

服務質素標準(SQS)

【SQS 1】服務資料介紹

作為社服務單位，有責任向公眾提供資料，因此本中心印製各項服務單張小冊子，讓有機會接受服務的人士、機構職員、其他專業人員及社會大眾清楚了解本中心提供之服務。

【SQS 2】檢討及修訂政策和程序

確保本中心均會制定一個檢討及更新服務質素標準的機制，並會按有關機制，定期更新各服務質素標準的政策及程序，並協助職員切實執行有關政策，以達至社會福利署所頒佈之服務質素標準二(SQS2)之各項要求。

【SQS 3】運作及活動紀錄

服務單位應保持良好服務運作、活動紀錄，以向機構及資助者交代；服務單位應向其管理層提供資料，使其在規劃及評估服務時有所依據，並能就服務的提供和如何善用資源作出適當決定；服務單位的活動和運作，應讓公眾人士及服務使用者知悉。

【SQS 4】職務及責任

中心訂立明確服務範圍，以貫徹靈活變通、不斷創新、實行以及持續改善對服務管理的方法，提供有效優質服務予服務使用者，以清楚界定所有職務和責任，讓服務使者、員工及市民均有機會了解服務機構的組織架構和管理制度。

人事變動

同事道別！

再見了各位！
我係柳姑娘，好開心認識到大家，和大家一起在郭興坤呢段日子，雖然時間唔算長，但真係有很多難忘既回憶和不捨。好開心每天返工也見到大家，和大家相處就好似家人一樣，希望大家繼續健康康康，生活愉快！再見了，希望能與大家再見



實習同學報到！

大家好！我叫盧善恒，你都可以叫我恒仔或者 Hugo。我係香港浸會大學三年級嘅學生。我平時都鍾意玩吓唔同運動，例如球類運動或者健身，所以大部分運動我都識得玩。我好開心可以嚟到呢度中心實習兩個月，嚟緊都會教吓大家做唔同運動，等大家都多啲同健康啲，請多多指教！



實習同學報到！

大家好，我是來自浸會大學運動及康樂的三年級生，我叫做 Lester，或者大家可以叫我阿楠。平時得閒我都會打波，或者做吓運動。今次我嚟到中心做實習，會同大家一齊玩唔同嘅活動，例如體能活動，而我平時都會係長者日間護理中心照顧其他長者，同佢哋玩遊戲。希望大家多多指教，得閒可以搵我傾吓偈，或者一齊玩魔力橋都得。



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：350 份



掃一掃 QR
即到中心網頁

各位老友記：

近期針對區內長者的騙案層出不窮，令人防不勝防。為保障大家的安全和財產，中心特此提醒各位提高警覺，留意以下幾種騙案手法：

假冒中心職員借錢

區內有騙徒冒充中心職員，聲稱遇上緊急情況，要求借錢或轉帳。以本中心為例，中心職員絕不會以任何理由向會員借錢或要求轉帳。如遇此情況，請立即聯絡相關中心查證，切勿輕信。

假冒中心有旅行或其他活動報名

區內有不法分子假冒中心職員向長者聲稱有旅行或其他活動優先報名，並要求預先付款。請注意，以本中心為例，所有活動繳費只會在本中心辦公時間內以面對面方式進行，職員不會私下收取任何費用。如有疑问，請親身或致電相關中心查詢。

小心手機應用程式與遊戲軟件

有些手機應用程式或遊戲看似無害，實則暗藏惡意程式，可能盜取個人資料或導致財產損失。建議大家只從官方應用商店下載程式，並避免點擊來歷不明的連結或廣告。

保持警覺，勿透露個人資料

無論是電話、短訊、社交媒體或面對面接觸，切勿隨便透露身份證號碼、銀行資料、住址等個人資料。遇到可疑情況，應立即停止對話，並通知家人或報警。中心鼓勵大家多與家人、朋友或中心職員保持聯繫，遇事多一分查證，少一分損失。如懷疑遇上騙案，請即致電警方防騙熱線 18222。

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7月30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

