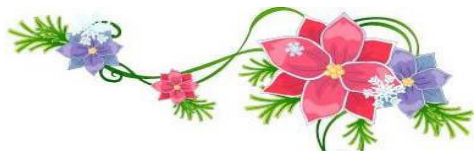




禮賢會萬隸甫夫人長者鄰舍中心
二零一九年三月份活動通訊



📍中心地址：石排灣邨碧輝樓平台四室及地下一室

☎中心電話：2553-8318

📘 Facebook 專頁：禮賢會萬隸甫夫人長者鄰舍中心

☎禮堂電話：2294-9373

✉中心電郵：info.mtp@ssd.rhenish.org

☎中心電話：9026-0791

☎傳真號碼：2580-2856

本月金句：箴 17:22 “喜樂的心，乃是良藥；憂傷的靈，使骨枯乾。”

十二月份會員名單：各位新會員，中心歡迎您！♥

中心特別鳴謝各界人士在過去一個月曾作出各種形式捐獻，致令中心的資源更加豐富，造福更多長者。

舊會員：請攜帶會員証及年費\$22、綜援人士年費\$11（登記時請出示有關文件）

開心組：2019年3月19日(二)(全日)及21日(四)上午10時至12時

快樂組：2019年3月20日(三)(全日)及21日(四)下午2時至4時



新會員登記安排



新會員：須年滿60歲或以上，身份証及年費\$22、
綜援人士年費\$11（登記時請出示有關文件）

新登記入會 2019年3月21日(星期四)

時間：上午10時至12時，下午2時至4時

凡於2019年3月19日至21日於指定時間內登記者，

將獲心意禮物一份，送完即止！

**午膳時間(下午12時至2時)暫停辦理

如會員未能按以上日期辦理續會手續，

可於2019年3月22日(星期五)起，於上午10時至12時下午2時至4時到本中心辦理。



金豬春茗聯歡

日期：2019年3月14日(星期四)

時間：下午4:30(農曆二月初八)

地點：香港仔富臨皇宮

內容：春茗聯歡表演及抽獎

收費：會員\$265、非會員:\$275

參加名額：180名

負責職員：吳先生

備註：歡迎自組一圍購票

可使用\$50現金券(購票時請出示)

現場血管測試及講座

日期：2019年3月23日(星期六)

時間：下午1:45-5:00

地點：中心平台大廳

內容：有血管軟硬度測試，包括血
糖，血壓及血氧等。完成檢測後
會有專員講解所檢測之成績表

參加名額：50名

負責職員：林先生

備註：70歲或以下優先

本<禮堂>按活動需要而開放

中心平台<辦公室>開放時間(星期日及公眾假期休息)

時間/日期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
上午9:00- 下午5:00	開放	開放	開放	開放	開放	開放

督導主任：吳啟榮先生

中心職員：陳少寶姑娘(中心主任)、張敏燧姑娘(註冊社工)、吳家揚先生(註冊社工)、鄭麗瑩(註冊社工)、陳馨寧姑娘(註冊社工)、羅發基先生(註冊社工)、林致良先生(福利工作員)、薛慧盈姑娘(文員)、張潔珊姑娘(日間照顧員)、劉嘉敏姑娘(活動工作員)、詹世勳先生(活動工作員)、李小紅(一般服務助理)

