



救世軍竹園長者中心  
The Salvation Army  
Chuk Yuen Centre for Senior Citizens

# 2019

# 4月 溫馨之聲

## 最新消息 NEWS

下月會員大會:2019年5月8日(星期三)

時間:上午9:00至10:00

地點:本中心

本中心將於以下日期暫停開放,敬請留意:

2019年4月5日(五)-清明節

2019年4月19日(五)-耶穌受難節

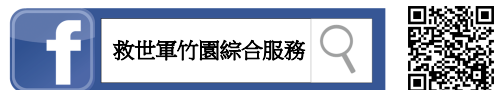
2019年4月20日(六)-耶穌受難節翌日

2019年4月22日(一)-復活節星期一

地址:九龍黃大仙竹園南邨社區中心一至四字樓(查詢:二樓) 電話:2320 8032 傳真:2351 5303

辦公時間:逢星期一至六 上午9:00 - 下午5:00

印刷數量:1000份 編印人:駱滙昌 督印人:梁寶琮



救世軍竹園綜合服務





## 新同工介紹

大家好！我是新入職的社工蔡嘉儷姑娘，大家可以叫我蔡姑娘。  
未來我會在不同小組與大家聚會，談天說地。請大家多多指教！

## 偶到運動及活動

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
上午 9:30-10:00	運動樂 (405 室)				
上午 10:00-10:30	十八式 (405 室)	靈康操 (405 室)	毛巾操 (405 室)	椅子操 (408 室)	八段錦 (405 室)
下午 2:00-3:00	健腦操 (一樓)	拉繩活動 桌上遊戲 (405 室)	拉繩活動 數字麻雀 (405 室)	拉繩活動 桌上遊戲 (405 室)	運動帶操 (408 室)
下午 3:00-4:00	/	/	/	/	/

### 乒乓球活動

中心逢星期一下午 2:30 至 4:00 及星期五上午 10:30 至 12:00 於 101 室設置乒乓球枱，並提供球拍等相關物資，歡迎一同參與。

\*參加者須自行評估身體狀況是否適合參與



### 電腦揀相服務

由本中心義工為會員揀選活動之相片及填寫曬相表格。

日期: 2019 年 4 月 24 日 (三)

地點: 本中心二樓

時間: 上午 10:00-11:30



## 通告

### 1. 2018-19 年度會員諮詢會

日期: 2019 年 4 月 17 日 (三)

時間: 上午 10:00-11:30

地點: 104、105 室

費用: 全免

名額: 80 人

內容: 一年一度收集會員對中心服務的意見，歡迎所有會員出席，希望一同打造最舒適溫暖的中心。

負責職員: 胡佩珊姑娘



### 2. 與陳姑娘對話

日期: 2019 年 4 月 18 日 (四)

時間: 上午 10:30-11:30

地點: 104、105 室

費用: 全免

名額: 80 人

內容: 恭賀陳姑娘榮休之喜! 歡迎一同細味回顧，拍照留念!

負責職員: 胡佩珊姑娘



# 社交康樂

## 3. 伍華中學愛心探訪

日期：2019年4月12日(五)

時間：下午3:00-4:00

費用：全免

內容：伍華中學之學生到本中心進行探訪活動，讓學生表達對長者之關懷，並透過遊戲及表演向長者表達關愛訊息。

負責職員：杜家汶姑娘

地點：104、105室

名額：28人



## 4. 開心遊戲鬥一番

日期：2019年5月17日(五)

時間：上午10:30-12:00

費用：全免

內容：由中心長者委員會舉辦，透過遊戲競技互相切磋，享受緊張刺激又好笑好玩的上午。

負責職員：胡佩珊姑娘

地點：104、105室

名額：40人



## 5. 經典粵語電影～難為了家嫂

日期：2019年4月15日(一)

時間：下午2:00-4:00

費用：全免

內容：由南紅、譚炳文主演。劇情圍繞一個家族的兩代興衰，情節細緻感人。

負責職員：陳嘉驥先生

地點：104、105室

名額：50人



## 6. 果仁烏結糖

日期：2019年4月15日(一)

