

2022年7月

# 資麻 Guide



義時 **GO!**



救世軍油麻地長者社區服務中心  
發展教育及社交服務隊

## 義時·GO計劃

揉合了「時間銀行」

有您同行，  
Easy Go!

及「技能交換」作為設計藍本，以「青老」及「老老」為主要對象，藉著計劃平台，賦予長者老有所為的動力，扭轉長者傳統受助角色。參加長者既是受助者同時也可可是施助者。

面對人口老化，加上現今社區照顧服務輪候時間長，甚至部份長者家庭支援網絡薄弱等，導致有需要長者未能得到適切支援，因此，「義時·GO」計劃將聯繫社會中的每份力量，讓長者透過彼此分享、互助互惠、共同貢獻，以編織及加強人力資源及社區支援網絡。當長者得到協助與陪伴，心理也能獲得寄託，能有助長者於社區居家安老，及於晚年生活愉快且活得有尊嚴。



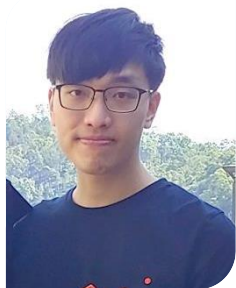
此計劃鼓勵長者發揮潛能，可以透過做一些「舉手之勞」的事（例如：一個電話慰問、聊天、填寫表格、電腦使用、做手工、探訪、陪伴外遊、家居維修、參與義工訓練、講座、甚至運用以往職場/生活上的相關知識和經驗進行教學分享等）藉此服務別人或自我增值，從中接觸社區內不同的長者。而在義工服務的過程中，

長者可以獲取「時分」（即服務時間積分），作為肯定每位參與者的貢獻，因為其參與能成就「大事」，解決長者的需求和當前「困惑」，拉近人與人之間及鄰里關係連結。所記錄下來的時分，可透過「存取」，待有需要時才兌換成自己需要的服務/換領禮品、活動/主動捐出時分予有服務需要的長者。



《「義時·GO」計劃，讓愛走進社區每個角落》

## 中心資訊-人事動態



### 發展教育及社交服務隊 蔣永華(科技大使)

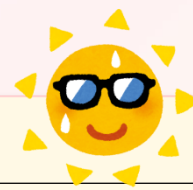
各位好！我是新入職的同事，請大家多多指教！

現今科技發展迅速，手機的功能不再只是「打出打入」，更是多功能集於一身。而智能手機應用程序更是多元化，近期的「安心出行」更是出外不可或缺的應用程式之一，相信大家都感同身受。日後，如遇到手機使用的疑難，歡迎大家找我傾談，我很樂意為大家服務。最後，祝大家身體健康！



### 社區關係及長者支援服務隊 劉偉棋(科技大使)

大家好，我是支援服務隊新來的科技大使劉偉棋先生，今後會在救世軍負責資訊科技的工作，協助推廣老友記應用不同的科技，希望會在之後的活動見到大家！



### 颱風及暴雨事故應變

天氣狀況 中心 服務類別	一號風球 <b>T1</b>	三號風球 <b>L3</b>	八號風球或以上 <b>8 9 +10</b>	黃色/雷暴警告 	紅色/黑色 暴雨警告 	
中心開放	✓	✓	x	✓	✓	✓
室內活動	✓	x	x	✓	x	致電中心查詢
戶外活動	致電中心查詢	x	x	致電中心查詢	x	致電中心查詢

✓ 表示中心開放或活動如期舉行，x 表示該項服務停止、活動取消或延期。

★ 長者應留意天氣報告，以決定是否前來中心。

☂ 中心會於開放時間或活動舉行前 2 小時，因應天氣台所發出的天氣資訊以決定活動是否如期進行；例如：天文台於下午一時除下三號風球或紅色暴雨，下午三時或之後舉行的課程/活動照常。

☂ 若中心開放時間尚有三小時或以上，而八號風球改掛為較低風球，中心將恢復開放及正常運作。



### 7 月月會安排

期待已久的實體會員月會將會恢復，同時亦有嶄新的安排，為讓大家能夠與更多的老友記相聚及交流，我們會將月會組別合併，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	7 月 26 日(星期二)	7 月 27 日(星期三)	7 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		

救世軍九龍中央堂定為宗教場所，並被納入為第 599F 章規管的表列處所，因此凡進入中央堂參與實體月會的所有參加者均須符合「疫苗通行證」規定，並佩戴口罩，以及在進入處所前須使用「安心出行」流動應用程式，掃描「安心出行」場所二維碼。多謝各位合作！

