



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

2023年
9月



炎炎夏日與精神健康



長委快訊

第十四屆長者委員會委員已於上月順利誕生，感謝各會員藉選票肯定及授權長委會的服務。是次長委選舉投票人數共有 356 人，在整個選舉中，各會員及候選人均能認真及積極地參與，充分地表現出「長者參與」的力量。

第十四屆長者委員會任期將由 2023 年 9 月 1 日起，至 2025 年 8 月 31 日為止；在此，本中心謹代表各會員祝賀各長委委員獲選，也祝願新一屆長委會能承傳上一屆長委會的服務精神，群策群力，攜手為會員服務，與中心一起跨進新一代的服務發展。各長委委員所屬組別如下：

星期一組	星期二組	星期三組	星期四組	星期五組	下午組
黃慧中	張彼得	黃美蘭	林加寧	梁愛卿	冼錦維
盧樹坤	陳世光	鄭佩玉	林貴卿	梁楚翹	唐鳳仙
盧玉屏、潘若虹				梁煥玲	



中心人事動態



大家好！我是尹生，本人將於 9 月 1 日開始轉職為社區關係及網絡支援隊隊長，相信到時會有更多時間同大家見面，你哋都要多啲返嚟中心喇！



我是「與耆同絡」長者平板電腦學習計劃的工作員 Raymond 陳瑋俊，感恩能認識大家。希望透過計劃與老友記們同行，享受學習上的晚年生活，祝福大家。

咁多位好嗎？我係新入職嘅郭浚康，大家可以叫我阿康！好高興可以加入救世軍學到更多嘢，諗多啲活動俾大家玩。請各位多多指教！



大家好！我係阿蛙~
最後一次的活動，最後一次的感謝，這次正式為救世軍護老者服務劃下句號。在這段旅程每位老友記及護老者，每次給我的支持鼓勵，開的玩笑，給的意見，我仍然銘記在心中。多謝大家與我同伴同行 2 年多時光。人生有夢，各自精彩。祝願大家能身心健康，尋味一個屬於你的空間享受生活喘息，活在當下。有緣再會！

各位護老者、老友記，大家好！我係關嘉慧姑娘！同大家相處左 2 年半嘅嘉姑娘，要離職啦！好榮幸係呢段時間有大家與我同行，同大家嘅相處一直俾我好多力量，同你哋一齊，總令人非常安心、放心、開心！天下無不散之筵席，生命或者就係一個個相處嘅片段積累而成，同各位嘅點滴，在心中，未來嘅日子，將帶住與大家嘅回憶，繼續在江湖前行。小妹衷心感激大家嘅愛護同照顧，非常謝謝大家！



會員茶水站

由中心長者委員會委員及前長委組成會員茶水站服務組，將於 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

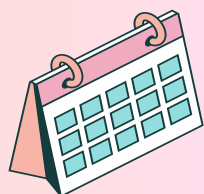


凡惠顧茶水站飲品，可獲贈餅乾乙份

9 月月會安排

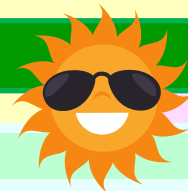
敬請各組會員留意以下月會安排：9 月 27 日(星期三)可於 Youtube 重溫

	星期一及二組	星期三、四及五組	下午組(六組)
日期	9 月 26 日(星期二)	9 月 27 日(星期三)	9 月 27 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		



月會主題

炎炎夏日與精神健康



天氣愈來愈熱，高溫下不只會讓身體不舒服，也會影響人的心情，甚至對心理健康亦有影響。美國精神醫學會 (APA) 主席、資深精神科醫師彭德 (Vivian Pender) 指出，雖然許多人仍在面對疫情時，所帶來的心理健康挑戰，但暴露於極端氣候，甚至是高溫下，也可能會使精神症狀惡化。

研究指出高溫會引發：煩躁、抑鬱及難以入睡等。此外，高溫對於本身就具有心理問題的患者來說更加困擾，例如認知障礙症患者因無法有效採取行動保護自己，可能增加其在熱浪期間住院和死亡的風險。思覺失調症患者可能有體溫調節的困難，溫度變化會加劇情緒障礙的症狀。而某些精神科藥物，包含一些抗抑鬱藥物和抗精神病藥物，也都會影響身體調節溫度的能力。

