

仁愛堂田家炳長者鄰舍中心

5月

例會將於 5 月 3 日(星期五)

社區會堂及網上同步進行

本月壽星

請於 3 個月內
帶備有效會員證
親臨本中心領取
生日禮物乙份



5.12 母親節

本月續會

所有會員可在
會籍過期後，
帶備年費 \$ 21，
親臨本中心辦理



元朗朗屏邨賀屏樓平台227-229號 | 悅屏樓平台228號

電話 2473 5113 | Whatsapp 9587 6056

傳真 2479 1745



電郵 nec1@yot.org.hk

網頁 <http://nec1.yot.org.hk>

Facebook www.facebook.com/yotnec1



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

星期日	星期一	星期二	星期三
			<p>1 勞動節  廿三</p>
5 立夏	<p>6 廿八</p> <p>同你 check 一 check:健康檢查(一) 9:00-11:30 「知」訊快遞(4-6月)9:00-10:00 工筆畫班(4-6月) 9:30-11:00 與耆同絡: 義工培訓 10:00-11:00 桌遊大比拼(4-6月) 11:00-12:00 舞動元極(4-5月) 2:00-3:00</p>	<p>7 廿九</p> <p>運動 KEEP 住做(5月) 8:45-9:30 護老行者(一)-放鬆小組 9:30-10:30 與耆同絡: 線上運動康健班(一) 10:00-11:00 服務質素標準(一) 10:30-11:30 手機基礎學習班(4-6月)11:00-12:00 「動靜一刻」-椅子瑜伽(第十季) 2:00-4:00 飛鏢考眼力 A 班(一)(4-6月) 2:15-3:30 惜食堂食物關愛活動 3:30-4:30</p>	<p>8 四月</p> <p>「護」您同行-同你測: 血糖檢測站 9:30-12:00 太極拳八法五步(4-6月) 10:00-11:00 功夫扇班(一)(4-6月) 11:15-12:15 有肌大使運動班(5月) 1:30-2:50 布袋球班(一)(4-6月) 2:00-3:00 上門應援您(2) 2:30-4:30 手語唱遊樂班(5月份) 3:30-4:30</p>
12 初五	<p>13 初六</p> <p>同你 check 一 check:健康檢查(一) 9:00-11:30 「知」訊快遞(4-6月)9:00-10:00 ME Time Cafe 訓練員 9:30-10:30 工筆畫班(4-6月) 9:30-11:00 友緣共聚(1) 10:30-11:30 桌遊大比拼(4-6月) 11:00-12:00 舞動元極(4-5月) 2:00-3:00 ME TIME CAFE(一) 2:00-4:00 退休理財觀 2:30-3:30 「智」友園藝小組 3:30-4:30</p>	<p>14 初七</p> <p>運動 KEEP 住做(5月) 8:45-9:30 有肌大使運動班(5月) 9:30-10:50 護老行者(一)-放鬆小組 9:30-10:30 衛生署講座-認識肝炎 11:00-12:00 手機基礎學習班(4-6月)11:00-12:00 「動靜一刻」-椅子瑜伽(第十季) 2:00-4:00 飛鏢考眼力 A 班(一)(4-6月) 2:15-3:30 惜食堂食物關愛活動 3:30-4:30</p>	<p>15 佛誕 初八</p> 
19 十二	<p>20 小滿</p> <p>同你 check 一 check:健康檢查(一) 9:00-11:30 「知」訊快遞(4-6月)9:00-10:00 ME Time Cafe 訓練員 9:30-10:30 工筆畫班(4-6月) 9:30-11:00 與耆同絡: 義工培訓 10:00-11:00 桌遊大比拼(4-6月)11:00-12:00 婦女健康講座 2:00-3:00 舞動元極(4-5月) 2:00-3:00 護護愛·送暖意(一) 2:00-2:30 「智」友園藝小組 3:30-4:30 仁愛與您慶生日(4-6月) 3:15-4:15</p>	<p>21 十四</p> <p>運動 KEEP 住做(5月) 8:45-9:30 護老行者(一)-放鬆小組 9:30-10:30 活力啦啦隊(5-6月) 10:30-11:30 手機基礎學習班(4-6月)11:00-12:00 寶覺童你慶雙親 1:30-3:30 「動靜一刻」-椅子瑜伽(第十季) 2:00-4:00 撐住你、與你在一起(一) 2:30-4:30 飛鏢考眼力訓練 A 班(一)(4-6月) 2:15-3:30 惜食堂食物關愛活動 3:30-4:30</p>	<p>22 十五</p> <p>「護」您同行-同你測: 身體成份測試 9:00-11:00 太極拳八法五步(4-6月) 10:00-11:00 「仁愛第一線」(一) 10:00-11:00 功夫扇班(一)(4-6月) 11:15-12:15 「護」您同行-講你知: 情緒病面面觀 11:00-12:00 照住你、鬆一鬆(二) 11:30-12:30 有肌大使運動班(5月) 1:30-2:50 布袋球班(一)(4-6月) 2:00-3:00 意式硬地滾球體驗日(1) 3:15-4:15 手語唱遊樂班(5月份) 3:30-4:30</p>
26 十九	<p>27 二十</p> <p>同你 check 一 check:健康檢查(一) 9:00-11:30 ME Time Cafe 訓練員 9:30-10:30 工筆畫班(4-6月) 9:30-11:00 舞動元極(4-5月) 2:00-3:00 ME TIME CAFE(一) 2:00-4:00 肌不可失(一) 2:30-3:30 「智」友園藝小組 3:30-4:30</p>	<p>28 廿一</p> <p>運動 KEEP 住做(5月) 8:45-9:30 大自然素食廚房(一) 10:00-11:00 活力啦啦隊(5-6月) 10:30-11:30 手機基礎學習班(4-6月)11:00-12:00 「動靜一刻」-椅子瑜伽(第十季) 2:00-4:00 飛鏢考眼力訓練 A 班(一)(4-6月) 2:15-3:30 惜食堂食物關愛活動 3:30-4:30</p>	<p>29 廿二</p> <p>太極拳八法五步(4-6月) 10:00-11:00 功夫扇班(一)(4-6月) 11:15-12:15 有肌大使運動班(5月) 1:30-2:50 布袋球班(一)(4-6月) 2:00-3:00</p>

