

2024年11月

嵐紙



f

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

齊齊做「保」「長」

溫浩軒先生

政府及社會服務機構一直致力推動與教育大眾保護長者，而鄰里間互相守望相助，共同留意身邊長者的狀況及需要，更可及時發現懷疑虐老狀況。嵐紙將與會員及社區人士分享各種虐老定義及謬誤，協助大家及早辨識懷疑虐老狀況，適時向相關社會服務機構尋求協助。虐待長者是指傷害長者福祉或安全的行為，或不作出某些行為以致長者的福祉或安全受到傷害：

虐老包括以下六種性質：

身體	對長者造成非意外傷害或痛苦，並且缺乏預防措施
精神	危害或損害長者心理健康的行為及／或態度，例如羞辱、喝罵、孤立、侵犯隱私、限制活動範圍或自由等
侵吞財產	涉及剝奪長者財富或妄顧長者利益的行為，例如未經同意取用長者財物或金錢，或轉移長者資產等
疏忽照顧	嚴重或長期忽視長者生活上的基本需要，以致危害長者健康或生命安全例如照顧者沒有為長者提供足夠飲食、衣服、住宿、醫療、護理等
遺棄	在欠缺合理原因下，長者被負責提供照顧或監護者離棄，而對長者身體或心理造成傷害，例如故意將患有認知障礙症的長者帶往陌生地方後離去
性侵犯	性侵犯長者，例如施虐者向長者展示自己的性器官、非禮或強迫進行性行為等

一般人對虐老的謬誤：

- ✗ 若長者不覺得被虐待，便不能算作虐老
- ✓ 無論長者是否覺得被虐待，有關行為本身已足以構成虐老

- ✗ 施虐者多數會是陌生人
- ✓ 多數施虐者是長者熟悉的人，甚至是配偶。社署數據顯示虐老個案中超過六成施虐者是配偶

- ✗ 在長者身上找到明顯傷痕才算虐老
- ✓ 事實上虐老的形式有很多種，只要令長者的福祉及安全受損，已是虐老

- ✗ 自理能力低、體弱長者才會受虐
- ✓ 精靈健康的長者也會受虐，反而可能因其形象陽光正面，受虐時更難開口求助，尤其當施虐者是家人

資料來源：<https://www.swd.gov.hk> 社會福利署

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



共慶長者日-派發香港迪士尼門票 (派發團體：香港社會服務聯會)



- 登記日期：2024年10月28至11月2日
- 抽籤日期：2024年11月4日 上午10時正
- 通知日期：凡中籤者會於11月5日至9日收到電話通知，
中籤名單亦會張貼中心內；未收到電話當作不中籤論
- 派發對象：60歲或以上本中心有效會員
- 名額：13位 (每位中籤者將獲發2張門票)
- 登記方法：親臨或致電本中心進行登記

備註：

1. 每位成功取票者可帶同一名不限年齡之同行者入場
2. 取票時需告知同行者之年齡及到訪日期
3. 門票有效期為2024年12月15日或之前 (星期一至星期日均可入場)
4. 入園前需於香港迪士尼樂園入園網站自行預約(先到先得)，如人數達到當天上限，有機會無法入場
5. 門票不能出售或轉讓他人
6. 免費樂園門票不適用於升級「奇妙處處通」會員卡

服務質素標準知多少？

為確保服務使用者獲得優質的社會福利服務，本機構與社會福利署制定了一套共16項「服務質素標準」。16項服務質素標準與大家息息相關，如對內容有查詢，歡迎與本中心職員聯絡。

十六項服務質素標準包括：

標準	內容	標準	內容
*1	服務資料	*9	安全的環境
*2	檢討及修訂政策和程序	*10	申請和退出服務
*3	運作及活動記錄	*11	評估服務使用者的需要
*4	職務及責任	*12	知情的選擇
5	人力資源	*13	私人財產
*6	計劃、評估及收集意見	*14	私隱和保密
7	財政管理	*15	申訴
8	法律責任	*16	免受侵犯

* 為服務者用者及其他關注人士可索閱之服務質素標準政策文件





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」線上認知訓練課程-每日腦點心

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2024年11月課堂詳情：

日期	1/11	8/11	11/11	22/11	29/11	28/11
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



12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	11月4日至 11月15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	11月18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18/11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	11月19日至 11月29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19/11至29/11報名，職員將於30/11/2024開始通知後備會員補上其空缺，敬請留意！)