以下有 8 個夏季自我保健措施，讓大家可以保護自己或家人：

- 讓環境保持涼爽：**把窗簾拉下降低溫度、維持空間通風，如果室內已超過 35 度就不要再開風扇，因為在這種高溫下電風扇已失去降低空氣溫度的功能。
- 找個舒適的避暑空間：**不要在家裏忍受熱氣，可以去中心或其他適合的公眾場所避暑。
- 穿寬鬆的衣物並在外出時戴上帽子：**非合成纖維的寬鬆棉質衣物最佳、在室外帶上寬帽沿的帽子。
- 多補充水分：**覺得口渴之前就補充水分，並避免酒精、咖啡或含糖飲料。
- 多利用沖涼降溫：**也可以使用浸過冰水的濕毛巾來保持涼爽。
- 按照醫師指示服用藥物：**在熱浪來襲前，可以與醫生討論用藥上是否有需要做任何調整。
- 絕對不要把小孩或寵物留在車上：**即使只是短短幾分鐘也不行，因為車內空間會迅速升溫並造成小孩或寵物死亡的風險。
- 制定求助計劃：**在熱浪來襲前，請親朋好友或鄰居定期確認你的狀況。如果出現頭痛、頭暈、嘔吐或意識混亂，請尋求專業醫療人員協助。



配偶共用醫療券

長者醫療券計劃現容許兩名合資格及有配偶關係的長者，在雙方同意下並完成連結其醫療券戶口程序後可共用對方的醫療券。

無需預先申請，只需登記一次，將雙方戶口連結後，當其中一方的醫療券戶口內的餘額耗盡，便可以使用配偶戶口內的醫療券餘額。

連結配偶的醫療券戶口步驟：

1. 當其中一人使用醫療券時，夫婦需一同親身到診所。
2. 向診所要求連結雙方的醫療券戶口。
3. 夫婦須出示有效的香港身份證或《豁免登記證明書》、聲明配偶關係並申明同意共用醫療券。
4. 戶口連結後，當其中一人的醫療券餘額已耗盡，可以立即使用配偶戶口內的醫療券餘額。



留意：

- 使用配偶醫療券時，必須向醫療服務提供者出示配偶最新的香港身份證（或豁免登記證明書）的副本以作核對。
- 長者與配偶連結戶口時，無需出示配偶關係證明文件。政府在有需要時會直接要求長者提供有關證明文件查核。
- 請向醫療服務提供者提供配偶各自可收取電話短訊的香港流動電話號碼。如有需要，可選擇提供家人 / 照顧者的香港流動電話號碼作為替代。
- 戶口成功連結後會有電話短訊發送到指定的電話號碼。
- 為保障利益，日後當使用醫療券時，會有電話短訊即時通知。

資訊：港特別行政區政府 醫療券 <https://www.hcv.gov.hk/tc/index.html>

活動推介

剪髮服務 (6)

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：9月9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8月月會後及詢問處報名

備註：活動前會以 WhatsApp 通知當日出席時間



查詢：請與高嘉欣姑娘聯絡

蟲不薰離

香港是一個又濕又熱的地方，容易滋生蟲蟲及喻味，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

餘額：1人

報名：於8月月會後及詢問處報名



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)

地點：中心友禮軒及友智軒

對象：中心會員



時間：下午 2:00-4:00

費用：\$100(包材料)

餘額：8 人



松齡聯歡會(壽星宴)

為 7-9 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：9 月 21 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 8 月月會後報名

查詢：請與黃瑞連姑娘聯絡



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 (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：69 人

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 8 月月會後及詢問處報名

查詢：請與高嘉欣姑娘聯絡



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)

名額：58 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 8 月月會後報名

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



香港賽馬會慈善信託基金 捐助 新約舞流 主辦
救世軍油麻地長者社區服務中心 合辦

賽馬會「暮齡自在」舞蹈教育計劃

計劃以舞蹈為主幹，融匯四個不同的藝術範疇：建築、視覺藝術、音樂及文字，為長者設計連串獨特、富創意且可持續的藝術教育活動，讓長者可隨心舞動，認識自己的肢體，與他人連結，一齊探索「自在及藝術」的旅程。

