

2024年10月

# 嵐紙



救世軍旺角長者綜合服務海嵐長者中心



救世軍旺角長者綜合服務海嵐長者中心  
The Salvation Army Mongkok Integrated Service for Senior Citizens  
Hoi Lam Centre for Senior Citizens

📍：旺角海庭道2號海富苑海裕閣1字樓

☎：2148 1481

📠：2626 9996

🌐：https://www.salvationarmy.org.hk/ssd/hlsc/hk

✉：HLNEC.SC@hkm.salvationarmy.org

🕒：星期一至六 上午9時至下午5時 (星期日及公眾假期除外)



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



## 提防騙止

黎焯君姑娘

× 現時通訊軟件科技發達，不少老友記都會使用通訊軟件如Whatsapp或Wechat等與親友聯繫。近日，有騙徒偽冒WhatsApp隨機向市民發出釣魚式欺詐短訊 (SMS)，訛稱其帳戶涉及虛假註冊及買賣帳號行為，誘使市民點擊內附的不明連結。該連結與WhatsApp的網址極為相似，試圖令市民誤入該偽冒網站以騙取驗證碼。騙徒隨即用另一裝置登入其WhatsApp帳號，要求WhatsApp終端向用戶發送六位數字「轉移代碼」。如用戶向騙徒透露「轉移代碼」，騙徒便可騎劫用戶的帳戶，假冒用戶並要求親友購買點數卡或轉賬。

### 警方呼籲

- 切勿隨意點擊電郵、短訊或網頁內的超連結，登入任何可疑網站或下載附件
- 切勿將個人、信用卡資料、三位元數安全碼 (CVC/CVV) 及一次性密碼輸入不明來歷的應用程式或網站
- 除了向有關機構驗證，市民也可在守網者網站「防騙視伏器」或「防騙視伏 App」手機應用程式，輸入可疑網址查核
- 如你的WhatsApp帳戶被盜用，可參考以下網頁：  
[https://faq.whatsapp.com/1131652977717250/?helpref=hc\\_fnav](https://faq.whatsapp.com/1131652977717250/?helpref=hc_fnav)
- 提醒身邊親友慎防受騙
- 如有懷疑，致電「防騙易18222」熱線查詢



資料來源：<https://www.adcc.gov.hk> 反詐騙協調中心

助理高級主任 – 何嘉安 (督印人)  
高級程序工作員 – 李健芝  
職工 – 林秀英

隊長 – 黎焯君  
活動助理 – 曾巧云

社工 – 溫浩軒、陳思恩、黃嘉瑜、黃文彥  
程序工作員 – 區佩君、盧佩汶、陳志峰

印製數量：500份



## 救世軍旺角長者綜合服務 第十一屆長者委員會委員招募



新一屆長委會將進行改選，長委工作實有賴大家多多支持！

- ◆ 本中心會員
- ◆ 經驗、學歷、男女不拘
- ◆ 有熱誠、責任感
- ◆ 不計較付出
- ◆ 願意為本群組會員服務

- 長委要做什麼工作？
- ◆ 定期出席長委會會議
  - ◆ 參與群組服務發展規劃
  - ◆ 籌劃中心節日活動、甜蜜小聚、迎新匯
  - ◆ 出席長者聯席委員會/社區福利會議
  - ◆ 奶粉售賣服務
  - ◆ 會員關顧工作



### 提名方法

(提名期：2024年9月23日至2024年10月12日)

第一步：有興趣加入長委之會員需獲最少5位中心會員\*推薦  
(\*每位中心會員只可提名最多5位會員參選)



第二步：被提名會員(候選人)或推選人可致電中心或透過網上系統登記(請掃描右面之二維碼)



第三步：中心職員致電被提名會員(候選人)及5位推選會員(提名人)確認作實



第四步：如候選人及連任委員數目少於12人，候選人可自動當選正式成為新一屆長者委員會委員  
否則候選人需於10月月會內介紹政綱，並於10月21日至10月31日期間由會員投票選出代表。投票結果將於11月1日於中心內及FACEBOOK專頁公佈



