



YouTube

仁愛堂胡忠長者地區中心  
中心頻道



facebook

仁愛堂胡忠長者地區中心  
中心專頁



仁愛堂胡忠長者地區中心  
中心網頁

社會福利署資助服務  
Subsidised Service by  
the Social Welfare Department

督印人：黃翠明姑娘  
范麗群姑娘  
印刷份數：500份

## 2024 年 10 月份活動

### 「仁愛堂籌款月暨慈善獎券銷售 2024」

「仁愛堂籌款月暨慈善獎券銷售」已連續舉辦超過二十五年，目的是希望透過銷售獎券和籌辦活動為仁愛堂籌得理想善款，因此多年來亦得到各界善長、團體及義工鼎力支持。本年度的「仁愛堂籌款月暨慈善獎券銷售 2024」將於 2024 年 10 月 2 日至 11 月 4 日舉行，舉辦地點為本堂屬下服務單位，以及全港各區銷售攤位。



慈善獎券會於仁愛堂屬下服務單位、全港各大商場、公共街道、屋邨及屋苑公開銷售，會邀請地區團體、區議員及屋邨屋苑參與。同時本堂亦會邀請善心企業於門市分店放置仁愛堂捐款箱，以鼓勵顧客捐款。誠邀各界善長踴躍支持，共襄善舉！

資料來源：

(1) 仁愛堂-仁愛堂籌款月暨慈善獎券銷售-仁愛堂籌款月暨慈善獎券銷售 2024

<https://charitymonth.yot.org.hk/>



賽馬會樂齡科技與智友安居計劃

## 樂齡科技產品簡介

### 智能運動啞鈴

- ✧ 小巧便捷，方便長者在家中使用
- ✧ 配合軟件程式中的健身或舞蹈課程，寓鍛練於娛樂
- ✧ 設定個人訓練目標，詳細記錄運動完成度、準確度、節奏等



### 懷舊金曲點唱站

日期：2024年10月28日(星期一)

時間：下午2:30-5:00

內容：會員可以使用卡拉OK設備，與其他長者一同分享唱歌樂趣

對象：中心會員

報名安排：即日起於南翼義工櫃位報名，並需在報名時於指定歌單上挑選曲目

負責職員：蔡昀姑娘

備註：每位會員於活動內可演唱兩首歌曲，並需預留整段時間參加活動；先後次序將會於活動當日抽籤決定，敬請準時出席活動；若遲到者，按到達時間的先後次序排列

社交及康樂



費用：全免  
名額：20人

### 世界遊戲大全

日期：2024年10月16日、23日及30日(逢星期三)

時間：上午10:30-中午12:00

內容：透過參與世界各種經典遊戲，幫助會員訓練腦部，增強記憶力，享受各類型遊戲的樂趣，從而增進會員之間社交聯誼

對象：中心會員

報名安排：請致電26557688向負責職員查詢及報名

負責職員：蔡昀姑娘

社交及康樂



費用：全免  
名額：12人



社交及康樂



## Switch 運動遊戲

日期：2024 年 10 月 22 日及 29 日 (星期二)

時間：上午 8:00-9:15

內容：使用 Switch 運動遊戲輕鬆體驗虛擬運動的樂趣

對象：中心會員/學員

報名安排：請致電 26557688 向負責職員查詢及報名

負責職員：袁焯穎先生



費用：全免  
名額：6人

社交及康樂



## 桌遊鬥一番

日期：2024 年 10 月 3 日、10 日、17 日、24 日及 31 日 (逢星期四)

時間：下午 5:00-6:00

內容：遊玩策略類的桌上遊戲，體驗與其他會員交流及策劃路線的樂趣

對象：中心會員/學員

報名安排：請致電 26557688 向負責職員查詢及報名

負責職員：袁焯穎先生



費用：全免  
名額：6人

社交及康樂



## 數字數獨遊戲

日期：2024 年 10 月 4 日、18 日及 25 日 (逢星期五)

時間：下午 1:00-2:00

內容：透過數獨遊戲，讓關注自己腦部健康之長者多動腦筋及認識其他參加者，擴闊社交

對象：中心會員 (輪候健腦服務之會員優先)

