



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

8月



資麻

GUIDE

「救世軍長者委員會」之發展歷程及使命



行政隊

蕭穎詩姑娘 (行政主任)

大家好，我係新入職嘅行政主任蕭穎詩姑娘，負責油尖長者綜合服務的行政工作。嚟到祝各位身體健康，生活愉快。



護老者支援及社區照顧服務隊

王俊彥先生 (程序工作員)

大家好啊！我係王俊彥，大家可以叫我阿貓！好高興可以加入救世軍依個大家庭，為大家舉辦活動。如果之後大家喺中心見到面嘅話不妨打聲招呼，我會好開心。



社區關係及長者支援服務隊

馮永健先生 (助理程序工作員)

各位老友記大家好，我係新加入社區關係及長者支援服務隊嘅馮永健，大家可以叫我阿健或者健 SIR。好開心可以加入救世軍這個大家庭！以後請大家多多指教，祝各位生活安康！



社區關係及長者支援服務隊

李汶慧姑娘 (程序工作員)

大家好，我係新加入社區關係及長者支援服務隊嘅李汶慧，大家除左叫我李姑娘，亦可以叫我做汶汶。我平時好鍾意食嘢架，見到面時歡迎又話下俾我聽你鍾意食咩嘢？喺呢度祝大家身體健康，龍馬精神！



發展教育及社交服務隊

薛姑娘 Sidrah (少數族裔社區大使)

大家好，我是薛姑娘。我想能與大家一起度過如此美好的經歷，衷心感謝，我會永遠珍惜當下的每一刻。感謝你們使我在這裡獲益良多。



「救世軍長者委員會」之發展歷程及使命

為應對人口老化帶來的挑戰，救世軍自七十年代起致力倡導「長者互助」的精神，透過組織長者積極參與中心運作及社會事務，讓長者體驗「社會充權」及「用者參與」的力量和樂趣，並使社會人士對長者需要有更多的了解及認識。

多年來，憑著以上信念，救世軍開放了不同的平台供長者參與，並重點地推動「長者互助委員會(MAC)」及「老人互助社(MAS)」(以下簡稱互委會及互助社)的發展。

一九七九年，首個救世軍以「一人一票」的方式推選出會員代表的「互委會」於油塘老人宿舍成立，於單位內推行各項主題性的工作。隨後，救世軍亦先後將之推廣至其他長者服務單位。至一九八五年，為加強各單位互委會的聯繫，救世軍組織各單位的互委會代表，成立「老人互助社」，以提升組織的地位及代表性，提升參與的層次。至二零零七年，為配合長者的參與特性，故將「互委會」改名為「救世軍長者委員會」(以下簡稱長委會)，並逐步調整委員會的發展方向，透過進行修章、建議恆常意見反映的機制等策略，推動委員以會員代表身份執行對內及對外的職務。多年來，長委會均成功培育不少會員關懷互助及參與社會服務，成效顯著。

過去，長委會均一直致力擔任單位與會員間的溝通橋樑，促進彼此間的溝通和了解，以助提升服務質素及持續發展；同時，長委會亦肩負發揚長者間互助互愛的精神，積極推動會員建立互助關係；而且，長委會亦透過促進委員就社區事務表達意見，積極發揮「用者參與、老有所為」的精神。而為響應世界衛生組織(WHO)於 2008 年所倡議的「友善長者城市」，救世軍更積極地推動長委會參與倡議工作，如「持久授權書諮詢」、「退休保障諮詢」等議題，使長者的意見能夠進一步得到社區人士的了解及肯定，積極建立一個共融、關愛及敬老的社區環境。

本單位第十四屆長者委員會即將於 7 月月會後誕生，在此，本單位感謝各長委候選人對服務會員的承擔；同時，也感謝每位投票的會員，藉著大家積極參與及對長委會工作的支持，令長委會的使命及服務精神繼續傳承下去！