#若未能符合「疫苗通行證」者，則可往中心 3 樓參與月會轉播。

7 月 26 日(星期二) Facebook 同步直播



### 克己 和你連繫

救世軍每年均會舉行「克己運動」籌募活動，善款將以救濟及為福音工作擴展到世界其他貧苦地方之用。為支持相關善舉，本中心將舉辦名為「克己·和你連繫」活動，並由即日起至 7 月 30 日 (星期六) 將設置籌款箱於本中心內，盼望激發會員的愛心，勉勵行善，把一點一滴的愛心匯聚，幫助有需要人士解困。另外，若捐出 \$10 或以上善款，將獲贈小禮品乙份。

查詢：可致電 2332 0005 與康姑娘或長者支援服務隊社工聯絡

## 2022年(第二階段)消費券計劃

第二期消費券除了第一期本身的4個平台可領取外，更新增2個平台包括中銀香港 BoC Pay 及匯豐銀行 PayMe。不論哪個平台，第二期消費券會於8月7日起分階段發放，首次可領取第一期\$2,000，第二期除八達通外，可於10月1日領取其餘\$3,000，2023年2月28日到期。

使用八達通平台領取消費券：第一期之\$2,000元消費券於2022年8月7日發放；第二期消費券之\$2,000於2022年10月1日發放，第三期消費券在合資格消費滿\$4,000，在達標後下一月份的16日發放剩餘的\$1,000。

## Zoom 課程 / 活動

### 注意事項

1. 參加者需先自行下載「Zoom」應用程式。
  2. 於活動前，負責職員會於中心 WhatsApp 發放會議連結。
  3. 參加者登入連結時，請以【會員姓名】作為用戶名稱 (例：陳大文)。
  4. 活動內容屬本中心所有，請勿在過程中錄音或錄影。
- ◆ 如未能確認其身份，將不獲允許進入參與活動。

對象：懂得使用

Zoom 的中心會員

費用：全免

報名：

致電中心登記



### 「歌樂友您」

由歌樂志趣會成員與您線上唱歌、分享音樂知識。時間：下午 2:30-3:00



### 「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
6月28日(二)	林國浚先生
7月5日(二)	汪佩儀姑娘
7月12日(二)	林國浚先生
7月19日(二)	汪佩儀姑娘

### 數碼志趣會十三週年慶祝會

數碼志趣會已成立十三年了，得到各位會員支持及鼓勵。今期聚會將會報告會務及財務，示範手機應用程式(Motionleap)製作動畫。

時間：上午 10:00-11:00

日期	查詢及負責職員
6月27日(一)	黃崇雅先生

名額：30人

報名：於6月月後報名，每節月會名額10人

查詢：請與黃崇雅先生聯絡

## 花之戀 - 丈夫篇

有沒有想過為什麼女士特別喜歡收花？而你又多久沒有送花給另一半呢？機會來了，是次活動教你製作乾花小禮物給另一半，並傾聽女人心，助你提升夫婦甜蜜關係。

日期：7月15日(五)

時間：上午 10:45-中午 12:15

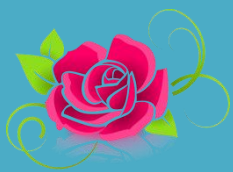
地點：中心友智軒

費用：\$10

對象：中心已婚男士會員

名額：6人

查詢：請與汪佩儀姑娘聯絡



## 捉住男人心 - 太太篇

為什麼在感情中的相處和溝通，男性和女性總會表現出那麼多的差異？心理學研究告訴你，男女在「情緒感知」方面的能力真的不一樣！如果想知道多點丈夫的想法，跟他有一個更美好的溝通，記得參加捉住男人心。

日期：7月15日(五)

時間：上午 10:45-中午 12:15

地點：中心友禮軒

費用：\$10

對象：中心已婚女士會員

名額：6人

查詢：請與林國浚先生聯絡



## 動。齡系列

「退休後時間多了想找活動?」、「退休後擔心身體健康狀況?」 - **動。齡系列**會舉辦不同身·心·社的活動，讓大家一齊「動」起來，迎接喜樂健康人生，動。齡系列活動歡迎 70 歲或以下中心會員參與。