報名安排：請致電 26557688 向負責職員查詢及報名

負責職員：袁焯穎先生



費用：全免  
名額：10 人



## 續 Fun 棋趣天地

日期：2024 年 10 月 4 日、18 日及 25 日 (逢星期五)

時間：下午 2:00-4:30

內容：讓長者認識魔力橋遊戲，擴闊社交

對象：中心會員

報名安排：請致電 26557688 向負責職員查詢及報名

負責職員：袁焯穎先生



費用：全免  
名額：20 人

社交及康樂



## 懷舊時光:電影. 電視劇. 演唱會欣賞

日期：2024 年 10 月 4 日、18 日及 25 日 (逢星期五)

時間：下午 2:30-5:00

內容：每星期播放一次精彩的懷舊影視作品，可以欣賞電影、  
電視劇、演唱會等

對象：中心會員

報名安排：請致電 26557688 向負責職員登記

負責職員：蔡昀姑娘

地點：  
本中心偶到區

費用：全免  
名額：30 人

社交及康樂



## 舒筋健體室服務

日期：2024 年 10 月 5 日、12 日、19 日及 26 日 (逢星期六)

時間：上午 9:15-10:15 及 10:15-11:15

下午 2:15-3:15 及 3:15-4:15

內容：使用拉繩、腳踏單車進行運動及使用腰背按摩墊等器材

對象：中心會員/學員

報名安排：請致電 26557688 向櫃位職員登記

負責職員：蔡昀姑娘



費用：全免  
名額：24  
每節：6 人

健體運動



## 剪髮服務(2024年10月)

日期：2024年10月21日(星期一)

時間：上午8:30-10:30

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

報名安排：10月2日起到中心櫃位報名

負責職員：袁焯穎先生

備註：

(一) 剪髮前，必須先洗淨頭髮及自備口罩

(二) 此活動由本中心的剪髮義工小組提供服務

剪髮服務



408室



409室

費用：\$5

名額：30人

## 至FIT老友記(2024年10月)

日期：2024年10月7日、14日、21日及28日(逢星期一)

時間：上午9:30-11:30

內容：讓護老者能暫時放下照顧工作，放鬆心情，休息一下，安排長者於暫託時段參與認知、運動或社交活動等訓練活動，讓長者保持社交生活，提升個人關注健康意識

對象：中心已登記的有需要護老者及其長者

如服務使用者符合以下情況優先：

(一) 護老者正領取或符合申請綜援/長者生活津貼資格/領取關愛基金低收入護老者津貼

(二) 長者/護老者正照顧認知障礙症患者

(三) 未有正規服務支援(如日間護理中心)

報名安排：請致電 26557677 向負責職員登記，稍後約見評估以確認參加資格及活動安排

負責職員：葉杏芝姑娘

備註：為保障體弱長者健康，鼓勵參加者戴上口罩

護老者服務



417B室

費用：全免

名額：8人



## 樂活鬆一鬆

日期：2024年10月4日、18日及25日(逢星期五)

時間：下午2:30-4:30

內容：提供長者暫託服務，透過運動、音樂、社交活動和認知訓練等，讓長者能夠獲得「五感元素」刺激，延緩認知退化及改善身體機能。同時，讓護老者在長者進行訓練期間可有休息的時間，放鬆心神

對象：中心已登記一般護老者及其受顧長者

報名安排：請致電 26557644 葉雪芬姑娘或  
26557687 張佩儀姑娘查詢及登記

負責職員：葉雪芬姑娘

備註：

1. 由社工面見評估，確認參加資格
2. 為保障體弱長者健康，鼓勵參加者戴上口罩



費用：每堂\$45  
名額：每節8人

護  
老  
者  
服  
務



## 長者常見病症食療及藥膳講座

日期：2024年10月14日(星期一)

時間：上午11:00-中午12:00

內容：講解常見病症及食療和藥膳對病症的影響

對象：中心已登記的護老者

報名安排：請致電 26557688 與負責職員報名

負責職員：陳俊樂先生

特別鳴謝：孫穎儀醫師



費用：全免  
名額：15人

護  
老  
者  
服  
務



## 護老者 Me Time Café

日期：2024年10月30日(星期三)

