



救世軍油麻地長者社區服務中心

發展、教育及社交服務隊

資麻GUIDE

「鬱」指可數

2024年
11月



社會福利署資助服務
Subsidised Service by
the Social Welfare Department

11月月會安排

	星期一及二組	星期三、四及五組	下午組(六組)
日期	11月26日(星期二)	11月27日(星期三)	11月27日(星期三)
時間	上午9:00 – 10:30	上午9:00 – 10:30	下午1:30 – 3:00
地點	中心3樓活動室		

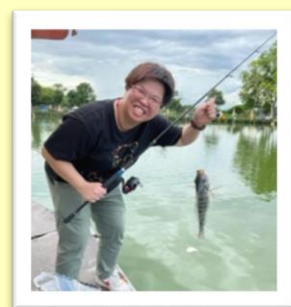


中心人事動態

賽馬會友「伴」同盟護老者支援計劃 (九龍西)

高級程序工作員

社會工作員大家好，我係馮芷晴姑娘呀！好開心可以認識大家，我主要負責「友」伴同盟護老者支援計劃，大家有咩照顧上的問題或者困難都可以隨時搵我，期待同大家見面傾計 ^^



賽馬會友「伴」同盟護老者支援計劃 (九龍中)

社會工作員

大家好，我係友伴同盟計劃社工，何圳鑫(何sir)，又可以叫我細Jack。平時鍾意玩桌上遊戲、球類活動、整野食。歡迎大家搵我傾計，同幫手做義工💪💪💪

護老者支援及社區照顧服務隊

程序工作員

大家好！我是新入職的鄭諾盈姑娘，很高興可以加入救世軍，成為護老者支援服務團隊的一份子，很期待認識大家，請大家多多指教！



中心資訊

中心會員大會暨服務使用者諮詢會 2024

一年一度的中心會員大會又嚟喇！透過交流、分享及收集服務意見，讓你了解中心服務，互相交流，期待有你的參與，一同提升中心服務質素。

內容：長委會工作報告、職員簡介未來服務發展及服務答問會等。

日期：12月6日(五)

時間：下午1:30-4:00

地點：中心活動室

費用：全免

名額：100人

報名：於10月月會後報名

查詢：請與黃崇雅先生/汪佩儀姑娘聯絡

「鬱」指可數

在社會對長者抑鬱症的認識中，存在著多種誤解及標籤，這些誤解不僅影響了長者的心理健康，還可能阻礙他們尋求幫助的意願。以下是一些常見的誤解與標籤，及其對長者的影響。

長者抑鬱易於被察覺？



許多人認為，長者的抑鬱症狀是明顯的，因此周圍的人能夠輕易發現。然而，長者的抑鬱症狀可能表現為身體不適或認知問題，並不總是表現為情緒低落。這種誤解可能導致家庭成員和朋友未能及時察覺長者的情感困擾，從而延誤了他們獲得所需支持和治療的機會。

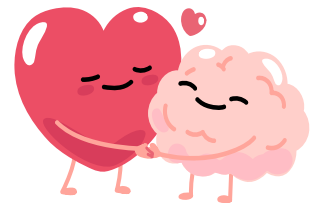
提醒長者多有福可，以改善情緒？

有些人認為對長者說“你應該更感恩”和“多想想生活的美好”可以幫助他們改善情緒。這種想法忽略了抑鬱症的複雜性，並可能使長者感到內疚或羞愧，因為他們無法簡單地“轉變心態”。這樣的標籤將責任推給了長者，讓他們感到孤立，進而減少他們尋求幫助的意願。

抑鬱症是心理弱點的表現？

對於某些人來說，抑鬱症被視為一種心理弱點或個人失敗的標誌。這種標籤加深了長者的羞愧感，讓他們不願意向他人表達自己的情感困擾，因為他們擔心會被視為“懦弱”或“無能”。事實上，抑鬱症是一種生物、心理和社會因素交互作用的結果，並不反映一個人的性格或意志力。

影響



這些誤解和標籤的影響是深遠的。它們可能導致長者感到孤獨、羞愧和無助，進而加劇抑鬱症狀，甚至引發輕生念頭。社會對這些誤解的持續存在，會妨礙長者尋求需要的幫助。要改善長者的心理健康，首先需要消除這些誤解與標籤。提升社會對長者抑鬱症的認識，鼓勵開放的對話。只有當社會更好地理解和支持，創造一個更具包容性和支持性的環境，才能及時為有需要的人提供所需的幫助。



會員茶水站

由本中心長者委員會委員及前長委組成會員茶水站服務組，提供價廉物美的飲品，供長者享用，詳情如下：

時間：逢星期三及四，下午 2:00-4:00 地點：銀茶舍

費用：\$5

飲品：咖啡、麥皮、奶茶、好立克、檸檬茶

查詢：請與黃崇雅先生聯絡



凡惠顧茶水站飲品，可獲贈餅乾乙份

好得「體」

當年「歡樂今宵」的經典遊戲「歡樂咭」，玩家估下一隻啤牌大過定細過之前的一隻牌，當時吸引不少觀眾，睇完先去馴覺，想重溫這個遊戲，就要返回中心參與。

同場會為大家量度 BMI「體重指標」，歡迎大家在每月的星期一下午，到中心接待處找當值長委會委員協助測試。

日期：11月4、11、18及25日(一) 時間：下午 2:00-4:00

地點：中心接待處 費用：全免

對象：中心會員 報名：無需報名，歡迎即場參加

查詢：請與黃崇雅先生聯絡

開心星期二系列 – 芬蘭木柱體驗日(6)

