

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

Facebook



中心網頁



WhatsApp

如欲收取中心資訊，

	中心開放時間	接待處服務時間
星期一至五	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		

奶粉銷售(由 1/4/2024 調整價格後中心收費如下:)

加營素 \$200/900 克

低糖加營素 \$210/850 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

會員大會

日期：2024年4月2日
2024年5月7日
(星期二)

時間：上午 10:00-10:30
形式：是次大會將於
本中心舉行歡迎
預約蒞臨中心參
與。

流浮山、尖鼻咀一天遊

(鳴謝：仁愛堂樂助弱老基金贊助)

行程：中心大旅行將會帶你去體驗港式奶茶工作坊，隨後遊覽屏山文物徑，中午於流浮山享用風味午餐。下午遊覽流浮山海味街和尖鼻咀，觀看自然生態。

日期：2024年5月21日(星期二)

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：34 人

費用：長者會員\$168 / 先進會員\$178 / 非會員(照顧者)\$198

報名日期：4月22日(星期一)下午 2:00 起親臨中心報名，付款作實，額滿即止

備註：1. 一經報名不得轉讓及不設退款

2. 每名會員可協助 1 名親屬會員或 1 名照顧者報名



負責職員：黃先生



人事變動

健康推廣幹事羅與灝先生已於 3 月份到職，歡迎加入本中心大家庭！

大家好，我是新到職的健康推廣幹事羅先生，請大家多多指教，祝大家身心健康，多多支持我們中心的服務！



5 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 5 月 8、22、29 日、
2024 年 6 月 5 日(共 4 堂)(逢星期三)

時間：上午 09:00-11:30

地點：中心活動室 3

對象：中心會員 名額：12 人

費用：長者會員\$330/先進會員\$350

報名日期：舊生由 4 月 10 日起優先報名，
新生由 4 月 17 日起開始接受報名

備註：參加者需自備少量工具及食物盒以盛載成品

5 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 5 月 7、14、28 日
(共 3 堂)(逢星期二)

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\$135/先進會員\$150

報名日期：即日起可親臨/致電中心留名

和諧粉彩體驗工作坊

由中心義工教授和諧粉彩的技巧和分享其得著，親手繪畫並感受和諧粉彩的優美，放鬆舒壓，共聚歡樂的下午。

日期：2024 年 4 月 8 日(星期一)

時間：下午 2:30 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\$10/先進會員\$20
(已包括材料費)

報名日期：即日起可親臨中心報名



負責職員:林姑娘

繩 * 藝

通過手工製作把綿繩、皮帶扣和牛皮帶連接在一起，形成一條屬於自己的項鍊飾品。材料平庸卻有獨特之處，使用它製成的頸鍊，能展現出時尚獨特風格和美感，牛皮帶帶來的質感，亦不失復古的風格。除了可以作為日常配飾，還可送給他人作為禮物。

日期：2024 年 4 月 22 日(星期一)

時間：下午 2:30 至 4:00

地點：中心活動室 3

對象：中心會員 名額：5 人

費用：長者會員\$10/先進會員\$20(已包括材料費)

報名日期：即日起可親臨中心報名



負責職員:林姑娘

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

計劃日期：即日至 2025 年 3 月

對象：60 歲以上中心會員，完成「長者健康質素問卷」後，即可以成為賽馬會「E 健樂」電子健康管理計劃參加者

登記方法：致電或親臨中心，預約進行「長者健康質素問卷」時段
(每次約 45-60 分鐘)

*****以下 E 健樂活動 3 選 1*****

1.E 健樂-Animal Flow 運動訓練班

由持牌教練教授運動技巧，訓練融合模仿四足動物的移動方式、地面運動以及徒手訓練，能增強身體各方面的功能，包括身體穩定性、關節活動能力、協調性、敏捷度、力量及耐力等。

日期及時間：2024 年 5 月 7 日至 5 月 28 日(二)
下午 2:00-3:00(共四堂)

