



編者的話

出入平安

農曆新年將至，大家見面時都會彼此祝賀一番，「恭喜發財！」、「身體健康！」、「出入平安！」等。說到平安，相信大家都聽過「平安鐘」，其實這是坊間的俗稱，全名是緊急召援系統服務，服務由商業或非政府機構提供，而政府並無指定任何機構提供相關服務。現時坊間有多間機構鎖售有關服務，不同機構有不同的收費及服務內容，大家在選擇時可留意以下幾點：

機構性質及服務內容

瞭解提供服務機構的背景、質素、口碑及服務內容。緊急召援系統服務主要提供 24 小時緊急支援及關懷，有些機構還包括電話慰問、健康資訊及與醫管局合作，24 小時傳送病歷記錄至急症室等。大家可按長者的需要及特性作考慮。

配套設備

- 使用服務是否需要指定使用某一電訊供應商
- 主機是否兼容本港固定電話網絡
- 主機及其他設備必需要符合香港電訊標準的規定以及符合電氣產品（安全）規例的要求

收費

- 瞭解清楚收費是否需簽訂固定期限的合約
- 社會福利署、房屋署及香港房屋協會均有批出長者緊急召援系統（平安鐘）津貼的申請，詳情可向有關機構查詢

簽立合約

- 避免透過電話承諾使用服務及提供個人資料
- 向正使用有關的系統的親友查詢系統的服務質素，審慎作決定

農曆新年將至，中心本月舉辦了大大小小的節慶活動，鼓勵大家踴躍參與，一起歡渡新春佳節。祝各位身體健康、出入平安，一團和氣，笑口常開！


資料來源：社會福利署 https://www.swd.gov.hk/tc/index/site_pubsvc/page_elderly/sub_EAS/



長評快訊

長評-樂暉 TEA — TEA



日期：2月28日(三)
時間：下午2:30-3:30
內容：誠邀關心社會事務的你一起
討論時事熱話及社區需要
本月主題：
長者參與X社交平台篇
對象：長評會員及年滿50歲而有
興趣參與長評工作人士

費用：全免
名額：15名
負責職員：盧穎怡姑娘
地點：

報名方法： 18-02-019

星級推介

丁財兩旺慶團年

日期：2月2日(五)
時間：上午11:30-下午2:00
內容：藉午宴、表演、遊戲及抽獎，與服務使用者及其家屬一起預祝新春
對象/名額：會員/50YO/義工/護老者，及其家屬：84人
非會員的個案服務/耆跡服務/長者支援服務使用者及其家屬：12人
負責職員：邱李健先生
費用：會員/義工(60歲或以上)/個案服務/耆跡服務/長者支援服務使用者：\$185
50YO/護老者/義工(60歲以下)所有中心服務使用者家屬：\$200
備註：1. 當天11:00於中心集合，與綜委會成員一同前往
(需步行約10-15分鐘) (逾時不候)
2. 自行前往者請於11:15先到活動地點報到
3. 參加者如欲與其他參加者安排坐於同一席，請於報名時提出，
座位安排由中心作最後決定。
地點：龍記宴會廳(地址：九龍灣彩德邨彩德商場510號)
報名方法：1. 會員/50YO/義工/護老者及其家屬：
2. 非會員的個案服務/耆跡服務/長者支援服務使用者及其家屬：

珍寶桃包

合時生果盆

大蝦伊麵

海鮮粒炒飯

招牌脆皮燒雞

清蒸大海斑

蠔皇北菇扒時蔬

腰果西芹蝦仁

菠蘿咕嚕肉

粟米魚肚羹

翡翠花姿蚌片

燒味大拼盆

18-02-003


星級推介

獨聚·眾樂暖三彩

日期：3月2日(五)
時間：下午 2:30-3:30
內容：與獨居會員玩遊戲，猜燈謎，欣賞會員才藝表演，送上暖暖的祝福。
對象：獨居之會員
費用：全免
名額：120名

負責職員：林漢煒先生及陳苡婷姑娘
備註：歡迎會員於活動表演才藝，體驗與眾同樂。有意表演者可向林先生/陳姑娘報名。

地點：

報名方法：


18-03-004


樂活系列

防走失你要知

日期：3月7日(三)
時間：上午 10:00 -10:45
內容：為參加者講解如何辨別及協助身邊患有認知障礙症或有走失危機長者的技巧
對象：服務使用者
費用：全免
名額：30名

