

2024年9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

蔬果五色·彩虹健康飲食

何嘉安姑娘



希臘醫學之父希波克拉底 (Hippocrates)曾言道：「讓食物變成你的藥，讓藥變成你的食物 (Let food be thy medicine and medicine be thy food)」維持健康、預防疾病最好的方法之一，就是從食物中獲得營養。五顏六色的蔬果，有助刺激食慾，提升身體免疫力，減低患上慢性疾病的風險。除有豐富維生素、礦物質、纖維素之外，還含有豐富植化素 (phytochemicals)，提供植物自我保護功能。什麼是「蔬果五色」？

紅色

- 含有茄紅素及花青素，有助降低患上癌症風險，增強心臟健康
- 紅椒、大番茄、紅蘿蔔、西瓜、士多啤梨、紅石榴、小番茄等

橙黃色

- 含有胡蘿蔔素、葉黃素、玉米黃素，均有助保持眼睛健康
- 橙、芒果、檸檬、木瓜、菠蘿、紅蘿蔔、黃粟米、黃椒、南瓜等

綠色

- 含有葉綠素，具抗癌功效
- 所有綠色葉菜、青椒、蘆筍、奇異果、番石榴、西蘭花、西芹、青瓜、蘆筍、青蘋果、青提子、牛油果、青檸等



藍/紫/黑色

- 含有花青素，有助降低患上癌症、中風和心臟病的風險
- 黑木耳、香菇、茄子、葡萄及藍莓等

白色

- 含有花色素及蒜素，具抗病毒和抗菌之效，且含鉀量高
- 苦瓜、大白菜、冬瓜、白蘿蔔、桃、梨、椰菜花、洋蔥、蒜頭等

「蔬果五色」對任何人都很重要，尤其是照顧者。照顧者除要照顧親人日常生活，處理他們的事務外，還需兼顧自己的工作及生活，照顧者的確更需要保持健康體魄。

本年度中心將與衛生署合作推動「我好『叻』」社區健康推廣計劃，透過舉辦不同健康活動，加強推廣進食足夠蔬果及建立體能活動習慣，所以各照顧者及老友記，不要錯過中心各類精彩及豐富之健康活動呀！

資料來源：<https://656carer.com> 656照顧者好幫搜

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、黃文彥
程序工作員 – 區佩君、盧佩汶、陳志峰

印製數量：500份



恭喜！恭喜！



救世軍海嵐長者中心之喜

社會工作員-黃文彥先生將於9月中與愛人共諧連理，在此祝福黃生黃太

「白頭到老，永結同心，早生貴子」



中心資訊

領取中秋月餅

為與各會員共渡中秋佳節，感受節日氣氛，中心將於以下時間派發由救世軍「心好月圓中秋行動」捐贈之中秋月餅乙個予各中心會員，詳情如下：

派發日期	2024年9月9日起 (派完即止)
名額	400名
派發時間	上午9:00 - 下午5:00 (中心辦公時間內)
對象	本中心有效會員
派發地點	本中心 (海裕閣一樓)



派發月餅首天必須親身帶同有效會員證領取，
第二天如有尚餘數量可代會員(最多一位)領取，並須出示其有效會員證

中心派發物資安排重溫

1. 派發物資安排將於活動前在中心活動報告板張貼海報或月會通知，會員需定期留意或致電查詢。
2. 派發物資將於指定日子上午9時於中心開始派發，當日請親身並需持有效會員證排隊，恕不接受以擺放雜物當作排隊；如職員發現有以上情況將即時移走該等雜物及取消其輪候資格。
3. 由於派發當日人數眾多，故當日上午時段(即上午9:00至下午1:00期間)並不會進行新入會或續會手續，中心會於當日下午1:00後派發籌號並順序辦理。請會員帶同有關證明文件及會員證到接待處，完成手續後才可領取物資。
4. 名額有限，送完即止；中心並不保證完成新入會或續會手續後之會員仍有相關物資派發。如有剩餘物資，派發該日後一個工作天，可到中心最多代一位會員領取，並須出示其有效的會員證。

酷熱天氣無有怕！預防中暑小貼士

1. 盡量打開窗戶，保持室內通風涼爽。也可以使用風扇或冷氣，以防止室內溫度過高
2. 在炎熱的日子，應盡量留在室內陰涼地方，減少戶外活動
3. 避免進行劇烈運動或作長程的登山或遠足等活動，因高溫、出汗和疲勞都會額外消耗體力
4. 外出應帶備太陽傘和避免在陽光下曝曬。最好安排在早上或黃昏後外出戶外活動
5. 留意天氣報告，穿著適合的衣服，例如鬆身、輕便、淺色的棉質衣服，有助散熱及吸汗
6. 注意適量地補充水份，避免喝濃茶、咖啡和酒類等利尿飲品
7. 進行活動時若感不適，應立刻停止，並儘快求診
8. 留意天文台發出的天氣警告



