



仁濟醫院尹成紀念老人中心

2024年1-3月份通訊

Facebook



仁濟醫院尹成紀念老人中心

<http://www.facebook.com/ychss>

WhatsApp



長者中心：4689 0926

長者社區照顧服務券：6215 4438

*只限中心活動及資訊單一發放用途

活動中心

為自負盈虧長者活動中心，服務對象主要為天水圍區內 50 歲或以上人士，提供健康活動、學習班組、社交活動及義工服務，鼓勵樂齡人士善用閒餘時間發展興趣及潛能，提升自我形象。如欲申請成為會員，可帶備身份證及港幣 40 元之會費親臨中心辦理入會手續，會期由每年 4 月 1 日至翌年 3 月 31 日。

長者社區照顧服務券計劃

政府於 2023 年 9 月將「長者社區照顧服務券試驗計劃」恆常化，並改名為「長者社區照顧服務券計劃」以及推出新措施，可受惠人數由現時 8 000 人逐步增加至 2025-2026 年度 12 000 人，中心繼續成為計劃的認可服務單位，服務對象為安老服務統一評估機制下，被評定為身體機能中度或嚴重缺損，並正在資助長期護理服務中央輪候冊輪候資助社區照顧服務或院舍照顧服務，而尚未接受任何院舍照顧服務或資助社區照顧服務的長者。

服務以跨專業服務團隊(包括註冊社工、護士、物理治療師、職業治療師及護理員)為長者提供一站式社區照顧服務，合資格的長者可按個人需要使用社區照顧服務券，並選擇合適的中心及家居照顧服務，支援長者居家安老。

WhatsApp廣播功能

由 2023-2024 年度起，中心已轉用 WhatsApp 廣播功能直接發送中心最新訊息，請會員確保已於手機的通訊錄儲存本中心手提號碼(4689 0926)，否則將未能接收中心於 WhatsApp 統一發放的廣播資訊。

從未簽署同意接收 WhatsApp 資訊的會員需親臨中心簽回有關文件方可透過 WhatsApp 接收中心最新訊息。

免費活動報名注意事項

中心手提號碼(4689 0926)只作 WhatsApp 活動及資訊單一發放用途，所有免費活動均需於星期一至五辦公時間致電 2445 0344 進行報名，請各會員留意。

同時，中心發現過去一季有為數不少的會員報名參與免費活動後無故缺席，或至中心個別致電時才告知需臨時缺席，中心所有安排之活動均涉及人手和資源，請個會員留意活動詳情及按時出席已報名之活動，以免浪費中心資源。如同一會員於該季累積無故缺席三次或以上活動，其下一季參與免費活動及外出旅行的資格將受影響。

2024-25年度續會安排

現時本中心會員之會期為每年 4 月 1 日至翌年 3 月 31 日，有效會員可於每年 3 月 1 日起續會，以便繼續維持有效會籍。2024-2025 年度續會將於 2024 年 3 月 4 日(星期一)起開始辦理，為控制人流，各會員可於以下指定時間帶備現有會員證，於星期一至五辦公時間內親臨中心辦理續會手續。

會員證編號	續會時段
WSSE000001 至 WSSE000530	2024 年 3 月 4 日-2024 年 3 月 8 日
WSSE000531 至 WSSE001060	2024 年 3 月 11 日-2024 年 3 月 15 日
WSSE001061 至 WSSE001600	2024 年 3 月 18 日-2024 年 3 月 22 日
WSSE001601 以後 及 其他編號	2024 年 3 月 25 日-2024 年 3 月 28 日

關愛基金「長者牙科服務資助」



服務內容

符合資格的人士可獲免費鑲活動假牙及接受其他相關的牙科診療服務(包括口腔檢查、洗牙、補牙、脫牙及 X 光檢查)。此外，在 2021 年 7 月起擴大項目資助範圍下，合資格人士亦可接受新加入的免費牙科診療分項，包括移除牙橋或牙冠和根管治療(杜牙根)服務。

受惠對象

- 最近連續三個月正領取「長者生活津貼」的人士；及
- 從未受惠於關愛基金資助的長者牙科服務或衛生署的「長者牙科外展服務計劃」；或
- 75 歲或以上並於 5 年前或更早之前在項目下曾接受牙科服務的人士(只適用於「第二次服務申請人」)；及
- 已失去全部或部分牙齒或患有牙疾，並願意接受資助項目的牙科服務資助及診療；及
- 獲參與項目的非政府機構牙醫或私家牙醫，根據香港牙醫學會制訂的指引，評估為需要並適合接受鑲活動假牙及其他相關的牙科診療服務。

