

仁愛堂田家炳長者鄰舍中心

10月

例會將於 10月4日(星期五)
悅屏樓活動室及網上同步

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



10.1 國慶日

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
		1 國慶日 	2 三十 肌不可失(二)TEST 9:00-2:00 「護」您同行-同你試：心電圖測試 9:30-11:00 「護」您同行-同你講：護士諮詢站 11:00-1:00
6 初四	7 初五 同你 check - check:健康檢查(二) 9:00-11:00 「知」訊快遞(10-12月) 9:00-10:00 桌遊大比拼 10:30-11:30 手機基礎教學班(10-12月) 11:30-12:30 「腦」力傳遞 2:00-3:00 ME TIME CAFE 2:00-4:00 防跌方法及輔助器具講座 2:30-3:45	8 寒露 運動 keep 住做(10-12月) 8:45-9:30 護老密密傾(三) 9:30-10:30 SHARE地壺球(10-12月) 11:00-12:00 退休生活之人際關係篇 2:30-3:30 惜食堂食物關愛活動 3:30-4:30	9 初七 「護」您同行-同你測：血糖檢測站 9:30-12:00 照住你、鬆一鬆(七)10:00-11:00 「e健樂」：新興運動(10)-飛鏢訓練班3:00-4:00
13 十一	14 十二 同你 check - check:健康檢查(二) 9:00-11:00 「知」訊快遞(10-12月) 9:00-10:00 工筆畫班(10-12月) 9:30-11:00 桌遊大比拼 10:30-11:30 手機基礎教學班(10-12月) 11:30-12:30 ME TIME CAFE 2:00-4:00	15 十三 運動 keep 住做(10-12月) 8:45-9:30 上門應接您(7) 9:30-11:00 「腦」力解碼—認知友善知多點 10:00-11:00 大自然素食廚房(三) 10:00-11:00 SHARE地壺球(10-12月) 11:00-12:00 身心動作探索班 11:00-12:30 護老者支援講座-駕馭憤怒護老者篇 2:00-3:00 惜食堂食物關愛活動 3:30-4:30	16 十四 「護」您同行-同你測：骨質密度測試 9:30-12:00 太極拳24式(10-12月) 10:00-11:00 功夫扇班(三)(10-12月)11:15-12:15 防騙講座 2:30-3:30 「e健樂」：新興運動(10)-飛鏢訓練班3:00-4:00
20 十八	21 十九 同你 check - check:健康檢查(二) 9:00-11:00 「知」訊快遞(10-12月) 9:00-10:00 工筆畫班(10-12月) 9:30-11:00 「腦」力傳遞 10:00-11:00 手機基礎教學班(10-12月) 11:30-12:30 精神健康講座-香薰治療與放鬆講座 2:00-3:00 唱歌班(三)(10-12月)2:00-3:00 ME TIME CAFE 2:00-4:00 舞動元極(10-12月) 3:00-4:00 三葉球班(10-12月) 3:30-4:30	22 二十 運動 keep 住做(10-12月) 8:45-9:30 「老有所為」活力大使訓練 9:30-10:30 身心動作探索班 11:00-12:30 抗疫加油站測試 9:00-5:00 飛鏢考眼力A班(三)(10-12月) 2:15-3:30 護老小情報(一)—社區篇-參觀社區藥房 2:00-3:00 惜食堂食物關愛活動 3:30-4:30	23 霜降 上門·探里(四) 9:15-10:15 「護」您同行-同你測：身體成份測試 9:00-11:00 「護」您同行-講你知(六)-心臟與健康 11:00-12:00 太極拳24式(10-12月) 10:00-11:00 功夫扇班(三)(10-12月)11:15-12:15 布袋球班(三)(10-12月)2:00-3:00 「e健樂」：新興運動(10)-飛鏢訓練班 3:00-4:00 退休新鮮人攻略-財務策劃篇 3:45-5:00
27 廿五	28 廿六 同你 check - check:健康檢查(二) 9:00-11:00 「知」訊快遞(10-12月) 9:00-10:00 工筆畫班(10-12月) 9:30-11:00 桌遊大比拼 10:30-11:30 手機基礎教學班(10-12月) 11:30-12:30 READY GO「學」起來 1:00-2:00 唱歌班(三)(10-12月)2:00-3:00 ME TIME CAFE 2:00-4:00 舞動元極(10-12月) 3:00-4:00 三葉球班(10-12月) 3:30-4:30	29 廿七 運動 keep 住做(10-12月) 8:45-9:30 護老行者(三)-舒壓小組 9:30-10:30 與者同路：線上運動康健班(三) 10:00-11:00 SHARE地壺球(10-12月) 11:00-12:00 身心動作探索班 11:00-12:30 社區藥房-痛症藥物講座 2:00-3:00 飛鏢考眼力A班(三)(10-12月) 2:15-3:30 惜食堂食物關愛活動 3:30-4:30	30 廿八 太極拳24式(10-12月) 10:00-11:00 認知訓練系列 - 大肌肉訓練 10:00-11:00 功夫扇班(三)(10-12月)11:15-12:15 布袋球班(三)(10-12月)2:00-3:00 「e健樂」：新興運動(10)-飛鏢訓練班3:00-4:00