星期四	星期五	星期六
<p>2 廿四</p> <p>有肌大使運動班(5月) 10:15-11:35 手機查詢站(4-6月) 10:30-12:00 長者看顧服務 1:00-2:00 認知檢測 2:00-5:00 長者基礎英語班(4-6月) 2:00-3:00 唱歌班(一)(4-6月) 2:00-3:00 護腦醒腦工作坊(4至6月) 3:15-4:15 飛鏢考眼力B班(一)(4-6月) 3:15-4:30</p>	<p>3 廿五</p> <p>*中心例會 9:00-10:00 成教長者基礎普通話班(4-6月) 9:30-11:00 太極拳班(一)(4-6月) 10:15-11:15 開心齊唱K(4-6月) 1:30-4:30 中心義工會議(一) 2:00-3:00 同你 check 一 check:健康檢查(一) 2:30-4:00 惜食堂食關愛活動 3:30-4:30</p>	<p>4 廿六</p> <p>男士天地 10:00-11:00 太極拳八法五步(4-6月) 10:00-11:00 功夫扇班(一)(4-6月) 11:15-12:15 芬蘭木柱運動班(4-6月) 1:00-3:00 手語唱遊樂班(5月份) 2:30-3:30 SHARE 地壘球(4-6月) 3:30-4:30</p>
<p>9 初二</p> <p>「e 健樂」: 有營飲食(3) 9:00-10:00 有肌大使運動班(5月) 10:15-11:35 手機查詢站(4-6月) 10:30-12:00 「e 健樂」: 新興活動(7)-長者瑜伽 11:00-12:00 長者看顧 1:00-2:00 認知檢測 2:00-5:00 長者基礎英語班(4-6月) 2:00-3:00 唱歌班(一)(4-6月) 2:00-3:00 飛鏢考眼力B班(一)(4-6月) 3:15-4:30</p>	<p>10 初三</p> <p>周圍去玩-慈山寺 8:30-1:00 「e 健樂」: 血壓是要管的(2) 9:00-10:00 成教長者基礎普通話班(4-6月) 9:30-11:00 太極拳班(一)(4-6月) 10:15-11:15 抗疫加油站 11:30-12:30 中心醒獅隊(5-6月) 12:00-1:00 開心齊唱K(4-6月) 1:30-4:30 電影大放送(4-6月) 2:00-3:00 同你 check 一 check:健康檢查(一) 2:30-4:00 惜食堂食物關愛活動 3:30-4:30</p>	<p>11 初四</p> <p>芬蘭木柱運動班(4-6月) 1:00-3:00 SHARE 地壘球(4-6月) 3:30-4:30</p>
<p>16 初九</p> <p>「e 健樂」: 有營飲食(3) 9:00-10:00 家居安全及急救講座 9:30-11:30 有肌大使運動班(5月) 10:15-11:35 手機查詢站(4-6月) 10:30-12:00 「e 健樂」: 新興活動(7)-長者瑜伽 11:00-12:00 長者看顧 1:00-2:00 認知檢測 2:00-5:00 長者基礎英語班(4-6月) 2:00-3:00 唱歌班(一)(4-6月) 2:00-3:00 護老者支援講座-認知障礙症行為為心理症狀 3:15-4:15 飛鏢考眼力B班(一)(4-6月) 3:15-4:30</p>	<p>17 初十</p> <p>「e 健樂」: 血壓是要管的(2) 9:00-10:00 成教長者基礎普通話班(4-6月) 9:30-11:00 抗疫加油站 11:30-12:30 中心醒獅隊(5-6月) 12:00-1:00 互助護老半日遊 11:00-5:00 開心齊唱K(4-6月) 1:30-4:30 電影大放送(4-6月) 2:00-3:00 同你 check 一 check:健康檢查(一) 2:30-4:00 惜食堂食物關愛活動 3:30-4:30</p>	<p>18 初十一</p> <p>男士天地 10:00-11:00 基督少年遊戲日 11:00-12:00 芬蘭木柱運動班(4-6月) 1:00-3:00 手語唱遊樂班(5月份) 2:30-3:30 遊戲帶動義工隊(一) 2:00-3:45 陪住你·一齊玩(1) 2:30-3:30 SHARE 地壘球(4-6月) 3:30-4:30</p>
<p>23 十六</p> <p>「e 健樂」: 有營飲食(3) 9:00-10:00 義工培訓: 志工文化 10:00-11:00 有肌大使運動班(5月) 10:15-11:35 手機查詢站(4-6月) 10:30-12:00 「e 健樂」: 新興活動(7)-長者瑜伽 11:00-12:00 長者看顧 1:00-2:00 認知檢測 2:00-5:00 長者基礎英語班(4-6月) 2:00-3:00 唱歌班(一)(4-6月) 2:00-3:00 認知障礙症溝通技巧 3:15-4:15 飛鏢考眼力B班(一)(4-6月) 3:15-4:30</p>	<p>24 十七</p> <p>「e 健樂」: 血壓是要管的(2) 9:00-10:00 朗屏小記者(一) 10:00-11:00 長者保健按摩(5/2024) 9:00-5:00 成教長者基礎普通話班(4-6月) 9:30-11:00 太極拳班(一)(4-6月) 10:15-11:15 抗疫加油站 11:30-12:30 中心醒獅隊(5-6月) 12:00-1:00 開心齊唱K(4-6月) 1:30-4:30 電影大放送(4-6月) 2:00-3:00 同你 check 一 check:健康檢查(一) 2:30-4:00 上門應援您(3) 3:00-4:30 惜食堂食物關愛活動 3:30-4:30</p>	<p>25 十八</p> <p>東莞學校同樂日 9:30-11:30 芬蘭木柱運動班(4-6月) 1:00-3:00 嶺南音樂日 2:30-3:30 SHARE 地壘球(4-6月) 3:30-4:30</p>
<p>30 廿三</p> <p>「e 健樂」: 有營飲食(3) 9:00-10:00 「垃圾徵費你要知」講座 9:30-10:30 有肌大使運動班(5月) 10:15-11:35 手機查詢站(4-6月) 10:30-12:00 「e 健樂」: 新興活動(7)-長者瑜伽 11:00-12:00 長者看顧服務 1:00-2:00 長者基礎英語班(4-6月) 2:00-3:00 唱歌班(一)(4-6月) 2:00-3:00 編織手工藝(一) 2:00-3:00 飛鏢考眼力B班(一)(4-6月) 3:15-4:30</p>	<p>31 廿四</p> <p>「e 健樂」: 血壓是要管的(2) 9:00-10:00 成教長者基礎普通話班(4-6月) 9:30-11:00 太極拳班(一)(4-6月) 10:15-11:15 抗疫加油站 11:30-12:30 中心醒獅隊(5-6月) 12:00-1:00 開心齊唱K(4-6月) 1:30-4:30 電影大放送(4-6月) 2:00-3:00 同你 check 一 check:健康檢查(一) 2:30-4:00 惜食堂食物關愛活動 3:30-4:30</p>	<p>*網上及實體活動</p>

