



香港聖公會基愛長者鄰舍中心

二零二四年二月通訊



年度主題：齊齊保抗力- 長者運動計劃

## 中心消息

各位長者及護老者：

大家好，我是蕭詠瑜姑娘，剛於1月初加入基愛長者鄰舍中心這個大家庭，期望日後能認識大家，多了解大家對中心的意見，讓我們提供更優質更適合大家需要的服務♡。農曆新年到了，在此謹祝各位身心康泰，平安喜樂😊！期待未來在中心不同活動與各位見面。

單位主任 蕭詠瑜姑娘

## 抽籤活動

### 港機陪你賀新春

1

日期：2024年2月17日（六）

時間：上午10:00 - 11:00

地點：中心豐盛軒及生命軒

內容：由香港飛機工程有限公司義工到訪中心，與長者玩遊戲歡度新年

對象：中心會員

名額：30人

費用：全免

負責職員：龍志華先生

備註：未曾參與2023年9月港機中秋活動者優先



中心開放時間

● 星期一至星期五：上午 8:30 至下午 5:30    ● 星期六：上午 8:30 至中午 12:30    ● 星期日及公眾假期休息

■ 中心地址：九龍深水埗大埔道 70 號太子中心 2 字樓 A 室

■ 電子郵箱：[kosce@skhwc.org.hk](mailto:kosce@skhwc.org.hk)

■ 電話：2779 9517

■ 傳真：2319 2882

■ 網址：<http://kosce.skhwc.org.hk>

第一版 2/2024

督印人：蕭詠瑜

## 健康講座-認識流行性感冒

2

日期：2024年2月15日(四)  
時間：上午10:00 - 11:00  
地點：中心心睿軒  
內容：由衛生署護士講解有關流行性感冒的傳播途徑、徵狀及預防方法和一般治療流行性感冒藥物的效用及副作用  
對象：中心會員  
名額：20人  
費用：全免  
負責職員：何浚銘先生



### 賽馬會 e 健樂電子健康管理計劃(第三期)

## E 健樂活動-健康活力椅子操

3

日期：2024年2月23日(五)  
時間：上午10:00 - 11:00  
地點：中心心睿軒  
內容：由中心職員帶領會員一同進行椅子操，並藉此鍛鍊四肢協調、手握力、平衡力和肌力  
對象：E 健樂會員  
名額：15人  
費用：全免  
負責職員：何浚銘先生  
備註：參加者在活動當天需穿著輕便運動服



## E 健樂活動-布袋球大激戰

4

日期：2024年2月28日(三)  
時間：下午2:30 - 3:30  
地點：中心豐盛軒  
內容：由中心會員帶領會員學習布袋球的玩法及投擲技巧，並及後進行小型比賽。  
對象：E 健樂會員  
名額：12人  
費用：全免  
負責職員：何浚銘先生  
備註：參加者在活動當天需穿著輕便運動服



## 一起探索泡菜國

5

日期：2024年2月26日(一)  
時間：下午2:30 - 4:00  
地點：中心心睿軒  
內容：介紹韓國的飲食文化和禮節，並共同製作當地特色小食  
對象：中心會員 名額：12人  
費用：\$15  
負責職員：郭紫欣姑娘



## 體感遊戲齊來玩

6

日期：2024年2月22日(四)  
時間：下午2:30 - 3:30 及  
下午3:30 - 4:30  
地點：中心豐盛軒  
內容：透過遊玩 Switch 遊戲，舒展身心  
對象：中心會員 名額：8人(每節4人)  
費用：全免  
負責職員：蔡國豪先生



## 退休生活知多點

7

日期：2024年2月27日(二)  
時間：下午2:30-3:30  
地點：中心心睿軒  
內容：完滿的晚年包括少病痛無障礙，身體認知運作良好，以及熱切投入參與生活。因此希望藉本活動加深長者對各課題的認知，從而幫助參加者邁向愉快退休和成功的晚年生活  
對象：中心會員及護老新天地會員(準備退休人士優先)  
名額：20人  
費用：全免  
負責職員：蔡國豪先生



## 如何選擇合適退休理財產品

日期：2024年2月29日(四)

時間：上午10:00-11:00

地點：中心心睿軒

內容：坊間推出不同的退休理財產品，合適的選擇有助長者能渡過豐盛的晚年。活動將介紹不同理財產品的內容

對象：中心會員及護老新天地會員(準備退休人士優先)

名額：20人

費用：全免

負責職員：龍志華先生



## 認知障礙症服務

名稱	日期	時間	內容及備註	負責職員	費用及對象	名額
茶聚坊	2月6、20及27日(二)	上午 10:00-11:00	與參加者進行認知訓練及遊戲(參加者需接受社工評估)	潘潤苓	全免/ 中心會員	8人

## 健康服務

名稱	日期	時間	內容及備註	負責職員	費用及對象	名額
詩歌團契	2月20及27日(二)	上午 9:00-10:00	由基愛堂教牧同工分享詩歌及福音訊息	溫錦菁	全免/ 中心會員	14人
基愛氣功十八式	2月5至28日 (逢星期一、三及六)	上午 9:00-9:30	由義工帶領會員進行熱身運動及氣功十八式			12人
健體操	2月6、20及27日(二)	上午 9:00-9:45	帶領會員進行橡膠帶運動			12人
健腦操及愛笑瑜珈	2月16及23日(五)	上午 9:00-9:30	由職員帶領會員進行健腦操及愛笑瑜珈的招式			12人
乒乓球時間	2月19及26日(一)	上午 9:30-12:30 下午 2:30-4:30	會員於此時段到中心使用乒乓球設施			不限
讚美操	2月21及28日(三)	下午 2:30-3:30	與參加者一起練習讚美操	郭紫欣	15人	



# 義工服務

## 基愛義工組

日期：2024年2月16日(五)  
時間：下午3:00 - 4:00  
地點：中心生命軒  
內容：分享義工近況及製作手工  
對象：中心義工  
名額：10人  
負責職員：龍志華先生

## 反斗桌遊時間

日期：2024年2月21日(三)  
時間：下午2:00 - 3:00  
地點：中心大廳  
內容：由長者及義工進行不同的桌上遊戲  
對象：中心義工  
名額：8人  
負責職員：龍志華先生



日期：2024年2月22日(四)  
時間：下午2:00 - 下午3:30  
地點：中心生命軒  
內容：探訪鄰近有需要的長者，送上慰問與關懷  
對象：中心義工 名額：12人  
負責職員：龍志華先生

## 基愛探訪隊



▶▶如有興趣參與以上義工活動，可向龍先生報名◀◀

## 中心消息

「到一到」獎勵計劃  
2023  
換領日

最後倒數2個月

2月19日(一)  
上午9:30-11:00  
下午2:30-4:00



## 登記以 WhatsApp 接收中心資訊

### 登記步驟



1. 會員到中心登記
2. 儲存中心手提電話號碼至「聯絡人」

### 注意事項

中心 WhatsApp 只作單一發放資訊用途，不作報名和服務查詢之用，如有疑問，請致電或親臨中心與職員聯絡

## 月會提示

3月月會

3月6日

(星期三)

上午9:30 /

下午2:30

# 新春祝福您

請按圖案提示完成以下祝福語，並在上方寫上姓名，於**21/2起**在辦公時間內，到中心提交此答案紙，即可領取小禮物一份。每位會員只可參加一次，名額 80 個，先到先得，額滿即止。