計劃共有三個階段，提供工作坊、對話、演出機會予參與長者；並會邀請青年參與，促進跨代交流，共同分享藝術的多元和可能性，尋找共同希望，對未來有新的領悟。

	第一階段 社區舞蹈工作坊	第二階段 舞蹈錄像排練工作坊 + 季度舞蹈錄像製作	第三階段 跨代舞蹈排練工作坊 + 跨代舞蹈展演
內容：	讓參加者以簡單輕鬆的舞蹈了解自己的身體，透過創作表達自己，貼合不同主題，重新發掘屬於參加者身心靈的「自在」，隨心起舞，隨著藝術認識自我。	由藝術家與編舞導師帶領長者展開創作，製作舞蹈錄像。經過指導和引領，將參加者的故事相互交流，並轉化成完整的作品。此階段亦設有跨代線上對談，透過溝通與交流，讓參加者發現自己和社區的關係，經過排練加深體驗舞蹈與藝術的對話。	此階段讓青年一起加入，耆青兩代透過舞蹈與跨媒介創作及演出，尋找屬於共同的希望與身心靈健康。集長者於計劃中累積對舞蹈和「自在感」的想法、意念、創意和經驗，透過演出，讓社區得以了解長者所想。
日期：	10月5、12、19日(四) (3堂)	23年12月14日至 24年3月7日(四)(12堂)	24年4月11日至 6月27日(四)(12堂)

時間：上午 9:00 – 11:00

地點：中心三樓活動室

對象：中心會員

名額：16 人

報名：於 8 月月會後登記

備註：參加者需承諾參與計劃三個階段的活動，為期約 9 個月

查詢：請與汪佩儀姑娘或黃瑞連姑娘聯絡

如欲了解更多賽馬會「暮齡自在」舞蹈教育計劃，可瀏覽：

<https://www.passoverdance.org/jcmovewiththesilverflow>



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

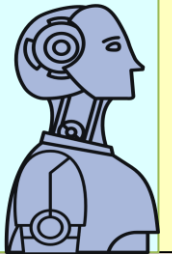
地點：中心大堂

名額：150 人

對象：中心會員、護老者會員、獨居長者

報名日期：於 8 月月會後報名

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



樂齡加油站

日期：9 月 1、8、15、22、29 日(逢星期五)

時間：下午 1:30-4:30

地點：中心大堂

對象：中心會員

名額：不限

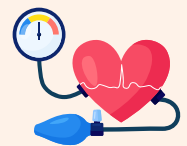
內容：1. 量血壓 / 血氧 / 體重等健康檢查

2. 多元藝術及遊戲活動

3. 長者聯繫交流的聚腳點

報名：無需報名，即時參加就可以

查詢：救世軍樂齡同行計劃 何文輝先生或梁錫敏姑娘 (電話：2300 1399)



「夏」午玩一番

炎炎夏日，中心開設攤位遊戲，讓會員可以上來中心，玩樂一番，完成攤位遊戲後，更可獲小禮物一份。

日期：9 月 1 日(五)

時間：下午 2:00-3:30

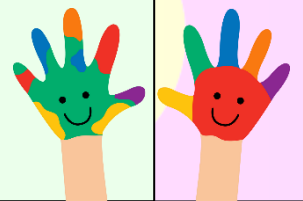
地點：中心活動室

名額：80 人

對象：中心會員

報名：於 8 月月會後報名，每節月會名額 26 名

查詢：請與杜家汶姑娘聯絡



油尖警區主辦

長者防騙講座

是次活動內容包括由油尖警區代表分享最新騙案手法和資訊、電話騙案話劇；醫療券新優化措施講座；松柏椅子舞；耆樂警訊非洲鼓表演等。

日期：8 月 30 日 (三)

時間：下午 2:00-4:00

地點：尖沙咀街坊福利會禮堂 (九龍尖沙咀彌敦道 136A 號 2/F)

對象：中心會員

名額：60 人

報名：於 8 月月會後報名，每節月會名額 20 人

備註：參加者需自行前往活動場地；凡當日出席者，可獲福袋乙份

查詢：請與杜家汶姑娘聯絡



9 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：9 月 14 (四)

時間：上午 10:00-11:00

地點：中心友信軒

對象：中心會員

名額：15 人

報名：於 8 月月會後報名

查詢：請與杜家汶姑娘聯絡



與情緒共處精神健康講座

你是否常常為了對抗負面想法和情緒而感到身心皆疲？齊來參加講座，學習與情緒共處，體驗靜觀活動，促進精神健康吧！

內容：1. 認識情緒與想法的關係

2. 認識「接納」的概念

3. 靜觀體驗

日期：9 月 22 日(五)

地點：中心友信軒

報名：於 8 月月會後報名，每節月會名額 8 人

查詢：救世軍樂齡同行計劃 梁錕敏姑娘 (電話：2300 1399)



時間：下午 2:00-3:30

對象：60 歲或以上長者

名額：24 人

*出席講座後可獲得小禮物乙份



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)
玩轉旅遊	介紹旅遊熱點，認識當地文化。	9月8日(五)
戲曲天地	認識中國詩詞，欣賞粵劇故事內容。	9月22日(五)

