

2025年1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



恭

賀

新

禧

百
序呈祥
桑姑娘

何姑娘祝您
食得♥馴得♥玩得
吉祥
溫生

蛇年
吉祥
溫生

靈
好運
黃生

平安快樂
李姑娘

年大
黃姑娘

身體健康
陳姑娘

新年蒙福
陳先生

廣都順
曾姑娘

大
大利
琳琳姑娘

靈
出洞
好運亨通
區姑娘

大吉
區姑娘

健康快樂
朱英

謝絕禮物、利是及餽贈

感謝各位對中心的支持及愛戴！
為遵守救世軍的利益收受條款，請各位老友記切勿
向職員贈送任何賀禮，包括：利是、禮品或食品等。
如欲表達心意，歡迎透過感謝卡或意見箱提出意見。



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、曾潤琳

印製數量：500份



處理家務·有妙法

陳思恩姑娘

新年將至，又是大掃除的時候。面對林林總總的家務，你會如何處理呢？以下會介紹一些小貼士，讓你可節省體力及保護關節，輕鬆及安全地完成家務。

收納得宜

若想家務做得頭頭是道，先決條件，可考慮以下幾點：

- ① 常用的物品放在方便存取的地方
- ② 清理不必要的雜物，可考慮把舊衣物等放入回收箱循環再用，把過期食物立刻丟掉

長者運用家務的妙法，便能輕鬆一點做家務，並減少意外受傷的機會，讓家務不再是苦差



正確姿勢

處理日常家務時，不正確的姿勢會加速關節的耗損，令關節容易發炎及老化，特別是較多使用的身體部位，例如頸、肩、腰、手腕、手指、膝。

- ① 站著做家務時，可雙腳前後擺放，保持身體平衡
- ② 不要蹲低或坐矮凳清洗物品，應坐在高度適中的凳上；坐下時，雙腳應平放在地，膝關節能屈曲成90度

關節保護

關節受傷和耗損是關節炎主要成因之一，因此我們要好好保護每一個關節，避免關節受到破壞或過勞。

做家務時：

- ① 避免重複使用單一個關節，例如：應輪流使用左右肩膀背起物件代替單手提物
- ② 避免提取重物
- ③ 衡量個人體質，如有需要或向長者地區中心或長者鄰舍中心申請義工或家務助理服務



我們平日可做伸展運動，保持關節靈活；鍛煉肌肉及平衡力，有助保護關節



社會工作人員陳思恩姑娘 離別感言

「**謝**謝各位長者對我的照顧，我在這裡轉眼間工作了6年，獲益良多。

由2025年1月開始，我將會調升往海峽長者之家擔任隊長一職，繼續在本群組服務，希望大家日後在不同場合中再聚首!

在此祝各位身體健康，繼續支持旺角群組服務!



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- YOUTUBE 齊齊看

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2025年1月課堂詳情：

日期	7/1	8/1	9/1	14/1	17/1	21/1
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



2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	2024年12月30日至 2025年1月10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	2025年1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2025年1月13日上午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	2025年1月14日至 1月24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14/1/2025-24/1/2025報名，職員將於25/1/2025開始通知後備會員補上其空缺，敬請留意！)

海嵐鏢局

日期：2025年2月6日(星期四)
 時間：上午10:00 - 11:00
 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

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

桌上冰壺

日期：2025年2月7日(星期五)、2月10日(星期一)
 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

拋拋布袋球

日期：2025年2月27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

預防肌少症飲食你要知

日期：2025年1月6日、2月3、10、17日(星期一)
 時間：下午 1:45-2:45
 地點：海裕閣一樓
 名額：15人
 內容：由註冊營養師講授營養健康知識
 報名方法：由2024年12月19日起接受報名(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

e 健樂- 多元化健康促進計劃

藉著舉辦體能、認知及營養飲食訓練，以提升參加者健康管理技巧，全方位培養參加者的健康飲食習慣，詳情如下：

運動班

- 由合資格的體適能教練帶領長者進行運動
- 共24節，每節1小時
- 提高肌肉力量及防止衰老



- 由中心職員帶領進行桌上遊戲

- 共24節，每節半小時

- 增加認知刺激及參與者之間的互動



桌上遊戲 營養講座

- 由註冊營養師講授營養健康主題

- 共4節，每節1小時

- 改善飲食習慣以預防或減緩肌少症



報名詳情

日期：2025年1月6、8、13、15、22日

2月3、10、12、17、19、21、24、26、28日

3月3、5、7、10、12、14、17、19、24、26、28日

時間：下午3時正至4時45分

(其中1月6日、2月10、17日因包含營養講座，故活動時間為下午1時45分至4時45分。

2月3日只有營養講座，故活動時間為下午1時45分至2時45分)

地點：海裕閣一樓

對象：已完成e健樂問卷之會員 名額：10人

報名方法：由2024年12月19日開始接受報名(先到先得)

備註：1) 未曾參加2024年10-12月舉辦之e健樂- 多元化健康促進計劃之e健樂會員優先。

2) 由於運動班會進行中等強度之運動，故需經由職員評估方可參加；

3) 參加者必需在計劃開始前兩星期及計劃完成後進行問卷調查；

4) 活動當天請穿著運動衣物，及不要在運動前1小時進食

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 eHealth Care Project

活動推介 - 心理、教育發展及社交康樂

金蛇賀新春暨第十一屆長者委員會交職禮 (此活動由旺角長者綜合服務長者委員會贊助)

日期：2025年2月20日 (星期四)

時間：下午2:30 - 4:00

登記入場時間：下午2:00

地點：疊靄居 (奧海城三期UG樓)

