香港台山商會長者活動中心

電話： 2634 6671　傳真： 2634 6673
網址： http://se6.yot.org.hk　電郵： se6@yot.org.hk
地址：新界沙田火炭駿景園駿景路一號地下

2023 年 12 月-2024 年 1 月 會員通訊

Facebook

中心網頁

WhatsApp

如欲收取中心資訊，
必須儲存中心手機號碼： 534-534-64

	中心開放時間	接待處服務時間
星期一至四	上午 8:30 – 12:30 下午 1:30 – 5:00	上午 9:00 – 12:15 下午 1:30 – 4:30
星期五	上午 8:30 – 12:30 下午 1:30 – 5:00	上午 9:00 – 12:15 下午 1:30 – 4:30
星期六	上午 9:00 – 12:00	上午 9:00 – 11:45
星期日及公眾假期休息		

\ 會員大會 /

日期： **2023 年 12 月 5 日**
2024 年 1 月 2 日
(星期二)
時間：上午 10:00-10:30
形式：會員大會將於本中心舉行，歡迎會員預約，蒞臨中心參與。

\ 奶粉銷售 /

加　營　素　$190/900 克
低糖加營素 $195/850 克
怡　保　康　$236/850 克

\ 租借服務 /

租借輪椅及助行架　$5/一天
租借桌上遊戲用品 免費/一天

\ 仁愛堂慈善步行日 2023/

(鳴謝：仁愛堂樂助弱老基金贊助)

行程：中心集合➡大埔海濱公園步行日(約 20 分鐘步程)➡大埔嘉年華酒家午宴➡流水響水塘➡回程
日期： 2023 年 12 月 9 日 (星期六)
時間：上午 9:00 至 4:30 (回程時間或因交通情況而有所不同)
對象：中心會員及非會員 集合地點：本中心　名額： 22 人
旅行費用：本中心會員/ 非會員(照顧者) $90
報名日期：即日起直接到中心報名，額滿即止
備註: 1. 一經報名後不得轉讓及不設退款　2.每位參加者的籌款額至少需為$200
負責職員:黃姑娘

中醫講座-談健腦醒神良方(穴位及湯水篇)

鳴謝:精神健康諮詢委員會

仁愛堂中醫將會從穴位及湯水角度，分享健康資訊，教導參加者健康生活的貼士。

日期： 2024 年 1 月 29 日(星期一)
時間：下午 2:00-3:00
地點：中心活動室 1 及 2　名額： 30 人　費用：免費
對象：中心會員
報名日期： 12 月 18 日起可致電或親臨中心報名。
負責職員:黃姑娘

★ 會員通訊內資料如有更改，一切以活動海報為準！敬請留意。★

\ 創意無限 FUN /

美麗創意的麻袋

現時坊間流行的麻袋，大多是一模一樣的，沒有特色。中心特別邀請藝術組義務導師，和你分享如何略加心思把它裝飾起來，成為自己獨一無二的創意手挽袋！欲免向隅，趕快來報名吧！

日期： 2023 年 12 月 5 日(星期二)
時間：下午 2:00 至 3:30
地點：中心活動室 3
對象：中心會員
名額： 10 人
費用：長者會員$40/ 先進會員$50
報名日期：即日起親臨中心報名

聖誕曲奇齊齊做

由黃姑娘教授大家製作美味的聖誕曲奇，與家人、朋友一起分享快樂滋味。

日期： 2023 年 12 月 19 日(星期二)
時間：上午 11:00 至 12:30
地點：中心活動室 3
對象：中心會員
名額： 8 人
費用：長者會員$50/
先進會員$60

報名日期： 12 月 4 日起親臨中心報名

負責職員:黃姑娘

1 月份烘焙 chill 人

麵包曲奇自己做！導師將教授大家製作特色麵包和曲奇，讓你與家人、朋友一同分享。

日期： 2024 年 1 月 3、10、17、31 日
共 4 堂(逢星期三)
時間：上午 09:00-11:00
地點：中心活動室 3
對象：中心會員　　名額： 12 人
費用：長者會員$320/先進會員$340
報名日期：舊生由 12 月 12 日起優先報名，
新生由 12 月 19 日開始接受報名
備注: 參加者需自備食物盒以盛載成品。

負責職員:林姑娘

1-3 月針織初階班

由已獲取日本手藝普及協會指導員資格的導師教授棒針編織技巧，由淺至深講解棒針基本織法、花樣編織針法等。

日期： 2024 年 1 月 2、9、16、23、30 日、
2024 年 2 月 6、20、27 日
2024 年 3 月 5、12、19 日
共 11 堂(逢星期一)
時間：上午 11:00-12:30
地點：中心活動室 3
對象：中心會員　名額： 10 人
費用：長者會員$475/先進會員$530
報名日期：舊生由 12 月 12 日起優先報名，
新生由 12 月 19 日開始接受報名

