

月會安排

5月28日 (星期二)  
上午9:30-10:30

Facebook 重温  
德雅苑中心

名額：不限  
名額：60名

2024年5月通訊

HAPPY  
Mother's Day

仁愛堂彭鴻樟長者鄰舍中心

願各位老友記與親友及我們共度

可愛又幸福的母親節！

祝大家母親節快樂，身體健康！

MOM, I LOVE YOU

無須報名，由5月2日起可到中心參與。

長者會員服務

## 月月有得FUN獎勵計劃 (2024-2025年度)

2024-2025年度月月有得FUN將會迎來形式大變新! 月月有得FUN獎勵派發模式將改為每月收集印章的集點卡方式進行! 會員成功完成當月月有得FUN活動後，將會獲得一個印章。當會員收集4個的印章後，即可換領指定獎品。

### 241/3a3/06 月月有得FUN - 數獨樂不如中心樂

內容：到中心領取四宮格數獨戲紙，完成後將正確的答題紙交回中心櫃檯，即可獲得獎勵計劃印章一個。記得要帶埋獎勵計劃張卡仔呀！

日期：2024年5月2日至5月31日(星期日及公眾假期除外)

時間：上午9:00 - 下午4:30

地點：運頭塘中心

對象：本中心長者會員

名額：不限

費用：全免

負責職員：羅先生、周姑娘



請將中心電話9207 8592加入通訊錄，以接收最新資訊！  
(WhatsApp號碼及Facebook專頁只用於發佈訊息，不設回覆)



歡迎讚好及追蹤中心Facebook專頁  
[www.facebook.com/YOT.NEC2/](http://www.facebook.com/YOT.NEC2/)以接收最新資訊！

## 241/3a3/21 復和綜合服務中心學生探訪

內容：透過遊戲及傾談，讓小學生與長者互動，從而促進長幼共融。



日期：2024年5月11日（星期六） 時間：下午2:30-3:30 地點：運頭塘中心

對象：本中心長者會員 名額：20名 費用：全免

活動與 復和綜合服務中心 合辦

負責職員：黃先生

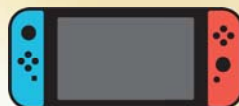
## 241/3a7/06 電玩耆兵同樂會

2024年4月30日下午2:00起歡迎親臨報名。

內容：通過體驗Switch體感遊戲及電腦遊戲，訓練身體協調及記憶。

日期：2024年5月29日（星期三） 時間：上午10:15-11:15 地點：運頭塘中心

對象：本中心長者會員 名額：6名 費用：全免



負責職員：黃先生

## 賽馬會e健樂活動 - 5至6月份

### 賽馬會e健樂第三期-獎勵計劃 III

內容：凡參加賽馬會e健樂第三期前均需填寫問卷，其後透過定期親臨中心量度血壓、血氧、體重等，以及參與各種為改善高血壓、延緩肌肉流失、鍛鍊認知能力而設的班組活動，加強對健康的自我管理，維持和改善身心狀況。**完成問卷可獲贈禮物包一份。**

日期：2024年5月2日-2024年9月26日 名額：80名

對象：本中心長者會員（每位長者只可登記一間機構）

備註：長者會員請先登記填寫問卷意向，耐心等候職員聯絡填寫問卷。



**成功登記為電子健康管理計劃方可參加賽馬會e健樂興趣班。**

負責職員：周姑娘及涂姑娘

以下活動報名期由4月30日下午2:00至5月6日下午4:30，  
抽籤結果將於5月8日公佈(經由Whatsapp  及於中心張貼)

## 241/3a1/12 賽馬會e健樂第三期 - 有營煮食


內容：講解健康飲食的知識，並與會員一同烹飪製作健康食譜，從而推廣及實踐有營飲食。



日期：2024年5月14、28及6月4、11日（星期二） 時間：下午2:30-4:00

地點：運頭塘中心 **需要抽籤** 對象：本中心e健樂會員

名額：15名(與導師商議或有所調整) 費用：全免 負責職員：周姑娘

 溫馨提示：由於以上課程為免費活動，為珍惜班組資源及學習機會，凡成功報名參加賽馬會e健樂活動，而出席率未及七成的會員，或將被暫停一季的e健樂活動報名資格。如有爭議，本中心保留最終決定權。煩請各位參加者留意！