活動名稱	日期及時間	地點	內容	收費	報名日期 / 備註	性質
識字高班	2019年2月21日至 2019年3月7日及14日 (逢星期四) 上午10:00-11:00	平台 活動室	由義務導師教授 高階中文詞彙	會員/\$9 非會員/\$12 (共3堂)	報名日期:2月例會 負責職員:薛姑娘 參加名額:15名 導師:郭凝湘女士	教育
玩轉「腦」 朋友小組	2019年3月1、8、15、 22、29日 (逢星期五) A班:下午1:45-2:45 B班:下午3:00-4:00	中心 平台 資源閣	以遊戲形式,為長者 提供認知及記憶訓練	\$10	負責職員:羅先生 參加名額:6-8名 備註:個別邀請	認知
2019「耆備 鬆一鬆」 平行小組	2019年3月1、8、15、22日 (星期五) 下午2:15-3:30	長者: 小組室1 家備: 小組室2	讓長者和家備參加活動 輕鬆一下	免費	負責職員:寧姑娘、羅先生、 大張 參加名額:6-8對 備註:個別邀請 家備及長者參加	護老
護老講座— 「退化性關節炎」	2019年3月4日 (星期一) 上午10:15-11:15	中心 禮堂	由衛生署護士講解膝部退 化性關節炎的成因和處理 方法,以及解決因關節而 引起的日常生活 困難的方法。	免費	負責職員:劉姑娘 參加名額:100名 備註:歡迎所有會員出席及 帶同獎勵卡	護老
長青組會議	2019年3月4日 (星期一) 上午10:00	中心平台 活動室	策劃活動	免費	負責職員:林先生 備註:請組員準時出席	義工
開心俱樂部	2019年3月5日 (星期二) 上午10:15	中心 禮堂	分享、遊戲及禮物	免費	負責職員:林先生 參加名額:110名 備註:由長青組負責	健康
陽光之友小聚 (碧輝及碧山)	2019年3月7日 (星期四) 下午2:30	中心平台 閱覽室	分享及美食	免費	負責職員:林先生 備註:個別邀請	義工
南區 長者友善 聯席會議	2019年3月12日 (星期二) 下午2:30	中心 禮堂	策劃活動	免費	負責職員:吳先生 備註:請組員準時出席	義工
咖啡分享	2019年3月12日 (星期二) 上午10:00	中心 平台 大廳	咖啡沖調學習及 現場分享	免費	負責職員:林先生 備註:可向林生報名 3月11日早會現場派發 飲用券	教育
唱家班	2019年3月15日至 2019年5月17日 (逢星期五) 上午10:00-11:30	平台 活動室	由專業導師教授 粵/國語時代曲	會員/\$80 非會員/\$90 (共8堂)	報名日期:2月例會 負責職員:薛姑娘 參加名額:25名 導師:林東尼先生	教育
認識糖尿病與 認知障礙症 (e健康計劃)	2019年3月15日 (星期五) 上午10:30-11:30	中心 禮堂	由美國雅培公司職員到現場 講解:認識糖尿病與 認知障礙症。	免費	負責職員:劉姑娘 參加名額:100名 備註:歡迎所有會員出席	健康
「輕輕鬆鬆」 長者瑜伽操	2019年3月22日 (星期五) 下午2:30-3:30 售賣奶粉:下午3:30-4:00	中心 禮堂	由倍力康公司派專員到現 場教授長者學習瑜伽操, 並設即場試飲及售賣奶粉	免費	負責職員:劉姑娘 參加名額:40-45名 備註:需憑票出席	健康
伸展舞蹈 基礎班 第1期	2019年3月22日至 5月24日 (假期除外) (逢星期五)(共8堂) 下午1:00-2:30	鴨脷洲 體育館 407室	通過舞蹈動作,伸展身體的 各個部位,增強筋絡的活動 性,促進血液循環,達到鍛 練身體的目的。	\$65/ 會員 \$75/ 非會員	參加名額:25名 負責職員:小張姑娘 導師:李銘女士 備註:1未滿60歲以非會員價 2穿着合適的服裝或技巧鞋 3如請假超過4堂需重新輪候 4有興趣者可向小張姑娘留名	健康
綜合舞班 第24期	2019年3月22日至 5月24日 (假期除外) (逢星期五)(共8堂) 下午2:30-4:00	鴨脷洲 體育館 407室	由導師教授扇的執法和運 用,配上簡單的中國舞步 法及耳熟能詳的中國曲調	\$65/ 會員 \$75/ 非會員	參加名額:18名 負責職員:小張姑娘 導師:李銘女士 備註:1未滿60歲以非會員價 2穿着合適的服裝或技巧鞋 3如請假超過4堂需重新輪候 4有興趣者可向小張姑娘留名	健康
現場血管 測試 及講座	2019年3月23日 (星期六) 下午1:45-5:00	中心 平台 大廳	麥家聲長老醫療公司職工團隊 於當日下午到中心平台服務, 有血管軟硬檢測包括血壓,血 糖,血氧。完成所以檢測後有 講座講解所檢測之成績。	免費	負責職員:林生,李姑娘 參加名額:50名 備註:70歲或以下會員優先	健康

