

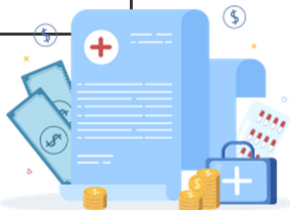
公營醫療收費改革計劃

香港醫院管理局（醫管局）於 2023 年 3 月 25 日公布了公營醫療收費改革計劃，隨著香港面臨人口老化的挑戰，公營醫療系統在面對日益增加的需求上，曾出現供不應求的情況。為了讓每位市民，包括我們的長者，均能獲得必要的醫療服務而不受經濟壓力的影響，醫管局推出了一系列改革舉措。

改革的重點在於根據不同的醫療服務調整政府的資助水平以及市民的共付比例，這將理順住院、急症室及門診的服務需求，確保市民能夠在需要時得到合適的治療。此外，醫管局也將對非緊急的檢查服務引入共付收費，這樣的措施能促使大家更加合理地使用醫療資源，減少浪費。

二零二六年一月一日生效的 公營醫療服務收費改革撮要

服務		現時收費	二零二六年一月一日 生效收費
住院服務 (急症病床)	入院費	\$75	取消
	住院每天	\$120	\$300
住院服務 (療養/復康、護理及精神科病床) 住院每天		\$100	\$200
日間醫院(老人科、復康)		\$60 / \$55	\$100
社康護理服務(普通科)、 社區專職醫療服務		\$80	\$100 第I (危殆)、II (危急) 分流類別費用豁免
急症室		\$180	\$400
專科門診 (包括專職醫療診所)	首次	\$135	\$250
	覆診	\$80	
	處方藥物	藥物每項\$15， 最多16星期	藥物每項\$20， 最多4星期
家庭醫學門診服務	診治費用	家庭醫學專科門診 首次 \$135 覆診 \$80 普通科門診 \$50	\$150
	處方藥物	家庭醫學專科門診 藥物每項\$15， 最多16星期 普通科門診 處方藥物不另收費	藥物每項\$5， 最多4星期



資料來源：

香港特別行政區政府-3月25日新聞公佈



博愛醫院
郭興坤長者鄰舍中心

中心電話：35146402 WhatsApp：54893923

中心地址：深水埗海麗邨海麗商場地下22號舖

中心網址：<https://khk.pokoi.org.hk/>

中心電郵：khkic1@pokoi.org.hk

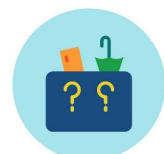
開放時間：星期一至六上午 8:30 至下午 6:00

中心主管：余康淇 通訊編製：李俊豪 印刷數量：400 份



掃一掃 QR
即到中心網頁

各位老友記：



近月我們留意到中心內遺留物品的情況有所增加，包括銀包、鎖匙、水樽等個人財物。為確保大家的財物安全，中心呼籲各位會員時刻留意並妥善保管個人隨身物品。離開中心前，請檢查座位或附近位置，確保沒有遺漏任何物品。貴重物品如銀包、鎖匙或手機應隨身攜帶，避免放置在無人看管的角落。同時，建議大家定期檢查個人聯絡資料是否更新，以便中心在發現遺失物品時能及時聯繫您。

遺失物品不僅帶來不便，更可能造成不必要的經濟損失或個人資料外洩的風險。您的小心謹慎能有效避免這些問題，亦有助於維持中心的整潔與秩序。中心一向積極創造一個安全、舒適的活動環境。如有任何疑問或需要協助，請隨時聯繫中心職員。感謝您的合作與支持！



博愛醫院最近獲善長捐助，推行「愛老護老・悅目計劃」，為有需要長者提供白內障手術費用津貼最



高達\$8000。凡領取政府津貼（綜援除外）及年滿 60 歲之長者，便可向中心申請「愛老護老・悅目計劃 - 長者白內障手術資助」。如有會員符合資格或想作進一步了解詳情，可直接聯絡本中心，參加者不局限本中心會員。

為優化資源，中心由 2025 年 4 月起續會禮物將會暫停，希望會員繼續支持中心服務，而 2025 年 3 月或以前續証之會員，於 4 月 30 日前到中心取回會員証仍可領取續會禮物，因此呼籲未領取會員証之會員盡快到中心取回會員証。



