

2024年12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

記得保暖



## 冬日穿搭保暖秘訣

黃文彥先生

踏入冬季，如何穿著才可以有效保暖呢？  
現在整合了4個冬天穿搭保暖秘訣，讓大家可以日日外出「暖笠笠」！

### 洋蔥式·玉米式穿搭法

不靠感覺穿衣，應按照當天氣溫穿。以穿多層衣服的方式隔開冷空氣，減少體溫下降從而保持溫暖。由外到內的穿衣次序應該是：外套或大褸、手袖較緊的上衣、鬆身衣物、發熱內衣。另外，上衣若是樽領的話能更保暖，也可以頸巾代替。鞋子也要留意以防水，防滑為佳，避免足部潮濕而感覺寒冷。



洋蔥式穿法

### 羽絨秘訣

鵝絨比鴨絨暖，但市面上一般羽絨都是鴨絨製的，假如想確保羽絨更暖，就要買標明「Goose Down（鵝絨）」的羽絨。另需留意羽絨的蓬鬆度，數字越高代表越暖，市面上的羽絨一般蓬鬆到在400至600度左右。

### 保暖內衣秘訣

外出先穿上保暖內衣再穿上其他衣物，不要因縮水問題而買大一個碼，否則保暖功效大減。保暖內衣必須緊貼皮膚，讓內衣纖維吸收人體水氣，因此大家最好選購適合的尺碼。當流汗過多時，一定要更換保暖內衣。

### 貼暖包秘訣

貼暖包也有技巧，暖包貼身體的4大部位就會很快變暖，分別為腰間兩側、肚臍下方、肩頰骨中間、後頸根部。以上位置在貼暖包後血液流動、循環得會更好，手腳也隨即變暖。

資料來源：<https://www.havemary.com> 健談

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



## 第十一屆長者委員會名單公佈

第十一屆長者委員會委員選舉工作已於10月份順利完成，候任委員共9位，當選名單如下：(排名不分先後)

海嵐長者中心代表

方顏玲  
麥淑華

劉惠斯  
佘雪如

張愛  
張美銀

海裕長者日間護理中心代表  
海泰長者之家代表

陳煥蓮  
蘇麗蓮

陳華

稍後將會邀請候任委員於月會及嵐紙再作介紹，密切留意！



## 新款健身器材即將推出

由12月開始，中心將會有一新款健體單車同大家見面喇！

功效：可增強心肺功能、股四頭肌、臀大肌、大腿後肌和小腿肌

使用方法：坐在單車上，雙手握2旁扶手，背部盡量緊貼椅背

使用時間：10-20分鐘

### 特別注意

如下肢有嚴重痛楚、最近受傷、曾有骨折、脫臼、其他身體狀況引致未能穩坐、接受換關節手術，均不建議使用。患有慢性疾病如高血壓、糖尿病、心臟病、關節炎等，在使用單車機訓練前，請先向你的醫生或護士查詢。

### 使用安全守則

1. 使用前請細閱健體單車使用指引，並了解當天身體狀況是否適合使用
2. 上落健體單車時要小心，慎防跌倒
3. 宜穿舒適服裝，例如：棉質衣服、運動鞋等
4. 避免空肚進行運動，以免體力不支；太飽亦會導致消化不良
5. 使用健體單車前後，建議做5至10分鐘熱身/緩和及伸展運動
6. 保持自然呼吸，留意身體變化，如感到有任何不適，應立即停止運動及向職員查詢。

如會員需進一步查詢，請向中心職員查詢



## 尋求協助好幫手

嚟到接待處想搵人幫手？呢個「鐘仔」幫到你！

 我的位置：中心接待處(會員簽到拍卡電腦)  
只需按動圓形按鈕，大家搵職員就更方便喔！



# 賽馬會 「與耆同絡」長者平板電腦 及線上支援計劃



## 招募「平板支撐」義工

### 只要你願意履行任務

- ✓ 參與至少3節平板電腦知識及義工技巧主題訓練
- ✓ 每月參與1小時平板電腦義工服務

### 加入條件

年齡、性格：不限  
3心2意：愛心、信心、關心  
誠意、真意

## 誠邀你參與!

### 賽馬會「與耆同絡」計劃 義工訓練 (2024年12月)

日期：2024年12月4日 (星期三)  
時間：下午2：00-3：00  
地點：中心活動室  
費用：全免  
對象：「平板支撐」義工  
名額：17人  
內容：簡介計劃目標、活動流程、義工角色及責任；同時與義工分享基本平板電腦操作知識  
負責職員：溫浩軒先生

即掃QR code或  
致電2148-1481報名



Scan Me!

