



維持心臟健康飲食要訣

資料來源：衛生署-長者健康服務

多進食蔬菜及水果

- 蔬菜及水果含豐富的維生素、礦物質及纖維素。
- 宜多選擇不同顏色和種類的蔬菜（如菜心、西蘭花、椰菜茄子等）及水果（如橙、蘋果）。

多選擇含高纖維素的食物

- 有助降低「低密度脂蛋白膽固醇」以預防心臟病。
- 含較高水溶性纖維素的食物包括蔬菜、水果、麥皮、乾豆類如黃豆、紅豆等。

選用低油、鹽、糖烹調法

- 多選用低脂肪的烹調法如蒸、白灼、燉、焗等。
- 宜選用天然調味料如薑、蔥、蒜頭等，以減少鹽分的攝取量，有助控制血壓水平。

限制進食含反式脂肪的食物

- 食品含反式脂肪，例如薯片、牛角包、曲奇餅等。
- 要限制反式脂肪的攝取，於選擇預先包裝的食品時，應先閱讀營養標籤，選擇含較少總脂肪及反式脂肪的產品。

限制進食含較高鹽分的食物

- 經常進食含高鹽分的食物容易導致高血壓。
- 選用天然調味料如薑、蔥、蒜頭和胡椒粉等，也有助減少攝取鹽分。

限制進食含較高糖分的食物

- 過量進食含糖的食物及飲品，容易導致肥胖，增加患上冠心病的機會。
- 宜減少進食或飲用加入大量糖分的食物及飲品，如蛋糕、甜餅乾和汽水等。

專題大會：認識長者安全

日期：2025年7月31日(星期四)

時間：上午9:30-11:30 (約120分鐘)

【時間視乎當月報告內容有所調整】

地點：中心活動室；名額：80人

報名：需於7月21日(星期一)上午9:00

後開始致電中心或親臨中心報名



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





中心資訊

注意

7月份～活動報名須知

7月份活動(免費講座除外)先在專題大會即場報名

- 如報名人數超出名額，大會內以抽籤形式處理；
- 如所有在專題大會報名之活動仍未額滿，可於當日下午1時後即時報名。

- **免費講座報名安排：**

2025年7月舉行之免費講座，請於6月28日(星期六)上午9:10起攜會員證到中心登記及報名

- 由於6月27日舉行《與耆同絡》「絡」聚嘉年華》，當日中心暫停收費，敬請留意。

送上生日祝福

在你生日之際，我們用心為你送上祝福：

祝你生日快樂

事事如意 笑聲不已



對象：7月生日之會員

領取方法：會員當月7月內於辦公時間內親臨中心，出示有效會員證，向詢問處當值同事領取。

報名活動/服務須知【溫馨提提您】

1. 進入中心，無論會員或非會員謹記拍咭登記，謝謝合作；
2. 每月活動詳情及內容，職員會於每月專題大會中介紹最新資訊，有興趣之會員可先報名參加專題大會，參加月會的老友記可優先獲得當月紙本通訊；
3. 會訊亦會於專題大會前透過中心Facebook及WhatsApp發佈；
4. 報名所有活動需出示有效會員證及只收現金，不接受任何電子形式付款收費；
5. 活動報名後如未能出席活動，請盡會員應有**義務**盡早通知中心職員，以安排由後備補上，以免浪費資源，無故缺席，按個別活動扣取指定積分；
6. 如報名單次性之免費活動：
 - a) 屬報名性活動：當日遲到超過10分鐘，名額將即時轉讓予現場有興趣報名之參加者，敬請留意；(小組活動除外)
 - b) 屬公開性活動：當日以先到先得形式安排參與，參加者應**守時**出席。
5. 所有活動安排如因突發情況需要作出調節及改動，會透過中心門口通告/WhatsApp/Facebook向大家公布，已報名之參加者會個別作通告；
6. 所有已繳費用概不退還，【因人數不足、場地問題或其他緣故由中心取消舉辦除外】；
7. 如活動已額滿，後備報名者未獲通知即表示未獲替補名額，中心不會另行通知，敬請留意；
8. 鑒於活動或有突如變動，就有關活動之安排，中心擁有對此聲明/陳述之最終解釋權。如有任何爭議，中心保留就爭議及與活動有關任何問題之最終決定權，敬請知悉。

重要!