芬蘭木柱是一個老少咸宜，不受場地限制的運動。而且運動鼓勵參與者互相幫助，近年更成為長者間的新興運動。活動由長委會委員帶領，與會員一同發掘新遊戲的樂趣。

日期：11月19日(二)

時間：A場：下午 1:45-2:45 / B場：下午 3:00-4:00 (二選一場)

地點：中心友禮軒及友智軒 對象：中心會員 費用：全免

名額：每場 30人 報名：於10月月會後，每節名額 10人

查詢：請與黃崇雅先生聯絡



娛樂廣場-秋冬篇

由長委會委員組成「娛樂廣場義工服務組」，為中心會員策劃及推行活動，每週設有不同的主題，另外還有普通話時段或集體有獎遊戲，為會員帶來一個開心愉快的星期五下午。

時間：下午 2:00 - 3:00

地點：中心友禮軒及友智軒

主題	主題內容	日期(2024年)
玩轉旅遊	介紹旅遊熱點，認識當地文化。	11月8日(五)
一起走過	介紹香港歷史及民俗文化特色，與現今社會的傳承和發展。	11月15日(五)
戲曲天地	認識中國詩詞，欣賞粵劇故事內容。	11月22日(五)

對象：中心會員 名額：45人

費用：全免

報名：於10月月會後報名，每節名額15人

查詢：請與黃崇雅先生聯絡



「樂齡友里」

義工證書課程2024



班別	日期	時間	內容
G班 實體課程 上課地點： 油麻地永星里11號 救世軍總部P樓副堂	11月5日(二)	下午2:15-5:15	樂齡同行計劃及 社區資源介紹
	11月12日(二) 11月19日(二) 11月26日(二) 12月3日(二)		精神健康急救課程 (關懷長者版)
	12月17日(二)		關懷探訪區內長者

內容

- 學習長者精神健康急救的知識
- 了解本計劃理念及社區資源
- 至少6小時義工實習(3小時關懷探訪及3小時其他由社工安排之項目)

對象

- 50歲或以上
- 有書寫能力；懂得使用WhatsApp更佳
- 有興趣認識長者精神健康知識，服務社區

費用
全免



網上報名

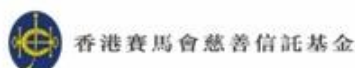
備註

- 有興趣人士需經社工評估合適方能參加
- 參加者必須參與全部課堂及完成實習
- 完成全部課堂及實習，可獲頒授：
 - (A)香港大學發出的義工證書及
 - (B)香港心理衛生會發出的精神健康急救課程(關懷長者版)修業證書

報名及查詢

救世軍油麻地長者社區服務中心
賽馬會樂齡同行計劃
電話: 2300 1399
WhatsApp: 6897 6027
負責職員: 社工何先生及 梁姑娘

策劃及資助：



合作院校：



合作機構：



剪髮服務(8)

由富有經驗的義工為有需要之會員提供剪髮服務。參加者請先自行洗頭。

日期：11月9日(六)

地點：中心友信軒

費用：\$8

報名：於10月月會後及接待處報名

備註：活動前會以 WhatsApp 通知當日出席時間



時間：下午 1:45-3:30

對象：中心會員

名額：30人

查詢：請與高嘉欣姑娘聯絡

尾輪美奐之旅

上午先到牛潭尾瀘水廠參觀，了解香港先進的食水處理程序、東江水供港的背景等，而下午會到流浮山海味街及濕地公園，中午於流浮山鮑魚海鮮午宴。

日期：11月13日(三)

時間：上午 8:45(中心集合)-約下午 4:30 (解散)

餘額：3人

對象：中心會員

費用：\$250

報名：於10月月會後報名或接待處報名

查詢：請與高嘉欣姑娘聯絡

備註：如需與朋友同席，請在報名時一併辦理，以便安排。

餐單 (12人/席)

白灼海生蝦	清蒸鮮鮑魚
魚香茄子	清蒸海上鮮
紅棗雲耳蒸滑雞	西芹炒鴛鴦片
京都醬爆骨	郊外油菜
絲苗白飯	合時生果

聖誕來了

蒸糕包、蒸糕包、蒸糕大個包.....聖誕節又到喇！今年中心舉辦慶祝活動，在聖誕節前與中心會員歡度一個愉快的聖誕節。

日期：12月23日(一)

地點：中心一樓禮堂

費用：\$20

報名：於10月月會後報名



時間：下午 2:15-3:30

對象：中心會員

名額：180人

查詢：請與高嘉欣姑娘聯絡

聖誕花環 DIY

聖誕佈置又點少得聖誕花環呢，是次工作會教大家親手製作一個獨一無二的聖誕花環，為家中增添聖誕氣氛。

日期：12月5日(四)