### 計劃及服務內容

於計劃期間(至2026年9月)，支援長者使用平板電腦及運用APP(如Zoom, Whatsapp等)參與線上課程及活動,包括：線上運動班、線上認知訓練及線上休閒和社交課程

出席培訓及服務可獲  
本中心簽發義工時數證明及嘉許狀

## 「與耆同絡」線上運動健康課程

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2024年12月課堂詳情：

日期	3/12	12/12	17/12	13/12	18/12	20/12
時間	上午 9:30-10:30			下午 2:00-3:00		



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



1月

# 賽馬會「e健樂」電子健康管理計劃

所有活動費用全免!

報名安排：

	日期	程序
登記週	12月2日至 12月13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	12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16/11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	12月17日至 12月27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17/12至27/12報名，職員將於28/12/2024開始通知後備會員補上其空缺，敬請留意！)

## 開心操

日期：2025年1-3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

## 拋拋布袋球

日期：2025年1月9日(星期四)  
時間：下午2：00 - 3：00  
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

## 桌上冰壺

日期：2025年1月6日（星期一） 名額：8人  
時間：上午9：30 - 10：30  
地點：海裕閣一樓  
內容：體驗新式易學健康運動，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

## 手握力量知多D (合辦機構：美國雅培)

日期：2025年1月10日（星期五）  
時間：下午2：00 - 4：00  
(每位所需時間為5分鐘，請根據所編排之時間前10分鐘到本中心等候)  
地點：海裕閣一樓 名額：30人  
內容：為參加者測試前臂力量  
報名方法：由12月4日起開始接受報名(先到先得)

## 海嵐鏢局

日期：2025年1月7日（星期二） 名額：12人  
時間：下午2：00 - 3：00、3：15 - 4：15  
地點：海裕閣一樓  
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

## 霓虹燈製作體驗工作坊 (合辦機構：Bowl Production)

日期：2025年1月20日（星期一） 名額：12人  
時間：下午2：00 - 4：30  
地點：海裕閣一樓  
內容：透過制製作迷你霓虹燈，回味這份屬於香港人的本土情懷  
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

## 聖誕樂滿紛



日期：2024年12月19日（星期四）  
時間：上午10：00 - 12：00/下午1：00 - 3：30  
地點：海泰長者之家（海泰閣2樓）  
對象：中心會員 名額：每節20人  
費用：全免  
內容：透過不同攤位活動，與群組各單位會員及院友共度聖誕  
報名方法：即日起親身或致電報名  
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：即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



## 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12月5、19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

日期：2024年12月3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：由會員梁宗宇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12月9日（星期一）  
2024年12月23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  
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11月28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：鮮淮山蓮子百合  
款式：桂圓紅棗紅豆  
名額：15人  
費用：每份\$10（每人每節限買一份）



## 智能電話萬事屋

日期：2024年12月23日（星期一）  
時間：上午10：00 - 11：00  
地點：海裕閣一樓 名額：9人（每節3人）  
對象：中心會員 費用：免費  
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



## 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 名額：每節10人  
對象：中心會員 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 - 社交康樂

### 捲捲聖誕樹

日期：2024年12月12日（星期四） 名額：6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  
內容：製作捲捲聖誕樹，感受聖誕節氣氛  
報名方法：由11月28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



### 聖誕鹿朱古力曲奇

日期：2024年12月5日（星期四） 名額：6人  
時間：下午2：30 - 4：00 費用：\$25  
地點：海裕閣一樓 對象：中心會員  
內容：製作朱古力曲奇和感受節日氣氛  
報名方法：由11月28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：曾巧云姑娘