《資料來源：救世軍長者委員會章則》



8 月月會安排

敬請各組會員留意以下月會安排：8 月 23 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	8 月 22 日(星期二)	8 月 23 日(星期三)	8 月 23 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		

中心 Facebook 專頁重開



SCAN ME



歡迎大家「讚好」同「追蹤」我們，便能獲得最快最新的資訊。
如有任何查詢，請與中心當值主任聯絡。

完成收集服務表現監察制度標準之意見

本中心現進行三年一次之服務表現監察制度標準檢討，早前已向會員收集對服務標準六、十至十六的意見，並於七月七日完成諮詢程序，最後未有收到任何修訂意見。

社區資訊

「夫妻共用」醫療券

根據《施政報告 2022》，將於今年優化長者醫療券計劃，其中包括容許長者醫療券「夫妻共用」，醫務衛生局於 6 月向立法會衛生事務委員會提交文件交代最新進展，表示相關計劃將於 7 月推出。在確保長者與配偶的同意下，他們要一起出示身份證和申報婚姻狀況，並登記一次。然後，雙方的醫療券賬戶將在電腦系統連結，直到其中一方提出書面請求退出。連結賬戶後，如果某方的醫療券賬戶餘額不足，則可以使用配偶賬戶的醫療券餘額。當局還將推出一系列改進措施，包括使用電子同意書代替紙質同意書，並計劃增加電話短信通知。在長者和配偶使用醫療券時，系統將實時通知雙方以保障他們的利益。

資料來源：<https://rb.gy/5rapt>

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
放眼新視野	介紹社會新發展，提倡環保及保育的重要性。	8月4日(五)
玩轉旅遊	介紹旅遊熱點，認識當地文化。	8月11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。	8月18日(五)
戲曲天地	認識中國詩詞，欣賞粵劇故事內容。	8月25日(五)

報名：於7月月會後報名，每節名額12人

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」。

8 月份輕歌漫舞時段：8 月 2、9 及 30 日。無需報名，即時入場就可以啦！

查詢：請與黃瑞連姑娘聯絡



樂齡同行計劃活動推介

「處變不驚」情緒講座

內容：近日社會上發生多宗不幸事件，令大眾對自身的情緒健康表示關注，此講座聚焦以下主題：

1. 認識不幸事件下的急性壓力反應
2. 維持情緒健康的自助方法

日期：8 月 22 日 (二)

時間：下午 12:30 - 1:45

地點：中心友信軒

對象：60 歲或以上長者

名額：30 人

費用：全免

報名：於 7 月月會後報名，每節名額 10 人。

查詢：請與尹振強先生聯絡 或 樂齡同行計劃 何文輝先生聯絡 (電話：2300 1399)



歡迎會員參加健雋俱樂部的活動。以下活動報名：於 7 月月會後即場報名。

活動	內容	時段	費用	地點	負責人
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
吹水茶聚 (2)	茶聚主題是拆解認知障礙症，究竟自己會否中招？同時讓你認識新朋友，並介紹 10-12 月中心活動。歡迎 55-75 歲的會員參加。	9 月 2 日(六) 2:00-3:30pm	全免	中心 全場	健雋坊組員/ 黃瑞連姑娘
冰皮月餅 DIY	你想唔想在中秋佳節親手製作精緻的冰皮月餅帶回家與家人品嚐？由耆樂煮意組員同大家分享製作 8 個冰皮月餅。	9 月 15 日(五) 2:00-3:30pm	\$58 (包括 食材)	中心 友禮軒 友智軒	耆樂煮意 組員/ 黃瑞連姑娘

志趣會活動

救世軍志趣會是由一班有共同興趣的會員走在一起，以自發、自管、自教、自學的「四自」精神，組織學習會社，讓會員的興趣發展成為志趣，擴闊學習體驗之餘，將經驗及成果向社區人士推廣。

歌樂志趣同樂日

由歌樂志趣會成員籌備聯歡活動，與大家現場玩遊戲、唱下歌，歡度一個開心的下午。

日期：8 月 24 日(四)