地點：中心活動室 1 及 2

對象：長者會員(已登記 E 健樂會員)

名額：15 人 費用：免費 負責職員:羅先生

2.普拉提運動訓練班

普拉提是一種結合了身體控制、靈活性和力量的全身性訓練方法。參加者將會學習到各種普拉提動作和技巧，並透過專業的教練指導進行練習，幫助您提升核心肌群的力量和穩定性，以促進身體的靈活性和綜合運動能力。

日期及時間：2024 年 5 月 3 日至 5 月 24 日(五)
下午 3:30-4:30(共四堂)

地點：中心活動室 1 及 2

對象：長者會員(已登記 E 健樂會員)

名額：15 人 費用：免費 負責職員:羅先生

3.「薰」芳舒緩工作坊

導師會透過香薰舒緩，幫助參加者放鬆肌肉、減壓、改善睡眠問題，並提升正面情緒！！過程輕鬆愉悅，絕對是幫助改善身心健康的好選擇！

日期及時間：2024 年 5 月 7 日至 5 月 28 日(二)下午 3:30-4:30(共四堂)

地點：中心活動室 1 及 2 對象：長者會員(已登記 E 健樂會員)

名額：15 人 費用：免費 負責職員:羅先生

報名詳情及注意事項

報名方法:有興趣的會員可於 4 月 11 日(四)上午 9:00 起至 4 月 19 日(五)下午 5:00 期間，致電 2634 6671 或親臨中心登記入籤(不設 whatsapp 入籤)，因活動班組名額有限及公平原則，每位會員只可入籤一個活動。

抽籤日期:4 月 23 日(二)上午 10:00 於中心進行實體抽籤，結果將於中心 whatsapp 廣播列及中心內公佈。

備註:

- 1.每個活動各抽 20 位參加者，頭 15 位為正選，其後 5 位為後備，若有正選參加者退出，由後備補上。
- 2.中籤者需於 4 月 24 日(上午 9:00 至 4 月 30 日下午 5:00 期間領取，逾期領取者將作放棄論。如有正選中籤者未能出席，中心將另行通知後補填上。
- 3.一經報名後不得轉讓。

新興運動——飛鏢自由玩

中心推出全新飛鏢活動，歡迎對飛鏢活動有興趣的會員到中心使用飛鏢機設備，有興趣就要立即到中心報名喇！

日期：2024年4月15日、5月6日(星期一)
下午3:30至4:30

地點：中心活動室3 名額：每場最多10人
對象：對飛鏢活動有興趣之會員 費用：免費
報名日期：即日起可親臨/致電中心留名登記，職員將按登記情況安排場地及設備



負責職員：黃先生

新興運動全接觸-芬蘭木柱

中心推出芬蘭木柱活動，透過新興運動讓長者發展潛能，培養對新興運動的興趣。有興趣的會員就要快D到中心報名喇！

日期：2024年4月23日(星期二)

時間：下午2:00至3:00

地點：中心活動室3

對象：中心會員 名額：10人 費用：免費

報名日期：即日起開始可親臨/致電中心報名

負責職員：黃先生



5月份肌力運動班(A)及(B)班

由持牌專業教練教授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)2024年5月14、28日、6月4、11、18日(星期二)(共5堂)
上午8:45-9:45(長者會員\$360/先進會員\$385)

(B班)2024年5月14、28日、6月4、11、18日(星期二)(共5堂)
上午10:00-11:00(長者會員\$360/先進會員\$385)

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4月8日起優先報名，新生由4月15日開始接受報名



負責職員：黃姑娘

做運動無寒背工作坊

寒背的主要成因是長期背部肌肉放鬆及姿勢不良引起，中心將會邀請持牌專業教練教授大家簡單的運動，用以改善寒背問題，心動不如行動，切勿拖延至更嚴重才著手處理啊！

日期：2024年4月26日(星期五)

時間：下午3:30-4:30 費用：長者會員\$70/先進會員\$80

地點：中心活動室1及2 對象：中心會員 名額：15人

報名日期：4月2日起可親臨中心報名

寒背一世醫唔好?