大家好，我是新來的實習社工，可以叫我蘇姑娘或嘉嘉姑娘，好高興認識到大家。在這短短的兩個月中，好歡迎大家可以隨時到中心找我聊天～
實習社工 蘇佩嘉姑娘

大家好！我係來自聖方濟各大學嘅實習社工，大家可以叫我齡齡！好開心有機會喺呢度同大家一齊學習同成長。未來幾個月，我會盡心盡力提供支援同協助，希望可以同大家互相交流，學到更多！多多指教啦！
實習社工 羅迦齡姑娘



～ 同心破局 求變革 渡時艱～ 【午膳支援服務】

提供膳餐的合作機構惜食堂，由6月開始，出餐地點由『小西灣』廚房搬遷至『沙田』的「惜食堂賽馬會食品製作中心」，因此中心由今年6月開始調整收費。唯調整收費後參與人數下降，單位在社福界削減資助的政策下，承擔了額外大額運輸開支，我們會檢視未來數月情況，若參加人數未能達到收支平衡，中心會檢視此項服務之延展性，努力求變革，渡時艱。謝謝大家體諒。

每月心靈勵志篇：

認 識 自 己
是所有智慧的源頭。

人事動向

各位好，我係林姑娘。過去數月，經歷懷孕及生產，現在已迎接了一個小生命，我未來暫時會專注在家庭上，並會辭去護理助理之職位。藉此感謝每一位同事、會員包容、關心及體諒。願大家一直開開心心，身體健康。（護理助理 林麗姑娘）

各位會員，如閣下個人資料有所變更，請盡快通知中心職員以便提供適切服務，謝謝！

中心WhatsApp廣播功能



為讓中心會員更便利接收中心消息或活動資訊，在會員同意下中心會運用WhatsApp 廣播功能不定期向會員發放訊息，包括中心會訊/個別活動宣傳/特別消息通告。

1 緊急聯絡人資料

2 電話/地址

3 居住狀況

4 經濟狀況

→ 獨居、雙老、與子女共住

→ 綜援、高齡津貼、長者生活津貼



數碼站／儲物櫃／按摩椅 互動負重運動儀借用

日期：逢星期一至六

時間：中心開放時間

內容：請出示會員證到詢問處登記，並需遵守借用規則。

(使用守則張貼在辦公室2通告板上)



復康用品借用

為加強支援護老者，中心一直提供不同種類的復康用品，包括：手推輪椅、助行架、單腳/四腳拐杖、減壓坐墊等，予護老者作短期之借用，減輕照顧壓力。如有需要，可與中心社工霍先生聯絡。



『關愛基金』項目

中心參與下列兩項關愛基金計劃，如想了解計劃詳情可向中心職員查詢，申請時需先登記預約。

1. 長者牙科服務資助
2. 為低收入家庭護老者提供生活津貼試驗計劃

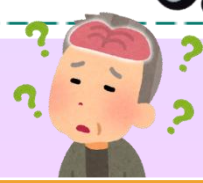


申請「長期護理服務」

「長期護理服務」為在照顧長者過程中出現困難的家庭提供支援，若有需要可由中心轉介致社會福利署申請，詳情可致電或親臨本中心向當值社工查詢。



雅樂活動



活動名稱	內容	名額	星期	時間
悅讀「書」送快樂	提供圖書借閱服務，還書時每本可獲得2分積分。	不設限額	一至六	上午9:00-下午5:00
每月通訊遊戲	每月專題大會日開始派發遊戲紙，填妥後於指定時間內放入中心通訊遊戲箱。視乎答中數目可獲5分或8分積分	不設限額	一至六	上午9:00-下午5:00
「日」日猜	每日有不同的問題，會員須親身到詢問處作答。答案正確可獲得1分積分。	不設限額	一至五	上午9:00-下午5:00
估「黎」唔到	逢星期一有不同關於中心問題貼出，星期一至三把答案放入指定收集箱內，星期四下午揭曉答案，答中可獲得2分積分。	不設限額	一至三	上午9:00-下午5:00
週六鬆一鬆	提供各種按摩儀器使用。(每節8人，30分鐘，共4節)	每場32人	六	下午2:30、3:00 下午3:30、4:00

不需要吃藥或任何醫療器材，只要改變你每天的行為和習慣，就可以預防大腦退化，任何人都做得到，常保年輕！2025-26年度透過「智醒小習慣」與各位一同學習預防認知障礙症的好習慣。(記得參加遊戲內的【智醒我做到】，攞多啲印章換禮物呀！)

