

計劃背景

與非政府組織合作，向有經濟困難的弱勢社群提供資助牙科服務，鼓勵他們及早發現和及時治療牙患。計劃會提供補牙服務，在牙醫認為適合的情況下，鼓勵保存牙齒。

服務對象

參加計劃的人士必須持有香港身份證及已登記加入醫健通，以及為下列任何一項的受惠人或受助者：

- 社會福利署（社署）轄下長者生活津貼；
- 正在使用社署轄下長者社區照顧服務券計劃（第二級共同付款類別）；
- 正在使用社署轄下綜合家居照顧服務（體弱個案）；改善家居及社區照顧服務或家居支援服務（第一或第二級別收費、第一或第二級共同付款類別）；或
- 醫院管理局（醫管局）的病人並已獲得醫療費用減免機制減免醫療服務收費資格（包括全數和部分減免）。

社區牙科支援計劃

資助服務範圍

經政府選定的非政府組織主診牙醫評估後如情況合適，計劃參加者在180天內可獲以下資助牙科服務：

- 口腔檢查
- 緩解牙齒疼痛的藥物（如有需要）
- X光檢查
- 補牙或拔牙，以每一顆牙齒為一個「補牙或拔牙配額」，每名計劃參加者最多可獲三個「補牙或拔牙配額」。

合資格人士者請即登記

選擇並自行聯絡已參與計劃的非政府組織牙科診所，申請參加計劃及預約診症日期。

接受服務前：

填妥計劃申請表並登記加入醫健通。申請表可從計劃網頁下載，或向參與計劃的牙科診所索取。

接受服務當日：

帶同填妥的申請表、香港身份證和申請表上列明的所有申請資格證明文件正本前往牙科診所確認申請資格，並接受服務。

行政費

計劃參加者須為使用每個「補牙或拔牙配額」向非政府組織直接繳付行政費，每個「補牙或拔牙配額」的行政費為\$50。



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：余康湛 通訊編製：李俊豪 印刷數量：350 份

2025 年 8 月份 中心通訊



掃一掃 QR
即到中心網頁



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

各位老友記：



中心致力為長者提供一個舒適、溫馨且互相尊重的環境，讓大家在這裡能安心參與活動及休息交流。但近來我們注意到，有部分會員在中心內使用手機通話、聽音樂或觀看影片時，未有適當控制音量，導致其他服務使用者感到困擾。為此，中心希望藉此機會提醒大家：在公共空間中，音量控制不僅是禮貌，更是對他人尊重的表現。

中心是一個共享空間，每位會員都應有平等的權利享受免受噪音影響與舒適的環境。當我們在中心內進行電話通話時，請盡量降低聲量，或移步至較少人流的區域進行通話；若使用擴音功能，請務必配戴耳機，以免聲音外洩影響他人。



同樣地，聽音樂或觀看影片時，也請使用耳機並調整至適當音量。即使是自己喜愛的內容，也可能不是他人所願意聆聽的聲音。尤其在閱讀區或進行活動的空間中，過大的音量容易打擾他人專注與活動。



我們理解此外提各位老友記，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 8 月 27 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

