



中心動態

1. 中心有禮

為推動大家有做運動的習慣，由2018年11月起推出全新獎勵計劃！凡參與中心任何運動項目，每參加一次可獲得印花乙個，每30個印花可獲贈小禮物以作鼓勵。

多做多送，不設上限

2. 生日禮物

中心已準備生日禮物送給10至12月生日的會員，請有關會員最遲於12月31日或之前回中心領取，逾期恕不設補領。

認知友善好友 (Dementia Friends) 地區分享會

日期：11月18日(星期日)

時間：下午2:30-4:00 (需要自行前往)

地點：觀塘翠屏道3號 基督教家庭服務中心1樓禮堂

內容：1. 透過「認知友善好友(Dementia Friends)」5個重要訊息介紹認知障礙症及推廣關懷認知障礙症患者。
2. 參與人士於完成分享會後，可登記成為「認知友善好友(Dementia Friends)」參與推廣關注認知障礙症運動。

費用：免費

名額：15名

對象：會員、地區人士、公眾人士

負責同事：徐姑娘

備註：1) 活動由社會福利署全城「認知無障礙」大行動主辦，講者由香港認知障礙症協會安排
2) 參與人士於完成分享會後，更可登記成為「認知友善好友(Dementia Friends)」，積極支持「全城『認知無障礙』」

2018年11、12月份例會時間

2018年11月份例會時間
11月27日(二)

上午 9:30-10:30

地點：順利社區中心禮堂

下午 2:30-3:30

地點：順利長者鄰舍中心
活動室 2

2018年12月份例會時間
12月18日(二)

上午 9:30-10:30

地點：順利社區中心禮堂

下午 2:30-3:30

地點：順利長者鄰舍中心
活動室 2

腦友俱樂部

施政報告討論會

日期：11月6日(二)
 時間：上午9:00-11:00
 地點：本中心活動室1
 內容：與參加者檢視及討論施政報告的重點，分享對當中措施的意見
 費用：免費
 名額：30名
 負責同事：翁先生

行行企企義工簡介會

日期：11月7日(三)
 時間：上午9:30-11:00
 地點：本中心活動室1、順利邨公園
 內容：簡介「行行企企散步小組」活動內容，外出體驗義工角色及所需注意事項，招募有興趣參加者往後協助擔任小組義工
 費用：免費
 名額：20名
 負責同事：翁先生

我手點樣講我心？

日期：11月10日至12月29日(六)
 時間：上午10:00-11:30
 地點：本中心活動室1
 內容：由導師教授參加者認識基本手言及學習相關知識，同時認識聾人士之需要歡樂共聚每週六
 費用：\$40
 名額：20名
 負責同事：翁先生
 備註：曾參加9月份「我手講我心」之會員優先報名

行行企企散步小組

日期：11月14日至12月19日(三)
 時間：上午9:30-11:00
 地點：順利邨公園、佐敦谷公園
 內容：由職員及義工陪同參加者一同到順利邨公園及佐敦谷公園散步，舒展身心，改善情緒
 費用：免費
 名額：經評估合資格會員6名
 負責同事：翁先生

活動名稱	日期/時間	內容	費用	地點	負責同事	對象/名額
順利冒險樂園	逢星期一 上午10:30-11:30 逢星期二 下午2:30-3:30	由「義戲仔女」與參加者一同進行健腦遊戲，保持腦筋靈活，歡樂共聚每星期	免費	中心活動室2	翁先生	經評估合資格會員15名

護老加油站

活動名稱	日期/時間	內容	費用	地點	負責同事	對象/名額
1 護老專題-防跌不倒翁	11月15日(四) 上午10:00-11:00	由香港紅十字會醫護服務部介紹防跌的技巧	免費	中心活動室2	陳先生	護老者及會員 名額不限
護老樂聚	11月15日(四) 下午2:30-3:30	飲吓茶、傾吓偈、鬆一鬆，交流護老心得	免費	中心活動室3	樊姑娘	護老者 名額15名 (上午12名，下午3名)
一齊鬆一鬆	11月29日(四) 上午9:00-9:45	與照顧長者之外籍傭工一起傾吓計、交流照顧心得。歡迎長者邀請外傭參加!	免費	中心活動室1	樊姑娘	照顧長者之外傭 名額10人
齊造芝士麻糬波	11月30日(五) 下午2:30-4:00	與護老者一同製作及品嚐芝士麻糬波波	\$15	中心活動室1	樊姑娘	護老者 名額8人

