



救世軍油麻地長者社區服務中心

發展、教育及社交服務隊

2024年
7月

資麻GUIDE

巴士安全關你事



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

巴士安全關你事

長者乘搭巴士時，必須格外小心。據統計，每年有大約 10% 的長者在乘車時發生意外，其中最常見的是跌倒受傷。例如，去年某地一名 85 歲老人在下車時腳一滑，重重摔倒，導致骨折住院。各位老友記，在上下車要牢牢抓住緊握扶手，下車時需仔細觀察來車及路面情況。如果需要幫助，也要主動向司機或其他乘客求助。

除此之外，長者在橫過馬路時更需要特別留意。早前，一輛 1A 九巴沿彌敦道行駛，在左轉至亞皆老街交界十字路口期間，撞倒了一名站於轉角位的男士。該名男士被夾於巴士與鐵欄之間，腳部受傷、胸腹疼痛，傷勢嚴重。最後由消防員成功鋸開欄杆，將傷者救出，再由救護車緊急送往醫院治療。

因此，做個精明巴士乘客十分重要：

- 在巴士站候車時，應排隊等候。
- 上車後，盡量行入車廂。
- 切勿站在上層、樓梯或出入口附近的黃線以外。
- 在車上站立時，緊握適當的扶手。
- 行車時切勿與司機談話或分散其注意力。
- 讓座給有需要人士。
- 不要攜帶過大的物品乘車。
- 下車後要過馬路，應使用附近的行人過路設施，或待巴士離去及視野無阻，才可過路。

我們每個人都有責任關注交通安全，共同維護長者的出行安全。請大家時刻保持警惕，相互照應，便大家能夠安全抵達目的地。

資料來源：運輸署

中心人事動態

《陪住你》上門照顧支援計劃 - 高級程序工作員蕭家欣
各位老友記，你哋好呀！我係蕭姑娘呀！我已於 6 月 17 日離開救世軍大家庭喇！好多謝老友記們陪伴我度過約半年時間，畀咗一個美好回憶給我，多謝你哋！祝願大家身體健康！



7 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	7 月 30 日(星期二)	7 月 31 日(星期三)	7 月 31 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		

社區資訊

「掃」碼騙案

掃碼即轉走電子支付平台金錢



老友記，最近街頭出現很多優惠活動，如某電子支付平台推出的小禮包或現金券，看起來很吸引人。但是，我們必須小心：因為這可能就是騙局的一部分。

有些不法分子會假扮成工作人員，在路上誘引途人掃描二維碼來領取所謂的「免費禮品」。當他們掃碼後，便能盜取他們的帳戶資金。等到他們發現被騙時，錢已經被轉走了，要追回已經十分困難了。

所以，老友記們，當遇到這種疑似優惠活動時，請務必小心。需先確認活動是否為官方發起，並查看相關資訊是否可靠，然後再決定是否參與。不要被所謂的「免費禮品」吸引，反而中了騙徒的圈套。

大家都要好好保護自己的財產安全，不要讓騙分子得逞。如果發現可疑情況，請立即報警。預防「掃」碼騙案，保護好自己的財產安全。

長委會活動推介

康泰聯歡會

中心舉行聯歡會，與大家一齊歡度開心的宴會。節目包括表演、幸運大抽獎、豐富午宴。另所有參加者皆獲紀念禮品乙份。

日期：8 月 15 日(四)

時間：上午 11:45-下午 2:00 (上午 11:15 進場，請參加者準時出席)

地點：倫敦大酒樓(九龍彌敦道 612 號好望角大廈五樓)

對象：中心會員或 55 歲以上居住於油尖旺區居民(報名時必須是會員)

費用：\$108 (每位會員可邀請兩位親友出席)

報名：於 6 月月會後報名

查詢：請與黃瑞連姑娘聯絡

備註：如需與親友同席，請在報名時一併辦理，以便安排同席

鳴謝：油尖旺民政事務處油尖旺社區參與計劃贊助部份活動經費

開心星期二系列 – 芬蘭木柱體驗日(2)

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：7月23日(二) 地點：中心友禮軒及友智軒
 時間：下午 1:45-2:45(A場) / 下午 3:00-4:00(B場) (二選一場)
 對象：中心會員 名額：每場 30人 費用：全免
 報名：於6月月會後，每節名額 10人 查詢：請與黃崇雅先生聯絡

好得「體」

一個超簡單的顏色腦年齡測試 只需讀 30 個單字，按照所需秒數就可以得知你的腦年齡。一起來試試看吧！多做這個測試有效訓練腦部，如果想保持腦年齡年輕，不妨可以多做練習啊！同場會為大家量度 BMI「體重指標」，歡迎大家在每月的星期二上午，到中心接待處找當值長委會委員協助測試。

日期：7月2、9、16及23日(二) 時間：上午 9:30-11:30
 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



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，已於 9 月 6 日起重開茶水站，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

娛樂廣場—夏日篇

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 對象：中心會員

主題	主題內容	日期(2024年)
放眼新視野	介紹社會新發展，提倡環保及保育的重要性。	7月5日(五)
玩轉旅遊	介紹旅遊熱點，認識當地文化。	7月12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。	7月19日(五)
戲曲天地	認識中國詩詞，欣賞粵劇故事內容。	7月26日(五)

