

用心關懷
以心連繫



請掃描 QR code
以瀏覽本中心
Facebook 專頁



請掃描 QR code
以加入會員資訊
WhatsApp 頻道，
緊貼中心最新消息。

《齊來親親父母恩 (雙親節)》

日期：2024 年 5 月 21 日 (星期二)

時間：上午 9 : 00 ~ 10 : 00

地點：本中心

對象：中心會員

費用：\$15

名額：30 名

內容：由中心職員帶領互動遊戲及製作手工藝，彼此傳遞祝福，共慶雙親節。

負責職員：劉嘉妍姑娘

活動編號：L3A124031



職員視窗

督 導：梁碧鈿 (服務總監)

中心職員：陳建瑩 (社會工作員 (1))、衛漢勛 (社會工作員 (1))、
陳國樑 (社會工作員)、何俊賢 (高級計劃主任 (1))、郭春寶 (計劃主任 (1))、
劉嘉妍 (計劃主任)、張莉莉 (兼職高級文員)、徐蕙芬 (兼職文員)、
劉美儀 (長者支援助理)、王慧文 (活動助理)、彭淑雯 (庶務員)

地 址：香港鴨脷洲悅海街一號悅海華庭地下

電 話：2870 3970

傳 真：2870 1958

電 郵：lyw@aka.org.hk

開 放 時 間：星期一至星期四及星期六

上午 8 : 30 至 下午 6 : 00

星期五

上午 8 : 30 至 晚上 10 : 00

星期日及公眾假期

休息

活動推介

《認知友善義工訓練計劃 01》

日期：2024 年 5 月 3 日 (星期五)

時間：上午 11：30~下午 12：15

地點：本中心

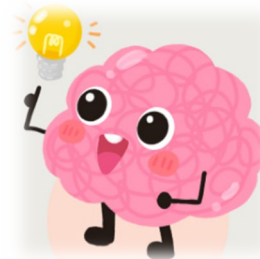
對象：有志服務認知障礙症長者及其護老者的義工
(有意加入義工小組之義工優先參加)

費用：全免 名額：12 名

內容：介紹最新護老者社區資源及為認知障礙症長者籌備端午節活動。

負責職員：陳建瑩姑娘

活動編號：L3B24023



《長青桌遊樂 - 義工訓練》

日期：2024 年 5 月 6 及 13 日 (星期一)

時間：下午 3：30~5：00

地點：香港仔浸信會呂明才書院

集合時間：下午 3：00

集合地點：本中心

對象：中心義工及有興趣參加之會員

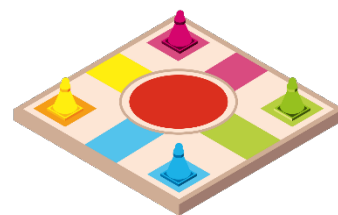
費用：全免 名額：10 名

內容：與香港仔浸信會呂明才書院學生一起進行義工訓練，以籌備稍後為長者提供桌遊義工服務。

備註：義工需出席 5 月 20 及 27 日之服務日。

負責職員：衛漢勛先生、李炯先生 (實習社工)、梁詠虹姑娘 (實習社工)

活動編號：L3B24048



《智能手機之基礎應用 02》

日期：2024 年 5 月 6 日 (星期一)

時間：下午 4：00~5：00

地點：本中心

對象：中心會員

費用：全免 名額：20 名

內容：由真光書院學生教授長者日常智能手機的基本操作。

負責職員：劉美儀姑娘

活動編號：L3A324036



活動推介

《健腦米蘭牌活動 01》

日期：2024年5月7、14、21及28日(逢星期二)

時間：下午2:30~4:30

地點：本中心(活動室3)

對象：中心會員

費用：全免

名額：8名

內容：與參加者一起玩米蘭牌遊戲，讓會員能輕鬆地體驗桌上遊戲的樂趣。

備註：參加者最早可於當節開始前半小時親臨中心登記。

負責職員：王慧文姑娘

活動編號：L3A324035



《米蘭「耆」趣樂工作坊》

日期：2024年5月9日(星期四)

時間：下午1:00~2:00

地點：本中心

對象：懷疑 / 患認知障礙症長者會員

費用：全免 名額：8名

內容：由護腦好友義工組義工帶領參加者進行米蘭棋遊戲。

備註：1. 歡迎未曾接觸米蘭棋長者參加；2. 義工會按參加者能力分組進行遊戲。

負責職員：陳建瑩姑娘

活動編號：L10C24001



《藝術工作坊 02 - 「蛋」上添花 DIY》

日期：2024年5月9日(星期四)

