



東華三院

Tung Wah Group of Hospitals

方樹泉長者地區中心 中心家事月會通訊

2022年
10月 - 11月

各位老友記：

香港新冠肺炎疫情稍為緩和，按照社會福利署指引，本中心漸漸恢復辦理入會、班組/活動及偶到服務等，為了有效地執行防疫措施，達致保持社交距離及減少人群聚集；中心採取以下的措施：

★參與偶到人數限制：

同一時段進入中心偶到區的座位人數上限為 10 人，如果該時段滿額，請在中心門外排隊等候；

★開放時段及清潔安排：

開放時段一：上午 8:30 至 10:15 (上午 10:15 至 10:45 時進行清潔)

開放時段二：上午 10:45 至下午 1:00 (下午 1:00 至 2:00 進行清潔)

開放時段三：下午 2:00 至 3:15 (下午 3:15 至 3:45 時進行清潔)

開放時段四：下午 3:45 至 6:00

★進入中心的防疫安排：

1. 所有進入中心人士必須在中心內全程佩戴口罩，並須使用酒精搓手液消毒雙手、量度體溫、以及填寫「健康申報表」。如未能依照上述措施的人士，中心有權拒絕其進入本中心。
2. 在中心內請勿進食。
3. 活動進行期間，服務使用者須保持 1 至 1.5 米的社交距離。
4. 中心按需要定時清潔各房間及偶到處。
5. 為避免多人接觸，減低傳染疾病的機會，中心暫停提供報紙、雜誌以及飲用水。如有需要敬請自攜飲用水。

如對上述安排有任何疑問，歡迎致電 2967 9211 與當值職員聯絡，謝謝！

副主任 黃美華姑娘

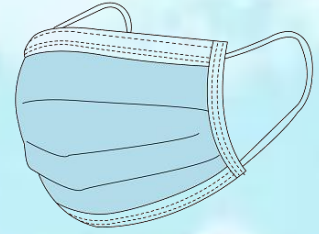
中心地址：香港筲箕灣寶文街 6 號方樹泉社會服務大樓 1 樓 電話：2967 9211

中心開放時間：上午 8:30 - 下午 6:00 (星期一至六，公眾假期除外)

收費時間：上午 9:00 - 下午 1:00 及 下午 2:00 - 5:00 (星期一至六，公眾假期除外)

中心網址：<https://www.e123.hk/zh-hant/ngo/details/585/feed>

最新防疫措施



各位老友記，踏入 9 月，香港每日新增個案已高達 5 位數字，並呈持續上升趨勢，故政府更新了防疫措施，包括如下：

1) 8 人以上宴會須出示快測陰性證明

「宴會」指 8 人以上在有共同目的下，一同於餐飲處所用膳。例如，8 人分兩枱共同用膳，並不屬於宴會；而 9 人分兩枱共同用膳便屬於宴會，出席宴會活動的顧客，須在入場宴會前 24 小時內進行快速抗原測試。顧客可在測試棒上標示姓名、測試日期及時間，再拍照並儲存至手機，在職員檢查時出示照片。同時，持有 48 小時內取得的核酸檢測陰性結果的電話短訊，亦可視作已遵從進行快測的規定。

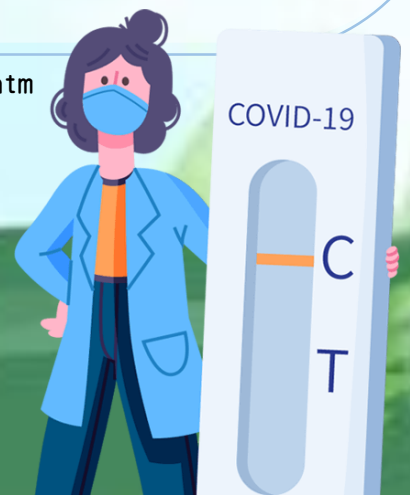
2) 院舍探訪須做核酸檢測

由 9 月 5 日起，所有訪客（公務探訪除外）按照要求接種新冠疫苗外，必須在探訪前做核酸檢測（在探訪前 48 小時內取得檢測樣本），提供陰性結果證明才能到院舍探訪。訪客可到社區檢測中心或流動採樣站，向工作人員說明檢測原因為符合院舍探訪的要求以免費檢測；另外也可以自費到由衛生署認可的私營化驗所檢測。在三個月內曾確診的 Covid-19 康復者，亦須進行核酸檢測。