負責職員:黃先生

除夕聯歡暨 10-12 月生日會

中心與各位會員共同迎接新一年，中心「樂活大使義工隊」將與大家一起玩遊戲，更為 10-12 月生日的會員慶祝，期望帶給會員一個溫馨而歡樂的下午。

日期： 2023 年 12 月 27 日 (星期三)
時間：下午 2:30 至 4:00
地點：中心活動室 1 及 2
對象：中心會員　　名額： 20 人
費用：長者會員$20/先進會員$30
報名日期： 10 至 12 月壽星可於 12 月 4 日起報名，其餘會員可於 12 月 12 日起報名。

負責姑娘:林姑娘

★ 會員通訊內資料如有更改，一切以活動海報為準！敬請留意。★

\ 健康資訊你要知 /

衛生署講座：長者的口腔健康

由衛生署職員講解口腔健康的資訊及預防口腔疾病之要點。

日期： 2023 年 12 月 18 日 (星期一)
時間：上午 10:00 至 11:00
地點：中心活動室 3
對象：中心會員　名額： 18 人
費用：免費
報名日期：即日起致電或親臨中心報名

負責職員:黃姑娘

雅培健康站:強身毛巾操

由雅培工作人員教授參加者進行簡單舞蹈,有助強身健體，維持身體靈活度。

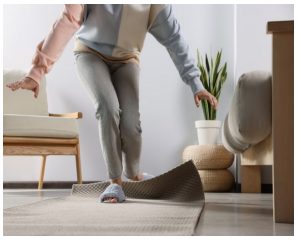
日期： 2024 年 1 月 3 日(星期三)
時間：上午 10:45-11:45
地點：中心活動室 1 及 2　費用：免費
對象：中心會員　名額： 20 人
報名日期： 12 月 4 日起致電或親臨中心報名

負責職員:黃姑娘

認知無障礙教育講座:耆樂家居

仁愛堂社工將教授大家如何透過家居佈置營造認知友善環境 。

日期： 2024 年 1 月 2 日(星期二)
時間：下午 2:30-3:30
地點：中心活動室 3
對象：中心會員
名額： 12 人
費用：免費



報名日期：即日起致電或親臨中心報名

負責職員:黃先生

衛生署講座:「識飲識食識購物」

衛生署職員將講解長者如何在日常生活中正確購買食物，學會運用「識飲識食識購物」的技巧來達到飲食均衡之目的。

日期： 2024 年 1 月 23 日 (星期二)
時間：上午 9:30 至 10:30
地點：中心活動室 3　費用：免費
對象：中心會員　名額： 18 人
報名日期： 12 月 18 日起可致電或親臨中心報名。

負責職員:黃姑娘

1-3 月震動治療計劃

鳴謝:何東爵士慈善基金

特別鳴謝何東爵士慈善基金捐出兩部互動負重震動儀予本中心。會員透過使用互動負重震動儀，提升長者的骨質密度、肌力和平衡力，從而預防長者跌倒及骨折，改善骨質疏鬆情況。

日期： 2024 年 1-3 月 (星期一至六)
時間：星期一至五 (上午 9:00 至下午 12:00 及 下午 1:30 至下午 4:00)
星期六 (上午 9:00 至上午 11:30)
(可選擇以上時段其中 3 節，每節 20 分鐘進行治療)

地點：中心大堂　　對象：中心會員　　名額： 70 人　　費用：$100(三個月)
報名日期：舊生可於 12 月 12 日 (星期二) 起，新生請於 12 月 19 日(星期二) 起報名
備註： 1. 如裝有心臟起搏器之人士，建議報名前先行諮詢醫生意見；
2. 每位會員每天只限使用一次； 3. 建議每星期使用 3 次以達致效用

負責職員:黃姑娘

★ 會員通訊內資料如有更改，一切以活動海報為準！敬請留意。★

賽馬會「E 健樂」電子健康管理計劃參加者招募

計劃目的：

1. 應用電子及數碼化健康管理技術，提升長者的健康管理能力
2. 應用電子及數碼化健康管理科技及創新模式以提升長者生活質素，並透過數據收集及整合，分析長者的健康狀況和模式

日期:2023 年 5 月至 2025 年 3 月期間

對象:60 歲或以上中心會員，完成登記後，參加者可：

1. 自行或指定時間量度血壓、血糖及體重
2. 參與計劃相關健康/減壓班組活動

報名日期：即日起可親臨中心預約登記及進行健康質素問卷 (約 20-45 分鐘)

多元化健康促進計劃

本計劃將會在 2024 年 1-3 月季度舉行，為期 3 個月，活動內容包括肌少症運動訓練班、肌少症評估、營養師講座及桌上遊戲。

肌少症運動訓練班將由教練帶領會員進行肌肉訓練，目的是提高肌肉量及延緩衰老。在計劃開始前、訓練完結後為會員進行肌少症評估，以評測運動對改善肌少症的成效。

同時，註冊營養師/營養學家會講授不同的營養主題，透過改善參加者的飲食習慣，以預防或減緩肌少症。

另外，透過帶領長者進行桌上遊戲活動，藉此增加參加者的認知刺激及參與者之間的社交互動。

參加方法:中心職員將根據香港中文大學所定下的準則(健康質素問卷部分項目評分)來篩選合資格的會員，並由職員通知所有合資格的會員進行入籤。是次活動會抽出 20 位參加者，頭 15 位為正選，其後 5 位為後備。若有正選退出，將由後備補上。