時間：下午2:30~4:00

地點：本中心

對象：中心會員

費用：\$25 名額：16名

內容：教授參加者於雞蛋殼上自由創作不同圖案，製作蛋殼花擺設，讓會員輕鬆體驗藝術樂趣。

負責職員：王慧文姑娘

活動編號：L3A124010



活動推介

《週六椅子舞 01 (5 月份)》

日期：2024 年 5 月 11、18 及 25 日 (逢星期六)

時間：上午 8：45~9：30

地點：本中心

對象：中心會員

費用：全免 名額：16 名

內容：由職員與義工帶領椅子舞，有助訓練長者四肢協調及平衡力，而輕快音樂亦能促進心理健康。

負責職員：劉美儀姑娘

活動編號：L3B24027



《健康樂頤年運動班 01 (5 月份)》

日期：2024 年 5 月 13、20 及 27 日 (逢星期一)

時間：上午 8：45~9：30

地點：本中心

對象：中心會員

費用：全免 名額：20 名

內容：由義工帶領運動，提升長者的心肺功能，增強肌力及改善關節活動。

備註：參加者請自備橡筋帶。

負責職員：劉美儀姑娘

活動編號：L3A424001



《節奏動感排排舞》

日期：2024 年 5 月 14 及 28 日 (星期二)

時間：上午 9：00~10：00

地點：本中心

對象：中心會員

費用：全免 名額：15 名

內容：由中心職員帶領參加者深入淺出地研習排排舞，以減慢退化速度。

備註：1. 每月第一個工作天接受報名；

2. 由於排排舞需要一定的靈活性，故此較適合運動能力較高長者。

負責職員：劉美儀姑娘

活動編號：L3A424009



活動推介

《護老者園藝治療減壓小組》

日期：2024年5月14、21及28日（逢星期二，共3節）

時間：第1節 - 下午4:15~5:15；

第2-3節 - 下午2:30~3:30

地點：本中心

對象：有需要護老者 / 護老者（有需要護老者優先）

費用：全免

名額：6名

內容：小組與護老者分享減壓方法，並透過不同的園藝活動，舒緩護老者的壓力。

負責職員：郭春宝姑娘

活動編號：L11A24001



《電影欣賞 01 – 千王之王第7、8集》

日期：2024年5月16日（星期四）

時間：下午2:30~4:30

地點：本中心

對象：中心會員

費用：全免 名額：25名

內容：與參加者一起重溫六十年代的經典電影，讓參加者重拾昔日回憶。

負責職員：王慧文姑娘

活動編號：L3A324027



《潮流主題工作坊 01 - 自由自在萬花筒》

日期：2024年5月20日（星期一）

時間：下午2:30~3:30

地點：本中心

對象：中心會員

費用：\$25 名額：15名

內容：與參加者分享萬花筒文化今昔演變，並教授參加者製作萬花筒擺設。

負責職員：王慧文姑娘、衛漢勛先生

活動編號：L3A124027



活動推介

《長青桌遊樂 - 同樂日及重聚日》

日期：2024年5月20及27日(星期一)

時間：下午4:00~5:00

地點：本中心

對象：中心會員

費用：全免 名額：20名

內容：由長青義工帶領參加者體驗桌遊的好處。

備註：出席所有日子之參加者可獲禮物乙份。

負責職員：衛漢勛先生、李炯先生(實習社工)、梁詠虹姑娘(實習社工)

活動編號：L3A524001



《新興運動 01 - 手綿球》

日期：2024年5月22日(星期三)

時間：上午10:45~11:45

地點：本中心

對象：中心會員

費用：全免 名額：12名

內容：是次活動介紹新興運動 - 手綿球的遊戲規則並進行示範，內容就長者能力來調整遊戲方式讓不同程度的長者都能安全地參與。

負責職員：劉美儀姑娘

活動編號：L3A124001



《愛心剪髮服務 01》

日期：2024年5月23日(星期四)

時間：下午2:30~4:30

地點：本中心(活動室3)

對象：中心會員

費用：\$10 名額：20名(名額有限，額滿即止。)

內容：由熱心義工替長者剪頭髮。

備註：請於剪髮前清洗頭髮。

負責職員：王慧文姑娘

活動編號：L3A324031B



活動推介

《護老者拍住上 02 - 居家安老斷捨離》

日期：2024 年 5 月 27 日 (星期一)