地點：友信軒

費用：\$50

報名：於10月月會後報名



時間：上午 11:15-下午 1:45

對象：中心會員

名額：20人

查詢：請與高嘉欣姑娘聯絡

「腦」而彌「健」(預防篇)

透過恆常健腦活動、團體遊戲及資訊分享，增強參加者預防認知障礙症的意識，並減緩認知能力的衰退。

日期：2024年11月21日至2025年1月2日(四)(12月26日除外)(共六節)

時間：上午9:15至10:45

對象：對預防認知障礙症有興趣的中心會員(60-75歲優先)

名額：10人

費用：\$20

地點：中心友信軒

負責職員：實習社工黃雅真姑娘(香港中文大學社工系碩士課程學生)

報名方法：於10月月會先登記，稍後由實習社工黃雅真姑娘聯絡



「耆」趣樂園

小組活動包括集體遊戲、音樂、懷舊、以及遊覽社區景點，同老友記解解悶，放鬆吓！

日期：2024年12月3、10、24、31日至2025年1月7、16日(共6節)

(註：2025年1月16日為星期四，其餘日子全部為星期二)

時間：上午9:30-11:00

名額：8人

費用：\$20

地點：中心友信軒

對象：60歲或以上獨居長者

負責職員：實習社工謝曉勤先生(香港中文大學社工系碩士課程學生)

報名方法：於10月月會先登記，稍後由實習社工謝曉勤先生聯絡



免費活動推介

健康講座

為加強會員對健康的關注和建立良好生活習慣，中心定期舉辦健康講座，並邀請專業人士講解，歡迎會員踴躍參加。2024年11月主題：健康資訊系列：腸胃健康關注系列

日期	講座主題	講者
7/11/2024(四)	壞心情 壞腸胃	程序工作人員 李汶慧姑娘
14/11/2024(四)	聊聊火燒心	註冊社工 黃萃基先生
21/11/2024(四)	人體奧妙「胃」甚麼?	程序工作人員 李汶慧姑娘
28/11/2024(四)	脂肪「肝」你咩事?	程序工作人員 李汶慧姑娘

時間：下午1:45-2:45

地點：中心友智軒及友禮軒

名額：50人

費用：全免

備註：(1) 以上講座內容或講者如有任何更改，則以講座當日為準；

(2) 以上講座形式如有任何更改，將會個別通知為準。

報名：於10月月會後報名

查詢：請與李汶慧姑娘聯絡

星期一	星期二	星期三
<p>10月會員月會開會時段 (地點：中心活動室)： 11月26、27日：上午9:00 11月27日：下午1:30 ※ 以下活動安排，如有任何調動或更改，以中心報告為準※</p> <p>活動及課程舉辦地點： (副)(會)表示於中心 P 樓之副堂及會議室； (禮)表示於中心 1 樓禮堂； (駿)表示於駿發花園二期地下 D 舖； (地)表示於中心地下會議室； (官)表示於官涌體育館六樓舞蹈室</p>		
<p>初四 4 9:00 出行易(5) 9:15 山水畫初班(3)(副) 9:30 長委會會議(會) 9:45 正形健膝操(3) 10:45 Android 進階班(12) 11:00 山水畫高班(3)(副) 1:45 手工藝志趣會會議 2:00 好得睇 / 齊慶長者日</p>	<p>初五 5 9:00 紅十字會長者義工隊 9:00 集體舞(2)(官) 9:30 英文金曲歌唱班(3)(副) 10:00 「活得自在」輕鬆操 8 11:00 唱好歌 Sing(3)(副) 2:15 樂舞坊(3) 2:15 社交舞(3)(官) 2:15 樂齡友里義工證書課程(副)</p>	<p>初六 6 9:00 踏出「寂」路戲劇課程及演出計劃 9:00 瑜伽樂(2A)(官) 10:00 編織班(3) 10:35 瑜伽樂(2B)(官) 2:00 輕歌漫舞/會員茶水站 2:15 脊椎螺旋伸展班(3)(官) 4:30 聽歌學英文 2024</p>
<p>十一 11 9:00 出行易(5) 9:30 花鳥班(2) 9:45 正形健膝操(3) 10:45 Android 進階班(12) 1:00 寫意白描班(2)(副) 2:00 「認識癌症與預設照顧計劃」講座 2:00 好得睇 2:30 繪畫裝裱技巧班(2)(副) 2:30 長者友善社區專題分享日</p>	<p>十二 12 9:00 紅十字會長者義工隊 9:00 集體舞(2)(官) 9:30 長者柔軟度檢查 9:30 英文金曲歌唱班(3)(副) 11:00 唱好歌 Sing(3)(副) 2:15 樂舞坊(3) 2:15 社交舞(3)(官) 2:15 樂齡友里義工證書課程(副)</p> 	<p>十三 13 8:45 尾輪美奐之旅 9:00 踏出「寂」路戲劇課程及演出計劃 9:00 瑜伽樂(2A)(官) 10:00 編織班(3) 10:35 瑜伽樂(2B)(官) 1:35 書法高班(3)(副) 2:15 老有所為活動計劃頒獎典禮-網上小型聚會 2:15 脊椎螺旋伸展班(3)(官) 3:30 書法初班(3)(副) 4:30 聽歌學英文 2024</p>
<p>十八 18 9:00 出行易(5) 9:15 山水畫初班(3)(副) 9:30 花鳥班(2) 9:45 正形健膝操(3) 10:45 Android 進階班(12) 11:00 山水畫高班(3)(副) 1:00 寫意白描班(2)(副) 2:00 好得睇 2:30 繪畫裝裱技巧班(2)(副)</p>	<p>十九 19 9:00 紅十字會長者義工隊 9:00 集體舞(2)(官) 9:30 英文金曲歌唱班(3)(副) 11:00 唱好歌 Sing(3)(副) 1:45 芬蘭木柱體驗日(6A) 2:15 社交舞(3)(官) 2:15 樂齡友里義工證書課程(副) 3:00 芬蘭木柱體驗日(6B)</p>	<p>二十 20 9:00 瑜伽樂(2A)(官) 10:00 編織班(3) 10:35 瑜伽樂(2B)(官) 1:35 書法高班(3)(副) 2:00 輕歌漫舞/會員茶水站 2:15 脊椎螺旋伸展班(3)(官) 3:30 書法初班(3)(副)</p> 
<p>廿五 25 9:00 出行易(5) 9:30 花鳥班(2) 9:45 正形健膝操(3) 10:45 Android 進階班(12) 1:00 寫意白描班(2)(副) 2:00 好湯好水(3) 2:00 好得睇 2:30 繪畫裝裱技巧班(2)(副)</p>	<p>廿六 26 9:00 星期一及二組會員大會 9:00 集體舞(2)(官) 9:30 英文金曲歌唱班(3)(副) 11:00 唱好歌 Sing(3)(副) 2:15 樂舞坊(3) 2:15 社交舞(3)(官) 2:15 樂齡友里義工證書課程(副)</p>	<p>廿七 27 9:00 星期三、四及五組會員大會 9:00 瑜伽樂(2A)(官) 10:35 瑜伽樂(2B)(官) 1:30 下午組會員大會 1:35 書法高班(3)(副) 2:15 脊椎螺旋伸展班(3)(官) 3:30 書法初班(3)(副)</p>

