基督教香港信義會
信義尊長會

地址：屯門兆康苑商場二樓 227 號
電話：2465 7166　傳真：2468 4290
網址：http://lscc.elchk.org.hk

尊長季訊

2018 年 1 至 3 月
第五十五期

正所謂「秋風起，食臘味」。不知各位老友記是否喜歡吃臘味呢？兒時，因曾祖父和祖父都會自家製臘味的，所以長大後，每當臘味推出的時候，總會多吃一些，回味一下兒時的味道。

可是，眾所周知吃臘味高脂、高鈉和高膽固醇的食物，再者在醃製臘味的過程中，會加入硝酸鹽防腐劑，以防止細菌繁殖和使臘味顏色鮮紅亮麗，增加食物賣相的吸引力，但硝酸鹽可使身體產生致癌物質，而脂肪中有近三成是飽和脂肪，增加體內「壞膽固醇」含量，有損心血管健康，多食實在不利身體。

如果難抵臘味的誘惑，又想食得健康一點，食用時可先將臘味汆水或灼熟，雖然不能焓走太多油份，但希望也可以減低鹽和脂肪的攝取。另外，如果可以的話，避免吃臘腸，因臘本身脂肪含量高，加上進食時難以咬去肥膏，是眾款臘味中脂肪含量最高。根據營養師所講，**100** 克臘腸等於吃下 **6** 隻蛋黃的膽固醇啊。臘腸要選最瘦那一款，而吃臘肉和臘鴨時，可咬去肥膏及外皮，只吃瘦肉部分，便可減少脂肪吸收。

總括而言，臘味是高脂、高鈉和高膽固醇食物，而營養價值卻又不高，正如老人家所說，實在是「利口，不利福」的食物。健康人士可間中食用，但肥胖、患慢性疾病的老友記應盡量少吃為妙啊。

林可欣
中心主任

特別活動及課程推介

老有所為活動計劃 Opportunities for the Elderly Project 資助

「同行・承傳不倒翁」跨代展力量計劃 2016-18

活動編號：FP044/17

「愛。共融」V 社區聚餐暨分享日

日期：2018 年 1 月 6 日(星期六)
時間：上午 11:00-12:00
地點：兆康中心
對象：55 歲或以上長者
內容：透過鼓勵區內長者，送上健康湯水、茶點及小食，並透過義工贈送親手栽種盆栽及小手工，提供一次與眾同樂的活動，為社區增添暖意。
名額：40 人
費用：$10
負責職員：顏嘉麟先生

活動編號：FP045/17

「耆綠不倒翁」跨代展力量計劃頒獎禮暨嘉年華

日期：2018 年 1 月 20 日（星期六）
時間：下午 2：00－5：30
地點：屯門兆康苑第一及第二期兆華閣及兆偉閣對出空地
對象：任何社區人士
內容：壓軸活動以「匯聚跨代情。共建好鄰里」的訊息為目的，舉行長幼義工及填色比賽之頒獎禮，並向社區人士宣揚傳愛的訊息，旨在建立老齡人士友善的社區。邀請大家一同參與，共同宣揚「老有所為」之訊息。
名額：不限
費用：免費
負責職員：顏嘉麟先生

「長者學苑」計劃 「長者學苑發展基金」贊助

時暢長者學苑

活動編號：SCP046/17

地壺球興趣班

日期：4/1、11/1、25/1/2018
（逢星期四）**共三節**
時間：上午 9:30-11:00
地點：兆康中心
對象：55 歲或以上會員
內容：地壺球講求技巧、溝通及策略，本課程將深入淺出教授各種技巧，應付比賽。
費用：$10
名額：12 人
負責職員：吳子熙先生

活動編號：SCP047/17

利是封裝飾手工班

日期：15/1、22/1、29/1/2018
(逢星期一)**共三節**
時間：下午 3:30-5:00
對象：55 歲或以上會員
地點：僑港伍氏宗親會伍時暢紀念學校
內容：教授學員利用利是封製作賀年飾物
費用：$20
名額：12 人
負責職員：吳子熙先生

活動編號:SCP048/17

繽紛扭波班(初級)

日期：26/2、5/3、12/3、19/3/2018（逢星期一)共四節
時間：下午 3:30-5:00
對象：55 歲或以上會員
地點：僑港伍氏宗親會伍時暢紀念學校
內容：教授學員扭汽球的基本技巧
費用：$30
名額：10 人
負責職員：吳子熙先生

特別活動及課程推介

活動編號：P049/17

粵曲欣賞日(1-3月)