申請服務

致電本中心預約後，帶同香港身份證正本、最近連續三個月經由銀行戶口存入「長者生活津貼」金額的文件(銀行存摺或銀行月結單)，以及載有住址資料的文件親臨本心辦理。

資料來源：香港牙醫學會



關愛基金

長者牙科服務資助項目

免費健康檢查

活動	日期	時間	對象	名額	內容	報名時段
心房顫動 測試 	31/1 (星期三)	時段一：下午 2:00 時段二：下午 2:30 時段三：下午 3:00 時段四：下午 3:30	本中心 會員	每時段 10 人 (共 40 人)	評估心臟年齡、 提供測試講解、 營養諮詢	15/1-25/1 (額滿即止)
骨質密度/ 骨量測試 	22/3 (星期五)	時段一：上午 9:30 時段二：上午 10:00 時段三：上午 10:30 時段四：上午 11:00	本中心 會員	每時段 6 人 (共 24 人)	評估骨質密度、 提供測試講解、 營養諮詢	5/3-14/3 (額滿即止)

*活動地點：本中心活動室 *報名方法：電話/親臨本中心

精神及健康講座

活動	日期	時間	對象	名額	內容	報名時段
活力長者 健康操 	10/1 (星期三)	上午 10:00-11:00	本中心 會員	15 人	由衛生署元朗區長者健康外展分隊護士曹姑娘介紹九式健康操，讓參加者鍛鍊身體各部份機能，包括：鍛鍊平衡力、柔韌度、訓練肌力及身體各部位協調能力。連貫地做這套運動，更有鍛鍊心肺功能的作用	20/12-4/1 (額滿即止)
人生畢業禮 -「從死看生」 	28/2 (星期三)	下午 2:00-3:30	本中心 會員	10 人	由中心社工黃姑娘帶領參加者從「百無禁忌」的角度了解生前死後，並介紹「平安三寶」、「四道人生」、傳統以外的殮葬方式等概念及資訊	6/2-22/2 (額滿即止)
常見眼疾及 護眼之道 	20/3 (星期三)	上午 10:00-11:00	本中心 會員	20 人	由衛生署元朗區長者健康外展分隊護士曹姑娘分享常見眼疾，如白內障、青光眼、老年性黃斑點退化、糖尿病視網膜病變、視網膜脫落和處理方法，眼睛出現毛病的徵兆、護眼之道及正確使用眼藥的方法	26/2-14/3 (額滿即止)

*活動地點：本中心活動室 *報名方法：電話/親臨本中心

小組及工作坊

三高管理工作坊

日期：6/3、13/3、20/3/2024 (星期三)

時間：下午 2:30-4:30

地點：本中心活動室

對象：本中心會員

名額：15 人

費用：免費

內容：由香港紅十字會「社區健康教育計劃」註冊護士、註冊營養師等專業人士分享三高生活及飲食的要訣，讓參加者透過活動建立正面的生活習慣，工作坊設有身體檢查及註冊護士諮詢環節



報名方法：電話/親臨本中心

報名時段：19/2-29/2 (額滿即止)

香港消防處

「擊活人心」- 心肺復甦法及自動心臟除顫器課程

日期：19/3、26/3/2024 (星期二)

時間：上午 9:30-11:30

地點：本中心活動室

對象：本中心員工及會員

名額：7 人

費用：免費

內容：由消防處職員教授及實習心肺復甦法及自動心臟除顫器的使用方法

報名方法：電話/親臨本中心

報名時段：4/3-14/3 (額滿即止)



內容	心臟病、成人心存之鏈概念、成人心肺復蘇法、心臟傳導系統、突發性心臟停頓急救程序、去纖法的原理及重要性、去纖器之操作及程序
教學方式	理論授課、示範、短片播放、實習及模擬個案分享



外間展覽

「港鐵社區畫廊」展覽



日期：2024年2月1日至2月29日

時間：港鐵站元朗站開放時間

地點：港鐵元朗站的「港鐵社區畫廊」

對象：所有社區人士

內容：中心成功申請港鐵元朗站的「港鐵社區畫廊」展出作品，並於展覽期內展出2023-2024年度第二季及第三季禪繞畫班部分禪繞畫作品

歡迎會員到場欣賞作品！

節慶活動

仁濟新春利是/小禮物派贈

日期：7/2/2024 (年廿八) 至 16/2/2024 (年初七)

時間：上午 9:00-下午 12:30 及下午 1:30-5:00

地點：本中心接待處

對象：本中心會員

名額：先到先得

領取利是/小禮物以作賀年祝福

※60歲或以上(即1964年或之前出生)：

領取港幣10元正新春利是

※50-59歲：領取新春小禮物乙份



※不設代領，憑有效會員證親身領取及簽名作實※

「帶」動社區 伴里行



本中心成功申請醫務衛生局第二期精神健康項目資助計劃的撥款，於 15/4/2023-14/4/2024 期間推行為期一年名為【「帶」動社區·伴里行】的精神健康項目。項目於 2023 年 5 月訓練有潛質的運動義工受訓成為練力帶義務導師，於中心帶領「帶」動社區運動小組，帶領參加者鍛練上肢及下肢肌肉力量運動，藉義工身分向社區人士推廣運動與精神健康的好處。項目於 2023 年 7 月起分階段招募 250 名參加者，參加者需參與共 4 節的「帶」動社區運動小組，同時，參加者將獲送贈 1 個計步心率血氧監測藍牙電子手環，讓參加者於參加運動小組的月份透過計步器記錄每日步行步數，以鼓勵參加者持續發掘運動對日常精神健康的正面效果。