7 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
<p>【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</p> 	<p>1</p> <p>回 歸</p> 	<p>2</p> <p>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 2:00-4:00 休閒樂聚圖書館 2:30-3:30 晨早運動樂訓練班</p>	<p>3</p> <p>9:00-9:45 預防肌少症運動班 10:00-11:00 多元化健康促進計劃-十式健肌運動班 2:30-3:30 智友運動樂</p>	<p>4</p> <p>10:00-12:00 粵曲 2 班【新】 2:15-3:30 「靜觀瑜癒」小組</p> 	<p>5</p> <p>10:00-11:00 多元化健康促進計劃-十式健肌運動班 10:00-12:00 老有所為計劃-家鄉茶果工作坊</p>
<p>7</p> <p>10:00-12:00 粵曲 1 班【補】 2:15-3:15 共聚「鏢」輪(7月) 2:30-4:00 方型踏步運動 7-9 月</p>	<p>8</p> <p>9:15-9:45 晨早運動樂 10:00-11:00 多元化健康促進計劃-十式健肌運動班 2:30-3:30 網絡安全-私隱安全手機篇 3:45-4:45 手機應用程式-溝通與資訊篇</p>	<p>9</p> <p>10:00-11:30 暫託鬆一鬆 10:00-11:00 晨早運動樂訓練班 2:00-5:00 浸大-跆拳道訓練評估 2:15-3:00 湯水保老</p> 	<p>10</p> <p>9:00-9:45 預防肌少症運動班 9:30-10:30 圓拳班【新】 10:00-11:00 多元化健康促進計劃-十式健肌運動班 2:00-3:30 心·寧插花 1 班【新】 2:30-3:30 智友運動樂</p>	<p>11</p> <p>11:00-12:00 仁愛幼稚園長幼活動 10:00-12:00 粵曲 2 班 10:00-11:00 認知障礙症(四)處理行為問題 2:15-3:30 「靜觀瑜癒」小組 4:00-5:00 樂動椅子瑜伽(一)班</p>	<p>12</p> <p>10:00-1:00 紅十字會家居安全義工探訪</p>
<p>14</p> <p>9:30-4:30 愛心一線通 10:00-12:00 粵曲 1 班【新】 10:00-11:30 「耆絡」-遊樂無窮 2:30-4:00 方型踏步運動 7-9 月 4:00-5:00 樂動椅子瑜伽(二)班</p>	<p>15</p> <p>9:15-9:45 晨早運動樂 9:30-4:30 愛心一線通 9:30-10:45 健體舞班【新】 9:30-11:30 香薰按摩(一)班 11:00-12:30 長者歌唱進修班【新】 1:00-3:00 香薰按摩(二)班 2:30-3:30 芬蘭木柱班【新】</p>	<p>16</p> <p>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 2:00-4:00 休閒樂聚圖書館</p>	<p>17</p> <p>9:30-10:30 圓拳班 9:30-11:00 宋錦布藝飾物工作坊 2:00-3:30 心·寧插花 1 班 2:30-3:30 CST 小組</p>	<p>18</p> <p>10:00-11:00 多元化健康促進計劃-十式健肌運動班 10:00-12:00 粵曲 2 班 10:30-4:00 「深」度探索之旅-休閒玩樂篇 2:15-3:30 「靜觀瑜癒」小組 4:00-5:00 樂動椅子瑜伽(一)班</p>	<p>19</p> <p>9:30-12:00 談生看死 10:00-11:00 多元化健康促進計劃-十式健肌運動班 10:00-11:00 平安三寶講座 2:00-4:00 剪髮服務 7 月 2:30-4:30 「意·思」電影院</p>
<p>21</p> <p>10:00-12:00 粵曲 1 班 10:00-11:00 「耆絡」面對面支援(一)組 2:30-3:30 「耆絡」面對面支援(二)組 2:30-4:00 方型踏步運動 7-9 月 4:00-5:00 樂動椅子瑜伽(二)班</p>	<p>22</p> <p>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 2:00-2:30 保健關節飲食法講座 2:30-3:30 7 月奶粉服務(三花) 2:30-3:30 芬蘭木柱班</p>	<p>23</p> <p>10:00-12:00 護老地壺運動 2:30-3:30 晨早運動樂訓練班</p> 	<p>24</p> <p>9:30-10:30 圓拳班 9:30-12:00 康樂棋齊齊玩 2:00-3:30 心·寧插花 1 班 2:30-3:30 CST 小組</p>	<p>25</p> <p>10:00-12:00 粵曲 2 班 10:00-11:00 「耆絡」面對面支援(三)組 2:00-4:30 耆義香薰蠟片工作坊 2:30-3:30 「耆絡」面對面支援(四)組 4:00-5:00 樂動椅子瑜伽(一)班</p>	
<p>28</p> <p>10:00-12:00 粵曲 1 班 10:00-11:30 「耆絡」-永恆之鶴 2:30-4:00 方型踏步運動 7-9 月 4:00-5:00 樂動椅子瑜伽(二)班</p>	<p>29</p> <p>9:15-9:45 晨早運動樂 9:30-10:45 健體舞班 10:00-11:00 四季健康食譜講座 11:00-12:30 長者歌唱進修班 2:30-3:30 芬蘭木柱班</p>	<p>30</p> <p>9:30 中心例會</p> <p>10:00-11:30 暫託鬆一鬆 2:00-4:00 休閒樂聚圖書館 2:30-4:00 藤編香囊班</p>	<p>31</p> <p>9:30-10:30 圓拳班 2:00-3:30 心·寧插花 1 班 2:30-3:30 CST 小組</p>	 <p>即刻去掃 去網站睇睇</p>  <p>有問題？掃一掃 即刻 WhatsApp 我地</p> 	