星期四	星期五	星期六
	<p>十月 1</p> <p>9:00 健雋坊會議</p> <p>9:30 Android 入門(11)</p> <p>9:30 樂動健康班(駿)</p> <p>9:30 康復治療運動(3)</p> <p>11:00 手語教室 10-11/24</p> <p>2:00 拍攝証件相服務</p>	<p>初二 2</p> <p>9:00 粵曲班(3)</p> <p>9:00 OTG 記憶棒(12)</p> <p>10:45 淘寶手機程式(3)</p> <p>1:30 飛鏢進階班 A</p> <p>2:45 飛鏢進階班 B</p>
<p>立冬 7</p> <p>9:00 踏出「寂」路戲劇課程及演出計劃</p> <p>9:00 太極班(3)/10:35 太極扇(副)</p> <p>1:45 健康講座-壞心情 壞腸胃</p> <p>2:00 會員茶水站</p> <p>2:00 宜家做運動(3)(官)</p> <p>3:00 帶氧健身操(3)(官)</p> <p>6:00 耆樂煮意會議</p>	<p>初八 8</p> <p>9:30 Android 入門(11)</p> <p>9:30 樂動健康班(駿)</p> <p>9:30 康復治療運動(3)</p> <p>11:00 手語教室 10-11/24</p> <p>2:00 娛樂廣場-玩轉旅遊</p>	<p>初九 9</p> <p>9:00 粵曲班(3)</p> <p>9:00 OTG 記憶棒(12)</p> <p>10:45 淘寶手機程式(3)</p> <p>1:30 飛鏢進階班 A</p> <p>1:45 剪髮服務(8)</p> <p>2:45 飛鏢進階班 B</p> 
<p>十四 14</p> <p>9:00 踏出「寂」路戲劇課程及演出計劃</p> <p>9:00 太極班(3)/10:35 太極扇(副)</p> <p>1:15 編鈎樂耆中(3)</p> <p>1:45 健康講座-聊聊火燒心</p> <p>2:00 會員茶水站</p> <p>2:00 宜家做運動(3)(官)</p> <p>2:15 長者日萬歲(禮)</p> <p>3:00 帶氧健身操(3)(官)</p> <p>3:15 塑塑小畫家(3)</p>	<p>十五 15</p> <p>9:30 Android 入門 11)</p> <p>9:30 樂動健康班(駿)</p> <p>9:30 康復治療運動(3)</p> <p>11:00 手語教室 10-11/24</p> <p>2:00 娛樂廣場-一起走過</p> 	<p>十六 16</p> <p>9:00 粵曲班(3)</p> <p>9:00 OTG 記憶棒(12)</p> <p>10:45 淘寶手機程式(3)</p> 
<p>廿一 21</p> <p>9:00 踏出「寂」路戲劇課程及演出計劃</p> <p>9:00 太極班(3)/10:35 太極扇(副)</p> <p>9:15 「腦」而彌「健」(預防篇)</p> <p>11:15 喜盈聯歡會(倫敦酒樓)</p> <p>1:15 編鈎樂耆中(3)</p> <p>1:45 健康講座-人體奧妙「胃」甚麼?</p> <p>2:00 會員茶水站/宜家做運動(3)(官)</p> <p>3:00 帶氧健身操(3)(官)</p> <p>3:15 塑塑小畫家(3)</p>	<p>小雪 22</p> <p>9:30 樂動健康班(駿)</p> <p>9:30 城寨探索之旅</p> <p>9:30 康復治療運動(3)</p> <p>11:00 手語教室 10-11/24</p> <p>2:00 娛樂廣場-戲曲天地</p> 	<p>廿三 23</p> <p>9:00 粵曲班(3)</p> <p>9:00 智方便(7)</p> <p>10:45 手機攝影初體驗(10)</p> <p>11:00 「活在當下·豐盛人生」油尖旺社區同樂日(梁顯利)</p> <p>12:00 活在當下豐盛人生油尖旺社區攤位遊戲(鴉打街)</p>
<p>廿八 28</p> <p>9:00 踏出「寂」路戲劇課程及演出計劃</p> <p>9:00 太極班(3)/10:35 太極扇(副)</p> <p>9:15 「腦」而彌「健」(預防篇)</p> <p>1:15 編鈎樂耆中(3)</p> <p>1:45 健康講座-脂肪「肝」你咩事?</p> <p>2:00 會員茶水站/宜家做運動(3)(官)</p> <p>3:00 帶氧健身操(3)(官)</p> <p>3:15 塑塑小畫家(3)</p>	<p>廿九 29</p> <p>9:30 樂動健康班(駿)</p> <p>9:30 「耆」源講堂(三)：防跌資訊講座</p> <p>9:30 康復治療運動(3)</p> <p>11:00 手語教室 10-11/2024</p> <p>2:30 路道安全講座</p>	<p>三十 30</p> <p>9:00 粵曲班(3)</p> <p>9:00 智方便(7)</p> <p>10:45 手機攝影初體驗(10)</p> 