1. 按時間表報名成為參加者
2. 進行10分鐘前測問卷
3. 4節「帶」動社區運動小組
連續30天健康管理伴里行
4. 10分鐘後測問卷及安排問卷

活動名稱	日期	時間	對象	收費	名額	義務導師	報名時段
「帶」動社區運動小組 F1	5/2、19/2、26/2、4/3 (星期一)	上午 9:05-10:05	本中心會員/ 居於元朗區 50 歲或以上人士	免費	10	劉燕燕 謝煥桃 邢鴻麟	18/12-4/1 (額滿即止)
「帶」動社區運動小組 F2	5/2、19/2、26/2、4/3 (星期一)	上午 10:20-11:20	本中心會員/ 居於元朗區 50 歲或以上人士	免費	10	蔡鳳琼 陳樹球 唐黃蓓麗	18/12-4/1 (額滿即止)
「帶」動社區運動小組 F3	15/2、22/2、29/2、14/3 (星期四)	上 11:30- 下午 12:30	本中心會員/ 居於元朗區 50 歲或以上人士	免費	10	何鳳燕 簡秀琼 賴麗珍	18/12-4/1 (額滿即止)
「帶」動社區運動小組 F4	2/2、9/2、16/2、23/2 (星期五)	上午 9:05-10:05	本中心會員/ 居於元朗區 50 歲或以上人士	免費	10	李賽金 楊芷玲 吳福娣	18/12-4/1 (額滿即止)

*活動地點：本中心活動室 *報名方法：電話/親臨本中心

*活動物資包括練力帶及計步心率血氧監測藍牙電子手環將於小組第一節派發

應項目贊助方要求，每人限參與一次活動

網上直播運動班

日期：逢星期一至五（公眾假期除外）

時間：上午 9:00

地點：仁濟醫院維拉律敦治•荻茜銀齡健康管理中心 YouTube 頻道

對象：仁濟醫院社區安老服務中心會員

內容：每日於上述指定時間首播一段由體適能教練帶領的 30 分鐘運動短片，供大家在家中隨時進行運動伸展及練習



請搜尋以下字眼進入 YouTube 頻道

「YCH RDHC 仁濟醫院維拉律敦治•荻茜銀齡健康管理中心」

第二屆尹成歌SING DAY

比賽日期：2024 年 4 月 9 日（星期二）

時間：上午 10:00-下午 1:00

地點：本中心活動室



報名時段：2/1/2024-31/1/2024

報名方法：透過 CD/USB/WhatsApp 提交一段聲畫同步的歌曲參賽影片並註明姓名及會員編號
經篩選及表現優秀的 20 個提交隊伍將晉身 9/4/2024 正式比賽日

參賽形式：個人或合唱(合唱只限 2 人)均可，但每人只可選擇以個人或合唱形式參與

*** 入選結果將於2月20日公布 ***

*** 所有參加者可獲活動紀念品乙份 ***



獎項

冠軍(一隊) 可獲獎座及現金券\$1,000

亞軍(一隊) 可獲獎座及現金券\$800

季軍(一隊) 可獲獎座及現金券\$600

最佳台風獎(一隊) 可獲獎座及紀念品

最佳服裝獎(一隊) 可獲獎座及紀念品

現場觀眾投選我最喜愛演唱獎(一隊) 可獲獎座及紀念品

評判：歌唱導師Miss Martha、

Miss Chan、音樂老師Leona Wu



長者學苑

【德心長者學苑】

由獅子會何德心小學與其家教會及仁濟醫院尹成紀念老人中心成立，並於 2023 年起透過長者學苑發展基金合作籌辦多元化的長幼共融活動，例如知識分享、藝術及保健工作坊、節慶活動。



德心年宵嘉年華



日期：3/2/2024 (星期六)

時間：上午 10:00-下午 3:00

地點：獅子會何德心小學禮堂 (鄰近天盛苑盛頤閣)

*參加者需自行前往學校，並由老師帶領前往活動地點

對象：中心 55 歲或以上會員及 55 歲或以上社區人士

名額：20 人

費用：免費

內容：攤位遊戲、學生表演、展覽



報名方法：電話/親臨本中心

報名時段(會員)：16/1-25/1

報名時段(非會員)：17/1-25/1

(額滿即止)

---所有參加者均可獲新春福袋乙份---

【培聖長者學苑】

由天主教培聖中學及仁濟醫院尹成紀念老人中心成立，並於 2010 年起透過長者學苑發展基金合作籌辦多元化的長幼共融活動，如知識分享、藝術及保健工作坊、旅行活動。

社交舞練習班

日期：3/2、24/2/2024 (星期六)

