



二零二四年八月份活動一覽表



星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	
	康樂福壽組會議 日期：2024年8月21日(星期三) 時間：上午10:00至10:45 關愛組會議 日期：2024年8月21日(星期三) 時間：上午10:45至11:30 負責職員：董煥開姑娘	會員議會會議 日期：2024年8月21日(星期三) 時間：上午11:30至下午1:00 內容：收集會員意見，討論服務政策。 備註：歡迎會員向議會議員反映意見及列席 負責職員：何家慧姑娘	7/8 會員月會 9:30/10:30 (每月一講) 2:00 義同行-尋找盆底肌 3:45 e 健樂-ZUMBA 健康舞班(E班)	8/8 9:00 風中傳情之電話關懷計劃(I) 9:30 護老需要話你知-諮詢宣傳街站 (愉景新城) 9:30 認知障礙症檢測 (愉景新城) 9:30 e 健樂-肌少症運動(7-8月) 11:00 國際標準舞(8-9月) 2:30 智能手機班(8-9月) 3:45 趣味普通話班(8-9月) 3:45 e 健樂-健康椅子運動(7-8月)	9/8 長者活動報名日 2:00 卡啦齊 OK	10/8 9:15 粵曲班 (8-9月) 2:30 護老麼麼茶-袋袋平安	
11/8 休假	友誼會員活動報名日 9:15 美而廉剪髮 9:15 瑜伽樂動(8-9月) 10:30 「與耆同絡」認識中暑 (ZOOM) 10:30 一線通平安鐘服務簡介 1:00 室內硬地滾球	12/8 9:15 舞出彩虹(8-9月) 11:30 懷舊金曲班(8-9月) 3:30 金曲歌唱班(8-9月)	13/8 9:30 e 健樂-中醫保健按摩講座 9:30 醫療及社會服務使用對社區長者社交衰弱與抑鬱關係的中介和調節作用』研究 (義工室) 11:00 e 健樂-無伴奏合唱(八月) 2:30 e 健樂-樹脂黏土工作坊 3:45 e 健樂-ZUMBA 健康舞班(F班)	14/8 9:30 e 健樂-肌少症運動(7-8月) 9:30 醫療及社會服務使用對社區長者社交衰弱與抑鬱關係的中介和調節作用』研究 (義工室) 11:00 國際標準舞(8-9月) 2:30 智能手機班(8-9月) 2:30 e 健樂-聰明人訓練基地(第二班) 3:45 趣味普通話班(8-9月) 3:45 e 健樂-健康椅子運動(7-8月)	15/8 9:15 長者地壺球(8-9月) 10:00 e 健樂-照顧者藝術展覽導賞及版畫體驗 2:00 卡啦齊 OK	16/8 9:15 粵曲班 (8-9月) 2:30 e 健樂-空手道	
