



仁濟醫院
Yan Chai Hospital

仁濟醫院維拉律敦治 · 荻茜銀齡健康管理中心

2024年4月通訊

送海洋公園門票

本中心獲維拉律敦治 · 荻茜慈善基金撥款資助，提供3年期的健康管理服務，中心由2021年4月起投入服務，至今已服務達3年，感謝各位一直以來的支持！在大家的支持及參與下**中心服務將會延續**，繼續為大家提供高質素的健體訓練及**健康管理課程**。為答謝各位一直以來的支持，中心將於2024年4月送贈海洋公園門票，並鼓勵手持**會員證有效期至2024年4月**的人士到中心辦理續會手續。

中心將以會員證有效期分時段派發海洋公園門票予中心會員，每位會員可獲**海洋公園門票一張 (門票有效期至2024年6月)**，詳細的內容請見下表，數量有限，先到先得，派完即止。



	會員證有效期至2024年4月的人士	中心其他有效會員
日期：	2/4 (二), 3/4 (三), 5/4 (五), 8/4-12/4 (星期一至五)	15/4-17/4 (星期一至三)
地點：	本中心	
對象：	1. 會員證 有效期至2024年4月 ，並顯示可參與器械；及 2. 按中心紀錄，最近一年仍有使用中心服務	1. 會員證 有效期至2024年4月後的日子 ，並顯示可參與器械；及 2. 按中心紀錄，最近一年仍有使用中心服務
備註：	1. 需出示 會員證及身份證 (如遺失會員證須預早通知)，門票必須親身簽收 2. 逾期不更新會員證者，將不獲補換 3. 鼓勵自行帶備一張證件相，以節省領取新會員證的時間	1. 需出示 會員證及身份證 (如遺失會員證須預早通知)，門票必須親身簽收 2. 逾期不領者，將不獲補發



仁濟醫院
Yan Chai Hospital

仁濟醫院維拉律敦治·荻茜銀齡健康管理中心

共創「耆跡」計劃完滿結束

共創「耆跡」計劃將於2024年4月14日結束，計劃期內的所有活動亦已於3月順利完成，感謝各位在過去一年積極參與。另外，本中心製作了護老錦囊小冊子，提供護老知識、自我關懷方法及社區資源供護老者參考，預計4月上旬派發，歡迎大家屆時到本單位前台取閱。



廖生(Michael)項目主任

大家好，我是中心負責共創「耆跡」計劃的項目主任廖曉峯。

時光荏苒，一年的護老者計劃即將完結。有賴各位踴躍支持和投入參與，所有活動得以順利進行。盼望各位能夠將堂上所學應用在照顧工作上，並與身邊的護老者互相扶持。

祝福大家身體健康！

轉眼間共創「耆跡」計劃已來到尾聲，希望這一年所舉辦的活動有助大家改善精神健康，以及提高對護老者需要的關注。而中心前台工作讓我快速拉近了與大家的距離，藉此機會感謝大家平日對我的包容與關照。願各位健康快樂，有緣再見！



劉姑娘 (Wendy)程序幹事

回顧這一年，大家參加活動時的歡樂和笑聲、中心的長者們的虛寒問暖和分享無價的人生經驗，著實是充實和溫暖了我。轉眼便到離別時，想說的話不多：「希望大家一直快樂，身體健康，我們有緣再見！」