8 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		 即刻去網站睇睇  有問題？掃一掃 即刻 WhatsApp 我地		1 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	2 
4 10:00-12:00 粵曲 1 班 10:00-11:00 「耆絡」面對面支援(五)組 2:30-3:30 「耆絡」面對面支援(六)組 2:30-3:30 健康舞體驗班 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	5 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 4:00-5:00 浸大-跆拳道訓練計劃	6 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 2:15-3:00 湯水保老 	7 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	8 10:00-12:00 粵曲 2 班 10:00-11:00 「耆絡」面對面支援(七)組 2:30-3:30 健腦坊-健腦心理錦囊 2:30-3:30 「耆絡」面對面支援(八)組 4:00-5:00 樂動椅子瑜伽(一)班	9 10:00-11:15 「靜觀瑜癒」小組 2:00-3:30 藝術義工培訓-捏捏樂 3:45-5:15 捏捏樂
11 10:00-12:00 粵曲 1 班 10:00-11:30 「耆絡」-花香滿屋 2:30-3:30 健康舞體驗班 2:30-4:00 社區福利及資源分享會 4:00-5:00 樂動椅子瑜伽(二)班	12 9:15-9:45 晨早運動樂 9:30-10:45 健體舞班 10:00-11:00 護老者探訪義工訓練 11:00-12:30 長者歌唱進修班 2:30-3:30 芬蘭木柱班 4:00-5:00 浸大-跆拳道訓練計劃 	13 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 4:00-5:00 身心舒暢普拉提	14 9:30-4:30 愛心一線通 9:30-10:30 圓拳班 9:30-12:00 康樂棋齊齊玩 10:00-11:00 手機應用程式-香港出行易篇 11:15-12:15 內地生活-溝通與資訊篇 2:00-3:30 心·寧插花 1 班 2:00-3:30 藝術義工培訓-捏捏樂 2:30-3:30 CST 小組 3:45-5:15 捏捏樂	15 9:30-4:30 愛心一線通 10:00-12:00 粵曲 2 班 10:00-11:00 護老者探訪義工訓練 2:30-3:30 健腦坊-護腦飲食 4:00-5:00 樂動椅子瑜伽(一)班	16 10:00-12:00 護老探訪(8 月) 2:30-3:30 集氣「冰高」8 月 2:30-4:30 皮革手機套 DIY 
18 10:00-12:00 粵曲 1 班 10:00-11:00 節能減碳知多 D 2:30-3:30 健腦坊-健腦運動 2:30-3:30 健康舞體驗班 4:00-5:00 樂動椅子瑜伽(二)班	19 9:15-9:45 晨早運動樂 9:30-10:45 健體舞班 10:00-11:00 寓運動於遊戲講座 11:00-12:30 長者歌唱進修班 2:30-3:30 芬蘭木柱班 2:30-4:30 萬用皮革卡套設計工作坊 4:00-5:00 浸大-跆拳道訓練計劃	20 9:30-12:00 老有所為計劃-迷你花牌工作坊 10:00-11:30 暫託鬆一鬆 10:00-12:00 輪椅檢查維修站 4:00-5:00 身心舒暢普拉提	21 9:30-10:30 圓拳班 9:30-11:30 護老骨質密度檢查 10:00-11:00 奶粉服務(怡保康, 加營素) 2:00-3:30 心·寧插花 2 班【新】 2:30-3:30 CST 小組	22 10:00-12:00 粵曲 2 班 	23 9:30-12:00 耆義力量義工探訪 10:00-11:15 「靜觀瑜癒」小組 1:45-5:00 福地睇真 D
25 9:30-11:00 摘星者 10:00-12:00 粵曲 1 班 2:30-3:30 健康舞體驗班 2:30-4:00 方型踏步運動 7-9 月 	26 9:15-9:45 晨早運動樂 9:30-10:45 健體舞班 10:00-11:00 安全使用藥物講座 11:00-12:30 長者歌唱進修班 2:30-3:30 硬地滾球班【新】 2:30-4:00 「水」染的風「彩」 4:00-5:00 浸大-跆拳道訓練計劃	27 9:30 中心例會 10:00-11:30 暫託鬆一鬆 1:00-3:00 「意·思」電影院第 2 季 2:00-4:00 休閒樂聚圖書館 4:00-5:00 身心舒暢普拉提	28 9:30-10:30 圓拳班 10:00-11:00 平安鐘簡介會 2:00-3:30 心·寧插花 2 班	29 10:00-12:00 粵曲 2 班 2:30-3:30 健腦坊-智 FIT 生活秘笈 2:30-3:30 護老玫瑰果修護手霜	30 10:00-11:30 「棋」樂無窮 2:00-5:00 一切從揀 

