

月會安排

11月26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11月通訊

會員服務

243/3a3/10 探索大灣區養老之旅

日期：2024年11月28日(星期四)

對象：本中心長者會員和護老者

名額：30名

集合時間：上午7:30 (運頭塘中心集合) 解散時間：下午5:30 (回程到中心)

地點：參觀內地安老院舍- 深業頤居 > 養生體驗 三選一

(艾灸、拔罐+耳穴、中頻電療+熱療) > 深業頤居營養午餐 > 養老交流會 > 深圳甘坑古鎮

費用：\$100 (長者會員及護老者) (請攜帶有效的身份證及回鄉證)

(包括旅遊業議會賠償基金及緊急援助金保障及平安保險、藍十字個人旅遊保險及直通旅行巴來回接送)

報名安排：

參加者可於2024年10月29日(二)下午2:00 開始可親臨中心報名，名額有限，先到先得。

備註：是次活動由永東旅遊承辦(牌照號碼:351353)



負責同事：李姑娘和林姑娘



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/以接收最新資訊！



243/3a3/31 耆樂長者防騙講座2024年

內容：透過講解近年不同形式騙案，向大埔區內長者提供防騙資訊，以提升長者的受騙應對能力。

日期：2024年11月26日（星期二）

時間：上午10:30-11:30 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：全免 ➡ 活動與大埔警民關係科合辦



負責職員：羅先生

243/3a4/03 衛生署合辦講座:活力長者健康操

內容：旨在鍛鍊長者身體各部份機能，包括：鍛鍊平衡力、柔韌度、訓練肌力及身體各部位協調能力。一共有九式，連貫地做這套運動，更有鍛鍊心肺功能的作用。

日期：2024年11月12日（星期二） 時間：上午10:00-11:00

地點：運頭塘中心 名額：12人

對象：本中心長者會員 及 第三齡會員

費用：免費

合辦機構：衛生署長者健康服務北區及大埔長者健康外展分隊



負責職員：莊姑娘

無須報名，由11月1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。

243/3a3/12 月月有得FUN - 四字成語圈圈看

內容：到中心領取遊戲紙，並圈出至少4個四字成語。完成後將遊戲紙交回中心櫃檯。如答對4個或以上正確答案，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11月1日至11月23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：羅先生及黃先生

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 ~

243/3b/16 「老有所為活動計劃」 - Chill小隊

毋需報名

內容：培訓心晴大使進行精神健康初步篩查及評估、紓壓練習。提升心晴大使辨識體弱長者及照顧者的精神健康需要，並在接觸或探訪活動時與長者及照顧者分享簡單紓壓方法。

日期：2024年11月1日及29日（星期五）

時間：上午11:00 - 12:00 地點：運頭塘中心

對象：心「晴」大使(義工) 名額：10人 負責職員：李先生



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10:30 - 12:00

地點：德雅苑中心 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



243/3a3/27 2024 「老有所為活動計劃」頒獎典禮 10月29日下午2:00起歡迎親臨報名。

內容：頒發獎項嘉許得獎團體、藝人及團體表演、網上有獎問答遊戲、抽幸運號碼環節等。

日期：2024年11月13日（星期三） 時間：下午2:30 - 5:00

地點：德雅苑中心

對象：本中心長者會員 名額：40人

負責職員：李先生



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11月8、29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，我是實習社工葉姑娘。很榮幸在10月至3月期間會在彭鴻樟長者鄰舍中心實習，很高興能認識你們，期待與各位老友記共度愉快時光。祝大家身體健康，快樂平安。謝謝。



實習同學
葉姑娘

大家好！我是來自樹仁大學的實習社工張先生。我的實習期是由今年的十月至明年的三月。很高興能夠在彭鴻樟長者鄰舍中心和各位見面交流！祝大家身體健康，萬事如意！謝謝。



實習同學
張先生

243/3a3/14 仁愛髮藝「剪」關懷 - 中心免費剪髮服務 2024年11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11月18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。



▶ 此活動由 民政事務總署大埔民政事務處 贊助

負責職員：黃先生

243/3a3/14 仁愛髮藝「剪」關懷 - 到戶免費剪髮服務 2024年11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11月18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



243/3a3/13 速凍饅食物關愛計劃

有興趣會員請先親臨登記，稍後由職員核實資格。

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



負責職員：黃先生

243/3a7/05 電玩耆兵同樂會 2024年11月

10月29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11月20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