星期四	星期五	星期六
<p>3 九月</p> <p>「腦」力玩樂小組義工訓練 9:30-12:00 與者同絡：線上認知訓練班(二) 10:00-11:00 手機查詢站 10:30-12:00 長者看顧 1:00-2:00 護「腦」·護老工作坊(一) 2:00-3:00 認知檢測 2:00-5:00 護腦醒腦工作坊(10月) 3:15-4:15</p>	<p>4 初二</p> <p>*中心例會 9:00-10:00 成教長者基礎普通話班 9:30-11:00 動動手指琴 11:30-12:30 中心醒獅隊(四) 12:00-1:00 齊齊賀國慶：認識國家遊 1:30-5:00 開心齊唱K(10-12月)1:30-4:30 同你check-check:健康檢查(二)2:00-4:00 惜食堂食物關愛活動 3:30-4:30</p>	<p>5 初三</p> <p>齊齊賀國慶：關懷探訪日 10:00-11:00 「e健樂」：舒壓手工班(4) 10:00-11:00 抗疫加油站 2:00-3:30 芬蘭木柱運動班(10-12月)2:00-4:00</p>
<p>10 初八</p> <p>「腦」力玩樂小組義工訓練 9:00-12:30 「腦」力玩樂小組 10:00-11:15 手機查詢站 10:30-12:00 長者看顧 1:00-2:00 認知檢測 2:00-5:00 「腦」力·動起來 3:15-4:15</p>	<p>11 重陽節</p> 	<p>12 初十</p> <p>「e健樂」：舒壓手工班(4) 10:00-11:00 男士天地 10:00-11:00 體感互動體驗(二) 10:00-11:30 抗疫加油站 2:00-3:30 芬蘭木柱運動班(10-12月)2:00-4:00 聲夢耆緣(2) 3:30-4:30</p>
<p>17 十五</p> <p>「腦」力玩樂小組義工訓練 9:00-12:30 「腦」力玩樂小組 10:00-11:15 加加油！做個快樂護老者(三) 10:00-11:00 手機查詢站 10:30-12:00 長者看顧 1:00-2:00 編織手工藝(10至12月) 2:00-3:30 認知檢測 2:00-5:00 長者基礎英語班(10-12月) 2:15-3:15 「腦」力·動起來 3:15-4:15 飛鏢考眼力B班(三)(10-12月) 3:15-4:30</p>	<p>18 十六</p> <p>成教長者基礎普通話班 9:30-11:00 長者友善「喻」UP UP(三) 10:30-11:30 動動手指琴 11:30-12:30 中心醒獅隊(四) 12:00-1:00 開心齊唱K(10-12月)1:30-4:30 電影大放送(10-12月)2:00-3:00 同你check-check:健康檢查(二)2:00-4:00 惜食堂食物關愛活動 3:30-4:30</p>	<p>19 十七</p> <p>「e健樂」：舒壓手工班(4) 10:00-11:00 男士天地 10:00-11:00 「仁愛第一線」(三) 10:00-11:00 陪住你·一齊玩(3) 2:15-3:15 芬蘭木柱運動班(10-12月)2:00-4:00 活力啦啦隊(10-12月) 3:15-4:15</p>
<p>24 廿二</p> <p>「腦」力玩樂小組義工訓練 9:00-12:30 「腦」力玩樂小組 10:00-11:15 與者同絡：線上認知訓練班(二) 10:00-11:00 手機查詢站 10:30-12:00 長者看顧 1:00-2:00 長者基礎英語班(10-12月) 2:15-3:15 衛生署講座-駕馭憤怒-基礎篇 2:00-3:00 認知檢測 2:00-5:00 「腦」力·動起來 3:15-4:15 飛鏢考眼力B班(三)(10-12月) 3:15-4:30</p>	<p>25 廿三</p> <p>周圍去玩(2) 9:30-10:30 成教長者基礎普通話班 9:30-11:00 動動手指琴 11:30-12:30 太極拳班(三)(10-12月) 10:15-11:15 中心醒獅隊(四) 12:00-1:00 開心齊唱K(10-12月)1:30-4:30 電影大放送(10-12月)2:00-3:00 同你check-check:健康檢查(二)2:00-4:00</p>	<p>26 廿四</p> <p>「e健樂」：舒壓手工班(4) 10:00-11:00 芬蘭木柱運動班(10-12月)2:00-4:00 聲夢耆緣(2) 3:30-4:30</p>
<p>31 廿九</p> <p>「腦」力玩樂小組義工訓練 9:00-12:30 「腦」力玩樂小組 10:00-11:15 手機查詢站 10:30-12:00 長者看顧 1:00-2:00 編織手工藝(10至12月) 2:00-3:30 長者基礎英語班(10-12月) 2:15-3:15 「腦」力·動起來 3:15-4:15 飛鏢考眼力B班(三)(10-12月) 3:15-4:30</p>	<p>*網上及實體活動</p>	