【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	社區福利及資源分享會	8月11日 (一)	下午 2:30-4:00	開心閣	想了解下自己居住社區身邊有咩資源同福利可以用得著嘅? 咁你就要報名參加呢個活動啦!!!	會員	20人	免費	7月30日(三) 下午	馮先生
2	室內 V-Health振健樂 (8月)	整個8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		7月31日(四) 上午	
			逢星期 二、四、六			長青組	2位		聯絡韓姑娘	
						會員	9位		7月31日(四) 上午	
3	捏捏樂	8月9及14日 (六、四)	下午 3:45-5:15	禮堂/ 博學堂	學習使用免燒陶土制作特色掛飾，善用餘暇，活出豐盛人生。	會員	8人	\$20	8月2日(六) 下午	李先生
4	集氣「冰高」 8月	8月16日 (六)	下午 2:30-3:30	禮堂	以冰高小遊戲元素，與會員同樂，藉此鼓勵多動腦筋及增加眼、手部運動。	會員	30名	免費	8月4日(一) 下午	李姑娘
5	湯水保「老」	8月6日 (三)	下午 2:15-3:00	開心閣	材料：螺片，淮山，杞子，蟲草花，南北杏，松茸菇，羊肚菌，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	8月5日(二) 上午	馮先生
6	老有所為計劃- 迷你花牌工作坊	8月20日 (三)	上午 9:30-12:00	禮堂	一起學習如何製作傳統迷你花牌	獨居兩 老會員	20人	免費	8月12日(二) 下午	馮先生
7	「水」染的 風「彩」	8月26日 (二)	下午 2:30-4:00	開心閣	學習如何用水彩去畫出晚霞的景色，善用餘暇，活出豐盛人生。	會員	8人	\$10	8月13日(三) 下午	李先生
8	摘星者	8月25日 (一)	上午 9:30-11:00	開心閣	學習如何用UV膠去將用紙摺成的星星製成掛飾，善用餘暇，活出豐盛人生。	會員	8人	\$10	8月16日(六) 下午	李先生
9	「棋」樂無窮	8月30日 (六)	上午 10:00-11:30	禮堂	聚首一堂，在義工的帶領及陪同下同玩桌上遊戲，藉此擴闊社交圈子	會員	16人	免費	8月21日(四) 下午	李先生

【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
10	樂動椅子瑜伽 (一)班	8月1、8、 15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。 【不能同時參加中心其他瑜珈班】 【參加者祇限參加e健樂的其中一班】	e健樂 會員	20人	免費	7月31日(四) 下午	林姑娘
11	樂動椅子瑜伽 (二)班	8月4、11、 18日(一)	下午 4:00-5:00				20人			
12	開心合球伸展 運動(一)班	8月6、13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	8月1日(五) 下午	林姑娘
13	開心合球伸展 運動(二)班	8月6、13日 (三)	上午 10:45-11:45				18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
14	花香滿屋	8月11日 (一)	上午 10:00-11:30	開心閣	以平板電腦展示用香薰精油，以及保鮮花作裝飾有助放鬆神經、減輕焦慮和壓力的手工。【須帶備平板電腦】	「與耆 同絡」 成員	12人	免費	8月1日(五) 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。

【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
15	腦友 室內單車樂	恆常活動	整個8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			林姑娘
16	晨早運動樂	8月5、12、 19、26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
17	「意·思」 電影院	8月27日 (六)	下午 1:00-3:00	禮堂	本月播放電影【飯氣攻心】 一家三兄弟，大哥戀戀不忘的前女友 Monica竟成為同母異父二哥的現任女 友。自尊心驅使下，大哥答應新結識的 喵喵追求。同父異母的三弟和女友 Josephine長跑多年，也面臨愛情危機。 同一屋簷下，3對情侶，4段戀情，每晚 人齊開餐的相聚漸漸演變成飯桌修羅場 ，啼笑不停……	會員	30人	免費	即場參加 額滿即止	李先生
18	節能減碳 知多D	8月18日 (一)	上午 10:00-11:00	開心閣	了解如何學習到節能減碳， 享受綠色生活。	會員	25人	免費	8月9日(六) 上午	李先生

