仁愛堂 YAN OI TONG 仁愛堂胡忠長者地區中心
地址：屯門啟民徑十八號仁愛堂賽馬會社區及體育中心四字樓
電話：2655 7680　2655 7688　網址：http://decc.yot.org.hk/

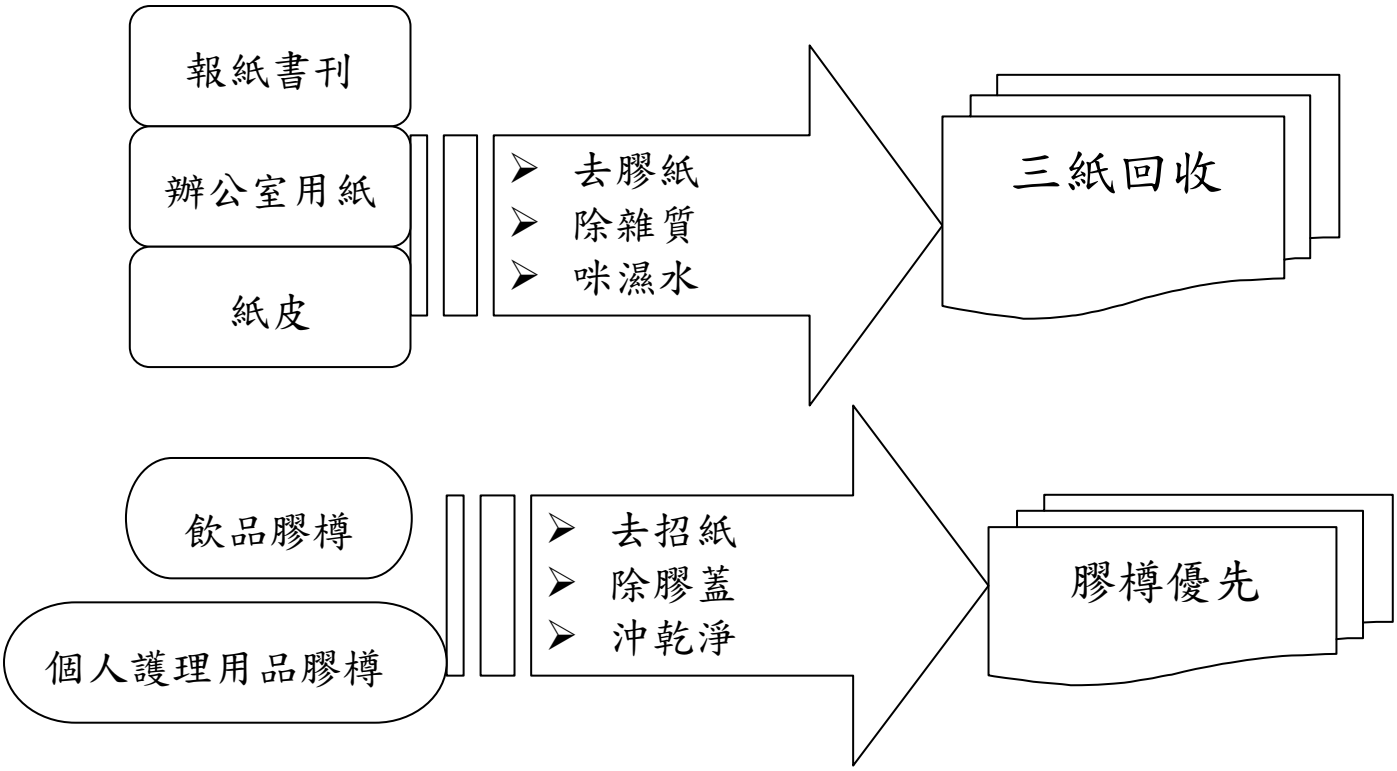
2018 年 6 月份活動

督印人：黃翠明姑娘
范麗群姑娘
印刷份數：800 份

乾淨回收才算真・環保

有沒有想過以往將廢紙及廢膠樽放入回收箱，但最後都不能真正回收？據環保署表示，過往隨意的回收方式，增加回收商的下游工作，導致不少可回收的「三紙兩膠」，因分類不周而被迫棄置。

