



# 循道衛理觀塘社會服務處

## 藍田樂齡鄰舍中心

# 2017 年 8 月份通訊

〈中心開放時間〉	
星期一至四	上午 9:00 - 下午 6:00
星期五	上午 9:00 - 下午 12:30 下午 1:30 - 下午 6:00
星期六	上午 8:30 - 下午 12:30

下次家會	
日期	時間
9月5日(星期二) 樂信家 (農曆七月十五)	上午 9:30 下午 2:15
9月5日(星期二) 樂仁家	下午 2:15
9月6日(星期三) 樂旺家 <sup>㊟</sup> (農曆七月十六)	上午 9:30 下午 2:15
9月6日(星期三) 樂誠家	下午 2:15
9月7日(星期四) 樂和家 (農曆七月十七)	上午 9:30

㊟為本月第三場樂旺家家會期間，購買旅行活動時可坐較前位置。

### ※本年度金句※

「要擴張你帳幕之地，張大你居所的幔子，不要限止；要放長你的繩子，堅固你的橛子。」 (以賽亞書 54 章 2 節)

循道衛理觀塘社會服務處  
藍田樂齡鄰舍中心  
KTMS Lam Tin Neighbourhood Elderly Centre

# 中心通告

- 1 請各位會員帶備會員證，於進入中心時拍咭記錄。售票時出示有效之會員證才可享有會員優惠價。
- 2 中心售票時間：星期一至四上午 9:00-下午 4:15、星期五上午 9:00-12:30、  
下午 1:30-4:15、星期六上午 8:30-下午 12:00
- 3 家會期間，每人最多只可擺放 2 張會員證於枱上排隊，購票時每人亦最多持 2 張會員證購票，一證只限購買一票。
- 4 為鼓勵會員出席每月家會，凡出席家會者均可獲印仔一個，若出席所屬家會，將會額外多一個印仔。亦請於家會完結後查看印仔數目，過後將不會補回印仔。
- 5 為保障參加者安全，一般旅遊巴不適合攜帶輪椅登車(復康巴士除外)，請各位合作。
- 6 中心已增設流動電話，方便在戶外活動時聯絡大家，電話號碼：6984 7722
- 7 所有活動滿額後，參加者可於活動進行前最少 3 個工作天申請退出，活動進行或完成後概不退款。
- 8 中心電視室已設有電腦閣，提供上網及網上閱讀報紙之用。
- 9 新同工甄姑娘已於上月 28 日到職，謹代表中心表示歡迎。
- 10 本月介紹 SQS14 之內容，如有疑問，歡迎向職員查詢。

標準 14	私隱和保密	服務單位尊重服務使用者保護私隱和保密的權利。
-------	-------	------------------------

11	天氣惡劣時中心開放安排如下：	戶外活動	戶內活動
	黃色暴雨警告	✓	✓
	紅色暴雨警告	x	✓(有限度開放)
	黑色暴雨警告	x	x
	一號風球	✓	✓
	三號風球(活動前兩小時懸掛)	x	✓(有限度開放)
	八號風球或以上	x	x