長者急救工作坊

日期：11月1日、8日(四)
 時間：下午2:30-4:30
 地點：本中心活動室1
 內容：認識預防家居意外的知識、基本急救技術，於緊急情況下即時對傷病者作出適當處理
 (出席達100%獲證書乙張)
 費用：免費
 名額：名額3名
 負責同事：葉姑娘

社區·友分享

日期：11月14日(三)
 時間：下午2:30-3:30
 地點：本中心活動室2
 內容：由義工分享健康食譜及運動等，讓參加者了解疾病自我預防及管理的知識及技巧
 活動為賽馬會齡活城市計劃「健康·友里」活動之一，由樂暉長者地區中心主辦及香港賽馬會慈善信託基金捐助
 費用：免費
 名額：護老者及會員名額不限
 負責同事：樊姑娘



長評快訊

活動名稱	日期/時間	內容	費用	地點	負責同事	對象/名額
長評-順利	11月8日(四) 上午10:00-11:30	與長評成員探討安老服務政策和有關行動	免費	中心活動室1	葉姑娘	長評成員名額不限 (接受會員報名)

義力量

活動名稱	日期/時間	內容	費用	地點	負責同事	對象/名額
冬臨探訪(上門)	11月13日(二) 下午2:15-4:15	上門探訪區內獨居和弱老長者，建立關愛社區	免費	中心活動室1	葉姑娘	義工名額30人
義工茶座	11月20日(二) 下午2:15-3:15	義工同聚，開心共話	免費	中心活動室1	葉姑娘	義工名額30人
順利街站活動推廣日	11月22日(四) 上午10:00-11:00	義工招募、派單張、宣傳中心服務內容及活動	免費	利溢樓樓下集合	陳先生	義工5名 (上午4名 下午1名)

星級推介

活動名稱	日期/時間	內容	費用	地點	負責同事	對象/名額
IPAD遊戲樂	11月8日(四) 上午11:00-12:00	通過學習IPAD的各方面使用方法來讓服務使用者認識現今新科技的知識	免費	中心活動室1	陳先生	會員10名 (上午7名 下午3名)
3 世界之最齊欣賞	11月21日及28日(三) 下午2:30-3:30	通過觀看及講解各種世界之最的影片，來讓長者擴闊視野，增長知識	免費	中心活動室2	陳先生	會員30名
科技單對單	11月29日(四) 下午3:00-4:00	解答有關填寫表格、電腦應用、智能電話使用、預約門診方法等問題(每人15分鐘)	免費	中心活動室2	陳先生	會員4名 (上午3名 下午1名)

「健康·友里」社區·友診所視像服務

日期：11月3日及11月24日(六)

時間：上午9:00 - 下午1:00

地點：地點不限

內容：護老者及長者可輕鬆地按照以下3個步驟，足不出戶透過WhatsApp視像功能亦能向藥劑師了解藥物狀況：

- 先以電話/WhatsApp登記診所視像服務
- 透過WhatsApp提供長者正服用藥物資料及查詢內容
- 於指定時間內由藥劑師提供WhatsApp視像藥物諮詢服務
- 諮詢時間約為15-20分鐘

費用：免費

名額：有興趣之護老者及長者可WhatsApp至6314 0302登記服務，或致電2717 0822與樂暉長者地區中心盧穎怡姑娘/楊倫發先生查詢

負責同事：樊姑娘

「健康·友里」實體社區診所服務

日期：11月3日(六)、11月24日(六)

時間：上午9:00 - 下午1:00

內容：- 由藥劑師提供之長者藥物諮詢服務

- 諮詢時間約為15-20分鐘

- 將視乎情況可提供義工接送長者使用實體社區診所服務

日期：11月23日(五)

時間：上午9:00 - 下午1:00

內容：- 由註冊護士提供之長者長期病患管理/篩查及諮詢服務

- 諮詢時間約為15-20分鐘

- 將視乎情況可提供義工接送長者使用實體社區診所服務

地點：樂暉長者地區中心

費用：免費

名額：歡迎護老者/長者個人參與，或由護老者陪同長者出席
每個診所服務時段：護老者及會員 名額4人(暫定)

負責同事：樊姑娘

搞得掂搞唔掂講座

日期：11月10日(六)

時間：下午2:30-4:00

地點：本中心活動室2

內容：透過與護老者討論認知障礙症患者常見之心理及行為問題(如發脾氣、不睡覺等)，教授當中的處理方法及技巧，舒緩護老壓力

費用：免費

名額：不限(護老者及會員)