時間：下午 2:00-3:30

地點：中心活動室

對象：中心會員

費用：\$15

名額：72 人

報名：於 7 月月會後報名，每節名額 24 人

查詢：請與汪佩儀姑娘聯絡

手工藝志趣會 - 手工樂趣日

由手工藝志趣會的組員與大家開心地分享做手工、玩遊戲等，歡度愉快的下午。

日期：9 月 25 日(一)

時間：下午 2:00-3:45

地點：中心全場

對象：中心會員

費用：\$18 (包括手工材料)

名額：78 人

報名：於 7 月月會後報名

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
Facebook (9)	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。	8 月 5 - 19 日(六) 9:00-10:30am	\$25 (3 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)
支付寶(13)	將手機變為電子錢包，進入全新的流動支付世界。	8 月 5 - 19 日(六) 10:45am-12:15pm	\$25 (3 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。	9 月 2 - 23 日(六) 10:45am-12:15pm	\$30 (4 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)
WhatsApp 手機班(3)	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。	9 月 1 - 15 日(五) 9:30-11:00am	\$25 (3 堂)
智方便(3)	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。	9 月 2 - 23 日(六) 9:00-10:30am	\$30 (4 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)



	星期二	星期三
<p>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</p>	<p>十五 1 9:00 紅十字會長者義工隊 9:30 AED 應用及家居急救講座 10:00 「Zoom」住玩 11:00 唱好歌 Sing(1) (副) 2:15 樂舞坊(3)</p>	<p>十六 2 10:00 編織班(2) 1:35 書法高班(2)(副) 2:00 輕歌漫舞 3:30 書法初班(2)(副)</p>
<p>廿一 7 9:00 ZOOM視像通訊(20) 9:15 山水畫初班(副) 9:30 國畫班(2)/追風攝影治療小組 9:30 長委會會議(會) 10:45/11:00 OTG記憶棒(5)/山水畫高班(副) 1:00 寫意白描班(2) (副) 1:45 手工藝志趣會會議 2:00 「活得自在」自我管理健康生活課程(A班)(會) 2:00 『得眠自在』長者睡眠健康計劃 – 互助小組 2:30 繪畫裝裱技巧班(2) (副)</p>	<p>立秋 8 9:00 紅十字會長者義工隊 10:00 「Zoom」住玩 10:00 簡 Whats App 4.0 11:00 唱好歌 Sing(1) (副) 2:00 選委會會議 2:15 樂舞坊(3)</p> 	<p>廿三 9 9:30 第十四屆長委會特別會議 10:00 編織班(2) 1:35 書法高班(2)(副) 2:00 輕歌漫舞 3:30 書法初班(2)(副)</p>
<p>廿八 14 9:00 ZOOM視像通訊(20) 9:15 山水畫初班(副) 9:30 國畫班(2)/追風攝影治療小組 10:45/11:00 OTG記憶棒(5)/山水畫高班(副) 1:00 寫意白描班(2) (副) 1:45 手冷綉紙巾盒 2:00 「活得自在」自我管理健康生活課程(A班)(會) 2:00 『得眠自在』長者睡眠健康計劃 – 互助小組 2:30 繪畫裝裱技巧班(2) (副)</p>	<p>廿九 15 9:00 紅十字會長者義工隊 9:00 「耆」源講堂 – AI 智能與防騙 10:00 簡 Whats App 4.0 11:00 唱好歌 Sing(1) (副) 2:00 「義時·GO 計劃 2.0」8 月聚會</p>	<p>七月 16 10:00 編織班(2) 1:30 VISUAL DAY 喘息空間 1:35 書法高班(2)(副) 3:30 書法初班(2)(副)</p> 
<p>初六 21 9:00 Google 助理(20) 9:15 山水畫初班(副) 9:30 國畫班(2)/追風攝影治療小組 10:45/11:00 OTG記憶棒(6)/山水畫高班(副) 1:00 寫意白描班(2) (副) 2:00 『得眠自在』長者睡眠健康計劃 – 互助小組 2:30 繪畫裝裱技巧班(2) (副)</p>	<p>初七 22 9:30 星期一及二組會員大會(禮) 11:00 唱好歌 Sing(1) (副) 2:15 樂舞坊(3)</p>	<p>處暑 23 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)</p>
<p>十三 28 9:00 Google 助理(20) 9:15/9:30 山水畫初班(副)/國畫班(2) 1:00 寫意白描班(2) (副) 10:45/11:00 OTG記憶棒(6)/山水畫高班(副) 2:00 活得自在同學會2023(會) 2:00 「活得自在」自我管理健康生活課程(A班)重聚日(地下) 2:00 『得眠自在』長者睡眠健康計劃 – 互助小組 2:30 繪畫裝裱技巧班(2) (副)</p>	<p>十四 29 9:00 紅十字會長者義工隊 11:00 唱好歌 Sing(1) (副)</p> 	<p>十五 30 10:00 編織班(2) 1:00 流行聲樂歌唱技巧班(3) 1:35 書法高班(2)(副) 2:00 輕歌漫舞 3:30 書法初班(2)(副)</p>