建議 / 投訴 / 稱讚內容： 意見欄

---

---

姓名：\_\_\_\_\_ 電話：\_\_\_\_\_ 日期：\_\_\_\_\_

中心設置意見箱，歡迎各位給予任何意見。

多謝各位提供寶貴意見，閣下填寫的資料絕對保密。

# 7-9 月小組推介

由於版面有限，內容詳情請參閱海報

	班組名稱	日期及時間	費用	負責同工
1	太極班	日期：7月10日至9月11日(逢星期一) 時間：上午9:15-10:00(共8堂) 內容：簡易八段錦、太極二十四式、太極十三勢 名額：12人	10元	馬志濤先生
2	硬地滾球	日期：7月24日至9月25日(星期一) 時間：上午10:30-11:15(共8堂) 內容：教授硬地滾球玩法 名額：12人	10元	石英傑先生
3	中文班	日期：7月18日至9月26日(逢星期二) 時間：上午9:15-10:00(共8堂) 內容：教授中文成語及錯別字 名額：15人(額滿抽籤)	40元	李焯敏姑娘
4	基礎班	日期：7月18日至9月26日(逢星期二) 時間：上午10:15-11:00(共8堂) 內容：學習中文詞語及英文單字 名額：16人(額滿抽籤)	20元	張海斌先生
5	功夫傳耆	日期：7月12日至9月20日(星期三) 時間：上午9:30-10:15(共8堂) 內容：教授詠春套拳(尋橋) 名額：10人	15元	石英傑先生
6	柔力球班	日期：7月19日至9月20日(逢星期三) 時間：上午10:30-11:15(共6堂) 內容：教授柔力球技巧 名額：15人(額滿抽籤)	20元	郭家媛姑娘
7	晨光讚美操	日期：7月10日至9月4日(逢星期一) 時間：下午2:30-3:30(共8堂) 內容：透過詩歌及動作認識基督教信仰 名額：不限	全免	張海斌先生 郭家媛姑娘
8	健絡毛巾操	日期：7月14日至9月15日(逢星期五) 時間：上午10:15-11:30(共8堂) 內容：在椅子做毛巾操，伸展肌肉和韌帶 名額：12人(額滿抽籤) 備註：費用包毛巾及行動不便人士參加	20元	石英傑先生
9	粵曲班	日期：7月7日至9月8日(星期五) 時間：下午2:15-4:15(共8堂) 內容：由觀華遊樂社導師教授中國傳統粵曲 名額：20人	會員 175元 非會員 185元	石英傑先生 何詠鑒導師 何麗君導師 謝玉琴導師

\*小組對象以會員為主(除粵曲班外)

# 本月中心活動

## ① 售賣奶粉

日期：8月8日(星期二)

農曆潤六月十七日

時間：下午2:30 - 3:30

地點：中心

對象：中心會員/非會員

內容：以優惠價錢銷售奶粉給會員

費用：價格請參閱中心奶粉壁佈板

負責同工：馬志濤先生

備註：每人每次最多可即時購買加營素或怡保康奶粉各四罐。



## ② 8月愛逸軒

日期：8月9日(星期三)

農曆潤六月十八日

時間：下午2:30

地點：中心

對象：中心會員

名額：不限

內容：提供廉價下午茶

是日特點：香芋排骨粥

費用：20元(愛逸軒代用券)

負責同工：張海斌先生

名額：60位

## ③ 香薰治療講座

日期：2017年8月12日(星期六)

時間：上午10:00-11:00

地點：藍田樂齡鄰舍中心

內容：講解香薰的好處、介紹香薰治療、示範香薰按摩

對象：中心會員(護老者優先)

名額：30位

費用：全免

負責同事：曾曉薇姑娘

## ④ 保齡活「樂」遊

日期：8月14日(星期一)

農曆潤六月廿三日

時間：上午9:15 - 4:30

地點：香港文化博物館、午餐、體驗保齡球、飛鏢活動、海味店

對象：護老者、中心會員、非會員

內容：體驗保齡球及飛鏢活動

費用：護老者100元、中心會員110元、非會員130元

負責同工：曾曉薇姑娘

備註：請參加者穿著襪子，以便進行保齡球體驗活動



1車已滿，加開2車，尚餘少量名額



### ⑤ 靚湯及講座

日期：8月29日(星期二)

農曆七月初八

時間：下午2:00

地點：中心

靚湯：五指毛桃豬骨湯

名額：80位

講座：預防家居意外

名額：30位

對象：中心會員

靚湯收費：4元(每碗)

負責同工：鄺宝梅姑娘

備註：每人每次只限買一碗。



### ⑥ 8月健康檢查

日期：8月31日(星期四)

農曆七月初十

時間：下午2:15

地點：中心

內容：為長者度高、磅重、脂肪測試、血糖、膽固醇、肺容量、清耳

費用：請參閱海報

名額：60位

負責同工：郭家媛姑娘

註備：本月健康檢查首50名參加者可免費量度血糖



### ⑦ 慈山寺之旅

日期：8月31日(星期四)