Scan me  
網上登記

如對長委工作或選舉程序有查詢，  
歡迎致電2148 1481與何姑娘及李姑娘聯絡！

# 歡迎您來加入!





### 愛心商戶計劃

為響應10月的照顧者月及11月的長者日，本中心聯同區內不同商戶推出「愛心商戶計劃」，為本中心會員及護老者會員提供期間限定的消費優惠，以答謝長者及護老者的貢獻及付出。凡於2024年10月至11月期間，光顧下列商戶並出示本中心有效的會員證，即可享有優惠：



#### 海富美食餐廳

(海富苑海富商場1樓4號舖)

所有時段惠顧任何餐飲  
即減\$2

#### 津香味粉麵茶餐廳

(富榮花園地下40號舖)

購買正價時段的套餐  
(即全日餐、粉面餐、  
午/晚餐)可減\$2



#### 新興蔬菜

(富榮花園21號舖)

凡購物滿\$15可減  
\$1，滿\$30可減\$2，  
如此類推



## 賽馬會 「與耆同絡」長者平板電腦 及線上支援計劃



### 「與耆同絡」線上休閒及社交課程

已成功登記之參加者，將由2024年10月1日至2026年9月30日  
必須出席15節指定課堂，以下是10月課堂詳情：

日期	3/10	10/10	15/10	18/10	22/10	31/10
時間	下午 2:00-3:00					上午 9:30-10:30



每位參加者必須出席以上指定課堂  
(可參考早前派發之「上堂時間表」)

如需更改已預約之時間，請盡快與職員聯絡



主辦機構：



救世軍旺角長者綜合服務海嵐長者中心  
The Salvation Army Mongkok Integrated Service for Senior Citizens  
Hoi Lam Centre for Senior Citizens

捐助機構：



香港賽馬會慈善信託基金

主辦機構：



救世軍旺角長者綜合服務海嵐長者中心  
The Salvation Army Mongkok Integrated Service for Senior Citizens  
Hoi Lam Centre for Senior Citizens

捐助機構：



香港賽馬會慈善信託基金



11月

# 賽馬會「e健樂」電子健康管理計劃

報名安排：

所有活動費用全免!

	日期	程序
登記週	10月2日至 10月14日	- 可親臨或致電中心登記 (會員可選擇登記多個活動，不設限額)
抽籤日	10月16日 上午10時正	- 如e健樂活動登記人數超出名額上限，將邀請長委代表於16/10上午10時正在中心進行抽籤，順序抽出正選及後備參加者
報名週	10月17日至 10月30日	- 中籤者名單會在中心接待處張貼，亦歡迎會員親臨/致電中心查詢 - 中籤會員必須於此段期間親臨中心或電話確認報名

(如中籤之正選會員未能依時於17/10至30/10報名，職員將於31/10/2024開始通知後備會員補上其空缺，敬請留意！)

## 開心操

日期：2024年10-12月（逢星期五）  
時間：上午11：00 - 11：30  
地點：海裕閣一樓  
名額：30人  
內容：透過簡單運動，保持長者身心健康及培養維持恆常運動習慣  
報名方法：現場即時參加

## 海嵐鏢局

日期：2024年11月7日（星期四）  
時間：下午2：00 - 3：00、3：15 - 4：14  
地點：智友薈（海泰閣地下）  
名額：每場12人  
內容：透過進行好玩又刺激的飛鏢遊戲，訓練手眼協調  
報名方法：詳情請參閱e健樂活動報名安排

## 桌上冰壺

日期：2024年11月12日（星期二）  
時間：上午9：30 - 10：30  
地點：海裕閣一樓  
名額：每場8人  
內容：體驗新式易學健康運動-桌上冰壺，增強思考及手眼協調能力  
報名方法：詳情請參閱e健樂活動報名安排