## 長者會員服務

### 241/3a3/04 中心免費剪髮服務

內容：由義工為有需要長者於中心提供簡單的剪髮服務。

日期：2024年5月20日（星期一）

時間：下午2:30-4:00

地點：德雅苑中心 名額：16名

對象：本中心長者會員 費用：全免

備註：參加者不得揀選剪髮義工；  
請於剪髮當天或前一天洗頭以保持衛生；義工不會為沒有洗頭或擦上髮蠟者服務。



2024年4月30日下午2:00起歡迎親臨報名。

### 241/3a3/04 到戶免費剪髮服務

內容：由義工為有需要長者上門提供簡單的剪髮服務。

日時：2024年5月20日（星期一）

時間：下午4:00-5:00 名額：每月2名

地點：長者家中 費用：全免

對象：本中心長者會員及護老者照顧之長者（需居於運頭塘邨或鄰近屋苑、行動不便或需輔助器材協助活動）

備註：參加者不得揀選剪髮義工

負責職員：黃先生



### 241/3a3/05 速凍饅食物關愛計劃

內容：逢星期二、五下午3:30-4:30到中心，領取3份惜食堂速凍饅餐。（3份惜食堂速凍饅餐包括三份速凍饅，**不含粥粉麵飯。**）

對象：60歲或以上、獨居或兩老共住會員

✓需能自行翻熱食物 ✓需有運作良好的雪櫃 ✓需居於60分鐘車程內

費用：全免

備註：1) 職員按長者的身體狀況、精神狀況及自我照顧能力等需要評估。

2) 速凍饅及速凍湯款式按回收所得食材而定，不設選擇或退換。

3) 參加者須同意及簽署「食物安全聲明」。

4) 如於惡劣天氣下未能供應速凍饅及速凍湯，本中心不會提供任何補償。

此計劃與 惜食堂 合作推行

有興趣會員請先親臨登記，稍後由職員核實資格。



負責職員：黃先生

### 241/3a3/22 端陽敬老匯演 2024

2024年4月30日 14:00起歡迎親臨報名。

內容：透過欣賞長者才藝表演及參與小遊戲，同慶端午節。

日期：2024年5月28日（星期二）

集合地點：運頭塘中心 集合時間：下午1:30 活動時間：下午2:00-4:30

活動地點：東昌街社區會堂

（表演者需自行到達活動地點；參加者可自行前往活動地點或於本中心集合，由職員陪同乘坐公共交通工具前往）

對象：本中心長者會員 名額：20 費用：全免

此活動與 救世軍大埔長者社區服務中心 合辦

負責職員：李先生及吳先生



### 241/3a3/16 桌遊天地

無須報名，由5月2日起可到德雅苑中心參與。

內容：提供場地及桌上遊戲（如魔力橋、波子棋），會員可相約到中心玩桌上遊戲，提昇會員間的社交聯繫，加強中心的凝聚力。

日期：2024年5月2日起（星期一至五）

時間：上午9:00-12:00 及下午2:00-4:30

地點：德雅苑中心-大廳

對象：本中心長者會員

名額：每節最多8人

費用：全免



負責職員：周姑娘



## 241/3a3/20 感「欣」有「妳」- 母親節慶祝活動

內容：透過製作手工和派發母親節賀卡，為長者提供聯誼的機會，並營造溫馨和歡樂的節日氣氛。

日期：2024年5月9日(星期四)

時間：下午2:00-4:00

地點：德雅苑中心

對象：本中心長者會員，護老者及有需要護老者

名額：12

費用：全免

負責職員：蘇姑娘、馮姑娘、涂姑娘



## 241/3a4/03 健康工作坊- 預防糖尿病

2024年4月30日下午2:00起歡迎親臨報名。

內容：由註冊護士講解有關糖尿病症的成因以及預防方法，從而讓長者建立一個健康的生活習慣，來避免病症發生的機會。

日期：2024年5月21日（星期二）

時間：上午10:30-11:30

地點：運頭塘中心

對象：本中心長者會員 及 第三齡會員

名額：12名

費用：全免

負責職員：羅先生



## 241/3a6/01 健康生活由退休做起工作坊 - 防騙桌遊最好玩

2024年4月30日下午2:00起歡迎親臨報名。

內容：由社工教授由投委會提供的好玩桌上遊戲，以學習健康理財的好習慣。

日期：2024年5月30日（星期二）

時間：上午11:30-12:30

地點：德雅苑中心

對象：本中心長者會員 及 第三齡會員

名額：9名

費用：全免



負責職員：羅先生

## 241/3a4/10 健康工作坊 - 記憶加油站

2024年4月30日下午2:00起歡迎親臨報名。

內容：由職業治療師教授圖象化記憶原理，引導參加者實習聯想記憶，故事記憶法等，以提升記憶技巧及想像力，強健腦筋。

日期：2024年5月20日（星期一）

時間：下午3:45-4:45

地點：德雅苑中心

對象：本中心長者會員 及 第三齡會員

名額：8名

費用：全免



負責職員：羅先生



## 241/3a4/01 健康小聚

內容：由護士主講，主題是 與高血壓共存。  
日期：2024年5月14日（星期二）  
時間：上午10:00-11:00  
地點：德雅苑中心  
對象：本中心會員  
名額：14名 費用：全免