以下活動費用全免，參加者請務必出席，以免浪費參加名額



由市區重建局、中環街市及救世軍聯合主辦

YO~文創推廣計劃 中上環 2024「城蹤遊」——「免費導賞團」

計劃將帶領大家遊走中上環，了解它的歷史建築、特色藝廊、街頭壁畫和美食佳餚，一同細味區內獨特的文化底蘊，「導賞員」更將自身的經歷和故事與您分享。導賞團以廣東話語言為主，導賞團共有三個主題選擇，包括（一）歷史與建築、（二）飲食與社區風貌，以及（三）藝術文化，大家可以按自身的興趣作出選擇，深度探索中上環這個中西、新舊交融、充滿魅力的地區。

導賞團將分五個階段進行登記及進行抽籤程序 (如登記人數超過名額)，第一及第二階段登記時間如下：

	第一階段	第二階段
導賞團日期	12/11/2024 至 30/11/2024	3/12/2024 至 14/12/2024
開始接受報名日期及時間	27/10/2024(日) 上午 09:00 起	19/11/2024(二) 上午 9:00 起
截止報名日期及時間	3/11/2024(日) 下午 5:00 止	24/11/2024(日) 下午 5:00 止
公佈中籤結果 (以 WhatsApp 形式通知)	6/11/2024 (三)	27/11/2024(三)

登記報名方法：可掃描右方的 QR code，於報名時段內填妥網上表格。

注意：因部分導賞路線需途經較多梯級、斜路、馬路及戶外空間，步行時間約 1-2 小時。如該團登記人數超出名額，將以抽籤方式選出參加者。

查詢：請與林國浚先生或黃崇雅先生聯絡。



路道安全講座

「路上零意外」並非只是司機有責，作為市民的你，過馬路時一樣要小心。如何做個精明老友記，避免意外發生？我們邀請到香港警務處西九龍交通部道路安全組代表同大家分享資訊。歡迎大家報名參與。

日期：11月29日(五)

時間：下午 2:30-3:30

地點：中心友禮軒及友智軒

對象：中心會員

名額：45 人

費用：全免

報名：於 10 月月會後報名，每節名額 15 人

查詢：請與汪佩儀姑娘聯絡

長者友善社區專題分享日

由中心「長者友善大使」及香港理工大學的學生，與會友一同分享長者及年齡友善城市的範疇，及區內的友善措施設計建議。他們也想聽聽您的意見，更期待和你一起交流。如果您也想認識多一點，歡迎報名參加。

日期：11月11日(一)

