

月會安排

10月29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10月通訊

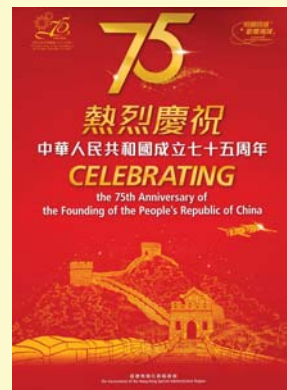


## 仁愛堂彭鴻樟長者鄰舍中心



# 恭祝中華人民共和國成立七十五週年

## 祝願祖國國泰民安，國運昌盛！



### 243/3a3/03 共賀國慶75載系列-萬眾歡騰賀國慶

內容：金曲表演及抽獎慶祝派禮物賀國慶，加強並以國慶主題遊戲讓長者了解中國的文化和歷史，加深他們對國家的歸屬感。

日期：2024年10月3日 (星期四)

時間：下午3:00-4:30 地點：德雅苑中心

對象：本中心長者會員及第三齡會員 名額：30名

費用：\$10

負責職員：羅先生及李姑娘



### 243/3a3/04 共賀國慶系列-開心祖國耆情同樂日

內容：透過有趣做手作環節與長者齊慶國慶，並以國慶主題遊戲讓長者了解中國的文化和歷史，加深他們對國家的歸屬感。

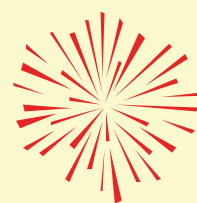
日期：2024年10月28日 (星期一)

時間：下午2:30-4:00 地點：德雅苑中心

對象：本中心長者會員及第三齡會員 名額：30名

費用：全免

負責職員：羅先生及莊姑娘



請會員記得將中心電話9207 8592加入通訊錄，以便接收最新資訊！  
(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！



# 仁愛堂籌款月暨慈善獎券銷售2024



仁愛堂一年一度嘅「仁愛堂籌款月暨慈善獎券銷售」即將開始喇！

由2024年10月2日起至2024年11月4日，大家可以喺仁愛堂各個指定服務單位、公共街道、指定銷售攤位同埋網上購買慈善獎券，每張獎券只售港幣10元，仲附有6張現金代用券添呀！

今次抽獎獎品非常豐富，包括多款人氣電子產品及家電，以及實用嘅超市禮券。希望大家踴躍支持，幫助社會上有需要嘅人！



## 誠邀支持仁愛堂籌款月 及 義工招募

本年度的仁愛堂籌款月將於2024年10-11月進行，藉以籌募經費以支持本堂的長者及弱勢社群服務。懇請各位會員及善長將愛心化為善款，踴躍支持是次籌款活動，認購獎券或成為義工協助賣獎券，共襄善舉，支持有需要的弱勢社群！

日期：2024年10月5日（星期六）

時間：下午1:00-下午5:00

地點：大埔港鐵大埔墟站A2出口西面有蓋行人道

日期：2024年10月2、21日及11月1日（星期三、一及五）

時間：上午9:00-下午1:00

地點：大埔南運路運頭塘邨外行人道



負責職員：林姑娘



## 243/3a/302 耆心眾樂慈善嘉年華2024

今年度中心將舉辦「耆心眾樂慈善嘉年華」，  
現誠邀各位會員踴躍參與，「有錢出錢，有力出力」！



當日將有豐富活動讓大家參與，  
例如義賣、沙畫香薰蠟燭工作坊、慈善義唱等，更有打卡位讓大家拍攝。

所得善款將會幫助到我們用作支持長者和弱勢社群服務。

無論是大是小，您的支持都對我們非常重要。

日期：2024年10月24日 (星期四)

時間：下午2:00 - 4:30

地點：運頭塘中心



慈善沙畫香薰蠟燭工作坊可於2024年10月2日起報名

日期：2024年10月24日 (星期四)