時間：下午 2：00~3：00

地點：本中心

對象：護老者及有興趣參加之會員

費用：全免

名額：15 名

內容：家中雜物多容易做成安全問題。是次講座與護老者分享家居整理技巧，以減少意外發生。

備註：1. 護老者優先報名；2. 活動與長者安居協會合辦。

負責職員：衛漢勳先生

活動編號：L3C24030



《護老者俱樂部 02 - 膽固醇睇真 D!》

日期：2024 年 5 月 29 日 (星期三)

時間：上午 9：15~10：30

地點：本中心

對象：護老者及有興趣參加之會員

費用：全免 名額：20 名

內容：是次講座由衛生署外展護士講解膽固醇和健康的關係，並教授如何維持膽固醇於理想水平。

負責職員：衛漢勳先生

活動編號：L3C24002



《精明防騙你有計》

日期：2024 年 5 月 30 日 (星期四)

時間：下午 2：30~3：30

地點：本中心

對象：中心會員

費用：全免 名額：20 名

內容：邀請警務人員到中心講解防騙資訊。

負責職員：劉嘉妍姑娘

活動編號：L3A324041



香港仔坊會社會服務林應和長者鄰舍中心 5 月份活動一覽表

✉：鴨脷洲悅海街一號悅海華庭地下

☎：2870 3970

星期日	星期一	星期二	星期三 5月1日	星期四 5月2日	星期五 5月3日	星期六 5月4日
<p align="center">《豁免 2024-2025 年度會費》</p> <p>各位會員： 有見現時百物騰貴，本會為與大家共渡時艱，乃決定於今年度 (即 2024 年 5 月 1 日起計之一年內) 繼續豁免收取轄下單位之會員費用；茲特函知照，敬祈 垂注！並請繼續支持本會服務及工作。</p> <p align="right">香港仔坊會 謹啟</p>			<p>公眾假期</p> <p>勞動節</p> 	<p>8:30-10:00 太極圓拳 119 式班 01 (133 室)</p> <p>9:00-11:00 羽毛球同樂 01(5-8 號場)</p> <p>9:45-11:45 悅樂組 01</p> <p>10:00-1:00 草地滾球樂 01 (2/F)</p> <p>10:15-11:45 伸展瑜珈班 04 (133 室)</p> <p>1:00-5:00 悅樂組操歌</p>	<p>8:45-10:45 「e 健樂」- 血壓檢查服務</p> <p>11:00-12:30 瑜珈班 01 (407 室)</p> <p>11:30-12:15 認知友善義工訓練計劃 01</p> <p>1:00-3:00 唱歌學國語 B 班 01</p> <p>5:30-9:45 周五夜同樂 01</p>	<p>2:30-3:45 健腦樂園互助小組</p>
5月5日	5月6日	5月7日	5月8日	5月9日	5月10日	5月11日
<p>10:30-12:30 唱歌學國語 A 班 01</p> <p>2:30-3:30 親友逝世 如何處理?!</p> <p>3:30-5:00 長青桌遊樂 - 義工訓練 (香港仔浸信會呂明才書院)</p> <p>4:00-5:00 智能手機之基礎應用 02</p>	<p>8:30-10:00 太極刀班 01 (133 室)</p> <p>9:00-11:00 羽毛球同樂 01 (5-8 號場)</p> <p>10:00-11:30 太極方拳 119 式班(基礎班) 01 (133 室)</p> <p>9:00-10:00 紅組專題月會 01</p> <p>10:30-12:30 粵語金曲研習班 01</p> <p>2:00-3:00 「友」感互動好拍檔</p> <p>2:30-4:30 健腦米蘭牌活動 01</p>	<p>9:00-10:00 橙綠組專題月會 01</p> <p>12:30-2:00 中文基礎識字班 01</p> <p>2:15-4:30 中文進階識字班 01</p>	<p>8:30-10:00 太極圓拳 119 式班 01 (133 室)</p> <p>9:00-11:00 羽毛球同樂 01(5-8 號場)</p> <p>9:45-11:45 悅樂組 01</p> <p>10:00-1:00 草地滾球樂 01 (2/F)</p> <p>10:15-11:45 伸展瑜珈班 04 (133 室)</p> <p>1:00-2:00 米蘭「耆」趣樂工作坊</p> <p>2:30-4:00 藝術工作坊 02 - 「蛋」上添花 DIY</p>	<p>8:45-11:45 「e 健樂」- 血糖檢查服務 01</p> <p>11:00-12:30 「e 健樂」- 長者靜觀體驗工作坊</p> <p>11:00-12:30 瑜珈班 01 (407 室)</p> <p>1:00-3:00 唱歌學國語 B 班 01</p> <p>3:30-5:00 「e 健樂」- 痛症舒緩工作坊</p> <p>5:30-9:45 周五夜同樂 01</p>	<p>8:45-9:30 週六椅子舞 01</p> <p>2:30-3:45 健腦樂園互助小組</p>	
5月12日	5月13日	5月14日	5月15日	5月16日	5月17日	5月18日
