



長者雙月會

- 1) 雙月會下午 2 時開始講解健康資訊，此環節完結後便開始活動報名。
- 2) 雙月會通常定於雙數月第三個星期一舉行(即 2 月、4 月、6 月、8 月、10 月及 12 月)，下午 2 時派籌，報名直至籌號派完即止或下午 5 時完結。

長者雙月會活動報名措施

- 1) 為確保所有報名者之權利得到公平保障，會員必須「親身到場輪候」等待派籌，恕不接受任何人士以任何物件代替排隊或霸位之用。
- 2) 為節省會員報名之等候時間，長者雙月會限制報名人數為 40 人(會員證計算)，請會員出示有效之會員證報名，其餘名額可於翌日下午 2 時開始公開報名。
- 3) 由即日起，會員可以在首日報名日協助其直系親屬(夫妻、兄弟姊妹)報名。
- 4) 叫籌號後超過 5 個號碼，報名者將安排於當日最後報名。
- 5) 由即日起，會員所報名的活動均不可退款或轉讓給其他會員。

入會資格及手續

- 年滿 60 歲或以上人士
- 親身到本中心拍電腦相片
- 出示有效身份證明文件(身份證、出世紙、簽證等)
- 本港合法居民
- 會費\$20

🕒 中心開放時間 🕒

星期一至五 下午 2:00 - 晚上 10:00
 星期六 上午 10:00 - 晚上 10:00 (公眾假期休息)
 電話：2388 1991
 地址：九龍旺角上海街 557 號旺角綜合大樓 3 樓(朗豪坊對面)

2018 年 11-12 月 長者活動雙月訊

歡迎 60 歲或以上長者 入會參加活動

長者雙月會 (報名 11-12 月活動)

- ❁ 10 月 6 日(星期六) 開始派月訊。
- ❁ 10 月 15 日(星期一) 下午 2 時開始由衛生署護士講解健康資訊「認識抑鬱症」，下午 2 時 45 分開始活動報名。

長者雙月會 (報名 1-2 月活動)

- ❁ 12 月 8 日(星期六) 開始派月訊。
- ❁ 12 月 17 日(星期一) 下午 2 時開始由衛生署護士講解健康資訊「聽覺保健知多少」，下午 2 時 45 分開始活動報名。

中心現正招募義工，歡迎會員加入義工行列！義工服務內容，請參閱耆樂義工組義工活動。

❀ 11-12 月長者室內活動 ❀ 地點:本中心 ❀ 對象:60 歲或以上長者

活動	內容	日期	時間	費用	名額	負責職員
EA01 《活出耆妙人生》 長者太極 (11-12 月)	學習楊式太極、太極拳的技巧和應用方法 *教學內容會根據參加者進度而調整 *由社會福利署老有所為活動計劃資助	11 月 2、9、16、23、30 日 12 月 7、14、21 日 (逢星期五)	上午 10 時 至 11 時	\$40 (8 堂)	12 名	陳鏡琳
EA02 《活出耆妙人生》 耆妙工藝坊 -黏土製作 (11-12 月)	體驗製作黏土樂趣，探索藝術，鬆弛身心、享受餘暇。 *由社會福利署老有所為活動計劃資助 *有機會收集長者作品於中心展示	11 月 2、9、16、23、30 日 12 月 7 日 (逢星期五)	上午 11 時 30 分 下午至 12 時 45 分 (每堂 1 小時 15 分)	\$40 (6 堂)	8 名	陳鏡琳
EA03 冬日送暖 長幼同樂日	伸展運動、遊戲及茶點 *此活動由青年義工協助	12 月 29 日(星期六) (農曆十一月廿三)	上午 11 時至 下午 12 時 30 分	\$5	30 名	陳鏡琳
EA04 《活出耆妙人生》 耆樂攝影隊	教授手機攝影技巧、外出油尖旺區拍攝香港景物，分享舊時回憶。 *有機會收集長者作品於中心展示 *參加者將於 12 月 1 日為「溫馨時光幸福留影」擔任攝影義工 *由社會福利署老有所為活動計劃資助	11 月 15、22、29 日 (逢星期四)	上午 10 時至 中午 12 時 (每堂 2 小時)	\$20	6 名	趙從華 陳鏡琳
YD314 《活出耆妙人生》 溫馨時光幸福留影	為長者及其家人簡單化妝、拍攝家庭照、茶點分享 *每名長者於當日最多帶同 3 位家人到場 *事後沖曬一張家庭照片連相架給參加者，並以電話通知到中心取回 *由社會福利署老有所為活動計劃資助	12 月 1 日(星期六) (農曆十月廿四)	上午 10 時 30 分至 下午 12 時 30 分 (共 2 小時)	\$20	8 名 長者	張稀童 陳鏡琳

☀ 11-12 月長者戶外活動 ☀ 對象:60 歲或以上長者 ☀ 備註: 所有戶外活動，請準時出席，逾時不候。

HA310 樂伴我行 (生日旅行)	由小學生陪同，一起遊覽馬灣景點； 中午品嚐中菜。 *此活動由兒童義工協助	12 月 15 日 (星期六) (農曆十一月初九)	上午 10 時 至 下午 3 時 請準時出席，逾時不候	\$80	40 名	陳艷雯 陳鏡琳
-------------------------	--	---------------------------------	--------------------------------------	------	---------	------------

♥ 11-12 月耆樂義工組義工活動 ♥ 地點:本中心 ♥ 對象:60 歲或以上長者 ♥ 費用全免 (有興趣的會員可以聯絡陳鏡琳)

《活出耆妙人生》關懷義工 日-長者團年聯歡會	義工例會、回顧及分享、手作禮物送區內社群、 義工聚餐*由社會福利署老有所為活動計劃資助	11 月 1 日 (星期四)	上午 11 時至下午 1 時	全 組 義 工	陳鏡琳
童軍小手工	協助教導中心小童軍及幼童軍製作小手工 *由工人健康中心工友協助	11 月 10 日 (星期六)	下午 1 時 45 分至 4 時		陳鏡琳
《活出耆妙人生》 長幼聖誕小食樂歡聚	協助教導中心小童軍及幼童軍製作聖誕小食 *由社會福利署老有所為活動計劃資助	12 月 8 日 (星期六)	下午 1 時至 4 時 30 分		陳鏡琳