時段：下午2:15 - 3:45

名額：10人

收費：\$60 (成功報名後，任何情況下恕不退款)

如您有興趣參與或需要更多資訊，歡迎致電2658 6313 與職員聯絡。謝謝



無須報名，由10月2日起可到中心參與。

## 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。

### 243/3a3/05 月月有得FUN - 齊來認識中國

內容：到中心領取遊戲紙，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10月2日至10月18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 及 第三齡會員

名額：不限

費用：全免



負責職員：李先生及李姑娘



## 善 仁愛堂彭鴻樟長者鄰舍中心

2024-26年度「老有所為活動計劃」

# 樂活心「晴」「耆」遇記

計劃時段:2024年7月-2026年1月

內容:  1 促進身心精神健康  2 跨代共融活動  3 建立鄰里支援網絡  4 推廣綠色生活

### ~ 現正招募長者義工成為心「晴」大使 ~

#### 242/3b/15 「老有所為活動計劃」 - 「耆」才小隊\_廚藝

毋需報名

內容：透過烹飪學習和交流，增加義工的信心並投入中心義工服務。

日期：2024年10月18日（星期五）

時間：下午2：30 - 4：00

地點：運頭塘中心

對象：心「晴」大使(義工)

名額：10名



負責職員：李姑娘

#### 243/3b/04 「老有所為活動計劃」 - 心「晴」大使恆常訓練活動\_

毋需報名

#### 愛心探訪小隊\_2024年10-12月

內容：為心「晴」大使進行義工訓練和凝聚活動，讓義工從探訪經驗及訓練中，交流意見，使更易識別及發現長者的需要，並發揮義工所長。

日期：2024年11月18日（星期一） 時間：上午 10：00 - 11：00

地點：運頭塘中心

對象：心「晴」大使(義工) - 愛心探訪小隊

名額：20人

負責職員：涂姑娘及林姑娘



#### 243/3a3/16 「老有所為活動計劃」 - 樂活耆心展關懷 (一)

毋需報名

內容：透過送贈禮物包予區內獨居/兩老長者，讓他們感受到社區人士的關愛。

日期：2024年10月2日至10月15日 時間：待定

地點：運頭塘中心/德雅苑中心/長者家中

對象：區內獨居/兩老長者

名額：30人



負責職員：林姑娘

### 243/3a4/11 職業治療評估: 認知障礙檢測站

內容：由職業治療師為參加者進行認知障礙檢測 (MoCA)，及填寫中心提供評估報告，供長者作參考報告之用。

日期：2024年10月18、25日（星期五）

對象：本中心長者會員 名額：每時段1名

時間：時段1: 上午10:30-11:15 時段2: 11:15-12:00

地點：運頭塘中心 費用：每時段 \$150

備註：1. 一經成功報名後，任何情況恕不退款

2. 請親臨中心報名，先到先得，不接受電話報名

負責職員：羅先生



## 賽馬會e健樂活動 - 10至12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能力的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9月4日-2024年12月14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，耐心等待職員聯絡填寫問卷。

**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



溫馨提示：由於e健樂課程為免費活動，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！



## 中心同事動態

大家好！我是新入職的兼職活動工作員 劉姑娘。未來我將會在彭鴻樟長者鄰舍中心與各位老友記見面，希望在未來的日子裏能夠為各位老友記提供更愉快的活動體驗。祝各位老友記生活愉快、身體健康！謝謝。



兼職活動工作員  
劉姑娘

各位老友記大家好，我是實習社工易姑娘。很高興能在9月至1月期間在彭鴻樟長者鄰舍中心實習，很榮幸能認識大家，期待和你們共度愉快時光。祝大家身體健康、生活愉快。謝謝



實習同學  
易姑娘

## 243/3a3/06 中心免費剪髮服務 2024年10月

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10月14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：本中心長者會員及第三齡會員

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。



## 243/3a3/06 到戶免費剪髮服務 2024年10月

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10月14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、第三齡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