恆 常 系 列

同你 check 一 check:健康檢查(一)

日期：4月至6月期間(逢星期一、五)

時間：星期一：上午9:00至11:30

星期五：下午2:30至4:00

地點：中心大堂

對象：長者會員及第三齡會員

內容：由義工協助會員進行健康檢查。

名額：不限(即日到櫃位報名)

費用：免費

負責職員：余詠虹姑娘

手機查詢站(4-6月)

日期：4月11日至6月27日(逢星期四)

時間：上午10:30至中午12:00

地點：中心面談室

對象：長者會員及第三齡會員

內容：以面談形式解答會員手機疑難。

名額：自由參與

費用：免費

備註：1)如太多人輪候，每人只限查詢3條問題。

2)建議會員活動前準備好問題，以便解答。

負責職員：張瑞經姑娘

「知」訊快遞(4-6月)

日期：5月6、13及20日(逢星期一)

時間：上午9:00至10:00

地點：悅屏樓單位

對象：長者會員及第三齡會員

內容：分享不同新聞及現代時事。

名額：12人(自由參與)

費用：免費

負責職員：張瑞經姑娘

恆常系列

桌遊大比拼(4-6月)

日期：5月6、13及20日(逢星期一)

時間：上午11:00至中午12:00

地點：悅屏樓單位

對象：長者會員及第三齡會員

內容：體驗各種桌上遊戲。

名額：12人(自由參與)

費用：免費

負責職員：張瑞經姑娘

運動 Keep 住做(5月)

日期：5月7、14、21及28日(逢星期二)

時間：上午8:45至9:30

地點：悅屏樓單位

對象：長者會員及第三齡會員

內容：帶領長者進行簡單伸展活動。

名額：每節12人(自由參與)

費用：免費

負責職員：張瑞經姑娘

電影大放送(4-6月)

日期：5月10、17、24及31日(逢星期五)

時間：下午2:00至3:00

地點：悅屏樓單位

對象：長者會員及第三齡會員

內容：播放不同年代的電影，享受美好時光。

名額：12人(自由參與)

費用：免費

負責職員：梁悅琪姑娘



動靜一刻-椅子瑜伽(第十季)

日期：4月9日至7月2日(逢星期二)，共13節

時間：下午2:00至3:00(A組)

下午3:00至4:00(B組)

地點：中心活動室(一及二)

對象：長者會員

內容：為長者建立恆常運動的生活習慣及養生方式。

名額：20人(名額已滿，報名者請準時出席)

費用：免費

備註：按報名順序分組，第一節及最後一節為身體評估。

合作機構：嶺南大學「起動·靜養·身心靈」計劃

負責職員：余詠虹姑娘

有肌大使運動班(5月)

日期：5月2日至30日(逢星期三及四)

時間：星期三下午1:30至2:50及

星期四上午10:15至11:35

地點：悅屏樓單位

對象：60-70歲長者會員

內容：教授長者用阻力帶及自身重量進行健體運動。

名額：10-12人(名額已滿，報名者請準時出席)

費用：免費

備註：5月15日(星期三)為假期，課堂將轉到5月14日(星期二)

上午9:30至10:50

合作機構：香港浸會大學賽馬會健健康康創新「肌」計劃。

負責職員：張瑞經姑娘

免

費

系

列

男士天地

日期：5月4及18日(星期六)

時間：上午10:00至11:00

地點：悅屏樓單位

對象：男士會員

內容：一起談天說地，分享不同新鮮事。

名額：10人(自由參與)

費用：免費

負責職員：呂嘉禮先生



手語唱遊樂班(5月份)

日期:5月4、8、18、22日(逢星期三及六)

上課時間表及地點如下：

日期	時間	地點
5月4日(六)	2:30-3:30	中心活動室(一及二)
5月8日(三)	3:30-4:30	悅屏樓單位
5月18日(六)	2:30-3:30	悅屏樓廚房
5月22日(三)	3:30-4:30	悅屏樓單位

對象：長者會員及第三齡會員

內容：通過學習手語歌及簡單手語，從而體驗手語的樂趣。

名額：15人

費用：免費

舊生報名日期：5月3日(星期五)

新生報名日期：5月4日(星期六)

負責職員：陳淑珍姑娘



免

費

系

列

與耆同絡：線上運動康健班(一)

(此活動賽馬會「與耆同絡」長者平板電腦及線上支援計劃贊助)

日期：5月7日、6月11日(星期二)

6月13日(星期四)

時間：上午10:00至11:00

地點：中心活動室(一及二)、ZOOM

對象：與耆同絡之參加者

內容：與長者一同做運動。

名額：10人(報名者請準時出席)

費用：免費

負責職員：余詠虹姑娘

服務質素標準(一)

日期：5月7日(星期二)

時間：上午10:30至11:30

地點：悅屏樓單位

對象：長者會員及第三齡會員

內容：講解服務質素標準。

名額：20人

費用：免費

報名日期：4月30日(星期三)

負責職員：呂嘉禮先生



免

費

系

列

抗疫加油站

日期：5月10日至6月28日(逢星期五)