此外提各位老友記，為確保能夠直接通知大家相關中心資



訊，會員請留意以下中心來電號：**【35146224】** **【35146402】** **【35146214】** **【35146071】**。最後，大家如個人資料有變，記得通知我們更改資料。每次中心安排禮物送贈時都只會按當時的有效會員數量及捐贈者意願作編配，所以大家有責任更新中心資料。

~約定你~

下次例會日期：2025 年 5 月 28 日 (星期三) 上午九時三十分
地點：海麗邨博愛醫院郭興坤長者鄰舍中心





博愛醫院郭興坤長者鄰舍中心

電話：3514 6402

傳真：3514 6408

WhatsApp：5489 3923

網址：khk.pokoi.org.hk

地址：深水埗海麗邨海麗商場地下 22 號舖

開放時間：星期一至六 上午 8:30-下午 6:00

5 月 份 中 心 通 訊

詢問處收費時間：上午 8:30-1:00 及 下午 2:00-4:30

(每月最後一天收費時間：上午 8:30-1:00 及 下午 2:00-3:30)



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

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
【魔力橋借用】【2 副】 每星期二、四 <下午 2:00-4:00> 每月第一及最後 1 個星期二 額外設有新手場，有義工指導	即掃一掃 去網站睇睇 有問題？掃一掃 即刻 WhatsApp 我地		1 勞動節	2 10:00-12:00 粵曲 2 班 2:15-3:30 「靜觀瑜癒」小組	3 11:00-12:00 德貞長幼探訪日
5 佛誕	6 9:15-9:45 晨早運動樂 9:30-10:45 健體舞班 11:00-12:30 長者歌唱進修班 2:30-3:30 芬蘭木柱班	7 10:00-11:30 暫託鬆一鬆 2:00-4:00 休閒樂聚圖書館 2:30-4:00 翠風中心社區共融交流日	8 9:30-10:30 圓拳班 2:00-3:30 心·寧插花 1 班 2:30-3:30 耆藝樂滿紛(一)	9 10:00-12:00 粵曲 2 班 2:15-3:30 「靜觀瑜癒」小組 4:00-5:00 樂動椅子瑜伽(一)班	10 10:30-11:30 香港潮州商會母親節探訪日 2:30-4:30 「耆絡」玻璃樽 2.0 (一) 班
12 9:30-10:30 和風布藝香囊工作坊(一) 班 10:00-12:00 粵曲 1 班 10:45-11:45 和風布藝香囊工作坊(二) 班 2:30-3:30 共聚「鏢」輪(5 月) 4:00-5:00 樂動椅子瑜伽(二) 班	13 9:15-9:45 晨早運動樂 9:30-10:45 健體舞班 9:30-12:00 康樂棋齊齊玩 11:00-12:30 長者歌唱進修班 2:30-3:30 芬蘭木柱班	14 9:30-4:30 愛心一線通 9:30-10:30 開心合球伸展運動(一) 班 10:00-11:30 暫託鬆一鬆 10:45-11:45 開心合球伸展運動(二) 班 2:15-3:15 院舍及社區照顧服務申請簡介 2:30-4:00 湯水食療中醫講座	15 9:30-4:30 愛心一線通 9:30-10:30 圓拳班 2:00-3:30 心·寧插花 1 班	16 10:00-12:00 粵曲 2 班 10:00-11:30 「耆絡」-印尼寶藏 2:15-3:30 「靜觀瑜癒」小組 2:15-3:00 湯水保老 4:00-5:00 樂動椅子瑜伽(一) 班	17 9:00-10:00 「義」遊未盡 9:30-11:30 DIY 天然濕疹膏(一) 班 10:00-11:30 「耆」樂無窮 1:00-3:00 DIY 天然濕疹膏(二) 班 2:00-4:00 剪髮服務(5 月) 2:00-5:15 親情「畫」意
19 9:30-12:00 康樂棋齊齊玩 10:00-12:00 粵曲 1 班 2:00-3:00 方型踏步運動 4:00-5:00 樂動椅子瑜伽(二) 班	20 9:15-9:45 晨早運動樂 9:30-10:45 健體舞班 10:00-11:00 自助按摩講座 10:00-17:00 520 我和迪士尼有個約會 11:00-12:30 長者歌唱進修班 2:30-3:30 硬地滾球班【新】 2:30-3:30 5 月奶粉服務(三花)	21 9:30-10:30 開心合球伸展運動(一) 班 10:45-11:45 開心合球伸展運動(二) 班 2:00-4:00 休閒樂聚圖書館 4:00-5:00 身心舒暢普拉提	22 9:30-10:30 圓拳班 10:00-11:00 活力長者健康操 2:00-3:30 心·寧插花 1 班 2:30-3:30 精靈腦友記(一)	23 9:30-11:00 押花掛畫工作坊 10:00-12:00 粵曲 2 班 2:15-3:30 「靜觀瑜癒」小組 4:00-5:00 樂動椅子瑜伽(一) 班	24 9:30-12:00 耆義力量義工探訪 9:30-11:30 「耆絡」玻璃樽 2.0 (二) 班
26 10:00-12:00 粵曲 1 班 10:00-11:30 「耆絡」-竹編吊飾 2:00-3:00 方型踏步運動 4:00-5:00 樂動椅子瑜伽(二) 班	27 9:15-9:45 晨早運動樂 9:30-10:45 健體舞班 10:00-11:00 多元化健康促進計劃 11:00-12:30 長者歌唱進修班 2:15-3:30 「友·同行」照顧者互助支援平台 2:30-3:30 硬地滾球班	28 9:30 中心例會 10:00-11:30 暫託鬆一鬆 2:30-4:30 愛心一線通-寫生日卡 4:00-5:00 身心舒暢普拉提	29 9:30-10:30 圓拳班 10:00-11:00 多元化健康促進計劃 2:00-3:30 心·寧插花 2 班【新】 2:30-3:30 精靈腦友記(一)	30 9:30-11:30 服務流動推廣站 10:00-12:00 粵曲 2 班 2:30-4:00 「生前、身後」財務事	31 端午節