颱風及暴雨期間中心服務安排

- ✓ = 中心開放及活動如期舉行
- ◇ = 中心將視乎情況作決定，致電中心查詢
- ✘ = 中心關閉或活動暫停



	飯堂服務	室內班組及活動	戶外活動	中心開放
黃色暴雨警告/ 一號風球	✓	✓	◇	✓
紅色暴雨警告/ 三號風球	✓			✓
八號風球				
超強颱風後的 「極端情況」		✘		✘
黑色暴雨警告 (鼓勵長者在安全情況下 應盡快離開中心返家或 不要前來中心)	如上午9時 前除下， 飯堂服務 照常提供	倘若活動前2小時仍懸掛 此類暴雨/風球警告， 該活動將會取消或延期		如在上午9時前發出，中 心暫停開放；當有關警告 除下時(下午3時或之前)， 中心盡快恢復開放 在中心開放時間內發出， 中心則照常開放

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



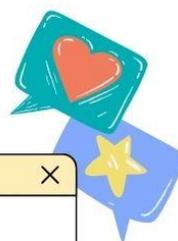
*為服務者用者及其他關注人士可索閱之服務質素標準政策文件



賽馬會 「與耆同絡」長者平板電腦 及線上支援計劃

NEW!

本中正式展開這個支援長者使用平板電腦計劃。透過一系列線上活動，改善長者認知能力及身體機能，並加強對外聯繫及掌握生活資訊，減低孤獨感。



有咩玩?

- 每月需參加指定節數之線上運動康健班、線上認知訓練及線上休閒和社交課程
- 每月需到中心出席面對面支援服務，學習平板電腦知識
- 活動課程由2024年10月開始為期兩年

我可參加嗎?

- 60歲或以上
- 獨居或兩老同住
- 家中沒有平板電腦

(中心會員優先)

如何申請?

- 有興趣可致電/親身到中心登記
- 名額60位

平板電腦可以借走?

- 完成首6個月之指定線上課程，經社工評估後，平板電腦可借回家使用
- 如兩年計劃內，出席超過8成或以上節數之線上課程，計劃結束後參加者便可擁有該部平板電腦

聯絡方法

- 親臨本中心
地址：旺角海庭道2號海富苑海裕閣一樓
- 開放時間：星期一至六
上午9時至下午5時
(星期日及公眾假期除外)
- 查詢電話：21481481

JOIN NOW



期待你一同參與!

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



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!



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



10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	9月2日至 9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	9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16/9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	9月17日至 9月28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17/9至28/9報名，職員將於30/9/2024開始通知後備會員補上其空缺，敬請留意！)

開心操

日期：2024年7-9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

桌上冰壺

日期：2024年10月5日（星期六）

名額：每場8人

時間：下午2：00 - 3：00、3：30 - 4：30

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10月8日（星期二）

名額：每場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

海嵐鏢局

日期：2024年10月8日（星期二）

名額：每場12人

時間：下午2：00 - 3：00

地點：智友薈（海泰閣地下）

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

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

活動推介 - 心理、教育發展及社交康樂

樂滿迎秋月2024 (贊助團體：救世軍「心好月圓」中秋行動2024)

日期：2024年9月12日 (星期四)
時間：下午2:30 - 4:00
地點：海裕閣一樓
內容：透過表演及遊戲，一同慶祝中秋佳節
報名方法：由8月29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

名額：50人
費用：免費
對象：中心會員
負責職員：區佩君姑娘



福樂在早晨 (2024年7-9月) (合辦單位：救世軍九龍中央堂)

日期：2024年9月5、19日 (星期四)
時間：上午10:00 - 11:00
地點：海裕閣一樓
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

名額：每節25人
費用：免費
對象：中心會員

負責職員：李健芝姑娘



「騷Time」- 同歡唱VERSION

日期：2024年9月3日 (星期二)
時間：下午3:00 - 4:00
地點：海裕閣一樓
表演項目：由會員冼麗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

名額：15人
費用：免費
對象：中心會員

藝人招募



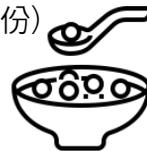
「騷Time」逢每個月第一個星期二下午時段舉行，讓您一展所長，表演才藝！誠邀大家為會員演出及分享，有興趣成為「騷Time」藝人的您，歡迎與中心職員聯絡了解更多詳情。

甜蜜小聚

日期：2024年9月9日 (星期一)
2024年9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8月29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