射箭競技初體驗

日期：2024年11月28日(星期四)
 時間：下午1:00 - 3:00
 地點：領先射箭
 (長沙灣永康街79號創匯國際中心13樓F室)
 集合時間：上午11:30
 集合地點：海裕閣一樓(搭乘公共交通工具來回)
 名額：12人(需經由職員評估確認)
 內容：透過好玩又刺激的射箭活動，訓練專注力及集中力，達到身心平衡
 注意事項：射箭是一項需要核心及上肢肌肉力量的運動，如上肢、肩膀或軀幹有不適或傷患者不宜參加
 報名方法：詳情請參閱e健樂活動報名安排

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12月3日(星期二)
 時間：下午2:00 - 3:00
 地點：智友薈(海泰閣地下)
 名額：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

老年綜合症狀及處理

(合辦機構：香港中文大學賽馬會老年學研究所)

日期：2024年11月29日(星期五)
 時間：上午10:00 - 11:00
 地點：海裕閣一樓
 名額：15人
 內容：由專業護士講解長者常見的老年綜合症狀及處理方法
 報名方法：由11月4日起開始接受報名

桌上冰壺

日期：2024年12月5日(星期四)
 時間：上午9:15 - 10:15、
 下午2:00 - 3:00
 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

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

「友」「里」同行@海富2024

(合辦機構：基督教家庭服務中心私營殘疾人士院舍專業外展服務 (第四隊)、
香港基督教服務處天倫綜合家庭服務中心、旺角街坊會陳慶社會服務中心長者地區中心、新生精神康復會安泰軒、
基督教宣道會五旬節堂睦鄰中心、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11月9日 (星期六)

名額：不限

時間：下午2:00 - 5:00

費用：免費

地點：海富苑露天劇場

對象：社區人士

內容：1) 攤位遊戲、2) 即場手作DIY、3) 長者手作展示

報名方法：歡迎即場參與

負責職員：黎焯君姑娘



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11月7、21日 (星期四)

名額：每節25人

時間：上午10:00 - 11:00

費用：免費

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



「騷Time」- 同歡唱VERSION

藝人招募



日期：2024年11月5日 (星期二)

名額：15人

時間：下午3:00 - 4:00

費用：免費

地點：海裕閣一樓

對象：中心會員

表演項目：由會員Louisa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

「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11月11日 (星期一)

款式：鴛鴦薯

2024年11月25日 (星期一)

款式：腐竹雞蛋

時間：下午2:30 - 3:30

名額：15人

地點：海裕閣一樓 (意閒居)

費用：每份\$10 (每人每節限買一份)

對象：中心會員

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10月31日起親身或致電報名，並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



智能電話萬事屋

日期：2024年11月7日 (星期四)

名額：12人 (每節3人)

時間：下午2:30 - 3:30

費用：免費

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



活動推介 - 心理、教育發展及社交康樂

幻彩星空瓶

日期：2024年11月25日（星期五） 名額：6人
時間：下午2：30 - 4：00 費用：\$20
地點：海裕閣一樓
對象：中心會員
內容：製作星空瓶訓練手眼協調及裝飾家居
報名方法：由10月31日起親身或致電報名，並需於活動舉行前一星期到接待處付款
負責職員：盧佩汶姑娘



耆義髮廊 (2024年11月)

日期：2024年11月30日（星期六）
時間：下午2：00 - 4：00（每位15-20分鐘）
地點：海泰閣地下（智友薈） 名額：10人
對象：中心會員 費用：\$5
內容：髮型師為長者理髮，以保持儀容整潔
報名方法：由10月31日起親身或致電報名，並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



生日派對 (2024年10-12月)

日期：2024年12月6日（星期五） 名額：50人
時間：下午2：30 - 4：00 費用：\$30
地點：海裕閣一樓
對象：中心會員（10-12月生日之會員優先）
內容：與10至12月生日之會員慶祝，並一同渡過歡樂的下午
報名方法：由10月31日起親身或致電報名，並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



海嵐影院 (2024年7-9月)

日期：2024年7-9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
名額：每節10人
費用：免費
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



活動推介 - 健康及積極頹年、退休前規劃及應用數碼和樂齡科技

健康講座 - 預防長者受虐 (合辦機構：衛生署)

日期：2024年11月5日（星期二） 名額：25人
時間：上午10：00 - 11：00 費用：免費
地點：海裕閣一樓
對象：中心會員及護老者
內容：講解虐老的普遍性、定義、種類及成因，如何尋求社會資訊等
報名方法：由即日起親身或致電報名
負責職員：曾巧云姑娘



