

長者醫療券獎賞先導計劃

獎賞發放機制

獎賞金額	2024 年度獎賞	2025 年度獎賞	2026 年度獎賞
每年總累計使用至少 1,000 元醫療券於特定基層醫療服務後，即可獲發獎賞 500 元 (每年最多一次) 獎賞供日後用於特定基層醫療服務用途。			
累積使用醫療券金額以獲取獎賞的時段	2023 年 11 月 13 日至 2024 年 12 月 31 日	2025 年 1 月 1 日至 2025 年 12 月 31 日	2026 年 1 月 1 日至 2026 年 12 月 31 日
使用獎賞期限	2023 年 11 月 13 日至 2025 年 12 月 31 日	2025 年 1 月 1 日至 2026 年 12 月 31 日	2026 年 1 月 1 日至 2027 年 12 月 31 日

要點

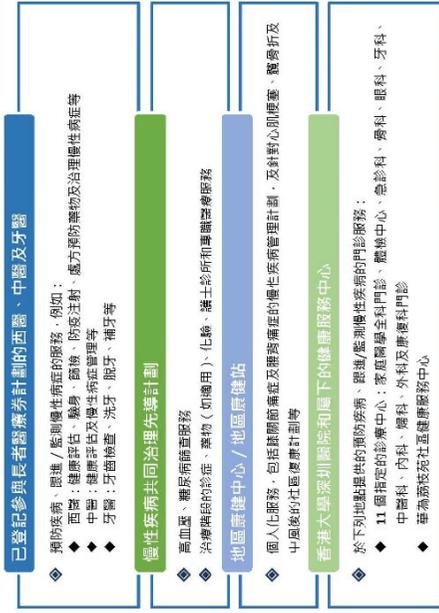
- 由 2023 年 11 月 13 日起，透過發放獎賞，鼓勵 65 歲或以上的合資格香港長者使用醫療券，接受為基層醫療服務提供專人的健康檢查、慢性病診斷和管理等特定基層醫療服務，從而達到善用資源推動基層醫療發展的目的。
- 只要長者於主要到診原因指明時，將特定基層醫療服務，供日後除上述服務所使用的醫療券金額便可累積計算以換取獎賞，供日後用作支付該等特定基層醫療服務費用。
- 長者在同一年度累計使用至少 1,000 元醫療券於指定基層醫療服務，系統會自動發放 500 元獎賞至其醫療券戶口。
- 長者醫療券獎賞先導計劃 (「獎賞先導計劃」) 為期三年，至 2025 年 12 月 31 日止。長者每年度最多可獲獎賞一次，即在「獎賞先導計劃」期間最多可獲 1,500 元獎賞。

同一年度內累計用 1,000 元或以上醫療券於指定基層醫療服務，便可自動獲得 500 元獎賞，用作日後用途！



甚麼是特定基層醫療服務？

在「獎賞先導計劃」下，特定基層醫療服務包括：



已登記參與長者醫療券計劃的西醫、中醫及牙醫

- 預防疾病、促進/監測慢性病症的服務 (例如：
 - 疫苗；健康評估、驗身、體檢、防癌注射、處方預防藥物及治療慢性病症等
 - 中醫；健康評估及慢病管理
 - 牙醫；牙齒檢查、洗牙、刷牙、補牙等

慢性疾病共同治療先導計劃

- 高血壓、糖尿病檢查服務
- 治療哮喘的診症、藥物 (如吸入)、化驗、護士診所和康樂等服務

地區康健中心/地區康健站

- 個人化服務，包括健康篩查及藥物攝取的慢性疾病管理計劃，及針對心肺健康、視覺折及中風後的社區康復計劃等

香港大學深圳醫院和屬下的健康服務中心

- 於下列地點提供的預防疾病、跟蹤慢性病症的門診服務：
 - 11 個指定的診療中心：家庭醫學全科門診、體檢中心、急診科、牙科、中醫科、內科、婦科、眼科及皮膚科門診
 - 華為嘉諾社區健康服務中心

為期三年的「獎賞先導計劃」在 2023 年 11 月 13 日推出，累積使用醫療券金額以獲取首年度獎賞 (即 2023 年度獎賞) 的階段特別安排，由 2023 年 11 月 13 日起計算至 2024 年 12 月 31 日，其後兩個年度的累積時段則由該年的 1 月 1 日起至同年 12 月 31 日為止。