自本年初內地收緊回收物料的進口要求，環境保護署以「三紙回收，膠樽優先」為口號，鼓勵乾淨回收，加強減廢回收的成效。到底怎樣去處理才可以達到真正的乾淨回收呢？以下為大家帶來一些小貼士：



除了廢紙及膠樽之外，廢舊電器（包括洗衣機、雪櫃、冷氣機、電視機及電腦產品等）、也可以回收，公眾可致電 2676 8888 聯絡營辦商預約回收上述電器。廢舊電器會於 WEEE・PARK 透過拆解程序，將物料循環再造。部份仍可操作的廢舊電器會修復，並轉贈有需要人士重用。至於充電池、光管及慳電膽在指定鐵路站、便利店、快餐店及超級市場均有回收箱，大家可以瀏覽香港減廢網站（https://www.wastereduction.gov.hk）取得更詳細資料。

資料來源：www.wastereduction.gov.hk 〔環境保護署 香港減廢網站〕

活動推介

	內容	負責職員
社交及康樂	**歡樂慶端陽** 日期：2018 年 6 月 14 日(星期四)　　時間：下午 3:15-4:30 地點：本中心 422 室 內容：透過表演及遊戲，與會員慶祝端午節，歡渡愉快的下午。 對象：中心會員/學員　　費用：$10　　名額：50 人 報名安排：6 月 4 日(星期一)上午 9:00 起到南翼中心櫃位報名	蔡潔貞姑娘
社交及康樂	**智友善家居探知遊** 日期：2018 年 6 月 21 日(星期四)　　時間：上午 8:45-下午 5:00 內容：上午-參觀房協「智友善」家居探知館 中午-旺角仕德福酒店享用自助餐 下午-逛大型商場「青衣城」 對象：中心會員/學員 費用：會員$165/學員$170　　名額：57 人 報名安排：6 月 7 日(星期四)上午 9:00 起到南翼中心櫃位報名 備註：請留意當日天氣，自備足夠食水，防曬用品及雨具	蔡立然先生 蔡潔貞姑娘
社交及康樂	**「兩代合拍」—退休人士紀錄片製作班** 日期：5/7(四)、11/7(三)、12/7(四)、19/7(四)、25/7(三)、26/7(四)、2/8(四)、6/9(四)、12/9(三)、13/9(四)、20/9(四)、26/9(三)27/9(四)、4/10(四)及 10/10(三)(共 16 堂) 時間：週三(下午 2 時至 5 時)及週四(上午 9 時至中午 12 時) 地點：本中心 422 室 內容：計劃專為退休人士而設，由年輕紀錄片工作者擔任導師，教授基本拍攝及製作技巧，學員在導師指導下完成短片創作。 對象：中心會員/學員　　費用：$300　　名額：20 人 報名安排：即日起到南翼義工櫃位取表填寫簡單問卷一份，待職員聯絡確實參加資格後，到南翼中心櫃位報名。 備註：鳴謝香港藝術發展局及何鴻毅家族基金「藝術改寫香港資助計劃贊助」，采風電影有限公司主辦。 有興趣人士，請參閱中心張貼之海報或出席 6 月 13 日下午 1 時至 4 時的「兩代合拍」簡介會	葉徑峰先生

活動推介

	內容	負責職員
簡介會	「兩代合拍」—簡介會 日期：2018 年 6 月 13 日(星期三)　　時間：下午 1 時至 4 時 地點：本堂 502-503 室 內容：「兩代合拍」—退休人士紀錄片製作班之簡介會。將簡介紀錄片製作班之課程內容及要求。 對象：中心會員/學員　　費用：全免　　名額：30 人 報名安排：即日起到南翼義工櫃位報名 備註：鳴謝采風電影有限公司	葉徑峰先生

延長偶到區電視播放時間

由 2018 年 6 月 1 日起，偶到區電視播放將會延長，由每天上午八時至九時、上午十一時至下午六時止。詳見下表：

時間	電視頻道/活動
上午 8:00-9:00	81 台(翡翠台)
上午 11:00-下午 1:30	83 台(新聞台)
下午 1:30-3:00	81 台(翡翠台)
下午 3:00-5:00	好戲連場在仁愛(週一、二) 83 台(新聞台)(其他日子)
下午 5:00-6:00	83 台(新聞台)