【活動注意事項】

紅色暴雨、黑色暴雨及3號颱風或以上警告訊號懸掛時，活動/報名/抽籤/換領將會取消或延期，如有疑問可向中心職員查詢

【所有活動均須持有有效的會員証才可取籌、換領、報名及抽籤】

活動內容及報名時間表

抽籤活動

所有活動或將進行拍攝或錄影，中心有權使用活動照片或錄像用作本院或中心推廣或刊登刊物之用。

【上午9:00收取會員証，上午9:30進行抽籤】【下午1:45收取會員証，下午2:15進行抽籤】
所有抽籤活動的**剩餘名額**將於完成抽籤後以**先到先得**的方式進行報名！

【抽籤安排】：1人1會員証1抽籤機會，不設夫婦籌，會員如代他人抽籤，本人不可參加抽籤。
【外傭只可為其僱主代為抽籤，而由外傭代抽的會員不可同時代別人抽籤】
【唱名安排】：職員會大聲唱出中籤者姓名，如抽出的會員証於唱名3次仍無人回應，即視同放棄名額並安排將會員証放回抽籤筒重抽。
【友善安排】：於報名日期因覆診或入院未能取票，只需預先出示醫生証明或覆診紙，職員會代其放入抽籤筒內進行抽籤。
【逾時安排】：免費活動參加者如逾時10分鐘，將會由後備即場補上。