5.17 世界高血壓日  
及早發現、及早預防、  
及早治療

負責職員：吳先生

## 241/3a4/05 雲端健康檢查

2024年4月30日下午2:00起歡迎親臨報名

內容：由義工協助量度血壓、血氧、體重、體溫、骨質密度、手握力、身體平衡等，由護士協助量血糖。（量血糖前請先空腹8小時）  
日期：2024年5月7、21日（星期二）  
對象：本中心會員 時間：上午9:00-10:00，其中15分鐘  
名額：每時段5名 地點：運頭塘中心  
費用：**基礎檢查項目：量血壓、血氧、體重、體溫、血糖 - \$8/次；**



**加驗項目：骨質密度、手握力、平衡力 - \* 免費，每時段2名**

備註：1. 加驗項目只供有報名基礎檢查項目的會員預約，只限報名時預約登記，不設當日報名  
2. 如已預約加驗而未能出席，請儘早通知  
3. 加驗項目每季每位會員只能預約一次

負責職員：吳先生

## 241/3a4/04 衛生署合辦講座-太極拳運動

2024年4月30日 14:00起歡迎親臨報名。

內容：從現代醫學剖析太極拳的特點及健康功效，讓學員實習簡化 24 式太極拳的部分動作，及探討一些學習太極拳時要注意的事項，從而鼓勵學員學習太極拳。  
日期：2024年5月14日（星期二）  
時間：上午10:00-11:00  
地點：運頭塘中心  
名額：10名  
對象：本中心長者會員  
費用：全免

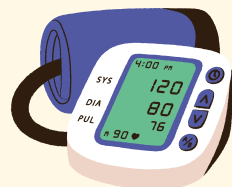


負責職員：李姑娘

## 241/3a1/01 「護你健康」血壓關顧計劃

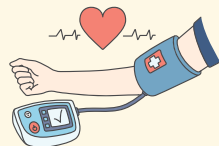
毋須報名，歡迎親臨參與。

內容：會員可於中心量血壓，透過「e体健」雲端健康管理系統記錄血壓  
護士將**定期查閱記錄**，並按**需要**提供個別諮詢。  
對象：本中心護老者照顧之長者、長者會員、個案服務使用者  
費用：全免



### 量血壓服務

內容：義工於指定時段協助會員量血壓並上傳資料至「e体健」系統。  
日期：5月2、9、16、23、30日 (逢星期四)  
名額：每時段2名  
時間：上午9:00-10:30，每10分鐘一節  
備註：須持有雲端卡。如未有雲端卡，請向吳先生查詢。  
地點：運頭塘中心



負責職員：吳先生

## 241/3a1/10 V-Health互動負重振動儀

內容：透過接受全身的振動刺激，預防及改善健康狀況。

日期：逢星期一至六

時間：上午9:00-下午4:30，每次使用時間為固定20分鐘 (最後借用時間為下午4:10)

地點：運頭塘中心

對象：本中心會員

名額：每時段1名，每人每天限用1次 費用：\$3/次

備註：1) 使用時請穿著襪子

2) 建議每星期最少使用3次，持續3個月較為有效。

3) 進餐後60分鐘、進餐前15分鐘內不宜使用。使用心臟起搏器或其他電子醫療設備人士、惡性腫瘤或癌症患者、急性骨骼系統感染患者不宜使用。



負責職員：吳先生

## 241/3a1/02 匯力天地 2024年5月

無須報名，由5月2日起可到德雅苑中心參與

內容：透過提供設施，讓會員有地方作器械訓練，養成健體習慣。

日期：2024年5月2至31日 (更改為逢星期二、三、五)