報名：於 8 月月會後報名，每節月會名額 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」。

9 月份輕歌漫舞時段：9 月 6、13、20 日。無需報名，即時入場就可以啦！

查詢：請與黃瑞連姑娘聯絡



歡迎會員參加健雋俱樂部的活動。以下活動報名：於 8 月月會後即場報名。

活動	內容	時段	費用	地點	負責人
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
"童"你 玩遊戲	讓大家懷緬兒時開心的玩意及遊戲，鍛煉你腦力及手眼協調，歡度一個開心的下午。 	10 月 6 日(五) 2:00-3:45pm	\$10 	中心 全場	健雋坊組員/ 黃瑞連姑娘

義工活動介紹

義時 GO
2.0 / 60 時

「關懷大使」9 月聚會

內容：了解及支援義工致電情況及簡單介紹樓宇管理相關的廉署防貪服務。

日期：9 月 19 日(二)

時間：下午 2:00-3:00

地點：中心活動室

費用：全免

對象：各組關懷大使

名額：30 人

查詢：請與杜家汶姑娘聯絡

報名：於 8 月月會後報名

快樂社區 – 中秋節篇

透過義工製作小禮物，於中秋節前夕向區內街坊派發，提升社區和諧及中心與社區的連繫。

日期	時間	名額	地點	內容	義時 GO 2.0
9 月 7 日(四)	上午 9:30 - 11:00	25 人	中心三樓	小燈籠製作	90 時分
9 月 13 日(三)	上午 10:30 - 12:00	10 人	梁顯利中心門口	派發小燈籠給街坊	108 時分

對象：中心會員及義工

查詢：請與杜家汶姑娘聯絡

報名：於 8 月月會後及詢問處報名


「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。



星期一

星期二

星期三

9 月會員月會開會時間(地點：中心 1 樓禮堂)：

9 月 26- 27 日：上午 9:30 及 9 月 27 日：下午 2:00

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

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

廿 4	廿一 5	廿二 6
9:15 山水畫初班(2)(副) 9:30 國畫班(2) 9:30 長委會會議(會) 11:00 山水畫高班(2)(副) 1:00 寫意白描班(2)(副) 1:45 手工藝志趣會會議 2:30 繪畫裝裱技巧班(2)(副)	9:00 紅十字會長者 義工隊 9:00 集體舞(3)(官) 10:00 「Zoom」住玩 11:00 唱好歌 Sing(1)(副) 2:15 樂舞坊(3) 2:15 社交舞(1)(官)	9:00 瑜伽樂(2A)(官) 10:00 編織班(2) 10:30 「活得自在」Aloha運動 營 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)
廿七 11	廿八 12	廿九 13
9:00 蟲不薰離 9:00 OTG記憶棒(6) 9:15 山水畫初班(2)(副) 9:30 國畫班(3) 10:45 Google助理(21) 11:00 山水畫高班(2)(副) 1:00 寫意白描班(2)(副) 2:00 優栽悠栽 2:30 繪畫裝裱技巧班(2)(副)	9:00 紅十字會長者 義工隊 9:00 集體舞(3)(官) 10:00 「Zoom」住玩 11:00 唱好歌 Sing(1)(副) 2:15 樂舞坊(3) 2:15 社交舞(1)(官)	9:00 瑜伽樂(2A)(官) 10:00 編織班(2) 10:35 瑜伽樂(2B)(官) 10:30 快樂社區-中秋節篇 2:00 輕歌漫舞/會員茶水站 2:15 脊椎螺旋伸展班(2)(官)
初四 18	初五 19	初六 20
9:00 OTG 記憶棒(6) 9:15 山水畫初班(2)(副) 9:30 國畫班(3) 9:45 第十三及十四屆長委綵排 (梁顯利三樓) 10:45 Google助理(21) 11:00 山水畫高班(2)(副) 1:00 寫意白描班(2)(副) 2:30 繪畫裝裱技巧班(2)(副)	9:00 集體舞(3)(官) 9:30 和您同行 2023- 圍威喂 2:00 「關懷大使」9 月 聚會 2:15 樂舞坊(3)(副) 2:15 社交舞(1)(官)	9:00 瑜伽樂(2A)(官) 10:35 瑜伽樂(2B)(官) 1:35 書法高班(2)(副) 2:00 輕歌漫舞/會員茶水站 2:15 脊椎螺旋伸展班(2)(官) 3:30 書法初班(2)(副)
十一 25	十二 26	十三 27
9:15 山水畫初班(2)(副) 9:30 數碼志趣會聚會- 香港出行易 9:45 第十三及十四屆長委綵排 (梁顯利三樓) 11:00 山水畫高班(2)(副) 1:00 寫意白描班(2)(副) 2:00 活得自在同學會2023(會) 2:00 手工樂趣日 2:30 繪畫裝裱技巧班(2)(副)	9:00 集體舞(3)(官) 9:30 星期一及二組會員 大會(禮) 2:15 樂舞坊(3)(副) 2:15 社交舞(1)(官)	9:00 瑜伽樂(2A)(官) 10:35 瑜伽樂(2B)(官) 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) 2:15 脊椎螺旋伸展班(2)(官) 3:30 書法初班(2)(副)



