

中國基督教播道會社會服務 興田邨道真堂愛禮信長者中心

二零二四年 十月份

各位長者：

大家好！踏入十月份，夏去秋來，大家過了中秋又過了國慶，期待著重陽節的來臨，在此先祝願您們身體健康，心中富有，靈內滿足！

「知足常樂」和「助人為快樂之本」，是告訴我們人人都希望擁有快樂。對長者而言，身體的日漸衰退，又遇上配偶和朋友逐一離世，子女成家後離家而去，倍感晚景淒涼，何來快樂之有？長者身體雖漸衰退，靈性卻是不斷成長，得著心靈的滿足和快樂。長者年青時，辛勤工作，努力照顧家庭、含辛茹苦養育子女，每每咬緊牙關，為要使家人得著照顧，把子女撫育成人；是他們當時生存意義和目的。但不少長者在退休或不再「當家」後，未能適應「不再一樣的生存意義」而感到不安，部份的身體健康甚至每況愈下，當問題未能處理時，長者將會處於不快的晚年。

「愛與被愛」是人的基本需要，長期缺乏去愛和被愛的機會，便會變得沉悶、疲倦，甚至悲觀和感到人生沒有意義。長者更需要別人的關心、肯定和接納，也需要藉著關心和愛別人，體驗「愛與被愛」帶來的心靈滿足。「不願寬恕」帶來怒氣和苦澀，而想寬恕但又再沒機會，便會帶來疚歉和遺憾，從「不願或不能寬恕」所誘發的情緒反應可以極具破壞力。有心理學家說：「若人人都能寬恕別人，精神病院恐怕因沒有顧客而須關閉了。」踏入年老時，很自然及很容易對過去的歲月作出回顧，若然能夠對過去的生命給予肯定，便能提升他們的心靈質素；不然，很可能會帶來忿怒、苦澀、內疚和遺憾等負面情緒。能否寬恕自己和別人便成為長者很重要的靈性需要。

祝願大家：

『頤養靜中氣，檢點順口言；慎防忙中錯，善用有時錢；
親朋多暢聚，主愛永長存；知足常喜樂，歡笑壽延年。』

祝 大家 愉快！ 健康！

在此，更歡迎新臉孔馬斯薇姑娘，相信在中心內可以和大家互相認識呢！！

< 愛心券籌款活動 >

籌款期限：2024年10月26日至12月1日

認購愛心券於親友間籌款，禮物多買多收，詳情請參閱海報。



社會福利署資助服務
Subsidised Service by
the Social Welfare Department



恭祝十月份之生日會員



王漢珍	吳亞妹	葉素萍	黃惠琮	林耀榮	鄭玉芳	林庚妹	陳其剛	潘順色
鄺翠儀	伍潤好	楊美芳	吳豪	廖素霞	何少英	余鳳屏	黃特順	莫奕有
林慧玲	葉玩輝	陳韻菁	陳振聲	陳麗云	林麗娟	曹瑞娟	嚴新嬌	吳耀林
羅炳志	黃順嬋	黃志堅	莊秀英	鄭聲炎	陳惠嬋	何雪梅	陳少芳	溫偉文
林妹	黃婉屏	容國祥	張毓蔭	陸求心	郭彩屏	鍾桂珍	梁月好	吳岳真
張淑英	陳進權	余珍愛	邱官裕	潘雪梅	黃新英	林麗華	趙國燕	黃冠英
李麗琮	蘇觀妹	陳上元	麥丹桂	韋雅妮	劉花	吳艷華	杜杏桃	蔡秀英
葉秀梅	林美連	莫佩瑚	吳淑珍	馬進如	譚愛梨	許秀霞	阮美惠	蔡瑞盈
馮麗珍	何均	楊琮珍	林影荷	鄭素卿	關美瓊	鍾志偉	李玉蓮	陳鳳屏
莊鑾枝	姜秋玲	黃漸佳	潘棟雲	郭榮帶	林澤逢	湯蓮優	叶仁連	陳嘉華
馬鳳維	盧玉卿	吳錦秀	陳桂蓮	何二妹	譚文呂	馬智興	林婉萍	劉翠群
莊聖堅	黃善好	曾廣添	孫國香	黃育修	李清葵	李慧嬋	蔡友連	李艷芳
張妹	鍾容好	陳秀珠	李育申	陳錦濤	蕭燕新	季漢康	林美珍	林麗卿
劉匡	黃韻容	張冲						

一至十月份生日之會員可到中心領取生日禮物

※如未續會者請盡快續會，費用 HK\$25※
(如有錯漏，希為指正)

九月份趣味 IQ 題: 東京唸 Tokyo，沖繩唸 Okinawa，大阪唸 Osaka，京都唸什麼呢?