3) 同住高危人士須入住隔離設施

政府收緊部分防疫措施，包括確診者送去隔離的條件。如果同住有長者、嬰幼兒、長期病患者等高風險人士，患者必須送走隔離。如家中未能設患者專用洗手間或房間，居住環境不適合隔離，確診者亦必須入住社區隔離設施。70 歲以上患者如未曾接種新冠疫苗或只打過一針，亦必須送到隔離設施。

資料來源：<https://www.info.gov.hk/gia/general/202208/26/P2022082600710.htm>



〈新推介〉



中心最新防疫措施

爲了讓大家能安心到中心參加活動，由 2022 年 9 月 19 日開始，如到中心參加活動，請在出門前進行快測，再拍照並儲存至手機，到中心時可向職員出示照片，或出示持有 48 小時內取得的核酸檢測陰性結果的電話短訊。



開心「偶」遇你

各位老友記，由 10 月 3 日開始，中心會在現時的電視廳及活動四室舉辦一系列的「偶到」活動，詳情如下：

時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	地點
上午活動						
上午 9:00-10:00	血壓量度	血壓量度	血壓量度	血壓量度	血壓量度	電視大廳
		血糖量度		血糖量度		活動四室
下午活動						
下午 2:00-2:30	血壓量度	血壓量度	血壓量度	血壓量度	血壓量度	電視大廳
		伸展力量度		手握力測試		活動四室
下午 2:30-3:15	耆樂起動 家居運動	耆樂無窮	耆樂長者 健體操	眼睛去旅行 /Ipad 鬥一番	樂在其中	電視大廳

備註：

- 1). 因座位有限，除血壓量度外，每節的參加人數只能 10 人。
- 2). 以上活動，凡參加都能取得「獎」印一個，每月儲滿 15 個「獎」印，便可於該月月尾換領禮物一份，數量有限，換完即止。

(有關活動之詳情，請參閱獎賞卡上的守則)

每月資訊會



透過每月聚會向大家分享長者最新資訊、以及介紹中心最新的活動/服務安排

10月份

- 日期：第1場：2022年10月11日(星期二) (上午9:30至10:30)
第2場：2022年10月11日(星期二) (上午11:00至12:00)
第3場：2022年10月13日(星期四) (上午9:30至10:30)
第4場：2022年10月13日(星期四) (上午11:00至12:00)
第5場：2022年10月18日(星期二) (上午9:30至10:30)
第6場：2022年10月18日(星期二) (上午11:00至12:00)

地點：中心一樓(活動二室/活動三室) 費用：全免

名額：10月11日：每場30人；10月13及18日：每場20人

報名方法：可於2022年9月19日(星期一)上午9:00至10月5日(星期三)下午5:00，
透過致電中心電話報名，如登記超出名額則需抽籤。

11月份

- 日期：第1場：2022年11月1日(星期二) (上午9:30至10:30)
第2場：2022年11月1日(星期二) (上午11:00至12:00)
第3場：2022年11月3日(星期四) (上午9:30至10:30)
第4場：2022年11月3日(星期四) (上午11:00至12:00)
第5場：2022年11月8日(星期二) (上午9:30至10:30)
第6場：2022年11月8日(星期二) (上午11:00至12:00)

地點：中心一樓(活動二室/活動三室) 費用：全免

名額：11月1及8日：每場30人；11月3日：每場20人

報名方法：可於2022年10月10日(星期一)上午9:00至10月21日(星期五)下午5:00，
透過致電中心電話報名，如登記超出名額則需抽籤。

12月份

- 日期：第1場：2022年12月8日(星期四) (上午9:30至10:30)
第2場：2022年12月8日(星期四) (上午11:00至12:00)
第3場：2022年12月8日(星期四) (下午2:30至3:30)
第4場：2022年12月8日(星期四) (下午4:00至5:00)
第5場：2022年12月15日(星期四) (上午9:30至10:30)
第6場：2022年12月15日(星期四) (上午11:00至12:00)
第7場：2022年12月15日(星期四) (下午2:30至3:30)
第8場：2022年12月15日(星期四) (下午4:00至5:00)

