



救世軍油麻地長者社區服務中心
發展、教育及社交服務隊

2024.04 揭開長者健康迷思

資麻GUIDE

他們 70 歲, 長期病患,
但開朗, 積極, 多朋友

持續運動



健康人生

揭開長者健康迷思

隨著年齡的增長，有許多關於長者健康的迷思存在，這些迷思可能導致誤解和不正確的健康觀念。我們將揭開一些常見的長者健康迷思，並提供正確的信息和觀點，以幫助大家更好地理解並關注長者的健康。

迷思 1. 身體惡化是不可避免的

人們普遍認為年紀越大，身體狀況必然惡化，但這種觀點並非正確。事實上，一個積極的心態和良好的生活習慣可以延緩健康衰退，並增加壽命。有研究表示，那些抱有正面積極心態的人更有可能採取行動來維護個人健康，包括尋求醫療幫助和改善個人生活方式等。

迷思 2. 老年人不宜運動

許多人認為人老了就體力下降，不宜運動，或者因擔心跌倒而減少運動等。適量的運動對長者是非常有益。適當的運動可以保持身心靈的活躍，增強肌肉力量，減少脂肪，並改善身心健康。有研究證明，定期運動還可以降低患上阿茲海默症(認知障礙症的一種)的風險。

迷思 3. 老年人需要更少睡眠

年齡與睡眠時間並沒有絕對的關係。長者的睡眠可能受到多種因素的影響，包括生理節律的紊亂、健康狀況、藥物使用和環境因素等。因此，他們可能會經歷淺睡、入睡困難和睡眠時間短暫的情況。特定的健康問題和藥物使用也可能影響睡眠質素。因此，長者應該關注睡眠質素並根據自身健康狀況來調整睡眠時間。

根據世衛(WHO) 指出，健康老化 (Healthy aging) 是「發展並維持良好生活之過程」。為能健康老化，從心所欲地活出自己內心嚮往的銀齡生活，我們可向以下五個目標進發：

1. 保持健康飲食、適度運動和安全居住環境；
2. 繼續學習、參與社區事務，保持社交連結；
3. 定期健康檢查，保持身體活力；
4. 多參與聚會、擴大社交圈子，克服社交障礙；
5. 分享故事和經驗，服務他人，對社會作出貢獻；



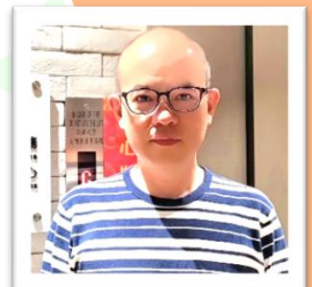
如果你對完成以上五大目標感到困難，「活得自在」能夠幫助你。救世軍自 2004 年起推動「慢性疾病自我管理課程」(CDSMP)，透過這套自我管理法則及技巧，促進參加者肩負對自身健康的責任，增加有關維持健康的知識及技巧，從而建立信心去實踐健康的生活。

課程內容不僅讓大家學習及建立自我管理概念，還能分享處理各種健康問題的方法，並協助訂立健康生活習慣。如果你對課程有興趣或想了解更多課程資料，請致電 2332-0005 與中心社工林先生聯絡。

中心人事動態

高級程序工作員 – 黃崇雅

由 3 月 1 日開始，我調任為高級程序工作員。能夠加入中心大家庭，知福常在，隨緣隨來。在中心工作感到快樂，快樂是學會感恩。多謝各位多年的支持！



4月月會安排

中心會員月會在中心三樓進行

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	4月23日(星期二)	4月24日(星期三)	4月24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		



2023-2024 義時 GO 計劃 2.0 已完滿結束

感謝義工們在過去一年中無私的奉獻和付出，義工們透過參與義務工作，使用自己的時間和能力，在社區中播下了友愛和關懷。在此，以表揚今年服務時數達 50 小時以上的義工，為社區和他人帶來改變。

2023-2024 義務工作 不少於 200 小時	2023-2024 義務工作 不少於 150 小時	2023-2024 義務工作 不少於 120 小時	2023-2024 義務工作 不少於 100 小時
1. 黃美蘭	1. 鄭佩玉	1. 唐鳳仙	1. 潘若虹
2. 黃鳳儀	2. 張彼得	2. 梁愛卿	2. 梁煥玲
3. 林貴卿	3. 冼錦維	3. 許瓊姿	3. 梁楚翹
4. 林加寧		4. 黃慧中	4. 陳世光
5. 顧梅芳		5. 鄺韻蘭	5. 唐慧屏

2023-2024 義務工作 50 小時 以上

1. 李鳳梅	2. 盧樹坤	3. 楊佩霞	4. 何新華	5. 趙寶琮	6. 周月英
7. 趙淑群	8. 霍雪雯	9. 羅瑞意	10. 史有娟	11. 陳翠珍	12. 馮婉媚
13. 葉鑽蘭	14. 劉笑萍	15. 鄭金玉	16. 王坤娣	17. 李月卿	18. 黃錦珠
19. 伍彩慈	20. 潘桂珍	21. 林淑賢	22. 陳美珠	23. 鄭玉娥	24. 黃雪雯
25. 黎秀娟	26. 謝玉霞	27. 蘇惠雯	28. 鄭鳳儀		

