



東華三院賽馬會大角咀綜合服務中心

Tung Wah Group of Hospitals Jockey Club Tai Kok Tsui Integrated Services Centre

地址：九龍大角咀通州街 28 號頌賢花園地下 2 號及 9 號

電話：2392 2133

傳真：2390 0282



2023 年 6 月至 2023 年 7 月【雙月刊】

中心開放時間：

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
上午 9:00-10:00	特別開放時段						
上午 10:00 至 下午 1:00		✓	✓	✓	✓	✓	
午膳時間：13:00-14:00 (暫停開放)							
下午 2:00 至 下午 6:00	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
下午 6:00 至 晚上 10:00		✓		✓	✓	✓	



逢公眾假期休息

例會日期

日期：2023 年 6 月 5 日(一)

上午 10:30 (實體進行) *實體例會請預早一星期報名

上午 11:30 (youtube 網上直播)

2023 年 7 月 3 日(一)

上午 10:30 (實體進行) *實體例會請預早一星期報名

上午 11:30 (youtube 網上直播)

「耆樂頻道」
二維碼：



戶外活動： 如活動前 2 小時發出黃、紅或黑色暴雨警告訊號或懸掛一號或以上風球、活動將會改期或取消。

室內活動： 如活動前 2 小時發出紅或黑色暴雨警告訊號或懸掛三號或以上風球、活動將會改期或取消。

優先報名時段 (長者可親身/致電/Whatsapp 報名):

活動 ① - ⑨:

6月5日下午2:00 至 6月6日下午6:00 接受優先報名

活動 ⑩ - ⑬:

7月3日下午2:00 至 7月4日下午6:00 接受優先報名

抽籤結果會分別於 6月7日及 7月5日下午4:00 於群組發放，

長者亦可致電查詢

活動介紹 (活動如報名人數超過限額將會進行抽籤)

① 李炳小學長者義工服務

日期：2023年6月9日(五)

時間：下午 4:00 - 5:00

地點：本中心

內容：一班小五的同學仔會黎中心同大家玩遊戲同整擴香石手工。

收費：免費 名額：10人

② 長者健康講座-燒傷與燙傷

日期：2023年6月12日(一)

時間：上午 10:30 - 11:30

地點：本中心

內容：認識在日常生活中潛在的燒傷與燙傷危機及預防方法，正確處理
燒傷與燙傷、吸入濃煙、觸電等意外的方法

收費：免費 名額：20人

③ 參學慈山寺

日期：2023年6月15日(四)

時間：下午 1:15 - 5:30

地點：大埔慈山寺(本中心集合及解散)

內容：由寺內職員帶大家進行導賞，並參觀佛教藝術博物館，舒展身心。

收費：\$40(已包來回旅遊巴) 名額：28人

④減壓禪繞畫

日期：2023年6月20日(二)

時間：A組上午10:30 - 12:00

B組下午2:30 - 4:00

地點：本中心

內容：禪繞畫不需畫畫基礎，只要一支筆及一張紙，過程輕鬆減壓。

收費：\$10 名額：每組8人

⑤美味酥皮雞批

日期：2023年6月27日(二)

時間：A組上午10:30 - 12:00

B組下午2:30 - 4:00

地點：本中心

內容：原來雞批源自英國，今次我地一齊試下整呢個西式小食。

收費：\$30 名額：每組8人

中醫講座系列

主題	日期時間	內容
⑥春。夏養生之道	6/6/2023(二) 上午10:00 - 12:00	春夏季節應注意的飲食要點、食療、常見疾病和常用穴位
⑦常見都市病的預防及治療	16/6/2023(五) 晚上7:30 - 9:30	了解常見都市病，如高血壓、糖尿病、脂肪肝等的病因及預防方法
⑧秋。冬養生及改善睡眠法	30/6/2023(五) 晚上7:30 - 9:30	分享秋冬季節的常見疾病及預防方法，如何改善睡眠質素，介紹養生方法，學習自我調理
⑨長新冠後的體質調理	4/7/2023(二) 上午10:00 - 12:00	講解新冠染後出現咳嗽、氣促、腦霧等症狀的體質調理
⑩筋骨勞損的預防及護理	8/7/2023(六) 晚上7:30 - 9:30	長時間久坐或工作壓力，容易導致頸椎、腰椎勞損，中醫講解勞損成因及介紹防治方法，遠離痛症。

二零二三年六月份小組、興趣班、活動總表

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
				1. 十四	2. 十五 耆樂畫室 2:00	3. 十六 中電手機實習日 11:00 信善盆菜宴 4:45
4. 十七	5. 十八 長者例會(實體) 10:30 長者例會(線上) 11:30	6. 十九 春。夏養生之道 10:00 棋樂無窮 10:30	7. 二十 普通話班 10:00 棋樂無窮 10:30 書法班 2:00	8. 廿一	9. 廿二 耆樂畫室 2:00 李炳小學 長者義工服務 4:00	10. 廿三
11. 廿四	12. 廿五 燒傷與燙傷 10:30	13. 廿六 棋樂無窮 10:30	14. 廿七 普通話班 10:00 棋樂無窮 10:30 書法班 2:00	15. 廿八 參學慈山寺 1:15	16. 廿九 耆樂畫室 2:00 常見都市病的預防及治療 7:30	17. 三十 中電手機 戶外活動日 8:30
18. 初一	19. 初二	20. 初三 棋樂無窮 10:30 減壓禪繞畫(A) 10:30 減壓禪繞畫(B) 2:30	21. 初四 普通話班 10:00 棋樂無窮 10:30 書法班 2:00	22. 夏至 端午節假期	23. 初六 耆樂畫室 2:00	24. 初七
25. 初八	26. 初九	27. 初十 棋樂無窮 10:30 美味酥皮雞批(A) 10:30 美味酥皮雞批(B) 2:30	28. 十一 普通話班 10:00 棋樂無窮 10:30 書法班 2:00	29. 十二 0	30. 十三 耆樂畫室 2:00 秋。冬養生及改善睡眠法 7:30	