<p>8:45-9:30 健康樂頤年運動班 01 (5 月份)</p> <p>10:30-12:30 唱歌學國語 A 班 01</p> <p>3:30-5:00 長青桌遊樂 - 義工訓練 (香港仔浸信會呂明才書院)</p>	<p>8:30-10:00 太極刀班 01 (133 室)</p> <p>9:00-10:00 節奏動感排排舞</p> <p>9:00-11:00 羽毛球同樂 01 (5-8 號場)</p> <p>10:00-11:30 太極方拳 119 式班(基礎班) 01 (133 室)</p> <p>10:30-12:30 粵語金曲研習班 01</p> <p>2:00-3:00 「友」感互動好拍檔</p> <p>2:30-4:30 健腦米蘭牌活動 01</p> <p>4:15-5:15 護老者園藝治療減壓小組</p>	<p>公眾假期</p> <p>佛誕</p> 	<p>8:30-10:00 太極圓拳 119 式班 01 (133 室)</p> <p>9:00-11:00 羽毛球同樂 01(5-8 號場)</p> <p>9:45-11:45 悅樂組 01</p> <p>10:00-1:00 草地滾球樂 01 (2/F)</p> <p>10:15-11:45 伸展瑜珈班 04 (133 室)</p> <p>2:30-4:30 電影欣賞 01 - 千王之王第 7、8 集</p>	<p>8:45-10:30 「e 健樂」- 健腦桌遊工作坊 01</p> <p>8:45-10:45 「e 健樂」- 血壓檢查服務</p> <p>11:00-12:30 「e 健樂」- 長者靜觀體驗工作坊</p> <p>11:00-12:30 瑜珈班 01 (407 室)</p> <p>1:00-3:00 唱歌學國語 B 班 01</p> <p>3:30-5:00 「e 健樂」- 痛症舒緩工作坊</p> <p>5:30-9:45 周五夜同樂 01</p>	<p>8:45-9:30 週六椅子舞 01</p> <p>2:30-3:45 健腦樂園互助小組</p>	
5月19日	5月20日	5月21日	5月22日	5月23日	5月24日	5月25日
<p>8:45-9:30 健康樂頤年運動班 01 (5 月份)</p> <p>10:30-12:30 唱歌學國語 A 班 01</p> <p>2:30-3:30 潮流主題工作坊 01 - 自由自在萬花筒</p> <p>4:00-5:00 長青桌遊樂 - 同樂日</p>	<p>8:30-10:00 太極刀班 01 (133 室)</p> <p>9:00-10:00 齊來親親父母恩 (雙親節)</p> <p>9:00-11:00 羽毛球同樂 01 (5-8 號場)</p> <p>10:00-11:30 太極方拳 119 式班(基礎班) 01 (133 室)</p> <p>10:30-12:30 粵語金曲研習班 01</p> <p>2:30-3:30 護老者園藝治療減壓小組</p> <p>2:30-4:30 健腦米蘭牌活動 01</p>	<p>9:00-10:00 「e 健樂」- 六色積木工作坊</p> <p>10:45-11:45 新興運動 01 - 手綿球</p> <p>12:30-2:00 中文基礎識字班 01</p> <p>2:15-4:30 中文進階識字班 01</p>	<p>8:30-10:00 太極圓拳 119 式班 01 (133 室)</p> <p>9:00-11:00 羽毛球同樂 01(5-8 號場)</p> <p>9:45-11:45 悅樂組 01</p> <p>10:00-1:00 草地滾球樂 01 (2/F)</p> <p>10:15-11:45 伸展瑜珈班 04 (133 室)</p> <p>2:30-4:30 愛心剪髮服務 01</p>	<p>8:45-11:45 「e 健樂」- 血糖檢查服務 01</p> <p>11:00-12:30 「e 健樂」- 長者靜觀體驗工作坊</p> <p>11:00-12:30 瑜珈班 01 (407 室)</p> <p>1:00-3:00 唱歌學國語 B 班 01</p> <p>3:30-5:00 「e 健樂」- 痛症舒緩工作坊</p> <p>5:30-9:45 周五夜同樂 01</p>	<p>8:45-9:30 週六椅子舞 01</p> <p>2:30-3:45 健腦樂園互助小組</p>	
5月26日	5月27日	5月28日	5月29日	5月30日	5月31日	
<p>8:45-9:30 健康樂頤年運動班 01 (5 月份)</p> <p>10:30-12:30 唱歌學國語 A 班 01</p> <p>2:00-3:00 護老者拍住上 02 - 居家安老斷捨離</p> <p>4:00-5:00 長青桌遊樂 - 重聚日</p>	<p>8:30-10:00 太極刀班 01 (133 室)</p> <p>9:00-10:00 節奏動感排排舞</p> <p>9:00-11:00 羽毛球同樂 01 (5-8 號場)</p> <p>9:15-5:00 「e 健樂」- 南蓮園池綠色一日遊</p> <p>10:00-11:30 太極方拳 119 式班(基礎班) 01 (133 室)</p> <p>10:30-12:30 粵語金曲研習班 01</p> <p>2:30-3:30 護老者園藝治療減壓小組</p> <p>2:30-4:30 健腦米蘭牌活動 01</p>	<p>9:15-10:30 護老者俱樂部 02 - 膽固醇睇真 D!</p> <p>12:30-2:00 中文基礎識字班 01</p> <p>2:15-4:30 中文進階識字班 01</p>	<p>8:30-10:00 太極圓拳 119 式班 01 (133 室)</p> <p>9:00-11:00 羽毛球同樂 01(5-8 號場)</p> <p>9:45-11:45 悅樂組 01</p> <p>10:00-1:00 草地滾球樂 01 (2/F)</p> <p>10:15-11:45 伸展瑜珈班 04 (133 室)</p> <p>2:30-3:30 精明防騙你有計</p>	<p>8:45-10:30 「e 健樂」- 健腦桌遊工作坊 01</p> <p>11:00-12:30 「e 健樂」- 長者靜觀體驗工作坊</p> <p>11:00-12:30 瑜珈班 01 (407 室)</p> <p>1:00-3:00 唱歌學國語 B 班 01</p> <p>3:30-5:00 「e 健樂」- 痛症舒緩工作坊</p> <p>5:30-9:45 周五夜同樂 01</p>		