偶到送大禮

為了吸引各位會員多點到訪我們的中心，我們將每月增設一項特別的活動來鼓勵大家參與。從 2024 年 2 月 1 日開始，我們將開始統計每位會員到訪中心的次數。而在每個月，我們將選出到訪次數最高的 30 位幸運會員，並送上一份特別的「每月偶到大禮」。

2 月份最高出席率的 30 位會員如下：

伍永	郭帶彩	馮適明	黃錦明	張彼得	黃慶桓	程之波	馮秀英
林加寧	杜建萍	李月卿	霍雪雯	周佩芳	林陸妹	陳金	許瓊姿
林垂琦	陳世光	林威	關錦琮	關錦萍	余志賢	伍月桂	蔡蓮娜
連寶貞	文旭球	李瑞珍	鄭佩玉	謝玉霞	黃錦珠		

請得獎會員於 3 月 28 日前到中心接待處領取偶到大禮一份。

3 月份又開始啦！大家記得多點來中心打卡。希望下個月的得獎名單有你的名字。我們期待著您的光臨！



免費海洋公園門票派發

好消息，中心有免費海洋公園門票派發！申請方法很簡單，只要由4月2日開始，至5月31日期間，帶同一位55歲至64歲的朋友入會，您和你的朋友，各人即可免費獲得海洋公園門票一張。

活動會以先到先得的形式進行，名額只有50位，「手快有、手慢冇」，額滿即止。



備註：所有門票均不得轉售，如被發現出售，有關門票將作廢，本機構及海洋公園將保留追究權利。如門票有任何損壞或損失，本機構及海洋公園概不負責。

社區資訊

管制即棄塑膠

由4月22日起，本港實施首階段管制即棄膠餐具和其他塑膠產品，包括禁止食肆提供或銷售9類即棄塑膠餐具，同時亦會禁止市面銷售及供應膠柄棉花棒、膠牙籤、雨傘袋等即棄塑膠產品。要為「走塑」措施做好準備，就要留意以下管制詳情。

圖片來源：環境及生態局

管制即棄塑膠 一圖看清

實施日期
2024年4月22日

即棄膠餐具	銷售	外賣	堂食
已有成熟的替代品	X	X	X
所有發泡膠餐具 (包括杯、碗、飯盒)			
膠飲管			
膠攪拌棒			
膠叉、膠刀、膠匙			
膠碟			
未有成熟的替代品	可以繼續銷售	外賣可以使用	
膠杯、膠碗、膠飯盒 (包括蓋、封口膠膜)			

其他即棄塑膠產品	銷售	免費供應
有成熟替代品	X	X
膠柄棉花棒		
雨傘袋		
食物膠籤		
膠牙籤		
非生活必需品		
氣球棒		
充氣打氣棒		
熒光棒		
派對帽		

其他即棄塑膠產品	銷售	免費供應
鼓勵減少使用	可以繼續銷售	X
即棄膠手套 (醫療用途除外)		
宣傳用塑膠包裝紙巾		
供在酒店客房使用的以下即棄塑膠用品：	可收費提供	X
·牙刷 ·牙膏		
·浴帽 ·剃刀		
·指甲銼 ·梳		
·小樽裝洗髮露、沐浴露、護髮素、潤膚霜和洗手液		
·膠樽裝水		

綠在區區-回收可免費換糧油雜貨

政府將於今年4月進行垃圾徵費，當大家準備清理家中垃圾時，也可將塑膠、玻璃、紙張等分類回收。「綠在區區」回收計劃現時於全港18區設立11個回收環保站、33個回收便利點，各區已設立超過120個回收流動點，涵蓋大型屋苑、公共屋邨、鄉村、商場、大學、政府場地等。另外，去年開始更於屋苑設立24小時智能自助回收箱，市民可自行紀錄回收物重量、自動儲存回收獎賞積分，方便隨時進行自助回收。

九龍區部份回收便利點：長沙灣福華街188號地下G01及G02號舖，6995 6461

紅磡蕪湖街103號地舖，6318 3749 (T/W)

佐敦偉晴街14-18號偉晴閣地下1-3號舖，9582 6357

新蒲崗彩虹道98-100號新蒲崗大廈地舖，2434 2866

大角咀埃華街117-119號大益樓地下C及D號舖，9887 9336

指定9類回收物包括紙張、金屬、塑膠、玻璃樽、充電池、小型電器、受管制電器(四電一腦)、慳電膽及光管，而回收物需預先清洗乾淨。

綠綠賞儲分教學

市民只需下載「綠綠賞」手機應用程式，或於任何「綠在區區」的回收點提交2公斤的回收物領取一張綠綠賞積分卡，於各回收點提交回收物時，只需出示積分卡或印於積分卡背後的二維碼，即可賺取相應綠綠賞積分以兌換禮品。

