



# 循道衛理觀塘社會服務處

## 藍田樂齡鄰舍中心

# 2019 年 6 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
7月3日(星期三)	樂信家	上午 9:30
7月3日(星期三)	樂仁家	下午 2:15
7月4日(星期四)	樂旺家 <sup>☺</sup>	上午 9:30
7月4日(星期四)	樂誠家	下午 2:15
7月5日(星期五)	樂和家	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  
KTMSS Lam Tin Neighbourhood Elderly Centre

九龍藍田平田村平仁樓地下  
Unit 5,G/F., Ping Yan House, Ping Tin Estate

電話：2346 6775  
傳真：2346 6460

# 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 中心不設電話留位服務，如會員需購買活動，請於售票時間帶同會員證到中心辦理手續。
- 3 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
- 4 由 4 月起，中心家會更改為每月第一個星期三、星期四及星期五，請會員留意。

	<u>星期三</u>	<u>星期四</u>	<u>星期五</u>
9:30	樂信	樂旺	樂和
2:15	樂仁	樂誠	

- 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 中心設有流動電話，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，退款按申請日期先後通知，活動進行或完成後概不退款。
- 8 中心部份活動設有派籌制度，派籌時間為該活動開始前 1 小時開始，敬請留意。
- 9 6 月 7 日為端午節，中心休息一天，6 月 8 日照常開放。
- 10 7 月 1 日為香港特別行政區成立紀念日，中心休息一天，7 月 2 日照常開放。
- 11 本月介紹 SQS11 之內容，如有疑問，歡迎向職員查詢。

標準 11	評估服務使用者的需要	服務單位運用有計劃的方法以評估和滿足服務使用者的需要。
-------	------------	-----------------------------

12

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	費用及名額	負責同工
1	座式太極 (1) (7-9月)	日期：7月13日至9月28日(星期六) 時間：上午11:45-12:15(共8堂) 內容：教授長者防跌運動	10元 名額：12人	馬志濤先生
2	太極班 (7-9月)	日期：7月15日至9月16日(星期一) 時間：上午9:15-10:00(共8堂) 內容：太極二十四式、簡易八段錦	10元 名額：12人	馬志濤先生
3	功夫傳者	日期：7月15日至9月23日(星期一) 時間：下午3:45-4:30(共9堂) 內容：教授詠春套拳(小念頭及繃手)	15元 名額：12人	石英傑先生
4	硬地滾球	日期：7月15日至9月23日(星期一) 時間：下午2:30-3:15(共7堂) 內容：教授硬地滾球玩法	10元 名額：12人	石英傑先生
5	卡拉OK	日期：7月8日至9月23日(星期一) 時間：下午2:00-4:30(共11堂) 內容：唱歌、享用茶點	10元 (現金代用券) 名額：不限	甄昀怡姑娘
6	中文班	日期：7月9日至9月17日(星期二) 時間：上午9:15-10:00(共8堂) 內容：教授長者四字成語及詞語運用	40元 名額：12人	李焯敏姑娘
7	基礎班	日期：7月9日至9月17日(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	20元 名額：12人 (額滿抽籤)	甄昀怡姑娘
8	樂齡松柏團 (7-9月)	日期：7月26日至9月27日(星期五) 時間：上午9:00(共8堂) 內容：遊戲、唱詩及簡單經文分享	全免 名額：不限	李焯敏姑娘
9	健絡毛巾操	日期：7月12日至9月20日(星期五) 時間：上午10:30-11:15(共8堂) 內容：在椅子上做毛巾操，伸展肌肉和韌帶 *參加者須自備毛巾	15元 名額：12人 (額滿抽籤)	甄昀怡姑娘
10	拉筋班 (7-9月)	日期：7月10日至9月20日(逢星期三、五) 時間：上午11:00至12:00(星期三) 下午2:00至3:00(星期五)(共16堂) 內容：藉著伸展運動讓長者進行各種伸展動作舒緩及預防痛症。	40元 名額：10人 (額滿抽籤)	張國棟先生



\*小組對象以會員為主

## 本月中心活動

### ①「精」齡講座

日期：6月10日(星期一)

(農曆五月初八)

時間：上午9:30

地點：中心

內容：由心理衛生會姑娘講由情緒困擾引起影響心理健康的成因，並會為有需要長者進行情緒評估。

對象：中心會員

費用：全免

名額：40位

負責同工：甄姑娘

### ②售賣奶粉

日期：6月11日(星期二)

(農曆五月初九)

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：馬先生

備註1：每人每次最多可即時購買加營素或怡保康奶粉六罐。

備註2：如當天未能出席購買奶粉，可於6月5-10日內找馬生代購奶粉。

金裝加營素	怡保康
\$165 罐	\$206 罐
低糖加營素	活力加營素
\$170 罐	\$190 罐

### ③6月愛逸軒

日期：6月12日(星期三)