## 243/3a3/13 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

## 243/3a7/04 電玩耆兵同樂會 2024年10月

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10月16日(星期三)

時間：上午10:30-12:00

地點：德雅苑中心

對象：本中心長者會員及第三齡會員

名額：10名

費用：全免

負責職員：黃先生



## 243/3a3/24 桌遊天地

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10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：本中心長者會員及第三齡會員

名額：每節最多8人

費用：全免

負責職員：周姑娘



無須報名，由10月2日起可到德雅苑中心參與。



9月24日下午2:00起歡迎親臨報名。

## 243/3a4/02 健康小聚 2024年10月

內容：由護士主講，主題是 心臟與健康。  
日期：2024年10月8日（星期二）  
時間：上午10:00-11:00 地點：運頭塘中心  
對象：本中心長者會員及第三齡會員  
名額：14名  
費用：全免



負責職員：黃先生

## 243/3a4/01 雲端健康檢查 2024年10月

9月24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10月8、22日（星期二）  
對象：本中心長者會員及第三齡會員 名額：每次18名  
時間：上午9:00-10:00，其中15分鐘 地點：運頭塘中心  
費用：

**基礎檢查項目：量血壓、心律、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，名額 6 名**



備註：

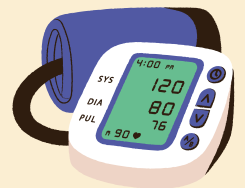
1. 加驗項目只供有報名基礎檢查項目的會員預約，只限報名時預約登記，不設當日報名
2. 如已預約加驗而未能出席，請儘早通知
3. 加驗項目每季每位會員只能預約一次
4. 加驗服務不設即時報告解說。如需要報告解說，可與護士預約時間進行  
日期：2024年10月8日（星期二）上午11:00-12:00，每節20分鐘  
2024年10月22日（星期二）上午10:00-12:00，每節20分鐘

負責職員：黃先生

毋須報名，歡迎親臨參與。

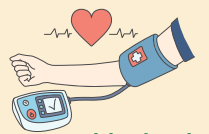
## 243/3a1/01 「護你健康」血壓關顧計劃 2024年10月

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、中心長者會員，第三齡會員  
及個案服務使用者  
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：10月3、10、17、31日（星期四） 名額：每時段2名  
時間：上午9:00-10:30，每10分鐘一節 地點：運頭塘中心  
備註：須持有雲端卡。如未有雲端卡，請向黃先生查詢。



負責職員：黃先生

### 242/3a1/16 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：本中心長者會員及第三齡會員

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。

負責職員：孫姑娘

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。



### 243/3a1/02 匯力天地 2024年10月

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10月2至31日

時間：下午2:30 -4:30

(逢星期二、三、五)

地點：德雅苑中心-健身室

對象：本中心長者會員及第三齡會員

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



## 數碼科技支援服務

9月24日下午2:00起歡迎親臨報名。

### 243/3a7/03 智能電話諮詢站 2024年10月

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10月4日至18日 (逢星期二、五，10月11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：本中心長者會員及第三齡會員

費用：全免

備註：需自備智能手機。

負責職員：黃先生





## 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。

### 243/10d/01 健老學堂 2024年10至12月

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10月16日至12月4日(逢星期三)

時間：下午2:00-3:00

地點：運頭塘中心頤趣學堂

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**需要**付全期費用）



即日起歡迎親臨登記參與，家屬可先致電查詢。

### 243/10c/01 健老運動班 2024年10至12月

內容：透過運動延緩認知及身體退化。

日期：2024年10月16日至12月4日(逢星期三)