恆常系列

同你 check 一 check: 健康檢查(二)

日期：2024年10月至2025年3月期間(逢星期一、五)

時間：星期一：上午9:00至11:00

星期五：下午2:00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：余姑娘

手機查詢站(10/24-3/25)

日期：10月3日至2025年3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：如太多人輪候，每人只限查詢3條問題。

建議會員活動前準備好問題，以便解答。

負責職員：鄧先生

電影大放送(10-12月)

日期：10月18及25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，讓參加者享受美好時光。

名額：12人(自由參與)

費用：免費

負責職員：梁姑娘

恆常系列

「知」訊快遞(10-12月)

日期：10月7、14、21及28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：鄧先生

運動Keep住做(10-12月)

日期：10月8、15、22及29日，11月5、12、19及26日，
12月3、10、17、24及31日(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：鄧先生

桌遊大比拼

日期：10月7、14及28日(逢星期一)
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：體驗各種桌上遊戲。
名額：12人(自由參與)
費用：免費
負責職員：翁先生、鄧先生

男士天地

日期：10月12及19日(星期六)
時間：上午10:00至11:00
地點：悅屏樓單位(廚房)
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：呂先生

免費系列

與耆同絡：線上認知訓練班(二)

(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：10月3、24日、11月21、28日及

12月12日(星期四)

時間：上午10:00至11:00

地點：悅屏活動室(一)、ZOOM

對象：與耆同絡之參加者

內容：與長者一同進行認知訓練。

名額：10人(報名者請準時出席)

費用：免費

負責職員：余姑娘

動動手指琴

日期：10月4、18及25日(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：長者會員及第三齡會員

內容：學習利用電子版手指琴練習彈奏流行曲。

名額：6人(名額已滿，報名者請準時出席)

費用：免費

負責職員：劉姑娘

防跌方法及輔助器具講座

日期：10月7日(星期一)

時間：下午2:30至3:45

地點：中心活動室(一及二)

對象：長者會員及第三齡會員

內容：透過講座，提升長者的防跌意識及對助行器具的認識。

名額：20人

費用：免費

合作機構：OK Care 要回家護理中心

報名日期：9月27日(星期五)

負責職員：澄姑娘

免費系列

退休生活之人際關係篇

日期：10月8日(星期二)

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：講解如何建立退休後的生活及提升人際關係。

名額：20人

費用：免費

合作機構：聖雅各福群會童心圓共享親職支援中心

報名日期：10月3日(星期四)

負責職員：劉姑娘

聲夢耆緣(2)

日期：10月12及26日

11月9及23日

12月7及21日(逢星期六)

時間：下午3:30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：一同構思及創作生活化議題，並製作成廣播劇劇本及錄製簡單的廣播劇。

名額：4人

費用：免費

報名日期：9月28日(星期六)

負責職員：澄姑娘

體感互動體驗(二)

日期：10月12日(星期六)

時間：上午10:00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：透過體驗體感互動訓練，提升長者能力。

名額：8人

費用：免費

報名日期：10月3日(星期四)