銀髮族養生理財三部曲

日期：2024年11月5日（星期二） 名額：20人
時間：下午2：00 - 3：00 費用：免費
地點：海裕閣一樓
對象：中心會員
(活動亦歡迎55歲以上之社區人士)
內容：講者分享養生之道及長者理財管理
報名方法：由即日起親身或致電報名
負責職員：區佩君姑娘



健康之道·生活之寶 (合作機構：旺角街坊會陳慶社會服務中心)

日期：2024年11月24日（星期日）
時間：下午3：00 - 下午4：00
地點：旺角街坊會陳慶社會服務中心 二樓禮堂（自行前往）
對象：60歲或以上中心會員
名額：10人（先到先得） 費用：免費
內容：度高、磅重、量血壓、簡單測試血糖/ 膽固醇/ 尿酸（測試前空肚2小時）
報名方法：由10月31日至11月5日親身或致電報名
負責職員：李健芝姑娘



歡樂慶頤年敬老晚宴2024 (合辦機構：香港女童軍油尖旺分會)



先登記
後抽籤

日期：2024年12月13日 (星期五)

時間：下午5:00 - 晚上9:00

地點：尖東帝國中心維港皇宴維港廳

集合地點：尖東地鐵P1地面出口<永安廣場旁> (自行搭乘公共交通工具)

內容：由香港女童軍總會舉辦敬老宴，為長者送上關懷及溫暖

登記方法：由親臨或致電本中心進行登記

登記日期：2024年11月4日至15日

抽籤日期：2024年11月18日 上午10時正

名額：22人

費用：免費

對象：本中心義工

集合時間：下午4:30

負責職員：李健芝姑娘

暖男廚房 (2024年11月) (合辦機構：生命工場)



日期：2024年11月2日 (星期六)

名額：10人

時間：下午2:30 - 4:30

費用：\$10

地點：海裕閣一樓

對象：中心會員

內容：與生命工場及中心之男士義工一起製作

健康蛋花大菜糕，共享美味與歡聚時光

報名方法：由10月31日起親身或致電報名，並需

於活動舉行前一星期到接待處付款

*備註：請自備食物盒

負責職員：溫浩軒先生

跨代遊樂園 (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11月6日 (星期三)

名額：20人

時間：下午3:30 - 4:30

費用：免費

地點：循道衛理楊震社會服務處油尖旺

青少年綜合發展中心

(九龍旺角海富苑海欣閣二樓)

集合時間：下午3:00

集合地點：海裕閣一樓

對象：中心會員

負責職員：溫浩軒先生

內容：學生義工帶來好玩的遊戲及表演等節目

報名方法：即日起親身或致電報名

油尖旺長者友善社區匯報工作坊 (2024) (合辦機構：油尖旺長者友善社區計劃)



日期：2024年11月12日 (星期二)

名額：15人

時間：下午2:00 - 4:00

費用：免費

地點：海裕閣一樓

對象：中心會員

內容：本中心友善大使伙拍理工大學學生，匯

報早前的區內考察及介紹由他們所設計

的長者友善設施概念模型

報名方法：即日起親身或致電報名

負責職員：溫浩軒先生

參觀樂齡科技博覽2024

日期：2024年11月21日 (星期四)

名額：12人

時間：下午3:00 - 4:15

費用：免費

地點：香港會議展覽中心

集合時間：下午2:15

集合地點：海裕閣一樓

(搭乘公共交通工具來回展場)

對象：科技義工隊或對樂齡科技有興趣之義工

內容：參觀樂齡科技博覽，認識最新樂齡科技

報名方法：即日起親身或致電報名

負責職員：溫浩軒先生



「崙」到里探訪

(合辦機構：香港路德會社會服務處)



日期：2024年11月22日 (星期五)

名額：16人

時間：下午3:30 - 4:30

費用：免費

地點：海裕閣一樓

對象：中心會員

內容：由大角咀路德會沙崙小學的學生到訪進

行遊戲、表演及製作手工

報名方法：由即日起親身或致電報名

負責職員：區佩君姑娘

愛的延續 - 長者探訪活動

(合辦機構：協康會海富中心)

日期：2024年11月30日 (星期六)

名額：20人

時間：下午3:30 - 4:30

費用：免費

地點：海裕閣一樓

對象：中心會員

內容：親子義工帶領遊戲和節目

報名方法：由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

幸活·濕地遊

(由社會福利署九龍城及油尖旺區福利辦事處贊助)