## 芬蘭木柱齊齊玩

日期：2024年11月14日（星期四）  
時間：上午10：00 - 11：00  
地點：海裕閣一樓  
名額：8人  
內容：進行好玩又刺激的新興運動-芬蘭木柱，強化上肢力量，增強思考及手眼協調能力  
報名方法：詳情請參閱e健樂活動報名安排

## 拋拋布袋球

日期：2024年11月19日（星期二）  
時間：上午9：30 - 10：30  
地點：海裕閣一樓  
名額：10人  
內容：透過新興布袋球運動，訓練手、腦及眼協調能力，強化上肢力量  
報名方法：詳情請參閱e健樂活動報名安排

## 勿失良肌講座

(合辦機構：美國雅培)

日期：2024年11月19日（星期二）  
時間：下午2：30 - 3：30  
地點：海裕閣一樓  
名額：35人  
內容：由美國雅培公司講解如何提升活動能力  
報名方法：由10月2日起開始接受報名  
(先到先得)

如有興趣參與計劃或想了解更多計劃詳情，請與負責職員陳志峰先生聯絡

對象  
「e健樂」會員

## 活動推介 - 心理、教育發展及社交康樂

### 福樂在早晨 (2024年10-12月) (合辦單位：救世軍九龍中央堂)

日期：2024年10月3、17日 (星期四)

時間：上午10:00 - 11:00

地點：海裕閣一樓

對象：中心會員

內容：由中央堂成員分享福音訊息、聽詩歌、觀賞影片

報名方法：即日起親身或致電報名

負責職員：李健芝姑娘

名額：每節25人

費用：免費



### 「騷Time」- 同歡唱VERSION

日期：2024年10月8日 (星期二)

時間：下午3:00 - 4:00

地點：海裕閣一樓

對象：中心會員

名額：15人

費用：免費

表演項目：由會員黃勤與中心職員一同表演金曲

報名方法：即日起親身或致電報名

負責職員：區佩君姑娘



#### 藝人招募

「騷Time」逢每個月第一個星期二下午時段舉行，讓您一展所長，表演才藝！誠邀大家為會員演出及分享，有興趣成為「騷Time」藝人的您，歡迎與中心職員聯絡了解更多詳情。

### 甜蜜小聚

日期：2024年10月14日 (星期一)

2024年10月28日 (星期一)

時間：下午2:30 - 3:30

地點：海裕閣一樓 (意閒居)

對象：中心會員

名額：15人

費用：每份\$10 (每人每節限買一份)

內容：由長委自家製作美味食物，與會員一同享用及交流

報名方法：由9月26日起親身或致電報名，並最遲需於活動舉行前一星期到接待處付款

負責職員：李健芝姑娘

款式：雪耳桃膠

款式：雪耳杞子蛋



### 智能電話萬事屋

日期：2024年10月9日 (星期三)

時間：上午10:00 - 11:00

地點：海裕閣一樓

對象：中心會員

內容：解答使用智能電話時遇到的問題

報名方法：即日起親身或致電報名

負責職員：盧佩汶姑娘

名額：12人 (每節3人)

費用：免費



## 活動推介 - 心理、教育發展及社交康樂

### 迎新匯 (2024年10月)

日期：2024年10月17日 (星期四)

時間：下午2:00 - 3:00

地點：海裕閣一樓

對象：中心會員 (新會員優先)

內容：介紹群組單位及其服務讓新會員認識

報名方法：即日起親身或致電報名

負責職員：李健芝姑娘

名額：15人

費用：免費



### 海嵐影院 (2024年10-12月)

日期：2024年10-12月 (逢星期六)

時間：下午2:30 - 4:00

地點：海裕閣一樓

對象：中心會員

內容：本季播放由演員張曼玉主演的電影系列

報名方法：即日起親身或致電報名

負責職員：區佩君姑娘

名額：每節10人

費用：免費



## 活動推介 - 健康及積極頤年、退休前規劃及應用數碼和樂齡科技

### 牙齒健康你要知 (合辦機構：寰宇希望)

日期：2024年10月4日 (星期五)