時間：上午11:30至下午12:30

地點：中心活動室(一及二)

對象：長者會員

內容：為在疫情後受生理及心理困擾的人士帶來各種課程。

名額：20人(名額已滿，報名者請準時出席)

費用：免費

合作機構：香港理工大學護理學系

負責職員：張瑞經姑娘

周圍去玩-慈山寺

日期：5月10日(星期五)

集合時間：上午8:30

時間：上午10:30至下午1:00

集合地點：元朗廣場地下扶手電梯旁

地點：大埔慈山寺

對象：長者會員及第三齡會員

內容：由義工帶領會員參觀慈山寺。

名額：7人

費用：免費

備註：1. 交通及午膳需自費。

2. 天氣炎熱，請自備足夠糧水及防曬用品。

3 活動需長時間步行，請參加者衡量自己身體狀況。

報名日期：5月2日(星期四)

負責職員：余詠虹姑娘



免

費

系

列

衛生署講座-認識肝炎

日期：5月14日(星期二)

時間：上午11:00至中午12:00

地點：悅屏樓單位

對象：長者會員及第三齡會員

內容：透過活動讓長者認識肝炎常見類型、甲及乙型的徵狀、防治及預防方法。

名額：20人

費用：免費

報名日期：5月7日(星期二)

合作機構：衛生署長者健康外展隊

負責職員：陳淑珍姑娘

家居安全及急救講座

日期：5月16日(星期四)

時間：上午9:30至11:30

地點：中心活動室(一及二)

對象：長者會員及第三齡會員

內容：講解各種家居安全問題及相應的急救方法。

名額：30人

費用：免費

報名日期：5月7日(星期二)

合作機構：香港紅十字會社區健康教育計劃

負責職員：張瑞經姑娘



免

費

系

列

陪住你·一齊玩(1)

日期：5月18日(星期六)

時間：下午2:30至3:30

地點：中心活動室(一及二)

對象：長者會員及第三齡會員

內容：與義工一同玩遊戲。

名額：10人

費用：免費

報名日期：5月3日(星期五)

負責職員：余詠虹姑娘

基督少年遊戲日

日期：5月18日(星期六)

時間：上午11:00至中午12:00

地點：中心活動室(一及二)

對象：長者會員及第三齡會員

內容：學生與長者玩遊戲及表演唱歌。

名額：10人

費用：免費

報名日期：5月8日(星期三)

合作機構：香港基督少年軍

負責職員：翁俊傑先生

婦女健康講座

日期：5月20日(星期一)

時間：下午2:00至3:00

地點：中心活動室(一及二)

對象：長者會員及第三齡會員

內容：講解各種婦女健康問題。

名額：30人

費用：免費

報名日期：5月10日(星期五)

合作機構：香港紅十字會社區健康教育計劃

負責職員：張瑞經姑娘



免
費
系
列

寶覺童你慶雙親

日期：5月21日(星期二)

集合時間：下午1:30

集合地點：悅屏樓單位

活動時間：下午2:00至3:30

活動地點：元朗寶覺小學

對象：長者會員

內容：與學生共同製作擴香石。

名額：24人

費用：免費

報名日期：5月9日(星期四)

合作機構：元朗寶覺小學

備註：

- 1)參加者當日請帶備中心帽，並準時於集合時間出席活動，逾時不候。
- 2)有旅遊巴接送參加者。

負責職員：張瑞經姑娘

活力啦啦隊(5-6月)

日期：5月21及28日(星期二)

6月3、17及24日(星期一)

時間：上午10:30至11:30

地點：悅屏樓單位

對象：長者會員及第三齡會員

內容：教授參加者不同啦啦隊動作，需要時作出演出。

名額：10人

費用：免費

報名日期：5月14日(星期二)

負責職員：梁悅琪姑娘



免

費

系

列

東莞學校同樂日

日期：5月25日(星期六)

集合時間：上午9:30

集合地點：中心活動室(一及二)

活動時間：上午10:00至11:30

活動地點：元朗朗屏邨東莞學校

對象：長者會員

內容：與學生共同製作龍船手工比賽。

名額：24人

費用：免費

報名日期：5月9日(星期四)

合作機構：元朗朗屏東莞學校

備註：

- 1)參加者當日請帶備中心帽，並準時於集合時間出席活動，逾時不候。
- 2)參加者可選擇自行前往活動地點。

負責職員：張瑞經姑娘

嶺南音樂日

日期：5月25日(星期六)

時間：下午2:30至3:30

地點：中心活動室(一及二)

對象：長者會員及第三齡會員

內容：學生透過樂器表演懷舊歌曲及演奏音樂。

名額：15人

費用：免費

報名日期：5月14日(星期二)

合作機構：嶺南大學

負責職員：翁俊傑先生

免

費

系

列

「肌」不可失(二)

日期：5月27日及6月24日(星期一)

時間：下午2:30至3:30

地點：悅屏樓單位

對象：長者會員

內容：由專業人士為長者講解各種健康飲食方法。

名額：14人(名額已滿，報名者請準時出席)

費用：免費

合作機構：香港理工大學護理學系

負責職員：張瑞經姑娘

意式硬地滾球體驗日(1)

日期：5月22日(星期三)

時間：下午3:15至4:15

地點：悅屏樓單位

對象：長者會員及第三齡會員

內容：教授意式硬地滾球的技巧及規則，以體驗當中的樂趣。

名額：12人

費用：免費

報名日期：5月13日(星期一)

負責職員：梁悅琪姑娘





免

費

系

列

「垃圾徵費你要知」講座

日期：5月30日(星期四)

時間：上午9:30至10:30

地點：中心活動室(一及二)

對象：長者會員及第三齡會員

內容：講解有關垃圾徵費的資訊。

名額：20人

費用：免費

報名日期：5月7日(星期二)

負責職員：劉泳儀姑娘

6月活動預告：

「健康有法」多元社區健康工作坊

日期：6月13、20及27日(星期四)

時間：上午10:00至中午12:00

地點：中心活動室(一及二)

對象：長者會員及第三齡會員

內容：透過不同主題的工作坊，實踐健康生活。

名額：20人

費用：免費

報名日期：5月28日(星期二)