負責職員：澄姑娘

免費系列

身心動作探索班

日期：10月15、22、29日及11月5、12、26日（星期二）

時間：上午11:00至下午12:30

地點：中心活動室（一及二）

對象：長者會員及第三齡會員

內容：透過輕鬆的動作及遊戲配合舞蹈元素，讓長者從而放鬆心情。

名額：10人

費用：免費

合作機構：賽馬會「柏動愛」柏金遜症關懷計劃香港大學團隊

備註：此活動為賽馬會「柏動愛」柏金遜症關懷計劃的「風險管理及身心健康課程」系列之一，由賽馬會資助，香港大學團隊主辦。

報名日期：10月3日（星期四）

負責職員：劉姑娘

防騙講座

日期：10月16日（星期三）

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：通過講座，提高長者對各種防騙手法的認識。

名額：20人

費用：免費

合作機構：香港警務處

報名日期：10月3日（星期四）

負責職員：梁姑娘

長者友善「喻」UP UP(三)

日期：10月18日（星期五）

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：講解長者友善社區資訊。

名額：20人

費用：免費

報名日期：10月3日（星期四）

負責職員：澄姑娘

免費系列

活力啦啦隊(10-12月)

日期：10月19日

11月16及30日

12月14及28日(逢星期六)

時間：下午3:15至4:15

地點：中心活動室(一及二)

對象：長者會員及第三齡會員

內容：教授參加者不同的啦啦隊動作，藉此鍛鍊身體。

名額：10人

費用：免費

舊生報名日期：10月10日(星期四)

新生報名日期：10月12日(星期六)

負責職員：梁姑娘

陪住你·一齊玩(3)

日期：10月19日(星期六)

時間：下午2:15至3:15

地點：中心活動室(一及二)

對象：長者會員及第三齡會員

內容：由義工設計遊戲與會員玩樂。

名額：10人(報名者請準時出席)

費用：免費

負責職員：余姑娘

精神健康講座-香薰治療與放鬆講座

日期：10月21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：提升會員對精神健康的關注，簡述香薰治療的作用。

名額：20人

費用：免費

合作機構：東華三院陳婉珍躍動適體及健康中心

報名日期：10月8日(星期二)

負責職員：澄姑娘

免費系列

退休新鮮人攻略-財務策劃篇

日期：10月23日(星期三)

時間：下午3:45至5:00

地點：中心活動室(一及二)

對象：長者會員及第三齡會員

內容：透過講座，提升長者對退休財務變化、個人財產保障與遺產的規劃。

名額：20人

費用：免費

合作機構：投資者及理財教育委員

報名日期：10月8日(星期二)

負責職員：澄姑娘

布袋球班(三)(10-12月)

日期：10月23及30日

11月6、13、20及27日

12月4及11日(逢星期三)

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：教授長者布袋球的玩法和技巧，以體驗其樂趣。

名額：10人

費用：免費

報名日期：10月16日(星期三)

負責職員：鄧先生

衛生署講座-駕馭憤怒-基礎篇

日期：10月24日(星期四)

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：通過講座，提高長者駕馭憤怒，更好地控制自己的情緒。

名額：20人

費用：免費

合作機構：衛生署長者健康外展隊

報名日期：10月8日(星期二)

負責職員：呂先生

免費系列

與耆同絡：線上運動康健班(三)

(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：10月29日、11月5日及12月3、10日(星期二)

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：余姑娘

社區藥房-痛症藥物講座

日期：10月29日(星期二)

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：由藥劑師講解痛症藥物及注意事項。

名額：30人

費用：免費

合作機構：藥健同心博愛醫院社區藥房

報名日期：10月14日(星期二)