活動時間表

星期四	星期五	星期六
<p>十七 3</p> <p>9:00 集體舞(2)</p> <p>1:30 「活得自在」自我管理健康生活課程(B班)(會)</p> <p>1:45 健康講座-顏色情緒大配對</p>	<p>十八 4</p> <p>9:30 Android 入門(6)/健雋坊會議</p> <p>9:30 駿發健康體驗館 暨同一屋簷下(駿)/康復治療運動(2)</p> <p>11:30 善三道四人生計劃-生命歷程小組 2.0</p> <p>2:00 娛樂廣場-放眼新視野</p>	<p>十九 5</p> <p>9:00 粵曲班(2)</p> <p>9:00 Facebook (9)</p> <p>10:45 支付寶(13)</p>
<p>廿四 10</p> <p>9:00 集體舞(2)</p> <p>10:00 8月跟住跳</p> <p>1:15 編鈎樂耆中(2)</p> <p>1:30 「活得自在」自我管理健康生活課程(B班)(地下)</p> <p>1:45 健康講座-長者護心法</p> <p>3:15 塑塑小畫家工作坊</p> <p>4:00 耆樂煮意會議(會)</p>	<p>廿五 11</p> <p>9:30 Android 入門(6)</p> <p>9:30 康復治療運動(2)</p> <p>9:30 駿發健康體驗館 暨同一屋簷下(駿)</p> <p>2:00 娛樂廣場-玩轉旅遊</p> 	<p>廿六 12</p> <p>9:00 粵曲班(2)</p> <p>9:00 Facebook (9)</p> <p>10:45 支付寶(13)</p> <p>11:30 3E 義工計劃-義工聚會日</p> <p>1:45 剪髮服務(5)</p> 
<p>初二 17</p> <p>9:00 集體舞(2)</p> <p>10:00 8月跟住跳</p> <p>1:15 編鈎樂耆中(2)</p> <p>1:30 「活得自在」自我管理健康生活課程(B班)(會)</p> <p>1:45 健康講座-不開心的人·錯了嗎?</p> <p>3:15 塑塑小畫家工作坊</p>	<p>初三 18</p> <p>9:30 Android 入門(6)</p> <p>9:30 康復治療運動(2)</p> <p>9:30 駿發健康體驗館 暨同一屋簷下(駿)</p> <p>10:30 古風鉅 like 指環 DIY</p> <p>2:00 娛樂廣場-一起走過</p> <p>2:00 「樓」住友心人互助圈 2023-樓長聚會</p>	<p>初四 19</p> <p>9:00 粵曲班(2)</p> <p>9:00 Facebook (9)</p> <p>10:00 CSS 消暑特派戶戶送 2023</p> <p>10:45 支付寶(13)</p> <p>2:00 弄廚樂</p> 
<p>初九 24</p> <p>10:00 8月跟住跳</p> <p>1:15 編鈎樂耆中(2)(圖)</p> <p>2:00 歌樂志趣同樂日</p> <p>3:15 塑塑小畫家工作坊(圖)</p>	<p>初十 25</p> <p>10:30 古風鉅 like 指環 DIY</p> <p>9:30 駿發健康體驗館 暨同一屋簷下(駿)</p> <p>2:00 娛樂廣場-戲曲天地</p>	<p>十一 26</p> <p>9:00 粵曲班(2)</p> <p>10:00 數碼志趣會 核心組會議</p> 
<p>十六 31</p> <p>10:00 8月跟住跳</p> <p>1:15 編鈎樂耆中(2)</p> <p>1:30 「活得自在」自我管理健康生活課程(B班) 重聚日(會)</p> <p>1:45 健康講座-「嗅」出好心情</p> <p>3:15 塑塑小畫家工作坊</p>	<p>8月會員月會開會時間(地點：中心 1 樓禮堂)：</p> <p>8月 22- 23 日：上午 9:30 及 8月 23 日：下午 2:00</p> <p>活動及課程舉辦地點：</p> <p>(副)(會) 表示於中心 P 樓之副堂及會議室；</p> <p>(禮) 表示於中心 1 樓禮堂；</p> <p>(駿) 表示於駿發花園二期地下 D 舖；</p> <p>(地下) 表示於地下會議室</p> <p>※ 以上活動安排，如有任何調動或更改，以中心報告為準</p>	