農曆七月初十

時間：上午9:15

地點：小西湖公園、午餐、慈山寺

內容：詳情請參閱海報

對象：中心會員

費用：120元

名額：56位

負責同工：李焯敏姑娘



# 滿

## 2017-2018 義工大招募

無論你是甚麼年紀，有甚麼技能，只要有心志及興趣服務本區或有需要人士，發展自我潛能，歡迎加入我們的義工隊，協助本中心推行不同的義工服務，關心社區，服務社群。

### 服務內容：

- 上門探訪
- 生日會
- 愛逸軒
- 健康檢查
- 協助售賣奶粉
- 賣旗壽款

### ① 義工議會

日期：8月7日(星期一)  
(農曆七月十六)

時間：上午 10:00

地點：中心

內容：本月義工活動、服務及培訓

對象：義工/有興趣登記之義工

費用：全免

名額：不限

負責同工：張先生



### ② 愛逸軒

日期：8月9日(星期三)  
(農曆七月十八)

時間：下午 2:00

地點：本中心

內容：協助秩序、落單、上菜、  
制作食物

對象：義工/有興趣登記之義工

費用：全免 名額：12名

負責同工：張先生

### ③ 參觀「腦玩童」俱樂部—活動花絮

義工組於6月30日及7月26日  
參觀香港路德會社會服務處茜草  
灣長者中心—「腦玩童」俱樂部。

「腦玩童」俱樂部—預防長者腦  
退化玩具圖書館計劃為認知障礙

症患者提供適切而有趣味的訓練，令長者保持現有  
能力，延緩衰退。

藉是次參觀活動提升義工對認知障礙症的了解，認  
識社區不同的服務，提昇中心義工服務的質素。



如有任何有關義工服務的問題，歡迎向張先生查詢。

## 「二零一七年八月份時間表」

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
	1 初十 9:30 樂信家家會 1:00 樂齡午膳 2:15 樂仁家家會	2 十一 9:30 樂旺家家會 1:00 樂齡午膳 2:15 樂誠家家會	3 十二 9:30 樂和家家會 1:00 樂齡午膳 2:15 單身一族會	4 十三 10:15 護聯網大會 2:15 粵曲班	5 十四 10:00 登記樂齡午膳 ✍	6 十五
7 立秋 9:15 太極班 10:00 義工會 1:00 樂齡午膳 2:00 卡拉OK 2:30 晨光讚美操	8 十七 9:00 社區預防跌倒計劃 9:15 中文班 10:15 基礎班 1:00 樂齡午膳 2:30 售賣奶粉	9 十八 9:00 社區預防跌倒計劃 9:15 護老全心 9:30 功夫傳者 1:00 樂齡午膳 2:30 愛逸軒	10 十九 9:00 社區預防跌倒計劃 1:00 樂齡午膳	11 二十 9:00 樂齡松柏團 10:15 毛巾操 2:15 粵曲班	12 廿一 10:00 香薰按摩治療	13 廿二
14 廿三 9:15 保齡活「樂」旅遊 10:30 硬地滾球班 1:00 樂齡午膳 2:00 卡拉OK 2:30 晨光讚美操 3:30 家議會	15 廿四 9:00 社區預防跌倒計劃 9:15 中文班 10:15 基礎班 1:00 樂齡午膳 2:30 保健站	16 廿五 9:00 社區預防跌倒計劃 9:15 護老全心 9:30 功夫傳者 10:30 柔力球 1:00 樂齡午膳	17 廿六 9:00 社區預防跌倒計劃 1:00 樂齡午膳	18 廿七 9:00 樂齡松柏團 10:15 毛巾操 2:15 粵曲班	19 廿八 10:00 登記樂齡午膳 ✍ 10:00 義工服務-耆想 的天空	20 廿九
21 三十 9:15 太極班 10:30 硬地滾球班 1:00 樂齡午膳 2:00 卡拉OK 2:30 晨光讚美操	22 七月 9:00 社區預防跌倒計劃 9:15 中文班 10:15 基礎班 1:00 樂齡午膳 2:30 保健站	23 初二 9:00 社區預防跌倒計劃 9:15 護老全心 9:30 功夫傳者 10:30 柔力球 1:00 樂齡午膳	24 初三 9:00 社區預防跌倒計劃 1:00 樂齡午膳	25 初四 9:00 樂齡松柏團 10:15 毛巾操 2:15 粵曲班	26 初五	27 初六
28 初七 9:15 太極班 10:00 家訪會員行動 10:30 硬地滾球班 1:00 樂齡午膳 2:00 卡拉OK 2:30 晨光讚美操	29 初八 9:00 社區預防跌倒計劃 9:15 中文班 10:15 基礎班 1:00 樂齡午膳 2:00 靚湯及講座 2:30 保健站	30 初九 9:00 社區預防跌倒計劃 10:30 柔力球 1:00 樂齡午膳	31 初十 9:00 社區預防跌倒計劃 9:15 慈山寺之旅 1:00 樂齡午膳 2:15 健康檢查			