負責職員：黃姑娘

認知無障礙教育講座： 在家訓練樂趣多

由社工講解及介紹各種適合患者在家訓練的方法，包括現實導向、遊戲和簡單運動。

日期：2024年4月9日(星期二)

時間：下午 2:30-3:30

地點：中心活動室 3 費用：免費

對象：中心會員 名額：12人

報名日期：即日起可致電/親臨中心報名
負責職員:黃先生

雅培健康站:身體組成分析

由雅培工作人員透過分析身體內幾種核心的成分，包括脂肪、蛋白質、體內水分、肌肉量等，繼而準確量度脂肪量、肌肉量和體脂百分比的變化，以了解每一個人的健康狀況。

日期：2024年5月20日(星期一)

時間：上午 9:30-11:30

地點：中心活動室 3 費用：\$5

對象：本中心會員 名額：30人

報名日期：4月8日起可親臨中心報名
負責職員:黃姑娘

衛生署講座:飲食健康(三)

衛生署職員將教授大家如何從不同的食物類別中選擇低脂食物，了解低脂肪的烹調方法及分享出外飲食時如何作出合適的選擇。

日期：2024年4月15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:林姑娘

衛生署講座：高血壓(一)

高血壓知多少

衛生署職員將講解高血壓的高危因素，以及如何促進健康生活方式。

日期：2024年5月21日(星期二)

時間：上午 9:30 至 10:30

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：4月22日起致電或
親臨中心報名。

負責職員:林姑娘

4-6 月震動治療計劃

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4-6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：80人 費用：\$100(三個月)

報名日期：即日起親臨中心報名

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 次以達至效用。

負責職員:黃姑娘



芝士 QQ 波工作坊

黃姑娘又有新煮意啦，同大家一齊製作好味又好玩的芝士 QQ 波，同家人、朋友分享快樂滋味。

日期：2024 年 4 月 29 日 (星期一)
 時間：下午 2:00 至 4:00 名額：8 人
 地點：中心活動室 3 對象：中心會員
 費用：長者會員\$50/先進會員\$60 (包材料)
 報名日期：4 月 2 日起親臨中心報名
 備註：參加者需自備少量工具及食物盒以盛載成品 (每位參加者將有至少 6 粒 QQ 波成品)



負責職員:黃姑娘

桌遊無限 FUN

中心職員帶領大家參與不同的桌上遊戲，藉此訓練長者手眼協調能力，擴闊社交圈子。

日期：2024 年 5 月 22 日(星期三)
 時間：下午 3:00-4:30
 地點：中心活動室 3
 對象：中心會員 名額：12 人
 費用：長者會員\$5/先進會員\$10
 報名日期：4 月 8 日起可親臨中心報名



負責職員：林姑娘

\ 中心資訊 /

* 由 2024 年 1 月開始，如班組或活動於開始前兩小時，天文台懸掛三號以上風球或紅色暴雨以上的警告訊號下，活動將會取消或改期，班組會暫停及改期，敬請注意。

現時颱風及暴雨警告訊號下中心開放及活動班組之安排

天氣狀況	中心開放	室內活動及班組	戶外活動
一號風球 或 黃色暴雨警告訊號	✓	✓	✓
三號風球 或 紅色暴雨警告訊號	✓	*	*
黑色暴雨警告訊號	■	×	×
八號風球或以上訊號	×	×	×
極端天氣訊號	×	×	×

✓:中心開放/活動正常 ×:中心不開放/活動取消

*:如於班組或活動舉行前兩小時天文台正懸掛三號以上風球 或 紅色以上暴雨警告訊號，活動將會取消或改期，班組會暫停及改期。

■:如黑色暴雨訊號在中心開放時間內懸掛，中心將維持有限度服務；如黑色暴雨訊號在上午開放時間前懸掛，中心將停止服務至黑色暴雨訊號除下後兩小時內在情況許可下恢復開放。