日期：3/1、7/2及7/3/2018(星期三)
時間：上午 10:00-11:30
地點：兆康中心
對象：55歲或以上長者
內容：長者共聚一堂，欣賞粵曲表演，度過開心的早上。
費用：免費
名額：30人
負責職員：吳子熙先生

尊長續會日 2018

日期：29/3/2018(星期四)
時間：上午 9:30-12:30
地點：兆康中心
對象：2018-2019年度尊長會會員
內容：為會員續會
費用：$20(2018-2019年度會員費)
負責職員：吳子熙先生

活動編號：P050/17

和諧粉彩班

日期：8/2、15/2、1/3/2018(逢星期四)共三節
時間：上午10:00-11:00
地點：兆康中心
對象：55歲或以上會員
內容：和諧粉彩是運用手指調和粉彩的繪畫。透過簡單的步驟彩繪，為長者的心靈帶來和諧、寧靜和喜悅。
費用：$20
名額：12人
負責職員：吳子熙先生

活動編號：P051/17

長者卡啦OK小組

日期：10/1、17/1、24/1、31/1/2018(星期三)共四節
時間：下午 2:00-3:30
地點：兆康中心
對象：55歲或以上長者
內容：長者下午共聚一堂唱金曲，輕輕鬆鬆唱足一小時。
費用：$30
名額：8人
負責職員：鄭勤英姑娘

特別活動及課程推介

新春團拜賀新年

活動編號：P052/17

日期：2018 年 1 月 24 日(星期三)
時間：上午 10:00-12:00
地點：兆康中心
對象：55 歲或以上會員
內容：新年節慶，喜氣洋洋。老友記聚首一堂，玩玩遊戲，大食會，慶祝新一年來臨。
費用及名額：$40 及 30 人
負責職員：吳子熙先生

安居暨汽水廠一日遊

活動編號:DCP053/17

日期：2018 年 2 月 5 日(星期一)
時間：上午 9:00-5:00
地點：太古可口可樂汽水廠，房協長者安居資源中心
對象：(屯門區內)60 歲或以上長者
內容：上午參觀太古可口可樂汽水廠廠房，包括認識可口可樂品牌的誕生。下午參觀房協長者安居資源中心，提高對「長者友善家居」的認識。
費用及名額：$10 及 40 人
負責職員：吳子熙先生
備註：1)中午飯是自備或在沙田自行用餐。

活動編號：AE-TM 02/17

成人教育資助計劃--(進階)長者實用普通話課程

日期：2018 年 1 月 15 日至 4 月 23 日(逢星期一)(共 12 節)
時間：上午 10:15-11:45
地點：兆康中心
對象：55 歲或以上人士
內容：進級學習普通話拼音及應用，日常生活常用生字和對話。
費用及名額：$30 (15 人)
負責職員：顏嘉麟先生
備註：1)參加者出席率必須達 80%或以上　2)此課程由勞工及福利局資助

班組推介

活動編號	名稱	日期/時間		對象	費用	負責同工	名額	內容
C015/17	健體操(1-3 月)(A 班)	2/1 至 27/3/2018 (逢二)共 12 節 (20/2 暫停)	上午 9:45-10:45	55 歲或以上會員	$180	吳子熙	20 人	由教練帶領老友記做健體操。
C016/17	健體操(1-3 月)(B 班)		上午 10:45-11:45		$180	吳子熙	20 人	由教練帶領老友記做健體操。
C017/17	伸展操(1-3 月)(A 班)	5/1 至 23/3/2018 (逢五)共 11 節 (16/2 暫停)	上午 9:45-10:45		$165	吳子熙	20 人	由教練帶領老友記做伸展操。
C018/17	伸展操(1-3 月)(B 班)		上午 10:45-11:45		$165	吳子熙	20 人	由教練帶領老友記做伸展操。