訓練「聯想記憶」提升記憶力

大腦會儲存新資訊，並在適當的時機取出。這一連串的過程「記憶」。簡單地說，記憶可分為三個階段：

- ① 銘記(學習並記得資訊)→②保存(將資訊變成記憶)→③回憶(想起資訊)。

年紀大了，容易忘東忘西，那是前面說的三階段當中，③「回憶」功能下降的緣故，因此要找到儲存的資訊，相當花時間。而認知障礙症人士，可能連①「銘記」或②「保存」都出現問題。

大腦記憶一次最多3個

人類的大腦一次可以記住的資訊數量，一般來說「最多3個」。若數量達到4個以上，人就會覺得「好多好累」。在要記住好幾個單字的時候，就算試著把它一個一個記在心上，但光這麼做也有極限。假如把每個單字連結起來再記，會更容易記得起來。

聯想法有助增強記憶

建立聯繫（聯想）的方式千變萬化，不過請謹記這點：不論要記的對象是單字還是文章，都一定要跟某件事物建立關聯性再記憶，不可以讓它單獨存在腦海裡。意思是，所有東西在記入腦中時，都要讓它跟其他資訊產生連結，才能鞏固記憶。

以下是幾種適合長者訓練聯想記憶的方法：

1. 故事聯想法



將需要記住的資訊編成故事。

2. 圖像化



將抽象的概念轉化為具體的圖像。

3. 聯結法



將新資訊與已知的事物建立聯繫。

4. 利用韻律和歌詞



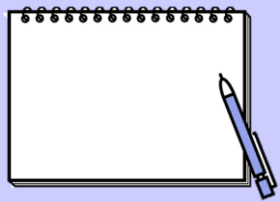
將資訊編成歌曲或韻律。

5. 重複練習



定期重複學習的內容，加深記憶的印象。

6. 使用卡片



利用記憶卡片，隨時隨地進行快速回顧。

7. 進行記憶遊戲



多進行記憶遊戲，透過互動和競爭提升記憶能力。

8. 社交互動



與他人分享學習的內容，加強記憶的鞏固。



賽馬會『e健樂』電子健康管理計劃

飛鏢同樂日

日期：7月5日至26日(逢六)
(7月12日暫停)

時間：上午9:30-11:30

地點：本中心

內容：大展身手擲飛鏢，參加者輪流體驗電子鏢樂趣，提升會員之間默契。

名額：每次12人

費用：免費

對象：e健樂之會員優先

職員：李穎詩姑娘



「血糖」知多啲

日期：7月9日(星期三)

時間：上午10:00-中午12:00

地點：本中心

內容：透過驗血糖，讓參加者了解血糖指數，提升長者對自己健康的關注。

名額：40人

對象：只限 e健樂會員參加

費用：免費

職員：李穎詩姑娘

備註：參加者需於驗血糖前兩小時禁食。

***若未提前一天請假而缺席，每節將扣除20積分**



「人體成份」知多啲

日期：7月31日(星期四)

時間：下午14:30-下午16:30

地點：本中心

內容：透過身體成份分析儀的數據和職員的講解，讓參加者了解身體狀況，提升長者對自己健康的關注。

名額：每次16人

對象：只限 e健樂會員參加

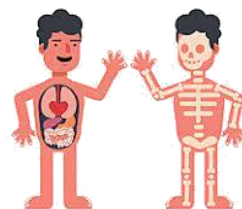
費用：免費

職員：余建鋒先生

備註：請按預約時間出席。

如體內裝有心臟起駁器，則不宜參加

***若未提前一天請假而缺席，每節將扣除20積分**



椅上至Fit操

日期：7月7日至7月28日(逢一)【共4節】

時間：上午9:15-10:15

地點：本中心

內容：由外聘體適能導師教授椅上操，以改善體弱長者之活動能力。

名額：12人

費用：免費

對象：體弱長者

(參加者需登記成為e健樂會員)

職員：余建鋒先生

備註：活動參加者需經社工評估需要。



悠樂天地(7月份)