回收2.5公斤儲25分，可換禮品！憑「綠綠賞」積分，大家即可兌換日用品、糧油乾貨或環保精品，十分實用！如想知道更多有關資料，可上《綠在區區》網站搜尋。

義工活動介紹

紅十字會長者義工隊

歡迎懂得編織頸巾、帽子之會友加入。製成品會交由香港紅十字會於寒冷天氣時派發給有需要人士，在小組上更可與朋輩交流編織心得，從而認識更多志同道合的朋友。

日期：4月份起(逢二)(月會週除外)

時間：上午9:00 – 11:00

地點：中心友禮軒

對象：中心會員及義工

費用：全免

報名及查詢：請與高嘉欣姑娘聯絡

樂齡小組-舞蹈盆栽剪紙樂

由樂齡之友帶領大家到訪九龍公園文物探知館，與大家一起唱歌跳舞、剪紙活動、種植盆栽，邀請大家一齊玩一齊傾偈，認識新朋友！

日期：4月2、9、16、23日(二)

時間：下午 2:30 – 4:00(共 4 節)

地點：中心友信軒

名額：15 人

費用：全免 *外出車費自付

對象：60 歲或以上、行動能力良好會員

報名方法：於 3 月月會後先登記，稍後由社工聯絡確認成功報名

查詢：救世軍樂齡同行計劃 何文輝先生及梁鏗敏姑娘



「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：下午 3:00-3:30
報名：於 3 月月會後或致電中心登記。參加 Zoom 活動的會員，需懂得使用 Zoom 程式。



日期	查詢及負責職員	日期	查詢及負責職員
4月6日(六)	林國浚先生	4月20日(六)	杜家汶姑娘

活動網上登記簡介及工作坊

為方便會員能更容易登記及參與中心活動，我們將開放部份活動於網上進行登記。工作坊將講解活動網上登記方法及操作流程，並與參加者嘗試操作，讓參加者能掌握相關技巧。

日期：4月3日(三)

地點：中心友智軒

名額：30 人

查詢：請與林國浚先生聯絡



時間：上午 10:00-11:00

對象：中心會員

報名：於 3 月月會後報名，每節名額 10

備註：需自備具上網功能的智能手機

賽馬會「暮齡自在」舞蹈教育計劃 - 第三階段

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。

計劃提供工作坊、對話、演出機會予參與長者；並會邀請青年人參與，促進跨代交流，共融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。

日期：4月11日-6月27日(四) (共 12 堂)

地點：中心友智軒及友禮軒

報名：於 3 月會先登記，稍後由職員聯絡

查詢：請與汪佩儀姑娘或黃瑞連姑娘聯絡

時間：上午 9:00-11:00

對象：中心會員

名額：16 人



耆齒檢查日

「睇一次牙醫收費很貴?」「淨檢查都不便宜?」你想得到一次免費的牙科檢查服務嗎?中心誠邀了基督教慈善機構--寰宇希望轄下之牙科中心的專業牙醫，到本中心為長者進行基本牙科檢查，讓長者了解牙齒現況問題後可針對性地尋求治療，減省外間昂貴的檢查費用。

日期：4月18日(星期四)

時間：下午 1:00-4:00

地點：中心友禮軒、友智軒

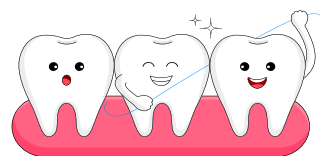
名額：27人

對象：中心會員

備註：此服務只作基本牙齒檢查用途，不會在場地作任何即時治療

報名：於3月月會後報名，每節名額9人

查詢：請與李汶慧姑娘聯絡



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。2024年4月主題：健康資訊系列：口腔關注系列。

日期	講座主題	講者
11/4/2024(四)	健康「齒」中求	程序工作員
25/4/2024(四)	「軟」食力	註冊社工 文姑娘

時間：下午 1:45-2:45

地點：本中心3樓

名額：50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：於3月月會後報名

查詢：請與李汶慧姑娘聯絡



娛樂廣場—春夏篇

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：39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。	4月5日(五)
玩轉旅遊	介紹旅遊熱點，認識當地文化。	4月12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。	4月19日(五)
戲曲天地	認識中國詩詞，欣賞粵劇故事內容。	4月26日(五)

報名：於3月月會後報名，每節名額13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」。
4 月份輕歌漫舞時段：4 月 3、10、17 日。

無需報名，即時入場就可以啦！

同場亦設有「會員茶水站」，茶點以優惠價 (每份\$5) 供會員享用。

查詢：請與黃瑞連姑娘聯絡



活動推介

剪髮服務(1)

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：4 月 13 日(六)