時間：上午 9:00-11:00

地點：天主教培聖中學

對象：中心 55 歲或以上會員

及 55 歲或以上社區人士

名額：16 人

費用：免費

內容：由社交舞導師劉孟超及曾錦屏教授及一同練習社交舞基本步



報名方法：電話/親臨本中心

報名時段(會員)：16/1-25/1

報名時段(非會員)：17/1-25/1

(額滿即止)

興趣班組

班組	日期	時間	對象	內容	收費	教案費	名額	導師
歌唱技巧及聲樂入門班	19/1、26/1、2/2、9/2、16/2、23/2、1/3、8/3(五)	上午 10:30- 中午 12:00	本中心會員	提供不同歌唱技巧心得及教學，讓學員了解歌唱訓練的要求及身體各機能在歌唱時的作用，包括基本發聲及聲線控制技巧、氣息運用、共鳴及音色處理、音樂感，以訓練學員各類音感觸覺及培養歌唱興趣	\$240	\$5	25	趙苑芬 Miss Martha
歌唱技巧及聲樂進階班	15/1、22/1、29/1、5/2、19/2、26/2、4/3、11/3(一) *12/2 暫停	下午 1:45- 3:15	曾參與歌唱技巧及聲樂入門或初階班會員	承接基礎班教授聲樂的四大基礎核心(氣息、位置、咬字、共鳴)，並以不同經典歌曲認識不同歌曲的演繹技巧，並從中教授樂理知識、閱譜訓練、拍子認識、聲帶保養等進階知識，以進一步鞏固學員各方面的聲樂技巧	\$240	\$5	25	趙苑芬 Miss Martha
英文金曲 SING ALONG 訓練班	15/1、22/1、29/1、5/2、19/2、26/2、4/3、11/3(一) *12/2 暫停	下午 3:30- 4:30	曾參與英文金曲 SING ALONG 有基本英語基礎的中心會員；首星期報名後尚餘名額將開放予新學員	以小班教學方式進行英文歌詞教學及歌唱訓練，鞏固唱練歐西英文流行歌曲的技巧。同時，以英文歌曲為基礎教授及訓練歌唱技巧、正確呼吸及姿勢、表演技巧等，導師亦於課堂中進行個別指導及回饋，以加強訓練學員的歌唱能力	\$260	\$5	15	趙苑芬 Miss Martha
經典金曲興趣研習班	16/1、23/1、30/1、6/2、20/2、27/2、5/3、12/3(二) *13/2 暫停	下午 1:45- 3:45	本中心會員	提供學習及練唱經典國粵語歌曲平台，導師亦按需要糾正學員之音色及拍子以改善演繹技巧，同時安排學員自選喜愛的時代金曲進行練習及大合唱，透過音樂舒展身心	\$180	\$5	22	陳妹 Miss Chan
輕鬆健康舞	16/1、23/1、30/1、6/2、20/2、27/2、5/3、12/3(二) *13/2 暫停	下午 4:00- 4:30	本中心會員	在音樂金曲及輕鬆的環境下跳出不同的動作，訓練手腳有節奏地舞動，動一動令頭腦更靈活、鬆一鬆讓四肢更輕鬆	經典金曲興趣研習班學員 \$50；其他會員 \$80	不適用	10	陳妹 Miss Chan

最後一堂設有個人表演環節，參與表演學員可獲小禮物乙份

最後一堂設有個人表演環節，參與表演學員可獲小禮物乙份

興趣班組

班組	日期	時間	對象	內容	收費	教案費	名額	導師
元極 初階 A	16/1、23/1、 30/1、6/2、 20/2、27/2、 5/3、12/3(二) *13/2 暫停	上午 9:05- 10:05	本中心 會員	教授天心禪拳《天心般若拳》· 簡單易學、老少皆宜·以中國 武術及中醫經絡學的原理編 排·加上旋律樸實的音樂·舞 學相融·長期練習可強健體	\$70	不 適 用	10	林燕珊 Sandy
元極 初階 B1	20/1、27/1、 3/2、17/2、 24/2、2/3、 9/3、16/3(六) *10/2 暫停	上午 9:05- 10:05	本中心 會員	魄、怡養心志·更可通經活絡· 協調臟腑·增強體能·是一種 既健身又養生的獨特運動和養 生之法	\$70	不 適 用	10	林燕珊 Sandy
元極 初階 B2	20/1、27/1、 3/2、17/2、 24/2、2/3、 9/3、16/3(六) *10/2 暫停	上午 10:20- 11:20	本中心 會員	*不可同時參與初階 B1 及 B2	\$70	不 適 用	10	林燕珊 Sandy
元極 進階 A1	17/1、24/1、 31/1、7/2、 14/2、21/2、 28/2、6/3(三)	上午 9:05- 10:05	本中心 曾參與 元極初 階的會 員	教授武舞養生操《甘露普潤》· 簡單易學、老少皆宜·以中國 武術及中醫經絡學的原理編 排·加上旋律樸實的音樂·舞 學相融·長期練習可強健體	\$70	不 適 用	10	林燕珊 Sandy
元極 進階 A2	17/1、24/1、 31/1、7/2、 14/2、21/2、 28/2、6/3(三)	上午 10:20- 11:20	本中心 曾參與 元極初 階的會 員	魄、怡養心志·更可通經活絡· 協調臟腑·增強體能·是一種 既健身又養生的獨特運動和養 生之法 *不可同時參與進階 A1 及 A2	\$70	不 適 用	10	林燕珊 Sandy
養生 太極拳	18/1、25/1、 8/2、15/2、 22/2、29/2、 14/3、21/3(四) *1/2、7/3 暫停	上午 10:00- 11:15	本中心 會員	教授太極拳基本論理及根據太 極拳招式編制的八段錦、十段 錦及吳家鄭式太極拳·配合柔 和的音樂·提升學員練習太極 拳的效果和樂趣	\$120	不 適 用	12	沈鴻梅