活動名稱	日期及時間	地點	內容	收費	報名日期 / 備註	性質
認知友善好友分享會	2019年3月25日 (星期一) 下午 3:00-下午 4:00	中心禮堂	了解認知障礙症的特徵和應對方法	免費	負責職員: 寧姑娘 參加名額:30 名 備註:歡迎所有會員出席	認知
護老遊戲同樂日	2019年3月25日 (星期一) 上午 10:15	中心禮堂	與護老者及長者進行遊戲鬆一鬆	免費	負責職員:鄭姑娘及羅先生 參加名額:20 名 備註:個別邀請	護老
「跑到你屋企」耆青同樂日	2019年3月27日 (星期三) 下午 4:00-下午 4:30	中心平台	中學生義工跟長者玩遊戲、做運動	免費	負責職員: 寧姑娘 參加名額: 10 名	社交
房協系列 6 之友善家居訓練工作坊	2019年3月28日 (星期四) 下午 12:15-5:00 **請準時集合**	12:15 羅馬廣場集合	前往油麻地房協長者安居資源中心,了解簡單家居環境檢視技巧及改善措施,及提供長者友善家居的知識。	免費 專車接送 (不包午餐)	負責職員:寧姑娘及小張姑娘 參加名額:20 名 備註: 1. 護老者優先參加 2. 活動後,參加者可獲小禮物乙份 3.此活動與 12/1 房協工作坊相同	護老
2019 春季生日會	2019年3月29日 (星期五) 上午 10:15	中心地下禮堂	為 1 至 3 月份壽星慶祝並有表演及禮物派發	\$15	報名日期:2 月例會 參加名額:60 名 負責職員:詹先生 備註:歡迎所有會員報名參加	義工

請會員留意以下活動之詳情:

1. 任何屬免費門票類活動臨時取消,中心會於舉行地點張貼告示,不作個別通知,敬請留意!
2. 禮堂活動只會在活動前 15 分鐘開始入座,會員請勿過早到達。
3. 如未能於節目開始後 10 分鐘內到達,其空缺將由其他會員即時補上,敬請留意!
4. 凡購買\$20 以上活動票者,在有後補的情況下方可退票。\$20 或以下活動票則不設退票服務。
5. 參加中心旅行人士,如因事未能出席;該門票不能私下轉讓,需退回中心,由後補人士購票補上。
6. 有關天氣變化之特別安排,可於活動舉行前一小時,或於有需要時致電 25538318 與中心職員聯絡。

1 月份生日會員

冼細嫂、何惠珍、張梅英、紀御娟、廖美香、呂火妹、劉奕歡、何明、郭九(陳亞好丈夫)、吳蝶燕、郭亞桃、張亨、郭少英、吳少霞、羅九、周群英、關永南、馮九、梁亞妹、陳南妹、李美珍、陳澤源、馮日春、簡坤娛、黃富英、黃潔瓊、葉林美珍、黎保羅、鄭家興、蘇吟、譚麗雲、陳鳳兒、黃五妹、阮亞桔、陳亞好、鄭燕芳、王錦全、梁歡笑、馮貴卿、高琇、張金鳳、何妙蓮、黃婉芬、譚靄儀、黎妹(碧月)、關帶娣、周金水、梁三妹、吳亞妹 C(利)、郭珍、洪文治、林子明、郭灶、林淑瓊、郭見、伍麗萍、章小其、鄧四弟、孫秀珍、余泳兒、吳雪茜、李潔珍 A、陳新、郭惠芳、鄭妹仔、陳慶民、江美好、徐詠詩、莫錦鈞、黃金鳳、歐招弟、盧倩卿、Sue Lau