地點：中心友信軒

費用：\$8

報名：於 3 月月會後及接待處報名

備註：活動前會以 WhatsApp 通知當日出席時間



時間：下午 1:45-3:30

對象：中心會員

名額：30 人

查詢：請與高嘉欣姑娘聯絡

耆樂春日美食篇-蝦鬆松子盞

春、夏、秋、冬四季都有不同的特色美色。耆樂煮意將會為大家分享四季的美食。春天到啦！最合適食些簡單的美食！耆樂煮意組員同大家分享《蝦鬆松子盞》，不單止做法簡單，而且超好味！親手烹調的美食，更可帶回家與親友一齊品嚐

日期：4 月 20 日(六)

地點：中心友信軒

費用：\$48

報名：於 3 月月會後報名。每節名 6 人

查詢：請與黃瑞連姑娘聯絡

備註：必須自備 2 個餐盒

時間：下午 2:00-3:30

對象：中心會員

名額：18 人



耆樂煮意

救世軍油麻地長者社區服

「活得自在」消息



大家好！我是「活得自在」棉花仔。生活中不如意的事，十常八九。往往計劃在內的事情，永遠都趕不上變化。心情隨時處於擔心焦慮的繃緊狀態，還會整夜翻來覆去睡不著。睡眠質素不佳影響到天亮，導致精神及情緒變差。正因如此，我們需要學習如何舒緩壓力，與壓力共處，時刻準備著不同的變化，這樣的心態就能為我們帶來更安穩的人生。

► 改變思考模式

要改善情緒，先要從提升對行為的自覺開始。當我們身處壓力漩渦，不要鑽牛角尖，而要檢視自己所採取的行為及說話，及了解情緒的背後是沮喪？愉快？是什麼信念讓我們對問題產生這種情緒？當我們找到行為與情緒的關連後，再加以信念調整及優化，這便能減低壓力衝突再次發生的機會，建立一個正面積極的思考模式。

► 活在當下

不要同時邊按電話、邊做菜也邊聽電視。多層工作會讓我們注意力散渙，思考難以集中，感覺好像很忙碌而分身乏術，無力感極重。倒不如一次只做一件事情，專心關注手頭上的工作，享受過程中的小細節，用旁觀者的角度觀察自己正在做什麼。活在當下可以強化同理心，提升專注力，讓我們用更輕鬆愉快的心態處理忙碌的事務。

面對多方面的壓力源，絕對不能用抽煙喝酒、暴飲暴食或沉溺網路的方式來逃避。偶爾給自己空間，獨處一段時間，或是脫離舊有環境一陣子，都是消除壓力的好方法。不要因為追趕不了生活的變化而感到不安，要學著放手、放心，適當的休息能恢復精神，讓我們再次回到以往充滿活力的光景，一同正面積極的迎接挑戰。



「活得自在」輕鬆操

你想 Keep fit，但又無人陪？等我們陪你一齊做運動啦！我哋「活得自在」輕鬆操，讓大家齊做簡易輕鬆操，學習健康知識外，更可同人談談天，說說地，認識新朋友。約定你.....

日期：4月16日(二)