*所有班組上課地點為本中心活動室

*每個班組的總收費為「收費」+「教案費」

興趣班組

班組	日期	時間	對象	內容	收費	教案費	名額	導師
健康活力 社交舞	18/1、25/1、 1/2、8/2、 15/2、22/2、 29/2、7/3 (四)	下午 1:45- 3:15	本中心 會員	輕鬆愉快地學習及掌握社交舞技巧，舞步內容包括恰恰、倫巴、牛仔、森巴、鬥牛舞、慢三、探戈、快三步、狐步及快步，讓學員在體驗餘暇樂趣、擴充社交網絡之餘又可強身健體，導師將按學員的舞蹈經驗調整教學深淺程度 #學員需自備社交舞鞋或技巧鞋	\$200	不適用	12	劉孟超 曾錦屏
禪繞畫 研習班	16/1、30/1、 6/2、20/2、 27/2、5/3、 12/3、19/3# (二) *23/1、13/2 暫停	上午 10:20- 下午 12:20 #19/3 上課時 間為 下午 1:45- 3:45	本中心 會員	由淺入深、循序漸進地教授禪繞畫的理論與技巧，即席演練及應用各類圖樣和技巧運用，即使沒有繪畫經驗，隨著每節課堂的鋪排學習亦能逐漸上手及掌握禪繞方法，享受自我創作禪繞畫圖樣的樂趣，導師將按整體學員的禪繞經驗調整教學深淺程度 #學員需自備用品，導師將會於第一節介紹課程所需用具，新學員可於第一節可向中心借用物資	\$150	\$5	10	鍾麗芬 Fanny

*所有班組上課地點為本中心活動室

*每個班組的總收費為「收費」+「教案費」



※ 中心發現部分學員於成功報名班組後經常/缺席所有課堂或經常於課堂中途時間早退，此舉對導師安排課程及學員整體學習均有影響，雖然班組活動為學員付費參與活動，當中亦涉及中心和導師安排活動的資源及準備工作，請會員妥善安排出席活動，以免浪費資源。

※ 如因事請假可通知導師或中心職員以便中心記錄出席情況及讓導師妥善安排課堂教學，多謝合作。

班組報名守則及須知

班組報名日(一)：19/12 (星期二) 至 29/12 (星期五)；逢星期一至五中心辦公時間

適用班組：歌唱技巧及聲樂入門班、歌唱技巧及聲樂進階班
英文金曲 SING ALONG 訓練班、經典金曲興趣研習班、輕鬆健康舞

班組報名日(二)：2/1 (星期二) 至 10/1 (星期三)；逢星期一至五中心辦公時間

適用班組：禪繞畫研習班、健康活力社交舞、養生太極拳
元極初階 A、元極初階 B1、元極初階 B2、元極進階 A1、元極進階 A2

參與活動須知

1. 除本中心所修改或取消的活動，中心不會在活動舉行前再次提醒參加者出席，成功報名參與班組的會員請按中心派發的提示紙準時出席活動，逾時不候。
2. 所有班組及活動名額均不接受轉讓參與名額。
3. 於任何情況下，參加者有權隨時退出活動，唯所繳交之活動費用將不獲退還。

報名及繳費須知

1. 只限本中心有效會員參與(不設即場入會)，報名參與班組均採取先到先得形式報名。
2. 會員需帶備有效會員證及費用親臨中心報名，每人每次可報的活動上限為 4 個 (包括代其他會員報名)，如報名班組超過 4 個，會員需重新排隊。
3. 如代其他會員報名，需出示該會員之有效會員證正本。
4. 暫未領取會員證之會員請出示收據正本或身份證正本以核對會員身份。
5. 參加者必須於報名時自行核對清楚有關活動的時間及上課地點，避免相撞；收費一經作實，中心不會因此而安排退款、改班或轉名。
6. 參加者成功報名及繳交活動費用後，已繳交之活動費用將不獲退還。
7. 每個班組均設有最低開班人數(約 80%)，如報名期內未達最低人數要求將未能開班。
8. 如班組成功開班，及於報名期後尚餘名額，容許學員中途加入(最遲須於第 5 節加入)，唯學員仍需繳付全期學費