【會員活動】

項目	活動	活動日期	活動時間	地點	活動內容	對象	名額	費用	抽籤日期	負責同事
1	德貞長幼探訪日	5月3日(六)	上午 11:00-12:00	禮堂	與德貞女子中學合作舉辦雙親節活動，老友記可與小朋友一起玩遊戲及製作小手工。	獨居兩老會員	20人	免費	4月30日(三) 下午	馮先生
2	室內 V-Health振健樂 (5月)	整個5月份 上午9:00 - 下午5:00 (上午8:30-9:00及下午1:00 - 2:00 暫停派發電子咭及籌號)	逢星期 一、三、五	中心 大堂	透過站立V-Health負重運動機改善長者的平衡力，提升肌肉功能。 * 會員需在指定時間使用，並在櫃台取V-Health智能卡，每天限用1次，每次20分鐘，使用前請留意注意事項 * 不適宜使用人士： 1) 孕婦 2) 使用心臟起搏器或正使用電子醫療設備人士 3) 惡性腫瘤或癌症患者 4) 急性骨骼系統的感染患者	長青組	2位	免費	聯絡韓姑娘	韓姑娘
						會員	9位		5月3日(六) 上午	
			逢星期 二、四、六			長青組	2位	免費	聯絡韓姑娘	韓姑娘
						會員	9位		5月3日(六) 上午	
3	香港潮州商會母親節探訪日	5月10日 (六)	上午 10:30-11:30	禮堂	香港潮州商會一班義工會到中心舉辦母親節活動，透過遊戲、歌唱表演及送贈禮物，歌頌及回饋偉大的母愛。	會員	60人	免費	5月6日(二) 下午	馮先生
4	親情「畫」意	5月17日 (六)	下午 2:00-3:30	禮堂	又到父母親節既時間喇！ 由工作員教大家應用「大雜繪」與家人畫出專屬人於你們的畫作。 【活動需與家人一同參加】	會員 及家人	8組	免費	5月7日(三) 下午	李先生
			下午 3:45-5:15				8組			
5	共聚「鏢」輪 (5月)	5月12日 (一)	下午 2:30-3:30	禮堂	以小遊戲方式，讓長者有機會嘗試及接觸「掙飛鏢」。	會員	8人	免費	5月8日(四) 下午	李姑娘
6	「耆」樂無窮	5月17日 (六)	上午 10:00-11:30	禮堂	由義工與大家一同大玩桌上遊戲，開心同樂一上午！！	會員	16人	免費	5月9日(五) 下午	李先生
7	剪髮服務 (5月)	5月17日 (六)	下午 2:00-4:00	博學堂	消防義工隊剪髮服務 注意事項： - 預先在家清洗頭髮，但勿添加髮蠟 - 活動分時段進行，請參加者準時出席	會員	24名	免費	5月12日(一) 下午	李姑娘
8	湯水保「老」	5月16日 (五)	下午 2:15-3:00	博學堂	湯水材料：花膠，螺頭，搖魚翅，紅棗，芡實，蓮子，薏米，赤小豆，扁豆，紅蘿蔔，瘦肉 【注意：參加活動者需自備有蓋湯壺及取回家後盡早飲用】	會員	27人	\$8	5月15日(四) 下午	馮先生