日期：7月3、10、及17日(逢四)【共3節】

時間：下午2:30-3:00

內容：簡單伸展運動

日期：7月24及31日(逢四)【共2節】

時間：下午2:30-4:30

內容：簡單伸展運動、認知訓練及桌上遊戲等

地點：本中心 費用：免費

對象：有需要護老者

(被照顧者需登記成為e健樂會員)

職員：張影雪姑娘

齊玩電智遊戲

日期：7月7日(星期一)

時間：下午2:30-3:30【第一節】

下午3:30-4:30【第二節】

地點：本中心

內容：體驗新式電子遊戲機 (SWITCH)

名額：2節共8人(每節4人)



費用：免費

職員：李穎詩姑娘

對象：只限 e健樂會員參加

備註：每節一小時，時段由報名次序而定。

「膽固醇」知多啲

日期：7月25日(星期五)

時間：上午10:00-中午12:00

地點：本中心

內容：透過驗膽固醇，讓參加者了解膽固醇指數，提升長者對自己健康的關注。

名額：50人

對象：只限 e健樂會員參加

費用：免費

職員：余建鋒先生

備註：請按預約時間出席。由於名額眾多，輪候需時，若到中心請耐心等待。

***若未提前一天請假而缺席，每節將扣除20積分**

賽馬會『e健樂』電子健康管理計劃

肌力挑戰班(一)(二)

日期：7月2日至7月30日(逢三)【共5節】

日期：7月4日至7月25日(逢五)【共4節】

時間：上午9:00-10:00

地點：本中心

內容：由外聘體適能導師教授體適能運動，培養長者做運動的習慣。

名額：5人(活動室)

費用：免費

對象：只限 e健樂會員參加

職員：余建鋒先生

備註：如超額報名，只可以參加其中一場。

***若未提前一天請假而缺席，每節將扣除20積分**



快樂椅子舞

日期：7月3日至7月24日(逢四，共4節)

時間：上午11:00-12:00

地點：本中心

內容：由尊賢會協辦學前班快樂椅子舞，藉此推廣強化長者身心健康。

名額：15人

費用：免費

對象：e健樂會員

職員：余建鋒先生

備註：參加者須出席所有節數。

***若未提前一天請假而缺席，每節將扣除20積分**



銀鈴和鳴-長者頌鉢體驗

日期：7月2日及30日(星期三)【共2節】

時間：上午11:00-中午12:30

地點：本中心

內容：由專業頌鉢導師帶領，感受頌鉢的悠揚音頻，舒緩身心壓力，促進內在平衡。

名額：15人

對象：只限 e健樂會員參加

費用：免費

職員：余建鋒先生

備註：請穿著運動服裝。

***若未提前一天請假而缺席，每節將扣除20積分**



營養小百科

(一) 主題：如何預防肌少症

日期：7月9日(星期三)

名額：10人

(二) 主題：骨骼護航，健康無憂

日期：7月16日(星期三)

名額：10人

(三) 主題：DASH 飲食，心臟的最佳伴侶

日期：7月23日(星期三)

名額：20人

(四) 主題：心情與飲食，幸福的滋味

日期：7月30日(星期三)

名額：20人

時間：下午15:45-下午16:45

地點：本中心

內容：由註冊營養師講授四個不同的養健康主題。

對象：只限 e健樂會員參加

費用：免費

職員：余建鋒先生

***若未提前一天請假而缺席，每節將扣除20積分**



健康常識講座

(一) 主題：預防癌症(認識大腸癌)

日期：7月7日(星期一)

時間：上午10:30-11:30

(二) 主題：慎防食物中毒(上)

日期：7月21日(星期一)

時間：上午10:30-11:30

地點：本中心

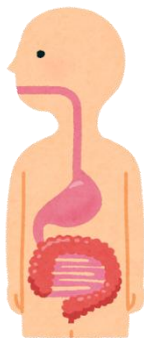
內容：由衛生署長者健康外展服務隊安註冊護士講解健康資訊。

名額：30人

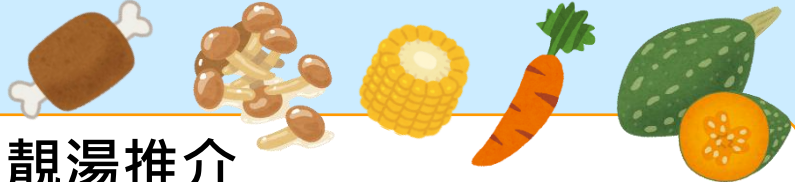
費用：免費

對象：護老者及e健樂之會員優先

職員：李穎詩姑娘



健康教育及生活推廣



四季滋補湯

日期：7月8日至7月29日(逢二)
時間：中午12:00 - 下午1:30
內容：安排合時健康湯水供會員享用。
名額：30人(每次)
費用：\$15 (每次)【只供外賣】
對象：會員
職員：黃子殷姑娘



