



香港基督教服務處

全人關心 卓越創新

順利長者鄰舍中心

# e 健樂

## 2022 年 7 月 通訊



### 周姑娘



**7 月份活動出爐啦！大家把握機會報名啦！**

**報名詳情：請致電/WhatsApp**

**2345-8323/5469-2952 向周姑娘報名**

**\*所有活動於 6 月 28 日(二)開始報名**

**\*名額先報先得**

天下無不散之筵席，周姑娘要同各位  
老友記講再見啦，謝謝各位在過去 2 年多對 e 健樂計劃  
的支持。好開心可以在順利中心認識你們  
可愛，活潑好動的一面，也很欣賞你們活到老  
學到老，勇於挑戰的心態，你們也讓我知對生命的  
熱情及盼望都不會受年齡所限制。  
在此祝願你們每天過得無憂無慮，充滿喜樂平安，  
活出更豐盛的人生💖。

**\*\* 離別感言 \*\***

## 1. 肌肉動起來

日期：5/7/2022(二)

時間：下午 3:45-4:45

內容：由紅十字會註冊護士講解如何減低肌肉流失及一同進行簡單的居家運動。

名額：20 名

## 2. 後測評估

日期：11/7/2022(一)

時間：上午 10:00-下午 5:00

內容：由 e 健樂中文大學團隊協助大家進行手握力及坐立測試，分析大家的手部力量及平衡力。

名額：40 名

備註：參加者必須在今年 3 月份已完  
完成後測問卷

## 3. 平衡力訓練

日期：6/7/2022-27/7/2022(逢星期三)

時間：下午 4:30-5:15

內容：進行一系列訓練平衡的動作，提高身體穩定性及減低跌倒的機會。

名額：15 名

備註：建議與橡筋帶運動一同參與

## 4. 捲紙工作坊

日期：18/7/2022(一)及 19/7/2022(二)

時間：下午 2:30-4:00

內容：由工作人員及義工帶領大家使用紙條捲成特定形狀，用捏、折、搓、等方法做出造型，再搭配組成圖案的紙藝，過程訓練手眼協調。

名額：8 名

備註：建議帶老花眼鏡出席此活動(如有)