2 月份生日會員

雷新玉、張釗文、徐少輝、馮有彩、王轉好、高榮德、梁貴芳、黃肖娣、鄭粉蘭、張伍妹、郭來好、何女、謝美英、鍾美當、張淑英、郭妹(碧山)、冼崇祺、譚學倫、吳瓊、郭玉蘭、張玉梅、許美鳳、吳鎮江、盧瑞華、賈瑞暖、何江、黎鴻、方天有、鍾火妹、曾福卿、唐瑞珍、何展飛、梁少明、羅增、馮翠儀、張麗娟、何君廷、楊美嬌、鄭惠姬、李中明

3 月份生日會員

張彩平、梁木妹、仇金、顏惠愛、祝成文、范七好、馮惠興、鄧那月英、黃鳳英、鄭國晏、馬寶禎、莫玲好、鄭煥彩、歐陽嬌、張珠英、王舜芝、周煖玉、廖金好、羅晚、黃圓、歐新添、徐嬌、方亞鳳、何麗珍、蘇美嬌、王美茵、蘇淑冰、梁佩珍、吳謹僑、周惠琮、郭奴、朱麗君、梁華歡、梁麗嫦、曾順明、李國榮、鄭秀梅、鄧琮、林少蓮、廖留名、何鈺珍、王就錦、胡栢安、梁桂珍、方秀霞

祝各位壽比南山、身壯力健!

奶粉售賣新安排

售賣日期(暫定):2019年3月27日(三)
2019年6月26日(三)
2019年9月25日(三)
2019年12月18日(三)

時間: 上午 10:00 - 11:45(9:45 抽籤)

地點: 中心平台活動室

備註: 1. 請帶備有效會員証。

2. 請預備環保袋

(如需中心提供,需繳付\$1/個)。

3. 千元鈔票恕不接受。



奶粉售賣	罐裝			盒裝 230 毫升
	900 克	400 克	850 克	
金裝加營養(低糖)	---	---	\$173	---
金裝加營養(呔呢啤味)	\$168	\$83	---	---
金裝加營養(朱古力味)	\$168	---	---	---
活力加營養(強肌配方)	---	---	\$195	---
怡保康	\$210	\$95	---	\$23

