



2024年5月



救世軍旺角長者綜合服務海嵐長者中心



救世軍海嵐長者中心  
The Salvation Army  
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

## 陪得高質「耆伴時光」

溫浩軒 先生

常聽別人說「親子時光」，而近年愈來愈多人開始關注「耆伴時光」。有機構於今年3月以問卷形式訪問來自香港、日本、馬來西亞、中國內地、台灣等地區居民，當中包括393名香港人，發現受訪香港人每周陪伴長者的時間為4小時。

陪伴時間長短固然重要，但生活上未必能夠即時增加陪伴時間，此時我們可以嘗試從提升陪伴質量開始，例如陪伴長者暢談日常或舊事、一起散步曬太陽、做簡易的健腦或伸展運動、做長者感興趣的活動等，有助減低孤單感帶來的負面情緒，改善身心健康！本期主題將與大家分享提升陪伴效果的技巧。

### 「停」放下手機，專注交流

當長者和您說話時，嘗試停下手邊的事務專注傾聽，例如放下智能電話，即使短短幾分鐘交談，長者會感受到你對他的關心及尊重，也更願意開放與分享自己的心，讓他們的正負情緒有出口。

### 「看」眼神接觸，適時回應

在陪伴長者時保持眼神的接觸，能鼓勵他們繼續說下去，而且臉部表情也屬於肢體語言的一種，保持愉悅表情，適時的點頭回應，讓長者感受到被接納與理解。

### 「聽」言語背後，內在需要

長者容易透過抱怨、重複說明來表達他們的生理或是心理上需要，例如不時抱怨子女不孝順沒有陪伴他們，但其實是想念兒女，希望被關心，需要與人傾談等內在需要。陪伴者可以藉由聽到的話語，進一步思考長者說話內容，嘗試了解他們心裡真正的想法，藉此給予他們需要的幫助與陪伴。

### 「引」導分享，話題綿綿

在傾談的過程中，可以透過不同角度與話題，例如請長者分享最近的開心與不開心事、閒話家常；亦可以回想童年往昔、細說深刻、一起欣賞舊照片等，透過引導讓長者可以說出內心的感受與想法，肯定其生命價值。

為加強向有需要長者提供優質陪伴，近年本中心亦推行「聊里玩」系列上門探訪活動；義工透過訪談了解被探訪長者之喜好及興趣，再為長者度身訂做探訪活動內容，製造優質陪伴時光。

**歡迎各義工一同加入陪伴長者行列，與我們一起「陪得高質」**

資料來源：<https://www.happyaging.tw/listening.php?id=55> 老年憂鬱防治



歡迎到中心的Facebook專頁瀏覽

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  
程序工作員 – 區佩君、盧佩汶、陳志峰

印製數量：500份



### 2024-2025年度計劃

感謝各會員一直以來對本中心支持，並就年度工作計劃提出寶貴意見。為加強區內長者之服務需要及配合群組服務發展，本年度群組主題將訂為「CHEERS UP+」。

- C**onnectedness 透過6個元素包括聯繫(C)、喜樂
- H**appiness (H)、長者為重心(E)、鼓勵參與(E)、
- E**lder centered 重新(R)及滿足感(S)，加強鼓勵
- E**ngagement 及推動「長者自主」，提昇其生
- R**efreshment 活質素，經歷整全生命轉化。
- S**atisfaction

如會員對上述內容有任何意見或建議，歡迎與本中心職員提出或將意見放於意見箱內。



### 雅培加營素價格調整

由於美國雅培製藥有限公司生產之加營素作出價格調整，由2024年4月1日起奶粉最新價格如下：

金裝加營素 (呔呢拿味)	原價	調整後價格
大罐 (900克裝)	\$179	\$190
小罐 (400克裝)	\$85	\$91

如有疑問，歡迎與本中心職員查詢

### 救世軍克己運動 2024 - 「愛在行動」又來啦！

一年一度「克己運動」將於5月至7月舉行，今年克己運動主題為「愛在行動」，秉承卜維廉大將的理念，實踐卡路頓中將的無私行動，讓我們坐言起行，在生活中以實際行動作無私奉獻，將神的大愛和祝福帶給有需要的人，為他們的生命帶來改變。就是他們在患難中受大試煉的時候，仍有滿足的快樂，在極窮之間還格外顯出他們樂捐的厚恩。(哥林多後書8:2)