時間：上午 10:00-11:00

地點：中心友智軒

對象：中心會員




名額：21人

費用：全免

報名：於3月月會後報名，每場名額7人

查詢：請與林國浚先生聯絡



星期一	星期二	星期三
<p>廿三 1</p> <p>復活節假期</p> 	<p>廿四 2</p> <p>9:00 紅十字會長者義工隊</p> <p>2:30 樂齡小組-舞蹈盆栽剪紙樂</p>	<p>廿五 3</p> <p>10:00 活動網上登記簡介及工作坊(網上)</p> <p>2:00 輕歌漫舞 1/會員茶水站</p>
<p>三十 8</p> <p>9:00 八達通手機程式(1)</p> <p>9:15 山水畫初班(1)(副)</p> <p>9:30 花鳥班(1)</p> <p>9:30 長委會會議(會)</p> <p>9:45 正形健膝操(1)</p> <p>10:45 Google 助理(25)</p> <p>11:00 山水畫高班(1)(副)</p> <p>1:00 寫意白描班(1)(副)</p> <p>1:45 手工藝志趣會會議</p> <p>2:30 繪畫裝裱技巧班(1)(副)</p>	<p>初一 9</p> <p>9:00 集體舞(1)(官)</p> <p>9:00 紅十字會長者義工隊</p> <p>2:15 樂舞坊(1)</p> <p>2:15 社交舞(1)(官)</p> <p>2:30 樂齡小組-舞蹈盆栽剪紙樂</p> 	<p>初二 10</p> <p>9:00 瑜伽樂(1A)(官)</p> <p>10:00 編織班(1)</p> <p>10:00 活得自在輕鬆操</p> <p>10:35 瑜伽樂(1B)(官)</p> <p>1:35 書法高班(1)(副)</p> <p>2:00 輕歌漫舞 1/會員茶水站</p> <p>2:15 脊椎螺旋伸展班(1)(官)</p> <p>3:30 書法初班(1)(副)</p>
<p>初七 15</p> <p>9:00 八達通手機程式(1)</p> <p>9:15 山水畫初班(1)(副)</p> <p>9:30 花鳥班(1)</p> <p>9:45 正形健膝操(1)</p> <p>10:45 Google 助理(25)</p> <p>11:00 山水畫高班(1)(副)</p> <p>1:00 寫意白描班(1)(副)</p> <p>2:00 手工藝志趣會核心訓練</p> <p>2:30 繪畫裝裱技巧班(1)(副)</p>	<p>初八 16</p> <p>9:00 紅十字會長者義工隊</p> <p>9:00 集體舞(1)(官)</p> <p>2:15 社交舞(1)(官)</p> <p>2:30 樂齡小組-舞蹈盆栽剪紙樂</p> 	<p>初九 17</p> <p>9:00 瑜伽樂(1A)(官)</p> <p>10:00 編織班(1)</p> <p>10:35 瑜伽樂(1B)(官)</p> <p>1:35 書法高班(1)(副)</p> <p>2:00 輕歌漫舞 1/會員茶水站</p> <p>2:15 脊椎螺旋伸展班(1)(官)</p> <p>3:30 書法初班(1)(副)</p>
<p>十四 22</p> <p>9:30 花鳥班(1)</p> <p>9:45 正形健膝操(1)</p> <p>1:00 寫意白描班(1)(副)</p> <p>1:45 手工藝志趣會核心訓練</p> <p>2:30 繪畫裝裱技巧班(1)(副)</p> 	<p>十五 23</p> <p>9:00 星期一及二組會員大會</p> <p>9:00 集體舞(1)(官)</p> <p>9:30 英文金曲歌唱班(1)(副)</p> <p>11:00 唱好歌 Sing(1)(副)</p> <p>2:15 樂舞坊(1)</p> <p>2:15 社交舞(1)(官)</p> <p>2:30 樂齡小組-舞蹈盆栽剪紙樂</p>	<p>十六 24</p> <p>9:00 星期三、四及五組會員大會</p> <p>9:00 瑜伽樂(1A)(官)</p> <p>10:35 瑜伽樂(1B)(官)</p> <p>1:30 下午組會員大會</p> <p>1:35 書法高班(1)(副)</p> <p>2:15 脊椎螺旋伸展班(1)(官)</p> <p>3:30 書法初班(1)(副)</p>
<p>廿一 29</p> <p>9:00 出行易(2)</p> <p>9:15 山水畫初班(1)(副)</p> <p>9:30 花鳥班(1)</p> <p>9:45 正形健膝操(1)</p> <p>10:45 Android 進階班(8)</p> <p>11:00 山水畫高班(1)(副)</p> <p>1:00 寫意白描班(1)(副)</p> <p>1:45 手工藝志趣會核心訓練</p> <p>2:30 繪畫裝裱技巧班(1)(副)</p>	<p>廿二 30</p> <p>9:00 紅十字會長者義工隊</p> <p>9:00 集體舞(1)(官)</p> <p>9:30 英文金曲歌班(1)(副)</p> <p>9:30 營養 DIY 講座</p> <p>11:00 唱好歌 Sing(1)(副)</p> <p>2:15 樂舞坊(1)</p> <p>2:15 社交舞(1)(官)</p>	

星期四	星期五	星期六
廿六 4  清明節 	廿七 5 9:30 Android 入門(9) 9:30 樂動健康班(駿) 2:00 娛樂廣場-放眼新視野	廿八 6 9:00 粵曲班(4) 9:00 OTG 記憶棒(9) 10:00 ZOOM 住玩 10:45 支付寶(17)
初三 11 9:00 「暮齡自在」計劃 9:00 太極班(1)/10:35 太極扇(1)(官) 1:45 健康講座- 健康「齒」中求 2:00 會員茶水站 2:00 「宜家」做運動(1)(官) 3:00 帶氧健身操(1)(官) 6:00 耆樂煮意會議 	初四 12 9:00 健雋坊會議 9:30 Android 入門(9) 9:30 樂動健康班(駿) 10:00 塑身肚皮舞(1)(官) 2:00 娛樂廣場-玩轉旅遊 	初五 13 9:00 粵曲班(1) 9:00 OTG 記憶棒(9) 10:45 支付寶(17) 1:45 剪髮服務(1) 
初十 18 9:00 「暮齡自在」計劃 9:00 太極班(1)/10:35 太極扇(1)(官) 1:00 耆齒檢查日 1:15 編鈎樂耆中(1) 2:00 會員茶水站 2:00 「宜家」做運動(1)(官) 3:00 帶氧健身操(1)(官) 3:15 塑塑小畫家(1)	十一 19 9:30 Android 入門(9) 9:30 樂動健康班(駿) 9:30 康復治療運動(1) 10:00 塑身肚皮舞(1)(官) 2:00 娛樂廣場-一起走過	十二 20 9:00 粵曲班(1) 9:00 OTG 記憶棒(9) 10:00 ZOOM 住玩 10:45 支付寶(17) 2:00 耆樂春日美食篇- 蝦鬆松子盞 
十七 25 9:00 「暮齡自在」計劃 9:00 太極班(1)/10:35 太極扇(1)(官) 1:15 編鈎樂耆中(1) 1:45 健康講座-「軟」食力 2:00 會員茶水站 2:00 「宜家」做運動(1)(官) 3:00 帶氧健身操(1)(官) 3:15 塑塑小畫家(1)	十八 26 9:30 樂動健康班(駿) 9:30 康復治療運動(1) 10:00 塑身肚皮舞(1)(官) 2:00 娛樂廣場-戲曲天地 	十九 27 9:00 粵曲班(1) 9:30 數碼志趣會 核心組會議 