負責職員：林漢煒先生
備註：此活動與東九龍失蹤人口組合辦

地點：

報名方法：


18-03-002

新春派對@彩德

日期：2月26日(一)
時間：上午 10:30 -11:30
內容：與彩德下四會員歡聚新春
對象：居住於彩德下四(彩仁、彩信、彩義、彩誠)的會員
費用：全免

名額：40名
負責職員：盧穎怡姑娘

地點：彩誠樓對出空地

報名方法：

18-02-021

2018年2月份時間表

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
				1 (十六) 8:45 橡筋操運動 10:00 「醒目健視老友記」 工作坊 2:30 Cooking 樂- 梳乎厘 2:30 點指神功	2(十七) 8:45 健康活力操 11:30 丁財兩旺慶團年	3(十八) 9:30 康樂棋時段
4 (立春)	5 (二十) 8:45 瑜珈 zone 一鬆 (XIII) 10:00 點指神功 10:00 瑜珈 zone 一鬆 - 基礎班 (VI) 10:30 桌上冰壺(六)	6 (廿一) 8:45 快樂椅子舞 9:00 聚首一堂慶團圓 10:00 種出好心情 2:15 綜合集體舞 (V) 2:30 「棋」妙之旅 3:35 綜合集體舞- 基礎班 (V)	7 (廿二) 8:45 運動樂趣多 2:30 DIY FUN 系列- 蝶古巴特拼貼 零錢包 3:00 音樂唱遊 「拍拍拍」	8 (廿三) 8:45 橡筋操運動 2:30 點指神功 2:30 健康聯盟： 耆樂·冰壺 2:30 Cooking 樂- 酥脆蔬菜春卷	9 (廿四) 8:45 健康活力操 9:30 友伴義工組 3:00 日文一番	10 (廿五) 9:00 愛連繫@三彩 9:30 康樂棋時段
11 (廿六)	12 (廿七) 8:45 瑜珈 zone 一鬆 (XIII) 10:00 點指神功	13 (廿八) 8:45 快樂椅子舞 9:00 樂華義工小組 10:00 種出好心情 2:15 綜合集體舞 (V) 2:30 戀上下午茶系列- 經典提拉米蘇 2:30 「棋」妙之旅 3:35 綜合集體舞- 基礎班 (V)	14 (廿九) 8:45 運動樂趣多 10:00 繪筆成君 (XII) 2:30 氣功運動體驗班 3:00 尋找節日的故事	15 (除夕) 8:45 橡筋操運動 2:30 點指神功	16 農曆 年初一	17 農曆 年初二
18 農曆 年初三	19 農曆 年初四	20 (初五) 8:45 快樂椅子舞 2:30 「棋」妙之旅	21 (初六) 8:45 運動樂趣多 10:00 繪筆成君 (XIII) 2:30 氣功運動體驗班 3:00 音樂唱遊 「拍拍拍」	22 (初七) 8:45 橡筋操運動 10:00 悠油西洋畫 2:30 點指神功 2:30 破冰耆葩- 地板冰壺(十六) 4:00 集氣跑步班	23 (初八) 8:45 健康活力操 10:00 手機 Apps 系列- Wechat 10:30 師兄師姐小聚 3:00 日文一番 4:00 「健」步如飛 - 下肢訓練跑步班	24 (初九) 9:30 康樂棋時段
25 (初十)	26 (十一) 8:45 瑜珈 zone 一鬆 (XIII) 10:00 點指神功 10:00 瑜珈 zone 一鬆 - 基礎班 (VI) 10:30 新春派對@彩德	27 (十二) 9:00 認知訓練義工小組 9:00 行山樂(2月) 9:30 雲漢家舍會 10:00 種出好心情 10:00 耆樂護老者聚會 3:00 彩德家舍會	28 (十三) 9:30 樂暉家舍會 10:00 繪筆成君 (XIII) 2:30 長評-樂暉 TEA - TEA 2:30 氣功運動體驗班 3:00 尋找節日的故事			

樂活系列

壽星同樂日(第四季外出生日會)

日期：3月9日(五)