負責職員：余姑娘

中心班組

班組名稱	成教長者基礎 普通話班	芬蘭木柱運動 班 (10-12月)	手機基礎教 學班 (10-12月)	SHARE 地壺球 (10-12月)
上課日期	10月4日至 12月13日 (逢星期三)	10月5日至 12月7日 (逢星期六)	10月7日至 12月2日 (逢星期一)	10月8日至 12月31日 (除了10月22日) (逢星期二)
上課時間	上午9:30至 上午11:00	下午2:00至 下午4:00	下午11:30至 下午12:30	上午11:00至 中午12:00
地點	中心活動室 (一及二)	悅屏樓單位	中心活動室 (一及二)	悅屏樓單位
內容	教授及學習基礎 普通話知識。	講述及教授芬蘭 木棋的知識及比 賽技巧。	教授會員基礎手 機應用。	體驗地壺球的樂 趣及學習技巧。
導師	陳麗娥老師	鄧先生	鄧先生	鄧先生
名額	25	10	6	10
收費	\$20	\$30	\$45	\$80
對象	長者會員/第三齡會員			
堂數	10	10	8	12
報名日期	9月17日(星期三)	舊生： 9月27日(星期五) 新生： 9月30日(星期六)	舊生： 9月26日(星期四) 新生： 9月30日(星期一)	舊生： 9月20日(星期五) 新生： 9月24日(星期二)
負責職員	鄧先生			

中心班組

班組名稱	工筆畫班 (10-12月)	太極拳 24 式 (10-12月)	功夫扇班(三) (10-12月)
上課日期	10月14日至 12月16日 (逢星期一)	10月16日至 12月18日 (逢星期三)	10月16日至 12月18日 (逢星期三)
上課時間	上午9:30至 上午11:00	上午10:00至 上午11:00	上午11:15至 上午12:15
地點	中心活動室 (一及二)	中心活動室 (一及二)	中心活動室 (一及二)
內容	教授長者基礎工筆 畫技法。	由導師教授長者太 極拳 24 式的技巧。	由導師教授長者功夫 扇的技巧。
導師	羅偉琦老師	方舜敏老師	方舜敏老師
名額	8	8	8
收費	\$210	\$80	\$80
對象	長者會員/第三齡會員		
堂數	10	10	10
報名日期	舊生： 10月3日(星期四) 新生： 10月5日(星期六)	10月3日(星期四)	舊生： 10月3日(星期四) 新生： 10月5日(星期六)
負責職員	梁姑娘		

中心班組

班組名稱	長者基礎英語班 (10-12月)	飛鏢考眼力B班 (三) (10-12月)	唱歌班(三) (10-12月)
上課日期	10月17日至 12月19日 (逢星期四)	10月17日至 12月19日 (逢星期四)	10月21日至 12月9日 (逢星期一)
上課時間	下午2:15至 下午3:15	下午3:15至 上午4:30	下午2:00至 下午3:00
地點	中心活動室 (一及二)	悅屏樓單位	悅屏樓單位
內容	學習簡單實用英語 詞彙，以提升英語 會話技巧。	體驗飛鏢新興運 動，提升手眼協調 的能力。	教授唱歌的技巧，以 體驗唱歌的樂趣。
導師	梁美梨老師	梁姑娘	何耀祥老師
名額	12	12	20
收費	\$80	\$75	\$80
對象	長者會員/第三齡會員		
堂數	10	10	8
報名日期	舊生： 10月3日(星期四) 新生： 10月5日(星期六)	舊生： 10月3日(星期四) 新生： 10月5日(星期六)	舊生： 10月4日(星期五) 新生： 10月8日(星期二)
負責職員	梁姑娘		

中心班組

班組名稱	三葉球班 (10-12月)	舞動元極 (10-12月)	飛鏢考眼力 A 班(三) (10-12月)	太極拳班(三) (10-12月)
上課日期	10月21日至 12月9日 (逢星期一)	10月21日至 12月16日 (逢星期一)	10月22日至 12月24日 (逢星期二)	10月25日至 12月27日 (逢星期五)
上課時間	下午3:30至 下午4:30	下午3:00至 下午4:00	下午2:15至 下午3:30	上午10:15至 上午11:15
地點	中心活動室 (一及二)	悅屏樓單位	悅屏樓單位	悅屏樓單位
內容	教授三葉球的技巧及規則，讓參加者體驗三葉球的樂趣。	由導師教授元極舞，以增強身體肌力及協調性。	體驗飛鏢新興運動，提升手眼協調的能力。	學習太極拳基礎招式。
導師	鄧先生	李玉蓮老師	梁姑娘	陳瑞昌老師
名額	8	10	12	8
收費	\$40	\$80	\$75	\$80
對象	長者會員/第三齡會員			
堂數	8	8	10	10
報名日期	舊生： 10月8日(星期二) 新生： 10月10日(星期四)	舊生： 10月8日(星期二) 新生： 10月10日(星期四) 備註： 如收生人數不足6人，班組將會取消。	舊生： 10月9日(星期三) 新生： 10月12日(星期六)	舊生： 10月8日(星期二) 新生： 10月10日(星期四)
負責職員	鄧先生	梁姑娘		