報名：於6月月會後報名，每節名額15人 每場名額：45人 查詢：請與黃崇雅先生聯絡

救世軍志趣會是由一班有共同興趣的會員走在一起，以自發、自管、自教、自學的「四自」精神，組織學習會社，讓會員的興趣發展成為志趣，擴闊學習體驗之餘，將經驗及成果向社區人士推廣。

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，有興趣會員請先向詢問處登記，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
支付寶(19)	將手機變為電子錢包，進入全新的流動支付世界。	6月29日- 7月13日(六) 9:00-10:30am	\$30 (3 堂)
Facebook (13)	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。	8月10-24日(六) 10:45am-12:15pm	\$30 (3 堂)
WhatsApp 手機班(7)	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。	8月2-16日(五) 9:30-11:00am	\$30 (3 堂)
OTG 記憶棒 (9)	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。	6月29日- 7月13日(六) 10:45am-12:15pm	\$30 (3 堂)
Android 入門 (10)	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。	7月5 - 19日(五) 9:30-11:00am	\$30 (3 堂)
Android 進階班(10)	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。	7月8-29日(一) 10:45am-12:15pm	\$40 (4 堂)
手機攝影初體驗(8)	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。	7月8-29日(一) 9:00-10:30am	\$40 (4 堂)
八達通手機程式(2)	一個八達通 App，協助輕鬆管理日常開支，用手机增值八達通、查看餘額。若升級為八達通錢包，到內地及全球消費更為方便。	7月27日及 8月3日(六) 9:00-10:30am	\$20 (2 堂)
Google 助理 (27)	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。	7月27日及 8月3日(六) 10:45am-12:15pm	\$20 (2 堂)
智方便(6)	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。	8月5-26日(一) 9:00-10:30am	\$40 (4 堂)
出行易(4)	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。	8月5-26日(一) 10:45am-12:15pm	\$40 (4 堂)

手工藝志趣會

名稱	內容	時段	費用	地點	導師/負責人
編織防滑拖鞋班	手工藝志趣會的組員與大家分享製作防滑拖鞋，拖鞋既實用又美觀。在繳費時請選擇拖鞋的顏色及尺碼。	8 月 12、19 日 (一) 2:00-3:45pm	\$38 包材料	中心 友信軒	手工藝 志趣會/ 黃瑞連姑娘

活動推介

火山艾草包 DIY

火山石可吸走人體濕氣，而艾草可驅寒活血，兩者均可舒緩肌肉和關節痛楚及增強血液循環，同時導師會教大家自行按摩舒緩痛症的技巧。課程會製作火山石熱敷包及艾草球乙個

導師：車厘子

日期：8 月 10 日(六)

時間：下午 2:30-4:30

地點：中心友信軒

對象：中心會員

費用：\$100 (包材料)

名額：15 人

報名：於 6 月月會後及接待處報名

查詢：請與高嘉欣姑娘聯絡

雙人按摩工作坊

按摩是一種最古老的療法，當身體出現疲倦、疼痛等不適症狀時，只要按摩一下便可減輕不適感。是次課程會製作 50ml 按摩油及雙人按摩技巧，大家學以致用在家人身上。

導師：車厘子

****此工作坊必需兩人參與****

日期：8 月 10 日(六)

時間：下午 6:00-8:00

地點：中心友信軒

對象：中心會員

費用：\$80/位 (包材料)

名額：16 人

報名：於 6 月月會後及接待處報名

查詢：請與高嘉欣姑娘聯絡

剪髮服務 (4)

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：7 月 6 日(六)

時間：下午 1:45-3:30

地點：中心友信軒

對象：中心會員

費用：\$8

名額：30 人

報名：於 6 月月會後及接待處報名

查詢：請與高嘉欣姑娘聯絡

備註：活動前會以 WhatsApp 通知當日出席時間

雜耍初體驗

由德雅中學雜耍隊的同學，與大家一同體驗及學習雜耍，如果你都想試下雜耍體驗，不妨報名參與雜耍初體驗的活動。(請務必出席，以免浪費參加名額)

日期：7 月 3 日(三)

時間：上午 10:00 – 11:00

地點：中心友信軒

對象：中心會員

名額：9 人

費用：\$5

報名：於 6 月月會後報名，每節名額 3 人

查詢：請與林國浚先生聯絡

合辦機構：德雅中學

備註：請穿著輕鬆服裝

日語班(2)

課程由日本東京留學及曾任日本旅遊大使黃菇菇教授，輔以自編的教材，加入日本傳統和緊貼潮流的生活文化資訊，讓大家輕輕鬆鬆學會最實用的日本語。

導師：黃菇菇女士

日期：7 月 13 日-9 月 7 日(六)

時間：上午 11:45-下午 12:45

名額：22 人

費用：\$270 (共 9 堂)

對象：中心會員

地點：中心友信軒

報名：於 6 月月會後及接待處報名

查詢：請與高嘉欣姑娘聯絡

樂舞坊(2)

歡迎對中國舞有興趣的女會員參加，學習不同的中國民俗舞，更有機會公開表演，推廣舞蹈運動。

導師：彭雪怡女士

日期：7 月 9 日 -9 月 24 日(二)

時間：下午 2:15-3:45

名額：13 人

地點：中心友禮軒及友智軒

費用：\$80 (8 堂) (參加者須自備或自費購買舞蹈用品或舞衣)