答案: (Kyoto / 京都念慈菴) 參加而又答中者有 11 位，名單如下:

蔣嘉麗/鍾鳳英/謝妙華/周麗屏/梁少燕/梁德旺/蔣子興/宋金鳳/莊聖堅/陳仲玲/葉妹

經公開抽籤後，九月份遊戲得獎者如下: 宋金鳳/莊聖堅/陳仲玲/葉妹



十月份問題:

哪個國家減肥比較難呢?



<<參加辦法>>

參加者必須為中心會員。請向中心索取答案紙填寫(每名會員只能遞交一份答案紙)10月24日前將答案紙交回中心，若答中者超過四名，中心將於10月25日中心團契抽出四名得獎者。各得獎者可獲精美禮物一份。

社交篇

《10月輕鬆下午茶》(HT-P2425-234)

日期：10月2日(星期三) 時間：下午2:00-3:30 地點：中心101室

名額：30人(22人桌上遊戲 + 8人卡拉OK) 費用：會員\$10 / 非會員\$30

報名日期：9月23日 負責職員：彭寶瑠姑娘

內容：中心下午茶重現江湖，中心特意買了一部新卡拉OK，
並有靚茶美點及桌上遊戲招待。



耆舞派對 2024(HT-P2425-240)

日期：10月4日/10月18日/10月25日(星期五)及11月9日(星期六) 費用：全免

名額：15人 時間：下午2:00-3:00 地點：中心101室/荃灣愉景新城

對象：中心椅子舞動參加者優先報名

內容：尊賢會派出導師於中心一連三個星期五教授長者椅子舞，學有所成後，於11月9日
參加耆舞派對

合辦機構：尊賢會 報名日期：開始接受報名 負責職員：余鎮宗先生

參加者必需完成三堂課堂才可參加11月9日耆舞派對

站見鐵路展覽一天遊(HT-P2425-221)

日期：10月10日(四) 時間：上午9:00-下午4:30

名額：28人 費用：\$280(會員)/\$330(非會員) 負責職員：余鎮宗先生

地點：活動當日乘坐旅遊巴到達站見鐵路展，午膳品嚐豐富粵菜，國家安全展覽廳，
南豐紗廠，最後回程興田邨解散。

對象：中心會員 報名日期：即日憑會員證到中心報名

備註：由於涉及購買保險，職員需要向旅行社提供參加者的姓名、聯絡電話及身分證號碼
作登記之用。購買保險後不可更出發人名!

社交篇

循理會觀塘區 50+ 飛鏢大賽(2024)(HT-P2425-257)

日期：10月11日(星期五)(雙人賽) / 10月12日(星期六)(隊際賽)

時間：上午9:00-下午5:00 地點：循理會德田耆樂會所

名額：6名 費用：全免 負責職員：余鎮宗先生

內容：讓區內長者享受飛鏢競技帶來的樂趣，增強鏢藝而且透過飛鏢比賽，長者間互相交流，增進友誼，更可讓中心飛鏢班參加者一顯身手。

對象：中心飛鏢隊隊員 報名方法：負責職員個別邀請

吾湯唔水之粉葛赤小豆鯪魚湯 (HT-P2425-206)

日期：10月22日(星期二) 時間：下午2:30 地點：中心101室

名額：30人 費用：會員\$20/非會員\$40 (參加者能帶走”最少500ml 1壺靚湯)

內容：為要增強免疫力，各老友記齊齊從內而外調理身體，

鳳姐煲定滋補靚湯，參加者可以帶備保暖壺到中心，

彭姑娘將分享此湯對身體的好處，及後帶走靚湯回家享用。

報名日期：10月8日第一場家會後報名 負責職員：彭寶瑠姑娘

(備註：參加者請自備暖壺，今年記預備個大大小小的暖壺，啲湯好正架！)



金甘甜甜之陳皮紅豆沙 (HT-P2425-232)

日期：10月29日(星期二) 時間：下午2:30 地點：中心101室

名額：30人 費用：會員\$10/非會員\$35 負責職員：彭寶瑠姑娘

內容：天氣開始熱了，今個月鳳姐煲定滋潤好味的陳皮紅豆沙。

參加者“需自備”保暖壺到中心。

報名日期：10月8日第一節家會後

(備註：參加者請“自行”帶暖壺，好好飲架！)



健康篇

二胡班 2024(10-12月)(HT-P2425-244)

