畫裝裱技巧班(2) (副)

初一 18
9:15 紅十字會長者義工隊
11:00 唱好歌 Sing(1) (副)
11:30 友里關懷組義工聚會
2:00 樂舞坊(2)



初二 19
10:00 編織班(2)
1:00 流行聲樂歌唱
技巧班(2)
1:35 書法高班(2)(副)
2:00 輕歌漫舞
3:30 書法初班(2)(副)

初七 24
9:00 Facebook (8)
9:15/11:00 山水畫初班/山水畫高班(副)
9:30 國畫班(2)/追風攝影治療小組
10:45 支付寶(12) / 1:00 寫意白描班(副)
1:45 毛冷綉紙巾盒
2:00 「活得自在」自我管理健康生活課程(A班)(會)
2:30 繪畫裝裱技巧班(2) (副)

初八 25
9:30 星期一及二組會員大會(禮)
11:00 唱好歌 Sing(1) (副)
2:00 樂舞坊(2)

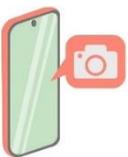


初九 26
9:30 星期三、四及五組會員大會(禮)
1:35 書法高班(2)(副)
2:00 下午組會員大會(禮)
3:30 書法初班(2)(副)

十四 31
9:00 Facebook (8)
9:15/11:00 山水畫初班/山水畫高班(副)
9:30 國畫班(2)/追風攝影治療小組
10:45 支付寶(12) / 1:00 寫意白描班(副)
1:45 毛冷綉紙巾盒
2:00 「活得自在」自我管理健康生活課程(A班)
2:00 「得眠自在」-長者睡眠健康計劃-中醫講座
3:30 繪畫裝裱技巧班(2) (副)



活動時間表

星期四	星期五	星期六
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) 表示於地下玻璃房		十四 1 香港特別行政區 成立紀念日
十九 6 9:00 「哥」頌自助美食遊 9:00 集體舞(2) 10:00 7月跟住跳 10:00 簡 Whats App 4.0 1:45 健康講座-夏日熱辣辣 1:45 長幼同樂聚	廿 7 9:30 WhatsApp 手機班(2) 9:30 駿發健康體驗館 暨 同一屋簷下(駿) 9:30 健雋坊會議(地) 10:00 善三道四人生計劃- 生命歷程小組 2.0 2:00 娛樂廣場-放眼新視野	廿一 8 9:00 粵曲班(2) 9:00 智方便(2) 10:45 手機攝影初體驗(6) 2:00 生日特工隊(7月) 義工服務
廿六 13 9:00 集體舞(2) 10:00 7月跟住跳 10:00 簡 Whats App 4.0 1:15 編鈎樂耆中(2) 1:45 「活得自在」自我管理健康生 活課程(B班) (會) 1:45 健康講座-消暑飲食你要知 3:15 塑塑小畫家工作坊 4:00 耆樂煮意會議(7樓)	廿七 14 9:30 WhatsApp 手機班(2) 9:30 駿發健康體驗館 暨 同一屋簷下(駿) 10:00 善三道四人生計劃- 生命歷程小組 2.0 2:00 娛樂廣場-玩轉旅遊	廿八 15 9:00 粵曲班(2) 9:00 智方便(2) 10:45 手機攝影初體驗(6) 2:00 剪髮服務(3) 
初三 20 9:00 集體舞(2) 10:00 7月跟住跳 1:15 編鈎樂耆中(2) 1:45 「活得自在」自我管理健康生 活課程(B班) (會) 1:45 健康講座-炎夏中醫調理 3:15 塑塑小畫家工作坊	初四 21 9:30 WhatsApp 手機班(2) 9:30 駿發健康體驗館 暨 同一屋簷下(駿) 10:00 善三道四人生計劃- 生命歷程小組 2.0 2:00 娛樂廣場-一起走過	初五 22 9:00 粵曲班(2) 9:00 智方便(2) 10:45 手機攝影初體驗(6) 
初十 27 9:00 集體舞(2) 10:00 7月跟住跳 10:00 善三道四人生計劃- 生命歷程小組 2.0 1:15 編鈎樂耆中(2) 1:45 「活得自在」自我管理健康生 活課程(B班) (會) 1:45 健康講座-夏日互助坊 3:15 塑塑小畫家工作坊	十一 28 9:30 駿發健康體驗館 暨 同一屋簷下(駿) 2:00 第十四屆長委會點票 	十二 29 9:00 粵曲班(2) 9:00 智方便(2) 10:45 手機攝影初體驗(6) 
偶到服務 – 耆趣天地： 逢星期一至六 地點：中心大堂 時間：第一節-上午9:00-11:00 第二節-下午12:30 -4:00 		