剪髮服務 (5)

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：8 月 12 日(六)

時間：下午 1:45-3:30

地點：中心友信軒

對象：中心會員

費用：\$8

名額：30 人

報名：於 7 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

第十四屆長者委員會交職禮暨中秋節快樂

透過舉行長委交職禮，並適逢中秋佳節，與會員共慶中秋，增添歡樂氣氛，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 (1:30 入場)

費用：\$15

名額：270 人

對象：中心會員及救世軍各長者單位代表

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)

內容：長委會交職儀式、慶賀中秋綜合表演等

報名：於 7 月月會後報名，每節名額 90 人

查詢：請與高嘉欣姑娘聯絡



古風鉅 like 指環 DIY

教授古風手鉅連戒指首飾，讓大家親手製作獨一無二的飾物。

日期：8 月 18、25 日(五)

地點：中心友信軒

對象：中心會員

報名：於 7 月月會後及詢問處報名



時間：上午 10:30-下午 12:30

費用：\$50(包材料)

餘額：4 人

查詢：請與高嘉欣姑娘聯絡

優栽悠栽

輕鬆製作綠色盆栽，能夠在製作微世界的製作過程中，放鬆心情，心靈放空於綠色的大自然裡。

導師：車厘子

日期：9 月 11 日(一)

時間：下午 2:00-4:00

地點：中心友禮軒及友智軒

費用：\$100(包材料)

對象：中心會員

名額：15 人

報名：於 7 月月會後報名

查詢：請與黃崇雅先生聯絡



蟲不薰離

香港是一個嚴重潮濕的地方，又濕又熱的地方容易滋生蟲蟲及嘔味，是次教授適合放於鞋櫃或衣櫃的香薰掛牌，從此為衣物添加怡人香氣及驅走討厭的蟲蟲。約有三片的製成品。

日期：9 月 11 日(一)

時間：上午 9:00-11:00

地點：中心友智軒及友禮軒

費用：\$80 (包材料)

對象：中心會員

名額：15 人

報名：於 7 月月會報名

查詢：請與高嘉欣姑娘聯絡

流行聲樂歌唱技巧班(3)

課程會以流行曲作教材，教授流行聲樂歌唱基本技巧，並透過實踐及理論，提升唱歌及說話能力，擴闊音域，讓大家在演唱任何的曲目時都得心應手。

導師：夢·舞台演藝訓練中心鄭則仁先生

日期：8月30日-10月11日(三)

時間：下午 1:00-2:30

名額：15 人

對象：中心會員

費用：\$660(6 堂)

