

# 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：	<ol style="list-style-type: none"> <li>會員證<b>有效期至2024年4月</b>，並顯示可參與器械；及</li> <li>按中心紀錄，最近一年仍有使用中心服務</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>會員證<b>有效期至2024年4月後的日子</b>，並顯示可參與器械；及</li> <li>按中心紀錄，最近一年仍有使用中心服務</li> </ol>
備註：	<ol style="list-style-type: none"> <li>需出示<b>會員證及身份證</b>（如遺失會員證須預早通知），<b>門票必須親身簽收</b></li> <li>逾期不更新會員證者，將不獲補換</li> <li>鼓勵自行帶備一張證件相，以節省領取新會員證的時間</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>需出示<b>會員證及身份證</b>（如遺失會員證須預早通知），<b>門票必須親身簽收</b></li> <li>逾期不領者，將不獲補發</li> </ol>



# 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。



Good  
Bye!

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I

溫姑娘(Joyce)0.5職文員

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！」



3427 3019



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



5398 4513

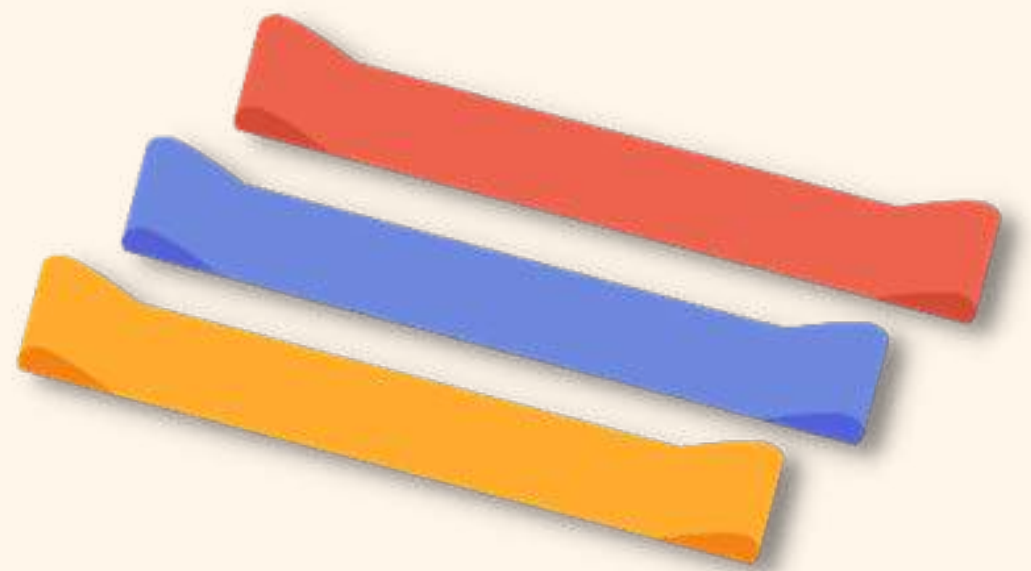


荃灣仁濟街18號仁濟醫院綜合服務大樓地下



## 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



荳灣仁濟街18號仁濟醫院綜合服務大樓地下



## 有氧拳擊班 (A) (4月) (2024001/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。

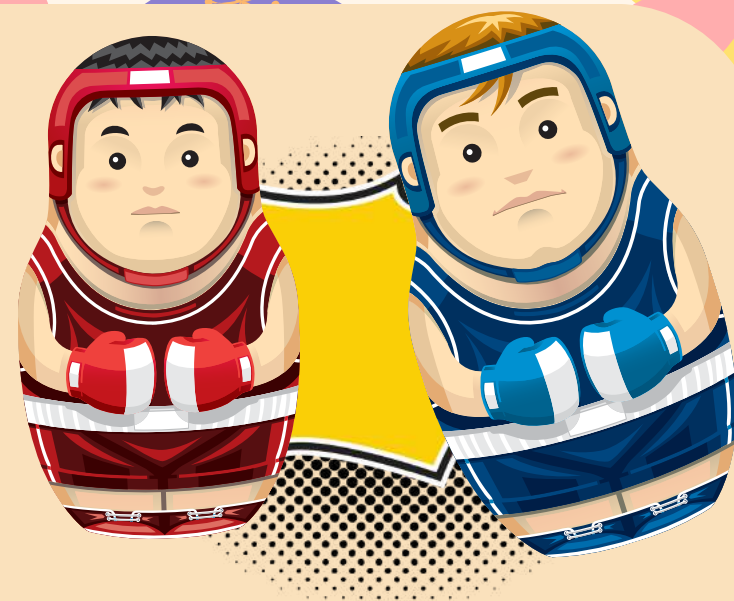
導師：體適能導師、香港拳擊總會董事委員會成員 Falcon Mui

名額：10人 (55歲或以上能獨立行走的社區人士)

費用：\$280

備註：

1. 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。
2. 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。
3. 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) (2024002/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：

1. 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。
2. 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。
3. 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。





# 椅子瑜珈班 (A1) (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：

1. 參加者的骨骼或關節沒有嚴重病患。
2. 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。
3. 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。



# 椅子瑜珈班 (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：

1. 參加者的骨骼或關節沒有嚴重病患。
2. 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。
3. 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



荳灣仁濟街18號仁濟醫院綜合服務大樓地下



# 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



# 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 <b>復活節 星期一</b>	2	3	4 <b>清明節</b>	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 椅子瑜珈班 (A1)(4月) 14:15-15:15 椅子瑜珈班 (A2)(4月) <b>*可繳付費用</b>
8	9	10	11	12 10:30-16:30 <b>簡介會</b>  <b>可運動時段：</b> 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 椅子瑜珈班 (A1)(4月) 14:15-15:15 椅子瑜珈班 (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 椅子瑜珈班 (A1)(4月) 14:15-15:15 椅子瑜珈班 (A2)(4月)
22	23 下午職員會  <b>可運動時段：</b> 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 椅子瑜珈班 (A1)(4月) 14:15-15:15 椅子瑜珈班 (A2)(4月) <b>*可繳付費用</b>
29	30 10:30-16:30 <b>簡介會</b>  <b>可運動時段：</b> 09:15-10:15 16:30-17:30	<b>備註：</b>  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			





# 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



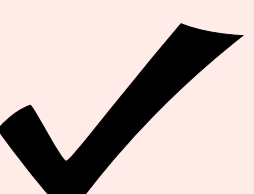
黑色暴雨



T1



⌊3



⬆8



服務照常，請參加者如常出席



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



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



1. 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。
2. 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



荳灣仁濟街18號仁濟醫院綜合服務大樓地下