※ 以上活動安排，如有任何調動或更改，以中心報告為準 ※

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
山水畫初班(2)	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。	7月3日- 9月18日(一) 9:15-10:45am	\$275 (11 堂)	中心 副堂	劉廣球先生/ 高嘉欣姑娘
山水畫高班(2)	導師透過繪畫山水畫範作，讓學員掌握和提高筆墨技法。	7月3日- 9月18日(一) 11:00am- 12:30pm	\$275 (11 堂)	中心 副堂	劉廣球先生/ 高嘉欣姑娘
編織班(2)	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。學員須自行購買毛冷及織針。	7月5日- 9月13日(三) 10:00- 11:30am	\$54 (9 堂)	中心 友信軒	羅綺華女士/ 高嘉欣姑娘
書法高班(2)	教授顏真卿書法的技巧，導師並在堂上示範臨帖和筆法等。	7月5日- 9月20日(三) 1:35-3:05pm	\$275 (11 堂)	中心 副堂	林番賢先生/ 高嘉欣姑娘
書法初班(2)	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。	7月5日- 9月20日(三) 3:30-5:00 pm	\$275 (11 堂)		
集體舞(2)	集體舞是一種不太劇烈的運動，加上不同的舞蹈花式變化，訓練手腳協調及記憶力。	7月6日- 8月17日(四) 9:00-10:30am	\$210 (7 堂)		中心 友禮軒 友智軒
粵曲班(2)	培養會員對粵曲的興趣，改善唱曲之技巧。	7月8日- 9月9日(六) 9:00-11:00am	\$160 (10 堂)		李芷伶/ 高嘉欣姑娘
國畫班(2)	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。	7月10日- 9月18日(一) 9:30-11:00am	\$242 (11 堂)	中心 友信軒	黃愛玲女士/ 高嘉欣姑娘
寫意白描班(2)	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。	7月10日- 9月18日(一) 1:00-2:15pm	\$242 (11 堂)	中心 友智軒 友禮軒	黃愛玲女士/ 高嘉欣姑娘

名稱	內容	時段	費用	地點	導師/負責人
繪畫裝裱技巧班(2)	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。	7 月 10 日- 9 月 18 日(一) 2:30-3:45pm	\$242 (11 堂)	中心 友智軒 友禮軒	黃愛玲女士/ 高嘉欣姑娘
樂舞坊(2) 	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	7 月 11 日- 8 月 22 日(二) 2:15-3:45pm	\$50 (5 堂)	中心 友禮軒 友智軒	彭雪怡女士/ 黃瑞連姑娘
編鈎樂耆中(2)	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。 材料需自備或向導師購買	7 月 13 日- 9 月 21 日(四) 1:15-2:45pm	\$90 (9 堂)	中心 友信軒	林清如女士/ 高嘉欣姑娘

唱好歌 Sing(1)

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。

導師：勞錦祥先生及陳婉儀女士

日期：7 月 4 日-9 月 12 日(二)

名額：40 人

費用：\$110(11 堂)

報名：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

查詢：請與高嘉欣姑娘聯絡

時間：上午 11:00-中午 12:30

對象：中心會員

地點：中心 P 樓副堂



塑塑小畫家工作坊

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。

(材料費：18 色塑膠彩及畫具\$75，畫板\$10，共\$85，於第一堂繳付)

日期：7 月 13 日-9 月 21 日(四)

地點：中心友信軒

對象：中心會員

報名：於 6 月月會報名



時間：下午 3:15-4:45

費用：\$90(9 堂)

名額：40 人

查詢：請與高嘉欣姑娘聯

「義時·GO 計劃 2.0」

計劃透過大家付出一些「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 計劃 2.0」的參加者，可獲發一本「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. 然後請中心活動負責同工即時簽署作實。
4. 當「時分」累積到指定足夠時分時，便可以換取「禮品」。

如想了解詳細內容，可向杜姑娘查詢。



生日特工隊(7 月)義工服務

組織及培訓義工，上門探訪 7 月生日的會員，為中心年長會員送上生日祝福。

日期：7 月 8 日(六)

時間：下午 2:00-4:00

地點：中心友信軒

對象：中心會員

名額：20 人

報名：於 6 月月會後報名，每節月會名額 6 名

查詢：請與杜家汶姑娘聯絡

「義時 Go2.0」
/144 時分



《耆樂“煮”意》大招募

《耆樂“煮”意》是中心的義工小組，以講飲識食為主，透過主題，組員互相分享，協辦講飲識食活動，將享受飲食的樂趣同大家分享。歡迎喜歡烹飪及願意協助簡單家務的會員參加。

時段：每月一次會議，在每月第 1 個或第 2 個星期四下午 4:00 舉行(如果疫情繼續緩和，在每月會議共進晚餐，分享煮食心得)

地點：中心友禮軒及銀茶舍

報名：請先登記，稍後會有職員通知面見



費用：全免

查詢：請與黃瑞連姑娘聯絡

長幼同樂聚

基道小學學生邀請長者一起參與長幼共融活動，齊齊玩遊戲，共聚歡樂時光。

日期：7 月 6 日(四)