### 今天你快樂嗎?

每天醒來，你的心情是如何呢？美國民調中心蓋洛普 (Gallup) 發表的「全球最不快樂地區」調查指出，香港於全球 55 個國家及地區中，最不快樂指數排名第 7。其實大家都值得擁有一個快樂人生，如果你想吐下苦水或想學習過一個快樂的人生，就快些來報名！

日期：7月14日(四)

形式：Zoom (網上平台)

費用：全免

查詢：請與林國浚先生聯絡



時間：上午 10:00-11:00

對象：70 歲或以下中心會員

名額：30 人

### 離家出走篇

這兩年的疫情，令到我們的日常生活大受影響，長時間困在家中，隨時「屈到病」！有見及此，我們帶領大家離家出走半日，與大家一同遊覽香港故宮文化博物館，觀賞館內展示九百多件來自故宮博物院的珍貴文物，部分珍藏品更是從未對外公開展出。

日期：8月10日(三) (暫定-需以香港故宮文化博物館開放日子為準)

時間：上午 10:00(集合)-中午 12:30

地點：香港故宮文化博物館 (集合地點：中心 3 樓)

對象：70 歲或以下中心會員

名額：10 人

費用：\$10

查詢：請與林國浚先生聯絡

本頁各項活動可於 6 月月會後即場登記或於 7 月 4 日(一)前致電中心 2332-0005 或 WhatsApp 6736-0461 向負責同事登記。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。

## 活得自在 – 康復者聯盟

在第五波疫情下，很多長者敵不過 2019 冠狀病毒病（COVID-19）的入侵下而染病，康復後亦受「長生冠」後遺症影響，而令健康狀況亦漸漸衰退，甚至可能影響個人心理。我們相信，健康是可以由自己主宰，您想改善現時的健康狀況嗎？您想建立健康生活習慣嗎？現邀請您參與此活動，一同學習和實踐健康生活。

日期：7月5-26日(二)

時間：下午 2:00-2:45

地點：P 樓會議室

費用：全免 (4 堂)

對象：曾患 2019 冠狀病毒病（COVID-19）之中心會員

報名：請於 6 月月會後即場報名

查詢：請與高嘉欣姑娘及汪佩儀姑娘聯絡



## 烏都外語班

我們平日在街上都有機會接觸到以頭巾包頭的巴基斯坦朋友，這與他們信奉伊斯蘭教有關。根據伊斯蘭教的經書《古蘭經》，不論男女都要遮蓋身體；他們還有很多有趣習俗。想了解更多，邀請你參加由精通烏都語的薛姑娘的烏都外語班，學習外語及了解少數族裔的生活習慣。

日期：7月8日(五)

時間：上午 9:30-10:30

對象：中心會員

地點：中心友智軒及友禮軒

名額：15 人

費用：全免

報名：於 6 月月會後即場登記或於 7 月 4 日(一)前致電中心或 WhatsApp 6736-0461 向林先生登記，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



## 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：7月16日(六)

費用：\$8

時間：下午 2:00-3:30

名額：30 人

地點：中心友信軒

對象：中心會員

報名：請於 6 月月會後即場報名

查詢：請與高嘉欣姑娘聯絡



## Henna 手繪工作坊

Henna 手繪，在幾千年前，從埃及、北非、中東，流傳到了印度這塊土地，並且成為一種吉祥、祝福的象徵，更是印度傳統節慶中，美麗而不可或缺的象徵。如果你想認識 Henna 手繪，甚至想試下繪畫，記得登記以下由薛姑娘教授的活動。

日期：7月22日(五)

時間：上午 9:30-10:30

費用：全免

地點：中心友智軒及友禮軒

對象：中心會員(沒有皮膚敏感)

名額：10 人

報名：於 6 月月會後即場登記或於 7 月 4 日(一)前致電中心或 WhatsApp 6736-0461 向林先生登記。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

### 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。

日期：7月12日-9月13日(二)

時間：下午 2:15-3:45

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)

導師：彭雪儀女士 名額：12 人

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



### DIY 水晶玻璃彩瓶

由手工藝志趣會教授水晶馬賽克玻璃彩瓶，精緻玻璃彩瓶既可發光，又可當作花瓶之用，增添家居的色彩。

日期：7月25日(一)

時間：下午 1:45-3:15

地點：中心友信軒

對象：中心會員

費用：報名費\$20 (另材料費約\$40)