日期：10月4日至12月27日(逢星期五)(公眾假期除外)

地點：中心 101 室

時間：10月份(下午 3:00-4:00) / 11月-12月份(下午 2:00-3:00)

名額：20名

費用：\$110

負責職員：余鎮宗先生

內容：導師由最基礎開始講解，包括二胡的構結，正確的持琴時坐姿，

基本調音及調音位置等，然後學習外弦、內弦、空弦、手指按弦及半弓的拉奏練習。

對象：中心會員

二胡班導師：潘老師

備註：參加者必需自備二胡

報名方法：電腦售票(額滿即止)

“惜剪”服務日(HT-P2425-225)

日期：10月9日(星期三)

時間：下午 1:00-5:00

費用：合資格會員\$40 / 普通會員\$80

名額：30名

地點：中心 101 室

主辦機構：



「惜剪」美甲師義工，



陶哲甫及陶潘麗瑤基金贊助



對象：護老者及有需要護老者

內容：「彎腰修剪腳甲」看似簡單，但對體弱、視力逐漸衰退的長者來說，卻是一個難以獨自完成的高難度動作。無法好好修剪腳甲的長者，只能隨便亂剪或任由其腳甲生長，導致指甲過長而脆化崩裂，甚至引致發炎紅腫而寸步難行。為協助長者解困，專為長者提供義務修甲的義工隊「惜、剪」合作，由美甲師為長者修剪腳甲，還他們乾淨整潔的雙腳。

報名方法：有興趣人仕，可與中心同事查詢及報名。

負責職員：彭寶瑠姑娘

健康篇

非一般運動組 (2024 年 10-12 月) (HT-P2425-222)

日期: 10 月 8 日至 12 月 31 日(逢星期二) 時間: 上午 11:30-下午 12:30
地點: 中心 101 室 名額: 20 人 費用: \$30 負責職員: 尹詠朗姑娘
內容: 今期主題學習抗阻力訓練, 提升肌肉質素及力量, 強健體魄。
對象: 中心會員 報名方法: 請聯絡中心職員尹姑娘

星期三健樂操(2024)(10-12 月)(HT-P2425-227)

日期: 10 月 9 日, 10 月 23 日, 12 月 11 日, 12 月 18 日(星期三) 地點: 中心 103 室
時間: 上午 9:30-10:30 名額: 8 名 費用: \$40(會員)/\$80(非會員)
內容: 由富有豐富經驗導師教授不同的運動技巧及家居運動。
對象: 中心會員 負責職員: 余鎮宗先生
備註: 請穿著整齊運動服裝及運動鞋 報名方法: 電腦售票(額滿即止)

保關節運動班 2024(10-12 月)(HT-P2425-256)

日期: 10 月 9, 16, 23, 30 日 11 月 6, 13, 20, 27 日 12 月 4, 11 日 (共 10 堂)
時間: 下午 5:00-下午 6:00 地點: 中心 101 室 名額: 15 名
費用: 會員\$500(10 堂)/非會員\$600(10 堂)
內容: 由專業教練教授保護關節運動, 增強肌力減低跌倒風險。
對象: 中心會員 報名方法: 電腦售票(額滿即止) 負責職員: 余鎮宗先生
備註: 請穿著整齊運動服裝及運動鞋

壺鈴體驗班(10 月份)(2024)(HT-P2425-252)

日期: 10 月 9 日/10 月 16 日/10 月 23 日/10 月 30 日(星期三) 地點: 中心 101 室
名額: 10 名 時間: 下午 6:00-7:00 費用: \$500(4 堂)/\$300(4 堂)(舊生優惠)
對象: 中心會員 負責職員: 余鎮宗先生
內容: 透過壺鈴運動, 參加者提昇肌力及增強耐力, 預防跌倒風險。
報名方法: 電腦售票(額滿即止) 備註: 請穿著整齊運動服裝及運動鞋

健康篇

樂齡科技「食、住、玩」(HT-P2425-223)

日期：10月17日(四)

時間：下午 1:00-下午 6:00(中心集合)

地點：賽馬會「a家」樂齡科技教育服務中心(新界沙田小瀝源牛皮沙街 2 號
愉翠商場 M 樓 2 號舖)

名額：15 人

費用：\$10(會員)/\$20(非會員)

負責職員：余鎮宗先生

內容：由職業治療師主講，以樂齡科技「食、住、玩」為主題及介紹中心內有關
「食、住、玩」的樂齡科技。

對象：55-59 歲人士優先報名，剩餘名額可提供予中心會員報名

報名日期：即日憑會員證到中心報名

備註：是次活動由負責同事帶隊但參加者需要自費乘搭交通工具前往

普及健體運動 2024(10 月)(HT-P2425-001)