負責同事：翁先生

4

A cappella 無伴奏合唱

日期：11月17日(六)

時間：上午11:00-12:00

地點：中心活動室2

內容：來自竹園區神召會大埔堂的無伴奏合唱隊員，為大家以「人聲」演繹出各年代的經典金曲。《機會難逢萬物錯過!》

費用：免費

名額：名額不限

備註：無伴奏合唱(意大利語：A cappella)並非真的無伴奏，它只是<無樂器>或<無背景音樂>，並以人聲在主音以外模仿低音、和音、敲擊等聲部作伴奏

負責同事：許先生

5

10至12月戶內生日會

日期：11月22日(四)
時間：上午11:00-12:30
地點：中心活動室2
內容：為會員慶祝生日，齊齊玩遊戲及拍照留念，並享用精選美食
費用：會員 \$30 / 50Y0 \$33
名額：50名
負責同事：許先生

歡迎聖道迦南同學

日期：11月24日(六)
時間：上午9:45-11:00
地點：本中心活動室2
內容：學校鼓勵學生關懷長者，發揮敬老護老的精神，派出中一學生探訪中心，與長者一起玩遊戲
費用：免費
名額：30名
負責同事：葉姑娘

行山樂

日期：11月20日(二)
集合時間：上午8:30
集合地點：本中心
途程：大圍站起步，途經獅子山郊野公園，終點在黃大仙，完結後前往「飲茶」
費用：免費(車資及午膳自費)
名額 會員 / 50Y0 12名
備註：全程約7公里，3至4小時完成
負責同事：許先生

人生終點站參觀

日期：11月28日(三)
時間：下午12:45-4:00
地點：鑽石山殯儀館
內容：乘座旅遊巴到鑽石山殯儀館，了解生前規劃及後事處理的服務細節，同時參觀棺木陳列室、骨灰龕樓及紀念花園
費用：免費
名額：40名(護老者及會員)
負責同事：翁先生

健康·友里結幕禮及嘉年華

日期：11月29日(四)(暫定)
時間：下午1:00-5:00(暫定)
地點：觀塘海濱 VESSEL01(暫定)，在中心集合及解散
內容：活動當日舉行賽馬會齡活城市計劃「健康·友里」嘉年華及計劃結幕禮，屆時有不同表演、攤位遊戲、健康展覽、參加者分享等，中心將提供免費旅遊巴接送服務
費用：會員名額50名(暫定)
負責同事：樊姑娘

班組活動

活動名稱	日期/時間	內容	費用	地點	名額/對象
中文書法班	11月8日(四)起 下午2:30-4:00	經驗導師教授以毛筆書寫中文字詞，學習書法的要訣 註：報名後請與許先生聯絡跟進書法用品事宜	會員\$105 50Y0\$115	中心 活動室2	名額15個 課堂7課