名額：12 人

報名：於 6 月月會後報名

查詢：請與黃瑞連姑娘聯絡



### 長者政策關注組-ePay 新趨勢

新冠疫情下，市民減少外出，網上購物平台成了這時期的好幫手，而電子支付也開始為人接受。到底當中有什麼誘因讓你有興趣使用？而使用過程又遇過什麼難題？又或者什麼原因令你卻步接觸呢？今次政策關注組，同大家一同探討電子支付趨勢及有何安全、便捷的方案讓長者使用。

日期：7月30日(六)

時間：下午 2:00-3:00

費用：全免

地點：中心友智軒及友禮軒

對象：中心會員

名額：20 人

報名：於 6 月月會後即場登記，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

### 『有妳冇妳·滴滴有理』理遺新知計劃

本年度再次舉辦「理遺新知計劃」，透過護理工作坊、小組及義工探訪，增加女性長者對失禁的認識及掌握改善方法，並減低受失禁問題的困擾。費用：全免。

#### 健康工作坊 – 理遺講座

內容：女性尿失禁的成因和護理

日期：(A 班) 7月9日(六) 上午 9:30-10:30

(B 班) 7月11日(一) 下午 2:00-3:00

地點：中心友禮軒及友智軒

名額：每班 25 人

對象：60 歲或以上女性長者

講者：資深泌尿科註冊護士



#### 「向理遺說不」小組

內容：與組員一起學習失禁的護理方法，一起互相鼓勵，共同面對及管理失禁的問題

日期：7月13、20日、8月3及10日(三) (4 節)

時間：上午 9:30-10:30

地點：中心友智軒

名額：10 人

對象：60 歲或以上受失禁問題影響的女性長者



查詢及報名：於 6 月月會後登記，或與關曼虹姑娘聯絡。如人數超出名額，會以抽籤方式處理，將於 6 月 30 日起通過中籤者報名

如有意接受義工到戶教育和探訪，也可致電 2332 0005 與關姑娘聯絡。

## 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26及27日：上午9:30

7月27日：下午2:00

※以下活動安排，如有任何調動或更改，以中心報告為準，敬請留意※



初六 4 9:15 山水畫初班(1) (副) 9:30 國畫班 (1) 9:30 長委會會議(會) 11:00 山水畫高班(1) (副) 1:45 手工藝志趣會會議 	初七 5 9:00 太極班(1) 9:15 紅十字會長者義工隊 10:00 「Zoom 住玩」 10:05 太極扇(1) 2:00 活得自在-康復者聯盟(會) 	初八 6 9:00 完美鋼琴(5) 9:45 編織班(1) 1:45 書法高班(1)(副) 2:00 瞳你醒目：長者眼睛健康講座(Zoom) 3:30 書法初班(1)(副)
十三 11 9:00 Android 入門 (X) 9:30 國畫班 (1) 10:45 Android 進階班(V) 2:00 理遺新知計劃講座 B 班 	十四 12 9:00 太極班(1) 9:15 紅十字會長者義工隊 10:00 「Zoom 住玩」 10:05 太極扇(1) 2:00 活得自在-康復者聯盟(會) 2:15 樂舞坊(1)	十五 13 9:00 完美鋼琴(5) 9:45 編織班(1) 9:30 向理遺說不小組 1:45 書法高班(1)(副) 3:30 書法初班(1)(副) 
二十 18 9:00 Android 入門 (X) 9:15 山水畫初班(1) (副) 10:45 Android 進階班(V) 11:00 山水畫高班(1) (副)	廿一 19 10:00 「Zoom 住玩」 2:00 活得自在-康復者聯盟(會) 2:15 義工大會-乾花心意卡 	廿二 20 9:00 完美鋼琴(5) 9:30 向理遺說不小組 1:45 書法高班(1)(副) 3:30 書法初班(1)(副)
廿七 25 9:00 Android 入門 (X) 10:45 Android 進階班(V) 1:45 DIY 水晶玻璃彩瓶 	廿八 26 9:30 星期一及二組會員大會(禮) 2:00 活得自在-康復者聯盟(會) 2:15 樂舞坊(1) 	廿九 27 9:30 星期三、四及五組會員大會(禮) 2:00 下午組會員大會(禮)