星期四	星期五	星期六
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 	十七 1 9:30 WhatsApp 手機班(3) 9:30 康復治療運動(2) 9:30 駿發健康體驗館 暨同一屋簷下(駿) 2:00 「夏」午玩一番	十八 2 9:00 粵曲班(2) 9:00 智方便 (3) 9:30 健雋坊會議 10:45 Android 進階班(5) 2:00 吹水茶聚
廿三 7 9:00 太極班(2)(官) 10:35 太極扇(2)(官) 9:30 快樂社區-中秋節篇 1:45 健康講座-精神復康關注學堂 2:00 會員茶水站 2:00 伸展健康舞(2)(官) 4:00 耆樂煮意會議	廿四 8 9:30 WhatsApp 手機班(3) 9:30 康復治療運動(2) 9:30 駿發健康體驗館 暨同一屋簷下(駿) 10:00 伸展健康舞(2)(官) 10:30 善三道四人生計劃 2.0--乾花工作坊 2:00 娛樂廣場-玩轉旅遊	廿五 9 9:00 粵曲班(2) 9:00 智方便 (3) 10:45 Android 進階班(5) 1:45 剪髮服務(6) 
三十 14 9:00 太極班(2)(官) 10:35 太極扇(2)(官) 10:00 9 月跟住跳 1:15 編鈎樂耆中(2) 1:45 健康講座-長者抑鬱我要知 2:00 會員茶水站 2:00 伸展健康舞(2)(官) 3:00 救記聊天室 3:15 塑塑小畫家工作坊	初一 15 9:30 WhatsApp 手機班(3) 9:30 康復治療運動(2) 9:30 駿發健康體驗館 暨同一屋簷下(駿) 10:00 伸展健康舞(2)(官) 10:45 新奇是新耆-迎新活動(2)(駿) 2:00 冰皮月餅 DIY	初二 16 9:00 智方便 (3) 10:45 Android 進階班(5)
初七 21 9:00 太極班(2)(官) 10:35 太極扇(2)(官) 11:45 松齡聯歡會(壽星宴) 1:15 編鈎樂耆中(2) 1:45 健康講座-壞心情的食物地雷 2:00 會員茶水站 2:00 帶氧健身操(2)(官) 3:00 「宜家」做運動(2)(官) 3:15 塑塑小畫家工作坊 	初八 22 9:30 康復治療運動(2) 9:30 駿發健康體驗館 暨同一屋簷下(駿) 10:00 伸展健康舞(2)(官) 2:00 娛樂廣場-戲曲天地 2:00 與情緒共處精神健康講座	初九 23 9:00 智方便 (3) 10:45 Android 進階班(5) 
十四 28 9:00 太極班(2)(官) 10:35 太極扇(2)(官) 1:45 健康講座-歡迎來到「釋放能量屋」 2:00 第十四屆長者委員會交職禮暨中秋節快樂(梁顯利) 2:00 帶氧健身操(2)(官) 3:00 「宜家」做運動(2)(官)	十五 29 10:00 伸展健康舞(2)(官) <h2 style="text-align: center;">中秋節</h2> 	十六 30 <h2 style="text-align: center;">中秋翌日</h2> 

數碼志趣會聚會-香港出行易

「香港出行易」是一個一站式交通運輸流動應用程式，提供個人化交通及公共運輸資訊。用戶可快捷地搜尋不同出行方式的路線、行程時間及交通費用，並獲取即時交通消息，從而便利用戶出行和計劃行程。同時亦會介紹港鐵 MTR Apps 的實用功能，不要錯過呀！

日期：9 月 25 日(一) 時間：上午 9:30-10:30 地點：中心友信軒
 對象：中心會員 費用：全免 名額：51 人
 報名：於 8 月月會後報名，每節月會名額 17 人 查詢：請與黃崇雅先生聯絡