收費系列

開心齊唱 K (10-12 月)

日期：10 月 4、18 及 25 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 1:15 開始售票

參加形式：自由參與，先到先得

(按演唱者購票之次序而定)

備註：

1)演唱者可自行決定佩帶口罩。

2)演唱者可唱兩首歌曲，多出時間將進行抽籤，決定餘下歌曲名額。

負責職員：盈姑娘、翁先生



收費系列

大自然素食廚房(三)

日期：10月15日(星期二)

時間：上午10:00至11:00

地點：悅屏活動室廚房

對象：長者會員及第三齡會員

內容：由義工教授簡易素食。

名額：8人

費用：\$15

報名日期：10月8日(星期二)

負責職員：余姑娘

編織手工藝(10至12月)

日期：10月17、31日，11月14、21、28日
12月5、12日(星期四)

時間：下午2:00至3:30(1.5小時)

地點：悅屏樓廚房

對象：長者會員及第三齡會員

內容：義務導師教授編織手工。

名額：8人

費用：\$30

報名日期：舊生-10月8至9日

：新生-10月10日起

負責職員：呂先生

義務職員輪住做(三)

日期：10月至12月期間

時間：上午8:30至11:30、下午12:30至3:30

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：余姑娘

與耆同絡：面對面支援(三)

(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：10月至12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：余姑娘

齊齊賀國慶：關懷探訪日

日期：10月5日(星期六)

時間：上午10:00至11:00

地點：朗屏邨鄰近地區

對象：義工會員

內容：上門探訪有需要長者及感受節日氣氛。

名額：15人

費用：免費

報名日期：9月10日(星期二)

負責職員：余姑娘

上門應援您(7)

日期：10月15日(星期二)

時間：上午9:30至11:00

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人

費用：免費

報名日期：10月3日(星期四)

負責職員：劉姑娘

「仁愛第一線」(三)

日期：10月19日(星期六)

時間：上午10:00至11:00

地點：悅屏樓活動室(一)

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：余姑娘

上門·探里(四)

日期：10月23日(星期三)

時間：上午9:15至10:15

地點：朗屏邨鄰近地區

對象：義工會員

內容：由義工上門探訪有需要長者。

名額：15人

費用：免費

報名日期：10月14日(星期一)

負責職員：余姑娘

「老有所為」活力大使訓練

日期：10月22日(星期二)

時間：上午9:30至10:30

地點：中心活動室(一及二)

對象：義工會員

內容：學習「老有所為活力操」，並在「老有所為日」向長者分享，發揮「老有所為」精神。

名額：12人

費用：免費

報名日期：10月8日(星期二)

負責職員：盈姑娘

周圍去玩(2)

日期：10月25日(星期五)

時間：上午9:30至10:30

地點：悅屏活動室(二)

對象：義工會員

內容：與義工開會討論旅行主題。

名額：4人

費用：免費

報名日期：10月8日(星期二)

備註：原有義工成員不須再次報名。

負責職員：余姑娘

READY GO「學」起來

(此活動賽馬會眾心行善 - 50+義工推廣計劃贊助)

日期：10月28日至11月18日(逢星期一，共4節)

時間：下午1:00至2:00

地點：中心活動室(一及二)

對象：義工會員

內容：學習家居及彈力帶運動，其後成為導師協助活動。

名額：10人

費用：免費

報名日期：10月8日(星期二)

負責職員：余姑娘

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	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：呂先生

護老者服務

有需要護老者活動

護老支援服務

長者看顧服務

日期：10月3、10、17、24及31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：呂先生

護老到戶訓練

日期：10至12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：呂先生

護聯網10/2024

親親大自然

近年，越來越多的研究顯示，大自然有奇妙的療癒力量……

- 多親近大自然，可有助加強認知力、專注力、提升情緒及靈性健康，以及主觀幸福感
- 身處森林，有助放鬆身心和減壓

綜觀以上研究結果，多花時間走進大自然，絕對會令我們受益匪淺。

- 身體方面：放鬆身體、加強人體免疫系統、增強認知力及專注力
- 心理方面：平靜心情、減少焦慮及抑鬱情緒、減低皮質醇及壓力

我們與大自然的聯繫很多樣化，有些人會喜歡……

- 靜態活動，例如在公園散步；
- 動態活動，例如在公園做伸展運動、跑步或登山遠足。

我們可以選擇自己喜歡、適合的方式去跟大自然互動。

資料來源：大自然給身心靈的禮物

<https://www.nlpra.org.hk/annualreportdetail/tc/pub/0/171>

護老者服務

護「腦」・護老工作坊(一)