一月份活動一覽表

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
	1 元旦	2 十六 健體操班 A 班上午 9:45-10:45 B 班上午 10:45-11:45	3 十七 粵曲欣賞日 上午 10:00-11:30	4 十八 地壺球興趣班 上午 9:30-11:00	5 大寒 伸展操班 A 班上午 9:45-10:45 B 班上午 10:45-11:45	6 二十 社區聚餐暨 分享日 上午 11:00-12:00
7 廿一	8 廿二 中心行政日	9 廿三 健體操班 A 班上午 9:45-10:45 B 班上午 10:45-11:45	10 廿四 健康檢查 上午 10:00-11:00 長者卡啦 OK 小組 下午 2:00-3:30	11 廿五 地壺球興趣班 上午 9:30-11:00	12 廿六 伸展操班 A 班上午 9:45-10:45 B 班上午 10:45-11:45	13 廿七
14 廿八	15 廿九 中心行政日 普通話課程 上午 10:15-11:45 利是封裝飾手工班 下午 3:30-5:00(伍)	16 三十 健體操班 A 班上午 9:45-10:45 B 班上午 10:45-11:45	17 十二月 健康講座: 上午 10:00-11:00 長者卡啦 OK 小組 下午 2:00-3:30	18 初二 每月一講：低溫症 上午：10:00-11:00	19 初三 伸展操班 A 班上午 9:45-10:45 B 班上午 10:45-11:45	20 大寒 「耆綠不倒翁」 嘉年華 下午 2:00-5:30
21 初五	22 初六 中心行政日 普通話課程 上午 10:15-11:45 利是封裝飾手工班 下午 3:30-5:00(伍)	23 初七 健體操班 A 班上午 9:45-10:45 B 班上午 10:45-11:45	24 初八 新春團拜賀新年 上午 10:00-12:00 長者卡啦 OK 小組 下午 2:00-3:30	25 初九 地壺球興趣班 上午 9:30-11:00	26 初十 伸展操班 A 班上午 9:45-10:45 B 班上午 10:45-11:45	27 十一
28 十二	29 十三 普通話課程 上午 10:15-11:45 利是封裝飾手工班 下午 3:30-5:00(伍)	30 十四 健體操班 A 班上午 9:45-10:45 B 班上午 10:45-11:45	31 十五 尊長例會 上午 10:00-11:00 長者卡啦 OK 小組 下午 2:00-3:30			

二月份活動一覽表

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
				1 十六 每日一講:四季健康食譜 上 10:00-11:00	2 十七 伸展操班 A 班上午 9:45-10:45 B 班上午 10:45-11:45	3 十八
4 立春	5 二十 中心行政日 普通話課程 上午 10:15-11:45 安居暨汽水廠一日遊 上午 9:00-5:00	6 廿一 健體操班 A 班上午 9:45-10:45 B 班上午 10:45-11:45	7 廿二 粵曲欣賞日 上午 10:00-11:30	8 廿三 和諧粉彩班 上午 10:00-11:00	9 廿四 伸展操班 A 班上午 9:45-10:45 B 班上午 10:45-11:45	10 廿五
11 廿六	12 廿七 中心行政日 普通話課程 上午 10:15-11:45	13 廿八 健體操班 A 班上午 9:45-10:45 B 班上午 10:45-11:45	14 廿九	15 三十 和諧粉彩班 上午 10:00-11:00	16 農曆年初一 農曆新年假期	17 農曆年初二 農曆新年假期
18 農曆年初三 農曆新年假期	19 農曆年初四 農曆新年假期	20 初五 農曆新年假期	21 初六 農曆新年假期	22 初七 農曆新年假期	23 初八 伸展操班 A 班上午 9:45-10:45 B 班上午 10:45-11:45	24 初九
25 初十	26 十一 中心行政日 普通話課程 上午 10:15-11:45 濱紛扭波班 下午 3:30-5:00(伍)	27 十二 健體操班 A 班上午 9:45-10:45 B 班上午 10:45-11:45	28 十三 尊長例會 上午 10:00-11:00			

三月份活動一覽表

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
				1 十四 和諧粉彩班 上午 10:00-11:00	2 十五 伸展操班 A 班上午 9:45-10:45 B 班上午 10:45-11:45	3 十六
4 十七	5 驚蟄 中心行政日 普通話課程 上午 10:15-11:45 濱紛扭波班 下 3:30-5:00(伍)	6 十九 健體操班 A 班上午 9:45-10:45 B 班上午 10:45-11:45	7 二十 粵曲欣賞日 上午 10:0-0-11:30	8 廿一	9 廿二 伸展操班 A 班上午 9:45-10:45 B 班上午 10:45-11:45	10 廿三
11 廿四	12 廿五 中心行政日 普通話課程 上午 10:15-11:45 濱紛扭波班 下 3:30-5:00(伍)	13 廿六 健體操班 A 班上午 9:45-10:45 B 班上午 10:45-11:45	14 廿七 健康檢查 上午 10:00-11:00	15 廿八 每日一講：流感大流行 上 10:0-0-11:00	16 廿九 伸展操班 A 班上午 9:45-10:45 B 班上午 10:45-11:45	17 二月
18 初二	19 初三 中心行政日 普通話課程 上午 10:15-11:45 濱紛扭波班 下 3:30-5:00(伍)	20 初四 健體操班 A 班上午 9:45-10:45 B 班上午 10:45-11:45	21 初五 健康講座: 上午 10:0-0-11:00	22 初六	23 初七 伸展操班 A 班上午 9:45-10:45 B 班上午 10:45-11:45	24 廿初八
25 初九	26 初十 中心行政日 普通話課程 上午 10:15-11:45	27 十一 健體操班 A 班上午 9:45-10:45 B 班上午 10:45-11:45	28 十二 尊長例會 上午 10:00-11:00	29 十三 尊長續會日 2018 上午 9:30-12:30	30 十四 耶穌受難節	31 十五 耶穌受難節翌日