時間：下午2:30 -4:30

地點：德雅苑中心-健身室

對象：本中心長者會員

名額：每節4名

費用：全免

\*備註：使用健體設備前請參閱'第14頁'的運動注意事項。



負責職員：周姑娘

## 認知障礙症支援服務

即日起歡迎親臨借用，家屬可先致電查詢。

### 234/33010 易徑玩樂物資借用服務

內容：借用遊戲物資在中心或回家使用。

日期：逢星期一至六

時間：上午9:00-下午4:00

地點：運頭塘中心

對象：本中心長者會員及護老者

費用：全免

借用方式：於接待處登記

備註：每位長者會員／護老者每次最多可外借3項物資及其附件14天。如無其他預約借用，最多可連續借兩次而每次續借期為7日，逾期借用每日罰款1元。



負責職員：吳先生

### 241/10c/02 最緊要好玩

即日起歡迎親臨登記參與，家屬可先致電查詢。

內容：由認知大使鼓勵及陪伴會員試玩桌遊，訓練專注力及認知能力。

日期：2024年5月10日、5月24日及5月31日 (逢星期五)

時間：上午9:30-10:30

地點：運頭塘中心

對象：本中心長者會員 (懷疑或患有輕度認知障礙或認知障礙症優先)

名額：12名

費用：全免

報名方式：隨時可於接待處登記，社工將安排面談，確認服務需要及相關安排。

備註：舊生達7成出席下季可優先報名。



負責職員：唐先生



## 241/10b/02 認知工作坊-健老要活腦

內容：由職業治療師講解認知障礙症發病的原因、特徵。簡介健腦操於提升腦力，減緩腦退化的原理，引導參加者體驗多元化的肢體協調健腦操運。

日期：2024年5月13日（星期一）

時間：下午2:30-3:30

地點：德雅苑中心

對象：本中心會員

名額：10人

費用：免費



負責職員：羅先生

## 週三一條龍服務

即日起歡迎親臨登記參與，家屬可先致電查詢。

## 241/10d/01 健老學堂

內容：以加拿大多倫多大學社會工作學院教授曾家達創辦的《易徑玩樂》課程為基礎，透過各種小組活動，改善長者的自我照顧、認知、社交功能等。

日期：2024年4月10日至6月12日（逢星期三）  
（5月1日、5月15日因公眾假期暫停服務）

時間：下午2:00-3:00

地點：運頭塘中心

對象：懷疑或患有輕度認知障礙或認知障礙症之本中心長者會員

名額：8名

費用：\$120/8堂（非全期報讀者亦需付全期之費用）



負責職員：羅先生及黃先生

## 241/10c/01 健老運動班

內容：透過運動延緩認知及身體退化。

日期：2024年4月10日至6月12日（逢星期三）  
（5月1日、5月15日因公眾假期暫停服務）

時間：下午3:00-3:45

地點：運頭塘中心

對象：懷疑或患有輕度認知障礙或認知障礙症之本中心長者會員

名額：10名

費用：\$120/8堂（非全期報讀者亦需付全期之費用）



負責職員：羅先生及黃先生



### 241/3a7/04 智能電話諮詢站

內容：由義工提供1對1的簡單智能電話使用支援，解答疑難。

日期：2024年5月7日至28日 **(逢星期二、五，5月14、17、21日除外)**

時間：下午2:00-2:30/2:30-3:00/3:00-3:30/3:30-4:00 (四選一)

地點：運頭塘中心

名額：每個時段1名，每日共4名

對象：本中心長者會員 費用：全免

備註：需自備智能手機。



負責職員：黃先生

### 賽馬會「與耆同絡」長者平板電腦及線上支援計劃



香港賽馬會慈善信託基金  
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

內容：仁愛堂獲香港賽馬會慈善信託基金慷慨捐助，推出「賽馬會『與耆同絡』長者平板電腦及線上支援計劃」為欠缺電子裝置而未能參與線上活動的長者提供**免費借用27個月平板電腦(附流動數據)**及實體科技應用學習，以支援長者參與計劃的不同種類之線上訓練課程。

此計劃之參加者已完成招募，不開放公開報名，謝謝大家踴躍參與♥

### 「與耆同絡」- 香港大學健康評估 - 第三次評估

內容：由香港大學的研究員為計劃參加者進行健康評估。在計劃其間總共會完成5次評估，以了解參加者的健康狀態。

日期：2024年5月24日 (星期五)

時間：上午9:30-下午3:30

地點：德雅苑中心

對象：計劃參加者 名額：10名 費用：全免

備註：約每半小時一位參加者，並需帶備恆常服用的藥物

不開放公開報名



負責職員：林姑娘

### 241/3a7/03 「與耆同絡」- 耆實唔難

內容：由義工提供1對1的簡單平板電腦使用支援，解答疑難。

日期：2024年5月14日 (星期二)