日期：10月3日(星期四)
時間：下午2:00至3:00
地點：悅屏樓單位
對象：護老者會員
內容：職業治療師分享不同認知訓練，提升照顧質素。
名額：20人
費用：免費
報名日期：9月26日(星期四)
負責職員：呂先生

ME TIME CAFÉ

日期：10月7日至12月23日(逢星期一)
時間：下午2:00至4:00
地點：悅屏樓廚房
對象：護老者會員
內容：享用護老者咖啡、感受ME TIME時間及放鬆心情。
名額：8-10人(自由參與)
費用：免費
負責職員：呂先生

護老密密傾(三)

日期：10月8日(星期二)
時間：上午9:30至10:30
地點：中心活動室(一及二)
對象：護老者會員
內容：定期分享護老者資訊及服務，增強彼此聯繫。
名額：15人
費用：免費
報名日期：9月26日(星期四)
負責職員：呂先生

護老者服務

照住你、鬆一鬆(七)

日期：10月9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：護老者會員

內容：與護老者交流、並透過和諧粉彩創作放鬆心情。

名額：6人

費用：免費

報名日期：10月3日(星期四)

負責職員：鄧先生

護老者支援講座-駕馭憤怒護老者篇

日期：10月15日(星期二)

時間：下午2:00至3:00

地點：中心活動室(一及二)

對象：護老者會員、長者會員及第三齡會員

內容：增加護老者對憤怒情緒的認識，提升護老者處理個人憤怒情緒的能力。

名額：20人

費用：免費

報名日期：10月3日(星期四)

合作機構：衛生署長者健康外展隊

負責職員：鄧先生

加加油！做個快樂護老者(三)

日期：10月17日(星期四)

時間：上午10:00至11:00

地點：悅屏樓單位

對象：護老者會員

內容：透過六色積木遊戲，認識快樂的元素及為自己打氣加油。

名額：6人

費用：免費

報名日期：10月3日(星期四)

負責職員：鄧先生

護老者服務

護老小情報(一)—社區篇—參觀社區藥房

日期：10月22日(星期二)

集合時間：下午1:30

集合地點：中心

時間：下午2:00至3:00

地點：藥健同心博愛醫院社區藥房(元朗光華廣場9樓)

對象：護老者會員

內容：參觀區內社區藥房。

名額：6人

費用：免費

合作機構：藥健同心博愛醫院社區藥房

報名日期：10月8日(星期二)

負責職員：余姑娘

護老行者(三)—舒壓小組

日期：10月29日，11月5、12、19、26日及
12月3日(逢星期二)

時間：上午9:30至10:30(共6節)

地點：悅屏樓單位

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

費用：免費

報名日期：10月15日(星期二)

負責職員：呂先生



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，歡迎與澄姑娘及劉姑娘聯絡



智腦系列

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！



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：10月3、10日、17日及24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：10月2日(星期三)

備註：如會員對於認知評估感興趣，請聯絡負責職員。

負責職員：盈姑娘

護腦醒腦工作坊(10月)

日期：10月3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：9月23日(星期一)

負責職員：盈姑娘



智腦系列

「腦」力玩樂小組義工訓練

(活動由社會福利署老有所為活動計劃贊助)

日期：10月3、10、17、24、31日及11月7、14、21日

(逢星期四，共8節)

時間：上午9:30至12:00(3/10簡介會、21/11總結活動)

上午9:00至下午12:30(10/10至14/11實習時間)

地點：中心活動室(一及二)

對象：義工會員

內容：學習易徑玩樂遊戲小組的設計及帶領技巧。

名額：10人

費用：免費

報名日期：9月23日(星期一)

負責職員：盈姑娘

「腦」力傳遞

(活動由社會福利署老有所為活動計劃贊助)

日期：10月7日及21日(星期一)

時間：下午2:00至3:00(7/10)、上午10:00至11:00(21/10)

地點：元朗區內

對象：義工會員

內容：義工上門探訪行動不便或認知障礙症長者進行簡易家居認知訓練。

名額：20人

費用：免費

報名日期：10月3日(星期四)