活動更改或取消及退款安排

1. 如遇上惡劣天氣而導致活動未能舉行，該節班組將不獲補堂，詳情可參閱惡劣天氣下之服務及活動安排。
2. 凡因中心更改班組活動的日期及時間(惡劣天氣情況除外)，中心職員會透過口頭/電話/WhatsApp/Facebook 通知參加者相關變動。
3. 如中心因特別情況需將收費班組取消，中心將安排退款予參加者。活動如需退款，各參加者請於接獲通知後 30 天內前往中心取回款項，逾期不取則當作捐款處理，恕不另行通知。

*上述資料如有修改，以最終公佈為準，本中心保留最終之決定權。不便之處，敬請原諒。

班組導師簡介

Miss Martha

資深歌唱導師，香港教育大學長者導師培訓專業證書課程(2017)及香港管理專業協會英文課程 A 級畢業。曾研習並進行多項聲樂訓練，擁有紮實的聲樂基礎，教授以基礎聲樂為主，著重音色與共鳴練習。

陳妹老師

熱愛音樂，除研習經典金曲，亦教授熱門流行時代曲，於中心教授唱歌及跳舞興趣班組逾十年。課堂著重歡樂學習氣氛，讓學員透過音樂舒展身心。

林燕珊老師

專業課程導師，熱愛研習鍛鍊身體及健身養心的運動、武術、中醫經絡學及道家思想，於中心教授元極班組運動逾十二年。曾獲中國英雄會武術比賽個人全能冠軍(2009)及香港國際武術比賽三項個人冠軍(2010)。

Fanny

學習及研習禪繞畫多時，著重作畫帶來的正向情緒及集中力訓練。曾跟隨台灣官方禪繞認證教師學習禪繞畫兩年，現於不同復康單位、長者中心教授禪繞畫興趣體驗班。

曾錦屏、劉孟超老師

專業課程導師，熱愛研習社交舞及拉丁舞，考獲澳洲舞蹈導師教練證書，並多次獲得全港體育舞蹈公開賽獎項。曾擔任康樂及文化事務署、培聖長者學苑等機構的社交舞導師。

沈鴻梅老師

專業課程導師，獲香港太極總會頒發太極拳、刀、劍、推手教練證書。熱愛深研各家功夫、氣功、太極拳，擁有約二十年修習及太極拳社區教學經驗，教學方法結合哲理及科學根據，讓學員身心有良好效果。

自助預約活動

供會員以自助方式預約進行各類型的運動及社交活動，鼓勵會員於空餘時間發展自己的興趣。中心將於每月月底放置下一個月的【自助活動預約表】於接待處，會員可自行於預約表上預約參與自助活動，預約名額以先到先得形式處理，額滿即止。同時，中心不會提醒參加者出席活動，成功預約的會員敬請準時出席活動，以免浪費資源及名額。

【「棋」樂無窮 – 桌遊俱樂部】

提供各類熱門桌遊，如魔力橋、層層疊、Uno 等讓會員鍛鍊腦筋

可供 2-4 人預約



【耆 SING 卡拉 OK】

會員可於資源櫃選取喜歡的唱碟/自備唱碟/USB 唱歌鬆一鬆

可供 3-6 人預約



幸運福米抽籤

拍卡入籤時段：每月第 1 個工作天 至 每月最後 1 個工作天

拍卡入籤位置：中心接待處紅外線拍卡器

抽籤及公佈日：下月第 1 個星期四公佈上月中籤名單

(如遇公眾假期將延至假期後首個工作天處理)

名 額：每月 30 個 (系統將自動暫停中籤者下一個月之抽籤)

~中籤者可於隨後一星期內親臨中心免費領取一包 5 公斤福米~

備註 1：福米包裝已開啟作祈福之用並已用膠紙再封口，介意者勿參與。 備註 2：福米由朱小姐捐贈。



會員生日限定

會員於生日月份憑有效會員證親臨中心可領取小禮物乙份

小禮物可於 3 個月內補領 (以生日月份為第一個月計算)

奶粉銷售

美國雅培製藥有限公司



金裝加營素
\$84.5 / 400 克
\$175 / 900 克



低糖加營素
\$180 / 850 克



活力加營素
\$217 / 850 克



雅培怡保康
\$97 / 400 克
\$217.5 / 850 克

雀巢香港有限公司 (三花及佳膳)