二零二三年七月份小組、興趣班、活動總表

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
						1. 十四
2. 十五	3. 十六 長者例會(實體) 10:30 長者例會(線上) 11:30	4. 十七 長新冠後的 體質調理 10:00 棋樂無窮 10:30	5. 十八 普通話班 10:00 棋樂無窮 10:30 書法班 2:00	6. 十九	7. 小暑 耆樂畫室 2:00	8. 廿一 筋骨勞損的 預防及護理 7:30
9. 廿二	10. 廿三 齊齊整雲石蒸蛋糕(A) 10:30 齊齊整雲石蒸蛋糕(B) 2:30	11. 廿四 棋樂無窮 10:30 退化性膝關節炎 日常生活篇 10:30	12. 廿五 普通話班 10:00 棋樂無窮 10:30 書法班 2:00	13. 廿六	14. 廿七 耆樂畫室 2:00	15. 廿八
16. 廿九	17. 三十	18. 初一 棋樂無窮 10:30	19. 初二 普通話班 10:00 棋樂無窮 10:30 碟古巴特布袋製作 A 11:00 書法班 2:00	20. 初三 碟古巴特布袋製作 B 11:00	21. 初四 耆樂畫室 2:00	22. 初五
23. 初六	24. 初七	25. 初八 棋樂無窮 10:30	26. 初九 普通話班 10:00 棋樂無窮 10:30 書法班 2:00	27. 初十	28. 十一 耆樂畫室 2:00	29. 十二
30. 初六	31. 十四					

⑪齊齊整雲石蒸蛋糕

日期：2023年7月10日(一)

時間：A組 上午 10:30 - 12:00

B組 下午 2:30 - 4:00

地點：本中心

內容：這次教大家做出有雲石紋路作裝飾的蒸蛋糕，賣相精緻吸引，製法既方便又快捷！

收費：\$20 名額：每組 8 人

⑫長者健康講座-退化性膝關節炎：日常生活篇

日期：2023年7月11日(二)

時間：上午 10:30 - 11:30

地點：本中心

內容：認識膝部退化性關節炎的成因及處理方法，關節保護守則及解決因關節而引起的日常生活困難的方法。

收費：免費 名額：20 人

⑬碟古巴特布袋製作

日期：A組 2023年7月19日(三)

B組 2023年7月20日(四)

時間：上午 11:00 - 12:30

地點：本中心

內容：之前同大家整過碟古巴特木盒，今次我地會將呢種藝術應用係布袋上面，幫自己整一個靚靚布袋拎出街。

收費：\$20 名額：每組 8 人

東華三院賽馬會大角咀綜合服務中心

二零二三年六月至二零二三年七月班組活動時間表

★ (所有以下活動班組, 必需年滿六十歲或以上會員, 才可參加)

課程名稱	課程內容	開課日期	名額	導師	收費	報名方法	備註
普通話班	教授普通話 語句運用	(逢星期三) 上午 10:00-11:00	12	胡東霞	每月 \$10	請先向 鄧姑娘登記	
書法班	教授書法 筆法技巧	7/6, 14/6, 21/6, 28/6, 5/7, 12/7, 19/7, 26/7 (逢星期三) 下午 2:00-3:30	16	周伍根	\$80 (每堂\$10)	請先向 鄧姑娘登記	
耆樂畫室	學習靜物 繪畫練習	9/6, 16/6, 23/6, 30/6, 7/7, 14/7, 21/7, 28/7 (逢星期五) 下午 2:00 至 3:30	16	張施烈	\$400 (學費每堂 \$40, 材料費 每兩堂\$20)	請先向 鄧姑娘登記	

*如需了解活動詳情或對活動有任何疑問, 請與鄧姑娘聯絡。



◀◀ 耆樂長者通訊 ▶▶



注意

1. 新增設中心長者 whatsapp 電話: 9213 2894
(如想以 whatsapp 收取中心活動資訊，
請自行發放 whatsapp 訊息至 9213 2894。
如有要事，請致電中心電話 2392 2133)
2. 如有長者沒有智能電話，而又欲收到中心最新資訊及活動，請致電
中心與鄧姑娘聯絡。
3. 如中心當月有一些新增活動，職員會於例會上宣佈，所以敬請各位
老友記參與例會，謝謝!

中心長者
whatsapp
電話二維碼:

東華三院鄧姑娘
WhatsApp 商業帳戶



東華三院賽馬會大角咀綜合服務中心

Tung Wah Group of Hospitals Jockey Club Tai Kok Tsui Integrated Services Centre

地址：九龍大角咀通州街 28 號頌賢花園地下 2 號及 9 號
電話：2392 2133 傳真：2390 0282

印刷品

督印人：何顯邦
印刷份數：150 份

編輯：鄧鈺霖
印刷日期：2023 年 5 月 25 日