負責職員：盈姑娘



智腦系列

「腦」力玩樂小組

日期：10月10、17、24及31日及11月7及14日

(逢星期四，共6節)

時間：上午10:00至上午11:15

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：透過遊戲模式，提昇患有認知障礙症的長者認知能力。

名額：10人

費用：免費

報名日期：9月23日(星期一)

負責職員：盈姑娘

「腦」力·動起來

日期：10月10、17、24及31日及11月7及14日

(逢星期四，共6節)

時間：下午3:15至4:15

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：進行健腦運動及訓練，預防或延緩認知退化。

名額：8人

費用：免費

報名日期：9月23日(星期一)

負責職員：盈姑娘



智腦系列

「腦」力解碼—認知友善知多點

日期：10月15日(星期二)

時間：上午10:00至11:00

地點：中心活動室(一及二)

對象：中心會員

內容：分享認知障礙症及認知友善的資訊。

名額：20人

費用：免費

報名日期：10月5日(星期六)

負責職員：盈姑娘

認知訓練系列 - 大肌肉訓練

日期：10月30日(星期三)

時間：上午10:00至11:00

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：進行大肌肉訓練，訓練及刺激腦部的運作。

名額：8人

費用：免費

報名日期：10月8日(星期二)

負責職員：盈姑娘

護士服務

「護」您同行-同你測：

心電圖測試

日期：10月2日(星期三)
時間：上午9:30至11:00
(報名時安排時段)
地點：中心面談室
對象：長者會員
內容：由護士協助進行心電圖測試及健康諮詢。
名額：10人
費用：每次\$10
報名日期：9月25日(星期三)
負責職員：護士楊姑娘

血糖檢測站

日期：10月9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
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：10月5日(星期六)
負責職員：護士楊姑娘

骨質密度測試

日期：10月16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
內容：由護士協助進行骨質密度測試及健康諮詢。
名額：10人
費用：每次\$10
報名日期：10月5日(星期六)
負責職員：護士楊姑娘

身體成份測試

日期：10月23日(星期三)
時間：上午9:00至中午11:00
(報名時安排時段)
地點：中心大堂
對象：長者會員
內容：身體成份分析測試
(完成後可有一分析報告)
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
負責職員：護士楊姑娘
報名日期：10月5日(星期六)
負責職員：護士楊姑娘

護士服務

「護」您同行-同你講：護士諮詢站

日期：10月2日(星期三)

時間：上午11:00至下午1:00(報名時安排時段)

地點：中心面談室

對象：長者會員

內容：護士為會員作個別健康諮詢。

名額：4人

費用：免費

報名日期：9月25日(星期三)

負責職員：護士楊姑娘

「護」您同行-講你知(六)-心臟與健康

日期：10月23日(星期三)

時間：上午11:00至中午12:00

地點：悅屏樓單位

對象：長者會員

內容：由護士分享常見心臟疾病及保健知識。

名額：20人

費用：免費

報名日期：10月10日(星期四)

負責職員：楊姑娘

「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>



「e健樂」：舒壓手工班(4)

日期：10月5、12、19及26日(逢星期六)

時間：上午10:00至11:00 (共4堂)

地點：悅屏活動室

對象：「e健樂」會員

內容：由導師教授蝶古巴特手工製作，在過程中達致精神舒壓及社交交流。

名額：15人

費用：免費

報名日期：9月28日(星期六)

負責職員：翁先生

「e健樂」：新興運動(10)-飛鏢訓練班

日期：10月9、16、23及30日(逢星期三)

時間：下午3:00至4:00 (共4堂)

地點：悅屏活動室

對象：「e健樂」會員

內容：由飛鏢參賽導師教授飛鏢運動，提升飛鏢技巧及手眼協調能力。

名額：15人

費用：免費

報名日期：10月3日(星期四) 飛鏢班組舊生

10月7日(星期一) 新生

備註：2024年度曾參加中心飛鏢班組可於10月3日(星期四)優先報名。

負責職員：翁先生

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	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
「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 克金裝加營養奶粉(每人限買一罐)	\$200
850 克怡保康奶粉(每人限買一罐)	\$250
800 克佳膳益生奶粉(每人限買兩罐)	\$178

社工 II 鄧俊傑

於 9 月 2 日到職

所有奶粉將於 10 月 7 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。

*中心帽將於 10 月 1 日由\$16 加價至\$18。

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：葉姑娘