18/8 休假	19/8 9:15 瑜伽樂動(8-9月) 10:30 存款保障計劃 2:00 「骨質疏鬆」講座及初步篩查 (A 時段) 3:30 「骨質疏鬆」講座及初步篩查 (B 時段)	20/8 9:15 舞出彩虹(8-9月) 9:30 雅培奶粉售賣日 11:30 懷舊金曲班(8-9月) 3:30 金曲歌唱班(8-9月)	21/8 10:00 康樂福壽組 10:45 關愛組會議 11:30 會員議會會議 2:15 身體檢查 2:30 合時湯水(義工室) 3:45 e 健樂-高血壓與腦退化的資訊	22/8 9:30 e 健樂-肌少症運動(7-8月) 11:00 國際標準舞(8-9月) 2:30 智能手機班(8-9月) 2:30 e 健樂-聰明人訓練基地(第二班) 3:45 趣味普通話班(8-9月) 3:45 e 健樂-健康椅子運動(8-9月)	23/8 9:15 長者地壺球(8-9月) 2:00 卡啦齊 OK 3:00 「與耆同絡」HA Go 講座 (ZOOM)	24/8 9:15 粵曲班 (8-9月)	
25/8 休假	26/8 9:15 瑜伽樂動(8-9月) 11:00 e 健樂-Jazz Dance 爵士舞班 (A 班)	27/8 9:15 舞出彩虹(8-9月) 11:30 懷舊金曲班(8-9月) 1:00 e 健樂-「尋·耆·跡」計劃講座 1:45 e 健樂-智多 fun 齊玩遊戲齊做運動 3:00 「與耆同絡」心靈電台 (ZOOM) 3:30 金曲歌唱班(8-9月)	28/8 9:30 護老者講座-精明使用長者醫療券 2:00 消化系統與飲食健康 3:00 「與耆同絡」城市找找 (ZOOM) 3:45 e 健樂-Jazz Dance 爵士舞班 (B 班)	29/8 11:00 國際標準舞(8-9月) 2:30 智能手機班(8-9月) 2:30 e 健樂-聰明人訓練基地(第二班) 3:45 趣味普通話班(8-9月) 3:45 e 健樂-健康椅子運動(8-9月)	30/8 9:15 長者地壺球(8-9月) 2:00 卡啦齊 OK	31/8 9:15 粵曲班 (8-9月) 2:00 室內硬地滾球	
1/9 休假	2/9 9:15 瑜伽樂動(8-9月)	3/9 9:15 舞出彩虹(8-9月) 11:30 懷舊金曲班(8-9月) 3:30 金曲歌唱班(8-9月)	4/9 會員月會 9:30/10:30 (每月一講) 2:30 e 健樂-無伴奏合唱(9月) 3:45 e 健樂-蝶古巴特工作坊	齊來整個懷舊手工燈 活動日期及時間：2024年9月16日(三)上午10:30至12:00 活動地點：中心活動室 費用：\$10 名額：8人 對象：中心會員及友誼會員 內容：適逢中秋佳節，中心想和大家一同慶團圓，透過循環利用硬畫紙及電子燈製作一個具有中國風的中秋小燈籠。 希望大家中秋節快樂! 負責職員：楊姑娘、蘇姑娘			活動編號：WLKSP24154 