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





# 活動時間表

星期四	星期五	星期六
	初三 1 <b>香港特別行政區 成立紀念日</b>  	初四 2 9:00 Facebook (1) 9:15 粵曲班(1)(禮) 10:45 支付寶(5)
小暑 7 9:00 集體舞(1) 2:00 健康講座 - 免疫力與皮膚的關聯 3:00 樓住友心人— 樓長招募日 6:00 耆樂煮意會議 	初十 8 9:00 瑜伽樂(1A) 9:30 烏都外語班 9:30 健雋坊會議(地下) 9:30 駿發健康體驗館 (駿發) 9:30 Android /WhatsApp 入門(3) 10:05 瑜伽樂(1B) 2:00 伸展健康舞(1) 	十一 9 9:00 Facebook (1) 9:15 粵曲班(1)(禮) 9:30 理遺新知計劃講座 A 班 10:45 支付寶(5) 2:00 見焦拆焦- 疫情下身心鬆一鬆 
十六 14 9:00 集體舞(1) 10:00 今天你快樂嗎? (Zoom) 2:00 健康講座 – 運動真 可以提升免疫功能? 3:00 善三道四人生計劃: 生命歷程小組	十七 15 9:00 瑜伽樂(1A) 9:30 駿發健康體驗館 (駿發) 9:30 Android /WhatsApp 入門(3) 10:05 瑜伽樂(1B) 10:45 花之戀 - 丈夫篇 10:45 捉住男人心 - 太太篇 2:00 伸展健康舞(1)	十八 16 9:00 Facebook (1) 9:15 粵曲班(1)(禮) 2:00 剪髮服務(1) 10:45 支付寶(5) 
廿三 21 2:00 健康講座 – 心情好 與壞·皮膚有不同 3:00 善三道四人生計劃: 生命歷程小組	廿四 22 9:30 駿發健康體驗館 (駿發) 9:30 Android /WhatsApp 入門(3) 9:30 Henna 手繪工作坊	大暑 23 9:00 Zoom 視像通訊(13) 10:45 Google 助理(14) 
三十 28 2:00 健康講座 – 『皮膚煩 惱』互助坊 2:30 「歌樂友您」(Zoom) 3:00 善三道四人生計劃: 生命歷程小組	七月初一 29 9:30 駿發健康體驗館 (駿發) 9:30 Android /WhatsApp 入門(3) 	初二 30 9:00 Zoom 視像通訊(13) 10:45 Google 助理(14) 2:00 長者政策關注組- ePay 新趨勢



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。所有手機課程之上課地點：中心議事室；手機班名額 3 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 (例如：三星、LG、SONY 等上課)。

名稱	內容	時段	費用
Facebook (1) 	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。學會使用後，能建立強大的聯繫網絡。	7月2-16日(六) 上午9:00-10:30	\$25 (3堂)
支付寶(5)	將手機變為電字錢包，進入全新的流動支付世界。	7月2-16日(六) 上午10:45-中午12:15	\$25 (3堂)
Android /WhatsApp 入門(3) 	Android 平台於全球智能手機市場佔有率最高之一，課程讓會員輕鬆學會使用 Android 智能手機操作，並學習使用 WhatsApp 即時通訊應用程式。	7月8-29日(五) 上午9:30-11:15	\$30 (4堂)
Android 入門 (X)	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。	7月11日- 8月1日(一) 上午9:00-10:30	\$30 (4堂)
Android 進階班(V) 	課程內容包括手機檔案認識及管理，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。	7月11日- 8月1日(一) 上午10:45-中午12:15	\$30 (4堂)
Zoom 視像通訊(13)	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。	7月23、30日(六) 上午9:00-10:30	\$20 (2堂)
Google 助理 (14)	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。	7月23、30日(六) 上午10:45-中午12:15	\$20 (2堂)

### 完美鋼琴(5)

學習彈奏鋼琴，未必需要在家擁有一部鋼琴才可以！現時可以使用平板電腦程式「完美鋼琴」，隨時隨地彈奏樂曲。課程內容包括學授基本樂理，學習使用平板電腦程式。

導師：蔣永華先生

日期：7月6日-8月3日(三)

地點：中心議事室

對象：對智能電話有基本認識的會員

報名：請先登記，報名將按登記時的次序，有專人致電通知到中心報名。



時間：上午9:00-10:30

費用：\$30 (4堂)

名額：3人

查詢：請與黃崇雅先生/蔣永華先生聯絡

## 「手作人」

歡迎中心義工或有興趣參與義工服務之會員參加。活動會教授及製作兩個成品，其中一個會轉贈予區內長者以表關懷。活動詳情如下：

### 義工大會-乾花心意卡

正所謂物輕情意重，坊間買到當然好，但若由您親手製作獨一無二的心意卡送給親友，相信收到都會感到開心、驚喜。就算是新手也沒有難度。

日期	時間	地點	費用	名額
7月19日(二)	下午 2:00-3:30	中心友信軒	\$10	10人



### 毛球飾物

色彩鮮艷的毛球，讓人有視覺上的刺激，用它來製作簡單的飾物，也可增添可愛及時尚感。

日期	時間	地點	費用	名額
8月9日(二)	下午 2:00-3:30	中心友信軒	\$10	10人

**備註：是次手作需要使用針線輔助**

查詢：請與汪佩儀姑娘或黃瑞連姑娘聯絡。報名方法：於6月月會後即場登記，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。