日期：10月22日(二)

時間：下午 2:00-4:00

地點：中心 101 室

名額：20 人

費用：全免

負責職員：余鎮宗先生

對象：中心會員

內容：毛巾操、肌力鍛鍊等

合辦機構：康樂及文化事務署

報名日期：開始接受報名(運動組優先)

參加者必需填妥中心及康文署的體適能問卷才能參加

「藥你同行」-社區藥物管理服務(2024 年 10 月份) (HT-P2425-228)

日期：10月29日(星期二)

時間：上午 9:00-下午 5:00(參加者需按時段出席)

名額：10 人

地點：中心 103 室

費用：全免

內容：為正在服用 5 種或以上，經醫生處方的藥物參加者進行藥劑師面對面指導

對象：中心會員、區內 55 歲-59 歲人士

協辦機構：醫護行社區藥房

備註：參加者必須安裝「醫健通」程式

負責職員：余鎮宗先生

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
貳零貳肆年		國慶日	1 10:30 開心活力操(101) 2 廿 11:30 硬地滾球A班(101) 三 九 11:30 飛鏢隊練習場(103) 十 2:00 輕鬆下午茶(101) 	3 8:00 門球練習(平田) 3 九 9:30 智能手機初班(103) 九 月 10:30 簡單健康操(101) 11:30 硬地滾球B班(101)  2:00 毛絨聖誕樹工作坊(103) 3:00 動靜皆宜 — 《柔力球X書法》(101)	4 9:00 嘩鬼合唱團(101) 4 初 10:30 樂在耆中(101) 初 二 11:00 有球必應(藍田南體育館) 二 2:00 毛絨聖誕樹工作坊(103)  2:00 耆舞派對(101) 3:00 二胡班(101)	5 8:00 門球練習(平田) 5 初三 8:30 週末影院(101) 初三 
6 初四	9:00 趣味中文班(101) 7 10:30 書法家育成班(101) 初 11:00 讚美操(藍田南體育館) 五 12:45 社交舞(藍田南體育館) 1:30 靚爆玻璃永生花(103)  2:00 粵曲組(101) 	8 8:00 門球練習(平田) 8 初 8:30 喜樂家(101) 初 六 8:30 藍田邨六通拳(藍田邨廣場) 六 10:30 頤康快樂人(101) 11:30 非一般運動組(101) 1:30 長青組(101) 	9 8:30 和平家(101) 9 初 9:30 護老者講座 - (101) 初 七 認識抑鬱症 9:30 星期三健康操(103) 10:30 開心活力操(101) 11:30 硬地滾球A班(101)  11:30 飛鏢隊練習場(103) 1:00 惜剪美甲日(101)  2:00 米蘭牌開放日(103) 5:00 保關護節運動班(101) 6:00 壺鈴體驗班(101)	10 8:00 門球練習(平田) 10 初 8:30 良善家(101) 初 八 9:00 站見鐵路展覽一天遊 八 10:30 簡單健康操(101)  11:30 硬地滾球B班(101) 3:00 動靜皆宜 — 《柔力球X書法》(101) 	11 9:00 循道會觀塘區50+ 11 飛鏢大賽(雙人賽) 初 九 9:00 循道會觀塘區50+ 十 飛鏢大賽(隊際賽) 10:00 動靜皆宜 — (101) 《柔力球X書法》補堂 12:00 扶輪探訪(101) 	12 8:00 門球練習(平田) 12 初 8:30 週末影院(101) 初 十 9:00 循道會觀塘區50+ 十 飛鏢大賽(隊際賽) 10:00 動靜皆宜 — (101) 《柔力球X書法》補堂 12:00 扶輪探訪(101) 
13 十一	9:00 趣味中文班(101) 14 10:30 書法家育成班(101) 十 11:00 讚美操(藍田南體育館) 二 12:45 社交舞(藍田南體育館) 2:00 粵曲組(101)  2:00 帶領活動技巧 @義工培訓(103) 	15 8:00 門球練習(平田) 15 十 8:30 藍田邨六通拳(藍田邨廣場) 十 三 9:30 防跌X健康操(101) 三 10:30 頤康快樂人(101) 11:30 非一般運動組(101) 2:00 聊心療療心(103)  2:00 歡樂種子義工團計劃簡介會(101)  2:30 扭扭汽球@義工培訓(101)	16 9:30 護老者講座 - (101) 16 十 駕馭憤怒(護老者篇) 十 四 10:30 