時間：A班下午2:30-3:30/ B班3:30-4:30

地點：德雅苑中心 名額：每班5名

對象：計劃參加者

費用：全免

備註：請每節都自行帶備平板電腦。

不開放公開報名



負責職員：黃先生及林姑娘

### 241/3a3/09 「與耆同絡」- 耆實好輕鬆

內容：透過學習空靈鼓，讓身心得到放鬆。

日期：2024年5月6日至5月27日 (逢星期一)

時間：A+B班下午1:30-2:30

地點：運頭塘中心

對象：計劃參加者

名額：10名 費用：全免

不開放公開報名



負責職員：林姑娘



## 241/11a/01 賽馬會e健樂第三期-園藝小組

內容：透過參加園藝活動，盆栽種植、製作保鮮花裝飾品、乾花手工藝等，以提升參加者認知刺激及抒減壓力。

日期：2024年5月6, 13, 20及27日 (逢星期一，共4堂)

時間：上午10:00-11:30

地點：德雅苑中心

對象：已完成E健樂評估之護老者(有需要護老者優先)及其長者

名額：15名

費用：免費



負責職員：涂姑娘

## 241/3c/04 照顧者喘息站

2024年4月30日下午2:00起歡迎親臨報名。

內容：摺玫瑰花共慶雙親節，交流照顧日常大小事，認識安老服務及資源。

日期：2024年5月28日 (星期二)

時間：下午2:30-4:30

地點：德雅苑中心

對象：本中心護老者及有需要護老者

名額：10人

費用：免費



負責職員：唐先生

## 241/3c/09 電影欣賞會

2024年4月30日下午2:00起歡迎親臨報名。

內容：《隱閉中年》講述已退休的主角獨來獨往，性格孤僻又經常發牢騷，不時批評鄰居，遇上新搬來的年輕夫婦及兩名女兒，不知不覺為他的生活帶來翻天覆地的改變。

日期：2024年5月16日 (星期四)

時間：下午2:30-4:30

地點：德雅苑中心

對象：本中心護老者及有需要護老者

名額：10人

費用：免費



負責職員：唐先生

## 241/11c/01 有需要護老者探訪 2024年4-6月

內容：由義工上門探訪送贈禮物包，關顧護老者，樂意接受恆常探訪慰問。

日期：2024年5月21日及6月18日

時間：下午3:30-4:30

地點：長者家中

對象：有需要護老者

名額：8人 費用：免費



負責職員：涂姑娘

即日起歡迎親臨或致電留名，家屬可先致電查詢。

## 241/11b/02 有需要護老者加油站-蝶古巴特手工藝

內容：透過蝶古巴特手工藝工作坊，創作小禮物，讓護老者減少照顧者壓力。

日期：2024年5月24日(星期五)

時間：下午2:30-下午4:00

地點：運頭塘中心

對象：護老者(有需要護老者優先)及其長者

名額：8名 費用：免費



負責職員：涂姑娘

## 241/11a/02 賽馬會e健樂第三期-靜觀減血壓小組

內容：透過空靈鼓的柔和音樂律，提昇參加者的靜觀呼吸，促進身體放鬆，有效讓參加者的心跳平靜下來、血壓亦會逐漸降低。

日期：2024年5月7日 - 5月14日 (星期二)