【如有任何爭議，本中心保留最終決定權！】

【活動注意事項】

紅色暴雨、黑色暴雨及3號颱風或以上警告訊號懸掛時，活動/報名/抽籤/換領將會取消或延期，如有疑問可向中心職員查詢

【所有活動均須持有有效的會員証才可取籌、換領、報名及抽籤】

活動內容及報名時間表

抽籤活動

所有活動或將進行拍攝或錄影，中心有權使用活動照片或錄像用作本院或中心推廣或刊登刊物之用。

【上午9:00收取會員証，上午9:30進行抽籤】【下午1:45收取會員証，下午2:15進行抽籤】

所有抽籤活動的剩餘名額將於完成抽籤後以先到先得的方式進行報名！

【抽籤安排】：1人1會員証1抽籤機會，不設夫婦籌，會員如代他人抽籤，本人不可參加抽籤。
【外傭只可為其僱主代為抽籤，而由外傭代抽的會員不可同時代別人抽籤】

【唱名安排】：職員會大聲唱出中籤者姓名，如抽出的會員証於唱名3次仍無人回應，即視同放棄名額並安排將會員証放回抽籤筒重抽。

【友善安排】：於報名日期因覆診或入院未能取票，只需預先出示醫生証明或覆診紙，職員會代其放入抽籤筒內進行抽籤。

【逾時安排】：免費活動參加者如逾時10分鐘，將會由後備即場補上。

【會員活動】

項目	活動	活動日期	活動時間	地點	活動內容	對象	名額	費用	抽籤日期	負責同事
9	室內 V-Health振健樂 (6月)	整個6月份 上午9:00 - 下午5:00	逢星期 一、三、五	中心 大堂	透過站立V-Health負重運動機改善長者的平衡力，提升肌肉功能。 * 會員需在指定時間使用，並在櫃台取V-Health智能卡，每天限用1次，每次20分鐘，使用前請留意注意事項 * 不適宜使用人士： 1) 孕婦 2) 使用心臟起搏器或正使用電子醫療設備人士 3) 惡性腫瘤或癌症患者 4) 急性骨骼系統的感染患者	長青組	2位	免費	聯絡韓姑娘	韓姑娘
						會員	9位		5月26日(一) 下午	
		(上午8:30-9:00及下午1:00 - 2:00 暫停派發電子咭及籌號)	逢星期 二、四、六			長青組	2位	免費	聯絡韓姑娘	韓姑娘
						會員	9位		5月26日(一) 下午	

【護老者/有需要護老者活動】

項目	活動	活動日期	活動時間	地點	活動內容	對象	名額	費用	抽籤日期	負責同事
10	身心舒暢普拉提5-6月	5月21、28日、6月4、11、18及25日(三)	下午4:00-5:00	禮堂	透過普拉提運動加強護老者的肌肉力量、改善姿態，從而促進照顧者的身心健康及舒緩照顧壓力。	護老者	15人	免費	5月12日(一)上午	張姑娘

【e健樂電子健康管理計劃活動】

項目	活動	活動日期	活動時間	地點	活動內容	對象	名額	費用	抽籤日期	負責同事
11	樂動椅子瑜伽(一)班	5月9、16、23日(五)	下午4:00-5:00	禮堂	導師指導長者在椅子練習基礎瑜伽動作，鼓勵長者做合適伸展運動，增強身體機能。 【參加者不能同時參加中心其他瑜伽班】 【參加者祇限參加其中一班】	e健樂會員	20人	免費	5月2日(五)下午	林姑娘
12	樂動椅子瑜伽(二)班	5月12、19、26日(一)	下午4:00-5:00				20人			
13	開心合球伸展運動(一)班	5月14、21日(三)	上午9:30-10:30	禮堂	1. 導師教授參加者如何舒展筋骨 2. 利用橡皮球投籃互動遊戲訓練專注力和增加長者彼此間的溝通 【參加者祇限參加其中一班】	e健樂會員	18人	免費	5月3日(六)下午	林姑娘
14	開心合球伸展運動(二)班	5月14、21日(三)	上午10:45-11:45				18人	免費		
15	和風布藝香囊工作坊(一)班	5月12日(一)	上午9:30-10:30	開心閣	導師教授參加者以簡單的手縫針法，配以特色和風布藝，製作成精美的薰衣草味布藝香囊 【參加者祇限參加其中一班】	e健樂會員	10人	免費	5月7日(三)上午	林姑娘
16	和風布藝香囊工作坊(二)班	5月12日(一)	上午10:45-11:45				10人			
17	DIY天然濕疹膏(一)班	5月17日(六)	上午9:30-11:30	開心閣	導師教授參加者如何運用天然材料製作有消炎止痕及滋潤皮膚的滋潤膏 【參加者祇限參加其中一班】	e健樂會員	12人	免費	5月13日(二)下午	林姑娘
18	DIY天然濕疹膏(二)班	5月17日(六)	下午1:00-3:00				12人			
19	押花掛畫工作坊	5月23日(五)	上午9:30-11:00	開心閣	導師教授參加者以不同類型的乾花，透過拼貼手法製作成一幅美麗的掛畫	e健樂會員	12人	免費	5月14(三)下午	林姑娘

【如有任何爭議，本中心保留最終決定權！】

【活動注意事項】

紅色暴雨、黑色暴雨及3號颱風或以上警告訊號懸掛時，活動/報名/抽籤/換領將會取消或延期，如有疑問可向中心職員查詢

【所有活動均須持有有效的會員証才可取籌、換領、報名及抽籤】

活動內容及報名時間表

抽籤活動

所有活動或將進行拍攝或錄影，
中心有權使用活動照片或錄像用作本院或中心推廣或刊登刊物之用。

【上午9:00收取會員証，上午9:30進行抽籤】【下午1:45收取會員証，下午2:15進行抽籤】
所有抽籤活動的**剩餘名額**將於完成抽籤後以**先到先得**的方式進行報名！