## 見焦拆焦 - 疫情下身心鬆一鬆



在疫症下大家日日都收到唔同的新聞及消息，身心都好易疲勞，一齊來聽下點樣令到身心鬆一鬆的情緒講座啦！到時會一齊認識下以下方面：

**1.認識疫情下的壓力反應 2.認識焦慮情緒 3.認識焦慮情緒自助方法 4.情緒健康小測試**

日期：7月9日(六) 時間：下午 2:00-3:30 地點：中心友智軒及友信軒  
 對象：60歲或以上中心服務使用者 費用：全免 名額：39人  
 報名：於6月月會後報名，每節名額13人 備註：出席者將獲贈小禮物乙份  
 查詢：救世軍樂齡同行計劃 何文輝先生 (電話：2300 1399)

## 健康講座資訊系列：向皮膚煩惱講Bye Bye

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。2022年7月主題：健康資訊系列：向皮膚煩惱講Bye Bye

日期	講座主題	講者
7/7/22 (四)	免疫力與皮膚的關聯	程序工作員 康姑娘
14/7/22 (四)	運動真可以提升免疫功能？	程序工作員 康姑娘
21/7/22 (四)	心情好與壞·皮膚有不同	社工 關姑娘
28/7/22(四)	『皮膚煩惱』互助坊	程序工作員 康姑娘

時間：下午 1:45-2:45 名額：不限 費用：全免 對象：中心會員

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：於6月月會後開始登記，至7月5日(二)下午3時正截止

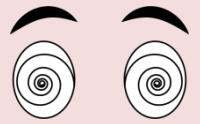
查詢及報名：可致電 2332 0005 與康姑娘或長者支援服務隊社工聯絡



## 矇你醒目-長者眼睛健康講座

講座內容是講解長者常見眼疾的成因、預防及檢視方法，並教導眼部運動。

\* 以 ZOOM 網上形式進行。



日期：7月6日 (星期三)

時間：下午2:00-3:00

對象：區內獨居/兩老長者(已登記長者支援服務)

費用：免費

名額：10人

查詢及報名：於6月月會後登記，或致電 2332 0005 與鄭姑娘聯絡。如人數超出上限，會以抽籤方式處理，並於6月27日(一)開始通知中籤報名者(名額會優先給予早前因疫情而取消眼科講座的長者)

## 樓住友心人 - 樓長招募日

內容：介紹計劃及招募樓長。

日期：7月7日 (星期四)

時間：下午 3:00 - 4:00

地點：本中心友智軒

費用：免費 名額：15人

對象：居於佐敦「八文樓」之 STE 長者或中心會員或義工

報名：於6月月會後開始登記，至7月5日(二)中午12時截止

查詢：請致電 2332 0005 與彭姑娘或關姑娘聯絡



## 駿發健康體驗館

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：7月8、15、22及29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)



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：於6月21日後開始登記，至7月6日(星期三)下午3時截止

查詢及報名：可致電 2332 0005 與康姑娘或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

內容：以「四道」去回顧人生及了解生死教育。

日期：7月14、21、28日及8月4日、11日(逢星期四、共5節)

時間：下午3:00-4:15

費用：免費

地點：本中心友智軒

名額：10人

對象：區內獨居/兩老長者(已登記長者支援服務)優先

報名：於6月月會後開始登記，至7月5日(二)中午12時截止

查詢：請致電 2332 0005 與彭姑娘或關姑娘聯絡

Life is good



### 謎題 1

粵語真係博大精深！就以 [水] 字的妙用，精要到位非一般中國方言或外國語言可比。你識得幾多？

- A. 利益叫 \_\_\_\_\_ 水
- B. 命運叫 \_\_\_\_\_ 命 \_\_\_\_\_ 水
- C. 靈機醒目叫 \_\_\_\_\_ 水
- D. 百元叫 \_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_ 水
- E. 打麻將叫 \_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_ 水
- F. 進退兩難叫 \_\_\_\_\_ 唔 \_\_\_\_\_ 湯 \_\_\_\_\_ 唔 \_\_\_\_\_ 水
- G. 財路亨通叫 \_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_ 水
- H. 缺錢叫 \_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_ 水