(農曆五月初十)

時間：下午2:30

地點：中心

內容：為長者提供廉價下午茶

是日特點：古法銀針粉

對象：中心會員

費用：20元(愛逸軒代用券)

名額：不限

負責同工：甄姑娘



### ④樂齡理髮站

日期：6月13日(星期四)

(農曆五月十一)

時間：下午2:15

地點：中心

對象：會員/非會員

內容：邀請義工到中心為長者理髮

名額：20位

費用：會員10元/非會員12元

負責同工：盧姑娘

### ⑤會員諮詢大會

日期：6月14日(星期五)

(農曆五月十二)

時間：下午3:15

地點：中心

對象：會員

內容：反映對中心之意見

費用：全免

名額：不限

負責同工：李姑娘



### ⑥高鐵港珠澳大橋2天團

日期：6月14-15日(星期五及六)

時間：早上7:30(暫定)

集合地點：藍田樂齡鄰舍中心/關懷長者中心

內容：體驗港珠澳大橋

對象：會員/非會員

費用：會員:\$1180/非會員\$1300

名額：38位

負責同工：李焯敏姑娘

出發當日請帶備 1)有效身份證

2)有效回鄉證及影印本

3)緊急聯絡電話

# 滿

### ⑦硬地滾球推廣活動

日期：6月17日(星期一)  
 時間：下午3:30-4:30  
 地點：中心  
 內容：讓參加者初步了解硬地滾球的基本玩法及簡單規則  
 對象：中心會員/坐輪椅或未曾參加硬地滾球班(優先報名)  
 費用：全免  
 名額：16名  
 負責同工：石英傑先生  
 備註：凡出席滿2堂，獲派發禮物一份

### ⑧夏日屏豐

日期：6月20日(星期四)  
 (農曆五月十八)  
 時間：下午4:30  
 地點：藍田樂齡中心  
 對象：會員/非會員  
 內容：屏山文物徑、大八方(半隻燒鵝餐)、南豐紗廠、荃灣名冠環球海味店  
 費用：會員:\$115/非會員\$130  
 負責同工：麥先生及譚先生

# 滿

### ⑨松柏崇拜

日期：6月21日(星期五)  
 (農曆五月十九)  
 時間：上午9:00  
 地點：中心  
 對象：區內人士  
 內容：於中心內舉行主日崇拜  
 名額：50位  
 費用：全免  
 負責同工：李姑娘



### ⑩博物館半天遊

日期：6月24日(星期一)  
 (農曆五月廿二)  
 時間：上午10:00  
 地點：中心  
 對象：中心會員  
 內容：專車來回接送，參觀「現代化之路：共和國七十年」展覽；並提供廣東話導賞服務  
 費用：4元  
 名額：50位  
 負責同工：李姑娘

# 滿

### ⑧靚湯及講座

日期：6月25日(星期二)  
 講座時間：下午2:30  
 講座：糖尿病與認知障礙症  
 名額：30位  
 靚湯時間：下午3:30  
 靚湯：五指毛桃豬骨湯  
 靚湯費用：4元(每碗)  
 名額：80位  
 地點：中心  
 對象：中心會員  
 負責同工：鄺姑娘  
 備註：每人每次只限買一碗

靚湯只限堂食

### ⑨6月健康檢查

日期：6月27日(星期四)  
 (農曆五月廿五)  
 時間：下午2:15  
 地點：中心  
 對象：中心會員  
 內容：為長者度高磅重、脂肪測試、血糖、膽固醇、肺容量、血氧、量血壓  
 費用：膽固醇20元、血糖5元、肺容量3元、洗耳1元  
 名額：60位  
 負責同工：張先生





# 義工發展服務

## 樂齡義工隊

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：

活動禮物包裝、當值及協助中心活動、賣旗籌款等

## 「耆」愛無限外展義工

如果你願意關懷自己居住大廈內的長者，與同工及義工一起組織義工服務，歡迎加入成為我們的愛無限「耆」愛無限外展義工隊。

### 服務內容：

關懷及支援居住在自己大廈的長者、招待外間義工等

## ① 義工會

日期：6月1日、7月6日、8月3日(逢星期六)

時間：上午 9:00

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：甄姑娘



## ② 義工培訓(二)：耆義人生

日期：7月17、24、31日(星期三)

時間：下午 2:00

地點：中心

內容：透過講座授課、互動遊戲、播放短片等方式進行培訓，從而提升長者對義務工作的參與及裝備其能力，成為義工領袖對象：所有義工

費用：全免

名額：25位

負責同工：甄姑娘

## 義工態度：

- ◇ 守時
- ◇ 履行承諾
- ◇ 態度友善親切
- ◇ 義工間互助互信
- ◇ 遵守機構工作指引
- ◇ 尊重，保密他人私隱
- ◇ 設身處地理解別人需要
- ◇ 提出正面改善服務建議