【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，只需預先出示醫生證明或覆診紙，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	「愛心食肆 賞你惠食」計劃	6月27日 (五)	/	/	每名受惠長者可獲發一套共六張優惠券以優惠價15元享用相關飲食集團的指定早餐。 優惠券有效期限為： 2025年7月1日至31日 一切資訊以優惠券為準 (須於2025年6月26日或之前，已登記成為本中心的獨居及雙老會員)	獨居 及 雙老 會員	98名	免費	6月27日(五) 上午	馮先生
2	仁愛堂幼稚園 探訪活動	7月11日 (五)	上午 11:00-12:00	仁愛堂 龐盧淑 燕幼稚園	一同到仁愛堂龐盧淑燕幼稚園欣賞小朋友們悉心準備的表演活動 *注:上午10:45需準時在中心集合出發，一起步行到幼稚園*	會員	30人	免費	6月25日(三) 下午	馮先生
3	室內 V-Health振健 樂 (7月)	整個7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		6月26日(四) 下午	
						長青組	2位		聯絡韓姑娘	
						會員	9位		6月26日(四) 下午	
4	共聚「鏢」輪 (7月)	7月7日 (一)	下午 2:15-3:15	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名	免費	6月28日(六) 下午	李姑娘
5	老有所為計劃- 家鄉茶果工作坊	7月5日 (六)	上午 10:00-12:00	禮堂	學習如何製作不同圖案及形狀的茶果，製作後可取回家享用。	獨居兩 老會員	15人	免費	7月2日(三) 上午	馮先生
6	方型踏步運動 7-9月	7月7、14、 21、28日 8月4日 (逢一)	下午 2:30-4:00	開心閣	由方型踏步認證導師帶領大家一齊做方型踏步運動，訓練下肢能力。 【只可以選擇其中一班報名】	會員	8名	\$25	7月2日(三) 下午	李先生
			下午 2:30-4:00				8月25日 9月1、8、 15、22日 (逢一)			
7	剪髮服務 (7月)	7月19日 (六)	下午 2:00-4:00	開心閣	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	25名	免費	7月7日(一) 下午	李姑娘

【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，只需預先出示醫生證明或覆診紙，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
8	湯水保「老」	7月9日 (三)	下午 2:15-3:00	開心閣	湯水材料: 乾瑤柱, 搖魚翅, 雪耳, 蓮子, 百合, 腰果, 瘦肉, 紅蘿蔔, 紅棗 【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	7月8日(二) 下午	馮先生
9	談生看死	7月19日 (六)	上午 9:30-12:00	禮堂	與大家一同觀看【破地獄】並在播放後一同談生論死，	會員	20名	免費	7月11日(五) 下午	李先生
10	籐編香囊班	7月30日 (三)	下午 2:30-4:00	禮堂	由U3A成員擔任導師及義工，教授會員籐編技巧及編織屬於自己的籐編香囊。	會員	10人	免費	7月18日(五) 下午	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	開心合球伸展運動(一)班	7月2、16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e健樂的其中一班】	e健樂會員	18人	免費	6月27日(五) 下午	林姑娘
12	開心合球伸展運動(二)班	7月2、16日 (三)	上午 10:45-11:45			e健樂會員	18人	免費		
13	樂動椅子瑜伽(一)班	7月11、18、25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。 【不可同時參加中心其他瑜伽班】 【參加者祇限參加e健樂的其中一班】	e健樂會員	20人	免費	6月30日(一) 下午	林姑娘
14	樂動椅子瑜伽(二)班	7月14、21、28日 (一)	下午 4:00-5:00				20人			
15	宋錦布藝飾物工作坊	7月17日 (四)	上午 9:30-11:00	開心閣	導師教授參加者如何以簡單的手縫針法，配以特色的中國傳統宋式錦布藝，製作成精美的配飾，既精緻又美觀。	e健樂會員	8人	免費	7月3日(四) 下午	林姑娘
16	香薰按摩(一)班	7月15日 (二)	上午 9:30-11:30	開心閣	導師講解香薰精油穴位按摩的好處，示範按摩手法，有效舒緩身體的疲勞。 【參加者祇限參加e健樂的其中一班】	e健樂會員	10人	免費	7月4日(五) 下午	林姑娘
17	香薰按摩(二)班	7月15日 (二)	下午 1:00-3:00				10人			