長者在同一年度累計使用至少 1,000 元醫療券於特定基層醫療服務，即可自動獲發 500 元獎賞到其醫療券戶口。獎賞以會在長者以醫療券支付的特定基層醫療服務費用中扣除至 1,000 元後才予以發放，每年最多發放一次。

在計算累積金額時，只會計及同一年度內所使用醫療券金額。在每一個年度起時 (一般為 1 月 1 日)，累積金額會重新計算，此前累積的自動作廢。

醫療通 (資助) 系統在長者累積金額達到 1,000 元，便可即時發放獎賞及發送電話語音提示到長者提供的香港流動電話號碼，並顯示獎賞的使用日期以作通知。

獎賞通用的特定基層醫療服務用途包括健康檢查、慢性病症診斷和管理等。

獎賞的使用期限為下一年度度的年底，未及使用的獎賞不能累積，逾期作廢。



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：ic1@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



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

本港今年 7 月尾至 8 月中連場暴雨，天文台今年內已發出第五次黑雨警告信號，中心不少活動因而受到影響，需要延期或取消。有見及此，中心重新修訂颱風及暴雨警告信號措施指引，希望服務使用者清楚了解中心在不同熱帶氣旋/暴雨警告信號下的運作及活動安排。

為保障各服務使用者，當遇以下熱帶氣旋及暴雨警告信號時，本中心將採取以下措施：

熱帶氣旋/暴雨警告信號類別	中心運作	中心活動 (包括:報名及抽籤)	戶外活動
1號熱帶氣旋警告信號	開放	照常進行，職員或會按情況調整戶外活動安排。	
3號熱帶氣旋警告信號	開放	如活動舉行前兩小時起懸掛，活動取消或延期。	
8號熱帶氣旋警告信號或以上或極端天氣情況	暫停開放 當警告信號取消後，在天氣和情況許可下，中心將會在兩小時內恢復服務。		
黃色暴雨警告信號	開放	照常進行，職員或會按情況調整戶外活動安排。	
紅色暴雨警告信號	開放	1. 如活動舉行前兩小時起懸掛，活動取消或延期。 2. 如活動進行期間懸掛，該活動照常進行，職員或會按情況調整安排。	
黑色暴雨警告信號		1. 中心開放期間懸掛：有限度開放 2. 中心暫停期間懸掛：當警告信號取消後，在天氣和情況許可下，中心將會在兩小時內恢復服務。	1. 如活動舉行前兩小時起懸掛，活動取消或延期。 2. 如活動進行期間懸掛，該活動照常進行，職員或會按情況調整安排。

- 以上安排，只作一般情況參考。中心個別活動或會按情況調整安排。
- 為保障服務使用者安全，中心開放期間懸掛 3 號熱帶氣旋警告信號、紅色或黑色暴雨警告信號，不鼓勵服務使用者前往中心，已到達中心者請注意安全，直至較安全情況下始離開中心。任何情況下，服務使用者須考慮各地區之天氣、道路及交通等情況，決定是否前往中心參與各項活動，但如班、組、活動並無取消者將不獲退款。
- 請留意電台或電視台有關天氣的公佈，以及社會福利署就各項服務運作，發佈之最新消息。
- 本中心將保留最終安排權利

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碼：

【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 9 月 24 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

9 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 2:00-4:00)