三花柏齡™健心
高鈣較低脂奶粉
\$80 / 800 克



三花高鈣健骨
低脂奶粉
\$80 / 800 克



三花高鈣活關節
低脂奶粉
\$90 / 800 克



三花雙效降醇素™
營養奶粉
\$105 / 800 克



三花三效高鈣
較低脂奶粉
\$100 / 750 克



佳膳益生
\$77 / 400 克
\$152 / 800 克



佳膳適糖
\$95 / 400 克
\$190 / 800 克



佳膳纖維
\$152 / 800 克

備註 1：中心已收取每罐奶粉\$2 行政費
備註 2：價格如有變動，以銷售時的定價為準

由於供應商供應問題
活力加營素暫時缺貨



奶粉銷售

2 月份

銷售日期： 1/2/2024 (星期四)

銷售產品： 美國雅培製藥有限公司 及 雀巢香港有限公司 (三花及佳膳)

銷售時間： 時段一：上午 10:00-10:30 時段二：上午 10:30-11:00 時段三：上午 11:00-11:30

登記時段： 2024 年 1 月 8 日 至 1 月 19 日

逢星期一至五；上午 9:00-下午 12:30 及下午 1:30-5:00

3 月份

銷售日期： 7/3/2024 (星期四)

銷售產品： 美國雅培製藥有限公司

銷售時間： 時段一：上午 10:00-10:30 時段二：上午 10:30-11:00 時段三：上午 11:00-11:30

登記時段： 2024 年 2 月 5 日 至 2 月 16 日

逢星期一至五；上午 9:00-下午 12:30 及下午 1:30-5:00

4 月份

銷售日期： 11/4/2024 (星期四)

銷售產品： 美國雅培製藥有限公司 及 雀巢香港有限公司 (三花及佳膳)

銷售時間： 時段一：上午 10:00-10:30 時段二：上午 10:30-11:00 時段三：上午 11:00-11:30

登記時段： 2024 年 3 月 11 日 至 3 月 22 日

逢星期一至五；上午 9:00-下午 12:30 及下午 1:30-5:00

奶粉訂購守則及須知

1. 只限中心會員登記及訂購，請帶備有效會員證購買
2. 每名會員每次銷售限於同一銷售商購買 6 罐奶粉
3. 奶粉訂購為會員之優惠服務，請勿作商業用途
4. 會員必須於指定時段致電或親臨中心預先登記購買數量，如過登記時段而欲購買奶粉的會員可於時段三 (上午 11:00-11:30) 親臨中心，如供應商備有貨源可即場購買
5. 中心職員將於確認登記後通知會員所屬購買時段，會員需於所屬時段親臨本中心購買
6. 已登記會員請於購買前向職員索取登記紙，並向銷售商出示登記紙購買
7. 現金交易，不接受\$1000 紙幣
8. 不設膠袋提供，請自備購物袋

*上述資料如有修改，以最終公佈為準，本中心保留最終之決定權。不便之處，敬請原諒。

社區資訊

【長者醫療券獎賞先導計劃】

政府透過發放獎賞，鼓勵 65 歲或以上的合資格香港長者使用醫療券，接受私營醫療服務提供者提供的健康檢查、慢性疾病診斷和管理等特定基層醫療服務，從而達致善用資源推動基層醫療的目標。只要長者的主要到診原因屬指明的特定基層醫療用途，長者在該次服務所使用的醫療券金額便可累積計算以賺取獎賞，供日後用作支付該等特定基層醫療服務費用。

長者在同一年度累計使用至少 1,000 元醫療券於特定基層醫療服務，醫健通系統即會自動發放 500 元獎賞至其醫療券戶口。「長者醫療券獎賞先導計劃」為期三年，至 2026 年 12 月 31 日止，長者每年度最多可獲取獎賞一次，即在「獎賞先導計劃」期間最多可獲取 1,500 元獎賞。

	2024年度獎賞	2025年度獎賞	2026年度獎賞
獎賞金額	每年度累計使用至少1,000元醫療券於特定基層醫療服務後，即可獲發獎賞500元（每年度最多一次）獎賞供日後用於特定基層醫療用途		
累積使用醫療券金額以獲取獎賞的時段	2023年11月13日至 2024年12月31日	2025年1月1日至 2025年12月31日	2026年1月1日至 2026年12月31日
使用獎賞期限	2023年11月13日至 2025年12月31日	2025年1月1日至 2026年12月31日	2026年1月1日至 2027年12月31日

注意事項

- 醫健通系統在錄得累積金額達到 1,000 元，便會即時發放獎賞及發送電話短訊到長者提供的香港流動電話號碼，並顯示獎賞的使用到期日以作通知。
- 獎賞的使用期限為下一個年度的年底。未及使用的獎賞不能累積，逾期作廢。
- 長者使用醫療券支付特定基層醫療服務費用時，醫健通系統會先自動扣除獎賞金額，然後才從其醫療券戶口內的醫療券餘額扣除餘下費用。
- 長者使用獎賞支付特定基層醫療服務費後，會收到電話短訊通知獎賞的餘額及使用到期日。
- 長者所獲得的獎賞不可與配偶共用。