時間：下午2:30-4:00

內容：參加者能品嚐咖啡、花茶及享用茶點，讓護老者彼此交流；亦能使用腰背按摩墊放鬆身體，享受Me Time時刻

對象：中心已登記的護老者

報名安排：請致電 26557687 負責職員查詢及報名

負責職員：江寶珠姑娘



費用：免費  
名額：10人

護  
老  
者  
服  
務



護  
老  
者  
服  
務



## 職業治療評估服務(2024年10月)

日期：2024年10月

時間：個別預約

內容：由職業治療師提供家居環境評估/到戶評估/到戶訓練  
(包括：認知/復康/肌肉強化及伸展/姿勢改善/平衡力及改善平衡鍛練/摔跌風險及防跌訓練)

對象：中心會員/已登記護老者優先

報名安排：請致電 26557644 負責職員，以確認報名資格

負責職員：葉雪芬姑娘

備註：需提早預約及確定服務時間



上門評估：

\$100

(如需正式評估建議書、需額外付\$50)



護  
老  
者  
服  
務



## 物理治療評估服務(2024年10月)

日期：2024年10月

時間：個別預約

內容：物理治療師會為有需要的長者進行到戶專業評估，  
並建議復康計劃以改善體能狀況

對象：中心會員/已登記護老者優先

報名安排：請致電 26557677 負責職員，以確認報名資格

負責職員：葉杏芝姑娘

備註：需提早預約及確定服務時間



上門評估：

\$100

(如需正式評估建議書、需額外付\$50)



護  
老  
者  
服  
務



## 護老者舒筋樂(10月)

日期：2024年10月

時間：上午 11:00-中午 12:00

內容：由物理治療師與護老者進行伸展運動，以輕鬆方式減壓

對象：中心已登記的護老者

報名安排：請致電 26557613 與負責職員報名

負責職員：郭慶瑜姑娘

備註：需提早預約及確定服務時間



費用：全免

名額：15人



健  
腦  
服  
務



## 胡忠音藝坊

日期：2024年10月9日及23日(星期三)

時間：下午2:00-3:00

內容：透過進行輕鬆的音樂及藝術認知訓練，協助有初期認知問題長者舒緩情緒壓力及改善認知情況

對象：輕度認知功能障礙長者

報名安排：請致電26557620向負責職員查詢

負責職員：蔡智傑先生



費用：全免  
名額：8人

健  
腦  
服  
務



## 胡忠恆常大腦檢測

日期：2024年10月

時間：中心職員與參加者個別確認服務時間

對象：關注腦部健康的區內長者

報名安排：請向櫃位職員登記，負責職員稍後確認參加者資格及活動安排

負責職員：蔡智傑先生



費用：全免  
名額：10人

## 鄉郊健檢

日期	時間	地點	內容
2024年10月7日 (星期一)	下午2:00-4:00	大欖涌 胡屋村村公所	- 健康檢查及記錄(量體溫、血壓、血氧、磅重)
2024年10月8日 (星期二)	上午9:00-10:00	良田村村公所 (良田村健檢)	
2024年10月8日 (星期二)	上午10:00-11:00	良田村村公所 (井頭中村健檢)	- 介紹中心服務／社區資源  - 宣傳健康資訊
2024年10月16日 (星期三)	下午2:00-4:00	掃管笏李屋村 村公所及程屋村	
2024年10月24日 (星期四)	下午2:00-4:00	龍鼓灘村公所	