日期：2024年12月11日(星期四)

名額：28人

時間：上午9:15 - 下午3:00

費用：免費

集合時間：上午8:45

集合地點：海裕閣一樓

對象：中心會員及其護老者

負責職員：黃文彥先生

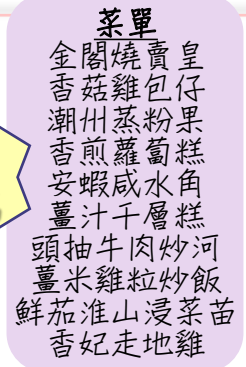
內容：遊覽香港濕地公園，並到元朗酒樓午膳，以舒緩照顧壓力，增潤彼此關係

登記方法：親臨或致電本中心進行登記

登記日期：2024年11月4日至15日

抽籤日期：2024年11月18日 上午10時正

通知日期：凡中籤者未能於19/11至29/11期間報名，職員將於30/11/2024開始通知後備會員補上其空缺，敬請留意！



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)

名額：20人

時間：下午2:30 - 3:30

費用：免費

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

負責職員：黃嘉瑜姑娘



防跌方法及輔助器具講座

(合辦機構：OK Care要回家)



日期：2024年11月8日(星期五) 名額：20人

時間：下午3:30 - 4:30 費用：免費

地點：海裕閣一樓 對象：護老者會員優先

內容：由物理治療師講解防跌方法及輔助器具之資訊

負責職員：黃嘉瑜姑娘

報名方法：即日起親身或致電報名

紓壓刮刮樂

日期：2024年11月15日(星期五)

名額：6人

時間：下午2:30 - 3:30

費用：\$15

地點：海裕閣一樓

對象：護老者會員優先

內容：製作刮刮畫，緩解壓力

報名方法：由10月31日起親身或致電報名

負責職員：黃文彥先生



智醒星期二

日期：2024年12月3、10、17、24、31日(逢星期二)

名額：5人

時間：上午10:00 - 11:00

費用：免費

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

負責職員：李健芝姑娘



智趣藝聚

日期：2025年1月8、15、22日(逢星期三)

時間：下午2:30 - 3:30 名額：6人

地點：海裕閣一樓 費用：每節\$10

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12月2日起親身或致電報名，並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



腦友桌遊遊

日期：2025年1月2、9、16、23日(逢星期四)

時間：上午10:00 - 11:00 名額：每節4人

地點：海裕閣一樓 費用：免費

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12月2日起親身或致電報名

負責職員：盧佩汶姑娘





「人體冷知識」

1. 身體中80%的脂肪可通過身體那個部位離開呢?
A. 肺 B. 心 C. 肝
2. 身體那個區域最敏感呢?
A. 臀部 B. 指尖 C. 手臂
3. 心臟離開身體在有氧氣環境中還可以跳動多小時呢?
A. 1小時 B. 1.5小時 C. 2小時
4. 皺眉需要多少條肌肉?
A. 50條 B. 42條 C. 45條
5. 腸道有多長呢?
A. 5層樓 B. 4層樓 C. 3層樓
6. 那個是最好保養身體方式?
A. 泡腳 B. 運動 C. 聽音樂



「腦筋急轉彎」將於每季與大家玩不同遊戲，10至12月為「人體冷知識」系列

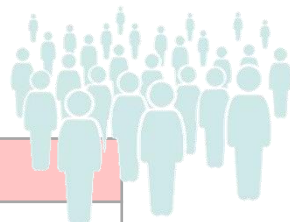
上一期的「人體冷知識」答案揭曉：

1. 微笑需要幾多條肌肉呢?
A. 20條 B. 17條 C. 42條
2. 人一天心跳幾次呢?
A. 10萬次 B. 15萬次 C. 8萬次
3. 看到喜歡的東西，瞳孔能瞬間擴大幾多呢?
A. 45% B. 35% C. 50%
4. 那裡是人體最大的肌肉?
A. 大腿 B. 頸 C. 臀部
5. 血液在你體內循環一圈需要多久?
A. 大概60秒 B. 大概50秒 C. 大概55秒
6. 人體唯一可以自我再生的內臟器官是什麼?
A. 肺臟 B. 肝臟 C. 脾臟



嵐紙提提你

11月月會



日期	時間
2024年11月26日 (二)	下午2:00 - 3:00
2024年11月27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10月31日到期續會之會員，請於2024年11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*)