報名及查詢：為了讓參加者更了解課程的目的及要求，參加者請於報名前先與黃瑞連姑娘聯

書法初班(2)

教授寫書法的基本功，內容包括學習各式字體，導師並即席示範及批改習作。

導師：林番賢先生

日期：7 月 10 日-9 月 11 日(三)

時間：下午 3:30-5:00

費用：\$300(10 堂)

對象：中心會員

報名：於 6 月月會後及接待處報名

地點：中心副堂

查詢：請與高嘉欣姑娘聯絡

**正形健膝操(2)**

正形健膝操其特點雖是局部正膝護膝，更可整體強身健體，適合任何年齡或膝蓋功能不良的人士參加。並以基督教價值觀的口訣，操練身體兼陶冶性情。

導師：麥淑儀女士及梁燕兒女士

日期：7 月 15 日 -9 月 16 日(一)

時間：下午 9:45-11:00

地點：中心友禮軒及友智軒

費用：\$100 (10 堂)

名額：18 人

報名：有興趣的會員請先登記，報名將按登記時的次序，有專人致電通知到中心報名

查詢：請與黃瑞連姑娘聯絡

課程報名方法：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。

名稱	內容	時段	費用 每堂	地點	導師/負責人
山水畫初班(2)	教授繪畫山水畫的基本功，由簡入繁地學習各種筆墨要點、運用及變化。導師透過堂上示範，讓學員掌握基本山水畫技法。	7月8日- 9月16日(一) 9:15-10:45am	\$330 (11堂)	中心 副堂	黃麗兵女士/ 高嘉欣姑娘
山水畫高班(2)	導師透過繪畫山水畫範作，讓學員掌握和提高筆墨技法。	7月8日- 9月16日(一) 11:00am- 12:30pm	\$330 (11堂)		黃麗兵女士/ 高嘉欣姑娘
編織班(2)	教授如何編織毛冷衣物，導師按學員進度教授頸巾、披肩、帽子或毛衣等。學員須自備毛冷及織針。	7月10日- 9月11日(三) 10:00-11:30am	\$64 (8堂)	中心 友信軒	羅綺華女士/ 高嘉欣姑娘
書法高班(2)	教授顏真卿書法的技巧，導師並在堂上示範臨帖和筆法等。	7月10日- 9月11日(三) 1:35-3:05pm	\$300 (10堂)	中心 副堂	林番賢先生/ 高嘉欣姑娘
編鈎樂耆中(2)	課程會從最基本的鈎織技巧教起，讓初學者也可以輕鬆體驗製作手工鈎織之樂趣。 材料需自備或向導師購買	8月8日- 9月19日(四) 1:15-2:45pm	\$60 (6堂)	中心 友信軒	林清如女士/ 高嘉欣姑娘
塑塑小畫家(2)	本課程適合喜歡自主創作的人士，學員可自定畫題，導師從旁給予指導及啟發，引領學員探索塑膠彩的基本技巧、顏料特性和色彩運用。 材料需自備或向導師購買(18色塑膠彩及畫具\$80；畫板\$30)	8月8日- 9月19日(四) 3:15-4:45pm	\$60 (6堂)	中心 友信軒	林清如女士/ 高嘉欣姑娘
康復治療運動	都市人生活緊張，不單食無定時，就連編排做運動的時間也不易。長久而來的忙碌生活，很容易患上慢性疾病，如偏頭痛、腰膝痛、肩周炎等症狀。運動是醫藥的良方，通過運動及建立自我管理生活模式，可以慢慢得到果效！	7月26日- 9月20日(五) 9:30-11:00am	\$336 (8堂)	中心 友禮軒 友智軒	胡潔英女士/ 汪佩儀姑娘

課程報名方法：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。

名稱	內容	時段	費用 (每堂)	地點	導師/負責人
英文金曲歌唱 (2)	課程為懂得閱讀及喜愛英文歌曲的朋友而設，會教大家準確咬字發音及掌握流暢的歌唱演繹技巧。	7月9日- 9月17日(二) 9:30am- 10:30am	\$90 (9堂)	中心 副堂	勞錦祥先生 陳婉儀女士 /高嘉欣姑娘
唱好歌 Sing (2)	課程教授唱頌時代流行金曲及歌唱基本技巧，以輕鬆互動的教學方式進行，讓學員享受愉快的音樂時光。	7月9日- 9月17日(二) 11:00am- 12:30pm	\$90 (9堂)	中心 副堂	勞錦祥先生 陳婉儀女士 /高嘉欣姑娘
粵曲班 (2)	培養會員對粵曲的興趣，改善唱曲之技巧。	7月13日- 9月21日(六) 9:00-11:00am	\$230 (10 堂)	中心 友禮軒 友智軒	李芷伶女士/ 高嘉欣姑娘

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6月月會後即場報名。

活動	內容	時段	費用	地點	負責人
好湯好水 (2)	耆樂煮意組員為大家煲健康有益糖水，仲一齊品嚐；同時介紹食材的益處及玩吓遊戲，歡迎會員參加。 名額：60人，每節名額20人	8月26日(一) 2:00-3:00pm	全免	中心 大堂	耆樂煮意/ 黃瑞連姑娘