如有任何有關義工服務的問題，歡迎向甄姑娘查詢。

單① 單身一族會

日期：6月14日(星期五)

7月5日(星期五)

8月9日(星期五)

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：60位

負責同工：盧慧君姑娘、石英傑先生



單② 「精」靈講座

日期：6月10日(星期一)

時間：上午9:30

地點：中心

內容：由心理衛生會姑娘講解由情緒困擾引起影響心理健康的成因，為長者進行情緒評估。

對象：會員

費用：全免

名額：40位

負責同工：盧慧君姑娘



單③ 家事有妙法

日期：6月20日(星期四)

時間：上午10:00至上午11:00

地點：中心

內容：由衛生署姑娘講解家務時正確的姿勢、保護身體各部位關節及明白節省體力的方法。

對象：獨居會員

費用：全免

名額：30位

負責同工：盧慧君姑娘



單④ 關節及退化管理

日期：7月13日(星期四)

時間：上午10:00-11:00

地點：中心

內容：由衛生署姑娘解釋長者關節退化問題及如何管理退化的技巧

對象：獨居會員優先

費用：全免

名額：30位

負責同工：盧慧君姑娘



如對上述活動有任何問題，歡迎向盧慧君姑娘或石英傑先生查詢。

電話：2346 6775

# 護老者活動

## 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 護聯網一聚

日期：2019年6月3日（星期一）

2019年7月8日（星期一）

時間：上午9:45-10:45

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

對象：護老者

費用：全免

名額：40人

負責同事：曾曉薇姑娘



### ② 如何處理焦慮

日期：2019年6月27日（星期四）

時間：上午9:15-10:30

地點：藍田樂齡鄰舍中心

內容：邀請衛生署註冊護士進行講座，主題為如何處理焦慮。

對象：護老者

費用：全免

名額：25位

負責同事：曾曉薇姑娘



### ③ 護老全心

日期：2019年7月10日至9月11日

（共6次，逢星期三）

時間：上午9:45-10:45

地點：藍田樂齡鄰舍中心

內容：透過遊戲、運動放鬆身心，一同分享。

對象：護老者

名額：12位

費用：全免

負責同事：曾曉薇姑娘



### 護聯網計劃-支援護老者服務

歡迎加入護老者

服務對象：凡照顧至少一名60歲或以上長者的人士

提供服務：

輔導/情緒支援

訓練課程

互助小組

善終/善別服務

復康用品借用

優惠服務(協助訂購用品)

護老者支援服務



如有任何有關護老者服務的問題，歡迎向曾曉薇姑娘查詢。

電話：2346 6775



### ①同守互勉大會(6月)

日期：2019年6月3日(星期一)

時間：上午11:00 - 12:00

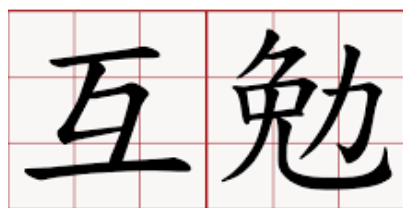
地點：藍田樂齡鄰舍中心

對象：有需要護老者(優先)

費用：全免

名額：30人

負責同事：陳浚彥先生



### ②同守互勉小組(7-9月)

日期：2019年7月15日、7月22日、

7月29日、8月26日、

9月16日、9月23日

(逢星期一)

時間：上午11:00 - 12:00

地點：藍田樂齡鄰舍中心

主題：社交

對象：有需要護老者

費用：全免

名額：8人

負責同事：陳浚彥先生

### ③同守互勉齊運動2

日期：2019年7月11、12、18、19、25、26日

8月15、16、22、23、29、30日

9月12、13、19、20、26、27日

(逢星期四、五)

時間：上午9:30 - 10:15

地點：藍田樂齡鄰舍中心

對象：有需要護老者(優先)