費用：全免  
負責職員：任曉晴姑娘





## 義工小組會議/聚會/恆常小組

以下為義工集會將於中心進行，請留意負責職員的通知，準時於中心或網上出席：

小組/活動	日期/時間	地點	對象	內容	負責職員
聽你訴心聲 (10月)	2024年 10月2日-31日 (星期一至星期六) 上午10:00-中午12:00 及 下午2:30-4:30		聽你訴 心聲義工	致電給獨居或 兩老同住有需 要長者帶來 支援與關懷	李朗然 姑娘 黃纓婷 姑娘
醒獅組	2024年10月7-28日 (逢星期一) 上午9:30-11:00		醒獅組 組員	小組練習 及例會	藍燕娟 姑娘
社區共融 義工隊	2024年10月16日 (星期三) 下午3:30-4:30		社區共融 義工隊 隊員	小組例會	藍燕娟 姑娘
金龍組	2024年10月17日 (星期四) 上午9:30-11:00	3樓舞台	金龍組 成員	小組練習 及例會	藍燕娟 姑娘
交通隊	2024年10月9日 (星期三) 下午2:30-3:30		交通隊 隊員	小組例會	藍燕娟 姑娘
朗誦隊	2024年10月9-30日 (逢星期三) 下午12:30-2:00		朗誦隊 成員	小組上堂 及練習	藍燕娟 姑娘
手語樂淘淘	2024年10月5-26日 (逢星期六) 下午1:00-3:00		義工隊 成員	小組上堂 及練習	藍燕娟 姑娘
紅十字會 耆英團例會	2024年10月8日 (星期二) 下午2:30-4:00		紅十字會 耆英團 團員	小組例會	任曉晴 姑娘
	2024年10月29日 (星期二) 下午2:30-4:00				




## 服務質素標準知多D

- 標準 1：服務單位確保製備說明資料，清楚陳述其宗旨、目標和提供服務的形式，隨時讓公眾索閱。
- 標準 2：服務單位應檢討及修訂有關服務提供方面的政策和程序。
- 標準 3：服務單位存備其服務運作和活動的最新準確紀錄。
- 標準 4：所有職員、管理人員、管理委員會和/或理事會或其他決策組織的職務及責任均有清楚的界定。
- 標準 5：服務單位/機構實施有效的職員招聘、簽訂職員合約、發展、訓練、評估、調派及紀律處分守則。
- 標準 6：服務單位定期計劃、檢討及評估本身的表現，並制定有效的機制，讓服務使用者、職員及其他關注的人士就服務單位的表現提出意見。
- 標準 7：服務單位實施政策及程序以確保有效的財政管理。
- 標準 8：服務單位遵守一切有關的法律責任。
- 標準 9：服務單位採取一切合理步驟，以確保職員和服務使用者處身於安全的環境。
- 標準 10：服務單位確保服務使用者獲得清楚明確的資料，知道如何申請接受和退出服務。
- 標準 11：服務單位運用有計劃的方法以評估和滿足服務使用者的需要（不論服務對象是個人、家庭、團體或社區）
- 標準 12：服務單位盡量尊重服務使用者知情下作出服務選擇的權利。
- 標準 13：服務單位尊重服務使用者的私人財產權利。
- 標準 14：服務單位尊重服務使用者保護私隱和保密的權利。
- 標準 15：每一位服務使用者及職員均有自由申訴其對機構或服務單位的不滿，而毋須憂慮遭受責罰，所提出的申請亦應得到處理。
- 標準 16：服務單位採取一切合理步驟，確保服務使用者免受侵犯。

## 惡劣天氣之服務安排須知

颱風訊號及暴雨警告		中心開放	戶內活動	戶外活動
	黃色暴雨警告訊號	✓	✓	
	紅色暴雨警告訊號	✓	☒	☒
	黑色暴雨警告訊號	△	☒	☒
<b>T1</b>	一號颱風訊號	✓	✓	
<b>T3</b>	三號颱風訊號	✓	☒	☒
	八號或以上颱風訊號	☒	☒	☒

其他特別情況		中心開放	戶內活動	戶外活動
	霜凍警告	✓	✓	☒
極端情況		☒	☒	☒

備註：

✓ = 照常      ☒ = 活動取消

 = 單位主管會視乎天氣情況而決定是否繼續進行。

△ = 如黑色暴雨訊號在中心正常開放時間內懸掛，中心將維持有限度服務。

**\*\*受天氣影響，有關暫停/取消活動之安排如下：**

- 三號颱風訊號或紅色暴雨警告訊號
  - 於活動前兩小時內懸掛：
  - 中心戶內及戶外活動暫停，中心會按活動性質而個別安排改期或退款；
  - 中心會儘量安排連續性收費室內活動 / 課程改期補回，如場地或時間未許可，才安排退款；
  - 如在三號颱風訊號或紅色暴雨警告訊號於活動進行期間懸掛，在安全情況許可下，戶內活動可繼續；而戶外活動則應在安全環境下盡可能作出調整。
  