開心活力操(101) 四 11:30 硬地滾球A班(101) 11:30 飛鏢隊練習場(103) 2:00 養生靜心6: 念頭不是事實(101)  5:00 保關護節運動班(101) 6:00 壺鈴體驗班(101)	17 8:00 門球練習(平田) 17 十 10:00 簡單健康操(101) 十 五 11:30 硬地滾球B班(101) 五 1:00 樂齡科技「食、住、玩」  3:30 三花講座 - 益智醒腦食療法(101)	18 9:00 嘩鬼合唱團(101) 18 十 10:30 樂在耆中(101) 十 六 11:00 有球必應(藍田南體育館) 六 2:00 耆舞派對(101)  3:00 二胡班(101)	19 8:00 門球練習(平田) 19 十七 8:30 週末影院(101) 十七 
20 十八	9:00 趣味中文班(101) 21 10:30 書法家育成班(101) 十 11:00 讚美操(藍田南體育館) 九 12:45 社交舞(藍田南體育館) 2:00 粵曲組(101)  2:00 動腦動力義工團開會(103) 	22 8:00 門球練習(平田) 22 廿 8:30 藍田邨六通拳(藍田邨廣場) 廿 九 9:30 防跌X健康操(101) 九 10:30 頤康快樂人(101) 11:30 非一般運動組(101) 2:00 普及健體運動(101)  2:00 聊心療療心(103)  2:30 吾湯唔水之粉葛赤小豆鯪魚湯(101) 	23 9:30 星期三健康操(103) 23 廿 10:30 開心活力操(101) 廿 一 11:30 硬地滾球A班(101) 一 11:30 飛鏢隊練習場(103) 2:30 動腦動力活動(101)  5:00 保關護節運動班(101) 6:00 壺鈴體驗班(101)	24 8:00 門球練習(平田) 24 廿 8:30 藍地水塘屯門徑彩虹欄杆行山樂 廿 二 10:00 簡單健康操(101) 11:30 硬地滾球B班(101)  2:00 糖尿病好健康講座暨《代訂雅培加營養奶粉》(101) 	25 9:00 嘩鬼合唱團(101) 25 廿 10:30 樂在耆中(101) 廿 三 11:00 有球必應(藍田南體育館) 三 2:00 耆舞派對(101)  3:00 二胡班(101)	26 8:00 門球練習(平田) 26 廿四 8:30 週末影院(101) 廿四 
27 廿五	9:00 趣味中文班(101) 28 10:30 書法家育成班(101) 廿 11:00 讚美操(藍田南體育館) 六 12:45 社交舞(藍田南體育館) 2:00 粵曲組(101)  2:00 毛絨聖誕樹工作坊(103) 	29 8:00 門球練習(平田) 29 廿 8:30 藍田邨六通拳(藍田邨廣場) 廿 七 8:30 長者硬地滾球健體計劃 (8:30中心集合)  9:00 「藥你同行」 - 社區藥物管理服務(103) 9:30 防跌X健康操(101) 10:30 頤康快樂人(101) 11:30 非一般運動組(101) 2:00 聊心療療心(103) 2:30 歡樂種子義工團院舍探訪前會議(101) 2:30 金甘甜甜之陳皮紅豆沙(101) 	30 10:30 開心活力操(101) 30 廿 11:30 硬地滾球A班(101) 廿 八 11:30 飛鏢隊練習場(103) 八  5:00 保關護節運動班(101) 6:00 壺鈴體驗班(101) 	31 8:00 門球練習(平田) 31 廿 10:00 簡單健康操(101) 廿 九 11:30 硬地滾球B班(101) 九 1:30 閃閃星夜永生花(103)  2:30 良朋智友腦動樂(101) 	十月份活動表	

健康篇

藍地水塘屯門徑彩虹欄杆行山樂(難)(HT-P2425-247)

日期：10月24日(四) 時間：上午8:30-下午16:30 地點：藍地水塘屯門徑

名額：20人 費用：\$20(會員)/\$40(非會員) 負責職員：余鎮宗先生

內容：由中心出發乘搭交通工具往屯門市中心再轉車到藍地水塘屯門徑，起點由屯門西鐵B出口沿杯渡路一直行到杯渡輕鐵站，再過對面馬路的何福堂中學旁上山。初段會先上一大段樓梯，去到路牌轉左行屯門徑，此段會變得輕鬆，平坦易行，而且更有街坊自製的休息站。而穿過虎地燒烤場轉右一直走，會由樓梯再落水塘，水塘另一面有樓梯離開，最後沿石礦場旁離開就可以回到福亨村一帶，屯門徑上有一段路很開揚，可把屯門至兆康一覽無遺，最後於屯門用膳及回程中心。