【抽籤安排】：1人1會員証1抽籤機會，不設夫婦籌，會員如代他人抽籤，本人不可參加抽籤。
【外傭只可為其僱主代為抽籤，而由外傭代抽的會員不可同時代別人抽籤】
【唱名安排】：職員會大聲唱出中籤者姓名，如抽出的會員証於唱名3次仍無人回應，即視同放棄名額並安排將會員証放回抽籤筒重抽。
【友善安排】：於報名日期因覆診或入院未能取票，只需預先出示醫生証明或覆診紙，職員會代其放入抽籤筒內進行抽籤。
【逾時安排】：免費活動參加者如逾時10分鐘，將會由後備即場補上。

【與「耆」同絡】

項目	活動	活動日期	活動時間	地點	活動內容	對象	名額	費用	抽籤日期	負責同事
20	玻璃樽2.0 (一)班	5月10日 (六)	下午 2:30-4:30	博學堂	透過此活動運用裁剪機，從平板電腦設計圖案，到印製出自己所設計的圖案，能提升參加者的創造及數碼能力。 【參加者必須帶備平板電腦】 【只可報其中一班】	「與耆同絡」成員	6人	免費	5月6日(二) 上午	張姑娘/ 李先生
21	玻璃樽2.0 (二)班	5月24日 (六)	上午 9:30-11:30	開心閣		「與耆同絡」成員	6人	免費		張姑娘/ 李先生
22	竹編吊飾	5月26日 (一)	上午 10:00-11:30	開心閣	以平板電腦展示製作竹編吊飾的步驟及技巧，認識中國非物質文化遺產。 【須帶備平板電腦】	「與耆同絡」成員	14人	免費	5月16日(五) 上午	張姑娘

先到先得報名活動

所有活動或將進行拍攝或錄影，
中心有權使用活動照片或錄像用作本院或中心推廣或刊登刊物之用。

【上午】上午8:30直接取票；【下午】下午2:15直接取票

【取票安排】：1人1票，夫婦/會員代取亦必須重新排隊方可。
【外傭只可為其僱主取票，而由外傭代取的會員不可同時代別人取票】
【友善安排】：於報名日期因覆診或入院未能取票，只需預先出示醫生証明或覆診紙，職員會完成現場會員之取票/後備後為其取票或填寫後備
【逾時安排】：免費活動參加者如逾時10分鐘，將會由後備即場補上。

【會員活動】

項目	活動	活動日期	活動時間	地點	活動內容	對象	名額	費用	報名日期	負責同事
23	晨早運動樂	5月6、13、 20、27日 (二)	上午 9:15-9:45	中心 大堂	義工會在每個星期二早上帶領會員進行不同類型的簡單運動，達至身心健康。	會員	即場參加，額滿即止			馮先生
24	腦友室內 單車樂	恆常活動	整個5月	開心閣 外單車 機	1. 透過室內健身單車伸展肌肉、放鬆心情 2. 樂齡健身單車屏幕的場景設定，增強長者的認知訓練	會員	不限	免費	辦公時間登記 (先到先輪候)	林姑娘

【與「耆」同絡】

項目	活動	活動日期	活動時間	地點	活動內容	對象	名額	費用	報名日期	負責同事
25	印尼寶藏	5月16日 (五)	上午 10:00-11:30	開心閣	以平板電腦YouTube教授桌遊-印尼寶藏，認識桌遊遊戲規則及玩法。 【須帶備平板電腦】	「與耆同絡」成員	12人	免費	5月13日(二) 上午	張姑娘