- 八號或以上颱風訊號或黑色暴雨警告訊號
  - 八號或以上颱風訊號或黑色暴雨警告訊號之下，所有取消之活動及課程，中心不會安排補辦及退款。

仁愛堂胡忠長者地區中心

# 10 月份遇到之星

日期:2024 年 10 月 2 日至 2024 年 10 月 31 日

對象:中心會員/學員

參加方法:只需每次回中心時用會員卡在遇到拍卡簽到即可

每天 2 次 拍卡機會

時段 1:上午 8:00-中午 12:00

時段 2:中午 12:00-下午 6:30



計算方法:

10 月共 31 天

中心開放日數為 25 天(扣除公眾假期:6 天)

因此整個月最多可拍卡次數為 50 次(25 天 X 2 次)

獲獎方法:

- ★ 每個月首 40 名最多拍卡次數者將會獲得獎品一份。
- ★ 得獎者將會於 2024 年 11 月 18 日(三)收到 whatsapp 通知,並分別於 11 月 21 日(四)上午 9:00-中午 12:00/11 月 22 日(五)下午 2:30-5:00, 憑有效會員證親身領取及簽收。

如有任何疑問,可向蔡昀姑娘查詢,電話:26557688





Jockey Club Gerontechnology and  
Smart Ageing in Place Project  
賽馬會樂齡科技與  
智友安居計劃

主辦機構：



捐助機構：



香港賽馬會慈善信託基金

合辦機構：



## 計劃內容

賽馬會樂齡科技與智友安居計劃旨在推廣樂齡科技在社區的教育及發展，把樂齡科技的推展工作伸延至外展及家訪服務中，運用樂齡科技大使的專才及長者中心社工評估跟進，把樂齡科技推廣至有需要長者家中，藉以更有效提倡智慧安老的理念。

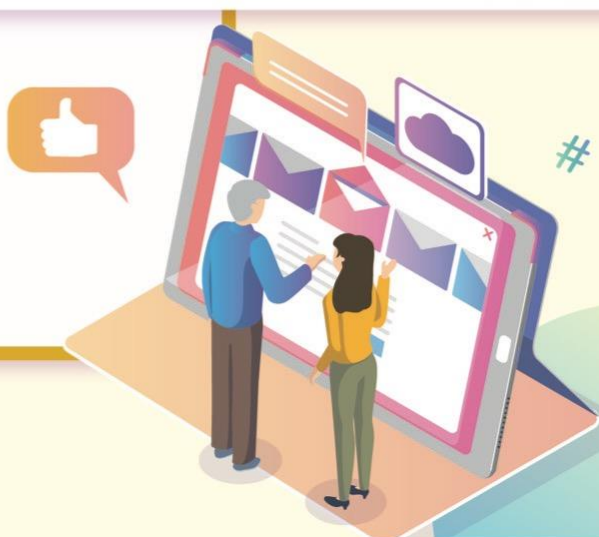
計劃將為合資格長者評估生活需要，會度身設計及建議合適的樂齡科技產品，為長者購置相關「醫、食、住、行、動、學」的樂齡科技產品，並由樂齡大使上門教授應用樂齡產品的技巧及使用指引。

## 重點項目

- ▶ 外展及家訪推廣樂齡科技
- ▶ 為合資格長者添置樂齡科技產品
- ▶ 培訓樂齡科技大使
- ▶ 參觀賽馬會樂齡科技體驗館
- ▶ 樂齡科技流動體驗站
- ▶ 社區教育活動

### 服務對象

年滿60歲以上的屯門區居民、獨居、雙老或/及有經濟困難、長期病患者、隱蔽長者、初期認知障礙症的患者



# 賽馬會「e 健樂」電子健康管理計劃 (第三期)

## 招募參加者

計劃日期：2023 年 4 月 1 日至 2025 年 3 月 31 日

### 計劃內容：

為積極加強對長者的健康支援，香港賽馬會慈善信託基金於 2016 年起撥款推行「賽馬會『e 健樂』電子健康管理計劃」，與香港中文大學賽馬會老年學研究所、賽馬會公共衛生基層醫療學院及多間非政府機構合作。計劃是本港首個結合電子及數碼化健康管理技術，社區關懷及專業團隊跟進的長者健康管理服務計劃。