**循道衛理觀塘社會服務處藍田樂齡鄰舍中心2017年9月活動**  
 (以下部份活動於8月開始發售，如有修改均以中心通告為準)

	活動名稱	日期及時間	費用	負責同工
1	登記換領月餅	□9月12日(星期二)農曆七月廿二 地點：中心 內容：登記換領月餅 名額：180名(先到先得)	下午1:30 對象：會員 費用：免費	郭家媛姑娘
2	國泰城之旅	□9月13日(星期三)農曆七月廿三 地點：國泰城、午膳(客運大樓)、東薈城 內容：參觀國泰航空公司總部、東薈城 名額：48位(額滿抽籤)	上午9:00 對象：中心會員 費用：\$100	李焯敏姑娘
3	 靚湯及講座	□9月19日(星期二)農曆七月廿九 靚湯：土伏苓扁豆西施骨湯 講座：安枕無憂 名額：60位	下午2:00 對象：中心會員 費用：4元	鄺寶梅姑娘
4	長者遠足遊	□9月20日(星期三)農曆八月初一 地點：長洲 內容：暢遊長洲小長城 名額：20人	上午11:30 對象：中心會員 費用：全免(自備車資)	李焯敏姑娘
5	樂齡理髮站	□9月21日(星期四)農曆八月初二 地點：中心 內容：為長者進行理髮活動	下午2:30 對象：會員 /非會員 費用：請參閱海報	馬志濤先生
6	樂齡賀中秋	□9月21日(星期四)農曆八月初二 地點：中心 內容：唱歌、遊戲及派發禮物 備註：是次活動不設茶點招待 每場名額：55人	上午10:00/下午2:15 對象：中心會員 費用：40元	盧慧君姑娘
7	中醫講座	□9月22日(星期五)農曆八月初三 地點：中心 內容：邀請註冊中醫師為長者講解痛症的成因及預防方法 名額：60人	上午9:30 對象：中心會員 費用：全免	郭家媛姑娘
8	9月健康檢查	□9月27日(星期三)農曆八月初八 地點：中心 內容：為長者進行身體檢查 名額：60人	下午2:15 對象：中心會員 費用：全免	郭家媛姑娘

✦若有任何更改，恕不另作通告。如有任何爭議，本中心保留一切最終決定權。



### ① 單身一族會

日期：8月3日(星期四)、  
9月7日(星期四)、  
10月12日(星期四)

時間：下午 2:15

地點：中心

內容：為獨居長者提供社區資訊

對象：獨居會員

費用：全免

名額：30位

負責同工：盧慧君姑娘、石英傑先生



### ② 鄰舍關懷行動 2

日期：9月16日(星期六)

時間：上午 9:30

地點：中心

內容：表演、遊戲及派發禮物

對象：獨居會員

費用：全免

名額：30位

負責同工：盧慧君姑娘

備註：已於7月8日進行抽籤，名單  
張貼於壁佈板上以供查閱

# 滿

日期改動，請留意  
9月9日改期為9月16日

### ③ 健腦之旅

日期：9月22日(星期五)