地點：中心一樓(活動三室) 費用：全免 名額：每場20人

報名方法：可於2022年11月14日(星期一)上午9:00至11月25日(星期五)下午5:00，
透過致電中心電話報名，如登記超出名額則需抽籤。

樂韻繽紛賀生辰(2022年10 - 12月)

暨 聲聲樂韻迎聖誕

由友樂共賞義工隊為大家帶來一連串精彩歌曲，並與大家玩遊戲、送禮物，同慶生辰迎接聖誕！

日期：2022年12月17日(星期六)

時間：上午10:30 - 12:00

地點：本中心1樓(活動一至三室)

對象：中心會員 名額：45人

費用：全免

負責職員：活動幹事 姚慧賢姑娘

副主任 黃美華姑娘



報名方法：1). 可於 **2022年11月21日(星期一)上午9:00**

至2022年12月5日(星期一)下午5:00

透過 WhatsApp 5331-2541 或致電中心電話
2967-9211 報名，人多抽籤。

2). 中籤者將於2022年12月8日後透過 WhatsApp
或職員電話通知。



「畫出好心情」和諧粉彩初探

由「moveUP! 敢動友里健康教練」與長者分享日本和諧粉彩藝術，一起創作和諧粉彩畫作，一起共同踏上心靈上的和諧。



日期：2022年9月28日、10月5、12、19、26及11月2日(逢星期三)(6堂)

時間：下午2:30 - 4:00

地點：中心1樓活動室 名額：8人 收費：\$60(6堂)

報名方法：1). 2022年9月21日至9月28日期間致電中心報名，人多抽籤。
2). 中籤者將2022年9月29日後由職員個別通知。

「紮穩馬步」孫式太極體悟

由「moveUP! 敢動友里健康教練」與長者分享整套的「孫式太極拳」。透過練習和感受，讓長者認識自身體能優缺，從而強化或改善。



日期：2022年10月5、12、19、26日、11月2、9、16、23、30日及12月7、14、21日(逢星期三)(12堂)

時間：上午10:00 - 11:00

地點：中心1樓活動室 名額：8人 收費：\$120(12堂)

報名方法：1). 2022年9月21日至9月28日期間致電中心報名，人多抽籤。
2). 中籤者將2022年9月29日後由職員個別通知。

「耆人耆語」生活英語初探

由「moveUP! 敢動友里健康教練」與長者分享日常英文生字、淺白的常用短句，使長者在日常生活上增添自信，也能與兒孫打開更多共同話題。



日期：2022年10月31日、11月7、14、21、28日及12月5日(逢星期一)(6堂)

時間：下午2:30 - 4:00

地點：中心1樓活動室 名額：8人 收費：\$60(6堂)

報名方法：1). 2022年9月21日至9月28日期間致電中心報名，人多抽籤。
2). 中籤者將2022年9月29日後由職員個別通知。

備註：小組不適合沒有英文基礎的參加者，參加者需具備小學英語程度。

「快樂動起來」椅上保健操



由「moveUP! 敢動友里健康教練」與長者進行椅上伸展活動及各式保健操，讓長者強身健體，精神爽利！

日期：2022年10月21、28日及11月4、11、18、25日(逢星期五)(6堂)

時間：下午2:30 - 4:00

地點：中心1樓活動室

名額：8人(每一班共6堂、每班6-8人)

收費：\$60(6堂)

報名方法：1). 2022年9月21日至9月28日期間致電中心報名，人多抽籤。
2). 中籤者將2022年9月29日後由職員個別通知。

賽馬會樂齡同行計劃

「擁抱好心情」東區啟動禮

日期：2022年10月8日(星期六)

時間：下午2:00 - 4:00

地點：北角百福道21號香港青年協會大廈9樓演講廳

名額：本單位35人 收費：全免

內容：聯合區內長者地區中心及精神健康綜合社區中心，一起慶祝計劃啟動、專家分享好心情貼士、快樂椅子舞活動等

備註：1). 由於參與人數眾多，電梯上落需要，參加者建議在下午1:30到達

2). 參加者需滿足場地要求：使用「安心出行」及符合「疫苗通行證」要求

報名方法：1). 2022年9月21日至9月28日期間致電中心報名，人多抽籤。

2). 中籤者將2022年9月29日後由職員個別通知。



領取生日禮物

各位會員，由本年度開始，為慶祝大家的生辰，生日的會員可於指定日子到中心領取生日禮物 1 份。在 10 月份，**我們誠邀 10 至 11 月份生日的會員，於 2022 年 10 月 3 日(星期一)至 2022 年 10 月 31 日(星期一)**，憑會員證於辦公時間內親臨中心領取禮物 1 份。