地點：中心友信軒

報名：於 7 月月會後及詢問處報名

查詢：請與高嘉欣姑娘聯絡



樂舞坊(4)

歡迎對中國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。

導師：彭雪怡女士

日期：9月5日-12月19日(二)

時間：下午 2:15-3:45

地點：中心友禮軒及友智軒

費用：\$120 (12 堂) (參加者須自備或自費購買舞蹈用品或舞衣)

名額：14 人

報名及查詢：為了讓參加者更了解課程的目的及要求，參加者請於報名前先與黃瑞連姑娘聯絡



「宜家」做運動(2)

都市人長時間缺乏活動，是不健康的生活習慣性，一套有效的家居運動，不單有助增強體質，對身心同樣有好處。最近一項研究指出，每天做一點運動，勝過久不久才做一次高強度運動，也能降低因運動而產生受傷的機會。

課程教授參加者在家每天持續做運動，保持手眼協調、提升肌肉力量及心肺功能。

導師：張一龍先生

日期：9月21日-10月19日(四) (10月5日除外)

時間：下午 3:00-4:00

地點：官涌體育館六樓舞蹈室

費用：\$132 (4 堂)

對象：中心會員

餘額：4 人

報名：請於 7 月月會後及詢問處報名

查詢：請與黃崇雅先生聯絡



義時 GO 計劃 2.0

「義時·GO 計劃 2.0」

內容：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：2023 年 4 月-2024 年 3 月

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。



想了解詳細內容，可參與「義時·GO 計劃 2.0」8 月聚會。

「義時·GO 計劃 2.0」8 月聚會

日期：8 月 15 日(二)

時間：下午 2:00-3:30

地點：中心友禮軒、友智軒、友信軒

名額：30 人

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

內容：簡介義時 GO 計劃、配對義工服務、換取禮物的方法及介紹新型騙案手法。

報名：於 7 月月會後報名，每節名額 10 人

查詢：請與杜家汶姑娘聯絡



網上活動

「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
8 月 1、8 日(二)	杜家汶姑娘



「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	28/8 (一)	25/9 (一)
地點	P 樓會議室	地下會議室

時間：下午 2:00 - 3:00



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 8 月主題：健康資訊系列：精神健康關注系列

日期	講座主題	講者
3/8/23 (四)	顏色情緒大配對	程序工作員
10/8/23 (四)	長者護心法	「生命共行」計劃講者
17/8/23 (四)	不開心的人，錯了嗎？	程序工作員
31/8/23 (四)	「嗅」出好心情	程序工作員

時間：下午 1:45-2:45 地點：中心 3 樓 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：7 月 25 日至 8 月 11 日(星期五)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



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：8 月 8 及 15 日 (星期二)

費用：全免

時間：上午 10:00-11:00

名額：4 人

地點：中心議事室

對象：區內獨居/兩老長者 (*已登記長者支援服務會員*)

報名日期：7 月 25 日至 8 月 3 日(星期四)中午 12 時正

查詢及報名：可致電 2332 0005 與長者支援服務隊穎姑娘聯絡



「耆」源講堂 - AI 智能與防騙

科技資訊日新月異，騙徒手法層出不窮！究竟坊間所講的 AI 智能是什麼？現時的科技可以有多先進？為什麼圖片也可以造假？AI 智能與詐騙又有什麼關係？是次講座將與你一一拆解！

日期：8 月 15 日(星期二)

費用：全免

時間：上午 9:00-10:00

名額：30 人

地點：中心友禮軒、友智軒

對象：區內獨居/兩老長者 (*已登記長者支援服務會員*)

報名日期：7 月 25 日至 8 月 12 日(星期六)中午 12 時正

查詢及報名：可致電 2332 0005 與長者支援服務隊文姑娘聯絡





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，以有助改善健康上的各種問題，做個健康快樂人！

日期：8月4、11、18及25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

名額：10人

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

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：7月25日至8月11日(星期五)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