靚湯推介

7月08日：姬松茸、粟米、節瓜、蜜棗、紅蘿蔔、杞子、煲瘦肉湯
7月15日：羊肚菌、蟲草花、栗子、粟米、鮮淮山、無花果、煲豬骨湯
7月22日：紅蘿蔔、五指毛桃、南北杏、粟米、淮山、蘋果、煲瘦肉湯
7月29日：冬瓜、生薏米、熟薏米、蜜棗、茨實、冬菇、元貝、煲豬骨湯

備註：1. 響應環保，會員需在活動當天11:00或之前自備湯壺到本中心取湯。
2. 基於衛生考量，如參加者遲於1:30仍未到中心領取食物，中心會自行棄置食物，亦不會退回相關款項，請各位參加者準時領取，以免造成浪費。

社交康樂

卡拉屋企

日期：7月25日(星期五)
時間：下午2:30 - 4:30
地點：本中心
內容：讓老友記共聚歡「唱」組典金曲，歡迎聽眾進場聽歌。
名額：不限
費用：免費
對象：會員
職員：梁雪瑩姑娘
備註：唱K時必須使用中心提供的一次性即棄咪套，活動當日2:30為抽籤唱K次序，過程中不得錄音及錄影。



迎新會

日期：7月17日(星期四)
時間：上午9:30 - 10:30
地點：本中心
內容：讓新入會會員了解本中心服務。
名額：不限
費用：免費
對象：新會員
職員：黎芷晴姑娘



週六電影

(一) 日期：7月5日(星期六)
時間：上午10:00-中午12:00
主題：翻生侏羅館(一)
(二) 日期：7月12日(星期六)
時間：上午10:00-中午12:00
主題：翻生侏羅館(二)
(三) 日期：7月19日(星期六)
時間：上午10:00-中午12:00
主題：翻生侏羅館(三)
(四) 日期：7月26日(星期六)
時間：上午10:00-中午12:00
主題：特務戇J



地點：本中心大廳
內容：與各位會員一起觀賞每週電影共同度過歡樂時光。

名額：不限
費用：免費
對象：會員
職員：李穎詩姑娘
備註：當日上午暫停偶到服務。



社交康樂

夏季生日之旅

日期：8月29日(星期五)

時間：上午9:00-下午3:45

(參加者請準時於上午9:00到中心集合出發，逾時不候！)

地點：流浮山&荃灣

內容：與7-9月生日會員展開慶祝之旅，吃喝玩樂打卡。由中心乘坐旅遊巴前往尖鼻咀暢遊流浮山尖鼻咀(觀賞拉姆薩爾濕地公園及紅樹林)，中午於流浮山歡樂海鮮酒家(鮑魚海鮮餐)，自由遊覽流浮山海味街及近觀后海灣景觀再乘旅遊巴前往荃灣區(浩海立方.探索館)海洋探索體驗館回程於中心解散，遊玩後生日之會員可獲生日禮物一份。

名額：18人

對象：會員及護老者

費用：\$370(生日會員)，\$400(非生日會員/護老者)

職員：梁雪瑩姑娘、李穎詩姑娘

備註：

- 1) 報名方法：如有興趣先登記，待足夠人數才安排付款，為確保成團人數，如報名後沒有合理解釋退出參與，將扣取會員積分10分。
- 2) 於7月11日前截至報名，如人數不足18人則不成行，活動改為向報名生日之會員派發生日禮物。



義工培訓及工作坊

「樂義同行」義工訓練(第二季)

日期：7月11日(星期五)

時間：下午14:30-15:30

地點：本中心

內容：義工們互相認識，並讓義工分享在服務期間遇到的問題。

名額：20人

費用：免費

對象：義工

職員：莊舒雅姑娘



樂口福義工會議(第二季)

日期：7月10日(星期四)