時間：下午 1:45-3:00

地點：油麻地眾坊街 3 號駿發花園地下 D 號舖門外集合

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：6 月 27 日至 7 月 5 日中午 12 時正

查詢及報名：請與基 Sir 聯絡



簡 WhatsApp 4.0

向長者教授 WhatsApp 語音留言，網絡電話應用，視像通話，Wifi 與流動網絡應用。

日期：7 月 6 及 13 日 (星期四)

時間：上午 10:00-11:00

地點：中心議事室

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：4 人

報名日期：6 月 27 日至 7 月 3 日中午 12 時正

查詢及報名：請與穎姑娘聯絡



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 7 月主題：健康資訊系列：炎夏健康推廣

日期	講座主題	講者	日期	講座主題	講者
7 月 6 日(四)	夏日熱辣辣	註冊	7 月 20 日(四)	炎夏中醫調理	註冊中醫師
7 月 13 日(四)	消暑飲食你要知	社工	7 月 27 日(四)	夏日互助坊	註冊社工

時間：下午 1:45-2:45 地點：中心友禮軒及友智軒 名額：25 人 費用：全免

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：6 月 27 日至 7 月 5 日(星期五) 中午 12 時正

查詢及報名：請與長者支援服務隊社工聯絡



駿發健康體驗館 暨 同一屋簷下

為讓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，有助改善健康上的各種問題，做個健康快樂人！

日期：7月7、14、21及28日(星期五)

時間：上午9:30-10:30

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*)

費用：全免

名額：10人

備註：(1) 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

(2) 如在疫情仍未緩和下，實體活動仍未全面恢復，此活動將會暫停，直至另行通知

報名日期：6月27日至7月5日(星期五) 中午12時正

查詢及報名：請與長者支援服務隊社工聯絡



善三道四人生計劃-生命歷程小組 2.0

以「四道人生」為題，邀請願意嘗試接觸及認識生命教育的長者，與他們一起回顧人生中動人深刻的片段，在仍活着的時光裏與親友分享四道。

日期：7月7、14、21、27日及8月4日(四或五)

時間：上午10:00-11:30

地點：中心友智軒

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：8人

報名日期：6月27日至7月5日(星期五)中午12時正

查詢及報名：請與彭姑娘聯絡



『得眠自在』- 長者睡眠健康計劃 - 中醫講座

你有失眠的煩惱嗎？半夜醒來後輾轉反側，難以入睡？是次講座，中醫師將會為大家講解影響睡眠的因素，以及從中醫角度，減低受失眠問題的困擾！

日期：7月31日(一)

時間：下午2:00 - 3:00

地點：中心友禮軒及友智軒

費用：全免

對象：中心會員 及 區內獨居/兩老長者 (*已登記長者支援服務會員*)

名額：30人

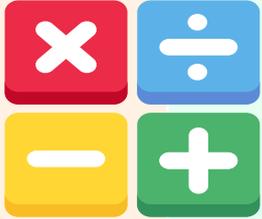
報名日期：6月27日至7月5日中午12時正

查詢及報名：請與文姑娘或長者支援隊同工聯絡





謎題 1：請將以下空格填上合理的數字，你做得到嗎？



12				40				
+		+		-				
17	+	18	=			5		
=		=		=		+		
			+		=			
					=		+	
				68	-		=	38
							=	
					+	16	=	42



貼士： **29** **26** **5** **24** **20** **35** **4** **30** **2** **25**

謎題 2：腦筋急轉彎

1. 甚麼老鼠用兩隻腳走路？
2. 哪甚麼鴨用兩隻腳走路？
3. 進動物園參觀，你最先看到哪種動物？
4. 一隻雞和一隻鵝被放入同一個雪櫃內，為什麼只有雞被凍死？
5. 小明去大陸被人打劫，身中多刀，但是沒死，反而死了隻雞，為什麼呢？
6. 如果有得選擇，你寧願暗瘡生在那裡？
7. 一個貪心小偷走入一間屋，裡面有很多值錢東西，為什麼他一件都沒偷就離開？
8. USA 個弟弟是誰？
9. 如果你掉了錢包，錢包裡面有信用卡，你馬上怎樣？
10. 什麼樣的桶子永遠裝不滿？





謎題 1：

12		2		40		
+		+		-		
17	+	18	=	35		5
=		=		=		+
29		20	+	5	=	25
					=	+
				68	-	30
					=	38
						=
		26	+	16	=	42

謎題 2：腦筋急轉彎

1. 米奇老鼠
2. 所有鴨
3. 人
4. 那一隻是企鵝
5. 因為咁都冇事，殺雞還神
6. 生在別人面上
7. 因為是他家
8. USB
9. 即刻執番個銀包
10. 馬桶



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

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

派發日期 / 印刷數量

2023 年 6 月 27 日 / 500 份

非賣品

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