免 費 活 動

<table>
<tr><th></th><th>內容</th><th>負責職員</th><th>免費票編號</th></tr>
<tr><td>健康檢查</td><td>

仁愛長者雲端健康管理計劃－免費血糖檢查

<table>
<tr><th>第一節</th><th>第二節</th></tr>
<tr><td>日期：2018 年 6 月 5 日（星期二）</td><td>日期：2018 年 6 月 15 日（星期五）</td></tr>
<tr><td>時間：上午 9:30-12:00 及下午 2:30-5:00</td><td>時間：上午 9:00-下午 1:00</td></tr>
</table>

地點：偶到區
內容：利用電子器材進行血糖檢查，有需要時安排面見護士。
對象：已登記的雲端系統使用者　　費用：全免
報名方法：當日即場報名

</td><td>蔡立然先生

梁綽瑤姑娘</td><td>★</td></tr>
<tr><td>學員大會</td><td>

學員大會

日期：2018 年 6 月 11 日(星期一)
時間：上午 11:00-中午 12:00　　地點：本中心 422 室
內容：本季課程內容及相關資訊
對象：會員/學員　　費用：全免　　名額：40 人
報名安排：即場參加

</td><td>藍燕娟姑娘

蔡潔貞姑娘</td><td>★</td></tr>
<tr><td>社交及康樂</td><td>

長幼共同樂

日期：2018 年 6 月 12 日(星期二)
時間：上午 11:45-下午 12:45　　地點：本中心 422 室
內容：順德聯誼會何日東小學學生到中心表演唱歌、話劇、樂器等，並與中心長者一齊玩遊戲。
對象：會員/學員　　費用：全免　　名額：20 人
報名安排：6 月 6 日(三)上午 9:00 起到南翼義工櫃位報名

</td><td>蔡立然先生</td><td>(1)</td></tr>
<tr><td>小組聚會</td><td>

南組月會聚一聚

日期：2018 年 6 月 28 日(星期四)　　時間：上午 9:30-11:00
地點：本中心 422 室
內容：透過小組活動及茶聚，促進組員與組長的凝聚力
對象：南組會員/組長　　費用：全免　　名額：30 人
報名安排：6 月 5 日(二)上午 9:00 起於南翼義工櫃位報名

</td><td>葉徑峰先生

袁焌穎先生</td><td>(2)</td></tr>
</table>

★此活動無須報名，請留意個別活動安排

免 費 活 動

	內容	負責職員	免費票編號
社交及康樂	**鄧肇堅小學參觀活動** 日期： 2018 年 6 月 15 日(星期五)　時間：下午 2:30-3:30 集合時間及地點：下午 2:00 仁愛廣場集合 內容：乘旅遊巴士往鄧肇堅小學，欣賞學生表演、桌上遊戲、互動及參觀學校 對象：中心會員/學員　費用：全免　名額：15 人 報名安排：6 月 6 日(三)上午 9:00 起到南翼義工櫃位報名 備註：鄧肇堅小學地址-香港新界屯門安定邨第二校舍	葉徑峰先生	(3)
講座	**膝關節疼痛的預防及保健** 日期：2018 年 6 月 20 日(星期三) 時間：上午 9:30-10:30 地點：本中心 422 室 內容：由註冊物理治療師講解膝關節疼痛之成因，預防及保健方法。 對象：中心會員/護老者/學員　費用：全免 名額：25 人 報名安排：6 月 6 日(三)上午 9:00 起於南翼義工櫃位報名 鳴謝：葉植強先生	江賽珠姑娘	(4)

★此活動無須報名，請留意個別活動安排

仁愛長者雲端健康管理計劃

由即日起，已登記「e 体健健康卡」之使用者可於以下時間，在當值紅十字會者英團義工協助下進行雲端健康檢查，包括血壓、血含氧量、體溫及體重檢查，費用全免。

星期 / 時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
上午 9:30-11:00	✓	✓	✓	✓	✓	✗
下午 2:30-4:00	✓	✗	✓	✓	✓	✗