備註：1. 如活動於每月「專題月會」招募中，當在場會員示意報名人數多於預期名額，則即場進行抽籤及後補留名安排以示公平；
2. 上述服務時段如有任何更改，本中心恕不另行通知。

活動預告

《6月專題月會》

【鴨脷洲北岸組(紅組)】

日期：2024年6月4日(星期二)

時間：上午9:00~10:00

地點：本中心

對象：居住於鴨脷洲大街之會員

負責職員：劉嘉妍姑娘

活動編號：L3A324019



【鴨脷洲西邨、海怡及其他組(橙組及綠組)】

日期：2024年6月5日(星期三)

時間：上午9:00~10:00

地點：本中心

對象：居住於鴨脷洲邨、海怡半島及其他區域之會員

負責職員：何俊賢先生

活動編號：L3A324023



羽毛球同樂 (2024年6月)

6月份之羽毛球同樂將接受報名，使名額編配在公平、公正及公開原則下進行，是項活動招募對象必須為中心會員，有興趣的會員請帶同有效會員證正本親臨中心報名，報名詳情如下：

開始報名日期：	5月3日(星期五)	抽籤日期：	5月18日(星期五)
截止報名日期：	5月16日(星期四)	名額公佈日期：	5月20日(星期一) - 上午11:00後
活動詳情：星期二 - 4、18、25/6/2024；星期四 - 6、13、20、27/3/2024			

中心為更便利各參加者，由本月起會試行將每月抽籤結果同時於 Facebook 專頁及 WhatsApp 頻道內發佈。各參加者親身除到中心觀看抽籤結果外，亦可以透過數碼平台檢查相關名單。獲配額之參加者請於 5月20日(星期一)至 5月29日(星期三)期間親臨中心辦理確認手續。如 5月29日後仍有尚餘名額，中心會以後補者順序補上。如參加者未能於上述時間確認，本中心將當棄權處理。每名參加者可選擇報名 4 個時段，每名參加者最多可參加 1 個時段。

此外，中心於每月每個時段(即分別於星期二及四，上午 9 時至 10 時及 10 時至 11 時)於「中籤」者中抽出 2 位參加者擔任「班長」一職，同時安排「雙班長制度」以增加彼此支援。如有任何問題，請與本中心職員聯絡，謝謝!