#### 「愛在行動」慈善步行

日期：2024年5月1日 (星期三)  
 時間：上午11:00 - 下午1:00  
 地點：鰂魚涌公園

多多支持



Payme 捐款二維碼

#### 「克己運動2024」@海嵐

日期：2024年7月9日 (星期二)  
 時間：上午10:00 - 中午12:00 及 下午2:00 - 4:00  
 名額：不限 (歡迎自行出席)  
 對象：會員及社區人士 地點：本中心  
 內容：不同類型攤位，包括豐富美食、好玩遊戲等  
 備註：1. 當日設有\$30遊戲券 (包括遊戲攤位、美食及大抽獎機會)  
 2. 如有興趣製作美食，請於2024年6月21日或之前與區姑娘聯絡  
 3. 當日不設找贖

### 克己豬仔錢罌義賣

另外，今年將繼續推出去年廣受好評的「克己豬仔錢罌」系列義賣產品，除了鼓勵大家坐言起行，在生活中以實際行動作無私奉獻之外，更希望響應環保概念，讓造型可愛的「豬仔錢罌」，為大家存起往後每一年的克己捐款！

款式 Set	內容 Items	售價 (HK\$) Price (HK\$)
A	小豬錢罌 Piggy Bank (S size)	30
B	中豬錢罌 Piggy Bank (M size)	40
C	大豬錢罌 Piggy Bank (L size)	50
D <b>九折</b>	一家三口存錢組合 A Set of 3 (S/M/L 各一隻)	108
E <b>九折</b>	一家四口存錢組合 A Set of 4 (S x2 + M x1 + 大L x1)	135



HK\$30

HK\$40

HK\$50

請即訂購 Order Now



主辦機構：

捐助機構：

6月



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



香港賽馬會慈善信託基金



賽馬會「e健樂」電子健康管理計劃  
Jockey Club Community Health Care Project

# 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!

有興趣報名e健樂活動之e健樂會員，請留意以下日子：

	日期	程序
登記週	5月2日至 5月11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	5月13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13/5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	5月14日至 5月25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14/5至25/5報名，職員將於27/5/2024開始通知後備會員補上其空缺，敬請留意！)

## 開心操

日期：2024年4-6月（逢星期五）

名額：30人

時間：上午11:00 - 11:30

地點：海裕閣一樓

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

## 桌上火花

日期：2024年6月13、20日（星期四）

名額：8人

時間：下午2:00 - 3:00

地點：海裕閣一樓

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

## 拋拋布袋球

日期：2024年6月13、27日（星期四）

名額：10人

時間：上午10:00 - 11:00

地點：海裕閣一樓

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

對象  
「e健樂」會員

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

張貼日期：2024年4月23日

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



賽馬會「e健樂」電子健康管理計劃  
Jockey Club Community Health Care Project

6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!

有興趣報名e健樂活動之e健樂會員，請留意以下日子：

	日期	程序
登記週	5月2日至 5月11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	5月13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13/5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	5月14日至 5月25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14/5至25/5報名，  
職員將於27/5/2024開始通知後備會員補上其空缺，敬請留意！)

## 眼明手快

日期：2024年6月19、26日（星期三）

名額：10人

時間：上午10:00 - 11:00

地點：海裕閣一樓

內容：透過進行好玩又刺激的反應燈遊戲，訓練手眼協調及反應

報名方法：詳情請參閱e健樂活動報名安排

## 海嵐鏢局

日期：2024年6月21、28日（星期五）

名額：6人

時間：下午2：30 - 3：30

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

## 中醫與痛症 中醫講座 (合辦單位：香港防癆會中醫診所)

日期：2024年6月24日（星期一）

名額：35人

時間：下午3：30 - 4：30

地點：海裕閣一樓

內容：由中醫講解各種痛症的舒緩及治療方法

報名方法：詳情請參閱e健樂活動報名安排

對象  
「e健樂」會員

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

張貼日期：2024年4月23日

# 活動推介 - 心理、教育發展及社交康樂



## 賀親恩慶端陽 (活動由第十屆長委會贊助)

日期：2024年6月3日（星期一） 名額：35人  
時間：下午1：30 - 3：00 費用：\$25（會員）、\$30（親友，最多2位）  
地點：海泰長者之家（海泰閣二樓） 對象：中心會員及其親友  
內容：由長委與群組的老友記慶祝雙親節及端午節  
報名方法：由4月25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

## 生日派對 (2024年4-6月)



日期：2024年6月26日（星期二） 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（4-6月生日之會員優先）  
內容：與4至6月生日之會員慶祝，並一同渡過歡樂的下午  
報名方法：由4月25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4-6月) (合辦單位：救世軍九龍中央堂)



日期：2024年5月2、16日（星期四） 名額：25人（每場）  
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」