遇到活動推介

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」。

7月份輕歌漫舞時段：7月3、10、17、24日。

無需報名，即時入場就可以啦！

查詢：請與黃瑞連姑娘聯絡



星期一	星期二	星期三
廿六 1 香港特別行政區成立紀念日	廿七 2 9:00 紅十字會長者義工隊 9:30 好得「體」 10:30 英語會話班(Zoom) 3:30 新興運動(Zoom)	廿八 3 10:00 雜耍初體驗 10:00 跨代認識之《超能力學園》話劇 2:00 輕歌漫舞/會員茶水站 3:30 名人故事(zoom)
初三 8 9:00 手機攝影初體驗(8) 9:00 跨代旅「油」團 9:15 山水畫初班(2)(副) 9:30 長委會會議(會) 10:45 Android 進階(10) 11:00 山水畫高班(2)(副) 11:00 飛鏢神射手 1:45 手工藝志趣會會議 3:30 烏都語班(Zoom)	初四 9 9:00 紅十字會長者義工隊 9:00 跨代旅「油」團 9:30 英文金曲歌唱班(2)(副) 9:30 好得「體」 10:00 跟住跳 10:30 英語會話班(Zoom) 11:00 唱好歌 Sing(2)(副) 2:15 樂舞坊(2) 3:30 新興運動(Zoom)	初五 10 9:00 躲避盤體驗坊 9:00 跨代旅「油」團 10:00 Henna手繪工作坊 10:00 編織班(2) 11:30 齊齊 bingo 1:35 書法高班(2)(副) 2:00 輕歌漫舞/會員茶水站 3:30 書法初班(2)(副) 3:30 Shani 趣談(zoom)
初十 15 9:00 手機攝影初體驗(8) 9:15 山水畫初班(2)(副) 9:45 正形健膝操(2) 10:45 Android 進階(10) 11:00 山水畫高班(2)(副) 11:00 飛鏢神射手 3:30 烏都語班(Zoom)	十一 16 9:00 紅十字會長者義工隊 9:30 英文金曲歌唱班(2)(副) 9:30 好得「體」 10:00 跟住跳 10:30 英語會話班(Zoom) 11:00 唱好歌 Sing(2)(副) 2:15 樂舞坊(2) 2:30 「活得自在」輕鬆操 3:30 美食指南(Zoom)	十二 17 9:00 躲避盤體驗坊 10:00 編織班(2) 10:00 Henna手繪工作坊 11:30 有心學堂 1:35 書法高班(2)(副) 2:00 輕歌漫舞/會員茶水站 3:30 書法初班(2)(副) 3:30 Shani 趣談(zoom)
十七 22 9:00 手機攝影初體驗(8) 9:15 山水畫初班(2)(副) 9:45 正形健膝操(2) 10:45 Android 進階(10) 11:00 山水畫高班(2)(副) 11:30 印度 Bollywood 3:30 烏都語班(Zoom)	十八 23 9:00 紅十字會長者義工隊 9:30 英文金曲歌唱班(2)(副) 9:30 好得「體」 10:00 跟住跳 10:30 Shani 愛美食(Zoom) 11:00 唱好歌 Sing(2)(副) 1:45 芬蘭木柱體驗日(A) 3:00 芬蘭木柱體驗日(B) 3:30 新聞熱話(Zoom)	十九 24 9:00 躲避盤體驗坊 10:00 編織班(2) 10:00 Henna手繪工作坊 11:30 有心學堂 1:35 書法高班(2)(副) 2:00 重慶大廈文化遊 2:00 輕歌漫舞/會員茶水站 3:30 書法初班(2)(副)
廿四 29 9:00 手機攝影初體驗(8) 9:15 山水畫初班(2)(副) 9:45 正形健膝操(2) 10:45 Android 進階(10) 11:00 山水畫高班(2)(副) 11:30 印度 Bollywood 3:30 新聞熱話(Zoom)	廿五 30 9:00 星期一及二組會員大會 9:30 英文金曲歌唱班(2)(副) 11:00 唱好歌 Sing(2)(副) 1:00 克己運動-油情味	廿六 31 9:00 星期三、四及五組會員大會 1:30 下午組會員大會 1:35 書法高班(2)(副) 3:30 書法初班(2)(副)



星期四	星期五	星期六
廿九 4 10:30 ASMR 是什麼(Zoom) 1:45 健康講座-不要打穿耳膜之門 2:00 會員茶水站 3:30 文化分享(Zoom) 	三十 5 9:00 健雋坊會議 9:30 康復治療運動(1) 9:30 Android 入間(10) 11:00 手語教室 2:00 娛樂廣場-放眼新視野	初一 6 9:00 支付寶(18) 9:00 粵曲班(1) 10:45 OTG 記憶棒(9) 1:45 剪髮服務(4)
初六 11 11:30 辨識長者心理健康工作坊 1:15 編鈎樂耆中(1) 1:45 健康講座-和你講「耳水不平衡」 2:00 會員茶水站 3:15 塑塑小畫家(1) 	初七 12 9:30 Android 入間(10) 10:00 網上運動 A 班會(zoom) 11:00 手語教室 2:00 娛樂廣場-玩轉旅遊 2:00 「活得自在」自我管理 健康生活課程 3:30 網上運動 B 班會(zoom)	初八 13 9:00 粵曲班(2) 9:00 支付寶(18) 10:45 OTG 記憶棒(9) 11:45 日語班(2) 4:00 Zoom 住玩 
十三 18 10:45 網上運動樂 A(Zoom) 11:30 辨識長者心理健康工作坊 1:45 健康講座-特別講座 (1.5小時) : 紅十字會呈獻「熱島。熱不倒」 2:00 會員茶水站 3:30 文化分享(Zoom) 	十四 19 9:30 Android 入間(10) 11:00 手語教室 2:00 娛樂廣場-一起走過 2:00 「活得自在」自我管理 健康生活課程 3:30 網上運動 B 班會(zoom)	十五 20 9:00 粵曲班(2) 11:45 日語班(2)
二十 25 9:00 識破 T-Park 惜生活 11:30 辨識長者心理健康工作坊 1:45 健康講座-「紅十字會呈獻 「熱島。熱不倒」 2:00 會員茶水站	廿一 26 9:30 康復治療運動(2) 11:00 手語教室 2:00 娛樂廣場-戲曲天地 2:00 「活得自在」自我管理 健康生活課程	廿二 27 9:00 粵曲班(2) 9:00 八達通手機程式(2) 10:45 Google 助理(27) 11:45 日語班(2) 4:00 Zoom 住玩