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
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)
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)
OTG 記憶棒(6)	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。	9 月 11-18 日(一) 9:00-10:30am	\$20 (2 堂)
Google 助理(21)	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。	9 月 11-18 日(一) 10:45am-12:15pm	\$20 (2 堂)
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)
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 7-21 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 7-21 日(六) 10:45am-12:15pm	\$25 (3 堂)

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。

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：本中心活動室

對象：中心會員

費用：\$18 (包括手工材料)

名額：84 人

報名：於 8 月月會後報名

查詢：請與黃瑞連姑娘聯絡



活得自在消息

「活得自在」Aloha 運動營

內容：運動競技遊戲、午膳、放鬆減壓活動，與你歡度一整天。

日期：9 月 6 日(三)

營地活動時間：上午 10:30 – 下午 3:30

地點：香港中華基督教青年會烏溪沙青年新村 (新界沙田馬鞍山鞍駿街 2 號)

集合時間及地點：上午 9:00 於中心三樓友智軒集合

解散時間及地點：約下午 5:00 於中心地下大堂

對象：中心會員 (「活得自在」自我管理生活課程之學員及長者組長優先)

費用：\$80 (包旅遊巴及日營費用)

名額：24 人

報名：於 8 月月會後報名，每節月會名額 8 人

備註：參加者需穿著舒適的衣物，以便進行活動

查詢：請與林國浚先生或汪佩儀姑娘聯絡



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：9 月 25 日 (一)

時間：下午 2:00 - 3:00

地點：地下會議室

查詢：請與林國浚先生聯絡

備註：如已報名的會友，請按時出席



如有興趣報名者，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
瑜伽樂 (2) 	由資深導師教授，透過長期學習瑜伽，以改善精神及身體素質。	9月6日- 10月18日(三) A: 9:00-10:25am B: 10:35am-12:00pm	\$84 (7 堂)	官涌 舞蹈室	伍妙玲女士 / 高嘉欣姑娘
脊椎螺旋伸展班(2) 	隨著年齡增長，身體痛症不斷出現，真係令人繁擾，原來改善痛症，可以由筋膜螺旋伸展做起，課程是透過柔和伸展旋轉身體關節延展筋膜和肌肉慢慢漸進式伸拉動作，從而改善肩頸、腰椎、膝頭、腳踝等痛症，達到自我調整姿勢、修復身體活動功能及抗衰老等效果。	9月6日- 10月18日(三) 2:15-3:45pm	\$294 (7 堂)	官涌 舞蹈室	廖嘉麗女士 / 高嘉欣姑娘
太極班 (2)	教授楊式太極，以鍛鍊身體各部份，增強心肺功能、平衡力及柔韌程度。	9月7日- 10月19日(四) 9:00-10:25am	\$70 (7 堂)	官涌 舞蹈室	羅智泉先生 / 高嘉欣姑娘
太極扇 (2)	太極扇是集太極拳、扇法、武術技擊和舞台一體，經常習練，可以達到祛病健身、延年益壽。 備註：須自備太極扇	9月7日- 10月19日(四) 10:35am- 12:00pm	\$70 (7 堂)	官涌 舞蹈室	

集體舞(3)

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。

導師：賴秀麗女士

日期：9月5日-10月17日(二)

時間：上午 9:00-10:30

對象：中心會員

報名：於 8 月月會後及詢問處報名

查詢：請與高嘉欣姑娘聯絡



地點：官涌體育館六樓舞蹈室

費用：\$180(6 堂)

名額：24 人

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：彭雪儀女士

日期：9月5日-12月5日(二)

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)

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



時間：下午 2:15-3:45

名額：14 人

社交舞(1)

課程以輕鬆易學的手法教授基本步，讓學員能愉快地隨著拍子學習社交舞，配合不同音樂的節奏，使身體各部位的扭動做出更完美的舞姿。

導師：梁寶珠女士

日期：9月5日-10月10日(二)

地點：官涌體育館六樓舞蹈室

費用：\$125(5 堂)

報名：於 8 月月會後及詢問處報名



時間：下午 2:15-3:45

對象：中心會員

名額：24 人

查詢：請與高嘉欣姑娘聯絡

伸展健康舞(2)

課程透過肚皮舞的舞姿訓練身體各部位的肌力及靈活度，如脖子、肩膀、手臂、腹、腰、臀部及大腿，獨立的鍛鍊，特別改善腰、臀和腹部等部位，塑造優美的線條，散發迷人光彩。

導師：廖嘉麗女士

日期及時間：9月8,15,22,29日(五) 上午 10:00-11:30 及

9月7,14日及10月5日(四)下午 2:00-3:30

地點：官涌體育館六樓舞蹈室

對象：中心會員

報名：於 8 月月會後及詢問處報名



費用：\$231 (7 堂)