2018年【11月份中心活動時間表】

日	一	二	三	四	五	六
28 二十	29 廿一 9:00 健腦運動組 9:30 中國經典文學研習班 10:30 順利冒險樂園 2:30 甜甜地-蕃薯糖水 3:30 輕鬆椅子舞	30 廿二 9:00 全港50+大合唱比賽 9:30 例會 2:15 水墨鬼畫符 2:30 例會 2:30 順利冒險樂園 3:30 肌肉力量訓練	31 廿三 9:00 健腦運動組 9:00 有你同行導賞遊 10:00 粵曲班 2:15 太極養生功練習 2:30 世界之最齊欣賞 2:30 水墨鬼畫符 3:30 伸展運動組 7:00 萬聖節整蠱大行動	1 廿四 9:00 體適能運動組 9:45 幽默人生 10:00 「巧翠智」園藝小組 2:30 長者急救工作坊	2 廿五 9:00 健腦運動組 9:45 歌詠班 10:00 「友·心聚」小組 11:00 消化餅(上課) 2:30 消化餅(練習) 2:30 活動諮詢會	3 廿六 9:00 體適能運動組 9:00 「健康·友里」社區·友診所視像服務 9:00 「健康·友里」實體社區診所服務 10:00 週六卡拉OK
4 廿七	5 廿八 9:00 健腦運動組 9:30 中國經典文學研習班 10:30 順利冒險樂園 2:30 甜甜地-喳喳 3:30 輕鬆椅子舞	6 廿九 9:00 體適能運動組 9:00 施政報告討論會 10:45 集體綜合舞 11:45 排排舞 2:15 英語金曲遊樂園 2:30 順利冒險樂園 3:00 嬉耆探訪培訓 3:30 肌肉力量訓練	7 立冬 9:00 健腦運動組 9:30 智能手機系列 9:30 行行企企義工簡介會 10:00 粵曲班 11:00 趣味英語ABC 1:30 易筋經強筋骨 2:15 太極養生功練習 3:30 伸展運動組	8 十月 9:00 體適能運動組 9:30 易筋經強筋骨 10:00 長評-順利 11:00 IPAD 遊戲樂 2:30 長者急救工作坊 2:30 中文書法班	9 初二 9:00 健腦運動組 9:45 歌詠班 10:00 「友·心聚」小組 11:00 消化餅(上課) 2:30 消化餅(練習)	10 初三 9:00 體適能運動組 10:00 我手點樣講我心? 2:30 搞得掂搞唔掂講座
11 初四	12 初五 9:00 健腦運動組 9:30 中國經典文學研習班 10:30 順利冒險樂園 3:30 輕鬆椅子舞	13 初六 9:00 體適能運動組 10:45 集體綜合舞 11:45 排排舞 2:15 英語金曲遊樂園 2:15 冬臨探訪(上門) 2:30 順利冒險樂園 3:30 肌肉力量訓練	14 初七 9:00 健腦運動組 9:30 智能手機系列 9:30 行行企企散步小組 10:00 粵曲班 11:00 趣味英語ABC 2:15 太極養生功練習 2:30 社區·友分享 3:30 伸展運動組	15 初八 9:00 體適能運動組 10:00 護老專題-防跌不倒翁 2:30 中文書法班 2:30 護老樂聚	16 初九 9:00 健腦運動組 9:45 歌詠班 10:00 「友·心聚」小組 11:00 消化餅(上課) 2:30 消化餅(練習)	17 初十 9:00 體適能運動組 10:00 週六卡拉OK 10:00 我手點樣講我心? 11:00 A cappella 無伴奏合唱
18 十一	19 十二 9:00 健腦運動組 9:30 中國經典文學研習班 10:30 順利冒險樂園 2:30 甜甜地-紅豆沙 3:30 輕鬆椅子舞	20 十三 8:30 行山樂 9:00 體適能運動組 10:45 集體綜合舞 11:45 排排舞 2:15 英語金曲遊樂園 2:15 義工茶座 2:30 順利冒險樂園 3:30 肌肉力量訓練	21 十四 9:00 健腦運動組 9:30 智能手機系列 9:30 行行企企散步小組 10:00 粵曲班 11:00 趣味英語ABC 2:15 太極養生功練習 2:30 世界之最齊欣賞 3:30 伸展運動組	22 小雪 9:00 體適能運動組 10:00 順利街站活動推廣日 11:00 10至12月戶內生日會 2:30 中文書法班	23 十六 9:00 健腦運動組 9:00 「健康·友里」實體社區診所服務 9:45 歌詠班 11:00 消化餅(上課) 2:30 消化餅(練習)	24 十七 9:00 體適能運動組 9:00 「健康·友里」社區·友診所視像服務 9:00 「健康·友里」實體社區診所服務 9:45 歡迎聖道迦南同學 10:00 我手點樣講我心
25 十八	26 十九 9:00 健腦運動組 9:30 中國經典文學研習班 10:30 順利冒險樂園 2:30 甜甜地-腐竹薏米 3:30 輕鬆椅子舞	27 二十 9:30 例會 10:45 集體綜合舞 11:45 排排舞 2:30 例會 2:30 順利冒險樂園 3:30 肌肉力量訓練	28 廿一 9:00 健腦運動組 9:30 行行企企散步小組 10:00 粵曲班 11:00 趣味英語ABC 12:45 人生終點站參觀 2:15 太極養生功練習 2:30 世界之最齊欣賞 3:30 伸展運動組	29 廿二 9:00 體適能運動組 9:00 一齊鬆一鬆 1:00 健康·友里結幕禮及嘉年華(暫定) 2:30 中文書法班 3:00 科技單對單	30 廿三 9:00 健腦運動組 9:45 歌詠班 11:00 消化餅(上課) 2:30 齊造芝士麻糬波波 2:30 消化餅(練習)	1 廿四 9:00 體適能運動組 10:00 週六卡拉OK 10:00 我手點樣講我心?