款式：芝麻糊小丸子
款式：紅綠豆
名額：15人
費用：每份\$10 (每人每節限買一份)
負責職員：李健芝姑娘



月兔燈籠齊齊整

日期：2024年9月9日 (星期一)
時間：下午2:30 - 4:00
地點：海裕閣一樓

內容：與參加者製作兔仔燈籠，感受中秋節氣氛
報名方法：由8月29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

名額：6人
費用：\$25
對象：中心會員



中秋節慶 - 蛋黃酥

日期：2024年9月11日 (星期三)
時間：上午9:30 - 11:30

地點：海裕閣一樓
內容：感受節日氣氛，提升他們廚藝的興趣，並保持與社區聯繫及接觸

報名方法：由8月29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：曾巧云姑娘

名額：6人
費用：\$30
對象：中心會員



活動推介 - 心理、教育發展及社交康樂

智能電話萬事屋

日期：2024年9月16日（星期一）
時間：下午2：30 - 3：30
地點：海裕閣一樓 名額：12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7-9月）

日期：2024年7-9月（逢星期六） 名額：每節10人
時間：下午2：30 - 4：00 費用：免費
地點：海裕閣一樓
對象：中心會員
內容：本季播放由演員林青霞主演的電影系列
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 - 健康及積極頤年、退休前規劃及應用數碼和樂齡科技

健康講座 - 認識抑鬱症

（合辦機構：衛生署）

日期：2024年9月6日（星期五） 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：由衛生署護士講解認識抑鬱症和長者抑鬱，掌握處理抑鬱情緒的方法等資訊
報名方法：由即日起親身或致電報名 負責職員：曾巧云姑娘

普及健體運動（2024年9月）

（合辦機構：康樂及文化事務署）

日期：2024年9月17日（星期一） 名額：20人
時間：下午2：30 - 4：30 費用：免費
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



手語體驗活動

（合辦機構：香港聾人福利促進會）

日期：2024年9月26日（星期四） 名額：20人
時間：上午10：30 - 11：30 費用：免費
地點：海裕閣一樓
對象：手語歌初班及進階班組員優先
內容：學習簡易手語，認識「手語」與聾人文化
報名方法：由即日起親身或致電報名 負責職員：李健芝姑娘



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） 名額：40人
時間：下午2：00 - 5：00 費用：免費
地點：海裕閣一樓
對象：中心會員
內容：由專員為參加者講解口腔健康資訊及即場進行牙齒檢查
報名方法：由即日起親身或致電報名 負責職員：李健芝姑娘

活動推介 - 義工發展

紅磡「站見」鐵路展

(合辦機構：香港鐵路有限公司)

日期：2024年9月10日 (星期二)

時間：下午3：00 - 4：15

地點：紅磡站大堂 (近C1出入口)

集合時間：下午2：15 (亦可自行前往)

集合地點：本中心

對象：中心會員

名額：20人 費用：免費

內容：參觀「『站見』鐵路展」，回憶及欣賞香港鐵路的今昔時光

報名方法：由即日起親身或致電報名

負責職員：溫浩軒先生



油尖旺長者友善社區考察工作坊 (2024)

(合辦機構：油尖旺長者友善社區計劃)

日期：2024年9月30日至11月4日 (逢星期一) (共6節)

時間：下午2：30 - 3：30

名額：4人

地點：香港理工大學 (需自行前往) 費用：免費

智友薈 (海泰閣地下) < 10月7日 >

對象：中心義工

內容：透過講座、地區視察、模型製作、分享會等活動，與理工大學學生交流意見，從而增加對「長者友善社區」的認識

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

健康對講「肌」

日期：2024年9月3日 (星期二) 名額：15人

時間：下午2：30 - 3：30 費用：免費

地點：海裕閣一樓 (實體) 或 Zoom (線上形式)

對象：護老者會員優先

內容：由群組物理治療師主講，提升參加者對「肌少症」之認識及關注

報名方法：即日起親身或致電報名

備註：Zoom 連結將於稍後個別通知

負責職員：黃文彥先生



機電安全教育講座

(合辦機構：機電工程署)

日期：2024年9月6日 (星期五)

時間：下午2：30 - 3：30

地點：海裕閣一樓

對象：護老者會員優先

名額：25人 費用：免費

內容：增加參加者的機電安全知識

報名方法：即日起親身或致電報名

負責職員：盧佩汶姑娘



物理治療師諮詢站

日期：2024年9月10日 (星期二) 名額：12人

時間：上午9：30 - 11：30 費用：免費

地點：海裕閣一樓或WhatsApp視訊形式

對象：護老者會員優先 (每節10分鐘)