費用：全免

名額：10名

負責職員：黃先生



243/3a3/25 桌遊天地

無須報名，由11月1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11月1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



243/3a4/06 健康小聚 2024年11月

內容：由護士主講，主題是 認識傳染病。
日期：2024年11月12日（星期二）
時間：上午10:00-11:00 地點：德雅苑中心
對象：本中心長者會員及第三齡會員
名額：14名
費用：全免



負責職員：黃先生

243/3a4/07 雲端健康檢查 2024年11月

10月29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11月5、19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：

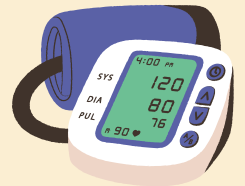
1. 加驗項目只供有報名基礎檢查項目的會員預約，只限報名時預約登記，不設當日報名
2. 如已預約加驗而未能出席，請儘早通知
3. 加驗項目每季每位會員只能預約一次
4. 加驗服務不設即時報告解說。如需要報告解說，可與護士預約時間進行
日期：2024年11月5日（星期二）上午10:00-11:00，每節20分鐘
2024年11月19日（星期二）上午10:00-11:00，每節20分鐘

負責職員：黃先生

243/3a1/07 「護你健康」血壓關顧計劃 2024年11月

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、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：11月7、14、21、28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。



無須報名，由11月1日起可到德雅苑中心參與。

243/3a1/04 匯力天地 2024年11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11月1至29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

10月29日下午2:00起歡迎親臨報名。

243/3a7/03 智能電話諮詢站 2024年11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11月8日至29日 (逢星期五)

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11月6、13、20及27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）

負責職員：李先生

243/10c/01 健老運動班 2024年10至12月

即日起歡迎親臨登記參與，家屬可先致電查詢。

內容：透過運動延緩認知及身體退化。

日期：2024年11月6、13、20及27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



243/11a/01 賽馬會e健樂第三期-有營樂趣新煮意 (2024年10-12月)

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。增強認識照顧者壓力和減壓好方法。

日期：2024年11月20日、27日 12月4日、11日 (星期三)

時間：上午10:00-11:30

地點：運頭塘中心

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人

費用：免費



負責職員：羅先生

10月29日下午2:00起歡迎親臨或致電留名。

243/3c/05 照顧者喘息站-參觀東華三院護理安老院_2024年11月

內容：由社工帶領參觀東華三院包兆龍及伍蔣惠芳兩間安老院。

日期：2024年11月27日 (星期四)

時間：下午1:45(運頭塘中心集合)-4:30

地點：大埔船灣三門仔路東華三院包兆龍及伍蔣惠芳安老院

對象：本中心護老者及有需要護老者

名額：15人

費用：免費 (包旅遊巴接送)



負責職員：唐先生

10月29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-居家安全講座

內容：透過職業治療師講解居家安全知識，讓參加者認識認知障礙症友善的家居設計，讓護老者學習有效照顧長者起居生活。

日期：2024年11月8日(星期五)

時間：上午09:30-中午10:30

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



243/3c/12 東華三院離院支援計劃合辦-提升抗逆力

內容：由東華三院離院支援計劃派遣護士到中心講解有關抗逆的主題, 讓參加者認識甚麼是抗逆力、了解抗逆力的重要性以及掌握提升抗逆力的方法。

日期：2024年11月5日（星期四）

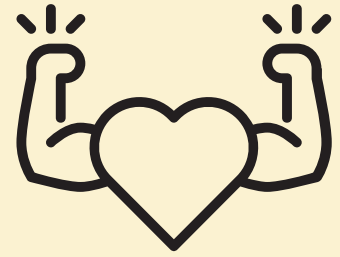
時間：上午10:00-11:00

地點：德雅苑中心

對象：本中心護老者及有需要護老者

名額：10人

費用：免費



負責職員：唐先生

243/3c/02 電影欣賞會_2024年11月

10月29日下午2:00起歡迎親臨報名。

內容：電影女主角確診早發性認知障礙, 並描述了如何面對疾病帶來的改變。

日期：2024年11月20日（星期三）

時間：下午2:30-4:30

地點：德雅苑中心

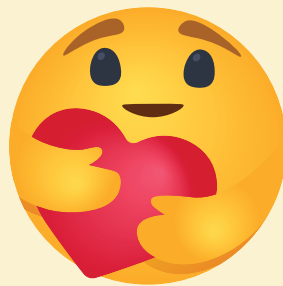
對象：本中心護老者及有需要護老者

名額：10人

費用：免費



負責職員：唐先生



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	12月17日	11月7日	11月18日	12月4日
時間	待定	上午10：15	下午2:30	上午10:30	下午3:15
地點	德雅苑中心	運頭塘中心	運頭塘中心	德雅苑中心	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。