備註：每人限取一次，逾時未取將視為放棄。



10 月份生日會員

孔藩成	李幼治	阮麗芬	邵淑賢	張子興	陳伍	程雅雅
文見初	李玉芳	卓麗珍	俞玉英	張美滿	陳念	華金良
王甘霞	李秀英	周柳珍	胡永珠	張梅笑	陳美玲	馮潔貞
王敏鐸	李祐德	周順貴	胡愛群	張談友	陳海棠	黃明珠
王淑芳	李惠虹	周愛嫦	夏玉玲	梁玉群	陳執妹	黃偉明
司徒惠芳	李羨金	周潔卿	馬少英	梁漢之	陳梁麗英	黃曼楫
石桂蓮	李儀鳳	林五榮	馬直民	梁慕嫻	陳銘強	黃梓傑
任國慶	李燕芳	林夏蓮	高新宜	梁樹妹	麥國賢	楊汝堅
余永珍	杜兆元	林萍	高樹安	許玉清	麥麗琮	楊志文
吳福合	杜亞妹	邱明亮	區錦榮	郭德祥	曾蓮	雷燕華
賴麗英	霍耀康	羅亞炳	譚秀蘭	譚奕星	關四妹	鄭秀坤
鄭差妹	鄭惠娟	鄭綺華	鄭蘭卿	鄭體雄	黎玉群	黎國輝
廖晉藩	廖滿蘭	趙秀蘭	劉玉娟	劉燕明	蔡金鳳	蔡鳳英
鄧根	鄧燕通	鄭君讓	鄭肖娟	盧有梅		

11 月份生日會員

丁梅	何容妹	李琮	林潔芳	胡美珍	張大妹	莊嫻如
王秀文	余耀鈿	李碧瑤	邱幼珍	胡榮	張文綺	莫綺玲
王麗雅	吳伯輝	李潤卿	邵煥英	胡銀錠	張玉禮	許靜芬
王蘇喬智	吳柏	李錦玉	邵燕芳	胡澤樞	張淑蓮	郭利珍
布陳綺華	吳雪香	沈健萍	姚傍卿	唐翠艷	梁仲燕	陳來好
石美蓮	呂媛琮	冼桂英	施佩蘭	袁煥蓮	梁妙玲	陳美歡
何秀英	呂錦彬	周文琴	柯浩賢	高麗琴	梁志強	陳雪吟
何妹	李秀敏	周祿繁	洪心來	區淑珍	梁彩鳳	陳愛樂
何美鈺	李金平	林永美	洪秀燕	崔超成	梁淑貞	陳錦嫦
何茂香	李婉玲	林巫勵霞	胡秀梅	張三嬌	梁耀南	陳麗容
龍五妹	謝妙霞	謝淑嬌	謝惠英	鍾素霞	鍾慕嫻	韓亞芬
羅香群	關惠嫦	蘇圻霞	蘇慧文	鄭帶喜	鄭華勝	鄭貴川
盧健崧	盧彩玲	盧寶好	盧蘇妹	霍玉華	羅少芳	廖素貞
劉恆英	劉燕萍	潘耀積	鄧美雲	鄧惠珊	鄧澤林	鄭玉珍
鄺舜顏	黎文英	陶寶玲	馮運生	黃國華	黃富生	黃瑞福
黃碧娣	楊玉琮	楊翠華	楊麗明	葉志棠	鄺健儀	鄭錦屏
劉少珍	鄭志忠					





2022-2023 年度

泉耆學院

(實體課程)

報名及繳費安排：

- 1). 學員(會員)可透過 whatsapp 5331-2541 或致電中心電話 2967-9211 報名，人多抽籤。
- 2). 被取錄學員將透過 whatsapp 於 28/09/2022 (星期三)下午收到公佈名單，或職員電話通知。
- 3). 學員須於繳款期到中心繳付學費，逾期繳款由後備補上。
- 4). 獲取錄後購票時必須提供會員証，如由別人交費，請將會員証交予對方，以便報名時核對會員資料。