### 計劃主要目標：

- 應用電子及數碼化健康管理技術，提升長者的健康管理能力
- 促進長者中心成為了解並關注長者健康和社會需要的首個接觸點以推動康健樂頤年
- 應用電子及數碼化健康管理科技及創新模式以提升長者生活質素，並透過數據收集及整合，分析長者的健康狀況和模式

### 活動內容：

- 恆常進行健康檢測
- 計劃期間至少進行兩次健康質素評估/問卷
- 定期參與運動訓練及認知訓練
- 參與健康/減壓小組、講座及工作坊

計劃對象：參加者需年滿 60 歲或以上

如有興趣參與以上計劃活動，歡迎向本中心查詢：  
仁愛堂胡忠長者地區中心 26557688 (凌先生/趙姑娘)



2024年10月

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
		1 廿九	2 三十	3 九月	4 初二	5 初三
活動名稱		國慶日 公眾假期 	09:00 西北一月會 10:30 西北二月會 14:30 西北下月會	17:00 桌遊鬥一番	13:00 數字數獨遊戲 14:00 續Fun棋趣天地 14:30 樂活鬆一鬆 14:30 懷舊時光:電影. 電視劇. 演唱會欣賞	09:15 舒筋健體室服務 13:00 手語樂淘淘 14:15 舒筋健體室服務
6	7 初五	8 寒露	9 初七	10 初八	11 初九	12 初十
活動名稱	09:30 東一組月會 09:30 醒獅組 09:30 至FIT老友記 14:00 大欖涌健檢 14:30 東下組月會	09:00 良田村健檢 09:30 南二月會 10:00 井頭中村健檢 14:30 紅十字會耆英團例會	12:30 朗誦隊 14:00 胡忠音藝坊 14:30 交通隊	17:00 桌遊鬥一番	重陽節 公眾假期 	09:15 舒筋健體室服務 13:00 手語樂淘淘 14:15 舒筋健體室服務
13	14 十二	15 十三	16 十四	17 十五	18 十六	19 十七
活動名稱	09:30 醒獅組 09:30 至FIT老友記 11:00 長者常見病症食療及 藥膳講座		10:30 世界遊戲大全 12:30 朗誦隊 14:00 掃管笏健檢 15:30 社區共融義工隊	09:30 金龍組 17:00 桌遊鬥一番	13:00 數字數獨遊戲 14:00 續Fun棋趣天地 14:30 樂活鬆一鬆 14:30 懷舊時光:電影. 電視劇. 演唱會欣賞	09:15 舒筋健體室服務 13:00 手語樂淘淘 14:15 舒筋健體室服務
20	21 十九	22 二十	23 霜降	24 廿二	25 廿三	26 廿四
活動名稱	08:30 剪髮服務 09:30 醒獅組 09:30 至FIT老友記	08:00 Switch運動遊戲	10:30 世界遊戲大全 12:30 朗誦隊 14:00 胡忠音藝坊	14:00 龍鼓灘健檢 17:00 桌遊鬥一番	13:00 數字數獨遊戲 14:00 續Fun棋趣天地 14:30 樂活鬆一鬆 14:30 懷舊時光:電影. 電視劇. 演唱會欣賞	09:15 舒筋健體室服務 13:00 手語樂淘淘 14:15 舒筋健體室服務
27	28 廿六	29 廿七	30 廿八	31 廿九	聽你訴心聲 2024年 10月2日-31日 (星期一至星期六) 上午10:00-中午12:00及 下午2:30-4:30	
活動名稱	09:30 醒獅組 09:30 至FIT老友記 14:30 懷舊金曲點唱站	08:00 Switch運動遊戲 14:30 紅十字會耆英團例會	10:30 世界遊戲大全 12:30 朗誦隊 14:30 護老者Me Time Café	17:00 桌遊鬥一番		