## 活動推介 - 義工發展

### 攜「守」跨代探訪

(合辦機構：保良局學生輔導及支援服務)

日期：2024年12月10日（星期二） 名額：16人  
時間：上午9：30 - 10：30 費用：免費  
地點：海裕閣一樓 對象：中心會員  
內容：由保良局陳守仁學生義工與參加者一起玩  
遊戲與表演，增進跨代了解與交流  
報名方法：即日起親身或致電報名  
不能同時報<「守」護里探訪>  
負責職員：區佩君姑娘



### 「守」護里探訪

(合辦機構：保良局學生輔導及支援服務)

日期：2024年12月19日（星期四） 名額：16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  
內容：由保良局陳守仁學生義工與參加者一起玩  
遊戲與表演，增進跨代了解與交流  
報名方法：即日起親身或致電報名  
不能同時報<攜「守」跨代探訪>  
負責職員：區佩君姑娘

## 活動推介 - 護老者支援及認知障礙症服務

### 魔法聖誕樹

日期：2024年12月17日（星期二） 名額：6人  
時間：下午3：00 - 4：00 費用：\$15  
地點：海裕閣一樓 對象：護老者會員優先  
內容：一同製作聖誕樹，感受節日的快樂並促進護老者之間的聯繫  
報名方法：由11月28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：黃嘉瑜姑娘



### 智醒星期二

日期：2025年2月4、11、18、25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2025年1月2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

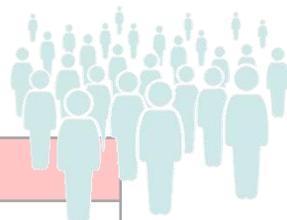


### 腦友桌遊遊

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







日期	時間
2024年12月17日 (二)	下午2:00 - 3:00
2024年12月18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11月30日到期續會之會員，請於2024年12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\*)

# 班組報名最新安排

有興趣報名中心班組(包括志趣會)之會員，請留意以下日子：



日期	程序
登記週 12月2日至 12月14日	- 可親臨或致電中心登記 (會員可選擇報名多個班組及活動，不設限額)
抽籤日  12月16日 上午10時正	- 如班組登記人數超出名額上限，將邀請長委代表於16/12在中心進行抽籤，順序抽出正選及後備參加者 - 抽籤後職員將致電通知中籤會員，亦歡迎會員親臨/致電中心查詢
報名週 12月17日至 12月31日	- 中籤會員必須於此段期間親臨中心報名及繳費，而每位會員亦可替最多1位未能親身報名的中籤會員到中心報名及繳費

(如中籤之正選會員未能依時於17/12-31/12報名，職員將於2/1/2025開始通知後備會員補上其空缺，敬請留意！)



## 2024-2025年度耆智學堂課程 (2025年1 - 3月)

### 語文學系

課程名稱	日期及時間	地點	堂數	費用	名額	導師
普通話唱練班	1月14、21日、2月11、18、25日、 3月4日 (逢星期二) 上午9:45 - 10:45	海裕閣1樓 (樂聚坊)	6	\$54	12人	黃奕龍先生
普通話會話班	1月14、21日、2月11、18、25日、 3月4日 (逢星期二) 上午11:00 - 12:00	海裕閣1樓 (樂聚坊)	6	\$54	12人	
英文進階班 (不可同時報讀 ABC英文初班)	1月15日、2月12、19日、 3月5、12、19日 (逢星期三) 上午10:00 - 11:00	海裕閣1樓 (樂聚坊)	6	\$54	12人	潘敏兒女士
中文進階班	1月15、22日、2月12、19、26日、 3月5日 (逢星期三) 下午2:30 - 3:30	海泰閣地下 (智友薈)	6	\$54	10人	官春梅女士
ABC英文初班 (不可同時報 讀英文進階班)	1月16、23日、2月13、20、27日、 3月6日 (逢星期四) 下午2:00 - 3:00	海裕閣1樓 (藝聚坊)	6	\$36	10人	方顏玲女士