合作機構：香港紅十字會社區健康教育計劃

備註：出席率達100%的參加者可獲證書乙張及血壓計一部。

負責職員：張瑞經姑娘

收費系列

開心齊唱 K (4-6 月)

日期：5 月 3、10、17、24 及 31 日(逢星期五)

時間：下午 1:30 至 4:30

地點：中心活動室(一及二)

對象：長者會員及第三齡會員

內容：體驗唱 K 的樂趣及交流。

名額：20 人(演唱者)及 10 人(觀賞者)

費用：\$5

報名日期：下午 12:30 派發籌號

下午 1:15 開始售票

參加形式：自由參與，先到先得

(演唱者須購票之次序而定)

備註：演唱者可自行決定佩帶口罩。

負責職員：張瑞經姑娘、梁悅琪姑娘



收費系列

中心醒獅隊(5-6月)

日期：5月10日至6月28日(星期五)

時間：中午12:00至下午1:00

地點：悅屏樓單位

對象：長者會員及第三齡會員

內容：教授舞獅技巧，鍛鍊體能，當中包括鼓樂運用。

名額：10人

費用：\$80 (共8節)

報名日期：5月3日(星期五)

備註：5月10、24日、6月7及21日
(導師課堂)

5月17、31日、6月14及28日
(自行練習)

負責職員：劉雪澄姑娘

仁愛與您慶生日(4-6月)

日期：5月20日(星期一)

時間：下午3:15至4:15

地點：悅屏樓單位

對象：長者會員及第三齡會員

內容：與4-6月份生日的會員一同慶祝，設有遊戲及膳食。

名額：20人

費用：\$65

報名日期：5月7日(星期二)

備註：自備餐具及食物盒。

負責職員：梁悅琪姑娘

收費系列

長者保健按摩(5/2024)

日期：5月24日(星期五)

時間：上午9:00至下午5:00(報名時安排時段)

地點：悅屏樓單位

對象：長者會員及第三齡會員

內容：透過保健按摩舒緩肌肉。費用包括頭肩頸15分鐘及足底按摩30分鐘。

名額：10人

費用：\$185

報名日期：5月4日(星期六)

合作機構：仁愛堂水雲澗

負責職員：呂嘉禮先生

大自然素食廚房(一)

日期：5月28日(星期二)

時間：上午10:00至11:00

地點：悅屏樓廚房

對象：長者會員及第三齡會員

內容：與會員共同製作健康素食。

名額：6人

費用：\$15

報名日期：5月16日(星期四)

負責職員：余詠虹姑娘

義工服務 Volunteer

義務職員輪住做(一)

日期：4月至6月期間

時間：上午8:30至11:30、中午12:00至下午3:00

地點：中心大堂

對象：懂簡單書寫及電腦之義工會員

內容：協助登記會員資料、拍卡及有需要時接聽電話和記錄。

名額：12人

費用：免費

備註：如有興趣加入可與余姑娘查詢。

負責職員：余詠虹姑娘

與耆同絡：面對面支援(一)

(此活動賽馬會「與耆同絡」長者平板電腦及線上支援計劃贊助)

日期：4月至6月期間

時間：另行相約

地點：受訪長者家中

對象：與耆同絡之義工會員

內容：上門為長者提供平板電腦支援。

名額：6人(報名者請準時出席)

費用：免費

負責職員：余詠虹姑娘



義工服務 Volunteer

中心義工會議(一)

日期：5月3日(星期五)

時間：下午2:00至3:00

地點：悅屏樓單位

對象：義工會員

內容：進行聚會及介紹社區動向。

名額：不限(自由參與)

費用：免費

負責職員：余詠虹姑娘

與耆同絡：義工培訓

(此活動賽馬會「與耆同絡」長者平板電腦及線上支援計劃贊助)

日期：5月6及20日(逢星期一)

時間：上午10:00至11:00

地點：悅屏樓單位

對象：義工會員

內容：上門為長者提供平板電腦支援。

名額：10人(報名者請準時出席)

費用：免費

負責職員：余詠虹姑娘

上門應援您(2)

日期：5月8日(星期三)

時間：下午2:30至4:30

地點：朗屏邨

對象：義工會員

內容：上門探訪隱蔽長者及有需要長者，表達關懷。

名額：10-12人

費用：免費

報名日期：5月3日(星期五)

合辦機構：伯特利中學

負責職員：劉雪澄姑娘

義工服務 Volunteer

友緣共聚(1)

日期：5月13日(星期一)

時間：上午10:30至11:30

地點：悅屏樓單位

對象：義工會員

內容：與隱蔽長者一同聚會。

名額：8人

費用：免費

報名日期：5月3日(星期五)

負責職員：劉泳儀姑娘

「仁愛第一線」(一)

日期：5月22日(星期三)

時間：上午10:00至11:00

地點：中心活動室(一及二)

對象：義工會員

內容：錄製節目「仁愛第一線」。

名額：4人(報名者請準時出席)

費用：免費

備註：如有興趣加入可與余姑娘查詢。

負責職員：余詠虹姑娘

中心電台節目再次啟動!

大家想跟我們透過歌曲分享心情故事及將祝福傳遞給親朋好友嗎?

現在把握機會致電 2473 5113 向中心職員登記想分享的好歌吧!