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		
1 10:00-12:00 粵曲 1 班 10:00-11:00 剪輯生活拼圖 2:30-4:00 方形踏步運動 7-9 月	2 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 硬地滾球班 4:00-5:00 浸大跆拳道訓練計劃	3 10:00-11:30 暫託鬆一鬆 10:30-11:30 電器安全講座 2:00-3:00 健康舞體驗班(補)	4 9:30-10:30 圓拳班 2:00-3:30 心·寧插花 2 班 	5 10:00-12:00 粵曲 2 班 10:00-11:00 巴士應用程式-APP1933 11:15-12:15 港鐵應用程式-MTR Mobile 2:30-5:00 夏季花藝工作坊	6 2:00-4:00 剪髮服務 		
8 10:00-4:30 畫出你所想生日卡工作坊 10:00-12:00 粵曲 1 班 10:00-11:00 剪輯生活拼圖 2:30-4:00 方形踏步運動 7-9 月	9 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 硬地滾球班 2:30-4:00 任「璃」痴 4:00-5:00 浸大跆拳道訓練計劃	10 10:00-11:30 香薰蠟燭工作坊 1:45-5:30 「靜觀瑜癒」茶聚-生命正向繪本工作坊 2:00-4:00 休閒樂聚圖書館 4:00-5:00 身心舒暢普拉提 7-9 月	11 9:30-10:30 圓拳班 10:00-11:30 護老巧手免燒陶泥工藝 2:00-3:30 心·寧插花 2 班	12 10:00-12:00 粵曲 2 班 10:00-11:30 手機地圖應用 2:15-3:15 護老瑜伽舒壓之旅 (9-11 月) 2:15-3:15 伸展健體運動小組 (9-11 月) 4:00-5:00 浸大-跆拳道訓練計劃	13 10:00-11:30 平安三寶你要知 2:30-4:30 一筆一畫禪繞畫		
15 10:00-12:00 粵曲 1 班 2:30-4:00 方形踏步運動 7-9 月 	16 9:00-4:15 禪繞凝滿月 9:15-9:45 晨早運動樂 9:30-10:45 健體舞班 10:00-11:00 「郁」得健康講座 11:00-12:30 長者歌唱進修班 2:00-2:30 舒緩痛症飲食講座 2:30-3:30 硬地滾球班 2:45-3:30 9 月奶粉服務 (三花) 4:00-5:00 浸大跆拳道訓練計劃	17 18 19 【愛心暖中秋】電話預約			20 11:15-12:45 立體點點曼陀羅 2:30-4:00 後事規劃知多啲 		
22 10:00-12:00 粵曲 1 班 2:00-3:00 耆義蛋殼馬賽克 2:30-4:00 方形踏步運動 7-9 月 2:30-4:30 「粵」黎越 FRIEND 賀中秋 	23 9:15-9:45 晨早運動樂 9:30-10:45 健體舞班【補】 10:00-11:00 協助長者沐浴講座 11:00-12:30 長者歌唱進修班【補】 2:30-3:30 硬地滾球班 4:00-5:00 浸大跆拳道訓練計劃	24 9:30 中心例會 10:00-11:30 暫託鬆一鬆 2:00-4:00 休閒樂聚圖書館 3:00-4:00 中秋老友齊歡聚 	25 9:30-12:00 海麗耆妙同樂號-流體月球兔 10:00-12:00 「意·思」電影院第 2 季 2:00-3:30 心·寧插花 2 班 2:30-3:30 耆藝樂滿紛(二)	26 10:00-12:00 粵曲 2 班 10:00-12:30 香薰星球燈 DIY 2:15-3:15 護老瑜伽舒壓之旅 (9-11 月) 2:15-3:15 伸展健體運動小組 (9-11 月)	27 9:30-11:30 華夏「絨花」 2:30-4:15 禪·茶聚 9 月		
【愛心最暖中秋】領取月餅(已預約之會員，請按時段到中心)							
29 10:00-12:00 粵曲 1 班 10:00-11:00 肩周炎治療及中醫戒煙服務簡介 2:00-5:00 老有所為計劃-傳統楊桃燈籠製作工作坊	30 9:15-9:45 晨早運動樂 9:30-10:45 健體舞班【補】 11:00-12:30 長者歌唱進修班【補】 2:30-3:30 硬地滾球班 2:30-4:30 中秋水拓畫燈籠及紙扇製作工作坊 4:00-5:00 浸大跆拳道訓練計劃	【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>即刻去掃 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

【愛心暖中秋】

由中心命名人郭興坤先生送贈中秋愛心禮予中心會員。
會員只需致電中心預約登記即可獲得中秋愛心禮乙份，安排如下：

禮物	預約方式	預約日期及時間	領取日期	對象	名額
中秋 愛心禮	致電3514 6402預約 【數量有限，額滿即止】	2025年9月17至19日 上午8:30-下午4:30 【請自備環保袋】	2025年 9月25至27日 須按預約 日期及時間 到中心領取	持有 有效會員証 之 會員	800份
	電話預約須獲職員回覆領取日期及時間方算確認 WHATSAPP訊息、語音或留言均恕不接受 每次來電只可為一位會員預約				