信義尊長會制度及福利

會員福利	參加者須知
1. 免費參加本中心指定之會員活動（例如：健康檢查、講座、例會）； 2. 以優惠價報名參加本中心舉辦之活動或服務； 3. 免費索取本中心定期印製的季訊； 4. 於指定時間免費借用本中心電腦； 5. 領取綜援的會員可以八折收費參與活動及班類(申請贊助之活動除外)； 6. 參與中心各類服務、活動及享用設施。	1. 所有活動或班組一經報名及繳費，一律不得更換參加者或擅自加人，如於活動舉行時發覺參加者與所填報之資料不符，本會有權取消其參加該次活動的資格。 2. 參加者所繳付之費用，若由於個人原因而不能出席，均不獲退還。 3. 所有活動/課程如有更改，則以中心最後公佈為準。 4. 因颱風/暴雨影響而要中斷或未能進行的活動，將不獲退還活動費用，若遇特別情況將會另行通知。

會籍時間：由每年四月一日至翌年三月三十一日

入會資格：55歲或以上長者

申請入會手續：

- 填妥會員申請表格
- 帶同身份証明文件
- 年費二十元(半年年費十元)

終止及退出會籍：

- 只需把會員證交回中心，即可退會。
- 會員需每年繳交年費並更新個人資料，逾期作自動退會。

補證方法：

會員如遺失會員證，補證時需繳交行政費$5。

會員優惠

「金裝加營素」(900 克)

費用：$160

備註：歡迎於中心開放時間內到中心購買。

「怡保康」糖尿病專用(900 克)

費用：$220

備註：歡迎於中心開放時間內到中心購買。

輪椅借用服務

1. 由借出日期起計算，每星期$10(不足一星期亦作一星期計算)，首次借用需交按金$180，可以續借。
2. 逾期歸還，作續借處理，並需繳交有關租金。
3. 如需借用，可致電或親臨本會查詢。

活動花絮

由香港新界西獅子會贊助之地壺球同樂體驗日，獅子會的朋友們與一班老友記一起體驗地壺球的樂趣，互相切磋球技。獅子會還送出精美禮物，讓老友記們渡過美好的週末。

由保良局田家炳兆康幼稚園 籌備 探訪長者活動，一眾幼稚園精靈活潑的小朋友到尊長會，與老友記們一起做護脊操。小朋友們最後送出「溫暖牌」聖誕禮物給老友記。

尊長會開放時間表

星期 / 開放時間	一	二	三	四	五	六	日
上午 9:30 – 12:30		✓	✓	✓	✓		
下午 2:00 – 5:30		✓☺	✓☺	✓☺	✓☺		

✓代表尊長會開放時間

☺代表尊長會之康樂時段開放時間

尊長會之康樂時段為會員提供康樂服務，包括(玩數字棋、波子棋等)，歡迎各位會員來臨。

中心休假

- 1 月 1 日(星期一) 元旦假期
- 2 月 16 日至 2 月 22 日(星期五至星期四) 中心農曆新年假期
- 3 月 30 日(星期五) 耶穌受難節及
- 3 月 31 日(星期六) 耶穌受難節翌日

基督教香港信義會信義尊長會

地址：屯門兆康苑商場二樓227號

印刷品

會員更改資料通知書

會員姓名：_____

會員編號：_____

更改資料：

(請以☑表示)

☐電話：_____

☐地址：_____

☐其他：_____

拒收『中心通訊』通知書

根據『個人資料(私隱)條例』，收件人有權要求使用者停止使用其個人資料。

如閣下不願意繼續收到此『中心通訊』，請使用本通知書或來電通知本中心。(請以☑表示)

☐本人不願意收到『中心通訊』

原因：☐本人即將搬遷

☐其它(請註明：_____)

本人姓名：_____ 會員編號：_____

電話：_____

地址：_____

請把此通知書直接交回/寄回兆康中心，謝謝。

(為審慎處理及保障會員權益，本中心將於辦理有關通知時，必定核實會員個人資料。)

網址：http://lscc.elchk.org.hk 電郵：lscc@elchk.org.hk 督印人：林可欣(中心主任)

印刷數量：300 份