登記點歌日期：2024年5月12日前

播放日期：2024年6月初，上載至中心網站

義工服務 Volunteer

遊戲帶動義工隊(一)

日期：5月18日(星期六)

時間：下午2:00至3:45

地點：中心活動室(一及二)

對象：義工會員

內容：與義工開會設計遊戲。

名額：4人(報名者請準時出席)

費用：免費

備註：如有興趣加入可與余姑娘查詢。

負責職員：余詠虹姑娘

撐住你、與你在一起(一)

日期：5月21日(星期二)

時間：下午2:30至4:30

地點：中心活動室(一及二)

對象：義工會員

內容：探訪及慰問區內護老者家庭，並於端午佳節前夕送上祝福。

名額：8人

費用：免費

報名日期：5月8日(星期三)

負責職員：陳淑珍姑娘

朗屏小記者(一)

日期：5月24日(星期五)

時間：上午10:00至11:00

地點：悅屏樓單位

對象：朗屏小記者之義工會員

內容：外出拍攝影片。

名額：4人(報名者請準時出席)

費用：免費

備註：如有興趣加入可與余姑娘查詢。

負責職員：余詠虹姑娘

義工服務 Volunteer

義工培訓：志工文化

日期：5月23日(星期四)

時間：上午10:00至11:00

地點：中心活動室(一及二)

對象：義工會員

內容：介紹志工文化。

名額：10人

費用：免費

報名日期：5月7日(星期二)

負責職員：余詠虹姑娘

上門應援您(3)

日期：5月24日(星期五)

時間：下午3:00至4:30

地點：朗屏邨

對象：義工會員

內容：與小童一同上門探訪隱蔽長者及有需要長者，表達關懷。

名額：6-8人

費用：免費

報名日期：5月7日(星期二)

合作機構：東華三院賽馬會天水圍綜合服務中心。

負責職員：劉泳儀姑娘

上門·探里(一)

日期：6月1日(星期六)

時間：上午9:30至10:30

地點：朗屏邨及鄰近地區

對象：義工會員

內容：上門探訪體弱長者。

名額：12人

費用：免費

報名日期：5月20日(星期一)

負責職員：余詠虹姑娘

護老者服務

復康用品回收轉贈計劃

本中心有見使用復康用品需求增多，為減少浪費，支持環保，期望透過回收及轉贈復康用品，如輪椅、拐杖、助行架等，讓有需要長者及護老者獲得實物支援。

中心只回收操作正常及完好的復康用品。

捐贈前請將復康用品清潔及消毒。

回收後中心會整理並配對有需要或已登記之人士。

查詢及聯絡：

電話：2473 5113

電郵：necl@yot.org.hk

WhatsApp：9587 6056

網頁：<https://yottkpnecl.wixsite.com/necl>

歡迎轉贈復康用品！有需要人士歡迎登記！

負責職員：呂嘉禮先生

睇更多



長者用品代訂服務

護老者或長者會員如欲訂購長者用品，可前往中心向櫃位查詢有關長者用品售賣價格。

中心會協助查詢有關長者用品價錢，並依報價按比例加上中心行政費用，並向護老者或會員報價。

如確實訂購，護老者或長者需親臨中心繳款及辦理手續。

如有任何查詢，請與中心職員聯絡。

護老者服務

護老者	凡需要為長者（60歲或以上）提供照顧的成人護老者（18歲或以上） 例如：配偶、父母、外傭、親人、朋友等
有需要護老者	<ol style="list-style-type: none"> 1. 需照顧體弱長者（年齡60歲或以上，行動不便、健康欠佳或認知障礙人士）之人士 2. 能力不足、具沉重照顧負擔、年紀老邁 3. 需要社交及情緒支援

會員可自由參與本中心提供之護老者活動及定期收到會員通訊，毋須繳交入會費，惟個別活動會按需要向參加者收取費用。

護老者全年服務

復康用品借用服務



如需短期借用復康用品，歡迎致電 2473 5113 與中心職員聯絡。

*每件復康用品，每天收費\$5

*每次可借用 7 天，最長可再續借 7 天。如需要繼續借用，請向中心職員詢。

*服務使用者必須為中心會員或護老者，登記成為護老者毋須繳交入會費

電話慰問支援服務 2024-25

護老諮詢站 2024-25

如有興趣，請向負責社工查詢

負責職員：陳淑珍姑娘

護老者服務

有需要護老者活動

護老支援服務

長者看顧

日期：5月2、9、16、23及30日(星期四)

時間：下午1:00至2:00

地點：悅屏樓單位

對象：有需要護老者家庭

內容：中心提供短暫看顧，社交活動，健康檢查及茶點。

名額：5人

費用：免費

備註：請先向負責社工查詢

負責職員：呂嘉禮先生

護老到戶訓練

日期：4至6月期間

時間：個別預約

地點：朗屏邨及元朗市附近

對象：有需要護老者

內容：評估需要、到戶指導、資源轉介、義工探訪等。

費用：免費

備註：請先向負責社工查詢

負責職員：呂嘉禮先生

護聯網(2024年5月)

好心情花茶

材料：洋甘菊 1 錢，素馨花 2 錢，玫瑰花蕾 5 朵，滾水適量

做法：全部材料加滾水泡浸 10 分鐘，待水溫合宜時即可飲用。可反複加熱水泡茶飲用，直至味淡為止。每日一次。

功效：舒鬱解煩，令人心情平靜。

資料來源：香港心理健康會及 UBEAUTY Health&Fitness 文章—中醫教你 4 大減壓食療！花茶喝出好心情！(2019.8.14)



護老者服務

護老行者(一)-放鬆小組

日期：5月7、14、21日(逢星期二)

時間：上午9:30至10:30(共3節)

地點：中心活動室(一及二)

對象：護老者會員

內容：與護老者一起分享舒壓方法。

名額：6人(名額已滿，報名者請準時出席)

費用：免費

負責職員：呂嘉禮先生

護老者支援講座-認知障礙症行為心理症狀

日期：5月16日(星期四)

時間：下午3:15至4:15

地點：中心活動室(一及二)

對象：護老者會員

內容：由職業治療師向護老者講解患認知障礙症的行為、心理症狀、照顧方法等。

名額：20人

費用：免費

報名日期：5月7日(星期二)

負責職員：陳淑珍姑娘

護老者服務

ME TIME CAFÉ 訓練員

日期：5月13、20及27日(星期一)

時間：上午9:30至10:30

地點：悅屏樓單位

對象：護老者會員

內容：招募及訓練義工協助護老者咖啡廳活動推行。

名額：6人

費用：免費

負責職員：呂嘉禮先生

互助護老半日遊

日期：5月17日(星期五)

集合時間：上午11:00

集合地點：中心活動室(一及二)

活動時間：下午12:15至下午5:00

對象：護老者會員及受照顧長者

地點：中心→海洋公園(自由參觀遊玩)→朗屏邨畫屏樓解散

內容：讓護老者與被照顧者一起外出，遊玩海洋公園，歡渡愉快的一天。

對象：58人

費用：\$40(車費)