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	夏季花藝 工作坊	9月5日 (五)	下午 2:30-3:30	禮堂	學習用時令花材製作滿有夏日氣息的花藝作品，並與學員及家人分享，藉以建立良好的社交圈子。 (不能同時參加者【心·寧插花1/2班】)	會員	12人	\$60	8月27日(三) 下午	李先生
			下午 4:00-5:00				12人	\$60		
2	室內 V-Health振健 樂 (9月)	整個9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 * 不适宜使用人士： 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
			逢星期 二、四、六			會員	9位		8月28日(四) 下午	
						長青組	2位		聯絡韓姑娘	
						會員	9位		8月28日(四) 下午	
3	任「璃」痴	9月9日 (二)	下午 2:30-4:00	開心閣	學習如何用平板去設計出獨特的圖案再貼上玻璃上，造出自己的玻璃樽，善用餘暇，活出豐盛人生。	會員	8人	\$15	8月29日(五) 上午	李先生
4	至smart電子 樂滿FUN	9月19日 (五)	下午 2:30-4:00	禮堂	由義工帶領參加者一同遊玩電子體感遊戲機及smart fit，訓練腦筋鍛煉體力。	會員	12人	免費	8月29日(五) 下午	馮先生
5	剪髮服務 (9月)	9月6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	25名	免費	8月30日(六) 下午	李姑娘
6	禪繞凝滿月	9月16日 (二)	上午 9:00-10:00	博學堂	透過禪繞去畫出有中秋感覺的畫作，在感受心流從而放鬆身心之餘又可以將作品送給家人慶賀中秋。	會員	8人	免費	9月5日(五) 下午	李先生
			上午 10:15-11:15				8人			
			上午 11:30-12:30				8人			
			下午 2:00-3:00				8人			
			下午 3:15-4:15				8人			

【如有任何爭議，本中心保留最終決定權！】

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，不設夫婦壽，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
7	立體點點 曼陀羅	9月20日 (六)	上午 11:15-12:45	禮堂	學習用特別的顏料去畫出點點曼陀羅畫作，從而專注其中感受心流，平靜內心。	會員	8人	\$10	9月9日(二) 下午	李先生
8	「粵」黎越 Friend賀中秋	9月22日 (一)	下午 2:30-4:30	禮堂	由中心粵曲班師生獻唱，同樂賀中秋，感受歡樂的節日氣氛。	會員	60人	免費	9月12日(五) 下午	李先生
9	湯水保「老」	9月17日 (三)	下午 2:15-3:00	開心閣	材料:花膠、雪耳、海底椰、腰果、紅棗、搖魚翅、螺片、圓肉、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	9月16日(二) 下午	馮先生
10	華夏「絨花」	9月27日 (六)	上午 9:30-11:30	開心閣	學習如何用毛絨條繡出有著中國氣息的花朵，增加對中國文化的認識。	會員	8人	\$10	9月17日(三) 下午	李先生
11	中秋老友 齊歡聚	9月24日 (三)	下午 3:00-4:00	禮堂	中心命名名郭興坤先生親臨中心與各位老友記共慶中秋節，與眾同樂。	會員	50人	免費	9月18日(四) 下午	馮先生

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
12	電器安全講座	9月3日 (三)	上午 10:30-11:30	禮堂	機電工程署職員透過有趣生動的故事、集體遊戲和示範，傳達電氣安全的資訊	會員	20名	免費	8月30日(六) 上午	張姑娘
13	平安三寶 你要知	9月13日 (六)	上午 10:00-11:30	開心閣	了解到平安三寶(平安紙，持久授權書，預設醫療指示)的資料，讓其可以為自己將來作好準備。	會員	30人	免費	9月1日(一) 下午	李先生
14	新知舊雨 第2季	9月17日 (三)	上午 10:00-11:30	禮堂	與新會員一同透過競技遊戲認識中心，以增加新會員投入中心活動的動機，更能藉以擴闊社交圈子。	新會員	20人	免費	9月3日(三) 上午	李先生
15	歡樂生日會 第2季	9月17日 (三)	下午 2:30-3:30	禮堂	與7、8、9月壽星一同慶祝生日，藉以擴闊社交圈子，活出豐盛耆年。	壽星會員	60人	\$20	9月4日(四) 下午	李先生
						會員		\$20	9月11日(四) 下午	
16	「深」動 單車樂	恆常活動	整個9月	開心閣 外單車機	1. 透過室內健身單車有助強化下肢肌肉，預防跌倒與提升平衡力 2. 樂齡健身單車屏幕的模擬戶外騎行路線，提升運動的趣味性	會員	不限	免費	辦公時間登記 (先到先得輪候)	張姑娘