出發時間：下午 1:15

集合地點：中心

內容：參觀油麻地房協長者安居資源中心，認  
識及測試認知障礙症

對象：獨居會員優先

費用：全免(自備來回車費)

名額：20位(8月單身一族會後報名，額滿抽籤)

負責同工：石英傑先生

備註：於8月5日(六)上午 11:00 進行抽籤，中籤者名單貼於壁佈板上以供查閱



### ④ 社區預防跌倒計劃(跟進療程)

日期：8月8日至10月26日(逢星期二至四)

時間：上午 9:00 至下午 5:00

地點：中心

內容：為期 12 個星期的跟進療程及社區講座

對象：① 已出席 7 月 17 日社區預防跌倒講座之會員及

② 已填寫跌倒評估表及

③ 評估後比甄選之參加者

費用：全免 名額：30位

負責同工：石英傑先生

備註：於 8~10 月份開始為期 12 個星期(共 36 堂)，每堂 30 分鐘的療程，詳細日期及時間已貼於壁佈板上以供查閱或可詢問職員。

# 滿



如對上述活動有任何問題，歡迎向盧慧君姑娘石英傑先生查詢。  
電話：2346 6775

## 護老快訊：雙老專題 - 浪漫到白頭

「太太經常出外打麻將，有時連飯也不煮……」「丈夫整天坐在家中，什麼都不做……」「相處日子長了，摩擦增加，有時感到『頂唔順』……」

這些說話是否似曾相識？是否家中夫妻關係的寫照？

在一個「香港夫婦退休適應與婚姻滿意度研究」中，發現退休首兩年有超過六成人不滿意婚姻，夫妻在退休後生活上的轉變，影響婚姻關係。

今次與大家分享，夫妻相處要訣有以下幾點：

- |                  |                                     |
|------------------|-------------------------------------|
| 1. 夫妻之間多點商量，彼此遷就 | 4. 放棄執著的態度，保持心境寬闊                   |
| 2. 尋求相同興趣        | 5. 當情緒衝動的時候，不應惡言相報，應冷靜，待心平氣和時候再作相討。 |
| 3. 多給予配偶鼓勵與讚賞的說話 |                                     |

夫妻需要用「愛和尊重」的態度來包容對方的一切，夫妻才能夠白頭到老！

### ① 護聯網大會

日期：2017年8月4日（星期五）  
2017年9月8日（星期五）

時間：上午10:15 - 11:15

地點：藍田樂齡鄰舍中心

內容：為護老者提供社區及護老資訊

8月主題：認識長者抑鬱症

對象：護老者

費用：全免

名額：40人

負責同事：曾曉薇姑娘



### ② 護老全心

日期：2017年7月12日至8月23日  
（逢星期三）

時間：上午09:15-10:15

地點：藍田樂齡鄰舍中心

內容：介紹長者常見病症、精神健康資訊、放鬆身心。

對象：護老者

名額：12位

費用：全免

負責同事：曾曉薇姑娘



### ③ 香薰治療講座

日期：2017年8月12日（星期六）

時間：上午10:00-11:00

地點：藍田樂齡鄰舍中心

內容：講解香薰的好處、介紹香薰治療、示範香薰按摩

對象：護老者

名額：30位

費用：全免

負責同事：曾曉薇姑娘



### ④ 暑假活動歡迎護老者與長者、

長者與子女一同參加  
保齡球之旅

日期：2017年8月14日（星期一）

時間：上午09:30（開車）- 下午4:00

集合地點：藍田樂齡鄰舍中心

內容：香港文化博物館、午餐、  
體驗保齡球、飛鏢、海味店

對象/費用：護老者 / \$100

負責同事：曾曉薇姑娘、馬志濤先生

如有任何有關護老者服務的問題，歡迎向曾曉薇姑娘或馬志濤先生查詢。  
電話：2346 6775