時間：下午 2:30-4:00

地點：中心友禮軒及友智軒

對象：中心會員

名額：45 人

費用：全免

報名：於 10 月月會後報名，每節名額 15 人

查詢：請與汪佩儀姑娘聯絡

輕歌漫舞

輕歌漫舞歡迎喜歡唱歌、聽歌或跳舞的會員參加，逢星期三，下午 2:00-4:00 在中心友禮軒及友智軒舉行(月會週及特別活動除外)。參加者更可自備 VCD 或 DVD 碟，獻唱自己的「飲歌」。
 11 月份輕歌漫舞時段：11 月 6、20 日，無需報名，即時入場就可以啦！
 同場亦設有「會員茶水站」，茶點以優惠價 (每份\$5) 供會員享用。
 查詢：請與黃瑞連姑娘聯絡



「活在當下·豐盛人生」油尖旺社區同樂日

日期：11 月 23 日(星期六) 時間：上午 11:00-下午 1:00
 費用：全免 名額：60 人
 對象：中心會員
 內容：讓長者加深對精神健康的認識，配合攤位遊戲及工作坊，增加長者的心理彈性。

<p>環節 1：典禮 地點：梁顯利油麻地社區中心</p>	<p>專題講座『活在當下』 主講嘉賓：香港大學團隊培訓主任及高級社工 張樹培先生 完成典禮後獲精美禮物一份外，</p>
<p>環節 2：嘉年華會 地點：鴉打街臨時遊樂場 (油麻地鴉打街 6 號)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 攤位遊戲：參加各種有趣的攤位遊戲！ ● 浮游花工作坊：一同創作美麗的浮游花，帶走自己的作品！ ● 即影即有打卡位：設置特別打卡位！ ● 長者藝術品展覽：欣賞社區長者的藝術創作。 ● 攤位獎勵：收集足夠印仔，即可獲得精美禮品包乙份！

報名：於 10 月月會後報名，每節名額 20 人
 查詢：請與杜家汶姑娘聯絡

長者柔軟度檢查

柔軟度是維持身體健康的重要指標。隨著年齡增長，保持良好的柔軟度有助於提高日常活動的靈活性，減少受傷風險，並提升整體生活質量。

活動詳情：

日期：11 月 12 日 (二)

對象：中心會員

費用：全免

參加者可選擇以下時段：

A 時段：上午 9:30 - 10:00 (30 人)

B 時段：上午 10:00 - 10:30 (30 人)

C 時段：上午 10:30 - 11:00 (30 人)

活動內容：1)進行柔軟度評估 2)提供運動建議

報名：於 10 月月會後報名，每節名額 30 人

查詢：請與杜家汶姑娘聯絡

時間：上午 9:30 - 11:00

名額：90 人

地點：中心友智軒及友信軒



數碼志趣會課程推介

數碼志趣會與會員分享智能電話應用，有興趣會員請先向接待處登記，報名將按登記時的次序，有專人致電通知到中心報名。以下手機課程之上課地點：中心議事室；名額 8 人；如有查詢，請與黃崇雅先生聯絡。備註：手機班學員必須自備智能手機上課。

名稱	內容	時段	費用
OTG 記憶棒 (12)	只要智能手機，能支援 OTG On-The-Go 裝置，就可以直接插入 USB OTG 記憶棒，備份手機檔案。	11 月 2 - 16 日(六) 9:00-10:30am	\$30 (3 堂)
出行易(5) 	用戶可快捷地搜尋不同出行方式的路線、行程時間及交通費用，並獲取即時交通消息，從而便利用戶出行和計劃行程。	11 月 4 - 25 日(一) 9:00-10:30am	\$40 (4 堂)
Facebook (14)	用戶可透過 Facebook 與朋友保持密切聯絡，上載相片，分享帖子連結等。	12 月 16 - 30 日(一) 9:00-10:30am	\$30 (3 堂)
WhatsApp 手機班(8) 	WhatsApp 是港人最常用的通訊程之一，課程讓會員輕鬆學會使用 WhatsApp 與親友通訊。	12 月 6 - 20 日(五) 9:30-11:00am	\$30 (3 堂)
手機攝影 初體驗(10)	手機已經成為時下生活最常用的攝影器材了。一同體驗手機攝影的樂趣，認識手機拍照功能。	11 月 23 日- 12 月 14 日(六) 10:45am-12:15pm	\$40 (4 堂)
Android 進階 班(12)	認識手機檔案，備忘錄應用，基本相片編輯，設定私隱等，適合對 Android 手機有基本認識的會員報讀。	11 月 4 - 25 日(一) 10:45am-12:15pm	\$40 (4 堂)
智方便(7)	一個「智方便」帳戶，就可以協助用戶進入不同的網上服務，不需要記下不同的網上服務登入名稱及密碼。	11 月 23 日- 12 月 14 日(一) 9:00-10:30am	\$40 (4 堂)
Android 入門 (11)	由數碼志趣會開辦 Android 手機班，讓會員輕鬆學會使用 Android 智能手機。	11 月 1 - 15 日(五) 9:30-11:00am	\$30 (3 堂)
淘寶手機程式 (3)	「淘寶」是最多人使用的網購程式之一，想知道如何開戶、購物方法，想慳錢、慳時間，享受快樂網購的體驗，就快來讀課程。	11 月 2 - 16 日(六) 10:45am-12:15pm	\$30 (3 堂)
Zoom 視像通 訊(24)	透過 Zoom 手機程式，可與朋友會面，不用親身見面，都可保持聯絡，不受地域限制。	12 月 2 - 9 日(一) 9:00-10:30am	\$20 (2 堂)
Google 助理 (28)	Google 助理可隨時隨地提供協助，管理日程表、操控手機程式，甚至享受娛樂等。	12 月 2 - 9 日(一) 10:45am-12:15pm	\$20 (2 堂)