【如有任何爭議，本中心保留最終決定權！】

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，將會由後備到場補上。

【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
17	「意·思」電影院第2季	9月25日(四)	上午 10:00-12:00	禮堂	本月播放電影【飯氣攻心2】	會員	30人	免費	即場參加額滿即止	李先生
					承接前集兩年後，繼歷大哥陳鴻出走非洲追求理想，事業有成的陳禮（張繼聰飾）、陳熹（陳湛文飾）兩兄弟，亦準備迎娶各自的女友馮靜（Monica，鄧麗欣飾）和何嘉男（Josephine，王菀之飾）。陳禮更準備在Monica夢寐以求的海洋公園內大排筵席，務求在風風光光下迎娶婚宴場上，到底兩對準新人能否順利成婚、衝破各自心魔，而成功修成正果？					
18	禪·茶聚9月	9月27日(六)	下午 2:30-3:15	禮堂	在義工的陪同之下學習禪繞的畫法，並互相交流與分享，藉此建立良好社交圈子。	會員	8人	免費	即場參加額滿即止	李先生
			下午 3:30-4:15				8人			
19	晨早運動樂	9月2、9、16、23、30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	

【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
20	剪輯生活拼圖	9月1、8日(一)	上午 10:00-11:00	開心閣	導師教授手機剪片的基本技巧，讓學員能隨時隨地透過手機剪出生活片段，與家人分享。	長青組	10位	免費	聯絡韓姑娘	韓姑娘
						會員	剩餘名額			
21	巴士應用程式-APP1933	9月5日(五)	上午 10:00-11:00	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學習使用巴士應用程式-APP1933，透過應用「APP1933」的功能方便搜尋不同交通工具的到站時間及路線。	長青組	2位	免費	聯絡韓姑娘	韓姑娘
						會員	8位			
22	港鐵應用程式-MTR Mobile	9月5日(五)	上午 11:15-12:15	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學習使用港鐵應用程式-MTR Mobile，讓參加者認識「MTR Mobile」的功能方便搜尋不同路線。	長青組	2位	免費	聯絡韓姑娘	韓姑娘
						會員	8位			
23	手機地圖應用	9月12日(五)	上午 10:00-11:30	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學習使用手機地圖，搜尋地點、查看路線及使用導航功能等。	長青組	2位	免費	聯絡韓姑娘	韓姑娘
						會員	8位			
24	一筆一畫禪繞畫	9月13日(六)	下午 2:30-4:30	開心閣	導師透過教授繪畫重複的圖案，砌成圖案，讓參加者透過繪畫，慢慢令心情放鬆。	長青組	10位	免費	聯絡韓姑娘	韓姑娘
						會員	剩餘名額			
25	「郁」得健康講座	9月16日(二)	上午 10:00-11:00	開心閣	由衛生署職員講解運動的重要性，選擇適當體能活動，在生活中，實踐「少久坐、多活動」。	長青組	15位	免費	聯絡韓姑娘	韓姑娘
						會員	剩餘名額			
26	體重控制營養講座	9月19日(五)	上午 10:00-11:00	開心閣	由註冊營養師講解如何在飲食上控制體重、如何選擇營養均衡的食物及控制食量以減低熱量攝取，建立良好飲食習慣。	長青組	20位	免費	聯絡韓姑娘	韓姑娘
						會員	剩餘名額			
27	香薰星球燈DIY	9月26日(五)	上午 10:00-12:30	開心閣	導師教授參加者如何製作香薰精油蠟燭燈，及介紹香薰精油的作用，透過香薰及製作蠟燭燈過程讓心情放鬆，並製成一個屬於自己的作品。	長青組	10位	\$20	聯絡韓姑娘	韓姑娘
						會員	剩餘名額			

【如有任何爭議，本中心保留最終決定權！】

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
28	肩周炎治療及中醫戒煙服務簡介	9月29日 (一)	上午 10:00-11:00	開心閣	由博愛醫院註冊中醫師分享肩周炎治療方法及簡介中醫戒煙服務。	長青組	15位	免費	聯絡韓姑娘	韓姑娘
						會員	剩餘名額			