【如有任何爭議，本中心保留最終決定權！】

【活動注意事項】

紅色暴雨、黑色暴雨及3號颱風或以上警告訊號懸掛時，活動/報名/抽籤/換領將會取消或延期，如有疑問可向中心職員查詢

【所有活動均須持有有效的會員証才可取籌、換領、報名及抽籤】

活動內容及報名時間表

先到先得報名活動

所有活動或將進行拍攝或錄影，
中心有權使用活動照片或錄像用作本院或中心推廣或刊登刊物之用。

【上午】上午8:30直接取票；【下午】下午2:15直接取票

【取票安排】：1人1票，夫婦/會員代取亦必須重新排隊方可。

【外傭只可為其僱主取票，而由外傭代取的會員不可同時代別人取票】

【友善安排】：於報名日期因覆診或入院未能取票，只需預先出示醫生証明或覆診紙，職員會完成現場會員之取票/後備後為其取票或填寫後備

【逾時安排】：免費活動參加者如逾時10分鐘，將會由後備即場補上。

【長青組活動】

項目	活動	活動日期	活動時間	地點	活動內容	對象	名額	費用	報名日期	負責同事
26	自助按摩講座	5月20日 (二)	上午 10:00-11:00	開心閣	由衛生署職員講解正確的按摩方法、用途、一般手力按摩的禁忌症和安全要點，並教授簡單的手力按摩技巧及自我護理方法，	長青組	15位	免費	聯絡韓姑娘	韓姑娘
						會員	剩餘名額		5月14日(三) 上午	
27	「生前、身後」財務事	5月30日 (五)	下午 2:30-4:00	開心閣	由理財策劃顧問向參加者講解如何從身體健康、社交健康、財務健康三方面為自己年老階段做好資產管理，並為身後的意願作出自主性的規劃。	長青組	15位	免費	聯絡韓姑娘	韓姑娘
						會員	剩餘名額		5月16日(五) 下午	

【e健樂電子健康管理計劃活動】

項目	活動	活動日期	活動時間	地點	活動內容	對象	名額	費用	報名日期	負責同事
28	湯水食療中醫講座	5月14日 (三)	下午 2:30-4:00	禮堂	由註冊中醫師講解湯水食療如何增強抵抗力，讓參加者身體更健康。	e健樂會員	25人	免費	5月2日(五) 上午	林姑娘
29	康樂棋齊齊玩	5月 13、19日 (二、一)	上午 9:30-12:00 (半小時一節 四人一節)	開心閣	1. 透過捉棋遊戲，訓練參加者手、眼、腦筋 2. 加深會員彼此間的認識及擴闊會員社交圈子	e健樂會員	20人	免費	5月9日(五) 上午	林姑娘

【認知障礙症支援活動】

項目	活動	活動日期	活動時間	地點	活動內容	對象	名額	費用	報名日期	負責同事
30	認知障礙症簡易檢測	請聯絡中心預約		面談室	會員如擔心自己及身邊的人有記憶問題，可於中心進行認知障礙症簡易檢測，如有需要會作進一步轉介。	有需要之人士	5人	免費	請聯絡中心預約	鄭先生
31	耆藝樂滿紛(一)	5月8日 (四)	下午 2:30-3:30	開心閣	小組以藝術創作為認知障礙症患者提供認知訓練	認知障礙症患者	8人	免費	如有興趣，可直接與鄭先生聯絡	鄭先生
32	精靈腦友記(一)	5月22、29日 (四)	下午 2:30-3:30	開心閣	小組以手工創作為認知障礙症患者提供認知訓練	認知障礙症患者	8人	免費	如有興趣，可直接與鄭先生聯絡	鄭先生
33	520我和迪士尼有個約會	5月20日 (二)	上午10:00 - 下午5:00	青衣富園海鮮酒家/ 香港迪士尼樂園	與認知障礙症患者及家屬、有需要護老者及被照顧者一同乘旅遊巴/復康巴到青衣富園海鮮酒家享用午膳，再到香港迪士尼樂園暢玩，讓長者與照顧者能共享快樂時光，放鬆身心。 (註：每位參加長者必須有照顧者共同報名) 上午10時準時在中心集合 逾時不候	認知障礙症長者及家屬	20人	\$40/位	聯絡鄭先生	鄭先生及柳姑娘
						有需要護老者及被照顧者	20人		聯絡柳姑娘	
						護老者及被照顧者	剩餘名額		5月15日(四) 上午	