2019年3月份中心節目表

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
				廿五 9:15 齊齊做運動/新聞天地 10:00 唱家班(8) 1:00 伸展舞蹈基礎班第一期(6) 1:45 (A)組 3:00(B)組 玩轉腦朋友(2) 2:15 耆備鬆一鬆平行小組(1) 2:30 綜合舞班第廿三期(6)	廿六 9:15 齊齊做運動/新聞天地
廿八 9:15 齊齊做運動/新聞天地 10:00 長青組會議 10:15 護老講座— 「膝蓋關節炎」 2:00 關懷組會議 	廿九 9:15 齊齊做運動/新聞天地 9:30 2019 國畫班第一期(6) 9:30 e 健樂血糖檢查  10:15 開心俱樂部 2:00 楷書書法班(6). 下午職員會議暫停接待服務	驚蟄 9:15 齊齊做運動/新聞天地 10:00 識字初班(3) 10:00 智樂計劃(3) 2:00 卡拉 OK 班粵曲班(5) 2:00 多元至叻長者計劃(7)	二月 9:15 齊齊做運動/新聞天地 9:30 伸展運動(A) (U3A)(1) 10:00 識字高班(2) 10:30 水彩畫班(3)  10:30 伸展運動(B) (U3A)(1) 2:30 陽光之友小聚(碧輝及碧山)	初二 婦女節 9:15 齊齊做運動/新聞天地 10:00 唱家班(停) 1:00 伸展舞蹈基礎班第一期(7) 1:45 (A)組 3:00(B)組 玩轉腦朋友(3) 2:15 耆備鬆一鬆平行小組(2) 2:30 綜合舞班第廿三期(7)	初三 9:15 齊齊做運動/新聞天地
初五 9:15 齊齊做運動/新聞天地 10:00 春茗綵排 12:00 甜絲絲聯誼會	初六 9:15 齊齊做運動/新聞天地 9:30 2019 國畫班第一期(7) 9:30 e 健樂血糖檢查  10:00 咖啡分享 2:00 楷書書法班(7) 2:00 愛心大使組會議  2:30 南區長者友善聯席會議	初七 9:15 齊齊做運動/新聞天地 10:00 識字初班(4) 10:00 智樂計劃(4) 2:00 卡拉 OK 班粵曲班(6) 3:00 談談世紀談談自己 3:30 跑到你屋企探訪(3) (大廳暫停活動)	初八 9:15 齊齊做運動/新聞天地 9:30 伸展運動(A) (U3A)(2) 10:00 識字高班(3) 10:30 水彩畫班(4)  10:30 伸展運動(B) (U3A)(2) 4:30 金豬春茗聯歡	初九 9:15 齊齊做運動/新聞天地 10:00 唱家班(1) 10:30 「認識糖尿病與 認知障礙症」(e 健樂計劃) 1:00 伸展舞蹈基礎班第一期(8) 1:45 (A)組 3:00(B)組 玩轉腦朋友(4) 2:15 耆備鬆一鬆平行小組(3) 2:30 綜合舞班第廿三期(8)	初十 9:15 齊齊做運動/新聞天地 2:30 東華探訪 
十二 9:15 齊齊做運動/新聞天地 9:30 「e」健樂問卷日	十三 開心組續會(橙色) 10:00-12:00 / 2:00-4:00 全日班組活動暫停	十四 快樂組續會(藍色) 10:00-12:00 / 2:00-4:00  全日班組活動暫停 3:00 談談世界談談自己	春分 歡迎新會員登記 10:00-12:00 開心組續會 2:00-4:00 快樂組續會 全日班組活動暫停	十六 9:15 齊齊做運動/新聞天地 10:00 唱家班(2) 1:00 伸展舞蹈基礎班第一期(1) 1:45 (A)組 3:00(B)組 玩轉腦朋友(5) 2:15 耆備鬆一鬆平行小組(4) 2:30 綜合舞班第廿四期(1) 2:30 「輕輕鬆鬆」長者瑜珈操	十七 9:15 齊齊做運動/新聞天地 1:45 現場血管測試及 講座(中心平台大廳) 
十九 9:00 理髮  9:15 齊齊做運動/新聞天地 10:15 護老遊戲同樂日 3:00 認知友善好友分享會	二十 9:30 上午例會 9:30 2019 國畫班第一期(8)  9:30 e 健樂血糖檢查 2:00 楷書書法班(8) 2:15 下午例會	廿一 9:15 齊齊做運動 10:00 奶粉售賣  10:00 識字初班(停) 10:00 智樂計劃(5) 2:00 卡拉 OK 班粵曲班(7) 3:00 談談世紀談談自己 4:00 跑到你屋企探訪(耆青同樂日) (大廳暫停活動)	廿二 9:15 健康檢查  上午班組暫停 9:30 伸展運動(A) (U3A)(3) 10:00 識字高班(停) 10:30 伸展運動(B) (U3A)(3) 10:30 水彩畫班(5)  12:15 房協系列 6 之 友善家居訓練之旅 (羅馬廣場集合)	廿三 9:15 齊齊做運動/新聞天地  10:00 唱家班(3) 10:15 春季生日會 1:00 伸展舞蹈基礎班第一期(2) 1:45 (A)組 3:00(B)組 玩轉腦朋友(6) 2:30 綜合舞班第廿四期(2)	廿四 9:15 齊齊做運動/新聞天地 11:00 家石嘉年華 