### 謎題 2

甚麼狗唔識得看門口？

### 謎題 3

殺手最喜歡用什麼香梘沖涼？

### 謎題 4

今天下午到旺角看電影，到了旺角，半個人也看不見，為什麼？



### 謎題 5

簡易數獨：規則是每一列、每一行和每個六宮格內均有 1 至 6 的數字，但不可以重複。

6		5		2	
2	4	3		5	6
1		6	2	4	
	2	4	6		5
4	3		5	6	2
	6		4		1





### Spring

#### 春季飲食要養陽

春季是萬物始動，人體陽氣充實於體表，體內陽氣不足、肝氣偏旺、脾胃功能稍弱，飲食須要溫補腎陽的食物，少吃肥膩、辛辣之物、多食養陽食物：牛蒡、胡蘿蔔、薯類和青菜等。

- ▶ 宜：韭菜、百合、枸杞頭、馬蘭頭、豌豆苗、薺菜、大蒜、山藥、甘蔗
- ☒ 忌：食羊肉、鵪鶉、炒花生、辛辣食物、油膩；少食酸味食物、酸味食物令肝氣過盛而損脾胃



### IN THE Summer TIME

#### 夏季暑性溫熱

夏季是人體新陳代謝旺盛、汗易外泄、耗氣傷津。

- ▶ 宜：祛暑益氣、生津止渴、健脾化濕的食物，如白扁豆、綠豆、桑椹、葡萄、梨子、西瓜、草莓、柿子、檸檬、荸薺、甘蔗、苦瓜、節瓜、黃瓜、萹菜、薏苡仁、金銀花、菊花等
- ☒ 忌：人參、忌食溫熱食物、油膩、煎炸、辛辣等



### Autumn

#### 秋季以甘平為主

秋季是多吃清肝、滋潤的食物、少食酸性食物。

- ▶ 宜：百合、藕、蓮子、栗子、紅棗、黃膳、枸杞子、沙參、芡實、胡桃、黃芪、芝麻、赤小豆
- ☒ 忌：補藥、補品、忌食寒涼；不宜吃螃蟹涮火鍋應多搭配青菜、菇類一同涮食，不要過多地涮肉類



#### 冬季宜進補

冬季氣溫低、人體代謝下降、宜服用補藥補品、有利吸收儲存、對身體有利。因各人體質不同、年齡有別、在食補中也有宜忌、如陽虛以溫補為宜、氣虛以多食補氣食品、血虛之人要養血為主、腎虛應補腎為主。

- ▶ 宜：多吃黑色食物，如黑米、黑豆、黑芝麻、黑棗、黑木耳、烏雞、海帶、紫菜等
- ☒ 忌：生冷、過熱食物及飲料，容易傷腸胃道的皮膚黏膜損傷；辣椒、花椒、胡椒、生薑等食物都屬於熱性，食用後容易上火，帶來便秘、咽喉腫痛等問題。注意千萬不要「過量」進補，反而造成身體負擔。





**謎題 1** 粵語真係博大精深！就以 [水] 字的妙用，你識得幾多？

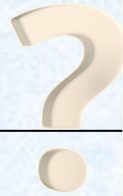
- A. 利益叫 油 水
- B. 命運叫 命 水
- C. 靈機醒目叫 醒 水
- D. 百元叫 一 舊 水
- E. 打麻將叫 遊 乾 水
- F. 進退兩難叫 唔 湯 唔 水
- G. 財路亨通叫 豬 籠 入 水
- H. 缺錢叫 五 行 欠 水