【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
19	手機應用程式- 香港出行易篇	8月14日 (四)	上午 10:00-11:00	博學堂	由樂善堂「友智識」長者數碼共融計劃 課程的導師教授長者學習使用手機應用 程式-香港出行易，讓參加者透過應用 「香港出行易」的功能方便搜尋不同出 行方式的路線，計劃好每日的行程。	長青組	2位	免費	聯絡韓姑娘	韓姑娘
						會員	6位		8月7日(四) 上午	
20	內地生活- 溝通與資訊篇	8月14日 (四)	上午 11:15-12:15	博學堂	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軟件，學習使 用Wechat (微訊) 功能，讓參加者可透過 Wechat與親友聯絡及接收資訊。	長青組	2位	免費	聯絡韓姑娘	韓姑娘
						會員	6位		8月8日(五) 上午	
21	皮革手機套DIY	8月16日 (六)	下午 2:30-4:30	開心閣	導師教授參加者製作皮革手機套，運用 簡單的手縫針法，一針一縫在皮革上， 製作成屬於自己的作品，讓心情放鬆。	長青組	10位	\$20	聯絡韓姑娘	韓姑娘
						會員	剩餘 名額		8月8日(五) 下午	
22	安全使用藥物 講座	8月26日 (二)	上午 10:00-11:00	開心閣	由衛生署職員講解長者在身體不適時， 由看醫生，到藥房取藥及服藥的過程， 就診時應提供什麼資料給醫生，取藥時 應注意事項，並講解使用非處方藥物存 在的危險，教授正確儲存藥物的方法。	長青組	15位	免費	聯絡韓姑娘	韓姑娘
						會員	剩餘 名額		8月18日(一) 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
23	康樂棋齊齊玩	8月7、14日 (四)	上午 9:30-12:00 (半小時一節 四人一節)	開心閣	透過捉棋遊戲，訓練參加者手、眼、腦 筋。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	8月4日(一) 上午	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

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。

【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
24	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
25	健腦坊-健腦心理錦囊	8月8日(五)	下午2:30-3:30	開心閣	講座邀請衛生署臨床心理學家主講，內容講解長者記憶力的轉變及影響因素，及維持良好情緒和心理質素的方法。	認知障礙症照顧者及會員	20人	免費	8月2日(六)上午	鄭先生
26	健腦坊-護腦飲食	8月15日(五)	下午2:30-3:30	開心閣	講座邀請衛生署營養師作主講，內容講解透過不同飲食方式維持腦部健康，以提高會員對認知障礙症的認識及關注。	認知障礙症照顧者及會員	20人	免費	8月5日(二)下午	鄭先生
27	健腦坊-健腦運動	8月18日(一)	下午2:30-3:30	開心閣	講座邀請衛生署物理治療師作主講，內容講解及示範適合認知障礙症患者的健腦運動，以提高會員及護老者對認知障礙症的認識及關注。	認知障礙症照顧者及會員	20人	免費	8月6日(三)下午	鄭先生
28	健腦坊-智FIT生活秘笈	8月29日(五)	下午2:30-3:30	開心閣	講座邀請衛生署職業治療師講解如何學習健康生活模式以維持腦部良好運作，教授日常記憶技巧及訓練。	認知障礙症照顧者及會員	20人	免費	8月18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														
29	輪椅檢查 維修站 (8月)	8月20日 (三)	上午 10:00-12:00	博學堂	由義工為護老者提供簡單的輪椅檢查及維修，從而減低護老者的照顧壓力。	護老者	4人	免費	與王姑娘聯絡															
30	暫託鬆一鬆	8月6、13、 20及27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	聯絡鄭先生	鄭先生														
31	8月奶粉服務 (怡保康，加營 素)	8月21日 (四)	上午 10:00-11:00	開心閣	由雅培公司的職員到中心以優惠價銷售 低糖加營素/活力加營素/怡保康 <table><tr><th>種類</th><th>售價 (罐)</th><th>貨量</th></tr><tr><td>金裝加營素 900 克</td><td>\$200</td><td>60</td></tr><tr><td>低糖加營素 850 克</td><td>\$207</td><td>60</td></tr><tr><td>活力加營素 850 克</td><td>\$228</td><td>36</td></tr><tr><td>怡保康 850 克</td><td>\$230</td><td>48</td></tr></table> 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)	種類	售價 (罐)	貨量	金裝加營素 900 克	\$200	60	低糖加營素 850 克	\$207	60	活力加營素 850 克	\$228	36	怡保康 850 克	\$230	48	護老者 及會員	詳見內容	於 8月6日(三) 上午 可致電或親臨 預約 截止登記 8月20日(三) 下午4:30	王姑娘
種類	售價 (罐)	貨量																						
金裝加營素 900 克	\$200	60																						
低糖加營素 850 克	\$207	60																						
活力加營素 850 克	\$228	36																						
怡保康 850 克	\$230	48																						
32	護老骨質密度 檢查	8月21日 (四)	上午 9:30-11:30 (每位約10分 鐘)	開心閣	由雅培公司的職員為護老者進行骨質密度檢查，讓護老者及被照顧者了解自己的身體狀況，從而增加對血管相關知識，減輕照顧壓力。 【活動將分時段進行】	護老者 及被照 顧者	25人	免費	8月7日(四) 下午	王姑娘														