對象：群組會員及其親友

名額：84人

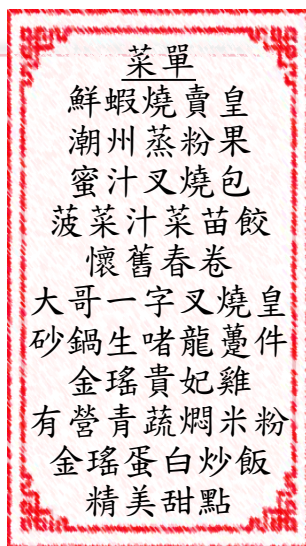
費用：每位\$160 (會員)

每位\$170 (會員親友) (每位會員最多可帶同兩位親友參與)

內容：見證第十一屆長者委員會交職禮的珍貴時刻，並一同享用豐富午餐，屆時亦安排精彩豐富節目，如表演、抽獎等

報名方法：由12月19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



「揮」筆迎蛇年

日期：2025年1月17日 (星期五)

時間：上午10:00 - 11:30

地點：海裕閣一樓

費用：免費

對象：中心會員

內容：由中心會員雷秀媚與大家一起寫揮春，一同迎春節

報名方法：當天活動時間內到中心領取

負責職員：區佩君姑娘



福樂在早晨 (2025年1-3月) (合辦單位：救世軍九龍中央堂)

日期：2025年1月2、16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：2025年1月7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



「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。

活動推介 - 心理、教育發展及社交康樂

甜蜜小聚

日期：2025年1月13日（星期一）
2025年1月20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12月19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

款式：雪耳桃膠

款式：桑寄生蛋

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



燒箔賀新年

日期：2025年1月16日（星期四） 名額：6人

時間：下午2：30 - 3：30 費用：\$20

地點：海裕閣一樓 負責職員：盧佩汶姑娘

對象：中心會員

內容：製作新年燒箔畫，感受新年氣氛

報名方法：由12月19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



迎新匯

日期：2025年1月17日（星期五） 名額：20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

智能電話萬事屋

日期：2025年1月28日（星期二）

時間：下午2：30 - 3：30

地點：海裕閣一樓

名額：9人（每節3人）

費用：免費

對象：中心會員 負責職員：盧佩汶姑娘

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



海嵐影院（2025年1-3月）

日期：2025年1-3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：本季播放經典港產的電影

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

健康講座 - 肥胖的疑惑

（合辦機構：衛生署）

日期：2025年1月3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：護士講解推廣減肥的要點及坊間對減肥的謬誤資訊予長者資訊等

報名方法：由即日起親身或致電報名

名額：25人

費用：免費

負責職員：曾巧云姑娘



活動推介 - 義工發展

續會「義」義工服務（2025年1-3月）

日期：2025年1月23日（星期四）及 3月27日（星期四）

時間：下午2：30 - 3：30

地點：海裕閣一樓

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：即日起親身或致電報名

名額：6人

費用：免費

對象：本中心義工

負責職員：溫浩軒先生

活動推介 - 義工發展

「扮靚戶戶送」美容義工訓練

日期：2025年1月24日（星期五） 名額：8人
時間：上午10：00 - 中午12：00 費用：免費
地點：海裕閣一樓
對象：中心義工（需經社工評估）
內容：由專業美容師提供不同美容技巧訓練，
裝備義工為長者提供上門美容義工服務
報名方法：即日起親身或致電報名
備註：義工需同時報名參與「新春扮靚戶戶送」
外展美容義工上門服務
負責職員：溫浩軒先生

「新春扮靚戶戶送」外展美容服務

日期：2025年1月27日（星期一） 名額：8人
時間：下午3：30 - 4：30 費用：免費
地點：海富苑（中心集合）
對象：中心義工（需經社工評估）
內容：邀請受訓美容義工上門為長者提供基本
美容體驗，鼓勵長者愛護自己
報名方法：即日起親身或致電報名
備註：參加義工需同時報名參與「扮靚戶戶送」
美容義工訓練工作坊
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

生命教育講座 (合辦機構：「晴善舍」)



日期：2025年1月7日（星期二） 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：透過講座加強參加者對生死概念的認識，
反思生命價值
負責職員：黃嘉瑜姑娘

「認知障礙大謬誤與家居設計」講座 (合辦機構：房協長者安居資源中心)



日期：2025年1月14日（星期二） 名額：25人
時間：下午3：30 - 4：30 費用：免費
地點：海裕閣一樓 負責職員：黃文彥先生
對象：護老者會員優先
內容：以遊戲認識認知障礙症、家居環境設計及
樂齡科技產品如何協助長者應對日常生活
報名方法：即日起親身或致電報名

智醒星期二

日期：2025年2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
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

名額：5人
費用：免費
負責職員：李健芝姑娘



智趣藝聚



日期：2025年3月5、12、19、26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2月1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3月6、13、20、27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2月1日起親身或致電報名
負責職員：盧佩汶姑娘



以下著名景點位於那個國家？



提示：雅典是其首都



提示：東南亞的國家



提示：南美洲的國家（復活節島）



提示：2000年奧運會主辦國家

「腦筋急轉彎」將於每季與大家玩不同遊戲，1至3月為「世界觀」系列

上一期的「人體冷知識」答案揭曉：

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保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

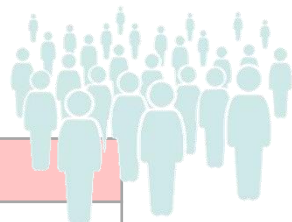
B. 運動

C. 聽音樂



嵐紙提提你

1月月會



日期	時間
2025年1月21日 (二)	下午2:00 - 3:00
2025年1月22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12月31日到期續會之會員，請於2025年1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*)