時間：下午2:30-3:30

地點：康樂室

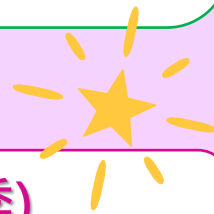
內容：義工們互相認識，並讓義工分享在服務期間遇到的問題。

名額：10人

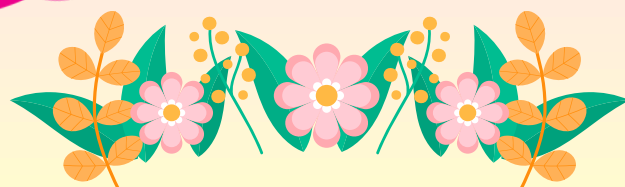
費用：免費

對象：義工

職員：莊舒雅姑娘



歡迎大家加入義工的行列，你願意為社會上有需要人士付出一分力嗎？如欲登記成為義工，歡迎向莊姑娘查詢。





年輕長者服務

YO! 《心態決定境界》(Zoom)

日期：7月4日(星期五)

時間：下午2:30 - 3:30

內容：輕鬆了解退休後的心態變化。

費用：免費

對象：YO會員

職員：賴漢能先生

備註：歡迎55-59歲人士登記成為YO會員，一同為退休生活作準備。



YO! 動感新興運動

日期：7月10日(星期四)

時間：上午9:30 - 10:30

內容：一起體驗新興運動

名額：8人

職員：賴漢能先生

備註：請穿著運動服裝出席。



「YO」顧名思義是年輕長者 Young Older (55-59歲)。我們期望用正向思維為55+的人士推行**潮玩**、**潮學**、**潮生活**，建立**不一樣的**至Chill人生。

輔導服務

「黎」傾吓偈 - 情緒休憩所

日期：7月24日(星期四)

時間：上午9:15 - 9:45 (第一節)

上午10:00 - 10:30 (第二節)

上午10:45 - 11:15 (第三節)

上午11:30 - 12:00 (第四節)

地點：本中心

內容：隨著年紀增長，長者需要面對生理、心理和社交上的轉變。

「黎」傾吓偈 - 情緒休憩所提供個別傾談關懷，讓長者分享日常生活、煩惱、困難等，表達自己的感受。

名額：4人

費用：免費

對象：會員及護老者

職員：黎芷晴姑娘



護老者服務

護老抖抖氣

日期：7月29日(星期二)

時間：上午 10:30 - 11:30

地點：本中心

內容：主題為「痛在你身」，講解痛症的分類節，痛症的誘因，分享最新痛症的處理方法等。

名額：30人

費用：\$10 (活動備有茶點帶回家享用)

對象：護老者

職員：霍子進先生

備註：凡出席活動之護老者，可獲取1分積分。



社區支援服務

午膳支援服務

日期：7月2日起(逢一、三、五)

時間：下午12:15 - 12:45

內容：為灣仔區內獨居或體弱之長者提供午膳飯盒。

費用：每月\$120 (均一收費)

報名日期：6月25日開始

(報名7月份午膳支援服務)

~【同心破局 求變革 渡時艱】~

職員：霍子進先生

備註：(不設堂食；如非區內的長者，職員可提供轉介)



教育及發展

7月小班教學@進階班-普拉提運動

日期：7月8日至22日(逢二)【共3節】
時間：上午10:30 - 11:30
地點：本中心
內容：強化大腿及臀部肌肉的普拉提動作，增強腹部。可預防跌倒，改善膝關節及腰背痛。
名額：10人
費用：\$100
對象：會員
職員：梁雪瑩姑娘



7月小班教學@燃脂瘦身操

日期：7月8日至22日(逢二)【共3節】
時間：上午09:30 - 10:30
地點：本中心
內容：以成人標準舞的基本動作帶氧瘦身，更會練習伸展拉筋學習舞步，達到理想的纖體效果。
名額：10人
費用：\$100
對象：會員
職員：梁雪瑩姑娘
備註：參加者需穿輕便運動服裝延續班組，供舊生參加。



【智·樂齡】網絡安全你要識

日期：7月21日至8月25日(8月11日暫停)
【逢一，合共5節】
時間：下午2:00 - 3:30
地點：本中心
內容：教授長者電腦病毒的類型及掌握網絡安全技巧，例如強密碼和雙重身份驗證認識應用程式例如：防騙視伏App、Whoscall等軟件。
名額：15人 / 費用：免費
對象：會員 / 職員：梁雪瑩姑娘