### 興趣學系

課程名稱	日期及時間	地點	堂數	費用	名額	導師
粵曲班	1月15、22日、2月12、19、26日、 3月5日 (逢星期三) 上午10:00 - 中午12:00	海裕閣1樓 (藝聚坊)	6	\$156	15人	蔡漢文先生
椅子瑜珈班	1月9、23日、2月13、20、27日、 3月6、13日 (逢星期四) 下午3:15 - 4:15	海裕閣1樓 (樂聚坊)	6	\$300	8人	黃千欣女士
魔術進階班	1月17、24日、2月14、21、28日、 3月7日 (逢星期五) 上午10:00 - 11:30	海裕閣1樓 (樂聚坊)	6	\$48	10人	曾金漢先生
硬地滾球A班 (不可同時報 讀硬地滾球B 班)	1月18、25日、2月8、15、22日、 3月1日 (逢星期六) 下午1:00 - 2:00	海裕閣1樓 (樂聚坊)	6	\$18	8人	李俊傑先生
硬地滾球B班 (不可同時報 讀硬地滾球A 班)	1月18、25日、2月8、15、22日、 3月1日 (逢星期六) 下午2:15 - 3:15	海裕閣1樓 (樂聚坊)	6	\$18	8人	



## 手語歌志趣會介紹

手語歌志趣會成立於2012年，由一群對手語歌有著濃厚興趣，並有志於推廣手語歌的銀齡族所組成，是旺角長者綜合服務首個成立的志趣會。

「志趣會」強調精簡的組織架構，按長者能力而延續及發展的管理模式，讓成員經歷「自發、自管、自教、自學」的「四自」經驗。

### 四自精神：

➢ 定期會議商討會務

**自管**

➢ 核心成員擔任手語歌初班導師

**自教**

➢ 參與手語歌進階班及第三齡學苑課程，持續進修

**自學**

➢ 積極推動手語歌推廣活動

**自發**



有興趣手語歌或想加入志趣會之老友記，留意以下重點活動介紹喇！

### 手語歌進階班 (2025年1-3月)

(贊助機構：U3A)

日期：2025年1月11、18、25日、2月8、15日、3月1、8、15日（逢星期六）  
時間：上午10：30 - 11：30      名額：10人      對象：手語歌志趣會核心成員  
地點：海裕閣一樓      費用：\$136 (8堂)      導師：陳植偉先生  
內容：教授手語歌（歌曲：幸運是我）及日常生活溝通的詞語和句子  
報名方法：請參閱班組報名最新安排

### 手語歌進階班練習 (2025年1-3月)

日期：2025年1月11、18、25日、2月8、15日、3月1、8、15日（逢星期六）  
時間：上午9：15 - 10：15      名額：10人      費用：免費 (8堂)  
地點：海裕閣一樓      對象：參與手語歌進階班 (2025年1 - 3月)之會員  
內容：手語歌志趣會核心成員一起練習本季及過往學習之曲目  
報名方法：請參閱班組報名最新安排

### 手語歌初班 (2025年1-3月)

日期：2025年1月13、20日、2月10、17、24日、3月10日（逢星期一）  
時間：上午9：30 - 10：30      名額：10人      對象：中心會員  
地點：海裕閣一樓      費用：\$24 (6堂)      導師：手語歌志趣會核心成員  
內容：導師以輕鬆手法教授手語歌（歌曲：主恩真奧妙）  
報名方法：請參閱班組報名最新安排

### 手語歌初班練習 (2025年1-3月)

日期：2025年1月20日、2月17、24日（逢星期一）  
時間：上午10：45 - 11：15      名額：10人      費用：免費 (3堂)  
地點：海裕閣一樓      對象：參與手語歌初班 (2025年1-3月)之會員  
內容：一起練習本季學習之曲目  
報名方法：請參閱班組報名最新安排

想了解更多有關志趣會的詳情？歡迎向中心職員查詢  
亦請大家繼續留意並支持志趣會最新動向啦！