

彭鴻樟長者鄰舍中心

中心主任：程慧敏姑娘	社會工作幹事：莊麟翔先生	社會工作幹事：洪安琪姑娘
社會工作幹事：李慧賢姑娘	活動助理：待聘	高級活動工作人員：李家謙先生
兼職清潔工友：周潤愛姑娘	助理程序幹事：傅添娣姑娘	文員：蔡麗芬姑娘
兼職高級活動工作人員：駱珮玲姑娘	辦事處地址：大埔德雅苑地下 1-3 號及 6-8 號	
電話：2658 6313	網頁：nec2.yot.org.hk	傳真：2653 1860

2017年10月份「老友記月會」時間

2017年10月31日	上午 9:30-10:30	運頭塘中心-社區會堂
	下午 2:30-3:30	德雅苑中心-健樂天地

月會內容：周年中期計劃檢討

17年11月份活動報名日：2017年11月1日（星期三），在德雅苑中心，下午1:45開始派籌，下午2時購票。



< 會員續會安排 >

所有於10月份需要辦理續會的會員，請帶備年費\$25親臨本中心辦理。



以下10月份活動於9月27日(星期三) 下午1:45開始派籌，下午2時購票。

長者會員活動

仁愛耆心賀壽會(10-12/2017)

日期：10月26日(星期四)

時間：上午10:00-下午1:00

地點：大埔明星皇宮(新界大埔汀角路29-35號榮暉花園商場一樓)

內容：為10-12月份壽星會員慶祝生日，透過遊戲、抽獎及豐富午宴，渡過一個愉快的下午。

對象：55歲或以上仁愛堂會員及護老者

人數：69

收費：55歲或以上仁愛堂會員\$130；護老者及表演義工\$140

備註：是次活動設有才藝表演環節，參加者各有5分鐘的時間表演，有興趣的參加者可於活動報名時先留名及簡述表演內容或性質，負責職員會再聯絡，確認表演資格，名額5名。

負責職員：李姑娘



長者會員活動

賽馬會齡活城市計劃~拾星耆緣-齊來做運動

日期：10/10, 17/10, 24/10 (星期二) 或 13/10, 20/10, 27/10 (星期五)

時間：下午 2:00 - 4:00

地點：長者家中

內容：透過受訓義工的協助，上門與有需要的長者傾談及一齊做運動，增強身體機能。

對象：居住運頭塘邨的獨居/兩老共住長者 (本中心長者會員優先)

資格：領取綜援 / 長者生活津貼

收費：免費

名額：5 人

備註：1. 有興趣的參加者可以登記，待職員致電確認參與資格。

2. 每次服務約一小時，共服務三次

3. 本計劃獲得賽馬會齡活城市計劃資助

負責職員：李姑娘



「樂群之友」地區協作計劃 滋心湯計劃

日期：10月13日(星期五)

時間：下午 3:45 - 4:45

地點：長者家中

對象：居住運頭塘邨的兩老同住或獨居的長者(10戶)

內容：義工分別到長者家中送贈湯水及探訪慰問，探訪後，義工會即場取回湯壺交回中心。

備註：1. 與救世軍大埔長者綜合服務 合辦

2. 有興趣參加者先留名，社工會再致電確認參加資格

3. 參加者需填妥長者支援服務申請表，記錄基本個人資料，參與救世軍「樂群之友」地區協作計劃之用作定期慰問、

需要時得到社區服務支援等。

負責職員：洪姑娘



健老學堂

日期：18/10、25/10、8/11、15/11、22/11(逢星期三)

時間：下午 1:30 - 4:00

地點：運頭塘中心

內容：活動合適年長、需進行運動及認知訓練的會員參加。

透過進行運動(例如：椅子舞、拉手繩及腳踏單車運動)和記憶訓練活動(例如：唱歌、懷緬、現實導向，及記憶練習)，讓參加者延緩身體機能退化，保持身心健康。

對象：長者會員 (10 名)

負責職員：李姑娘

收費：~~\$50 (原價)~~ \$25/堂 (5 堂 ~~\$300 (原價)~~ \$125)

備註：有興趣參加者先留名，社工會安排面談，再確認報名資格。



長者會員活動

雲端長者健康管理計劃~愛·健康~全人健康檢查

日期：10月3日、11月7日、12月5日(組別1)(每月第1個星期二)
10月17日、11月21日、12月19日(組別2)(每月第3個星期二)
時間：第一節：早上9-10；第二節：早上10-11；第三節：早上11-12
地點：德雅苑中心
內容：定期量度健康指數(血壓、血氧、體重及體溫共四項)
對象：60歲或以上長者 人數：100名 費用：全免
備註：1. 凡於2017年7-9月出席「全人健康檢查」最少一次的長者，
可優先報名是次活動的同一組別及同一時段。
2. 參加者如未能按時出席，將會排在該時間的最後位置，故敬請準時。
3. 連續3個月出席者均可獲得小禮物一份以示獎勵。
4. 請參加者帶備雲端卡。
5. 活動由攜手扶弱基金贊助