內容：就「各類痛症」、「提高活動度」、「運動建議」等範疇，進行個人諮詢

報名方法：由8月29日起親身或致電報名

負責職員：黃文彥先生

智齒保健講座

(合辦機構：盈愛笑容基金有限公司)

日期：2024年9月10日 (星期二) 名額：20人

時間：下午3：30 - 4：45 費用：免費

地點：海裕閣一樓 對象：護老者會員優先

內容：講解口腔健康對長者的重要性、長者常見的口腔問題及預防口腔問題的方法

報名方法：即日起親身或致電報名

負責職員：黃嘉瑜姑娘



健腦遊樂園之整色整水篇

日期：2024年9月16、23日 (逢星期一)

時間：上午10：00 - 11：00

地點：海裕閣一樓

對象：1) 正照顧認知障礙症患者之護老者會員/有興趣之義工

2) 懷疑/確診認知障礙症之患者

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

名額：20人

費用：免費



負責職員：黎焯君姑娘

智友SAY讓認知障礙症人士策劃預設照顧計劃 (合辦機構：新界西醫院聯網)

日期：2024年9月20日 (星期五)

名額：25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：讓參加者了解如何為認知障礙症人士策劃預設照顧計劃

報名方法：即日起親身或致電報名

負責職員：盧佩汶姑娘



一分鐘挑戰 (2024年9月)

日期：2024年9月30日 (星期一)

時間：上午10：00 - 12：00

地點：海泰閣地下 (智友薈)

對象：社區人士

名額：不限

費用：免費

內容：透過簡單遊戲，增強對預防認知障礙症的關注，完成挑戰者可獲小禮物乙份

報名方法：現場即時參加

負責職員：黎焯君姑娘



救世軍護老者協會週年會員大會 (合辦機構：救世軍護老者協會)

日期：2024年9月28日 (星期六)

時間：上午10：30 - 中午12：00

地點：救世軍九龍中央堂

(油麻地永星里11號1樓) (須自行前往)

對象：協會成員或有興趣的護老者

名額：15人

費用：免費

內容：分享護老者政策與服務，收集意見及期望

報名方法：即日起親身或致電報名

負責職員：黃文彥先生

認知障礙症 - 藥物治療方案及用藥須知 (合辦機構：新界西醫院聯網)

日期：2024年9月30日 (星期一)

名額：25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：讓參加者了解認知障礙症的用藥方法

報名方法：即日起親身或致電報名

負責職員：盧佩汶姑娘



智醒星期二

日期：2024年10月8、15、22、29日
(逢星期二)

時間：上午10：00 - 11：00

名額：5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：透過平板遊戲為參加者進行訓練

報名方法：由9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11月6、13、20、27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10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：2024年11月7、14、21、28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10月2日起親身或致電報名

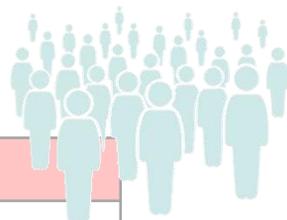
負責職員：盧佩汶姑娘





嵐紙提提你

9月月會



日期	時間
2024年9月24日 (二)	下午2:00 - 3:00
2024年9月25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8月31日到期續會之會員，請於2024年9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：_____

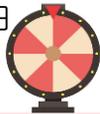
意見：_____

(*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 9月2日至 9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  9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16/9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 9月17日至 9月30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17/9-30/9報名，職員將於2/10/2024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 (2024年10 - 12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	本季暫停，如有興趣請留意稍後公佈					黃奕龍先生
普通話會話班						
英文進階班 (不可同時報讀 ABC英文初班)	10月16日、 11月6、13、20、27日、12月4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	10月16、23、30日、 11月6、13、20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)	10月24、31日、 11月7、14、21、28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	10月16、23日、11月6、13、20日、 12月4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
椅子瑜伽班	10月24日、11月14、21、28日、 12月5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	10月25日、11月8、15、22、29日、 12月6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)	10月19、26日、 11月2、9、16、23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)	10月19、26日、 11月2、9、16、23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 (2024年10-12月)

(贊助機構：U3A)

日期：2024年10月19、26日、11月2、9、16、23、30日、12月7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：春青常駐）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 (2024年10-12月)

日期：2024年10月19、26日、11月2、9、16、23、30日、12月7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 (2024年10-12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 (2024年10-12月)

日期：2024年10月21、28日、11月11、18、25日、12月9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：千個太陽）

報名方法：請參閱班組報名最新安排

手語歌初班練習 (2024年10-12月)

日期：2024年10月21、28日、11月18、25日（逢星期一）

時間：上午10：45 - 11：15

名額：10人

費用：免費 (4堂)

地點：海裕閣一樓

對象：參與手語歌初班 (2024年10-12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！