時間：下午3:00-3:45

地點：運頭塘中心頤趣學堂

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：11名

費用：\$120/8堂（非全期報讀者**需要**付全期費用）



負責職員：李先生

即日起歡迎親臨登記參與，家屬可先致電查詢。

### 243/10c/02 最緊要好玩 2024年10月至12月

內容：由認知大使鼓勵及陪伴會員試玩桌遊，訓練記憶力及認知能力。

日期：2024年10月25日至12月13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

報名方法：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成出席者，下季可優先報名。

負責職員：實習社工 易姑娘



**243/3c/11 衛生署長者健康分隊合辦-認識抑鬱症**

內容：由衛生署護士講解抑鬱症和長者抑鬱，助大家掌握處理抑鬱情緒的方法以及教授護老者如何協助抑鬱長者。

日期：2024年10月15日（星期二）

時間：上午10:00-11:00

地點：德雅苑中心

對象：本中心護老者及有需要護老者

名額：12人

費用：免費



負責職員：唐先生

9月24日下午2:00起歡迎親臨報名。

**243/3c/03 2024-25年「護老.友里」結伴行計劃-照顧者喘息站\_2024年10月**

內容：與護老者享用健康小食及分享軟餐資訊。

日期：2024年10月17日（星期四）

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

9月24日下午2:00起歡迎親臨或致電留名。

**243/11b/01 有需要護老者加油站-乾花花環齊齊整工作坊**

內容：透過與參加者製作乾花花環工作坊，創作小禮物，減少照顧者壓力。

日期：2024年10月9日(星期三)