報名日期：4月5日(星期五)

備註：

- 1)參加者活動當日請帶備中心帽，並準時於集合時間出席活動，逾時不候。
- 2)活動當天必須本人出席。
- 3)參加者活動後可獲精美禮品一份。

負責職員：陳淑珍姑娘及張瑞經姑娘



護老者服務

護護愛・送暖意(一)

日期：5月20日(星期一)

時間：下午2:00至2:30

地點：朗屏邨及元朗區

對象：有需要護老者家庭

內容：定期探訪及關顧護老者及給予相關資訊。

名額：10人

費用：免費

備註：義工可於5月7日(星期二)報名(名額6名)

負責職員：呂嘉禮先生

照住你、鬆一鬆(二)

日期：5月22日(星期三)

時間：上午11:30至下午12:30

地點：悅屏樓單位

對象：護老者會員

內容：與護老者交流、頌鉢、靜觀體驗及分享護老資訊。

名額：10人

費用：免費

報名日期：5月10日(星期五)

負責職員：陳淑珍姑娘



「速凍飯餐食物關愛計劃」

免費速凍飯盒(只限餸菜)
隨時翻熱食用



每星期領餸2次 每次3盒餸及1盒湯

申請方法：

- 可致電中心電話 2473 5113 與陳淑珍姑娘聯絡
- 申請人須經社工評估資格



使用從本地飲食界
回收仍可食用之
剩餘食物

申請條件

- 長者會員
- 經濟困難
- 獨居/兩老



90分鐘內由攝氏
90°C速凍至攝氏4°C

輪椅支援服務

1/4/2024 至 31/3/2025

時間：個別預約

內容：職業治療師為護老者提供輪椅維修或復康用品資源介紹。

如有任何查詢，可致電 2473 51135 與陳淑珍姑娘聯絡，謝謝！



隱蔽長者服務

非活躍/隱蔽長者支援服務

非活躍 / 隱蔽長者，是指缺乏社區及家庭支援網絡、與社會隔離或不認識社會資源的長者

本支援服務範圍包括居於朗屏邨、屏山北(部分)及西元朗市(部分)之長者

服務內容：

- 1) 尋找及接觸有需要接受服務的長者
- 2) 透過個別跟進探討長者需要
- 3) 作出服務配對或轉介，鼓勵長者投入社區、接受服務

請獻出您的支持與關懷！

助他們融入社區樂無憂！

如對服務有任何查詢，歡迎與劉雪澄姑娘聯絡

認知障礙支援服務

免費外借玩具

歡迎認知障礙長者及其家屬前往中心借用玩具，如有興趣，請到中心櫃位出示有效證件(長者會員/護老者會員證)辦理借用手續，借還時間為上午 9:00 至下午 4:30。借用者每次最多可借用三套不同類別的玩具，由外借當日起計，每次可借用 14 天。希望大家在家亦可以進行定期認知訓練！

智
腦
系
列



認知障礙症支援服務

服務目標：

為提升社區人士對認知障礙症的關注，本中心將提供多元化的社區教育，藉此加深社區人士對認知障礙症的認識及了解。此外，亦提供一系列的活動、小組，支援認知障礙症的患者及其家屬，除可提升對患者的認知訓練，亦可同時紓緩照顧者在照顧上的壓力，改善生活質素。

主要服務對象：

1. 六十歲或以上有記憶問題的長者
2. 患有認知障礙症患者及其家屬

服務內容：

1. 進行簡單認知障礙症評估
2. 推行認知障礙症的公眾教育
3. 提供支援及培訓活動
4. 舉行認知訓練小組





智
腦
系
列

認知檢測

日期：5月2日、9日、16及23日(逢星期四)

時間：下午2:00至5:00期間；具體時間會個別約見會員。

地點：本中心

對象：有記憶困擾的長者

內容：由職業治療師提供評估，測試認知能力。

名額：5人

費用：免費

報名日期：4月23日(星期二)

負責職員：葉雅盈姑娘

備註：如會員對於認知評估感興趣，請聯絡負責職員。

護腦醒腦工作坊(4至6月)

日期：5月2日(星期四)

時間：下午3:15至4:15

地點：悅屏樓單位

對象：患有認知障礙症或有記憶困擾的長者會員

內容：進行不同的認知活動，訓練及刺激腦部的運作。

名額：8人

費用：免費

報名日期：4月23日(星期二)

負責職員：葉雅盈姑娘



智
腦
系
列

「智」友園藝小組

日期：5月13日、20日、27日及6月3日(星期一)

時間：下午3:30至4:30

地點：中心活動室(一及二)

對象：患有認知障礙症或有記憶困擾的長者會員

內容：透過園藝活動，訓練小肌肉功能及增強腦部運作，預防及減緩認知能力的衰退。

名額：6人

費用：\$20

報名日期：5月2日(星期四)

負責職員：葉雅盈姑娘

認知障礙症溝通技巧

日期：5月23日(星期四)

時間：下午3:15至4:15

地點：中心活動室(一及二)

對象：長者及護老者會員

內容：分享與認知障礙症患者的溝通技巧。

名額：20人

費用：免費

報名日期：5月7日(星期二)

負責職員：葉雅盈姑娘

護士服務

「護」您同行-同你測：血糖檢測站

日期：5月8日(星期三)

時間：上午9:30至中午12:00(報名時安排時段)

地點：中心面談室

對象：長者會員及第三齡會員

內容：由護士協助進行血糖檢測。(檢測前2小時空肚)

名額：25人

費用：每次\$5

報名日期：5月2日(星期四)

負責職員：楊美江護士

「護」您同行-講你知：情緒病面面觀

日期：5月22日(星期三)

時間：上午11:00至中午12:00

地點：中心活動室(一及二)

對象：長者會員及第三齡會員

內容：由護士介紹不同情緒病的病徵，以及預防方法。

名額：20人

費用：免費

報名日期：5月2日(星期四)

負責職員：楊美江護士

護士服務

「護」您同行-同你測：身體成份測試

日期：5月22日(星期三)

時間：上午9:00至11:00(報名時安排時段)