溫姑娘 (Joyce)0.5職文員



3427 3019



<http://www.ychss.org.hk/elder/elderly-nec/rdhc>



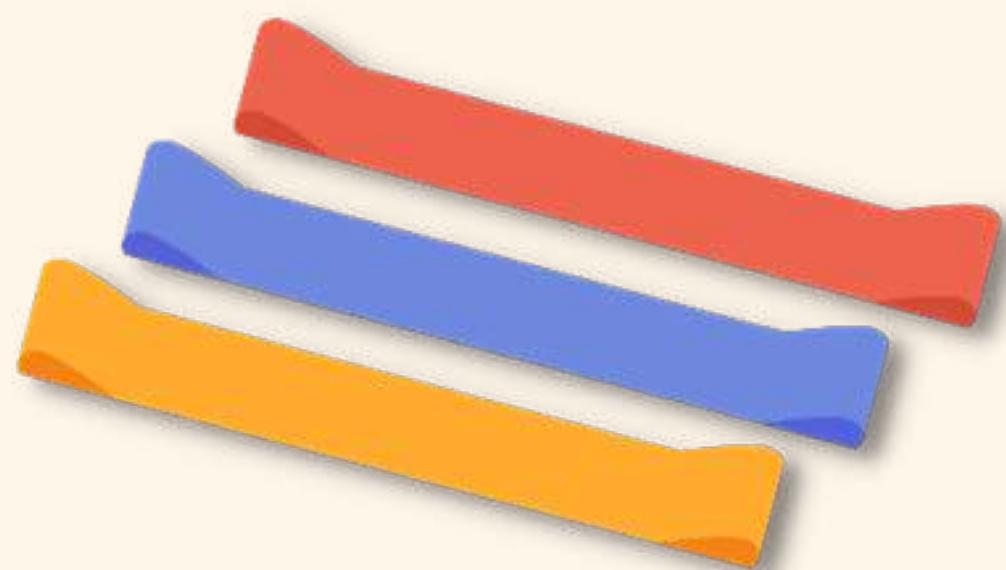
5398 4513



荃灣仁濟街18號仁濟醫院綜合服務大樓地下

練力帶健體指南 (初級)

一條經濟實用、合適阻力的練力帶，再加上適當的方式指導，長者便可以在何時何地，也可以安全地鍛煉一般常用肌肉的力量。如果你是初學者且肌力不足，這本小冊子的內容及二維碼運動影片你就不容錯過！



掃描此QR Code
觀看短片教學



運動注意事項

- 由輕量開始，循序漸進
- 按個人能力調節次數和阻力，量力而為
- 如果感到身體不適，應立即停止運動，有需要應盡快求診
- 運動建議僅供參考，如對自己身體狀況或運動有任何疑問，請先諮詢你的醫生和物理治療師

中心工具架內有不同阻力的練力帶，如有興趣，歡迎大家練習。另外，中心日後有機會舉辦練力帶運動班，敬請期待！



3427 3019

<http://www.ychss.org.hk/elder/elderly-nec/rdhc>

5398 4513



荃灣仁濟街18號仁濟醫院綜合服務大樓地下



仁濟醫院
Yan Chai Hospital

仁濟醫院維拉律敦治 · 荻茜銀齡健康管理中心

有氧拳擊班 (A) (4月) (202401/RDHC)

日期：6/4, 13/4, 20/4, 27/4/2024 (星期六)

時間：上午9:15-10:15

地點：仁濟醫院維拉律敦治 · 荻茜銀齡健康管理中心

內容：配合強勁節拍音樂，教授不同的拳擊動作，訓練核心力量及柔韌伸展。



導師：體適能導師、香港拳擊總會董事委員會成員 Falcon Mui

名額：10人 (55歲或以上能獨立行走的社區人士)

費用：\$280

備註：

- 參加者需能應付一般體能運動，骨骼或關節等沒有嚴重病患、沒有持續血壓高或血壓低等不穩定的健康狀況。
- 此組課程屬持續發展項目，上一個月於本中心報名者可於25/3或之前繳交今個月費用以優先保留位置，放棄者不獲保留。
- 新生可先留名登記輪候，中心會以電話個別通知成功輪候的參加者，被通知者必須於通知當天或第二個工作天內到中心繳費，逾期作棄權處理。

一起Zumba舞 (A) (4月) (202402/RDHC)

日期：6/4, 13/4, 20/4, 27/4/2024 (星期六)

時間：上午10:30-11:30

地點：仁濟醫院維拉律敦治 · 荻茜銀齡健康管理中心

內容：配合節拍音樂，教授參加者學習舞步，有效地鍛鍊心肺功能及強化肌肉力量。

導師：體適能導師、香港拳擊總會董事委員會成員 Falcon Mui

名額：10人 (55歲或以上能獨立行走的社區人士)

費用：\$280

備註：

- 參加者需能應付一般體能運動，骨骼或關節等沒有嚴重病患、沒有持續血壓高或血壓低等不穩定的健康狀況。
- 此組課程屬持續發展項目，上一個月於本中心報名者可於25/3或之前繳交今個月費用以優先保留位置，放棄者不獲保留。
- 新生可先留名登記輪候，中心會以電話個別通知成功輪候的參加者，被通知者必須於通知當天或第二個工作天內到中心繳費，逾期作棄權處理。



3427 3019



<http://www.ychss.org.hk/elder/elderly-nec/rdhc>



5398 4513



荃灣仁濟街18號仁濟醫院綜合服務大樓地下



仁濟醫院
Yan Chai Hospital

仁濟醫院維拉律敦治 · 荻茜銀齡健康管理中心

椅子瑜伽班 (AI) (4月) (2024003/RDHC)