7月會員月會開會時間(地點：中心活動室)：
 7月30 - 31日：上午9:00 及 7月31日：下午1:30

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；

(地下)表示於中心地下會議室；(官)表示於官涌體育館六樓舞蹈室

※ 以上活動安排，如有任何調動或更改，以中心報告為準 ※



跟住跳

透過體感遊戲「Just Dance」來享受跳舞的樂趣。「Just Dance」是一款受歡迎的跳舞遊戲，它可以透過遊戲主機或手掣來進行。這款遊戲不僅能夠提供有趣的遊戲體驗，還能夠讓參與者在音樂節奏中盡情舞動身體，同時享受到運動的樂趣。



日期：7 月 9、16 及 23 日(二)

時間：上午 10:00-11:00 (當日即場登記)

地點：中心友智軒及友信軒

查詢：請與杜家汶姑娘聯絡

齊齊 Bingo

Bingo 是一個受歡迎的社交遊戲，無論是年輕還是年長的朋友都可以參與。大家將有機會贏得小獎品。中心會提供 Bingo 卡片和遊戲設備，無論您是 Bingo 遊戲的新手還是經驗豐富的玩家，都歡迎參與。

日期：7 月 10 日(三)

時間：上午 11:30-下午 12:30

地點：中心友信軒

對象：中心會員

名額：20 人

報名：於 6 月月會後報名，每節名額 7 人

查詢：請與杜家汶姑娘聯絡

跨代認識之《超能力學園》話劇

由救世軍韋理夫人紀念學校的學生們策劃的話劇，他們不僅將課堂上學習的知識搬上舞台，更融入了現代學校生活及社會議題元素。透過欣賞他們的表演，一窺學生們的內心世界及獨特價值觀，促進彼此的理解。

日期：7 月 3 日(三)

時間：上午 10:00-11:00

地點：中心友禮軒及友智軒

對象：中心會員

名額：30 人

報名：於 6 月月會後報名，每節名額 10 人

查詢：請與杜家汶姑娘聯絡

有心學堂

以簡單心理學為主題，透過簡單、有趣及現實生活例子一同學習心理學。

日期	時間	內容
7 月 17 日(三)	上午 11:30-下午 12:30	馬斯洛的「需求層次理論」。解說人類的基本需求，從基本生理需求到自我實現的更高層需求。
7 月 24 日(三)	上午 11:30-下午 12:30	運用心理學原理分析個案，近距離觀察心理學在實際生活中的運用。

地點：中心友信軒

對象：中心會員

名額：25 人

報名：於 6 月月會後報名，每節名額 5 人

查詢：請與杜家汶姑娘聯絡

辨識長者心理健康工作坊

長者的心理健康是一個非常重要的議題，為更好地關注和照顧老年人的心理需求，現提供一個培訓工作坊，提升大眾對議題的認識及幫助地區有需要的長者。

日期	時間	內容
7 月 11 日(四)	上午 11:30-下午 12:30	長者危機辨識方法 (包括精神健康、認知障礙及自殺風險)。
7 月 18 日(四)	上午 11:30-下午 12:30	初步介入手法及技巧。
7 月 25 日(四)	上午 11:30-下午 12:30	個案分析及實習。

地點：中心友信軒

對象：中心會員

名額：20 人

報名：於 6 月月會後登記

查詢：請與杜家汶姑娘聯絡

有情友義社區電力之旅導賞計劃 - 導賞員招募

探索九龍城及中電鐘樓的歷史魅力

救世軍和中華電力攜手合作，推行「有情友義社區電力之旅」導賞計劃，現邀請您參加成為「導賞員」，帶領社區人士穿梭在九龍城和中電鐘樓文化館，一探這裡的歷史奧秘。

計劃課程由專業的 Walk in HK 團隊主講，教授大家導賞技巧和豐富的歷史知識。

計劃培訓內容如下：

導賞員訓練	導賞實習	導賞服務日
7 月 24 日(三) 上午 10:00-下午 5:00 梁顯利三樓會議室(待定)	8 月 (待定)	9 月 21 日(六) 上午 9:15 - 中午 12:30 9 月 28 日(六) 上午 9:15 - 中午 12:30 10 月 5 日(六) 上午 9:15 - 中午 12:30 10 月 12 日(六) 上午 9:15 - 中午 12:30
上午: 學習導賞技巧; 下午: 由 Walk in HK 與 大家實地導賞;	由 Walk in HK 陪同 學員進行導賞實習;	將由 3 人一組，各組選取一天帶領社區人士進行導賞服務;