「活得自在」消息

大家好！我是「活得自在」棉花仔。不少人都認為無論吃飯、逛街、甚至去洗手間都需要伴侶或朋友一起。從小到大都被教導要融入群體，但卻很少給自己一個機會去面對自我。棉花仔最近聽一首叫「一個人行街」的歌曲，裡面唱到：「一個人行街，想買就買，想吃就來吃，食返串燒賣！」這首歌告訴我們，即使我們年老後，也可以一個人樂觀、優雅地生活！但問題是，怎麼保持「充實又有意義」呢？

法國存在主義哲學家阿爾貝·卡繆說過：「作為一個存在的人，人類用生命的價值和意義來說服自己，人的存在不是荒誕的。」然而，獨自一人的旅程能幫助我們找回自我，豐富人生的好方法。

一個人旅行，就像是心靈的反思。在旅途中，我們可以在最自然的環境中，真實地面對自己。你不需要在意他人的目光，完全可以按照自己的節奏來探索，重新認識自己，甚至重塑自己的價值觀。這是一個全新的生活實驗，讓我們體驗獨處的美好。

年輕時也許我們受到各種影響限制，但現在，我們有機會選擇自己真正喜愛的生活方式。獨處並不孤單，反而是學會享受生活的一部分！棉花仔鼓勵大家再次去認識自己，並學會享受獨處的樂趣！



「活得自在」輕鬆操(8)

無心機做運動？想搵人一齊做運動？無問題，等我們陪你一齊做運動啦！我哋「活得自在」輕鬆操，讓大家齊做簡易輕鬆操，學習健康知識外，更可同人談談天，說說地，認識新朋友。約定你.....



日期：11 月 5 日(二)

時間：上午 10:00-11:00

地點：中心樓友智軒及友信軒

對象：中心會員

名額：24 人

費用：全免

報名：於 10 月月會後報名，每節名額 8 人

查詢：請與杜家汶姑娘聯絡

健雋俱樂部活動推介



歡迎會員參加健雋俱樂部的活動。以下活動報名：於 10 月月會後即場報名。

活動	內容	時段	地點	費用	負責人
吹水茶聚(3)	茶聚主題是微波爐安全應用及烤焗食物的風險。同時讓你認識新朋友，並介紹 25 年 1-3 月中心活動。歡迎 55-75 歲的會員參加。	12 月 4 日(三) 2:00-3:30pm	中心 全場	全免	健雋坊組員/ 黃瑞連姑娘

- ◇ 報名方法：請先致電中心登記，報名安排，將按登記時次序通知到中心報名。
- ◇ 如對以下課程有任何查詢，歡迎親臨或致電中心查詢(電話：2332 0005)。
- ◇ 查詢：請與高嘉欣姑娘聯絡

社交舞(3)

課程以輕鬆易學的手法教授基本步，讓學員能愉快地隨著拍子學習社交舞，配合不同音樂的節奏，使身體各部位的扭動做出更完美的舞姿。備註：需自備跳舞鞋

導師：梁寶珠女士

日期：11月5日-12月17日(二)

時間：下午 2:15-3:45

對象：中心會員

地點：官涌體育館六樓舞蹈室

名額：24人

費用：\$175(7堂)

脊椎螺旋伸展班(3)

課程是透過柔和伸展旋轉身體關節延展筋膜和肌肉慢慢漸進式伸拉動作，從而改善肩頸、腰椎、膝頭、腳踝等痛症，達到自我調整姿勢、修復身體活動功能及抗衰老等效果。

導師：廖嘉麗女士

日期：11月6日-12月18日(三)

時間：下午 2:15-3:45

對象：中心會員

地點：官涌體育館六樓舞蹈室

名額：24人

費用：\$294(7堂)

「宜家」做運動(3)

都市人長時間缺乏活動，是不健康的生活習慣性，一套有效的家居運動，不單有助增強體質，對身心同樣有好處。課程教授參加者在家每天持續做運動，保持手眼協調、提升肌肉力量及心肺功能。

導師：張一龍先生

日期：11月7日-12月19日(四)

時間：下午 2:00-3:00

對象：中心會員

地點：官涌體育館六樓舞蹈室

名額：24人

費用：\$270(6堂)



帶氧健身操(3)

隨著音樂節拍，透過不同的舞步或動作，舞動身體，能增強關節穩定性，加速新陳代謝，有助燃燒脂肪及改善肌肉線條。

導師：張一龍先生

日期：11月7日-12月19日(四)