登記/查詢：蔡立然先生、梁綽瑤姑娘

鳴謝：歷屆總理聯誼會副主席梁崑璞總理贊助設立雲端健康管理服務系統健康站

計劃由社會福利署「攜手扶弱基金」贊助

2018年6月

	星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
活動名稱	復康器材借用服務 內容：復康器材借用包括輪椅、助行架及拐杖 予有需要之長者使用 日期：逢星期一至星期六 時間：上午9:00-下午5:00					1 十八 13:00 魔力橋數字遊戲 14:00 職業治療評估服務 14:30 樂聚星期五	2 十九 12:00 金曲樂韻在仁愛 15:30 奇珍2寶
	3	4 廿一	5 廿二	6 芒種	7 廿四	8 廿五	9 廿六
活動名稱		08:30 東一月會 09:30 醒獅組集會 12:00 友腦友愛麻雀同樂 14:00 大欖涌健檢 14:30 東下月會	09:30 南二月會 09:30 免費血糖檢查 12:00 友腦友愛麻雀同樂 14:30 南下月會 14:30 免費血糖檢查	08:30 西北一月會 09:45 西北二月會 10:30 物理治療評估服務 12:00 金曲樂韻在仁愛 14:30 西北下月會	12:00 粵曲妙韻在仁愛	13:00 魔力橋數字遊戲 14:00 職業治療評估服務 14:30 樂聚星期五	12:00 金曲樂韻在仁愛
	10	11 廿八	12 廿九	13 三十	14 五月	15 初二	16 初三
活動名稱		09:30 醒獅組集會 11:00 學員大會 12:00 友腦友愛麻雀同樂	09:30 良田村健檢 11:45 長幼共同樂 12:00 友腦友愛麻雀同樂 14:30 耆英團例會	09:30 迎新會 12:00 金曲樂韻在仁愛 13:00 「兩代合拍」—簡介會	12:00 粵曲妙韻在仁愛 15:15 歡樂慶端陽	09:00 免費血糖檢查 13:00 魔力橋數字遊戲 14:00 鄧肇堅小學參觀活動 14:30 樂聚星期五	12:00 金曲樂韻在仁愛
	17	18 初五	19 初六	20 初七	21 初八	22 初九	23 初十
活動名稱		端午節	12:00 友腦友愛麻雀同樂 14:15 服務使用者議會	09:30 膝關節疼痛的預防及保健 10:30 物理治療評估服務 12:00 金曲樂韻在仁愛 14:00 掃管笏健檢	08:45 智友善家居探知遊 12:00 粵曲妙韻在仁愛	13:00 魔力橋數字遊戲 14:30 樂聚星期五	12:00 金曲樂韻在仁愛
	24	25 十二	26 十三	27 十四	28 十五	29 十六	30 十七
活動名稱		09:00 剪髮服務(A) 09:30 醒獅組集會 12:00 友腦友愛麻雀同樂 14:30 組代表文職禮	09:00 剪髮服務(B) 14:30 耆英團例會 12:00 友腦友愛麻雀同樂	12:00 金曲樂韻在仁愛	09:00 交通隊集會 09:30 南組月會聚一聚 12:00 粵曲妙韻在仁愛 14:00 龍鼓灘健檢	13:00 魔力橋數字遊戲 14:00 職業治療評估服務 14:30 樂聚星期五	12:00 金曲樂韻在仁愛