地點：運頭塘中心

時間：下午1:00-2:00

對象：已完成E健樂評估之護老者(有需要護老者優先)及其長者

名額：15人

費用：免費

已完成報名



負責職員：林姑娘

## 241/3c/17 網上認知訓練好幫手

2024年4月30日下午2:00起歡迎親臨報名。

內容：現場體驗活動介紹網上的實用認知訓練資源，如記憶力訓練網站、專注力訓練短片及視覺感知類的免費軟件。

日期：2024年5月20日 (星期一) 時間：下午2:30-3:30

地點：德雅苑中心 對象：本中心護老者及有需要護老者

名額：10人 費用：免費



負責職員：唐先生

## 義工招募 - 愛心探訪

內容：透過送贈心意湯水或禮物包予區內獨居兩老長者，讓他們感受到社區人士的關愛。

日期：2024年5月20日（星期一） 時間：下午3：15-4：15

地點：運頭塘中心/德雅苑中心/長者家中

對象：探訪義工組或有興趣的義工

名額：8名



負責職員：林姑娘

## 義工招募 - 中心服務義工

內容：招募義工協助中心日常服務，當中包括當值義工，中心月會義工等。

日期：星期一至五

時間：上午9：00-12：00及下午1：00-4：00

地點：運頭塘中心或德雅苑中心

對象：長者會員 名額：不限



負責職員：羅先生

## 241/3b/14 綻放義彩手工小組

內容：由職員教授義工製作香囊及學習編織小物件，義工學習完後有機會需要協助大型活動或單次性活動。

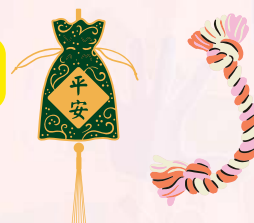
日期：2024年5月24日（星期五）

時間：下午2：30 - 4：00

地點：德雅苑中心 對象：中心義工/綻放義彩義工組義工優先

名額：10名

職員會聯絡已登記綻放義彩義工組之義工參與活動



負責職員：莊姑娘

## 本季義工小組動態及會議

義工組  
名稱  
日期  
時間  
地點

影音製作組  
5月  
暫停  
德雅苑中心

健康大使  
義工組  
6月18日  
上午10：15  
運頭塘中心

中心服務  
義工組  
5月30日  
下午2：30  
運頭塘中心

探訪  
義工組  
6月18日  
下午2：15  
運頭塘中心

認知大使  
義工組  
6月12日  
下午3：15  
運頭塘中心



有興趣人士可隨時致電中心登記，於候補名單上輪候，開班前十個工作天如有餘額，將個別通知繳費參與；連續兩期未如期報名或表示放棄報名，輪候次序將被重置，需從新輪候。

<b>懷舊歌曲組*</b>	<b>導師：顏迅華</b>	本月上課日：5月2、9、16、23、30日	費用：\$30/10堂
日期：11/4-13/6 (逢四)	時間：上午10:00-中午12:00	地點：運頭塘中心	名額：16
內容：以卡拉OK形式一起唱懷舊時代歌曲。			
負責職員：黃先生			
<b>K歌之王訓練班(A)</b>	<b>導師：關萬華</b>	本月上課日：5月4、11、18、25日	費用：長者會員\$450/10堂
日期：13/4-15/6 (逢六)	時間：上午11:15-下午1:15	地點：運頭塘中心	第三齡會員\$450/10堂
<b>K歌之王訓練班(B)</b>	<b>導師：關萬華</b>	本月上課日：5月2、9、16、23、30日	費用：長者會員\$450/10堂
日期：11/4 - 13/6 (逢四)	時間：上午9:00-上午11:00	地點：德雅苑中心	第三齡會員\$450/10堂
<b>*新班組</b>			
<b>K歌之王訓練班(C)</b>	<b>導師：關萬華</b>	本月上課日：5月4、11、18、25日	費用：長者會員\$450/10堂
日期：13/4-15/6 (逢六)	時間：上午9:00-11:00	地點：運頭塘中心	第三齡會員\$450/10堂
內容：A班，B班及C班均為教授歌卡拉OK之技巧。		名額：(A)16、(B)16、(C)16	負責職員：李姑娘
<b>Sing級合唱團*</b>	<b>導師：文曉輝</b>	本月上課日：5月6、13、20、27日	費用：長者會員\$450/10堂
日期：8/4-17/6(逢一)	時間：上午10:30-中午12:00	地點：運頭塘中心	第三齡會員 \$450/10堂
內容：透過教授樂理和中英普歌曲，從而提升同學的歌唱技巧和表演質素，並提升會員自信心。		名額：25	負責職員：李姑娘
<b>英文歌才藝小組*^</b>		本月上課日：5月6、13、20、27日	費用：全免
日期：8/4-17/6 (逢一)	時間：下午3:00-4:00	地點：運頭塘中心	名額：25
內容：練習英語歌曲，為表演活動作準備。			負責職員：李姑娘
<b>松柏健體操*^</b>	<b>導師：李文昭、程碧珊、李鳳珍、羅潔雲、林玉珍、陳亞紅</b>	本月上課日：5月3、8、22、24、29、31日	費用：\$17/17堂
日期：3/4-28/6 (逢三、五)	時間：上午9:00-上午10:00	地點：運頭塘鄰里社區中心禮堂	名額：65
內容：練習香功、八段錦及健康十八式等。			負責職員：黃先生
<b>武術交流組*^</b>	<b>導師：黃笑梅、李文昭</b>	本月上課日：5月4、11日	費用：全免
日期：6/4-15/6 (逢六)	時間：上午9:00-上午10:00	地點：運頭塘鄰里社區中心禮堂	名額：40
內容：學習太極招式。			負責職員：周姑娘
<b>手語舞才藝小組*^</b>	<b>導師：黃笑梅</b>	本月上課日：5月7、14、21	費用：\$0
日期：5/7 - 18/6 (二)	時間：下午3:45-下午4:45	地點：德雅苑中心	名額：16
內容：透過歌曲學習簡單手語舞。			負責職員：周姑娘
<b>手語初班*^</b>	<b>導師：黃笑梅</b>	本月上課日：本月沒有課堂	費用：\$18
日期：4/6-18/6 (二)	時間：下午3:45-下午4:45	地點：德雅苑中心	名額：16
內容：透過歌曲學習簡單手語。			負責職員：周姑娘