溫馨提示：已報名之會員請按時出席！

- 備註：
- 1) 此為港島區長者學苑聯「智·樂齡」數碼技能提昇計劃協辦
 - 2) 主辦單位通知：如參加者缺席多於一節又或多於兩次重複報名，將不接受報名；
 - 3) 自備智能手機及懂基本操作；
 - 4) 為鼓勵參加者遵守出席活動協定如無故缺席，每節會扣取5分。



九龍樂善堂全港賣旗日 2025

本年度將於7月26日舉行本堂一年一度的大型賣旗籌款活動。中心於即日起以賣金旗形式籌款，所籌得之善款均用作為發展本堂醫療、教育、安老及社會福利服務，令更多人關注本堂慈善服務並藉捐款傳遞更多的關懷及支持。

- 方法1) 義賣金旗，金旗面值港幣100元正；
方法2) 善長額外捐款支持，每筆捐款達港幣100元或以上者可申請免稅收據；
方法3) 於戶外及線上樂善商店均作籌款賣旗。

現正招募長者義工，如有興趣請向莊姑娘查詢。

活力橡筋操

日期：7月2日(星期三)
時間：下午2:30 - 3:30
地點：本中心
內容：由雅培導師教授橡筋帶運動，有助強身健體，維持靈活。
名額：15人
費用：免費
對象：會員
地點：本中心
職員：梁雪瑩姑娘
備註：由雅培教授橡筋操運動。



義工服務

義工服務 – 7月剪髮

日期：7月9日(星期三)
時間：上午10:15 - 下午4:30
地點：康樂室
內容：由專業髮型師為會員修剪頭髮。
名額：16人
費用：\$35
對象：會員
職員：梁雪瑩姑娘
備註：1) 請參加者必須預先在剪髮前清洗乾淨頭髮。
2) 如參加者頭髮衛生欠佳，中心有權拒絕參加者參與。剪髮時段在大會抽籤決定。



自得耆樂自習計劃(第二季)

自習日期：7月5日至9月27日(逢六)
時間：上午10:30 - 11:30
指導日期：7月18日、8月22日、9月19日(星期五)
時間：上午10:30 - 11:30
內容：自得耆樂義工一同自習小吉他，每月一次獲專業老師指導。如參加者是次計劃，中心會借出小吉他。
地點：康樂室/活動室
名額：10人
費用：\$50
對象：只限「自得耆樂」義工參加
職員：莊舒雅姑娘
備註：義工完成課程後需要為中心進行義務表演。

地名費對職備

愛義同行探訪(二)

日期：7月12日(星期六)
時間：上午10:00 - 中午12:00
地點：本中心
內容：由教會義工上門探訪區內長者，並向他們提供適切的支援。
對象：居住在跑馬地的獨居長者(由社工個別邀請合適會員/個案)
名額：10位
費用：免費
職員：莊舒雅姑娘
備註：是次活動與聖瑪加利大堂合辦。



7月份樂口福共享日

日期：7月25日(星期五)
時間：下午3:00 - 4:00
地點：本中心
內容：由義工現場製作不同的小食給會員享用。
套餐：懷舊砵仔糕+飲品
名額：12人
費用：\$15
對象：會員
職員：莊舒雅姑娘



藝行舞者

日期：7月8日至9月23日(逢二)
【共10堂】
(7月29日及8月12日暫停)
時間：下午14:00-15:00
內容：由專業導師教授長者結合健身操和拉丁舞的Zumba 舞蹈。
地點：活動室
名額：8人
費用：免費
對象：中心義工
職員：莊舒雅姑娘
備註：義工完成課程後需要為中心進行義務表演。



長幼永生花玻璃球工作坊

日期：7月4日(星期五)
時間：上午10:30-11:30
地點：本中心
內容：由寶血小學同學與長者一同製作永生花玻璃球。
名額：15人
費用：\$10
對象：會員
職員：莊舒雅姑娘
備註：活動與寶血小學合辦。



有需要護老者服務

「種出好心情」園藝減壓小組

日期：7月16日至9月10日 (逢三)
時間：下午2:30-3:30
地點：本中心
內容：透過園藝治療，提昇正向情緒，過程中達至治癒減壓效果。
名額：8人
費用：\$160(共8節)
對象：護老者
職員：張影雪姑娘
備註：1) 小組由香港園藝治療協會實習導師帶領。
2) 8月13日暫停一次。