名額：24 人

查詢：請與高嘉欣姑娘聯絡

帶氧健身操(2)

隨著音樂節拍，透過不同的舞步或動作，舞動身體，能增強關節穩定性，加速新陳代謝，有助燃燒脂肪及改善肌肉線條。

導師：張一龍先生

日期：9月21日-10月19日(四，10月5日除外)

地點：官涌體育館六樓舞蹈室

對象：中心會員

報名：於 8 月月會後及詢問處報名



時間：下午 2:00-3:00

費用：\$132(4 堂)

名額：24 人

查詢：請與高嘉欣姑娘聯絡

「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)

地點：官涌體育館六樓舞蹈室

對象：中心會員

報名：請於 8 月月會後及詢問處報名



時間：3:00-4:00pm

費用：\$132(4 堂)

餘額：2 人

查詢：請與黃崇雅先生聯

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

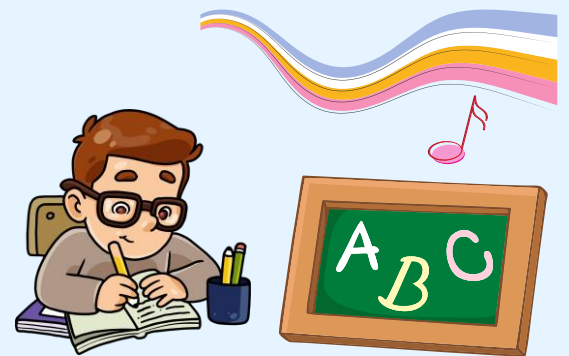
對象：中心會員(需略懂英語及喜歡與青少年交流)

費用：\$60 (6 堂)

名額：9 人

報名：於 8 月月會後報名

查詢：請與黃崇雅先生聯絡



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 8 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
9 月 5 日(二)	林國浚先生
9 月 12 日(二)	杜家汶姑娘

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 9 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
7/9/2023(四)	精神復康關注學堂	註冊社工 彭姑娘
14/9/2023(四)	長者抑鬱我要知	「生命共行」計劃講者
21/9/2023(四)	壞心情的食物地雷	程序工作員
28/9/2023(四)	歡迎來到「釋放能量屋」	程序工作員

時間：下午 1:45-2:45 地點：本中心 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：8 月 22 日至 9 月 1 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



獨居長者活動推介

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：9 月 1、8、15、22 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

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：10 人

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：8 月 22 日至 8 月 31 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



新奇是新耆 - 迎新活動 (2)

中秋節將近！為迎接剛加入救世軍長者支援服務隊的老友記，我們一同參加迎新活動，透過遊戲互相認識，又認識一下支援隊同工，共同歡聚，過一個快樂的早上，一同迎接中秋佳節！

日期：9月15日(五)

時間：10:45 -11:45pm

地點：油麻地眾坊街 3 號駿發花園地下 D 號舖

對象：未曾參加過本活動、加入本服務隊不足一年的區內獨居/兩老長者(已登記長者支援服務)

費用：全免

名額：15 人

報名日期：8 月 22 日至 9 月 4 日(星期一)中午 12 時正



善三道四人生計劃 2.0-乾花工作坊

以四道人生為題，邀請長者製作充滿愛的乾花，用花說故事。

日期：9 月 8 日(星期五)

時間：上午 10:30-12:00

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*)

費用：全免

名額：20 人

報名日期：8 月 22 日至 9 月 4 日(星期一)中午 12 時正

查詢及報名：可致電 2332 0005 與彭姑娘聯絡

和您同行 2023-圍威喂

今年繼續獲得富格林公司贊助及參與關顧，在聚會中與參加者進行互相認識、簡介計劃、玩熱身及合作遊戲、大合照等等。

日期：9 月 19 日(星期二)

時間：上午 9:30-11:00

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*)

費用：全免

名額：40 人

報名日期：8 月 22 日至 9 月 15 日(星期五)中午 12 時正

查詢及報名：可致電 2332 0005 與彭姑娘聯絡



救記聊天室(2023 年 9 月)

中秋節將到，我們可以共享節日及與家人或朋友相聚。透過 ZOOM(網上視象會議)與長者一起聊聊以往慶祝中秋節的經歷，將開心故事互相分享。

另外，歡迎長者投稿回應「電子健康積分卡」的題目，當日在 ZOOM 活動中一同分享。

日期：9 月 14 日(星期四)