時間：上午10:30-上午11:30

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：15位

費用：免費



負責職員：涂姑娘



### 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

We ♥ our  
Volunteers



### 本季義工小組動態及會議

義工組

剪髮服務

健康大使

中心服務

探訪

認知大使

名稱

義工組

義工組

義工組

義工組

義工組

日期

待定

10月22日

待定

11月18日

12月

時間

待定

上午10：15

上午10:00

下午2:00

地點

德雅苑中心

運頭塘中心

運頭塘中心

運頭塘中心

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> 日期：3/10-12/12 (逢四) 內容：以卡拉OK形式一起唱懷舊時代歌曲。	<b>導師：顏迅華</b> 時間：上午10:00-中午12:00	本月上課日：10月3、10、17、31日 地點：運頭塘中心	費用：\$30/10堂 名額：14 負責職員：黃先生
<b>K歌之王訓練班(A)</b> 日期：12/10-14/12 (逢六)	<b>導師：關萬華</b> 時間：上午10:00-下午12:00	本月上課日：10月12、19、26日 地點：運頭塘中心	費用：長者會員\$450/10堂 第三齡會員\$450/10堂
<b>K歌之王訓練班(B)</b> 日期：10/10 - 12/12 (逢四)	<b>導師：關萬華</b> 時間：上午9:00-上午11:00	本月上課日：10月10、17、24、31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
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		負責職員：李姑娘
<b>Sing級合唱團*</b> 日期：7/10-9/12 (逢一)	<b>導師：文曉輝</b> 時間：上午10:30-中午12:00	本月上課日：10月7、14、21、28日 地點：運頭塘中心	費用：長者會員\$450/10堂 第三齡會員 \$450/10堂 名額：25 負責職員：李姑娘
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。			
<b>英文歌才藝小組*^</b> 日期：7/10-9/12 (逢一)	時間：下午3:00-4:00 內容：練習英語歌曲，為表演活動作準備。	本月上課日：10月7、14、21、28日 地點：運頭塘中心	費用：全免 名額：25 負責職員：李姑娘
<b>松柏健體操*^</b> 日期：3/10-20/12 (逢三、五)	<b>導師：李文昭、程碧珊、李鳳珍、羅潔雲、林玉珍、陳亞紅</b> 時間：上午9:00-上午10:00 內容：練習印尼關節操、豐收舞及醫療保健操等。	本月上課日：10月2、4、9、16、18、23、25、30日 地點：運頭塘鄰里社區中心禮堂	費用：\$15/15堂 名額：60 負責職員：黃先生
<b>武術交流組*^</b> 日期：5/10- 28/12 (逢六)	<b>導師：黃笑梅、李文昭、馬仲鵬</b> 時間：上午9:00-上午10:00 內容：學習太極招式。	本月上課日：10月5、12、19、26日 地點：運頭塘鄰里社區中心禮堂	費用：全免 名額：40 負責職員：周姑娘
<b>手語舞才藝小組*^</b> 日期：8/10 - 17/12 (二)	<b>導師：黃笑梅</b> 時間：下午3:45-下午4:45 內容：透過歌曲學習簡單手語舞。	本月上課日：10月8、22日 地點：德雅苑中心	費用：\$0 名額：16 負責職員：周姑娘
<b>手語初班*^</b> 日期：17/11-17/12 (二)	<b>導師：黃笑梅</b> 時間：下午3:45-下午4:45 內容：透過歌曲學習簡單手語。	本月上課日：/ 地點：德雅苑中心	費用：\$24 名額：16 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：7/10-16/12 (逢一)	<b>導師：鄧麗萍</b> 時間：下午2:15-下午3:15	本月上課日：10月7、14、21日 地點：德雅苑中心	費用：長者會員\$112/7堂 第三齡會員\$160/10堂 名額：
<b>集體舞入門班</b> 日期：9/10-18/12 (逢三)	<b>導師：鄧麗萍</b> 時間：上午10:00-上午11:30	本月上課日：10月9、16、23、30日 地點：德雅苑中心	費用：長者會員\$184/8堂 第三齡會員\$184/8堂 名額：18
<b>集體舞才藝小組</b> 日期：7/10-16/12 (逢一)	<b>導師：鄧麗萍</b> 時間：下午3:25-下午4:25	本月上課日：10月7、14、21日 地點：德雅苑中心	費用：長者會員\$161/7堂 第三齡會員\$161/7堂 名額：12
<b>韻律操</b> 日期：9/10-18/12 (逢三)	<b>導師：鄧麗萍</b> 時間：上午11:40-下午12:40	本月上課日：10月9、16、23、30日 地點：德雅苑中心	費用：長者會員\$128/8堂 第三齡會員\$128/8堂 名額：16
			負責職員：莊姑娘
<b>社交舞初級班</b> 日期：10-12月暫停	<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	費用：長者會員\$320/10堂 第三齡會員\$320/10堂 名額：16
內容：本課堂以教授初級社交舞蹈為主。 ▶學員需自備舞鞋，上課時會以兩人為一組學習。			負責職員：莊姑娘
<b>太極扇毛巾操*</b> 日期：8/10-10/12 (二)	<b>導師：黃笑梅</b> 時間：下午2:45-下午3:45	本月上課日：10月8、22日 地點：德雅苑中心	費用：\$30/5堂 名額：20
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>太極拳毛巾操*</b> 日期：24/10-12/12 (四)	<b>導師：黃笑梅</b> 時間：中午12:00-下午1:00	本月上課日：10月24、31日 地點：德雅苑中心	費用：\$30/5堂 名額：20
內容：學習長者毛巾操及太極拳。參加者需自備長毛巾一條。			負責職員：李姑娘
<b>樂瑜伽初階班</b> 日期：8/10-7/12 (逢二)	<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：10月8、15、22日 地點：德雅苑中心	費用：長者會員\$405/9堂 第三齡會員\$405/9堂 名額：18
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>樂瑜伽進階班</b> 日期：8/10-7/12 (逢二)	<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：10月8、15、22日 地點：德雅苑中心	費用：長者會員\$405/9堂 第三齡會員\$405/9堂 名額：18
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。			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

金裝加營養 900克：\$200

怡保康奶粉 850克：\$236

10月2日開始新價\$250

對象：本中心長者會員及護老者

地點：運頭塘中心

## 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），可續借一次

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：本中心護老者及會員

地點：運頭塘中心

負責職員：周姑娘

## 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		

## 中心地址

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

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



電話：2658 6313 傳真：2653 1860

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/>