地點：409室

內容：教授烹飪烏結糖，並一起品嚐。

負責職員：司徒淑萍姑娘

時間：上午10:30-11:30

費用：\$20

名額：12人



## 7. 潮人潮劇～荔鏡記

日期：2019年4月25日(四)

地點：101室

內容：《荔鏡記》，又稱《陳三五娘》，是明朝傳奇作品。敘述陳三及五娘曲折的愛情故事。

負責職員：杜家汶姑娘

時間：下午2:30-3:30

費用：全免

名額：20人



## 8. 雙親節音樂市集

日期：2019年5月11日(六)

地點：104、105室

內容：為慶祝父母親節，歡迎一家大細齊來參與輕鬆熱鬧的音樂市集。

負責職員：胡佩珊姑娘

時間：下午2:00-4:00

費用：\$10

名額：80人





# 護老者

## 9. 愛「融」易。社區看護計劃(第二階段)

本活動招募社區人士學習長者照顧技巧，為社區護老者及體弱長者提供短暫看護服務，讓護老者可獲得喘息的空間，宣揚社區看護訊息。

\*活動由 2018-20 年度老有所為活動計劃贊助。

\*活動以 65 歲或以下護老者/社區人士為主，能參與所有課程的參加者能優先報名。

### 社區看護大使訓練~體適能訓練證書課程(第二季)

日期：2019 年 4 月 12 日至 6 月 14 日(逢五，共 8 節)

時間：晚上 8:00-9:30

地點：104、105 室

費用：全免

名額：20 人

內容：學習帶領長者進行體適能運動的技巧，當中亦會學習基本護理技巧。



### 社區看護大使訓練~認知訓練證書課程(第二季)

日期：2019 年 6 月 21 日至 6 月 28 日(逢五，共 2 節)

時間：晚上 8:00-9:30

地點：104、105 室

費用：全免

名額：20 人

內容：學習認知訓練工具的使用及了解認知障礙症的基本資訊。



### 社區看護大使訓練~長者生活體驗(第二季)

日期：2019 年 7 月 13 日(六)

時間：下午 1:00-5:00

集合地點：104、105 室

活動地點：香港仔

費用：\$20(須自備車費)

名額：20 人

內容：透過擬老體驗活動，增加護老者對於長者生活狀況的理解及同理心。

負責職員：列國能先生

## 10. 護老者運動減壓小組(第二季)

日期：2019 年 4 月 13 至 6 月 15 日(逢六，共 9 節)

時間：上午 10:30-11:30

地點：104、105 室

費用：全免

名額：20 人

內容：透過運動讓護老者減壓。

負責職員：列國能先生



## 11. 照顧長者開支知多 D 講座

日期：2019 年 4 月 26 日(五)

時間：下午 3:00-4:00

地點：408 室

費用：全免

名額：30 人

內容：增加護老者對於照顧長者開支上的認識。

負責職員：列國能先生



## 12. 護老家居環境衛生講座

日期：2019 年 4 月 29 日(一)

時間：上午 10:30-11:30

地點：104、105 室

費用：全免

名額：30 人

內容：增加護老者對於長者家居環境衛生的關注。

負責職員：列國能先生



# 護老者

## 13. 護老者服務網上資源講座

日期：2019年4月30日(二)

時間：晚上8:00-9:00

費用：全免

內容：增加護老者對於網上護老者資源的認識。

負責職員：列國能先生

地點：104、105室

名額：30人



## 14. 護老技巧工作坊第一回～認知評估工具知多D

日期：2019年4月24日(三)

時間：上午10:30-11:30

費用：全免

內容：增加護老者對於認知障礙症的認識。

負責職員：列國能先生

地點：104、105室

名額：20人



## 15. 電影欣賞～我來自紐約2：當我們在一起

日期：2019年4月8日(一)