時間：下午 3:00-4:00

地點：ZOOM

對象：區內獨居/兩老長者 (*已登記長者支援服務會員*)

費用：免費

名額：20 人

報名日期：月 22 日至 9 月 1 日中午 12 時正

查詢及報名：可致電 2332 0005 與基 SIR 聯絡

備註：投稿方法是致電到中心 2332 0005 或手機 whatsapp 到長者支援隊手機 9510





謎題 1 有趣 IQ 題，你識得幾多題？

- A. 咩馬會講英文？
- B. 1、2、5、6、7、8、9（猜一四字成語）
- C. 咩時候一隻馬可以食咗一隻大象？
- D. 魚池有 8 條魚，死了 3 條，魚池仲有幾多條魚？
- E. 星期日邊度最多菲律賓人？
- F. 咩動物成日熬夜？
- G. 咩魚游水最慢？
- H. 着跑鞋可以跑步，着爬山鞋可以爬山，着蛙鞋可以潛水，着什麼可以飛？

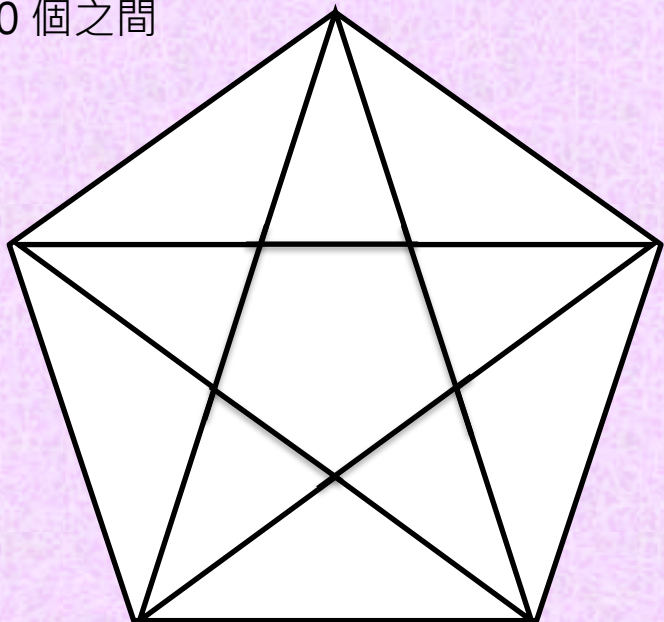
謎題 2 究竟 D 是什麼數字？

A	B	C	D
2	4	16	?



謎題 3 數數有多少個三角形？

貼士：30-40 個之間



謎題 1 有趣 IQ 題，你識得幾多題？

- A. 奧巴馬
- B. 不三不四
- C. 下象棋的時候
- D. 8 條
- E. 菲律賓
- F. 熊貓
- G. 鰻魚 (慢魚)
- H. 雀仔



謎題 2 究竟 D 是什麼數字？

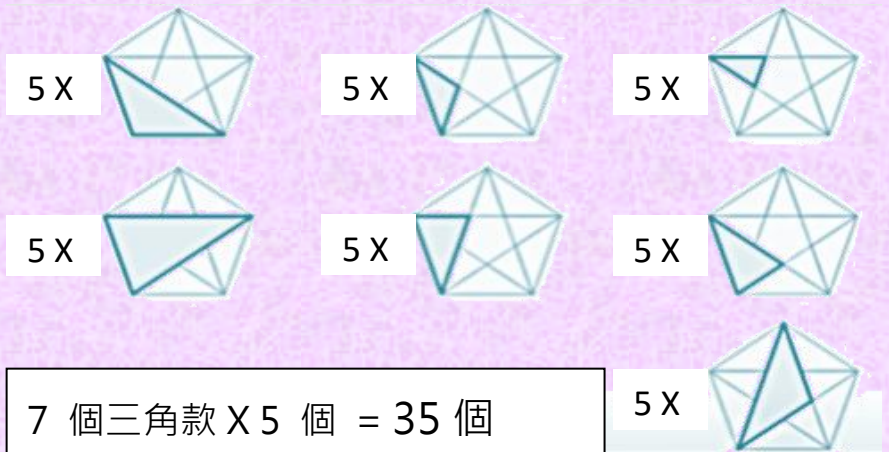
A	B	C	D
2	4	16	256

解說：B : $2 \times 2 = 4$

C : $4 \times 4 = 16$

D : $16 \times 16 = 256$

謎題 3 數數有多少個三角形？



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

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 8 月 22 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