4月會員月會開會時段 (地點：中心活動室)：

4月23日(二) 為一、二組開會時間：上午 9:00

4月24日(三) 為三、四、五組開會時間：上午 9:00

4月24日(三) 為六組開會時間：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)表示於中心地下會議室

(官)表示於官涌體育館六樓舞蹈室

※ 以上活動安排，如有任何調動或更改，以中心報告為準 ※





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，有興趣會員請先向接待處登記，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 (9)	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。	4月5 - 19日(五) 9:30-11:00am	\$30 (3 堂)
OTG 記憶棒 (9)	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。	4月6 - 20日(六) 9:00-10:30am	\$30 (3 堂)
支付寶(17)	將手機變為電子錢包，進入全新的流動支付世界。	4月6 - 20日(六) 10:45am-12:15pm	\$30 (3 堂)
Google 助理 (25)	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。	4月8 - 15日(一) 10:45am-12:15pm	\$20 (2 堂)
出行易(2)	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。	4月29日 - 5月20日(一) 9:00-10:30am	\$40 (4 堂)
Android 進階班(9)	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。	4月29日 - 5月20日(一) 10:45am-12:15pm	\$40 (4 堂)
WhatsApp 手機班(6)	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。	5月3 - 17日(五) 9:30-11:00am	\$30 (3 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。	5月4 - 25日(六) 9:00-10:30am	\$40 (4 堂)
Zoom 視像通訊(23)	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。	5月27日 - 6月3日(一) 9:00-10:30am	\$20 (2 堂)
Facebook (12)	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。	6月1 - 15日(六) 10:45am-12:15pm	\$30 (3 堂)
Google 地圖 (15)	約了朋友吃飯，但不懂得乘車路線！去旅行不懂得路程！學懂使用 Google 地圖，想去任何地方，都能應付自如。	6月7-21日(五) 9:30-11:00am	\$30 (3 堂)

社聯-數碼志趣會聚會 - YouTube 功能介紹

YouTube 是許多人每天都會看的影音平台，有各式各樣有趣的影片題材和主題可以盡情觀看，想使用 Youtube 程式時更得心應手，就要參加聚會。

日期：3月23日(六)

時間：上午 9:30-10:30

地點：中心友禮軒及友智軒



對象：中心會員

費用：全免

名額：60人

報名：於3月月會後報名，每節名額20人

查詢：請與黃崇雅先生聯絡

八達通手機程式(1)

一個八達通 App，協助輕鬆管理日常開支，用手機增值八達通、查看餘額。若升級為八達通錢包，到內地及全球消費更為方便。

日期：4月8-15日(一)

時間：上午 9:00-10:30

地點：中心議事室 (2堂)



對象：中心會員

費用：\$20

名額：9人

報名：於3月月會後報名，每節名額3人

查詢：請與黃崇雅先生聯絡

手工藝志趣會

繽紛手工日

由手工藝志趣會的組員同大家開心地分享做手工、玩遊戲及品嚐茶點等，同你愉快度過一個下午。

日期：3月25日(一)

時間：下午2:00-3:45

地點：中心友信軒



對象：中心會員

費用：\$18 (包材料)

名額：3人

報名：於3月月會後報名，每節名額3人

查詢：請黃瑞連姑娘聯絡

水晶小盆栽

由手工藝志趣會的組員同大家分享製作水晶小盆栽，小盆栽既精緻又美觀。

日期：5月13-20日(一)

時間：1:45-3:30

地點：中心友信軒



對象：中心會員

費用：\$38(包材料)

名額：16人

報名：於3月月會後報名，每節名額3人

查詢：請黃瑞連姑娘聯絡

歡迎會員參加健雋俱樂部的活動。以下活動報名：於3月月會後即場報名。

活動	內容	時段	費用	地點	負責人
營養 DIY 講座	飲食習慣如何影響健康？是次講座分享如何從食物中吸收各種人體所需的營養素，同時講解營養補充劑的作用。	4月30日(二) 9:30-10:45am 	全免	中心 友智軒 友禮軒	一線通平安鐘 講者/ 黃瑞連姑娘
生"識" "不少"	衣食住行是生活上不可缺少，當中有多好智慧你又知多少？健雋坊組員搜羅生活有趣又實用的知識，同大家探索及分享；同時品嚐茶點，每位參加者可獲贈禮物一份。	5月18日(六) 2:00-3:30pm 	\$20	中心 活動室	耆樂煮意/ 黃瑞連姑娘