時間：下午 2:30 -4:00

內容：與 1-3 月生日的會員玩遊戲，生日
大拍照、下午茶

對象：會員


費用：\$45 (已包括下午茶)

名額：30 名

負責職員：林漢煒先生及
黃思敏姑娘

備註：下午 2:00 於中心集合，
逾時不候 或下午 2:20 於
龍順軒海鮮酒家門口集合

地點：龍順軒海鮮酒家

報名方法： 18-03-003

種出好心情

日期：2月6日-3月20日(二),共6節

時間：上午 10:00-11:00

內容：學習園藝知識及設計迷你盆栽，
提升參加者的正向心情，積極人生

對象：中心服務使用者


費用：會員:\$20/50YO:\$25


名額：8 名

負責職員：梁肇廷先生




備註：1)參加者須接受組前及
組後問卷訪問


2)2月20日年初五暫停一節


地點：


報名方法： 18-02-012


報名方法及地點的圖示註解


：公開報名日起至截止日期前（如適用）接受報名，或額滿即止 ：現已接受報名 ：請自行出席活動


：公開報名日起接受入籤（抽籤程序請參閱中心活動報名須知）


：現已接受登記，由負責職員聯絡確認

：可接受於電話為 1. 免費活動報名 2. 收費活動留位
（須於留位當天起計三個工作天內到中心繳費）

：中心活動室一

：中心活動室二

：中心活動室三

：中心義工室

師兄師姐小聚

日期：2月23日(五)

時間：上午10:30-11:30


內容：1)籌備3月份社區聯繫活動
2)收集對「居無礙·家點愛」
網絡維修商戶意見


對象：師兄師姐、有興趣加入會員關顧行列
的彩福、彩德及彩盈的會員

費用：全免

名額：20名

負責職員：盧穎怡姑娘

地點：

報名方法：

18-02-020

桌上冰壺(六)

日期：2月5日(一)

時間：上午10:30-11:30

內容：想鍛練手眼協調、刺激思維?歡迎體驗
桌上迷你版冰壺。

(1) 簡介及認識桌上冰壺玩法


(2) 體驗桌上冰壺的樂趣


費用：全免

對象：會員

名額：8名

負責職員：陳苡婷姑娘

地點：

報名方法：

18-02-017

義力量

活動名稱	日期/時間	主題/內容	地點	負責職員
愛連繫@ 三彩	2月10日(六) 上午9:00 - 下午3:00	「感謝煮」- 與區內中學生 為支援網絡薄弱的長者烹調 家常菜，同慶新春。	仁濟醫院羅陳 楚思中學	楊泳詩 姑娘
友伴義工組	2月9日 及 3月16日(五) 上午9:30-11:30	2月: 新春活動 3月: 團隊建立		
樂華義工 小組	2月13日及 3月13日(二) 上午9:00-11:00	2月:服務檢討及計劃 3月:協助帶領活動，促進長 者認識現有安老服務及 相關權利	樂華區	劉善恒 先生
認知訓練 義工小組	2月27日及 3月27日(二) 上午9:00-11:00	2月: 服務檢討及計劃 3月: 協助帶領有認知訓練 元素的活動，提升長者 對認知障礙症認識	觀塘區	

活動名稱	日期、時間	地點	費用	內容/名額	報名方法	負責職員
「健」步如飛 - 下肢訓練 跑步班 (18-02-014)	2月23日至 3月23日 逢星期五 下午 4:00-5:15	九龍灣 運動場	\$75/ 4堂	以鍛煉下肢肌肉及平衡力為主，加強肌耐力，減低因下肢退化而跌倒機會。透過適當的及訓練，鍛煉下肢及呼吸，讓你都能「健步如飛」。(12人) *參加前需接受簡單健康評估	▶	邱李健 先生
繪筆成君 (XIII) (18-02-013)	2月21日至 3月28日 逢星期三 上午 10:00 - 11:15		\$220/ 6堂	教授不同主題的國畫技巧，導師即場示範及指導，配以筆記輔助，助你的技巧更上一層樓。(12人)		

至FIT系列

健康聯盟：耆樂·冰壺(五)