《安老服務部

港燈「送暖樂社群」地區電力安全講座》

日期：2024年6月13日(星期四)

時間：下午 2:30~4:00

地點：本會社會服務一樓禮堂(香港仔大道 180 號 B)

對象：60 歲至 84 歲的長者(85 歲或以上長者需簽署免責聲明書)

名額：25 名 費用：全免

內容：由香港電燈有限公司派員講解減碳生活、家居節能及安全用電知識，並安排表演項目，與眾同樂。

備註：凡出席者均可獲禮物一份

鳴謝：香港電燈有限公司

負責職員：陳建瑩姑娘





賽馬會「e健樂」電子健康管理計劃
Jockey Club Community eHealth Care Project

策劃及捐助：



香港賽馬會
慈善信託基金

參與機構：



賽馬會「e健樂」電子健康管理計劃 - 活動專區

《血壓檢查服務》

日期：2024年5月3及17日(星期五)

時間：上午8:45~10:45

地點：本中心(智樂軒)

對象：e健樂會員

費用：免費

名額：50名

內容：由義工到中心為e健樂會員量度血壓水平。

備註：歡迎在中心開放時間量血壓。

負責職員：郭春宝姑娘



《血糖檢查服務 01》

日期：2024年5月10及24日(星期五)

時間：上午8:45~11:45

地點：本中心(智樂軒及活動室3)

對象：e健樂會員

費用：免費 名額：70名

內容：由退休護士義工到中心為e健樂會員講解健康資料及量度血糖水平。

備註：1. 糖尿病患者/關注血糖健康之e健樂會員優先；2. 活動以預約形式舉行。

負責職員：郭春宝姑娘

活動編號：EH24035



《長者靜觀體驗工作坊》

日期：2024年5月10、17、24及31日(星期五)

時間：上午11:00~下午12:30

地點：本中心

對象：e健樂會員

費用：免費 名額：24名

內容：透過靜觀活動，讓參加者了解自己當下的狀態，改善情緒、舒緩壓力及提升身心靈健康。

負責職員：郭春宝姑娘

活動編號：EH24005



《痛症舒緩工作坊》

日期：2024年5月10、17、24及31日(星期五)

時間：下午3:30~5:00

地點：本中心

對象：e健樂會員

費用：免費 名額：24名

內容：由註冊物理治療師講解痛症知識，讓參加者親身體驗和學習痛症舒緩運動，糾正日常生活之不良姿勢，以去除痛症之根源問題。

負責職員：郭春宝姑娘

活動編號：EH24004





賽馬會「e健樂」電子健康管理計劃
Jockey Club Community eHealth Care Project

策劃及捐助：



香港賽馬會
慈善信託基金

參與機構：



香港仔坊會
AKA
社會服務
Social Service

賽馬會「e健樂」電子健康管理計劃 - 活動專區

《健腦桌遊工作坊 01》

日期：2024年5月17及31日(星期五)

時間：第1節 - 上午8:45~9:30；第2節 - 上午9:45~10:30

地點：本中心

對象：e健樂會員

費用：免費 名額：24名

內容：邀請桌遊導師帶領參加者體驗桌遊之趣味及認識桌遊與健腦之關係。

負責職員：劉嘉妍姑娘

活動編號：EH24007



《六色積木工作坊》

日期：2024年5月22日(星期三)

時間：上午9:00~10:00

地點：本中心

對象：e健樂會員

費用：免費 名額：12名

內容：邀請導師帶領參加者體驗六色積木與健腦之間的趣味。

負責職員：劉嘉妍姑娘

活動編號：EH24006



《南蓮園池綠色一日遊》

日期：2024年5月28日(星期二)

時間：上午9:15~下午5:00

地點：衛生教育展覽及資料中心、南蓮園池、志蓮淨苑及無肉食(旺角)