獨居長者活動介紹



樂動健康班

為讓大家積極改善個人健康狀況，「樂動健康班」將帶你走進有趣運動班，以「年歲晚，樂趣不晚」為宗旨，讓長者借助有趣運動器材及形式，配合專設的記錄表，共同在恆常運動及健康知識中強身健體、尋到運動樂趣，旨在長遠培養大家積極運動的好習慣，做個健康快樂人！

日期：4月5、12、19、26日及5月3、10、17、24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

報名日期：24年3月19日至4月1日(星期三) 中午12正

查詢及報名：請與李汶慧姑娘聯絡

備註：活動為期2個月，會配合獎勵計劃獎賞持續運動之參加者



樂舞坊(1)

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：4月9日-6月11日(二)

地點：中心友禮軒及友智軒

費用：\$80(8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

對象：中心會員

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。備註：需自備跳舞鞋

導師：梁寶珠女士

日期：4月9日-6月25日(二)

地點：官涌體育館六樓舞蹈室

費用：\$300(12堂)

報名：請於3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

脊椎螺旋伸展班(1)

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。

導師：廖嘉麗女士

日期：4月10日-6月26日(三)

地點：官涌體育館六樓舞蹈室

費用：\$420(10堂)

報名：請於3月月會後及詢問處報名



時間：下午 2:00-3:30

對象：中心會員

名額：24人

查詢：請與高嘉欣姑娘聯絡

「宜家」做運動(1)

都市人長時間缺乏活動，是不健康的生活習慣。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：4月11日-6月27日(四)

地點：官涌體育館六樓舞蹈室

費用：\$540(12堂)

報名：請於3月月會後及詢問處報名

時間：下午 2:00-3:00

對象：中心會員

名額：24人

查詢：請與黃崇雅先生聯絡

塑身肚皮舞(1)

課程透過學習肚皮舞的舞姿外，還可訓練大腦，從而命令身體做出各部位的協調動動作，從而增加身體的靈活度及肌力，使腰、臀和腹部等部位得到改善，塑造優美的線條，散發迷人光彩。課程需自備跳舞用品。

導師：廖嘉麗女士

日期：4月12日-6月28日(五)

地點：官涌體育館六樓舞蹈室

費用：\$504(12堂)

報名：請於3月月會後及詢問處報名

時間：上午10:00-11:30

對象：中心會員

名額：24人

查詢：請與高嘉欣姑娘聯絡

康復治療運動(1)

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：4月19日-6月21日(五)

地點：中心友禮軒及友智軒

對象：活得自在同學或對健康有興趣的中心會員

報名：請於3月月會後及詢問處報名



時間：上午9:30-11:00

費用：\$420(共10堂)

名額：18人

查詢：請與汪佩儀姑娘聯絡

書法初班(1)

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。

導師：林番賢先生

日期：4月10日-6月19日(三)

地點：中心P樓副堂

對象：中心會員

報名：請於3月月會後及詢問處報名



時間：下午3:30-4:45

費用：\$270(9堂)

名額：24人

查詢：請與高嘉欣姑娘聯絡

英文金曲歌唱(1)

課程為懂得閱讀及喜愛英文歌曲的朋友而設，會教大家準確咬字發音及掌握流暢的歌唱演繹技巧。

導師：勞錦祥先生陳婉儀女士

日期：4月23日-6月18日(二)

地點：中心P樓副堂

對象：中心會員

報名：請於3月月會後報名



時間：上午9:30-10:30

費用：\$80(8堂)

名額：20人

查詢：請與高嘉欣姑娘聯絡

- ◇ 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。
- ◇ 如對以下課程有任何查詢，歡迎親臨或致電中心查詢(電話：2332 0005)。



* 健康、舞蹈、運動課程 *

名稱	內容	時段	費用 (每堂)	地點	導師/負責人
集體舞(1)	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。	4月9日- 6月25日(二) 9:00-10:30am	\$420 (12堂)	官涌體育館	賴秀麗女士/ 高嘉欣姑娘
瑜伽樂(1)	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。	4月10日- 6月26日(三) A : 9:00-10:25am / B : 10:35am-12:00pm	\$130 (10堂)		伍妙玲女士/ 高嘉欣姑娘
太極班(1)	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。	4月11日- 6月27日(四) 9:00-10:25am	\$132 (12堂)		羅智泉先生/ 高嘉欣姑娘
太極扇(1)	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	4月11日- 6月27日(四) 10:35am- 2:00pm			羅智泉先生/ 高嘉欣姑娘
帶氧健身操(1)	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。	4月11日- 6月27日(四) 3:00-4:00pm	\$540 (12堂)		張一龍先生/ 高嘉欣姑娘

* 音樂課程 *



名稱	內容	時段	費用 (每堂)	地點	導師/負責人
唱好歌 Sing(1)	課程教授唱頌時代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。	4月23日- 6月18日(二) 11:00am- 12:30pm	\$80 (8堂)	中心副堂	勞錦祥先生 陳婉儀女士 /高嘉欣姑娘
粵曲班(1)	培養會員對粵曲的興趣，改善唱曲之技巧。	4月13日- 6月15日(六) 9:00-11:00am	\$230 (10堂)	中心友禮軒 友智軒	李芷伶/ 高嘉欣姑娘