對象：中心會員/有興趣參與計劃的義工

名額：12 人

報名：於 6 月月會後登記，稍後會有專人聯絡通知報名安排

查詢：請與林國浚先生 / 汪佩儀姑娘聯絡

躲避盤體驗坊

在香港，躲避盤 (英文：Dodgebee) 屬新興運動的一種。起源自日本，雖然發展歷史不長，但這項新興運動的發展潛力深受認可。躲避盤是躲避球的軟飛盤版本。躲避盤以軟飛盤作取代，並融入飛盤運動的投擲與飛行技巧。躲避盤的安全性高，玩法有趣，適合老友記參與。

日期：7 月 10、17、24 日(三)

時間：上午 9:00 – 9:45

地點：中心友禮軒及友信軒

對象：中心會員

名額：18 人

費用：全免 (請務必出席，以免浪費參加名額)

報名：於 6 月月會後報名，每節名額 6 人

查詢：請與林國浚先生或雅浩賢先生聯絡

備註：請穿著輕便衣服

**Henna 手繪工作坊**

Henna 手繪是一種古老的彩繪技術，使用天然的植物染料，以華麗的圖案和紋飾裝飾手掌和手腕，這種藝術可以追溯到幾千年前的印度和中東地區。如果你都想知多點 Henna 手繪或嘗試 Henna 手繪，請參加這個活動啦！

日期：7 月 10、17、24 日(三)

時間：上午 10:00 – 11:00

地點：中心友禮軒及友信軒

對象：中心會員

名額：30 人

費用：全免 (請務必出席，以免浪費參加名額)

報名：於 6 月月會後報名，每場名額 10 人

查詢：請與林國浚先生或雅浩賢先生聯絡

備註：如皮膚敏感的，可將 Henna 繪畫於紙上。

飛鏢神射手

如果你對飛鏢有認識，或者對飛鏢有興趣。我們在以下時間會有飛鏢體驗活動。

現誠邀您參與！

日期：7 月 8 及 15 日(一)

時間：上午 11:30 – 下午 12:30

地點：中心友信軒

對象：中心會員

名額：15 人

費用：全免 (請務必出席，以免浪費參加名額)

報名：於 6 月月會後報名，每節名額 5 人

查詢：請與林國浚先生或雅浩賢先生聯絡

印度 Bollywood

印度的「寶萊塢」，是孟買最大的電影生產中心，命名來源是將美國好萊塢的開頭字母「H」換成了孟買開頭字母「B」，因此而得「Bollywood」之名，寶萊塢電影根植於印度本土文化，帶有強烈的民族特色，主要是透過「歌舞」推動故事情節的發展，幾乎所有影片都會出現至少一段的唱歌跳舞場面。如果你都想體驗印度「寶萊塢」舞蹈，記得報名參與。

日期：7 月 22 及 29 日(一)

時間：上午 11:30 – 下午 12:30

地點：中心友信軒

對象：中心會員

名額：15 人

費用：全免 (請務必出席，以免浪費參加名額)

YO~文創推廣計劃 2.0 – 導賞員招募

中上環「城蹤遊」

由市區重建局、華懋集團、中環街市及救世軍聯合主辦

為期 30 小時的認證計劃，將帶領學員認識中西區的歷史建築、特色藝廊、街頭壁畫和美食佳餚，了解及細味這裡獨特的文化底蘊。專業講師將教授別具特色的導賞技巧，協助學員成為出色的中西區導賞員，將這片充滿活力的城區，以全新的角度展現給社區人士。

計劃內容以下：

「城蹤遊」導賞員訓練工作坊

日期：8 月 2 日至 9 月 20 日 (逢星期五) (共 8 節)

時間：下午 2:30-下午 4:30 (共兩小時)

地點：中環中心地下 H6 Conet 多用途活動室 (香港中環皇后大道中 99 號)

對象：55 歲或以上有興趣人士 (YO~文創推廣計劃 第一階段導賞員優先考慮)

費用：全免 名額：30 人

訓練內容：涵蓋導賞及演說技巧、中西區歷史文化知識、導賞路線規劃等

報名：有興趣人士/中心會員，可透過以下方式登記，稍後有專人聯絡通知到中心報名

1. 可親臨本中心或致電進行登記；



2. 掃描右方二維碼進行登記 →

「城蹤遊」導賞服務

日期：2024 年 10 月至 2025 年 1 月 (逢星期二、四、六)

時間：下午 2:30-下午 4:30 (暫定)

地點：中西區 (確實路線將於工作坊內擬訂)

備註：必須完成 30 個小時的導賞訓練及實習時間，方可獲發證書及參與帶領本計劃的導賞服務。

查詢：請與林國浚先生 / 汪佩儀姑娘聯絡

參加 Zoom 活動的中心會員，需懂得使用 Zoom 程式；以下 Zoom 的活動費用全免；報名：於 6 月月會後，致電中心登記。



「Zoom 住玩」

同大家玩吓小遊戲、資訊分享、手眼協調運動等 (每節內容不同)
時間：下午 4:00-4:30

日期	查詢及負責職員
7 月 13、27 日(六)	林國浚先生及 杜家汶姑娘

此活動請先登記

Shani 網課 (Zoom)