時間：下午 3:00-4:00

對象：中心會員

地點：官涌體育館六樓舞蹈室

名額：24人

費用：\$270(6堂)

太極班(3)

教授楊式太極，以鍛鍊身體各部份，增強心肺功能、平衡力及柔韌程度。

導師：羅智泉先生

日期：11月7日-12月19日(四)

時間：上午 9:00-10:25

地點：P樓副堂

對象：中心會員

費用：\$77(7堂)

名額：15人

太極扇(3)

太極扇是集太極拳、扇法、武術技擊和舞台一體，經常習練，可以達到祛病健身、延年益壽。

導師：羅智泉先生

備註：須自備太極扇

日期：11月7日-12月19日(四)

時間：上午 10:35-中午 12:00

地點：P樓副堂

對象：中心會員

費用：\$77(7堂)

名額：15人

「耆」源講堂(三)：防跌資訊講座

講座誠邀了職業治療師，向長者講解關於防跌資訊及租借輔助工具等資源，鼓勵大家齊齊分享意見及看法。

日期：11 月 29 日(五)

時間：上午 9:45-10:45

費用：全免

地點：中心友信軒

名額：30 人

對象：支援隊成員

報名：於 10 月月會後報名

查詢：請與支援服務隊社工 黃萃基先生聯絡

齊慶長者日

來到一年一度的「長者日」，活動將透過輕鬆遊戲及問答比賽，讓長者認識長者日的由來，並了解長者於長者日當天可獲得的優惠和福利，一同表揚和肯定長者為社會的貢獻。

****參加者將可獲贈禮物一份****

日期：11 月 4 日(一)

時間：下午 2:00-3:30

費用：\$5

地點：本中心友禮軒及友智軒

名額：35 人

對象：支援隊成員

報名：於 10 月月會後報名

查詢：請與李汶慧姑娘聯絡

「一帶一」獎賞計劃

2024 年 12 月 31 日前，只要支援服務隊成員成功介紹新成員（需符合支援隊申請資格）加入支援隊，一經社工核實，即可到中心換領「鮑魚一罐」！

(介紹人 與 新會員 均可獲贈鮑魚一罐)

加入長者支援服務隊資格：

- 60 歲或以上
- 獨居或雙老長者戶
- 居住在油尖佐區（旺角豉油街以南、海裕閣及富榮花園）

長者支援服務隊提供之服務：

- ✓定期電話聯絡
- ✓介紹社區資源
- ✓轉介個人照顧服務
- ✓節日義工探訪
- ✓社區活動
- ✓情緒支援



查詢：如對服務範圍有疑問，歡迎致電 2332-0005 查詢，或聯絡支援服務隊社工。

保健資訊**立冬 - 秋氣已盡初冬始，立冬進補最適宜**

2024 年立冬的日子是 11 月 7 日。

冬者，終也。立冬之時，萬物終成，故名。是冬季的開始。

氣候特點

立冬時節，降雨量顯著減少，北方氣溫下降，香港平均的溫度仍在 23 度左右。但要注意受北方冷空氣影響，間中出現一至兩天突然降溫或大風的情況。



立冬 - 生活養生妙法



養腎防寒

中醫認為，立冬後人體隨自然界轉變而陽氣內潛，養生以補腎防寒，斂陰護陽為原則。立冬亦是補冬的好時機。

進補時，應以溫而不散，熱而不燥為宜，建議食物包括芡實、淮山、黑豆、芝麻等。

衣著得宜

立冬時節為秋轉向冬之際，日夜溫差大，且偶有季候風出現。外出時最好帶上一件外套，以應付忽冷忽熱的天氣。

早睡晚起，以待日光

冬天時最重要早睡晚起。早睡有利於陽氣潛藏，陰精蓄積。晚起，即待日光出來才起身，借助陽光的溫煦有利人體陽氣升發，有利頭腦清醒，精神飽滿。

資料來源：中醫動 CMK 網頁

中心地址

九龍油麻地永星里 11 號 3 字樓

駿發活動室地址

駿發花園第二期地下 D 舖

電話：2332 0005

傳真：2771 6464

WhatsApp 電話：6736 0461

中心開放時間

星期一至星期六

上午八時三十分至下午五時三十分

星期日及公眾假期休息

收費時間

上午八時三十分至下午十二時三十分

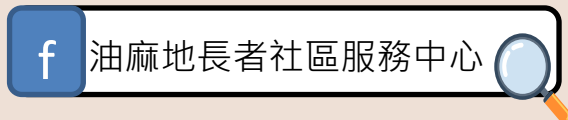
下午一時至下午五時

中心電郵地址

ymtdecc.sc@hkm.salvationarmy.org

救世軍網址

https://salvationarmy.org.hk



派發日期 / 印刷數量

2024 年 10 月 29 日 / 650 份

非賣品



意見表

歡迎會員及社區人士向本中心提出任何意見，從而提升中心服務質素。

閣下可透過親身 / 傳真 (2771-6464) / 郵寄方式將意見表交給本中心職員。

姓名：_____ 填表日期：_____ 聯絡電話：_____

意見：_____

(本中心將會保密閣下給予的意見及個人資料)