

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

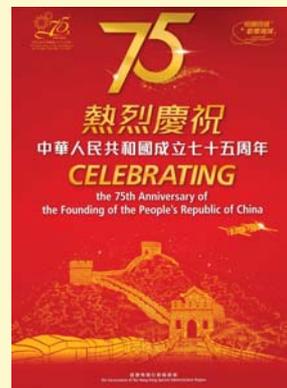


## 仁愛堂彭鴻樟長者鄰舍中心



# 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。

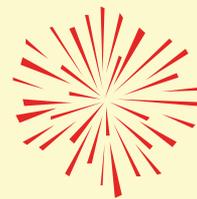
日期：2024年10月28日 (星期一)

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

No. 000001 No. 000001

仁愛堂 YAN OI TONG

獎券活動牌照號碼 Lottery Licence No. 4913

仁愛堂慈善獎券銷售 Yan Oi Tong Charity Raffle Ticket 2024

為仁愛堂服務 籌募善款 Raise Funds For Yan Oi Tong Services

抽獎日期 Draw Date 25.11.2024

銷售日期 Sales Period 02.10.2024 - 04.11.2024

存根 Stub

主辦機構 Chairman 仁愛堂有限公司 Yan Oi Tong Limited

總發日期 Date 25.11.2024

專食物語 GKASHI LAND \$10 憑優惠券到零售食物店惠顧貨品滿HK\$100(折實計)作HK\$10優惠折扣

彩豐 CHOI FUNG \$10 憑此券於香港彩豐門市購買自家品牌產品正價滿\$70即可享滿\$10優惠

德輔道 TAK FO DO 飲品乙杯 \$10 憑此券惠顧仙踪岩招牌小杯哥三牛糖一筒，可換取杯裝凍/熱金香奶茶/凍香奶茶/泡凍紅茶/果香綠茶乙杯(HK\$24)

天仁茗茶 TEN REN \$10 憑此優惠券於香港天仁茗茶門市購買滿HK\$100可作HK\$10使用

let's BLOOM 面膜乙片 \$10 憑QR Code下單購買任何產品可免費獲贈人氣藍絲保溼面膜乙片(價值HK\$58)

海天生 HAI TEN SHENG \$10 憑此優惠券以現金購買零茶\$59/3個(原價\$90)

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。

## 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

無須報名，由10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10月2至31日

(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
<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
<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/>