* 消閒課程 *

名稱	內容	時段	費用 每堂	地點	導師/負責人
山水畫初班 (1)	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。	4月8日- 6月17日(一) 9:15-10:45am	\$270 (9堂)	中心 副堂	黃麗兵女士/ 高嘉欣姑娘
山水畫高班 (1)	導師透過繪畫山水畫範作，讓學員掌握和提高筆墨技法。	4月8日- 6月17日(一) 11:00am- 12:30pm	\$270 (9堂)		黃麗兵女士/ 高嘉欣姑娘
花鳥班(1)	透過堂上分享及導師示範，讓學員更容易掌握畫花鳥、鳥獸、魚蟲等的基本技巧。	4月8日- 6月17日(一) 9:30-11:00am	\$270 (10堂)	中心 友信軒	黃愛玲女士/ 高嘉欣姑娘
寫意白描 班(1)	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。	4月8日- 6月17日(一) 1:00-2:15pm	\$220 (10堂)	中心 副堂	黃愛玲女士/ 高嘉欣姑娘
繪畫裝裱 技巧班(1)	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。	4月8日- 6月17日(一) 2:30-3:45pm	\$220 (10堂)	中心 副堂	黃愛玲女士/ 高嘉欣姑娘
編織班(1)	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。	4月10日- 6月19日(三) 10:00-11:30am	\$56 (7堂)	中心 友信軒	羅綺華女士/ 高嘉欣姑娘
書法高班 (1)	教授顏真卿書法的技巧，導師並在堂上示範臨帖和筆法等。	4月10日- 6月19日(三) 1:35-3:05pm	\$270 (9堂)	中心 副堂	林番賢先生/ 高嘉欣姑娘
編鈎樂耆中 (1)	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	4月18日- 6月20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)	4月18日- 6月20日(四) 3:15-4:45pm	\$80 (8堂)	中心 友信軒	林清如女士/ 高嘉欣姑娘



謎題 1：有趣 IQ 題

1. 著跑鞋可跑步，著爬山鞋可爬山，著什麼識飛？
2. 天堂之門 (猜一日本地方名)
3. 行來行去不願走 (猜一水果)
4. 搬家啟示 (猜一古代名詩人)
5. 上海的南京路上，來往最多的是甚麼人？
6. 紅色的路道 (猜天文名詞)
7. 甚麼人每天靠運氣賺錢？
8. 兩兄弟立正站好 (猜一字)
9. 做什麼事，隻眼開隻眼閉會比較好？
10. 甚麼東西愈生氣它便會愈大呢？



謎題 2：推理數學題

這條題目能算出來嗎？

$$863=218$$

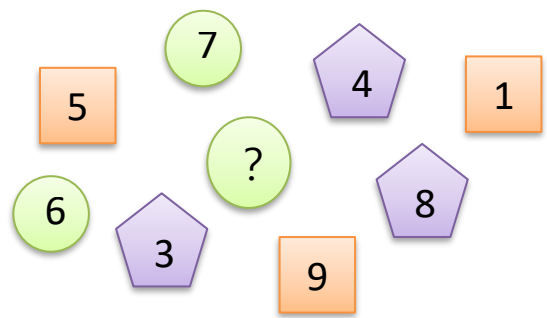
$$844=416$$

$$857=335$$

$$839=?$$

謎題 3：算一算

請問以下“？”是什麼數字？



謎題 4：找不同

以下那一個英文字母與眾不同：
E F H L N T





答案

謎題 1：有趣 IQ 題

1. 雀仔	2. 神戶
3. 榴槤 (流連)	4. 白居易
5. 中國人	6. 赤道
7. 煤氣運輸工人	8. 競
9. 射擊	10. 氣球

謎題 4：找不同

以下那一個英文字母與眾不同：

E F H L N T

答案：N

解題：N 是唯一沒有 90 度角

謎題 2：推理數學題

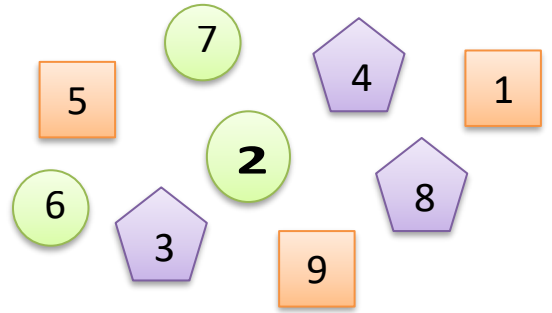
839 = ? 答案：527
解題：839 中的 8-3=5 及
839 中的 3x9=27
將其順序寫出來是 527

謎題 3：算一算

請問以下 “?” 是什麼數字？

答案：2

解題：相同圖案數字加起等如 15



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

2024年3月19日 / 600份

非賣品