資料來源：長者醫療券計劃網站

社區資訊

【郭炳江先生夫人慈善白內障手術及研究計劃】

白內障是香港視力受損的主因之一，現時醫管局眼科門診非緊急新症的輪候時間，最長達 219 個星期，白內障患者確診後一般需額外等候逾 1 至 2 年才能接受手術。截至 2023 年 9 月 30 日，在眼科輪候白內障手術的個案共有 71,683 宗，其中九龍中、九龍西、新界西的輪候個案更達過萬宗。

香港大學醫學院眼科學系於 2023 年 11 月底宣布，獲新地家族的郭炳江捐贈 1000 萬元，推出郭炳江先生夫人慈善白內障手術及研究計劃，為逾 1000 名弱勢居民提供眼科檢查，以及為逾 500 名患者，於香港大學眼科中心接受白內障手術及覆診服務。



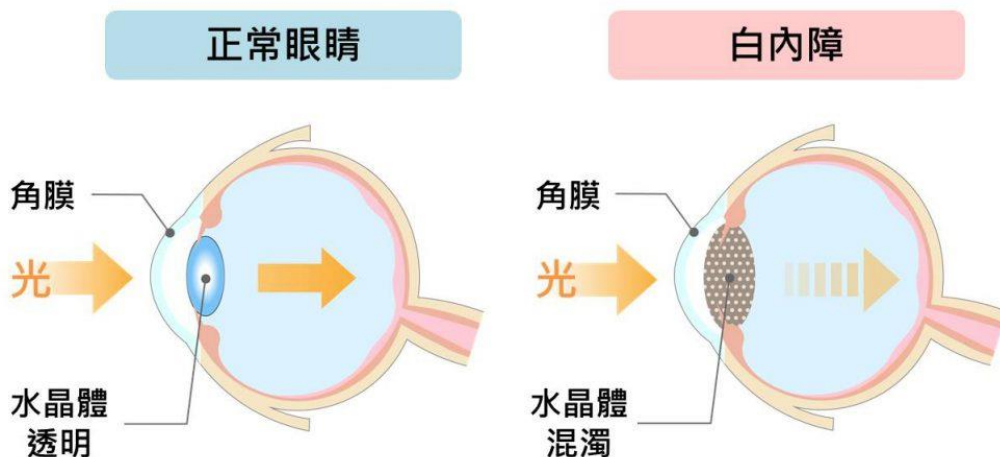
患者將接受先進的眼科檢查，包括以光學相干斷層掃描 (OCT) 對角膜、前房角、黃斑和視神經盤進行高解像度的評估，以及檢測除白內障以外的眼部疾病，包括青光眼和老年黃斑退化。合資格的患者將接受單眼白內障手術，並植入具有長景深的新一代高質人工晶體 (IOL)。計劃中使用的所有高質人工晶體型號已在全球廣泛使用，並獲得主要監管機構包括美國食品及藥物管理局的批准。部分患者將獲邀請參與研究計劃，並接受雙眼白內障手術。

計劃對象

- 有經濟困難人士、正領取綜援或其他生活津貼者，並由計劃負責社工評估及推薦；及
- 未能輪候或輪候政府專科門診時間超過一年，而情況有惡化者優先考慮。

查詢及報名

- 有興趣人士可致電申請熱線 8209 8122，辦公時間為星期一至五，上午 9 時至下午 5 時。



資料及圖片來源：香港大學眼科中心、明報

中心辦公時間

開放時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
上午 9:00- 下午 12:30	✓	✓	✓	✓	✓	上午 9:00- 中午 12:00	✗
下午 12:30-1:30	午膳時間 暫停開放						✗
下午 1:30-5:00	✓	✓	✓	✓	✓	✗	✗

*除特別活動外，星期日及公眾假期休息。

惡劣天氣下的服務及活動安排

雷暴/颱風/ 暴雨警告信號	雷暴警告	一號戒備 訊號	三號強風 訊號	八號暴風 或以上訊 號	黃色暴雨 警告	紅色暴雨 警告	黑色暴雨 警告
中心開放	✓	✓	✓	✗	✓	✓	✗
班組/活動 (室內)	✓	✓	視乎情況	✗	✓	視乎情況	✗
活動 (室外)	視乎情況	視乎情況	視乎情況	✗	✓	✗	✗

備註 1：以活動舉辦前 2 小時仍懸掛該信號計算，「✓」表示如常，「✗」表示取消。

備註 2：「視乎情況」表示除非有特別指示，各項活動如常進行，如活動需取消，中心會透過 Facebook/WhatsApp/中心告示更新情況。

中心同工

中心主任	馮寶儀經理(安老服務-社區)
助理社會工作主任	黃美玲
社會工作助理	葉昇瓚
程序幹事	黃穎枝
文員	王雅衡
司機	慕容錦基
庶務員	王珏
護理員(半職)	張美英

仁濟醫院尹成紀念老人中心

電話：2445 0344

傳真：2445 0312

地址：新界天水圍天河路 6 號地下

電郵：wsse@ychss.org.hk