時間：上午10:00 - 11:00

地點：海裕閣一樓

對象：中心會員及護老者

內容：講解口腔健康資訊，講座後即場進行牙齒檢查

報名方法：由即日起親身或致電報名

負責職員：李健芝姑娘

名額：40人

費用：免費



### 普及健體運動 (2024年10月) (合辦機構：康樂及文化事務署)

日期：2024年10月30日 (星期三)

時間：下午2:30 - 4:30

地點：海裕閣一樓

對象：中心會員

內容：由合資格健體教練教授健體操，強身健體

報名方法：由即日起親身或致電報名

負責職員：區佩君姑娘

名額：20人

費用：免費





## 活動推介 - 義工發展

### 續會「義」義工服務 (2024年10-12月)

日期：2024年10月30日(星期三)、11月20日(星期三)、12月30日(星期一)

時間：下午2:30 - 3:30

名額：6人

地點：海裕閣一樓

費用：免費

對象：中心會員

內容：招募義工到中心協助致電會員關顧及提醒會員續會

報名方法：由即日起親身或致電報名

負責職員：溫浩軒先生



### 「聊·里·玩」中學義工探訪篇

(合辦機構：循道衛理楊震社會服務處油尖旺青少年綜合發展中心)

日期：2024年10月29日(星期二)

名額：6人

時間：下午3:00 - 5:00

費用：免費

集合地點：海裕閣一樓

探訪地點：海富苑內

對象：中心義工

內容：招募「聊·里·玩」家訪義工與中學生一起探訪海富苑的長者街坊，送上關懷與祝福

報名方法：即日起親身或致電報名

負責職員：溫浩軒先生



## 活動推介 - 護老者支援及認知障礙症服務

### 「精彩我主場」小組

(合辦機構：救世軍完善人生計劃)

日期：2024年10月15日至11月5日

(逢星期二) (4節)

時間：下午3:00 - 4:30 名額：8人

地點：海裕閣一樓 費用：免費

對象：護老者會員優先

內容：以藝術反思生命，學習四道人生

報名方法：即日起親身或致電報名

負責職員：黃嘉瑜姑娘

### 護老者講座 - 長者與兒媳關係

(合辦機構：衛生署)

日期：2024年10月18日(星期五)

時間：上午10:00 - 11:00

地點：海裕閣一樓 名額：25人

對象：護老者會員優先 費用：免費

內容：讓參加者了解如何協調不同的生活方式、觀點和處事方法。

報名方法：即日起親身或致電報名

負責職員：盧佩汶姑娘

### 人人都是護老者 照顧者日2024 -

#### 電影欣賞活動

(合辦機構：救世軍護老者協會)

日期：2024年10月19日(星期六) 名額：30人

時間：上午9:30 - 12:30 費用：免費

集合時間：上午8:30

集合地點：海裕閣一樓

對象：護老者優先

內容：救世軍護老者協會邀請照顧者和家人一同到黃埔嘉禾戲院觀賞《全職乖孫》，共同體驗家庭照顧的溫情及探討跨代照顧的趨勢。

報名方法：即日起帶同會員證親身報名

負責職員：黃嘉瑜姑娘

### 沙畫療癒之旅

(活動由社會福利署「齊撐照顧者行動」地區活動撥款贊助)