『得眠自在』長者睡眠健康計劃 - 互助小組

你有失眠的煩惱嗎？半夜醒來後輾轉反側，難以入睡？一起以小組形式，與其他同樣面對失眠困擾的朋友，一起探討、想辦法紓緩失眠的困擾！

日期：8月7、14、21及28日(星期一)

名額：10人

時間：下午2:00 - 3:00

費用：全免

地點：中心友禮軒及友智軒

對象：區內獨居/兩老長者 (*已登記長者支援服務會員*)

報名日期：7月25日至8月3日(星期四)中午12時正

查詢及報名：可致電 2332 0005 與長者支援服務隊文姑娘聯絡



VISUAL DAY 喘息空間

本服務隊今年以「精神健康」為主題，邀請長者一起透過遊戲、藝術、靜心等活動放鬆身心，關注自己精神健康，留一天給自己喘息。

日期：8月16日(星期三)

時間：下午 1:30-3:30

地點：中心友禮軒、友智軒、友信軒

名額：48人

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*)

報名日期：7月25日至8月11日(星期五)中午12時正

查詢及報名：可致電 2332 0005 與長者支援服務隊彭姑娘或基 sir 聯絡



「樓」住友心人互助圈 2023-樓長聚會

邀請居於佐敦八文樓的長者參與計劃成為「樓長」，在日後支援該小區體弱或行動不便之長者。並將中心及八文樓的資訊互相通傳，提升及鞏固該小區內的互助支援網絡。

日期：8 月 18 日(五)

時間：下午 2:00-3:00

名額：10 人

費用：全免

地點：中心友信軒

對象：區內獨居/兩老長者 (*已登記長者支援服務會員*)

備註：上年已參加計劃之長者可優先報名

報名日期：7 月 25 日至 8 月 12 日(星期六)中午 12 時正

查詢及報名：可致電 2332 0005 與長者支援服務隊彭姑娘或文姑娘聯絡



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

費用：全免

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：7 月 25 日至 8 月 12 日(星期六)中午 12 時正(額滿即止)

查詢及報名：可致電 2332 0005 向長者支援服務隊文姑娘或基 sir 聯絡



樂齡科技活動

樂齡科技體驗展

科技產品日趨普及，很多科技產品已融入日常生活。透過是次樂齡科技展，讓長者及護老者體驗科技上帶來的方便及樂趣。

日期：8 月 26 日(六)

時間：下午 2:00-4:00

地點：中心大堂

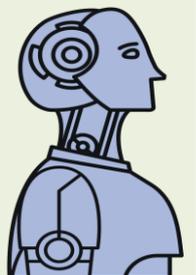
費用：全免

對象：中心會員、護老者會員、獨居長者

名額：150 人

報名日期：2023 年 7 月 25 日至 8 月 25 日(星期五)

查詢及報名：請與何嘉萍姑娘、麥尚源先生或陳敏儀姑娘聯絡





處暑時間

本年度的處暑時間是 8 月 23 日，「處」含有躲藏、終止的意思，處暑即表示暑氣將退伏而潛處。這時候三伏天氣已過或接近尾聲，秋天漸近。

氣候特點

處暑時節，氣溫慢慢下降，雨量逐漸減少，早晚溫涼，中午氣溫仍然很高。秋季名義上已經來臨，但暑氣仍未完全消退，俗稱「爭秋奪暑」。



生活養生妙法

注意秋乏

處暑正處於由熱轉涼的交替時期，人體進入一個週期性的調整階段，身體會有懶洋洋的疲乏感，俗稱「秋乏」。在中醫學來說，秋乏是彌補盛夏季節帶來人體損耗的反應，是體內自我恢復陰陽平衡的過渡性的現象。

飲食甘平

處暑屬於早秋時間，飲食應以甘平為主，多食水果蔬菜，少食辛辣、煎炸或燒烤類食物。

早睡早起

早睡可順應陽氣之收斂，早起可使肺氣得以舒展。

資料來源：醫院管理局網頁

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 7 月 25 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