費用：全免

名額：30人

負責同事：葉姑娘



### ☺情緒小錦囊☺

社交接觸不可缺 互相扶持福樂多



如有任何有關有需要護老者服務的問題，歡迎向陳浚彥先生查詢。

電話：2346 6775

# [二零一九年六月份時間表]

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
					1 廿八 9:00 義工會	2 廿九
3 五月 9:45 護聯網一聚 11:00 同守互勉大會 1:00 樂齡午膳 2:00 卡啦ok	4 初二 10:00 樂齡賀端午 1:00 樂齡午膳 2:30 樂齡賀端午	5 初三 9:30 樂信家家會 1:00 樂齡午膳 2:15 樂仁家家會	6 初四 9:30 樂旺家家會 10:30 同守互勉齊運動 2:15 樂誠、樂和家家會	7 初五 <b>端午節</b>	8 初六	9 初七
10 初八 9:15 太極班 9:30 「精」靈講座 10:15 功夫傳者 11:00 同守互勉小組 1:00 樂齡午膳 2:00 卡啦ok 2:30 硬地滾球	11 初九 9:15 中文班 10:15 基礎班 1:00 樂齡午膳 2:30 保健站 2:30 售賣奶粉 4:00 智樂同學會	12 初十 11:00 相聚一刻 11:00 智樂學堂 1:00 樂齡午膳 2:30 愛逸軒	13 十一 10:30 同守互勉齊運動 1:00 樂齡午膳 2:15 樂齡理髮站	14 十二 7:30 高鐵港珠澳大橋2天團 9:00 松柏團 10:30 健絡毛巾操 10:30 同守互勉齊運動 2:15 單身一族會 3:15 會員諮詢會	15 十三 11:00 智樂學堂	16 十四
17 十五 9:15 太極班 10:15 功夫傳者 11:00 同守互勉小組 1:00 樂齡午膳 1:30 智樂旅行團 2:00 卡啦ok 2:30 硬地滾球推廣活動 4:00 家議會	18 十六 9:15 中文班 10:15 基礎班 1:00 樂齡午膳	19 十七 11:00 智樂學堂 1:00 樂齡午膳	20 十八 9:15 夏日屏豐 10:00 家事有妙法 10:30 同守互勉齊運動 1:00 樂齡午膳	21 十九 9:00 松柏崇拜 10:30 健絡毛巾操	22 二十 9:00 義工招募 11:00 智樂學堂	23 廿一
24 廿二 10:00 博物館半天遊 11:00 同守互勉小組 1:00 樂齡午膳 2:00 卡啦ok	25 廿三 1:00 樂齡午膳 2:30 靚湯及講座 2:30 保健站 4:00 智樂同學會	26 廿四 11:00 智樂學堂 1:00 樂齡午膳	27 廿五 9:15 如何處理焦慮 10:30 同守互勉齊運動 1:00 樂齡午膳 2:15 健康檢查	28 廿六 9:00 松柏團 10:30 健絡毛巾操	29 廿七 11:00 智樂學堂	30 廿八

**循道衛理觀塘社會服務處藍田樂齡鄰舍中心2019年8月活動**  
**(以下部份活動於7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 售賣奶粉	<input type="checkbox"/> 7月9日(星期二)(農曆六月初七) 下午2:30 內容:奶粉商到中心售賣加營素及怡保康 地點:中心 備註:每款奶粉每人每次最多可即時購買六罐。	對象:會員/ 非會員 費用:價格請參閱中心 奶粉壁報板	馬志濤先生
2 7-9月生日會	<input type="checkbox"/> 7月10日(星期三)(農曆六月初八) 下午2:30 地點:中心 內容:與7-9月生日的長者一同唱歌、玩遊戲、抽獎及大食會慶祝。	對象:中心會員費用: 生日會員20元/ 非生日會員30元	張國棟先生
3 樂齡理髮站 (7-9月)	<input type="checkbox"/> 7月26日(星期五)(農曆六月二十四) 下午2:15 <input type="checkbox"/> 9月12日(星期四)(農曆八月十四) 地點:中心 內容:邀請義工到中心為長者理髮 名額:每場20位	對象:中心會員/ 非會員 費用:會員10元/ 非會員12元	盧慧君姑娘
4 松柏崇拜	<input type="checkbox"/> 7月19日(星期五)(農曆六月十七) 上午9:00 地點:中心 內容:由藍田堂牧師分享基督教信息及講道 名額:不限	對象:區內長者 費用:全免	李焯敏姑娘
5 靚湯及講座	<input type="checkbox"/> 7月30日(星期二)(農曆五月廿三) 地點:中心 講座:小心!咪中暑 下午2:30 名額:40位 靚湯:蘋果雪耳瑤柱瘦肉湯 下午3:30 名額:80位(售完即止)	對象:中心會員 費用:4元	鄺寶梅姑娘
6 關節退化及管理	<input type="checkbox"/> 7月18日(星期四)(農曆六月十六) 上午10:00-11:00 地點:中心 內容:由衛生署姑娘解釋長者關節退化問題及如何管理退化的技巧。 名額:30位	對象:獨居會員優先 費用:全免	盧慧君姑娘
7 7月健康檢查	<input type="checkbox"/> 7月25日(星期四)(農曆六月廿三) 下午2:15 地點:中心 內容:為長者進行身體檢查 名額:60位	對象:中心會員 費用:全免 (個別項目或需收費)	張國棟先生

✦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。