日期：6/4, 13/4, 20/4, 27/4/2024 (星期六)

時間：上午11:45-中午12:45

地點：仁濟醫院維拉律敦治 · 荻茜銀齡健康管理中心

內容：教授參加者在椅子上做簡單的伸展及瑜伽動作。

導師：瑜伽導師

名額：10人 (55歲或以上能獨立行走的社區人士)

費用：**\$280**

備註：

- 參加者的骨骼或關節沒有嚴重病患。
- 此組課程屬持續發展項目，上一個月於本中心報名者可於 25/3或之前繳交今個月費用以優先保留位置，放棄者不獲保留。
- 新生可先留名登記輪候，中心會以電話個別通知成功輪候的參加者，被通知者必須於通知當天或第二個工作天內到中心繳費，逾期作棄權處理。



椅子瑜伽班 (A2) (4月) (2024004/RDHC)

日期：6/4, 13/4, 20/4, 27/4/2024 (星期六)

時間：下午2:15-3:15

地點：仁濟醫院維拉律敦治 · 荻茜銀齡健康管理中心

內容：教授參加者在椅子上做簡單的伸展及瑜伽動作。

導師：瑜伽導師

名額：10人 (55歲或以上能獨立行走的社區人士)

費用：**\$280**

備註：

- 參加者的骨骼或關節沒有嚴重病患。
- 此組課程屬持續發展項目，上一個月於本中心報名者可於 25/3或之前繳交今個月費用以優先保留位置，放棄者不獲保留。
- 新生可先留名登記輪候，中心會以電話個別通知成功輪候的參加者，被通知者必須於通知當天或第二個工作天內到中心繳費，逾期作棄權處理。



溫馨提示:

所有活動如收生不足將會取消或延期舉行。



3427 3019



<http://www.ychss.org.hk/elder/elderly-nec/rdhc>



5398 4513

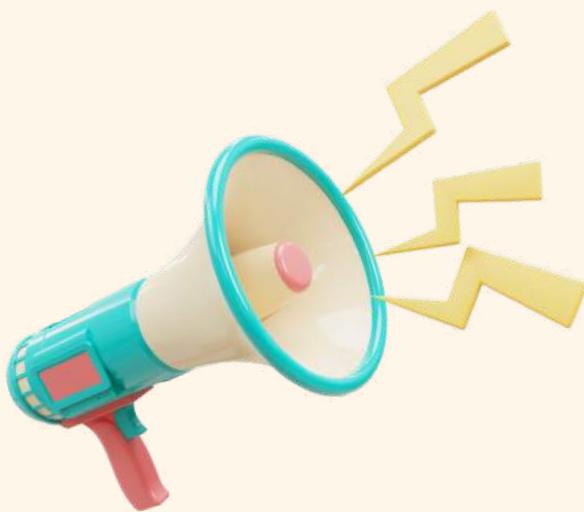


荃灣仁濟街18號仁濟醫院綜合服務大樓地下



仁濟醫院
Yan Chai Hospital

仁濟醫院維拉律敦治 · 荻茜銀齡健康管理中心

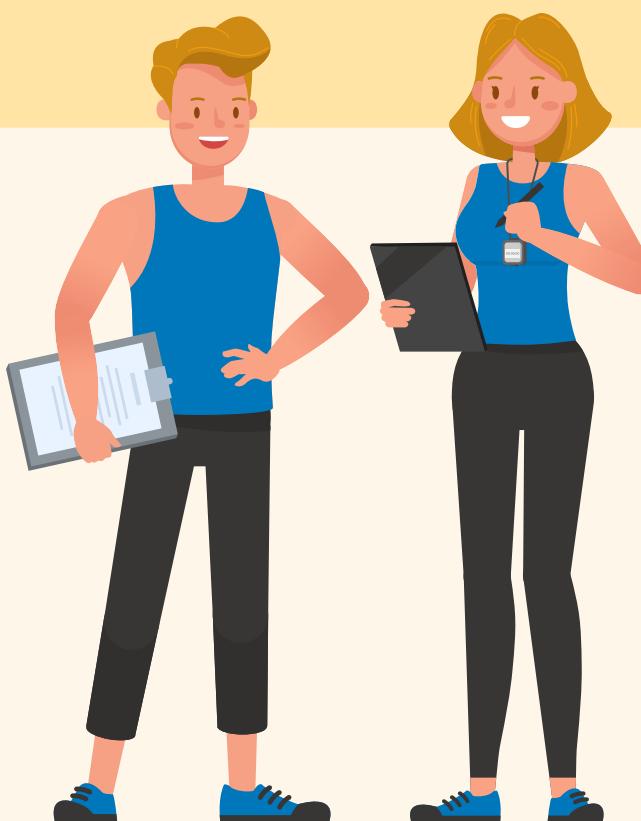


器械使用注意事項

為保障使用者，請按以下方法使用

1. 使用器械前請按計時器，時間設定為15分鐘，如有其他人輪候，請互相禮讓。
2. 如欲輪候同一部器械，請提早通知在場教練，以便協調。

如有查詢或需要協助，歡迎通知在場教練。



YouTube頻道

YCH RDHC 仁濟醫院維拉律敦治 · 荻茜銀齡健康管理中心



五大主題網上運動短片



歡迎訂閱中心的頻道及開啟小鈴鐺設定提醒。



3427 3019



<http://www.ychss.org.hk/elder/elderly-nec/rdhc>



5398 4513



荃灣仁濟街18號仁濟醫院綜合服務大樓地下



仁濟醫院
Yan Chai Hospital

仁濟醫院維拉律敦治·荻茜銀齡健康管理中心

4月中心活動時間表

星期一

星期二

星期三

星期四

星期五

星期六

1

復活節
星期一

2

3

4

清明節

5

6
09:15-10:15
有氧拳擊班 (A)(4月)
10:30-11:30
一起Zumba舞(A)(4月)
11:45-12:45
椅子瑜伽班 (A1)(4月)
14:15-15:15
椅子瑜伽班 (A2)(4月)
**可繳付費用*

8

9

10

11

12
10:30-16:30
簡介會

可運動時段：
09:15-10:15
16:30-17:30

13

09:15-10:15
有氧拳擊班 (A)(4月)
10:30-11:30
一起Zumba舞(A)(4月)
11:45-12:45
椅子瑜伽班 (A1)(4月)
14:15-15:15
椅子瑜伽班 (A2)(4月)

15

16

17

18

19

20

09:15-10:15
有氧拳擊班 (A)(4月)
10:30-11:30
一起Zumba舞(A)(4月)
11:45-12:45
椅子瑜伽班 (A1)(4月)
14:15-15:15
椅子瑜伽班 (A2)(4月)

22

23
下午職員會

可運動時段：
09:15-10:15
10:30-11:30
11:45-12:45

24

25

26

27

09:15-10:15
有氧拳擊班 (A)(4月)
10:30-11:30
一起Zumba舞(A)(4月)
11:45-12:45
椅子瑜伽班 (A1)(4月)
14:15-15:15
椅子瑜伽班 (A2)(4月)
**可繳付費用*

29

30
10:30-16:30
簡介會

可運動時段：
09:15-10:15
16:30-17:30

備註：



全日提供器械服務



本中心部分時段舉辦活動



外出活動



服務暫停，不對外開放



3427 3019



<http://www.ychss.org.hk/elder/elderly-nec/rdhc>



5398 4513



荃灣仁濟街18號仁濟醫院綜合服務大樓地下



仁濟醫院
Yan Chai Hospital

仁濟醫院維拉律敦治 · 荻茜銀齡健康管理中心



颱風及暴雨警告訊號

中心開放、室內及戶外活動安排告示



各類警告

中心開放

中心器械使用 及室內活動

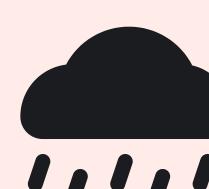
戶外活動



黃色暴雨



紅色暴雨



黑色暴雨



T₁



T₃



± 8



服務照常，請參加者如常出席



- 如訊號在活動前 **2小時內** 懸掛則活動延期/取消。
- 如訊號在活動開始後才懸掛，活動繼續進行。



- 如警告訊號在活動前 **2小時內** 懸掛則活動延期/取消。
- 如訊號在活動開始後才懸掛，活動繼續進行。
- 如訊號於**下午1時後**除下，當天將停止開放，所有活動取消。



- 由負責職員按當時戶外天氣惡劣情況，班組導師與學員能否返回中心情況而決定活動**如常、延期或取消**，並盡快通知參加者活動安排。
- 參加者可致電回中心查詢活動安排。



3427 3019



<http://www.ychss.org.hk/elder/elderly-nec/rdhc>



5398 4513



荃灣仁濟街18號仁濟醫院綜合服務大樓地下