布袋球減壓工作坊

日期：7月15日 (星期二)
時間：上午10:00-中午12:00
地點：灣仔石水渠街85號12樓
內容：學習布袋球
名額：2人
費用：免費
對象：護老者
職員：張影雪姑娘
備註：活動由聖雅各福群會灣仔綜合家庭服務中心主辦。



認知障礙症服務

「照顧達人」健智運動X 夏日驅蚊香囊

日期：7月17日(星期四)
時間：下午3:00-4:30
地點：本中心
內容：教授長者及照顧者健智運動，並一同製作夏日驅蚊香囊，讓長者在炎炎夏日做運動時，也不怕蚊蟲咬傷。
名額：16人
費用：\$20
對象：有需要護老者及其長者
職員：陳淑韻姑娘及張影雪姑娘
備註：有需要護老者及長者需一同參加。



義工服務

電話慰問(第二季)

日期：7月16日(星期三)
時間：上午10:00 - 下午4:30
地點：會談室
內容：透過電話慰問及關顧區內獨居長者，並向他們提供適切的支援。
對象：會員
名額：不限
費用：免費
職員：莊舒雅姑娘



智醒俱樂部(第二季)

日期：7月18日 (星期五)
時間：下午2:30 - 3:30
地點：本中心
內容：為關注大腦健康之會員舉辦每月聚會，本月會訓練大家的手眼協調，激活大腦，一同製作驅蚊香包，讓長者在炎炎夏日外出時也不怕蚊蟲咬傷。
對象：輕度認知功能障礙(MCI)之會員
名額：12人
費用：\$10
職員：陳淑韻姑娘
備註：此活動非公開報名，如有需要可聯絡負責社工進行認知測試。



及早介入!
延緩退化!



服務質素標準 SQS (Easy Do)

標準 16：免受侵犯

服務單位採取一切合理步驟，確保服務使用者免受侵犯。



上期SQS 15答案【運用中心意見箱，投放可行及建設之意見】

中心會確保服務使用者知道本中心採取一切合理步驟，免受他人侵犯。當新會員加入中心時，講解會員規則中，有關免受侵犯規則。『侵犯』定義包括言語侵犯、人身侵犯、精神侵犯、性侵犯及疏忽照顧。今期考考大家，若中心發現有一位會員經常帶有侮辱性、威嚇性言詞或粗言謾罵另一位會員，中心會採取那些行動處理？



SQS共有16項，明確界定了管理及控制服務質素標準所需的政策和程序指引。中心已存備有關文件並切實執行。

惡劣天氣安排

中心以會員安全為首要考慮，服務使用者亦應按自己所在地區的天氣、路面交通及安全情況，自行決定是否前往中心接受服務。如有疑問，請致電2573 2270與本中心職聯絡。



 懸掛訊號 詳細安排請參閱中心張貼通告	中心 開放	戶內活 動/班組	戶外活 動/班組
黃色暴雨警告/ 一號風球  T1 Amber 黃			
紅色暴雨警告/ 三號風球  3 Red 紅			
黑色暴雨警告/ 八號或以上風球/ 極端情況  8 或以上 Black 黑			

*戶內活動包括但不限於中心每日蓋印、備用健身器材、電腦備用、小組、興趣班及講座。

入會及續會安排 備註：

會員：60歲或以上
年費：\$21
備註：請於中心開放時間內親臨辦理入會手續。

1. 會籍由2025年4月1日至2026年3月31日，為期一年
2. 續會會員
(如遺失會員證，需另繳補領費\$20)



並請攜帶：

(1) 身份證 (2) 會員年費

大家可以使用智能電話掃描以下二維碼(QR CODE)進入本中心網頁及 Facebook



中心職員：陳銘豪、陳淑韻、霍子進、張影雪、莊舒雅、賴漢能、黎芷晴、張偉傑、梁雪瑩、李穎詩、黃子殷、袁慧媚、甄慧榆、余建鋒。



中心開放時間

星期一至六：上午9:00-下午5:00
星期日及公眾假期：休息

 印刷數量：250份

 地址：香港跑馬地桂成里16號誠和閣地下

 電話：2573 2270 傳真：2591 6704

 編輯：黃子殷  督印：陳銘豪、陳淑韻

 校對：張偉傑、黎芷晴