日期:2024 年 1-3 月，實際日期待定

時間:待定　名額 :15 位　地點:中心活動室

對象:由負責職員輪選合資格的 e 健樂會員參加

\ 班組報名須知 /

班組報名日期：舊生 12 月 12 日（二）起 / 新生 12 月 19 日（二）起

報名班組須知：

1) 本中心實行會員制，報名時請出示本中心有效會員證；
2) 如會員證失效，需先到本中心辦理續證手續；
3) 本中心恕不接受港幣 1,000 元紙幣；
4) 在新一季活動/班組首兩天報名日(分舊生及新生報名日)，將以派籌號形式去報名，每位報名人士會獲發一個籌號，一個籌號最多只可報兩個活動/班組，**如以新生身份報名 2 個以上的活動/班組，或需代人報名，則需拿當時最後的籌號，再排隊報名**
5) 個別活動/班組會有特定報名安排，如抽籤等，請留意屆時公佈；

新興運動全接觸體驗-飛鏢

中心推出全新飛鏢活動，透過新興運動讓長者發展潛能，培養對新興運動的興趣，有興趣就要立即到中心報名喇！

日期： 2023 年 12 月 18 日(星期一)
時間：下午 3:30 至 5:00
地點：中心活動室 3
名額：每場最多 10 人
對象：中心會員
費用：免費

報名日期： 12 月 4 日起致電/親臨中心留名登記，職員將按登記情況安排場地及設備

負責職員:黃先生

新興運動挑戰賽-芬蘭木柱 (2)

中心推出芬蘭木柱活動，我們將會到訪其他仁愛堂中心作芬蘭木柱交流活動。

有興趣就要快 D 到中心報名喇！

日期： 2023 年 12 月 29 日 (星期五)
時間：下午 3:45 至 4:45
地點：仁愛堂香港台山商會長者鄰舍中心(穗禾苑)
對象：中心會員
名額： 6 人
費用：免費

報名日期： 12 月 4 日起致電或親臨中心報名

負責職員:黃先生

2 月份肌力運動班(A)及(B)班

由持牌專業教練教授大家透過使用橡筋帶及不同器材進行肌肉訓練，增強參加者的肌肉力量，減少肌肉流失，降低跌倒及受傷風險。

日期及時間：(A 班)2023 年 2 月 6、20、27 日(星期二)(共 3 堂)
上午 8:45-9:45(長者會員$210/先進會員$225)
(B 班)2023 年 2 月 6、20、27 日(星期二)(共 3 堂)
上午 10:00-11:00(長者會員$210/先進會員$225)

地點：中心活動室 1 及 2　對象：中心會員　名額： 16 人
報名日期：舊生由 1 月 8 日起優先報名，新生由 1 月 15 日開始接受報名

負責職員:黃姑娘

★ 會員通訊內資料如有更改，一切以活動海報為準！敬請留意。★

2023-2024 年度老有所為計劃
「躍動友里在沙田」

\義工服務/

老有所為活動計劃
Opportunities for the Elderly Project

本年度中心榮獲社會福利署「老有所為計劃」資助，舉辦名為「躍動友里在沙田」的義工計劃。計劃以「新興運動」作介入點，透過舉辦 4 項新興運動的專業課程，長者會接受相關的專業指導員或教練證書課程，然後將會安排在區內及區外進行推廣服務，鼓勵長者把學到的知識技能，服務社群。

躍動。地壺球義工教你玩

由接受過訓練的地壺球義工，教授地壺球的玩樂技巧，一同渡過歡樂時光。

日期： 2023 年 12 月 8 日(星期五)
時間：下午 3:30 至 4:45
地點：中心活動室 1 及 2
對象：中心會員　負責職員:林姑娘

躍動。布袋球義工教你玩

由接受過訓練的布袋球義工，教授布袋球的玩樂技巧，一同渡過歡樂時光。

日期及時間:
2023 年 12 月 4 日(一)2:00-3:00
2023 年 12 月 5 日(二)4:00-5:00
2023 年 12 月 12 日(二)2:00-3:00
2024 年 1 月 5 日(五)3:30-4:30
地點：中心活動室 1 及 2
對象：中心會員　負責職員:黃姑娘
名額： 12 人　　費用：免費
報名日期：即日起致電或親臨中心報名

新興運動同樂日(28/12/2023)星期四

活動名稱	時段		每場名額
飛鏢	場次 1. 09:00-10:00 場次 2. 10:15-11:15 場次 3. 11:30-12:30	3 選一	每場 8 人
布袋球	場次 1. 09:15-10:15 場次 2. 10:30-11:30 場次 3. 11:45-12:45	3 選一	每場 8 人
地壺球	場次 1. 14:00-15:15 場次 2. 15:30-16:45	2 選一	每場 12 人
芬蘭木柱	場次 1. 14:15-15:15 場次 2. 15:45-16:45	2 選一	每場 8 人

****費用全免！如有興趣，歡迎致電或親臨中心報名****