<恆常活動及班組>



活動編號	活動名稱	活動日期	星期	時間	內容	導師	費用	備註	負責職員
WLKSP24150	美而廉剪髮	8月12日	一	上午9:15至11:00 (按人數多少有所調整)	由剪髮師傅為各位老友記提供價廉物美的剪髮服務。	周素貞女士	會員\$30	剪髮費用請直接交給剪髮師傅。(名額: 20人)	楊姑娘
WLKSP24151	8月份合時湯水	8月21日	三	下午2:30開始	海底椰、雪梨干、無花果, 南北杏、蓮子、鱈魚干、雞、瘦肉。 (補脾、健肺、清潤湯)	/	會員\$25 友誼會員\$27	名額: 30人	群姐
WLKSP24152	8月份身體檢查	8月21日	三	下午2:15至3:00	度高磅重、量血壓、測脂肪、檢測手握力、手力運動	/	全免	名額: 30人	梁姑娘
WLKSP24153	9月份身體檢查	9月11日	三	下午2:15至3:00	度高磅重、量血壓、測脂肪、檢測手握力、手力運動及驗血糖(驗血糖前空肚兩小時) 名額: 30人	/	身體檢查: 全免 驗血糖: \$10	驗血糖物資由「荃灣港安醫院」護士主理 名額: 30人	梁姑娘
WLKIC24019	瑜伽樂動(8-9月)	8月5日至9月23日 (共8堂)	一	上午9:15至10:15	由瑜伽導師帶領, 教授簡單易學的瑜伽式子和呼吸法, 適合從未接觸瑜伽的人士參與。 建議參加者穿著輕鬆或運動衣服上課。	Ms. Angela Yeung 及義工	會員 \$40 友誼會員\$48	名額: 12人	梁姑娘
WLKIC24020	舞出彩虹(8-9月)	8月6日至9月17日 (共7堂)	二	上午9:15至11:15	教授的跳舞: (開場舞, 歌曲: 今夜無眠)	魏選女士	會員\$80 友誼會員\$85	名額: 15人	梁姑娘
WLKIC24021	懷舊金曲班(8-9月)	8月6日至9月17日 (共7堂)	二	上午11:30至12:45	教授懷舊流行金曲、歌唱技巧及簡譜閱讀	王靄琳女士	會員\$150 友誼會員\$155	名額: 48人	梁姑娘
WLKIC24022	金曲歌唱班(8-9月)	8月6日至9月17日 (共7堂)	二	下午3:30至4:45	教授丹田呼吸、咬字發音、拍子音準、簡單樂理、感情台風演繹及改進歌藝。	許蓮香女士	會員\$150 友誼會員\$155	名額: 30人	梁姑娘
WLKIC24023	國際標準舞(8-9月)	8月1日至9月19日 (共8堂)	四	上午11:00至12:45	1. 單人基礎歐美風情拉丁舞「Bachata」 2. 雙人六步牛仔舞「吉特巴」 再配合音樂節奏, 從而放鬆神經及強身健體	於雅梅女士	會員\$110 友誼會員\$115	名額: 17人	梁姑娘
WLKIC24024	智能手機班(8-9月)	8月1日至9月19日 (共8堂)	四	下午2:30至3:30	學習如何將照片及影片搬移至 google 相簿, 以便釋放出手機空間, 使手機運作更為流暢 教學只適用於 Andriod 手機	於雅梅女士	會員\$90 友誼會員\$95	名額: 14人	梁姑娘
WLKIC24025	趣味普通話班(8-9月)	8月1日至9月19日 (共8堂)	四	下午3:45至4:45	1) 廣東話對譯普通話(日常生活會話) 2) 口語練習命題說話「我的愿望」 3) 經典國語歌曲 (明天會更好)	於雅梅女士	會員\$90 友誼會員\$95	名額: 14人	梁姑娘
WLKIC24026	長者地壺球(8-9月)	8月2日至9月20日 (共6堂)	五	上午9:15至12:45	透過地壺球運動強身健體之餘, 更可以和一班老友同場競技, 促進彼此的友誼。	/	會員\$15 友誼會員\$20	名額先到先得 名額: 18人	楊姑娘
WLKIC24027	粵曲班(8-9月)	8月10日至9月28日 (共8堂)	六	上午9:15至11:15	教授唱粵曲技巧	容少棠女士	會員\$224 友誼會員\$240	名額: 36人	何姑娘

班組報名方法:

新生如需報名請先向職員查詢。上課時建議佩戴口罩, 量度體溫及使用酒精搓手液消毒雙手並保持社交距離。如體溫高於 37.5 度則建議回家休息及看醫生。

『醫療及社會服務使用對社區長者社交衰弱與抑鬱關係的中介和調節作用』研究

活動編號: WLKHE24011

活動日期及時間: 2024年8月14日(三)(全日)及8月15日(四)(全日) 上午9:30至下午6:00

活動地點: 本中心義工室 費用: 免費 名額: 15人

對象: 65歲或以上、居住在社區、能用中文溝通、沒有溝通問題、不是末期病患、符合認知能力篩選及居住荃景圍的會員。

研究目的: 量化社區長者社交衰弱和抑鬱症之間的縱向關係; 研究醫療及社會服務在其關係的中介/或調節作用; 以及探討長者社交衰弱、抑鬱和醫療及社會服務的雙向關係。

內容: 1. 參加者將會接受5次評估, 每次評估相隔約半年進行, 評估一般以面對面形式進行。

2. 內容包括簡單背景及病歷, 健康問卷, 以及醫療及社會服務使用量等。

3. 每次評估約在一小時內完成。

4. 還可以即場量度手握力及脂肪。

協辦機構: 香港大學護理學院

備註: 1. 參加者須由本中心負責社工吳姑娘面見; 以及須符合認知能力篩選。

2. 合資格參加者每次完成後可獲港幣50元正(須提供香港身份證號碼英文字母及頭三位數字作紀錄, 完成五次評估合共可獲最多港幣250元正)。



負責職員: 吳姑娘

P.5