對象：中心會員

飛鏢隊練習場 2024(10-12月)(HT-P2425-248)

日期：10-12月(逢星期三)(假期除外) 時間：上午11:30-中午12:30

名額：10人(中心飛鏢隊隊員) 地點：中心103室 費用：全免

內容：501/301計分法練習。

報名日期：即日報名 負責職員：余鎮宗先生

糖尿病好健康講座 暨

<<代訂雅培加營養奶粉>> (HT-P2425-180)

日期：10月24日(星期四)

時間：下午2:00 - 3:30

千元大紙不設找續
請自備購物袋

地點：中心101室 收費：(雲呢拿味/朱古力味)大罐奶粉 \$184 細罐 \$88.5

糖尿大罐裝\$225 細罐\$102 強肌奶粉 \$223 低糖罐裝\$190 (只有大罐裝)

參加者可於即日登記數量(每人限訂6罐)

截數日期：10月17日(星期四)

負責機構：美國雅培製藥有限公司

負責職員：彭寶瑤姑娘

又加價吖！

教育篇

書法家育成班(HT-P2425-209)

日期：10月7日至12月9日(逢星期一) 時間：上午10:30至11:30 (合共10堂)

名額：16人 費用：會員\$250/非會員\$270 地點：中心101室

導師：林景春師傅

內容：教授參加者基本毛筆技巧，導師會先以階書作教材。

報名日期：現在接受報名 負責職員：彭寶瑠姑娘



藍田邨六通拳(HT-P2425-245)

日期：10月8,15,22及29日(星期二) 時間：上午8:30-9:30

費用：全免 地點：藍田邨廣場 負責職員：莊家煒先生

內容：藍田邨六通拳返來啦!!! 無論你有沒有玩過六通拳，都歡迎參加。義工導師會教授六通拳，培養做運動的興趣及健康的生活習慣，同時讓區內老友記彼此認識。

對象：中心會員、護老者或藍田邨老友記(非會員亦可)

YOUNG OLD 社交媒體班(HT-P2425-249)

日期：11月1日(星期五) 時間：下午3:00-4:00 地點：中心101室

名額：15人(55-59歲人士優先報名) 費用：全免 負責職員：余鎮宗先生

內容：義工導師教授最熱門的社交平台及通訊軟件，包括:Whatsapp、Wechat、FB等

協辦機構：長者安居協會 報名日期：即日報名

	※讚美操※(HT-P2425-175)	※社交舞班※(HT-P2425-176)
日期：	9月至12月(逢星期一)	
時間：	上午11:00-12:30	下午12:45-2:00
地點及名額：	藍田南體育館(每班各25人)：費用：全免	
內容：	配以輕鬆的音樂及舞蹈的元素， 一起以喜樂的心齊齊做運動。	運用流行曲跳各種社交舞。
導師：	袁玉娥女士	
負責職員：	彭寶瑠姑娘	

義工篇

動腦動力義工團(10-12月)(HT-P2425-242)

訓練及開會：10月21日(星期一)下午2:00至3:30(103室進行)

開會日期：11月18日(星期一)下午2:00至3:30(103室進行)

12月16日(星期一)下午2:00至3:30(103室進行)

對象：中心義工

負責職員：鄒玉冰、余鎮宗

內容：招募中心義工加入「動腦動力義工團」，此小組提供基本訓練，介紹初期認知障礙的徵狀及相關運動、健腦遊戲及活動等，之後會每月一次開會及嘗試帶領「動腦動力活動」，服務中心有初期記憶障礙的長者，提供健腦的活動，包括運動、唱歌、互動遊戲等。

服務日期：1) 10月23日(星期三)下午2:30至3:30(101室進行)

2) 11月20日(星期三)下午2:30至3:30(101室進行)

3) 12月18日(星期三)下午2:30至3:30(101室進行)

歡樂種子義工團(10-12月)(HT-P2425-241)

對象：中心義工

內容：招募義工加入「歡樂種子義工團」，計劃安排義工探訪區內的院舍及藍田區內的弱老及其照顧者。此小組將提供探訪技巧及興趣技能訓練。有關服務內容及日期如下：

15/10(二)下午2:00 計劃簡介會

15/10(二)下午2:30 扭扭汽球@義工培訓

29/10(二)下午2:30 院舍探訪前會議

10月底上門探訪弱老

12/11(二)下午探訪探訪聖公會恩慈長者之家

21/11(四)下午2:30 小魔術交流@義工培訓

12月上旬上門探訪弱老

扭扭汽球@義工培訓(HT-P2425-241)