【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
18	永恆之鶴	7月28日 (一)	上午 10:00-11:30	開心閣	以平板電腦展示製作皮革鶴的步驟及技巧，認識中國非物質文化遺產。 【須帶備平板電腦】	「與耆同絡」成員	10人	免費	7月21日(一) 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，只需預先出示醫生證明或覆診紙，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
19	腦友室內單車樂	恆常活動	整個7月	開心閣外單車機	透過室內健身單車伸展肌肉、放鬆心情；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(先到先得)	林姑娘
20	晨早運動樂	7月8、15、22、29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
21	「意·思」電影院	7月19日(六)	下午2:30-4:30	禮堂	<p>本月播放電影【闔家辣】</p> <p>本為音樂節搞手的Coba因疫情被逼在家工作，每日與家人困獸鬥，直至無意間發現母親的手工辣椒醬大受好評，Coba靈機一轉，決定說服父親、大姑媽一起製作辣椒醬銷售，在大賺一筆的同時亦可維持家庭和諧，誰知辣椒醬生意一鳴驚人，往後的發展超乎一家人的想像。</p>	會員	20名	免費	即場參加額滿即止	李先生
22	浸大 - 跆拳道訓練評估	7月9日(三)	下午2:00-5:00 活動分時段進行，每位約25分鐘	禮堂	<p>與香港浸會大學持續教育學院的團隊合作，進行一項名為「同伴指導模式的跆拳道訓練對香港長者功能性體適能、心理健康及運動動機之成效」研究計劃。邀請長者進行健康評估，須測試符合資格，才邀請進行跆拳道訓練。透過跆拳道訓練長遠有助改善長者心理及運動機能。</p> <p>* 不適合參與此計劃人士：*</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 曾經學習跆拳道； 2. 曾跌倒至骨折或其他嚴重情況； 3. 患有精神或認知障礙； 4. 因骨骼或心肺相關問題而限制其運動參與； 5. 智力水平低於平均水平(智商低於70)。 <p>稍後聯絡符合資格的會員，並須參與為期16星期，每星期1次，共16次訓練。訓練會在8月份進行，出席達八成以上及完成所有測試的參加者，將獲贈\$300超市禮券。</p>	60-75歲會員	15位	免費	6月26日(四)上午	韓姑娘

【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
23	網絡安全-私隱安全手機篇	7月8日(二)	下午2:30-3:30	開心閣	由樂善堂「友智識」長者數碼共融計劃課程的導師教授長者手機應用，學習使用手機設置安全密碼和安全下載應用程式等。	長青組	2位	免費	聯絡韓姑娘	韓姑娘
						會員	8位		7月3日(四)上午	
24	手機應用程式-溝通與資訊篇	7月8日(二)	下午3:45-4:45	開心閣	由樂善堂「友智識」長者數碼共融計劃課程的導師教授長者手機應用，學習使用手機與朋友溝通和接收資訊。	長青組	2位	免費	聯絡韓姑娘	韓姑娘
						會員	8位		7月4日(五)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，只需預先出示醫生證明或覆診紙，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
25	四季健康食譜講座	7月29日 (二)	上午 10:00-11:00	開心閣	衛生署職員講解如何因應季節的特色將健康飲食的原則應用在每天的烹調上，並活用健康烹調法，揀選或改良食譜。	長青組	15位	免費	聯絡韓姑娘	韓姑娘
						會員	剩餘名額			
26	健康舞體驗班	8月4、11、 18、25日 (一)	下午 2:30-3:30	禮堂	導師教授健康舞體驗，讓參加者全身得到伸展，並增加肌肉訓練及平衡力訓練，讓參加者舞蹈中能各各方面體能運動，改善身體機能。	長青組	10位	\$20	聯絡韓姑娘	韓姑娘
						會員	剩餘名額			