日期：2024年10月22日(星期二) 名額：20人

時間：下午3:00 - 4:00 費用：免費

集合時間：下午2:00

集合地點：海裕閣一樓

活動地點：旺角新世紀廣場2樓241號

SNOW SAND ART LIMITED

對象：護老者會員優先

內容：從藝術中找到抒發壓力及情感的出口

報名方法：即日起親身或致電報名

負責職員：黃嘉瑜姑娘

# 活動推介 - 護老者支援及認知障礙症服務

## 木藝拼拼樂

日期：2024年10月24日（星期四）

時間：上午10：00 - 11：00

地點：海裕閣一樓

對象：護老者會員優先

內容：製作木製手工模型，緩解壓力

報名方法：由9月26日起親身或致電報名

名額：6人

費用：\$20

負責職員：黃文彥先生



## 齡活出行資源講座 (合辦機構：嶺大亞太老年學研究中心)

日期：2024年11月7日（星期四）

時間：下午2：30 - 3：30

地點：海裕閣一樓

對象：護老者會員優先

內容：講解有關於齡活出行資源資訊、智能安老及樂齡科技相關資訊

報名方法：即日起親身或致電報名

名額：20人

費用：免費

負責職員：黃嘉瑜姑娘

## 智醒星期二

日期：2024年12月3、10、17、24、31日（逢星期二）

時間：上午10：00 - 11：00

地點：海裕閣一樓

對象：患有認知障礙症會員優先

內容：透過平板遊戲為參加者進行訓練

報名方法：由11月1日起親身或致電報名

名額：5人

費用：免費

負責職員：李健芝姑娘



## 智趣藝聚

日期：2024年11月6、13、20、27日（逢星期三）

時間：下午2：30 - 3：30

地點：海裕閣一樓

對象：患有認知障礙症會員優先

內容：透過藝術活動為參加者進行訓練

報名方法：由10月1日起親身或致電報名，並最遲需於活動舉行前一星期到接待處付款

負責職員：區佩君姑娘

名額：6人

費用：每節\$10



## 腦友桌遊遊

日期：2024年11月7、14、21、28日（逢星期四）

時間：上午10：00 - 11：00

地點：海裕閣一樓

對象：患有認知障礙症會員優先

內容：透過益智桌遊活動訓練參加者社交及認知能力

報名方法：由10月1日起親身或致電報名

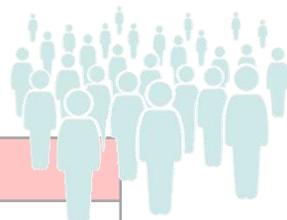
名額：每節4人

費用：免費

負責職員：盧佩汶姑娘







日期	時間
2024年10月29日 (二)	下午2:00 - 3:00
2024年10月30日 (三)	上午10:00 - 11:00

未能出席月會者可於中心索取最新月訊，以了解中心最新動向及資訊

記得留意啦！



### 續會提提你

2024年9月30日到期續會之會員，請於2024年10月內親臨中心續會。會籍已到期而尚未續會之會員，請帶同會員證及\$21續會費用親臨中心辦理手續。



### 成為中心會員?

如有興趣成為會員，請自備以下物品，包括：

- ◆ 身份證
- ◆ \$21年費

並於辦公時間內親臨中心辦理入會。

### 成為護老者

本中心歡迎要照顧長者的社區人士、會員等成為護老者成員，在有需要的情況使用以下服務：

- ✓ 復康用具借用 (綜援人士可免租借費用)
- ✓ 康樂活動
- ✓ 情緒支援小組或輔導服務
- ✓ 服務轉介
- ✓ 護老書籍及光碟借用
- ✓ 桌上遊戲借用

### 加入義工行列

本中心致力推行各類長者服務，並希望得到社區人士協助。現誠邀有興趣參與義工的社區人士，不分性別和年齡，參加本中心的義工服務，以幫助更多有需要之區內長者。

如有興趣，請與本中心職員查詢。

### 意見表

歡迎會員及社區人士向本中心提出任何意見，從而提升服務質素  
閣下可透過親身/傳真(2626 9996)/郵寄方法將意見表交予中心職員

姓名：\_\_\_\_\_ 填表日期：\_\_\_\_\_ 聯絡電話：\_\_\_\_\_

意見：\_\_\_\_\_

(\*閣下給予的意見及個人資料本中心將會保密\*)