**答案**

### 謎題 2

甚麼狗唔識得看門口？

答案：熱狗



### 謎題 3

殺手最喜歡用什麼香梘沖涼？

答案：殺手鐮

### 謎題 4

今天下午到旺角看電影，到了旺角，半個人也看不見，為什麼？

答案：人有很多個，就是沒有「半個」

### 謎題 5 簡易數獨：

規則是每一列、每一行和每個六宮格內均有 1 至 6 的數字，但不可以重複。

6	1	5	3	2	4
2	4	3	1	5	6
1	5	6	2	4	3
3	2	4	6	1	5
4	3	1	5	6	2
5	6	2	4	3	1

## 資麻 Guide 6月

### 耆趣樂園 答案



2. 兩隻腳中間是甚麼？

答案：<隻>字

3. 那個國家不需用電？

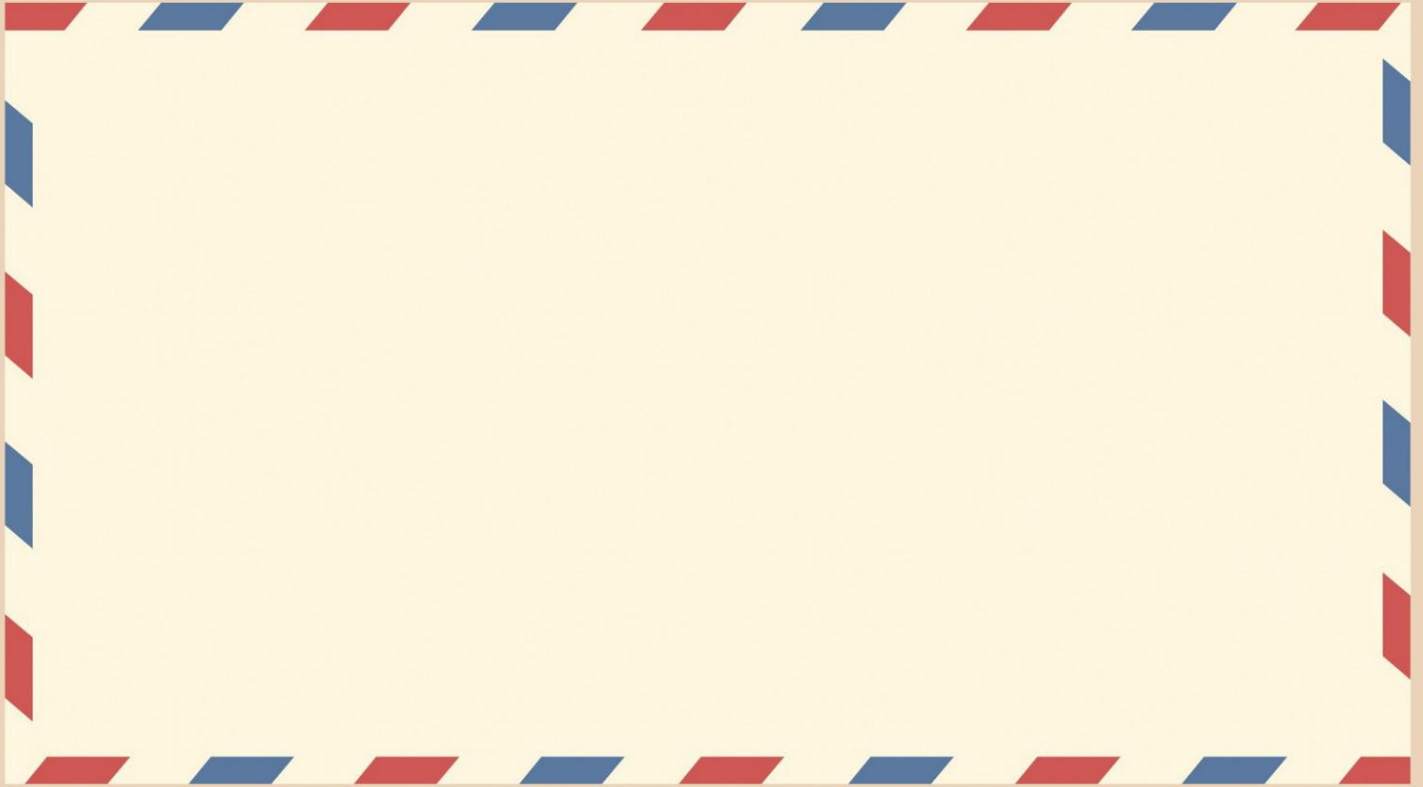
答案：緬甸(免電)

4. 小明被人困於一個沒有窗口或秘道的房間，他怎樣用力的拉也拉不開唯一的門，但他依然可以靠自己逃離房間，為甚麼呢？

答案：推開就可以了



# 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

### 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

2022年6月21日 / 600本  
非賣品

### 中心網址

[ymtdecc.sc@hkm.salvationarmy.org](mailto:ymtdecc.sc@hkm.salvationarmy.org)

### 救世軍網址

[www.ymtme@ssd.salvation.org.hk](http://www.ymtme@ssd.salvation.org.hk)



油麻地長者社區服務中心