日期：10月15日(二)

時間：下午2:30

地點：中心101室

對象：所有已登記成為中心義工

內容：由會員莊聖堅先生教授中心義工扭汽球技巧，將學習用長汽球扭狗仔及兔仔。

備註：參加者宜不怕汽球爆破

負責職員：鄒玉冰姑娘、余鎮宗先生

義工篇

帶領活動技巧@義工培訓(HT-P2425-261)

日期：10月14日(一) 時間：下午2:00 地點：中心103室
對象：所有已登記成為中心義工 負責職員：鄒玉冰姑娘、余鎮宗先生
內容：由職員余鎮宗先生教授帶領活動時需注意及發揮的技巧, 如何提高氣氛及參加者的投入感。

毛絨聖誕樹工作坊(HT-P2425-262)

內容：分不同日子預備材料及製作毛絨聖誕樹擺飾。

對象：中心義工 負責職員：鄒玉冰姑娘、尹詠朗姑娘

服務1：10月3日下午2-4(103室) 服務4：11月1日下午1-3(103室)
服務2：10月4日下午2-4(103室) 服務5：11月4日下午2-4(103室)
服務3：10月28日下午2-4(103室) 服務6：11月8日下午2-4(103室)

循道衛理觀塘社會服務處 - 九龍區賣旗日(HT-P2425-266)

日期：11月9日(星期六) 時間：上午8:15至11:30 地點：101室集合
對象：中心義工 負責職員：鄒玉冰姑娘
內容：本中心義工協助「循道衛理觀塘社會服務處」於當日於藍田區賣旗，歡迎各位義工參與，有興趣請聯絡鄒姑娘。

動腦動力活動(HT-P2425-260)

日期：10月23日(星期三) 時間：下午2:30至3:30 地點：101室
費用：全免 對象：中心會員 負責職員：鄒玉冰姑娘
內容：有無覺得自己開始無記性？由『動腦動力義工團』義工帶領參加者透過健腦運動及遊戲，在開開心心的氣氛下多動腦筋，減慢記憶力下降，歡迎參與。

護老篇



防跌 X 健康操(10-12月)(HT-P2425-230)

日期：10月8日至12月31日(逢星期二)

時間：上午9:30 - 10:30

名額：20人

費用：免費

地點：中心101室

報名方法：請聯絡中心職員尹姑娘

負責職員：尹詠朗姑娘

對象：中心會員

內容：學習防跌操及健康操，維持下肢肌力。

護老者講座 — 認識抑鬱症(HT-P2425-269)

日期：10月9日(星期三)

時間：上午9:30-10:30

地點：中心101室

名額：50人

對象：中心會員、護老者及義工

負責職員：趙承安先生

內容：透過健康講座，讓參加者認識抑鬱症和長者抑鬱；

分享掌握處理抑鬱情緒的方法，並指導護老者如何協助抑鬱長者。

導師：衛生署觀塘區長者健康外展隊護士

報名方法：請向職員同事登記

護老者講座 — 駕馭憤怒(護老者篇)(HT-P2425-270)

日期：10月16日(星期三)

時間：上午9:30-10:30

地點：中心101室

名額：50人

對象：中心會員、護老者及義工

負責職員：趙承安先生

內容：透過健康講座，增加護老者對憤怒情緒的認識；

並分享提升護老者處理個人憤怒情緒的能力，以及分享護老者如何能協助長者處理憤怒情緒，以促進身心、社交健康。

導師：衛生署觀塘區長者健康外展隊護士

報名方法：請向職員同事登記

門球組

日期：10月(逢星期二、四、六)

地點：平田街十號公園門球場(藍田聖保祿中學後面)

時間：上午7:00-11:00

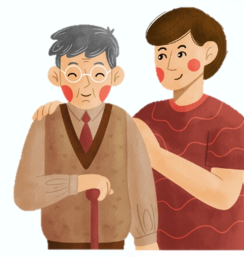
費用：全免，歡迎自行到球場參加

對象：中心會員及護老者

內容：透過學習、訓練門球的技術及戰術，促進身心健康及活躍社交生活

負責職員及義工：趙承安先生、資深門球組義工

護老篇



三花講座 – 益智醒腦食療法 (HT-P2425-268)

日期：10月17日(星期四)