【如有任何爭議，本中心保留最終決定權！】

【活動注意事項】

紅色暴雨、黑色暴雨及3號颱風或以上警告訊號懸掛時，活動/報名/抽籤/換領將會取消或延期，如有疑問可向中心職員查詢

【所有活動均須持有有效的會員証才可取籌、換領、報名及抽籤】

活動內容及報名時間表

先到先得報名活動

所有活動或將進行拍攝或錄影，中心有權使用活動照片或錄像用作本院或中心推廣或刊登刊物之用。

【上午】上午8:30直接取票；【下午】下午2:15直接取票

【取票安排】：1人1票，夫婦/會員代取亦必須重新排隊方可。

【外傭只可為其僱主取票，而由外傭代取的會員不可同時代別人取票】

【友善安排】：於報名日期因覆診或入院未能取票，只需預先出示醫生証明或覆診紙，職員會完成現場會員之取票/後備後為其取票或填寫後備

【逾時安排】：免費活動參加者如逾時10分鐘，將會由後備即場補上。

【護老者/有需要護老者活動】

!!如有為長者提供個人護理/生活/情緒上的支援，歡迎登記成為護老者/ 有需要的護老者!!
登記成為護老者請出示以下文件： 1) 身份證 2) 照顧者或被照顧者其中一方的有效住址證明!!

項目	活動	活動日期	活動時間	地點	活動內容	對象	名額	費用	報名日期	負責同事		
34	5月奶粉服務 (三花)	5月20日 (二)	下午 2:30-3:30	開心閣	由雀巢公司的職員到中心以優惠價銷售 三花防三高/ 三健奶粉/三效高鈣	護老 者、有 需要護 老者及 會員	詳見內容		於 5月3日(六) 上午 可致電或親臨 預約 截止登記 5月19日(一) 下午4:30	韓姑娘		
					種類						售價 (罐)	貨量
					柏齡健心三清高高鈣 較低脂奶粉(防三高) 750 克						\$90	18
					高鈣活關節低脂奶粉 (健骨、健肌、健關) 800 克						\$90	24
					三效高鈣較低脂奶粉 (護心、護骨、活關節) 750 克						\$100	60
每位會員每款奶粉最多限買4罐。 (購買時請出示有效護老者或會員證)												
35	暫託鬆一鬆	5月7、14及 28日(逢三)	上午 10:00-11:30	開心閣	讓有需要護老者有一個專屬自己的時間 ，同時讓被照顧的長者在活動中得到健 體、社交和康樂的時刻。	有需要 護老者的被照 顧者	8人	免費	聯絡柳姑娘	柳姑娘		
36	休閒樂聚圖書 館	5月7、21日 (三)	下午 2:00-4:00	開心閣	新一年度主題為「分享喜閱・書出健 康」，我們搜羅不同以「健康」為題的 書籍，讓您讀出健康體魄！湯水、食 療、中醫穴位、運動等，每次可免費借 閱兩本。【活動無須報名，即場入座】	有需要 護老 者、護 老者及 會員	不限	免費	無須報名 即場參加	柳姑娘		
37	活力長者健康 操	5月22日 (四)	上午 10:00-11:00	開心閣	透過衛生署職員帶領九式健康操，讓長 者及護老者一同鍛鍊身體各部份機能， 增強練肌力及身體協調能力。	護老者 及被照 顧者	15名	免費	5月8日(四) 上午	韓姑娘		
38	院舍及社區照 顧服務申請簡 介	5月14日 (三)	下午 2:15-3:15	開心閣	面對被照顧長者身體狀況日漸衰退，家 人或考慮申請院舍作長遠照顧，輪候院 舍是否一定需要幾年時間？在身體狀況 衰退前要不要提前申請？院舍券與社區券 又是什麼？是次活動會為您一一解答。	有需要 護老者	25人	免費	聯絡柳姑娘	柳姑娘		
						護老者	剩餘 名額		5月10日(六) 上午			
39	方型踏步運動 5月	5月 19、26日 (一)	下午 2:00-3:00	禮堂	由義工導師帶領大家一齊做方型踏步， 訓練下肢能力。	護老者	8名	免費	5月10日(六) 下午	李先生		
40	「友・同行」 照顧者互助支 援平台	5月27日 (二)	下午 2:15-3:30	博學堂	在照顧體弱長者的路上，或會遇到很多 生活難題。今次活動讓您可以與同路人 分享照顧上的疑惑，同時一同探討院舍 照顧與社區照顧哪種更適合您的長者。	有需要 護老者	5人	免費	聯絡柳姑娘	柳姑娘		
【如有任何爭議，本中心保留最終決定權！】												

【如有任何爭議，本中心保留最終決定權！】