時間：下午2:00-4:30

費用：全免

對象：護老者會員（照顧認知障礙症長者優先）

內容：透過欣賞關於認知障礙與護老主題的電影，鼓勵護老者反思照顧與被照顧者的需要，以及互相分享護老經歷，讓護老者抒發情感。電影內容講述阿根（狄龍飾演）終於與十多年未見的女兒和孫女團聚，卻發現自己患上了失智症。雖然歷經波折，但他們不害怕、勇敢地挑戰重重困難，更珍惜在一起的時刻。

負責職員：蔡嘉儷姑娘

地點：104、105室

名額：20人



## 16. 樂齡智慧產品樣樣睇

日期：2019年4月11日(四)

時間：下午2:00-3:30

費用：全免

內容：介紹適合長者使用的科技產品，了解樂齡產品如何關懷照顧者以及讓長者獨立生活，讓長者更好地居家安老。

負責職員：蔡嘉儷姑娘

地點：104、105室

名額：50人



## 17. 護老者茶聚(2019年5月)

日期：2019年5月9日(四)

時間：晚上8:00-9:00

費用：全免

內容：分享最新的照顧者資訊及讓護老者分享自身照顧經驗或壓力。(中心備有茶點招待)

\*\*歡迎護老者帶同長者一同出席，長者可交由社區看護協助照顧

負責職員：列國能先生

地點：104、105室

名額：30人

對象：護老者會員及其長者



# 身心健康

## 18. 寶健之家 2019-2020(新一期)

日期：2019年4月至2020年3月(每月最後一個星期三舉行)

時間：下午1:30-2:30

地點：本中心

費用：\$10

名額：60人

內容：由義工們為參加者定期量血壓、度高磅重、測脂肪及身體質量指數等，參加者可按個人需要，另交\$10費用測試血糖。

負責職員：杜家汶姑娘



## 19. 硬地滾球小組(5月)

日期：2019年5月2、9、16、30日(逢四，共4節)

時間：上午10:30-11:30

地點：104、105室

費用：\$10

名額：12人

內容：此運動簡單易學，參加者需要結合技巧及專注力便可以了，並非體力強化運動。更可以單人參與，以趣味性及娛樂性為核心，達到調節心理、愉悅身心的作用。

負責職員：杜家汶姑娘



## 20. 二十五式關節操

日期：2019年4月11、18、25日(逢四，共3節)

時間：下午3:00-4:00

地點：408室

費用：全免

名額：20人

內容：由中心義工帶領，學習二十五式關節操。

負責職員：司徒淑萍姑娘



## 21. Teen E. 無縫~額角(Art Corner)

日期：2019年4月26日(逢五，共1節)

2019年5月3、10、17、24、31日(逢五，共5節)

2019年6月21、28日(逢五，共2節)

時間：下午2:00-4:00

地點：101室

費用：全免

名額：30人

內容：參加者隨意進行不同的藝術創作，如水墨畫、塑膠彩、輕黏土等創作，延緩腦退化，促進社交，抒發情緒。

負責職員：劉禎祺姑娘



## 22. Teen E. 無縫~藝術創作小組

日期：2019年4月10日至7月10日(逢星期三)

時間：上午10:00-11:00

地點：101室

名額：5人，確診患有認知障礙症的長者

費用：全免

內容：參加者進行不同的藝術創作活動，延緩腦退化，促進社交，抒發情緒。參加者需進行認知評估。參加者需要進行評估及簽署同意書。

負責職員：劉禎祺姑娘





# 身心健康

## 23. 長者保健運動講座

日期：2019年4月29日(一)

時間：上午10:30-11:30

地點：104、105室

費用：全免

名額：50人

內容：由衛生署派護士講解關於「保健運動」資訊。

負責職員：陳嘉驥先生



## 24. 護腦貼士

日期：2019年4月15日(一)