恒常服務

	內容	負責職員
健康檢查	**健康老友記血壓之友** 日期：逢星期一至星期五(逢星期二下午暫停) 時間：上午 9:30-11:00 及下午 2:30-4:00 地點：南翼偶到大堂 內容：由香港紅十字會耆英團團員(EU12)協助進行血壓檢查。 對象：中心會員/學員　　費用：全免　　名額：不限 備註：各服務使用者如需紀錄自身狀況，請自備紀錄簿，敬請注意。 	蔡立然先生
棋藝區服務	**棋藝區服務** 日期：逢星期一至星期六(公眾假期休息) 時間：上午 10:00-下午 4:30　　地點：仁愛堂四樓北翼走廊 內容：為喜愛棋藝之會員提供舒適的地方進行棋藝活動，有興趣人士經登記程序後，可於服務開放時間在棋藝區使用中心棋類遊戲(棋藝遊戲包括：象棋、圍棋、波子棋。) 對象：已登記為棋藝區使用者之中心會員　　費用：全免 申請方法：向負責職員提出申請 備註：如有任何查詢，請致電 26557688 或與負責職員聯絡。	袁焌穎先生
剪髮服務	**剪髮服務** 時間：上午9:00-10:30　　內容：提供廉價剪髮服務 對象：中心會員/學員/55歲或以上人士 地點：本中心422室 費用：$5　　名額：每組60人 備註：剪髮前，請先洗淨頭髮 報名安排：到南翼中心櫃位報名 鳴謝：此活動由本中心之剪髮義工小組提供服務	袁焌穎先生

2018 年 6 月	2018 年 7 月
A組：2018年6月25日(星期一) B組：2018年6月26日(星期二) 報名日期：即日開始報名	A組：2018年7月23日(星期一) B組：2018年7月24日(星期二) 報名日期：由6月25日(星期一)起開始報名

恒常服務

	內容	負責職員
社交及康樂	**金曲樂韻在仁愛** 日期：2018 年 6 月 2 日至 6 月 30 日(逢星期三、六) 時間：下午 12:00-5:00　　地點：本中心 410 室 內容：讓喜愛唱卡拉 OK 之人士練習歌藝 對象：中心會員/學員 費用：歌曲長度於 5 分鐘內—每首歌曲$2； 歌曲長度於 5-7 分鐘內—每首歌曲$3(只限星期六) 名額：每次 15 人 報名安排：每月最後一個星期三起可向負責職員取下一個月的票 備註：參加者須自行更換咪套；如未能自備咪套，必須即場購買，咪套費用每個$1。	梁翠賢姑娘
	粵曲妙韻在仁愛 日期：2018 年 6 月 7 日至 6 月 28 日(逢星期四) 時間：下午 12:00-5:00　　地點：本中心 410 室 內容：讓喜愛唱粵曲之會員練習粵曲卡拉 OK 對象：中心會員/學員 費用：7 分鐘或以下歌曲—每首歌曲$3；8 分鐘或以上歌曲—每首歌曲$5 名額：每次 15 人 報名安排：每月最後一個星期四可取下一個月的票 備註：參加者須自行更換咪套；如未能自備咪套，必須即場購買咪套費用每個$1。	梁翠賢姑娘
	友腦友愛麻雀同樂 日期：2018 年 6 月 4 日至 6 月 26 日(逢星期一、二) 時間：下午 12:00-5:00 地點：本中心 410 室 內容：讓參加者可參與社交活動，接納不同長者特性，學習包容及忍耐亦可幫助長者鍛鍊記憶力及預防腦部退化。 對象：中心會員　　費用：全免 名額：每次限 20 人，共 5 檯，登記輪候參加 報名安排：現時登記會員人數為 70 人；如有興趣者，請向負責職員登記報名，並需按時輪候。	梁翠賢姑娘

恒常服務

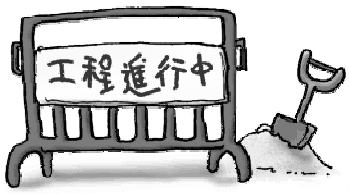
	內容	負責職員
社交及康樂	**魔力橋數字遊戲** 日期：2018 年 6 月 1 日至 6 月 29 日(逢星期五) 時間：下午 1:00-5:00 地點：本中心 410 室 內容：一)增加長者對此項遊戲的認識，繼而善用餘暇； 二)透過群體遊戲，結識新朋友，促進良好人際關係。 對象：中心會員/學員　費用：全免　名額：16 人 備註：當日入場登記	袁焌穎先生
迎新活動	**迎新會(2018 年 6 月)** 日期：2018 年 6 月 13 日(星期三)　時間：上午 9:30-11:00 地點：本中心 422 室 內容：讓新入會之長者對中心的職員、有關服務及場地有進一步的認識。 對象：新入會會員　費用：全免　名額：20 人 報名安排：個別通知新入會會員	蔡潔貞姑娘