日期：2月8日(四)
 時間：下午2:30-3:30
 內容：以隊制形式體驗地板冰壺的樂趣
 費用：全免
 對象：曾參加健康聯盟系列者優先
 名額：6名
 負責職員：陳苡婷姑娘
 備註：此活動與明愛牛頭角長者中心合辦

地點：

報名方法： 18-02-015





破冰耆葩 - 地板冰壺(十六)

日期：2月22日(四)
 時間：下午2:30-3:30
 內容：(1) 簡介及認識地板冰壺玩法
 (2) 練習及體驗地板冰壺的樂趣
 費用：全免
 對象：中心服務使用者，
 首次參加破冰耆葩者優先
 名額：12名
 負責職員：陳苡婷姑娘

地點：

報名方法： 18-02-016

至FIT系列



活動名稱	日期、時間及地點	費用	內容	報名方法及備註	負責職員	對象/名額
快樂椅子舞	1-3月 (逢星期二) 上午 8:45-9:30 地點：  [家舍會週暫停]	\$10 (購買啦啦球費用，已購者請自行帶備)	由職員教授會員跳快樂椅子舞	 1.如連續兩節無故缺席者，資格將被取消。 2.每位參加者可選擇參加最多2個運動組。	黃思敏姑娘 (18-01-009)	中心會員 (40人)
運動樂趣多	1-3月 (逢星期三) 上午 8:45-9:30 地點：  [家舍會週暫停]	全免	由職員帶領會員做拉筋運動，增強身體的柔軟度		吳惠娟姑娘 (18-01-005)	中心會員 (50人)
橡筋操運動	1-3月 (逢星期四) 上午 8:45-9:30 地點：  [家舍會週暫停]	\$30 (購買橡筋帶費用，已購者請自行帶備)	義工及職員一起教授橡筋操運動		陳詩婷姑娘 (18-01-018)	中心會員 (30人)
健康活力操	1-3月 (逢星期五) 上午 8:45-9:30 地點：  [家舍會週暫停]	全免	由職員教授帶氧運動，增強心肺耐力		陳詩婷姑娘 (18-01-017)	中心會員 (20人) *活動前須經社工評估

悅學越輕 ZONE



手機 Apps 系列

活動名稱	日期/時間	內容
WeChat (18-02-008)	2月23日(五) 上午 10:00 -11:00	1.認識 WeChat 手機應用程式 2.WeChat 發送/接收信息、發送/接收圖片/影片、發送朋友圈及解答所有 Wechat 有關問題
費用：會員:\$10 / 50YO:\$15 名額：各 8 名(每項活動)		地點：  報名方法：  負責職員：黃思敏姑娘
備註：請自行攜帶具備上網功能的智能手機		



DIY FUN 系列

活動名稱	日期/時間	內容	費用/名額
蝶古巴特拼貼 零錢包 (18-02-006)	2月7日(三) 下午 2:30-4:30	將一個普通的零錢包貼上不同圖案， 變成獨一無二的藝術品	會員：\$20 50YO：\$25
地點：  報名方法：  負責職員：陳詩婷姑娘 名額：6名			

戀上下午茶系列

活動名稱	日期/時間	內容/	費用
經典提拉米蘇 (18-02-007)	2月13日(二) 下午 2:30 -4:30	香濃的咖啡手指餅、微苦的可可粉伴隨著 綿密的意大利軟芝士，交替出苦、甜、香 的滋味，讓我們在情人節前夕，跟提拉 米蘇有一場甜蜜約會！ 是日製作：經典提拉米蘇 (1個)	會員：\$50/ 50YO\$60
地點：  報名方法：  負責職員：黃思敏姑娘 備註：請自備餐盒 名額：6名			

Cooking 樂系列

活動名稱	日期/時間	內容	費用
梳乎厘 (18-02-004)	2月1日(四) 下午 2:30 -4:30	梳乎厘(2個) 為慶祝情人節到來，大家一起製作梳乎厘吧!	會員：\$20 50YO：\$25
酥脆蔬菜 春卷 (18-02-005)	2月8日(四) 下午 2:30 -4:30	蔬菜春卷 (8個) 一起做蔬菜春卷，吃出素菜健康！	會員：\$25 50YO：\$30
地點：  報名方法：  負責職員：陳詩婷姑娘 名額：各 6 名 (每項活動) 備註：請自備餐盒			