



香港基督教服務處  
全人關心 卓越創新  
順利長者鄰舍中心

香港基督教服務處 順利長者鄰舍中心

e 健樂 2020 年 11 月通訊



賽馬會「e健樂」電子健康管理計劃  
Jockey Club Community eHealth Care Project

周姑娘!



11 月活動

11 月份活動出爐啦! 大家把握機會報名啦!

**報名詳情:** 請親身到中心或致電

5469-2952/2345-8323(周姑娘)

報名。

\*所有活動於 10 月 27 日 開始報名, 名額先報先得。成功報名將會收到活動提示紙。

### 1. 抗疫香草包

日期: 11 月 5 日(四)  
時間: 下午 2:00-3:30  
地點: 中心活動室 1  
內容: 由註冊園藝治療師, 教大家使用不同的香花製造自己喜歡及獨一無二的香包, 過程中能夠放鬆心情, 治癒心靈  
名額: 10 名

### 2. 踢走腰痠背痛

日期: 11 月 10 日(二)  
時間: 下午 3:30-5:00  
地點: 中心活動室 2  
內容: 經常性腰痠背痛點算好? 專業體適能教練親身教導大家使用按摩球做運動, 舒緩身體上的常見痛症  
名額: 15 名

### 3. 拆解認知障礙症

日期: 11 月 13 日(五)  
時間: 下午 2:00-3:00  
地點: 中心活動室 2  
內容: 年紀越大越容易患認知障礙症? 活動特意邀請耆智園講師同大家講解有關腦部健康及認知障礙症的成因, 讓長者對認知障礙症有進一步的認識  
名額: 25 名

#### 4. 四季健康食譜

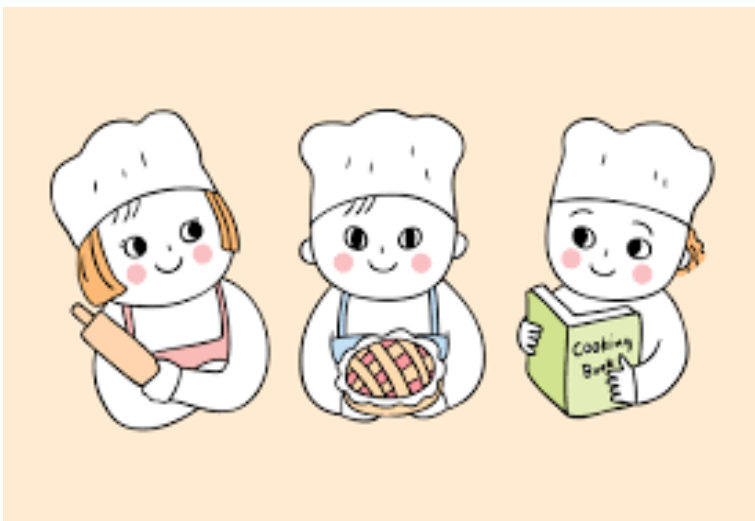
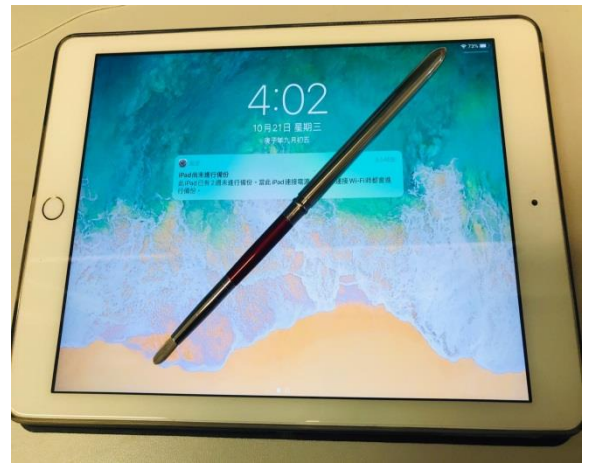
日期：11月16日(一)  
時間：上午10:00-11:00  
地點：中心活動室1  
內容：由衛生署姑娘指導老友記如何因應季節的特色將健康飲食的原則應用在日常的烹調上  
名額：15名

#### 5. 腦有記認知小組(麻雀)

日期：11月6日及27日(五)  
時間：下午2:30-3:30  
地點：中心活動室2  
內容：透過互動智慧桌進行實體麻雀訓練，訓練長者的腦部思考及手、眼和腦的協調  
名額：8名

#### 6. 用 IPAD 寫毛筆字

日期：11月20日(五)  
時間：上午10:00-11:00(第一場)  
下午2:30-3:30(第二場)  
(兩場內容相同)  
地點：中心活動室1  
內容：到底用 IPAD 寫毛筆字是甚麼感覺？寫毛筆可以修心養性，陶冶性情，更重要的是可以訓練大家的手眼協調能力。  
名額：每場6名



#### 7. 飯煲秘笈交流會

日期：11月23日及30日(一)  
時間：下午2:30-3:30  
地點：中心活動室2  
內容：由飯煲秘笈的義工教大家使用飯煲製作營養健康餐  
名額：5名