負責職員：李先生

雲端長者健康管理計劃~愛·健康~全人健康檢查(血糖測試)

日期：10月24日(星期二)
時間：第一節：上午10:00-10:30(4名)；第二節：上午10:30-11:00(4名)；
第三節：上午11:00-11:30(4名)
地點：德雅苑中心
內容：受訓義工協助量度血糖，如超出標準，將有護士跟進情況。
名額：長者會員12人 費用：全免
對象：非糖尿病患者-沒有(定期覆診/服食糖尿病藥物/注射胰島素)
備註：1. 參加者須登記「雲端卡」，以便協助紀錄。
2. 參加者不需空肚，照平日飲食習慣便可。
3. 請參加者帶備雲端卡。
4. 活動由攜手扶弱基金贊助



負責職員：莊先生

開開你眼界 2(參觀)

日期：11月1日(星期三) 時間：下午1:15(運頭塘中心集合) - 4:30
地點：香港專業教育學院~健康科技中心(葵涌)
內容：基本健康檢查(例如身體脂肪指數，骨質密度初步評估)、
試玩智能設備(例如智能運動手套等)
對象：本中心長者會員 名額：12名
費用：全免(旅遊巴接送)
備註：由於名額有限，每位會員不可代報。



負責職員：莊先生

健康快餐-10月份餐單

(本中心長者會員可優先及預早買票，每位每次最多可購2碗)

星期一 (老火湯) 每碗\$7		星期三 (糖水) 每碗\$7	
10月9日	淮山茨實大花豆生薏米瘦肉湯	10月4日	中秋節-暫停
10月16日	茶樹菇粟米紅蘿蔔瘦肉湯	10月11日	陳皮海帶綠豆沙
10月23日	粉葛赤小豆扁豆瘦肉湯	10月18日	西米湯圓糖水
10月30日	南瓜眉豆紅蘿蔔陳皮瘦肉湯	10月25日	香滑芝麻糊
		10月27日	活動報名日-暫停

護老者及長者活動

健康講座－認識抑鬱症



日期：10月17日(星期二)

時間：上午10:00-11:00

地點：運頭塘中心

對象：護老者及中心會員

收費：\$2

名額：30名

負責職員：李姑娘

內容：由衛生署護士舉辦講座，讓大家認識抑鬱症的成因及預防方法。

仁愛堂慈善步行日 2017

日期：11月19日(星期日) 時間：上午8:00(德雅苑中心集合)-下午4:30

地點：屯門文娛廣場、沿屯門海濱公園長廊徑(步行地點；全程約1小時) → 君怡酒店自助午餐 → 九龍公園

對象：55歲或以上仁愛堂會員、家屬及護老者(34名)

費用：待定

備註：1. 此活動已由董事局資助旅遊巴費用及部份活動費用

2. 參加者需填妥籌款表格，活動前交回本中心

3. 有興趣的參加者可以先登記

4. 步行路線預計需時1小時，由於落車及上車的地點不同，

故每位參與者均需落車步行，報名前敬請留意。負責職員：洪姑娘

5. 每位參加者可協助另一位會員報名，請攜同會員證。



其他活動

水雲澗足健坊 – 按摩服務

日期及時間：10月12日及19日(星期四) 上午9:00-下午5:00

地點：德雅苑中心-匯力間

對象：仁愛堂會員/護老者/義工

內容：藉專業按摩服務(包括頭肩頸及足部)，

讓參加者舒緩痛症，驅走疲勞，放鬆減壓！

收費：三款按摩服務供選擇-頭肩頸(\$95/30分鐘)；足底(\$120/45分鐘)；
頭肩頸及足底(\$160/60分鐘)

備註：1. 活動由仁愛堂水雲澗足健坊協辦。

2. 由於需預約水雲澗技師提供外勤服務，所以一經報名，恕未能改動時間日期。

3. 可自行選擇按摩時段，名額有限，先到先得。

負責職員：李先生

4. 11月份按摩服務可於10月12日開始接受登記，名額有限，先到先得。



奶粉訂購(每位每次可買2罐，每月最多4罐，請各位自備購物袋)

雀巢三花柏齡 1700g (\$171)

雀巢三花柏齡 800g (\$92)

怡保康糖尿奶粉 900克(\$220)

怡保康糖尿奶粉 400克(\$100)

加營素 900克(\$160)

加營素 400克(\$75)