舒筋健體室特別通告

由於 417B 室需進行翻新工程，舒筋健體室由 2018 年 5 月 26 日（六）起暫停服務，直至另行通知為止（預計 2018 年 7 月底完成工程）。盼望日後翻新後盡快重啓舒筋健體室之服務！

如有任何疑問，請致電 26557667(顧天敏姑娘)或 26557688(梁綽瑤姑娘)查詢。

不便之處，敬請原諒！



恒常服務

	內容	負責職員
護老者服務	**復康器材借用服務** 日期：逢星期一至星期六　　時間：上午 9:00-下午 5:00 地點：到中心櫃位借用 內容：為有需要人士提供輪椅、助行架、枴杖等復康器材的外借服務；如有疑問請到南翼中心櫃位查詢。 對象：會員/學員/護老者及區內公眾人士(使用者必須年滿 55 歲或以上) 費用：$5/每天計 借用安排：租用者須持有效之會員証正本或副本 *若非本中心會員須向中心提供住址証明受顧長者姓名及年齡*	蕭惠瑩姑娘
環保推廣	**綠色・愛生活推廣計劃－惜食堂愛心餐盒** 目的：透過惜食堂的愛心餐盒，推廣珍惜食物，同時幫助有需要人士 推廣日期：2018 年 6 月 1 至 6 月 29 日（星期一至五、公眾假期除外） 派發午餐時間：下午 12:30-12:45 派發晚餐時間：下午 5:30-5:45 派發地點：本中心 422 室外 對象：中心會員/社區人士 報名安排：有興趣人士，可於櫃位作簡單登記。負責職員會主動聯絡已登記人士，相約面談作簡單的審查。通過審查的登記人士，可領取愛心餐盒。 備註：有興趣成為愛心義工協作餐盒派發，可親臨向負責同事報名。有關計劃詳情，可參閱計劃的宣傳資料或聯絡負責職員	趙文敏姑娘 梁翠賢姑娘
認知檢測	**大腦檢測** 內容：為有需要或關注自己大腦健康的人士提供簡單認知檢測 對象：中心會員/區內長者 費用：全免 報名安排：向負責職員或於南翼中心櫃位登記報名，負責職員會稍後安排檢測日期、時間。每次個別面見約 20 分鐘。	吳倩琪姑娘

恆常小組集會及滿額活動提示

以下為小組定期集會或已滿額活動，參加者請留意準時出席(只適合小組成員參加)：

小組/活動	日期/星期	時間	地點	參加資格	負責職員
金龍組集會	暫停	/	/		/
醒獅組集會	6 月 4 日 6 月 11 日 6 月 25 日 (星期一)	上午 9:30-11:00	本中心 408-409 室	醒獅組 組員	梁翠賢 姑娘
耆英團例會	6 月 12 日 6 月 26 日 (星期二)	下午 2:30-4:00	本中心 422 室	紅十字會 耆英團 團員	蔡立然 先生 藍燕娟 姑娘
交通隊集會	6 月 28 日 (星期四)	上午 9:00-10:00	本中心 422 室	交通隊 隊員	梁翠賢 姑娘
服務使用者議會	6 月 19 日 (星期二)	下午 2:15-5:00	本中心 422 室	服務使用 者議會 委員	簡兆雯 姑娘 顧天敏 姑娘

鄉郊健檢

日期	時間	地點
2018 年 6 月 4 日(星期一)	下午 2:00-3:00	大欖涌胡屋村村公所
2018 年 6 月 12 日(星期二)	上午 9:30-11:00	良田村村公所
2018 年 6 月 20 日(星期三)	下午 2:00-3:00	掃管笏李屋村村公所
2018 年 6 月 28 日(星期四)	下午 2:00-3:00	龍鼓灘村公所

內容：量血壓、測脂、度高、磅重、服務推廣及活動宣傳

費用：全免

報名安排：即場報名

負責職員：蔡立然先生