**運動前須知：不應空肚、太飽或太餓時做運動。應穿著舒適和厚薄適中的運動衣服和鞋襪，選擇尺碼適合、鞋面柔軟、鞋底可防滑和可減低震盪的運動鞋。運動前應進行5-10分鐘熱身及伸展運動。運動後應作5-10分鐘緩和及伸展運動。**



**運動注意事項：要瞭解自己的體質，選擇合適的運動，且要量力而為，運動時要保持自然呼吸，適當休息，勿勉強做過分劇烈的運動。如有急性病徵不應運動（如：發燒或劇痛）。慢性病患者請先向醫生或物理治療師查詢（如患有高血壓、糖尿病、心臟病、關節炎等）。運動時如有頭暈、氣喘、心曠、作嘔、作悶或痛楚增加等情況，應停下及早求診。（資料來源：衛生署長者健康服務網站《運動安全守則》）**



<b>集體舞進階班</b> 日期：8/4-17/6 (逢一)	<b>導師：鄧麗萍</b> 時間：下午2:15-下午3:15	本月上課日：5月6、13、20、27日 地點：德雅苑中心	費用：長者會員\$140/10堂 第三齡會員\$140/10堂 名額：18
<b>集體舞入門班</b> 日期：10/4-19/6 (逢三)	<b>導師：鄧麗萍</b> 時間：上午10:00-上午11:30	本月上課日：5月8、22、29日 地點：德雅苑中心	費用：長者會員\$189/9堂 第三齡會員\$189/9堂 名額：18
<b>集體舞才藝小組</b> 日期：8/4-17/6 (逢一) 內容：透過全身運動，訓練肌肉協調性，加強新陳代謝，保持良好心肺功能。	<b>導師：鄧麗萍</b> 時間：下午3:25-下午4:25	本月上課日：5月6、13、20、27日 地點：德雅苑中心	費用：長者會員\$210/10堂 第三齡會員\$210/10堂 名額：12
<b>韻律操</b> 日期：10/4-19/6 (逢三) 內容：透過全身運動，配合簡單拉筋動作，達致身心放鬆的效果，無須記動作。	<b>導師：鄧麗萍</b> 時間：上午11:40-下午12:40	本月上課日：5月8、22、29日 地點：德雅苑中心	費用：長者會員\$126/9堂 第三齡會員\$126/9堂 名額：16 負責職員：莊姑娘
<b>社交舞初級班</b> 日期： <b>4-6月暫停一期</b> 內容：本課堂以教授初級社交舞蹈為主。	<b>導師：李勝</b> 時間：(逢五) 下午2:30-下午4:00	本月上課日：/ 地點：德雅苑中心 ▶學員需自備舞鞋，上課時會以兩人為一組學習。	費用：長者會員\$320/10堂 第三齡會員\$320/10堂 名額：16 負責職員：莊姑娘
<b>太極扇毛巾操*</b> 日期：7/5-11/6 (二) 內容：學習長者毛巾操及太極扇。參加者需自備長毛巾及扇各一。	<b>導師：黃笑梅</b> 時間：下午2:45-下午3:45	本月上課日：5月7、14、21日 地點：德雅苑中心	費用：\$30/5堂 名額：20
<b>太極拳毛巾操*</b> 日期：9/5-13/6 (四) 內容：學習長者毛巾操及太極拳。參加者需自備長毛巾一條。	<b>導師：黃笑梅</b> 時間：中午12:00-下午1:00	本月上課日：5月9、16、23日 地點：德雅苑中心	費用：\$30/5堂 名額：20 負責職員：李姑娘
<b>樂瑜伽初階班</b> 日期：2/4-18/6 (逢二) 內容：專業導師教授正確而安全的椅子瑜伽，提升參加者身心健康。	<b>導師：持牌瑜伽導師</b> 時間：上午9:30-上午10:30	本月上課日：5月7、14、21日 地點：德雅苑中心	費用：長者會員\$450/10堂 第三齡會員\$450/10堂 名額：18
<b>樂瑜伽進階班</b> 日期：2/4-18/6 (逢二) 內容：專業導師教授正確而安全的長者瑜伽，提升參加者身心健康。	<b>導師：持牌瑜伽導師</b> 時間：上午10:45-上午11:45	本月上課日：5月7、14、21日 地點：德雅苑中心	費用：長者會員\$450/10堂 第三齡會員\$450/10堂 名額：18 負責職員：莊姑娘