集合時間：上午8:45

集合地點：本中心

對象：e健樂會員

費用：免費 名額：e健樂會員 - 45名；義工 - 5名

內容：遊覽衛生教育展覽及資料中心、南蓮園池及志蓮淨苑景點；及到素食餐廳享用自助午餐。

負責職員：劉嘉妍姑娘

活動編號：EH24003



2024 年 4~6 月份興趣班課程

課程名稱	上課日期	時間	上課地點	堂數	名額	活動內容	會員/驕陽費用	非會員費用	負責導師
粵語金曲研習班 01 (L3A224001)	30/4/24-25/6/24 (逢星期二)	上午 10:30-12:30	本中心	9	25	由資深歌唱導師教授入門及進階歌唱技巧。本課程以懷舊金曲為本，歡迎對唱歌有興趣人士參加。	\$180	\$210	林鏡池先生
唱歌學國語 A 班 01 (L3A224005)	22/4/24-24/6/24 (逢星期一) (10/6 除外)					由資深歌唱導師教授入門及進階歌唱技巧。本課程以國語歌曲為本，歡迎對唱歌有興趣人士參加。	\$180	\$210	
唱歌學國語 B 班 01 (L3A224009)	19/4/24-21/6/24 (逢星期五)	下午 1:00-3:00		10	25	\$200	\$230		
中文基礎識字班 01 (L3A224037)	3/4/24-19/6/24 (逢星期三)	下午 12:30-2:00		10	33	由義務導師教授經典名曲以增強長者認字能力，適合略懂文字的長者參加。	\$50	\$80	溫雪珍女士
中文進階識字班 01 (L3A224041)	(1、15/5 除外)	下午 2:15-4:30				\$75	\$105	梁瑞華女士	
悅樂組 01 (L3A224033)	11/4/24-20/6/24 (逢星期四)	上午 9:45-11:45		11	24	由演出經驗豐富導師教授粵曲唱腔及樂理技巧，本課程適合愛好粵曲人士參加。	\$385	\$415	雷麗珍師傅
太極圓拳 119 式班 01 (L3A224021)	*10/4/24-24/4/24 (逢星期三)	上午 8:30-9:45	*坊會總部 5 樓 507 室	12	14	導師教授「太極圓拳 119 式」為主，課程中導師亦會加插教授太極氣功及八鍛錦作熱身運動。	\$150	\$180	麥玉美師傅
	2/5/24-27/6/24 (逢星期四)	上午 8:30-10:00							
太極方拳 119 式 (基礎班)01 (L3A224025)	*11/4/24-25/4/24 (逢星期四)	上午 8:30-9:45	鴨脷洲體育館 133 室	11	16	導師教授「太極方拳 119 式」為主，課程中導師亦會加插教授太極氣功及八鍛錦作熱身運動。	\$137	\$167	
	7/5/24-25/6/24 (逢星期二)	上午 10:00-11:30							
太極刀班 01 (L3A224029)	*12/4/24-26/4/24 (逢星期五)	上午 8:30-9:45	鴨脷洲體育館 133 室	11	16	導師教授「太極刀」。練習太極刀可促進體內血液循環，令呼吸順暢，對身體健康幫助極大。	\$179	\$209	
	7/5/24-25/6/24 (逢星期二)	上午 8:30-10:00							

備註：*香港仔坊會總部地址：香港仔大道 180 號 B

伸展瑜珈班 01 (L3A224013)	18/4/24- 25/4/24 (逢星期四)	上午 11:00 - 12:15	鴨脷 洲體 育館 407 室	10	30	由導師教授瑜珈健體 運動,同時包括伸展元 素以助舒緩痛症。	\$170	\$200	郭翠雯 女士
	2/5/24- 20/6/24 (逢星期四)	上午 10:15 - 11:45	133 室						
瑜珈班 01 (L3A224017)	12/4/24- 31/5/24 (逢星期五) (26/4 除外)	上午 11:00- 下午 12:30	鴨脷 洲體 育館 407 室	9	25	由導師教授瑜珈健體 運動,適合對瑜珈有興 趣人士參加。	\$153	\$183	吳麗芬 女士
	14/6/24- 21/6/24 (逢星期五) (7/6 除外)	上午 11:00- 下午 12:30	本 中 心						
草地滾球樂 01(5月) (L3A22404505)	2/5/24- 30/5/24 (逢星期四)	上午 10:00 - 下午 1:00	草地 滾球 場	5	24	由義工為參加者分組, 然後進行競賽切磋球 技。	\$40/ \$80	\$110	羅錦權 先生 (義工)

《周五夜同樂 01》

為鼓勵會員社交健康,中心於星期五晚上推行卡拉 OK/乒乓球同樂。活動招募對象必須為中心會員,有興趣的會員請帶同有效會員證正本親臨中心參加並填寫活動出席表,活動詳情如下:

日期: 2、9、16、23、30/5/2024(五)	時間: 下午 5:30-晚上 9:45	地點: 本中心
對象: 中心會員	名額: 25	

如有任何問題,請與本中心職員聯絡,謝謝!