Shani 將會開辦不同的網課(Zoom)，讓大家可以足不出戶的情況下也能參與以下課程。

名稱	內容	時段	費用/ 堂數
英語會話班	學習簡易英語會話，包括自我介紹、基礎英文文法、餐廳及旅遊用語等。	7 月 2, 9, 16 日(二) 上午 10:30 - 11:30	全免/ (3 堂)
烏都語班	學習基礎烏都語，包括簡單生字、基礎對話、文化欣賞及綜合運用。	7 月 8, 15, 22 日(一) 下午 3:30 - 4:30	全免/ (3 堂)
網上運動 A 班	透過網上一同做運動	7 月 12 日(五) 上午 10:00 - 11:30	全免/ (1 堂)
網上運動 B 班	透過網上一同做運動	7 月 12, 19 日(五) 下午 3:30 - 4:30	全免/ (2 堂)
新興運動	新興運動知多少	7 月 2, 9 日(二) 下午 3:30 - 4:30	全免/ (2 堂)
名人故事	淺談羅拔唐尼 (Robert Downey Jr) 的故事	7 月 3 日(三) 下午 3:30 - 4:30	全免/ (1 堂)
文化分享	由少數族裔大使 Shani 同你分享他在港生活的故事。	7 月 4, 18 日(四) 下午 3:30 - 4:30	全免/ (2 堂)
Shani 趣談	Shani 與你談談在港生活	7 月 10, 17 日(三) 下午 3:30 - 4:30	全免/ (2 堂)
美食指南	巴基斯坦美食指南。	7 月 16 日(二) 下午 3:30 - 4:30	全免/ (2 堂)
新聞熱話	與你分享新聞熱話，一同探討時事議題。	7 月 29 日(一) 下午 3:30 - 4:30	全免/ (2 堂)

成功報名後，可按以下連結，加入 Zoom 會議；或掃描右方二維碼加入
<https://us06web.zoom.us/j/88461800878> 會議 ID: 884 6180 0878



「活得自在」消息

大家好！我是「活得自在」棉花仔。今年 7 月，備受矚目的巴黎奧運會即將登場，這是四年一度的體育盛事。為了讓社區充滿運動氣氛，中國香港體育協會暨奧林匹克委員會特別推出了「邁向巴黎奧運 Road to Paris」的巡迴活動，由 7 月至 8 月期間，將在各區舉辦精彩紛呈的奧運及體育主題活動。

屆時，我們中心也會在奧運會期間，安排觀賞重點賽事、進行互動運動體驗等精彩節目，讓大家一起感受運動帶來的喜悅。棉花仔鼓勵大家，積極參與各種運動，享受健康快樂的生活。無論是慢跑、游泳、太極拳，還是散步等，只要能讓我們身心愉悅，都是非常好的選擇。適度的運動不僅能強健體魄，還能改善血壓、降低膽固醇，促進大腦功能，延緩認知能力的下降。與此同時，和朋友一起鍛煉，還可以增進彼此的交流互動，擴展社交圈。這無疑能為生活注入更多歡樂和意義。

讓我們一起為自己的健康而努力，為港隊運動員加油打氣，共同見證奧運會的精彩時刻。只要堅持適度運動，我們就能在黃金歲月裡獲得更多活力和快樂。讓我們一起邁向更精彩的人生吧！

「活得自在」輕鬆操

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：7月16日(二)

時間：下午 2:30-3:30

地點：中心友信軒

對象：中心會員

名額：15 人

費用：全免

報名：於 6 月月會後報名

查詢：請與林國浚先生聯絡

「活得自在」自我管理健康生活課程

日期：7月12、19、26、8月2、9、16及30日(共7堂,星期五)

時間：下午 2:00-4:30

地點：地下會議室

費用：全免

對象：55歲中心會員或以上會員 名額：15人

內容：協助慢性病患長者學習一套自我管理的方法，掌管自己的健康問題，提升生活質素。

學習內容包括

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">● 了解自我管理的任務：<ul style="list-style-type: none">-悉心照顧自己的健康問題-繼續日常的活動-妥善處理自己的情緒變化● 處理各種症狀，打破出現恐懼、疲倦、痛楚等的惡性循環；● 學習提升身體柔韌性、肌肉力量和增強耐力的運動； | <ul style="list-style-type: none">● 掌握飲食原則；● 認識如何恰當地使用藥物；● 學與醫護人員、家人朋友有效溝通；● 培養正面思維及靈活解決日常生活問題；● 訂立每週的行動計劃，分享實踐經驗 |
|---|---|

報名：6月月會後報名，每節名額5人

查詢：與杜家汶姑娘及李汶慧姑娘聯絡



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7月主題：健康資訊系列：聽力關注系列。

日期	講座主題	講者
4/7/2024(四)	不要打穿耳膜之門	程序工作人員
11/7/2024(四)	和你講「耳水不平衡」	註冊社工 黃萃基先生
25/7/2024(四)	特別講座 (1.5 小時)：紅十字會呈獻 「熱島·熱不倒」	紅十字會社區抗熱計劃 蘇先生
預告： 1/8/2024(四)	「積骨防鬆」講座暨骨質疏鬆篩檢 註：不適合已知有骨質疏鬆人士參與	「積骨防鬆」COSA 骨質疏鬆社區 篩查計劃負責職員