**恆常班組注意事項：**

1. 所有四節或以上的班組參加者必須每期課程達7成出席率的要求，才可於該期班組完結前優先報讀下季課程。而三節或以下的班組將另行通知。
2. 參加者有責任於每節課堂向班組負責同事點名，以確保自己符合每期7成出席率的要求。
3. 舊生必須於班組完結前報名，逾期者將當作放棄舊生資格。
4. 如未能親身報名，會員可憑該合資格人士的有效會員證或副本報名，而每位會員只可為一個合資格人士報名。
5. 成功報名的參加者請按時出席。如遲到或早退超過課堂的7成時間者，均作缺席論或影響下期報名資格。
6. 任何原因請假均作缺席論。因此請會員留意自己是否足夠7成出席率。
7. 參加者必須同意以上條款方可報名。如有任何爭議，本中心將保留最終決定權。

## 奶粉訂購

每人每次可買2罐，每月最多可買4罐，請自備購物袋

金裝加營素	900克：新價\$202	400克：新價\$97
怡保康奶粉	850克：\$236	400克：\$105

對象：本中心長者會員及護老者 地點：運頭塘中心 (供應商由1/4/2024起調整價格)

## 復康器材租用及轉贈服務

可借用器材：輪椅、助行架、拐杖

可轉贈二手器材：輪椅、助行架

租用期限：最長7日（包括公眾假期）

申請：請洽中心職員登記，按情況接收及需要配對

費用：每天\$5，逾期每天收費\$10



對象：本中心護老者及長者會員 地點：運頭塘中心 負責職員：吳先生

## 中心服務時間

星期日及公眾假期休息

運頭塘辦事處	開放時間	星期一至六上午8:30至下午5:00
	接待處服務時間	星期一至六上午9:00至下午4:30
德雅苑中心	開放時間	星期一至五上午9:00至下午1:00 下午2:00至下午5:00

## 颱風及暴雨警告訊號下中心開放及活動班組之安排

天氣狀況	中心開放	戶內活動及班組	戶外活動
一號風球或黃色暴雨警告訊號	✓	✓	✓
三號風球或紅色暴雨警告訊號	✓	班組活動舉行前兩小時懸掛：取消/改期	
黑色暴雨警告訊號(開放時間內懸掛)	中心維持有限度服務		
黑色暴雨警告訊號(中心開放前懸掛)	中心停止服務至訊號除下後兩小時		
八號或以上風球 極端(天氣)情況警告	班組及活動：取消或改期		

## 中心職員

中心主任：邢泳銓先生	註冊護士(0.125)：楊美江姑娘	文員：蔡麗芬姑娘
副主任：待聘	高級活動工作人員：李詠榆姑娘	文員I(半職)：孫曉茹姑娘
社會工作幹事I：涂健英姑娘	高級活動工作人員：莊美玉姑娘	工友：傅添娣姑娘
社會工作幹事II：唐本源先生	活動工作人員：黃耀霆先生	工友(兼職)：待聘
社會工作幹事II：林詩敏姑娘	健康推廣幹事：周曉彤姑娘	
社會工作幹事II：羅焯坡先生	康健助理：吳卓昇先生	
社會工作幹事II：李宗浩先生	實習學生：馮佩紅姑娘、蘇珈琳姑娘	

運頭塘辦事處地址：新界大埔運頭塘邨運頭塘鄰里社區中心地下 電話：2658 6313 傳真：2653 1860

德雅苑中心地址：新界大埔德雅苑B翼地下1-3號及6-8號

WhatsApp：9207 8592（只限發佈訊息，不設回覆）

網頁：<http://nec2.yot.org.hk>

Facebook：<https://www.facebook.com/YOT.NEC2/>