齊來關注及融入社區，建立「長者及年齡友善城市」

全球人口正急速老化，世界衛生組織（「世衛」）為促進全球人口在各個階段的健康，在 2005 年推行「全球長者及年齡友善城市及社區」的概念。世界各地城市及社區亦根據「長者角度」、「長者參與」及「適合長者」的原則，按指引內的八大範疇，分析各種影響長者生活的因素，為決策者提供意見，使社區長者設施及服務更切合長者需要。



香港南區由 2009 年起，香港仔坊會社會服務賽馬會黃志強長者地區中心一直牽頭，與區內 10 個安老服務單位和居民互助組織，發展「南區長者友善安全社區小組」至今已有 15 年。曾關注區內多項民生議題，如街市通道、小巴往來醫療設施、長者友善家居設施、瑪麗醫院重建、認知障礙症友善社區、「有賞」義工制度和公共空間及休憩配套等。小組將繼續發掘與長者及年齡友善相關議題，鼓勵長者關注參與社區事務，發揮「由下而上」精神，建構全球長者及年齡友善城市及社區。

南區長者友善安全社區小組現正招募長者友善大使，如果你也想關注自己居住的社區事務，請事不宜遲，向所屬區內的長者服務單位或香港仔坊會社會服務賽馬會黃志強長者地區中心查詢（電話：35505520）。

資料來源：

1. 賽馬會齡活城市。

<https://www.jcafc.hk/tc/index.html>

2. 香港人口推算- 政府統計處。

<https://www.censtatd.gov.hk/tc/EIndexbySubject.html?scode=190&pcode=FA100061>

3. 長者及年齡友善社區與健康老齡化行動十年。

<https://ioa.cuhk.edu.hk/zh-tw/research/research-projects/age-friendly-community-and-the-decade-of-healthy-ageing/assessment>

服務質素標準專欄

本著「持續改善、精益求精」的信念，本中心盼望透過服務質素標準的政策及程序，提升服務質素水平。按 16 條服務質素標準可分成四大範疇：（一）資料提供、（二）服務管理、（三）對服務使用者之服務、（四）尊重服務使用者之權利。現先為你介紹服務質素標準 2 & 3。

服務質素標準 2~檢討及修訂政策和程序

內容	準則
服務單位應檢討及修訂有關服務提供方面的政策和程序。	服務單位備有機制以檢討及修訂其有關的政策和程序。
	服務單位備有機制，以在檢討及修訂有關政策及程序的過程中適當地收集及採納服務使用者和職員的意見。

服務質素標準 3~運作及活動紀錄

內容	準則
服務單位存備其服務運作和活動的最新準確紀錄。	服務單位須保存服務運作及活動的準確和最新紀錄。
	製備準確和最新的統計報告，向社會福利署匯報。
	服務單位須讓市民閱覽有關其服務表現的定期統計資料和報告。

颱風及暴雨下服務運作及活動安排

『颱風及暴雨』情況下，中心活動之安排：



天氣情況		中心開放	中心內活動 (1 小時前懸掛)	中心以外活動 (包括 康文署等其他場地) (2 小時前懸掛)
 雷暴警告		✓	✓	✓ 手
 黃色暴雨警告訊號(黃雨)		✓	✓	✓ 手
 紅色暴雨警告訊號(紅雨) / 交通情況不穩定/天氣惡劣		✓	✗	✗
 黑色暴雨警告信號(黑雨)	在 6:15a.m.前發出	✗	✗	✗
	在 6:15a.m.至 8:00a.m.之間發出	✗	✗	✗
	在 8:00a.m.後發出	✓ △	✗	✗
 1 一號風球		✓	✓	✓
 3 三號風球		✓	✗	✗
颱風及暴雨後之「極端情況」		✗	✗	✗
 8 八號風球或以上		✗	✗	✗

備註：

✓ = 照常舉行

✗ = 活動/課程/服務取消

手 = 水上活動暫停，其他中心以外活動則由單位主管視乎天氣情況而決定是否繼續進行。

△ = 如黑雨在 8:00a.m.後懸掛，中心將維持有限度服務。

◇ = 中心運作會於八號或以上風球 / 「極端情況」 / 黑雨除下後兩小時內恢復正常；如屆時未達中心正常開放時間者除外。