## 藝人招募

日期：2024年5月14日（星期二） 名額：15人  
時間：下午3：00 - 3：30 費用：免費  
地點：海裕閣一樓  
對象：中心會員  
表演項目：由會員冼麗表演金曲  
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！誠邀大家於「騷Time」時段為會員演出及分享，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5月13日（星期一） 款式：鮮淮山薏米蓮子  
2024年5月27日（星期一） 款式：紅綠豆花生  
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4月25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



# 活動推介 - 心理、教育發展及社交康樂

## 集體舞班 (2024年4 - 6月)

日期：2024年5月3、10、17、24、31日  
6月7、14、21、28日 (星期五)  
時間：上午10:00 - 11:30  
地點：大角咀體育館 對象：中心會員  
名額：15人 費用：\$180  
內容：由林惠蓉導師教授集體舞，強身健體  
報名方法：即日起親身到接待處付款  
負責職員：區佩君姑娘

## 朵朵花帽

日期：2024年5月7日 (星期二) 名額：6人  
時間：下午2:00 - 3:30 費用：\$35  
地點：海裕閣一樓  
對象：中心會員  
內容：製作花帽為母親節日添上色彩  
報名方法：由4月25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



## 耆義髮廊 (2024年5月)

日期：2024年5月18日 (星期六) 名額：10人  
時間：下午2:00 - 4:00 (每位15-20分鐘) 費用：\$5  
地點：智友薈 (海泰閣地下) 對象：中心會員  
內容：髮型師為長者恤髮，保持儀容整潔  
報名方法：由即日起親身或致電報名，並最遲需於5月4日或之前到接待處付款  
負責職員：區佩君姑娘



## 智能電話萬事屋

日期：2024年5月27日 (星期一) 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



## 龍舟香囊齊齊做

日期：2024年5月30日 (星期四) 名額：6人  
時間：下午2:30 - 4:00 費用：\$40  
地點：海裕閣一樓  
對象：中心會員  
內容：製作龍舟香囊裝飾一同感受節日氣氛  
報名方法：由4月25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：盧佩汶姑娘



## 迎新匯 (2024年6月)

日期：2024年6月24日 (星期一) 名額：15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 (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





## 活動推介 - 身、心、社健康、教育發展及社交康樂

### 海嵐影院 (2024年4-6月)

日期：2024年4-6月 (逢星期六)

時間：下午2:30 - 4:00

地點：海裕閣一樓

內容：本季播放由演員梁朝偉主演的電影系列

報名方法：即日起親身或致電報名

名額：每節10人

費用：免費

對象：中心會員

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

### 如何適應聽力退化講座 (合辦機構：九龍東長者學苑聯網)

日期：2024年5月6日 (星期一)

時間：下午2:30 - 3:45

地點：海裕閣一樓

內容：由香港聾人福利促進會的社工介紹常見聽覺問題及應對聽力退化方法

報名方法：即日起親身或致電報名

名額：25人

費用：免費

對象：中心會員及護老者

負責職員：區佩君姑娘



### 健康講座 - 認識白內障 (合辦機構：衛生署)

日期：2024年5月31日 (星期五)

時間：上午10:00 - 11:00

地點：海裕閣一樓

內容：由衛生署護士講解白內障的成因，如何預防及手術後護理方法等資訊

報名方法：即日起親身或致電報名

名額：25人

費用：免費

對象：中心會員及護老者

負責職員：曾巧云姑娘



## 活動推介 - 義工發展

### 暖男廚房 (2024年5月) (合辦機構：生命工場「兩脇夜間食堂」計劃)

日期：2024年5月25日 (星期六)

時間：下午2:00 - 4:00

地點：海裕閣一樓

內容：與男士義工一起製作有「營」小食，共享美味與歡聚時光

報名方法：即日起親身或致電報名

名額：10人

費用：免費

對象：中心會員

負責職員：溫浩軒先生



### 「聊·里·玩」探訪義工聚會暨訓練

日期：2024年5月31日 (星期五)

時間：下午2:00 - 3:00

地點：海裕閣一樓

內容：互相認識，重溫「聊·里·玩」探訪系列活動，活動安排及簡單探訪技巧訓練

報名方法：即日起親身或致電報名

名額：10人

費用：免費

對象：中心義工

負責職員：溫浩軒先生



張貼日期：2024年4月23日

# 活動推介 - 護老者支援及認知障礙訓練

## 桌遊鬆一鬆

日期：2024年5月23日 (星期四)