時間：下午 3:30-5:30

地點：中心 101 室

名額：50 人

講座：免費

負責職員：趙承安先生

對象：中心會員、護老者及義工

內容：1) 認識有助益智醒腦的健康營養飲食；並分享簡易食譜；
2) 即場設三花奶粉售賣活動。

柏齡(800 克)、關節(800 克)、三效(750 克) (均以特價發售)

長者硬地滾球健體計劃 2024-硬地滾球大賽(HT-P2425-226)

日期：10月29日(二)

時間：上午 8:30-下午 1:00(中心集合)

費用：全免

名額：6 人

地點：將軍澳體育館

負責職員：余鎮宗先生

內容：由中心硬地滾球組組員代表中心參加比賽，藉此與其他中心長者交流心得及戰術分享。

對象：中心硬地滾球組組員

協辦機構:伸手助人協會

HT-P2425-272

養生·靜心6： 念頭不是事實

10月16日星期三

下午2:00-3:00

中心101室禮堂

原來靜心
可以身體
更健康



內容：

如果我們覺察到浮現腦海的念頭和影像，不為其拉扯，專注呼吸，我們就看清這些念頭。純粹認清念頭為念頭，從扭曲的現實中釋放出來，更有效地處理日常事務。

歡迎義工、會員、護老者、
社區人士免費參加

致電2772 7789或
WHAT'SAPP 6842 9513
向鄒姑娘/敏姐報名



社會福利署資助服務
Subsidised Service by
the Social Welfare Department

HT-P2425-273

聊心 療療心

各位護老者，來憩一憩、
放鬆一下

10月15日、10月22日、
10月29日、11月5日(星期二)

下午2:00-3:30 中心103室

對象：護老者、個案 (免費)

透過不同的媒介(卡牌)、讓參加者了解情緒，用不同方法去舒減壓力，例如繪畫、喝茶、靜觀呼吸練習等等，讓護老者有憩息的空間，減減壓

負責同事：彤姑娘



社會福利署資助服務
Subsidised Service by
the Social Welfare Department

認知障礙症服務

HT-P2425-271



「智康健」腦退化檢測



11月19日 星期二
上午時段(每位15分鐘)
中心103室

參加資格：未有確診患認知障礙症的中心會員、社區人士
經社工郭姑娘安排檢測時間，請致電27727789找敏姐報名

由專業人士提供電子認知篩查、並為符合資格的參加者提供診斷及最長十八個月診症、藥物費用資助及跟進服務，以及提供輔導支援及社區資源配對。

合辦機構：基督教靈實協會



良朋智友腦動樂

10月31日 星期四

下午2:30-3:30

彩田樓101室禮堂

上半場由彭姑娘帶領參加者繪畫，透過觀察和分析畫作，了解參加者的心理狀態；下半場由義工清悅老師帶領玩創新又有趣的集體遊戲，刺激感官，創造開心氛圍！

名額 12

參加資格：已確診/疑似
認知障礙症會員及照顧者

負責職員

郭姑娘

HT-P2425-267

合辦團體：
自在社自在飛



社會福利署資助服務
Subsidized Service by
the Social Welfare Department

懸掛訊號	中心	室內活動 (包括班、組)	戶外活動	備註：
1號風球	☑	☑	☑	i. 請留意電台或電視台有關天氣的公佈以防天氣惡化 ii. 風球/暴雨訊號除下後，中心將盡快開放 iii. 如遇天氣惡劣，請先與本中心聯絡
黃色暴雨	☑ (不鼓勵會員前往中心，如已在中心者請留在中心，以策安全。)	☑	☑	
3號風球、紅色、黑色暴雨	☑ (不鼓勵會員前往中心，如已在中心者請留在中心，以策安全。)	舉行前2小時仍然懸掛時，該活動取消。 *如遇天氣惡劣，請先與本中心聯絡。		
8號風球或以上	✘			

愛禮信長者中心 - 開放時間

星期一、二、四、五 上午 8:00 - 下午 5:00
星期三 上午 8:00 - 晚上 8:00
星期六 上午 8:00 - 正午 12:00

星期日及公眾假期休息

總幹事 - 潘卓茵女士

行政幹事 - 陳德偉先生

中心主任 - 馬偉昌先生

程序幹事 - 彭寶瑠姑娘

中心副主任 - 郭希璇姑娘

程序幹事 - 余鎮宗先生

社 工 - 趙承安先生

活動幹事 - 尹詠朗姑娘

社 工 - 莊家煒先生

活動幹事 - 馬斯薇姑娘

社 工 - 陳雨彤姑娘

個人護理員 - 馮敏兒姑娘

社 工 - 鄒玉冰姑娘

事務員 - 陳金鳳姑娘