【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
29	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
30	耆藝樂滿紛 (二)	9月18、25日 (四)	下午 2:30-3:30	開心閣	小組以藝術創作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

【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	9月奶粉服務 (三花)	9月16日 (二)	下午 2:45-3:30	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	免費	於 9月1日 (一) 上午 可致電或親臨預約 截止登記 9月15日 (一) 下午4:30	王姑娘		
					<table border="1"> <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、健腦) 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>						種類	售價 (罐)
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、健腦) 800克	\$90	24										
三效高鈣較低脂奶粉 (護心、護骨、活關節) 750克	\$100	60										
32	舒緩痛症飲食講座	9月16日 (二)	下午 2:00-2:30	開心閣	透過雀巢公司安排講師講解有關舒緩痛症的飲食方法，提升護老者的照顧知識。	護老者	15人	免費	9月3日 (三) 下午	王姑娘		
33	後事規劃知多啲	9月20日 (六)	下午 2:30-4:00	禮堂	由一切從揀生死教育共享空間安排講師講平安四、五寶：如何與親人規劃後事、講解透過生命故事如何讓自己還健在時，抓緊機會表達或記錄心中所想。最後，會講解甚麼是居處離世及有關處理方法。透過生死教育藉此讓護老者及長者增加有關後事規劃的認識。	護老者、被照顧者及會員	50名	免費	9月6日 (六) 上午	王姑娘		
34	「協助長者沐浴」講座	9月23日 (二)	上午 10:00-11:00	開心閣	透過講座，教授照顧者正確協助長者沐浴程序及注意事項，提升照顧者照顧知識。	有需要護老者	20人	免費	聯絡鄭先生	鄭先生		
						護老者及會員	剩餘名額				9月15日 (一) 上午	
35	暫託鬆一鬆	9月3、17及24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		

【如有任何爭議，本中心保留最終決定權！】

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
36	休閒樂聚圖書館	9月10、24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
37	護老瑜伽舒壓之旅(9-11月)	9月12、26日、10月10、24日、11月7日(逢五)及11月29日(六)	下午 2:15-3:15	禮堂	由導師教授護老者透過靜觀呼吸及椅子瑜伽，舒緩護老者的照顧壓力，改善身體機能，保持身心健康。	有需要護老者	15人	免費	聯絡鄭先生	鄭先生
						護老者	剩餘名額		9月6日(六)下午	
38	護老巧手免燒陶泥工藝	9月11、18日(四)	上午 10:00-11:30	開心閣	透過免燒陶泥工藝，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		9月8日(一)上午	
39	伸展健體運動小組(9-11月)	9月12、26日、10月10、24日、11月7日(逢五)及11月29日(六)	下午 2:15-3:15	開心閣	由導師教授被照顧者椅子瑜伽及伸展健體運動，改善身體機能，保持身心健康舒，從而舒緩護老者的照顧壓力。	有需要護老者的被照顧者	10人	免費	聯絡鄭先生	鄭先生
40	中秋水拓畫燈籠及紙扇製作工作坊	9月30日(二)	下午 2:30-4:30	開心閣	透過中秋水拓畫燈籠及紙扇製作，讓參加者專注當下，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		9月23日(二)上午	

【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
41	耆義蛋殼馬賽克	9月22日(一)	下午 2:00-3:00	開心閣	參加者學習用蛋殼製作成馬賽克作品的技巧，讓參加者學習新的技能。	義工	15人	免費		王姑娘
42	海麗耆妙同樂號-流體月球兔	9月25日(四)	上午 9:30-12:00	開心閣	參加者學習製作成流體月球兔的技巧，其後一同製成品於中秋節日贈送給長者，讓他們感受節日氣氛。	義工	10人	免費		王姑娘
43	海麗耆妙同樂號-乾花相架工作坊	10月2日(四)	上午 10:00-11:30	開心閣	參加者學習製作乾花相架的技巧，其後一同製作相關的手作贈送給長者。	義工	6人	免費		王姑娘
44	海麗耆妙同樂號-香薰蠟片工作坊	10月9日(四)	上午 10:00-11:30	開心閣	參加者學習製作香薰蠟片的技巧，其後一同製作相關的手作贈送給長者。	義工	10人	免費		王姑娘

【如有任何爭議，本中心保留最終決定權！】