登記時間：2022 年 9 月 21 日 (三) 至 2022 年 9 月 29 日 (四)

公佈名單：2022 年 10 月 5 日 (三) 下午 2:00 後

收費時段：2022 年 10 月 5 日 (三) 下午 2:00 至 2022 年 10 月 12 日 (三) 下午 4:45

學員須知：

- 1). 各課程只准報讀學員本人上課，不准別人代替或帶親友旁聽。
- 2). 中心有權更改上課日期、時間及地點。
- 3). 除課程額滿或取消外，已繳費用一概不予發還。(因病或身故而能提供有關證明除外。)
- 4). 學員須愛護活動室及禮堂之各項設備、尊重老師及你的學習環境，保持課室秩序。
- 5). 除與中心負責職員特別協定外，學員不得與導師私下進行任何接觸及電話聯絡，亦不可與導師進行任何有關金錢上的交易。

簡 馨 提 示

訊號	是否需要上課
1 號風球 T1	✓需要
3 號、8 號、9 號、10 號風球 L3	✗不需要
黃色暴雨警告  Amber 黃	視乎情況而定
紅色、黑色暴雨警告  Red 紅  Black 黑	✗不需要



如有任何查詢，歡迎 Whatsapp 5331-2541 或 致電 2967-9211 與
活動幹事 姚慧賢姑娘 查詢

(2022年10-12月)

班組課程簡介

藝術系

開心粵曲唱歌班 (錄音帶音樂伴奏)

本課程為喜愛唱小曲的長者而設，課程配以一首小曲，內容教授唱腔、演唱方法及基本知識。

日期：10月17日至12月12日(逢星期一)
(31/10 除外)

時間：上午9:15 - 11:15

堂數：8堂 費用：\$80

名額：15人

上課地點：中心1樓

最少收生人數：10人

導師：何麗珍女士(擁有多年教授唱歌之經驗)



摺紙班

本課程由淺入深教導學員摺紙技術。

日期：10月20日至11月17日(逢星期四)
(3/11 除外)

時間：上午10:00 - 11:00

堂數：4堂

費用：\$160 (費用已包括材料費)

名額：8人

上課地點：中心1樓

最少收生人數：6人

導師：香港摺紙學會教育組導師



塑膠彩畫班

本課程由淺入深教授塑膠彩畫入門繪圖技巧，學員可以輕鬆地繪畫作品，並延伸創作屬於個人之畫作，感受放鬆、療癒的創作體驗。

日期：11月15日至12月6日(逢星期二)

時間：上午9:30 - 10:45

堂數：4堂

費用：\$160(費用已包括材料費)

名額：8人

上課地點：中心1樓

最少收生人數：6人

導師：香港藝術學院講師張施烈先生



工筆畫基礎班

本課程主要教授工筆畫的繪畫方法，用簡單的圖案配合練習，作品有機會於中心舉辦的畫展展出。

日期：10月21日至12月16日(逢星期五)
(4/11 除外)

時間：上午9:15 - 10:45

堂數：8堂

費用：\$164 (已包括基本繪畫用具毛筆、顏料、畫紙)

另可選擇中心代購買工筆畫用具，需另加\$40
(包括：葉筋勾線筆、小白雲染色、水筆、礬宣紙)

名額：14 上課地點：中心1樓

最少收生人數：10人

導師：鄭碧儀女士(擁有多年教授畫班之經驗)

2022-2023 年續會溫馨提示

各位老友記，**2021-2022 年度的中心會藉於 2022 年 9 月 30 日屆滿**，如果你想繼續收到中心的活動資訊及參加中心的活動，記得攜帶你的會員証及現金\$30到中心續會了！



猜一猜

謎面

1. 兩姊妹，一樣長，
酸甜苦辣，她先嘗
(猜物品)

2. 狗住的地方
(猜一香港地區名)

3. 馬騮失聰
(猜人體器官)

1. 粽子 2. 九龍 (縣名) 3. 喉嚨

寫紙

意見欄

提供意見者姓名：_____

聯絡電話：_____

意見：_____

如有任何意見或查詢歡迎於本中心開放時間內親臨或致電 2967 9211 與本中心職員聯絡



東華三院方樹泉長者地區中心

Tung Wah Group of Hospitals