【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
27	康樂棋齊齊玩	7月24日 (四)	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	7月10日(四) 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
28	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
29	CST小組	7月17、 24、31日、 8月7、14、 21日(四)	下午 2:30-3:30	開心閣	小組以認知刺激治療(CST)方法，透過各種活動訓練組員思考與記憶力，讓他們對外界保持刺激作出反應，增加社交機會和生活趣味。	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
30	認知障礙症(四)處理行為問題	7月11日 (五)	上午 10:00-11:00	開心閣	講座邀請衛生署姑娘作主講，內容講解患者常見「行為與心理症狀」及原因，並介紹各種處理技巧，以提高會員對認知障礙症的了解及關注。	認知障礙症照顧者及會員	20人	免費	6月30日(一) 上午	鄭先生

【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
31	暫託鬆一鬆	7月2、9、 16及30日 (逢三) (7月23日 暫停)	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	聯絡鄭先生	鄭先生
32	休閒樂聚圖書館	7月2、16、 30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	鄭先生

【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

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，只需預先出示醫生證明或覆診紙，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												
33	平安三寶講座	7月19日 (六)	上午 10:00-11:00	開心閣	由高李嚴律師行的律師講解平安紙、持久授權書和預設醫療指示的重要性，助家人計劃未來財務和醫療安排，為家人帶來精神上的保障，增加護老者對相關資訊的認識。	護老者及有需要護老者 會員	20人 剩餘名額	免費	7月5日(六)上午 7月9日(三)上午	王姑娘												
34	7月奶粉服務(三花)	7月22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 <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th>種類</th> <th>售價(罐)</th> <th>貨量</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>柏齡健心三清高高鈣較低脂奶粉(防三高) 750克</td> <td>\$90</td> <td>18</td> </tr> <tr> <td>高鈣活關節低脂奶粉(健骨、健肌、健關節) 800克</td> <td>\$90</td> <td>24</td> </tr> <tr> <td>三效高鈣較低脂奶粉(護心、護骨、活關節) 750克</td> <td>\$100</td> <td>60</td> </tr> </tbody> </table> <p>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)</p>	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、健關節) 800克	\$90	24	三效高鈣較低脂奶粉(護心、護骨、活關節) 750克	\$100	60	護老者、有需要護老者及會員	詳見內容	免費	於7月7日(一)上午可致電或親臨預約 截止登記7月21日(一)下午4:30	王姑娘
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、健關節) 800克	\$90	24																				
三效高鈣較低脂奶粉(護心、護骨、活關節) 750克	\$100	60																				
35	保健關節飲食法講座	7月22日 (二)	下午 2:00-2:30	開心閣	透過雀巢公司派員講解有關保健關節的飲食方法，提升護老者的照顧知識。	護老者及被照顧者	20名	免費	7月8日(二)上午	王姑娘												
36	法律諮詢知多啲	7月26日 (六)	上午 10:00-12:00	電話諮詢	由高李嚴律師行的律師以電話解答長者有關「平安三寶」的法律諮詢。 備註： 1. 參加者需於7月10日前告知相關法律問題讓律師準備。 2. 律師會於7月26日上午10:00-12:00的時段致電給參加者作一對一的諮詢。	護老者及會員 會員	15人 剩餘名額	免費	7月10日前與王姑娘聯絡													
37	護老地壺運動	7月23日 (三)	上午 10:00-12:00	禮堂	地壺運動-是香港新興的全民體育運動，不分男女、長幼都可齊齊參與，玩法簡單又充滿挑戰性，透過專注和學習不同技巧，可同時獲得身心的好處。	有需要護老者 護老者	12人 剩餘名額	免費	聯絡鄭先生 7月18日(五)上午	鄭先生												
38	身心舒暢普拉提8-9月	8月13、20、27日、9月10及17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	7月28日(一)下午	王姑娘												

【義工活動】

義工報名方式由親臨中心報名改為透過網上連結報名，義工可於下方掃描二維碼(QR-Code)細閱報名流程及進行報名，如有疑問，可向王姑娘查詢。

項目	活動	活動日期	活動時間	地點	活動內容	對象	名額	費用	報名連結	負責同事
39	耆義香薰蠟片工作坊	7月25日 (五)	下午 2:00-4:30	開心閣	透過工作坊，學習製作香薰蠟片的技巧及了解服務對象的特性，隨即一同協助下午3:30-4:30的香薰蠟片工作坊。	義工	8人	免費		王姑娘

【如有任何爭議，本中心保留最終決定權！】