時間：上午10:30-11:30

地點：101室

費用：全免

名額：30人

內容：介紹護腦十式，齊齊關注腦部健康，延緩腦部退化。

負責職員：劉禎祺姑娘



## 25. 賽馬會活腦健體計劃 2019(BIGMAP)

此計劃獲得香港賽馬會慈善基金贊助，由香港浸會大學許士芬博士體康研究中心推行，費用全免，目的透過持續的**智力遊戲**和**體能活動**，延緩參加者的認知和身體機能退化。

### 參加資格

1. 願意接受小組前期測試，目的是決定你的體能是否適合參加，以策安全。  
(凡使用助行器具、身體未能負荷體能活動或關節有毛病之長者，均**不建議**參與。)
2. 出現記憶力問題，例如偶爾忘記了要做的工作、日期和約會等等
3. 被接納參加後，必須出席共8個星期，每星期2次，每次75分鐘的活動。
4. 願意將活動計劃學到的健康小貼士和家人或朋友分享。



### BIGMAP 小組前期測試

日期：2019年5月28日(二)

時間：上午10:00-11:45

地點：104、105室

名額：18人

內容：參加者進行小組前期評估，計劃會挑選合適的參加者進行為期8星期的小組。

### BIGMAP 活腦健體小組

日期：2019年6月4、6、11、13、18、20、25、27日及

2019年7月2、4、9、11、16、18、23、25日(逢星期二、四，共16節)

時間：上午10:00-11:15

地點：104、105室

對象：已通過小組前期評估，並能出席八成或以上的長者

內容：參加者進行精彩又刺激的智力遊戲和體能活動，達致健體和活腦的功效。

負責職員：劉禎祺姑娘



## 26. 義剪服務

日期：2019年5月17日(五)

時間：上午9:30-11:30

地點：104、105室

費用：全免

名額：30人

內容：由經驗義工為長者進行義剪服務，維持清爽整潔的形象。

負責職員：胡佩珊姑娘

# 身心健康

## 27. 照料理～社區認知障礙長者共廚計劃

日期：2019年4月11日(四)

時間：上午10:00-1:00

地點：409室

費用：全免

名額：5人

對象：患認知障礙症長者

內容：初期認知障礙症長者雖然於記憶方面有缺損，但其活動能力及語言能力仍未受損，但往往因為家人擔心他們因善忘而忘記關爐火，使他們沒有機會下廚。希望透過婦女的陪伴及一同烹煮午膳，使初期認知障礙症長者也能重拾鑊鏟，為自己及家人煮一頓午膳。

負責職員：胡佩珊姑娘

\*參加者需接受社工評估是否適合參與



# 義工

## 28. 汽球扭扭樂(4月)

日期：2019年4月6、13、27日(逢六，共3節)

時間：下午3:00-4:30

地點：305室

費用：\$36(會員)/\$43(非會員)

名額：15人

內容：由導師教授不同主題的汽球造型。

負責職員：司徒淑萍姑娘



## 29. 使命夥伴慈善步行 2019

日期：2019年5月1日(三，公眾假期)

集合時間：上午8:45

解散時間：下午4:30

集合地點：本中心2樓

費用：全免(已包旅遊巴來回，午餐須自費)

行程：竹園→沙田河畔(參與步行籌款開幕禮及步行)→自費午膳→大埔墟街市、大埔海濱公園或火車博物館觀光→竹園

備註：請自備雨傘、小量食物及飲料

目的：支持「國際克己運動基金」及五個夥伴國家及地區：印度北部、巴布亞新幾內亞、盧旺達及布隆迪、坦桑尼亞和澳洲的事工。

\*\*歡迎到本中心接待處報名並索取有關贊助表格

負責職員：司徒淑萍姑娘



支持「國際克己運動基金」



# 教育發展

## 30. 智能手機應用班(2019年4月)

日期：2019年4月10、17、24日(逢三，共3節)

時間：下午3:00-4:00

地點：101室

費用：全免

名額：10人

內容：介紹時下流行及實用的手機應用程式 APPS，解決使用手機疑問。

負責職員：駱滙昌先生