時間：下午 1:45–2:45 地點：中心友禮軒及友信軒 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。

「耆」源講堂(一)：環保儲分禮物多

垃圾竟然可以用來換禮物，流程仲要好簡單！？

除左廢紙、鋁罐、膠樽，家中意想不到的棄置物，例如用完嘅電芯、過期藥丸、廚餘等，只要落樓行多幾步，帶到附近回收站，就可以進行分類，換取積分。積分可以用來換大米、油、廁紙、環保袋等日用品!!!! 舉手之勞可以為環境出一分力，仲有著數，仲唔開始行動！？今次講座將會分享環保的知識和儲分換禮物的方法，一齊將廢物變成你想要的禮物啦！

日期：6月27日(星期四) 時間：上午 11:15 – 下午 12:15 名額：30 人

地點：中心友信軒 費用：全免

對象：區內獨居/兩老長者 (*已登記長者支援服務會員*)

報名日期：於 6 月月會後報名

查詢及報名：可致電 2332 0005 與長者支援服務隊社工 文姑娘聯絡

「一帶一」獎賞計劃

2024年7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：

1. 60 歲或以上
2. 獨居或雙老長者戶
3. 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。

Jockey Club "Move with the Silver Flow" Dance and Well-being Project

賽馬會 暮齡自在 舞蹈教育計劃

尋藝空間 2024

本中心長者 演出日

29 / 06

跨代社區展演

Cross-generation Community Showcase
2:30 & 4:00 P.M.

工作坊成果展覽

Workshop Achievement Exhibition
2:00 - 5:00 P.M.

場地 Venue

AIRSIDE

(港鐵啟德站C出口 Exit C at Kai Tak MTR Station)

歡迎到場
支持!

18 / 05

舞蹈 X 視覺藝術
羅思朗 & 徐禮賢

旅途上的自我重塑

潛在的身體詩學

舞蹈 X 文字

梁芷茵 & 俞若玫

Dance X Text

Cherry Leung & Cally Yu

Dance X Visual Arts

Sarah Lo & Nina Chiu

29 / 06

傳聲筒的變奏
葉麗兒 & 朱曉芳

舞蹈 X 音樂

Dance X Music

Cally Yip & Priscila Chu

拓印回憶庫存

舞蹈 X 建築

許俊傑 & 高浚明

Dance X Architecture

Cyrus Hui & Anthony Ko

免費入場 Free Entry



緊貼我們 Facebook / IG 以獲得活動最新消息
Follow our Facebook / IG for updated information

如遇特殊情况，主辦機構保留更換節目及表演者的權利
The presenter reserves the rights to substitute performers, and change the programme without prior notice should unavoidable circumstances make it necessary.

查詢 Enquires:

54076047 / podedu@passoverdance.org

@passoverdance

主辦機構 Organised by

捐助機構 Funded by

合作機構 Corporate Partners (排名不分先後 in no particular order)

場地贊助 Venue Sponsor

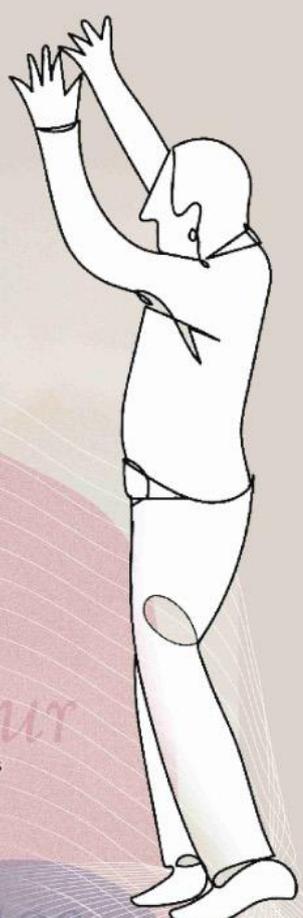
新約舞院 PASSOVERDANCE

香港藝術發展局
Hong Kong Arts Development Council
新約舞院為藝發局資助機構
Passoverdance is financially supported by the HKADC

香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

德輔道中 灣仔長者服務中心
Wan Chai Methodist Centre for The Senior
東華三院王爾康長者地區中心
TWGHS Wilson, T.S. Wong District Elderly Community Centre
救世軍治麻地長者社區服務中心
The Salvation Army Yaumatei Multi-service Centre for Senior Citizens
東華三院王李名珍基福長者聯會中心
TWGHS Mrs Wang Li Ming Tzun Wan Neighbourhood Elderly Centre

AIRSIDE





「3D Jelly Cakes」活動日期更改

由於陳雪妮老師因急事需離港，原定7月2日(二)舉行的「3D Jelly Cakes」將會改於9月9日(一)舉行，活動時間不變(下午1:00-4:00)，敬請已報名的參加者留意！

如有查詢，請與高嘉欣姑娘聯絡

招募新會員

聯繫會員	正式會員
年齡 55-59 歲居住在社區的人士	年齡 60 歲或以上居住在社區的人士

中心歡迎各位合乎年齡而有興趣加入的人士成為會員，請攜帶身份證、證件相一張及入會年費(\$21)，於本中心開放及收費時間內親臨本中心辦理入會手續。

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 5 月 28 日 / 700 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)