時間：下午3:00 - 4:00

地點：海裕閣一樓

對象：護老者會員優先

名額：6人

費用：免費

內容：透過桌遊，讓護老者感受遊戲的樂趣，促進身心健康

報名方法：即日起親身或致電報名

負責職員：黃嘉瑜姑娘



## 「眠於心安」講座 (合辦機構：新生精神康復會)



日期：2024年5月28日 (星期二)

時間：下午3:30 - 4:30 名額：20人

地點：海裕閣一樓 費用：免費

對象：中心會員

內容：講解睡眠質素評估、形成失眠的精神壓力和成因及改善睡眠小貼士等資訊

報名方法：即日起親身或致電報名

負責職員：黃嘉瑜姑娘

## 港鐵知識你要知 (合辦機構：香港鐵路有限公司)



日期：2024年5月29日 (星期三)

時間：下午2:30 - 3:30 名額：25人

地點：海裕閣一樓 費用：免費

對象：中心會員

內容：透過講座，讓參加者了解港鐵系統的設施、各項安全守則和資訊

報名方法：即日起親身或致電報名

負責職員：盧佩汶姑娘

## 健腦遊樂園之整色整水篇



日期：2024年5月9、23、30日 (逢星期四)

時間：上午10:00 - 11:30 名額：10人

地點：海裕閣一樓 費用：免費

對象：正照顧認知障礙症患者之護老者會員/  
有興趣之義工

內容：參加者設計並製作合適認知障礙症患者的遊戲，並帶同上門為患者進行訓練

報名方法：即日起親身或致電報名

負責職員：黎焯君姑娘

## 智醒星期二

日期：2024年6月4、11、18、25日 (逢星期二)

時間：上午10:00 - 11:00

地點：海裕閣一樓

名額：5人

費用：免費

對象：患有認知障礙症會員優先

內容：以平板遊戲為認知障礙症患者作訓練

報名方法：由5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：2024年7月3、10、17、24、31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：\$10 (每節)

對象：患有認知障礙症會員優先

內容：與參加者一同參與藝術活動

報名方法：由6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

## 腦友桌遊遊



日期：2024年7月4、11、18、25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6月1日起親身或致電報名

負責職員：盧佩汶姑娘

張貼日期：2024年4月23日



上一期的「粵曲齊來估」答案揭曉：

### 帝女花之香夭

女：地老天荒情鳳永配痴凰  
願與夫婿共拜相交杯舉案  
男：遞過金杯慢咽輕嘗  
將砒霜帶淚放落葡萄上  
女：合歡與君醉夢鄉  
男：碰杯共到夜台上  
女：唉百花冠替代殮裝  
男：駙馬珈墳墓收藏  
女：相擁抱  
男：相偎傍

### 葬花吟

花謝花飛飛滿天  
紅消香斷有誰憐  
游絲軟繫飄春榭  
落絮輕沾撲繡簾  
花開易見落難尋  
階前悶煞葬花人  
桃李明年能再發  
明年閨中知有誰

本月題目「粵曲齊來估」

\_\_ \_\_ 葬 花

紫 釵 記 之 \_\_ \_\_ 釵 圓

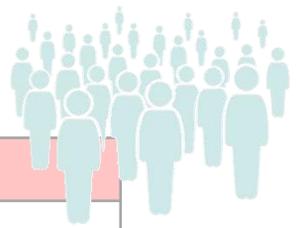
我繞過\_\_徑穿柳陰  
祇聽得怨\_\_一聲聲  
大觀\_\_裡四時\_\_  
在我的眼中變作一愁\_\_  
風\_\_ 雨\_\_  
\_\_花\_\_絮一陣陣  
牡丹\_\_ 芍藥\_\_  
海棠\_\_淚 桃花也帶\_\_

男：霧月夜抱泣落\_\_  
險些破碎了\_\_釵夢  
喚\_\_句頻頻  
喚句\_\_須記取再重\_\_  
嘆病染芳\_\_不禁\_\_  
重似望\_\_山半崎帶\_\_容  
千般\_\_猶在未\_\_中  
深驚\_\_好皆變\_\_  
女：處處\_\_音飄飄\_\_  
暗驚\_\_台露\_\_



# 嵐紙提提你

## 5月月會



日期	時間
2024年5月28日 (二)	下午2:00 - 3:00
2024年5月29日 (三)	上午10:00 - 11:00

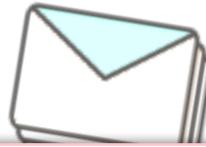
未能出席月會者可於中心索取最新月訊，以了解中心最新動向及資訊

記得留意啦！



### 續會提提你

2024年4月30日到期續會之會員，請於2024年5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：

- ◆ 近照一張 (證件相之尺寸)
- ◆ 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\*)