懷舊歌曲組* 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。	導師：顏迅華 時間：上午10:00-中午12:00	本月上課日：11月7、14、21、28日 地點：運頭塘中心	費用：\$30/10堂 名額：14 負責職員：黃先生
K歌之王訓練班(A) 日期：12/10-14/12 (逢六)	導師：關萬華 時間：上午10:00-下午12:00	本月上課日：11月2、9、16、23、30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
K歌之王訓練班(B) 日期：10/10 - 12/12 (逢四)	導師：關萬華 時間：上午9:00-上午11:00	本月上課日：11月7、14、21、28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班及B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	
Sing級合唱團* 日期：7/10-9/12 (逢一)	導師：文曉輝 時間：上午10:30-中午12:00	本月上課日：11月4、11、18、25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。			
英文歌才藝小組*^ 日期：7/10-9/12 (逢一)	時間：下午3:00-4:00	本月上課日：11月4、11、18、25日 地點：運頭塘中心	費用：全免 名額：25 負責職員：李姑娘
內容：練習英語歌曲，為表演活動作準備。			
松柏健體操*^ 日期：3/10-20/12 (逢三、五)	導師：李文昭、程碧珊、李鳳珍、羅潔雲、林玉珍、陳亞紅 時間：上午9:00-上午10:00	本月上課日：11月1、6、13、15、20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
內容：練習印尼關節操、豐收舞及醫療保健操等。			
武術交流組*^ 日期：5/10- 28/12 (逢六)	導師：黃笑梅、李文昭、馬仲鵬 時間：上午9:00-上午10:00	本月上課日：11月2、9、16、23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
內容：學習太極招式。			
手語舞才藝小組*^ 日期：8/10 - 17/12 (二)	導師：黃笑梅 時間：下午3:45-下午4:45	本月上課日：11月26日 地點：德雅苑中心	費用：\$0 名額：16 負責職員：周姑娘
內容：透過歌曲學習簡單手語舞。			
手語初班*^ 日期：17/11-17/12 (二)	導師：黃笑梅 時間：下午3:45-下午4:45	本月上課日：11月19、26 地點：德雅苑中心	費用：\$24 名額：16 負責職員：周姑娘
內容：透過歌曲學習簡單手語。			

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》）

集體舞進階班 日期：7/10-16/12 (逢一)	導師：鄧麗萍 時間：下午2:15-下午3:15	本月上課日：11月4、18、25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：
集體舞入門班 日期：9/10-18/12 (逢三)	導師：鄧麗萍 時間：上午10:00-上午11:30	本月上課日：11月6、20、27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
集體舞才藝小組 日期：7/10-16/12 (逢一)	導師：鄧麗萍 時間：下午3:25-下午4:25	本月上課日：11月4、18、25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
韻律操 日期：9/10-18/12 (逢三)	導師：鄧麗萍 時間：上午11:40-下午12:40	本月上課日：11月6、20、27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			
社交舞初級班 日期：10-12月暫停	導師：李勝 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			
太極扇毛巾操* 日期：8/10-10/12 (二)	導師：黃笑梅 時間：下午2:45-下午3:45	本月上課日：11月5、26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。			
太極拳毛巾操* 日期：24/10-12/12 (四)	導師：黃笑梅 時間：中午12:00-下午1:00	本月上課日：11月14、21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			
樂瑜伽初階班 日期：8/10-7/12 (逢二)	導師：持牌瑜伽導師 時間：上午9:30-上午10:30	本月上課日：11月5、12、19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。			
樂瑜伽進階班 日期：8/10-7/12 (逢二)	導師：持牌瑜伽導師 時間：上午10:45-上午11:45	本月上課日：11月5、12、19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

金裝加營素 900克：\$200

怡保康奶粉 850克：\$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/>