【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。

【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	平安鐘簡介會	8月28日 (四)	上午 10:00-11:00	開心閣	由平安鐘的職員為護老者介紹平安鐘的用途，提升護老者對支援服務的認識。	護老者	25人	免費	8月12日(二) 上午	王姑娘
34	福地睇真啲	8月23日 (六)	下午 1:45-5:00	曾咀 紀念 花園	參觀曾咀紀念花園及靈灰安置所設施，介紹綠色殯葬的設施與服務，讓參加者增加對殯葬方式及流程的認識。 備註：下午1:45到中心集合，一同乘搭旅遊巴前往曾咀紀念花園。	護老者 及被照 顧者	25人	免費	8月13日(三) 上午	王姑娘
35	休閒樂聚 圖書館	8月13、27 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
36	萬用皮革卡套 設計工作坊	8月19日 (二)	下午 2:30-4:30	開心閣	透過萬用皮革卡套製作，讓有需要護老者能專注當下，放鬆心情，提升精神健康。	有需要 護老者	10人	免費	聯絡鄭先生	鄭先生
						護老者	剩餘 名額	免費	8月14日(四) 上午	
37	護老玫瑰果 修護手霜	8月29日 (五)	下午 2:30-3:30	禮堂	透過製作玫瑰果修護手霜，讓護老者可藉此愛惜自己，增加對自己的關顧。	護老者	15人	免費	8月15日(五) 上午	王姑娘
38	護老探訪8月	8月16日 (六)	上午 10:00-12:00	開心閣	上門與照顧者及長者進行探訪活動，讓他們得到正面關懷。	護老者 及被照 顧者	15戶	免費	由社工王姑娘邀請	
39	一切從揀	8月30日 (六)	下午 2:00-5:00	一切從 揀生死 教育共 享空間 (長沙 灣)	透過殯儀社企導賞及後事諮詢，讓護老者及長者提前了解及規劃後事，增加相關的認識。 當天護老者及長者可拍攝照片2張。 備註： 1. 參加者當天須自行乘車到長沙灣政府合署，並於下午1:50集合。 2. 護老者可單獨參與，被照顧者必須與護老者一同參與。	護老者 及被照 顧者	50人	免費	8月15日(五) 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
40	藝術義工培訓 捏捏樂	8月9及14日 (六及四)	下午 2:00-5:15	禮堂/ 博學堂	透過此活動學習製作免燒陶藝的技巧，隨即一同協助下午3:45-5:15的「捏捏樂」活動。	義工	8人	免費		王姑娘
41	護老者探訪 義工訓練	8月12及 15日 (二及五)	上午 10:00-11:00	開心閣	透過培訓，了解探訪義工的角色、探訪者的特性及需要，以及探訪技巧。其後需一同進行8月16日(六)早上10:00-12:00的探訪活動。	義工	10人	免費		王姑娘
42	寓運動於遊戲 講座	8月19日 (二)	上午 10:00-11:00	開心閣	透過衛生署講座，向義工講解帶領運動的要訣、如何選擇或設計合適的遊戲形式及怎樣融合運動於遊戲中的資料及遊戲的安全守則。	義工	15人	免費		王姑娘

【如有任何爭議，本中心保留最終決定權！】