地點：中心大堂

對象：長者會員及第三齡會員

內容：身體成份分析測試(完成後可獲一份分析報告)

名額：每次10人

費用：每次\$10

備註：孕婦，體內有心臟起搏器、鐵片或螺絲人士不宜

報名日期：5月2日(星期四)

負責職員：楊美江護士



賽馬會「e健樂」 電子健康管理計劃

「e健樂」自助健康檢查站

由12月開始，如已用八達通連接「e健樂」自助健康檢查帳號，可於辦公室時間內隨時使用檢查站，鼓勵大家多作健康檢查，為自己健康作好管理。

對象：「e健樂」會員



獎勵計劃：

每星期到中心使用「e健樂」自助健康檢查帳號檢查，可獲印仔一個，集齊印花可換領禮物乙份。完成後，即日向職員索取印仔，過後不會補發。

義工協助使用時間如下：

逢星期一：上午 9:00 至 11:30

逢星期五：下午 2:30 至 4:00

使用短片：



<https://youtu.be/uZQIMd2EE3A>



賽馬會「e健樂」
電子健康管理計劃

「e健樂」：新興運動(7)-長者瑜伽

日期：5月9、16、23及30日（逢星期四）

時間：上午11:00至下午12:00（共4堂）

對象：「e健樂」會員

地點：中心活動室(一及二)

內容：教授長者瑜伽運動，舒緩肌腱，改善活動能力。

名額：15人

費用：免費

報名日期：5月2日(星期四)

負責職員：翁俊傑先生

「e健樂」：有營飲食(3)

日期：5月9、16、23及30日（逢星期四）

時間：上午9:00至10:00（共4堂）

地點：悅屏樓單位

對象：「e健樂」會員

內容：由營養學者透過講座及製作營養小食，分享健康飲食資訊，使長者達到飲食健康。

名額：15人

費用：免費

報名日期：5月2日(星期四)

負責職員：翁俊傑先生

「e健樂」：血壓是要管的(2)

日期：5月10、17、24及31日(逢星期五)

時間：上午9:00至10:00（共4堂）

地點：悅屏樓單位

對象：「e健樂」會員

內容：由中醫導師透過講座，分享健康飲食及健康資訊，使長者血壓問題得到改善。

名額：15人

費用：免費

報名日期：5月2日(星期四)

負責職員：翁俊傑先生

2024 年 1 至 3 月服務數字

會員人數

1 月	1268 人
2 月	1287 人
3 月	1289 人

平均每月遇到人數

1 月	128 人
2 月	113 人
3 月	121 人

輔導個案累積人數

1 月	202 人
2 月	208 人
3 月	196 人

完成統一評估個案

1 月	1 個
2 月	2 個
3 月	1 個

登記義工人數

1 月	0 人
2 月	0 人
3 月	0 人

中心活動數字

1 月	43 個
2 月	32 個
3 月	68 個

2024 年 1 至 3 月服務數字

有需要護老者

1 月	0 個
2 月	0 個
3 月	1 個

有需要護老者訓練

1 月	1 個
2 月	4 個
3 月	1 個

有需要護老者

1 月	13 個
2 月	6 個
3 月	14 個

有需要護老者

1 月	50 人
2 月	50 人
3 月	50 人

護老者

1 月	3 個
2 月	35 個
3 月	3 個

與地區持份者宣傳有需要護老者服務活動數字

1 月	1 個
2 月	1 個
3 月	0 個

2024 年 1 至 3 月服務數字

接受認知障礙症相關

訓練人數

1 月	11 人
2 月	0 人
3 月	19 人

認知障礙症小組

數目

1 月	0 個
2 月	0 個
3 月	1 個

認知障礙症公眾教育

活動數目

1 月	2 個
2 月	0 個
3 月	4 個

認知障礙症活動

數目

1 月	1 個
2 月	2 個
3 月	0 個

隱蔽長者累積

1 月	37 人
2 月	36 人
3 月	36 人

暴風警告及颱風訊號政策

在颱風及暴雨警告訊號下中心開放及活動班組之安排如下：

天氣狀況	中心開放	戶內活動及班組	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	▲	X	X
八號風球訊號	X	X	X

因應政府在超強颱風後可能發出新推出的「極端情況」公佈，其中一項新措施就是當超強颱風引致極端情況，例如公共交通服務嚴重受阻、廣泛地區水浸、嚴重山泥傾瀉或大規模停電，政府會視乎情況，在8號颱風警告改為3號颱風警告前公布「極端情況」。本堂的《暴雨警告及颱風訊號政策》亦作出相應更新：

發出/除下時間	例子
「極端情況」訊號生效時	在3號颱風訊號下，但「極端情況」訊號生效，中心暫停開放。
「極端情況」訊號在工作時間結束前不足3小時取消	若下午2:00，8號颱風訊號取消，但「極端情況」訊號生效，中心暫停開放。

註：

✓：中心開放／活動照常 X：中心不開放／活動取消

▲：如黑色暴雨訊號在中心正常開放時間內懸掛，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。

*：如於班組或活動舉行前兩小時天文台正懸掛三號風球或紅色暴雨警告訊號，活動將會取消或改期。

奶
粉
出
售

900 克金裝加營素奶粉(每人限買四罐) \$200

850 克怡保康奶粉(每人限買兩罐) \$236

800 克佳膳益生奶粉(每人限買兩罐) \$178

社會工作幹事(II) 劉泳儀

於 4 月 2 日到職

所有奶粉將於 5 月 6 日(星期一)上午 9:00 公開發售。

*請留意*會員須親臨中心進行購買，

數量有限，售完即止。

服務質素標準(SQS)

標準編號	標準的主要內容	標準編號	標準的主要內容
1	服務資料	9	安全的環境
2	檢討及修訂政策和程序	10	申請和退出服務
3	運作及活動記錄	11	評估服務使用者的需要
4	職務及責任	12	知情的選擇
5	人力資源	13	私人財產
6	計劃、評估及收集意見	14	私隱和保密
7	財政管理	15	申訴
8	法律責任	16	免受侵犯

*有關文件可供閱覽

歡迎加入!

如有任何查詢，
歡迎聯絡我們。



督印人：葉倩娜姑娘