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

2020 年 1 至 3 月

第六十三期

特別活動及課程推介

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

活動編號：FP044/19

「樂齡創藝在屯門」三代共融計劃 2018-2020 之「樂齡創藝在屯門」閉幕禮

日期：2020 年 1 月 18 日（星期六）
時間：下午 2：00 －5：00（典禮時間 2:00-2:30）
地點：兆康中心
對象：社區人士
內容：活動設有頒獎典禮、社區表演及攤位遊戲等，為區內居民營造一個社區共融氣氛。。
費用及名額： 免費／人數不限
負責職員：顏嘉麟先生

與社會福利署屯門兒童及青少年院之合作計劃

活動編號：FP045/19

長青藝術共融小組

日期：2020 年 1 月 7 日至 1 月 21 日(逢星期二)（共 3 節）
時間：下午 3:45-5:00
地點：社會福利署屯門兒童及青少年院
對象：55 歲或以上會員
內容：透過社區藝術及手工(例如：手指畫、和諧粉彩畫)，長者與青少年一起進行創作活動中，互相打氣，並設計藝術小手工，寫上祝福說話，然後將之送給弱勢社群或獨居長者。
費用及名額：免費／8 位長者
負責職員：顏嘉麟先生

特別活動

活動編號：P046/19

新年利事封小手作

日期：2020 年 1 月 20 日(星期一)
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：新年買得太多利事封用唔曬? 不如用黎做下小手作掛飾啦!
費用：$10
名額：20 人
負責職員：余偉豪先生
備註：參加者需自備 12 個長利事封

活動編號：P047/19

揮春書法班

日期：6/1、13/1 及 20/1/2020(星期一)
時間：下午 2:00-3:00
地點：兆康中心
對象：55 歲或以上會員
內容：在導師指導下，學習在揮春上寫下不同祝賀語的書法，為新年作好準備。
費用：$60
名額：10 人
負責職員：余偉豪先生
備註：費用已包導師費、亦提供紙、筆、墨及墨盒。

活動編號：P048/19

新年甜蜜蜜

日期：16/1/2020(星期四)
時間：上午 11:00-12:30
地點：兆康中心
對象：55 歲或以上會員
內容：新年緊係要甜甜蜜蜜啦，一齊黎整鳥結糖同食糖水啦!
費用：$30
名額：20 人
負責職員：余偉豪先生

特別活動

活動編號：P049/19

粵曲欣賞日(1-3 月)

日期：8/1、5/2 及 4/3/2020
（星期三）
時間：上午 10:00-11:30
地點：兆康中心
對象：55 歲或以上會員
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：余偉豪先生

活動編號：P050/19

粵曲同唱日(1-3 月)

日期：22/1、26/2 及 25/3/2020(星期三)
時間：上午 11:00-12:30
地點：兆康中心
對象：55 歲或以上會員
內容：玉馨詩曲社義工與長者共聚一堂，派派小禮物，欣賞粵曲表演，對粵曲有興趣的長者更可以齊齊唱粵曲。
費用：免費
名額：20 人
負責職員：余偉豪先生

特別活動

活動編號：P052/19

金曲共唱 1 月

日期：15/1、22/1、5/2、12/2/2020(逢星期三)
共四節
時間：下午 2:00-3:30
地點：兆康中心
對象：55 歲或以上會員
內容：長者下午聚首一堂唱金曲，輕輕鬆鬆唱足一個半小時。
費用：$30
名額：8 人
負責職員：鄭勤英姑娘
備註：歡迎自備正版卡啦 OK 碟

活動編號：P053/19

金曲共唱 2 月

日期：26/2、4/3、11/3、18/3/2020(逢星期三)
共四節
時間：下午 2:00-3:30
地點：兆康中心
對象：55 歲或以上會員
內容：長者下午聚首一堂唱金曲，輕輕鬆鬆唱足一個半小時。
費用：$30
名額：8 人
負責職員：鄭勤英姑娘
備註：歡迎自備正版卡啦 OK 碟

活動編號：P054/19

尊長例會

日期：22/1、26/2 及 25/3/2020(星期三)
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：活動宣傳及了解中心最新資訊。
費用：免費
名額：40 人
負責職員：余偉豪先生

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
C015/19	健體操(1-3 月)(A 班)	7/1 至 31/3/2020 (逢二) 共 12 節 28/1 暫停	上午 9:45-10:45	55 歲或以上會員	$180	余偉豪	20 人	由教練帶領老友記做健體操。
C016/19	健體操(1-3 月)(B 班)		上午 10:45-11:45		$180	余偉豪	20 人	由教練帶領老友記做健體操。
C017/19	伸展操(1-3 月)(A 班)	3/1 至 27/3/2020 (逢五) 共 11 節 24/1、31/1 暫停	上午 9:45-10:45		$165	余偉豪	20 人	由教練帶領老友記做伸展操。
C018/19	伸展操(1-3 月)(B 班)		上午 10:45-11:45		$165	余偉豪	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 元旦假期	2 初八	3 初九 伸展操班 A 班上午 9:45-10:45 B 班上午 10:45-11:45	4 初十
5 十一	6 小寒 中心行政日 揮春書法班 下午 2:00-3:00	7 十三 健體操班 A 班上午 9:45-10:45 B 班上午 10:45-11:45 長青藝術共融小組 下午 3:45-5:00	8 十四 粵曲欣賞日 上午 10:00-11:30	9 十五	10 十六 伸展操班 A 班上午 9:45-10:45 B 班上午 10:45-11:45	11 十七
12 十八	13 十九 中心行政日 揮春書法班 下午 2:00-3:00	14 二十 健體操班 A 班上午 9:45-10:45 B 班上午 10:45-11:45 長青藝術共融小組 下午 3:45-5:00	15 廿一 健康講座： 四季健康食譜 上午 10:00-11:00 健康檢查 上午 11:00-12:00 金曲共唱 1 月 下午 2:00-3:30	16 廿二 每月一講：膽固醇睇真 D 上午 10:00-11:00 新年甜蜜蜜 上午 11:00-12:30	17 廿三 伸展操班 A 班上午 9:45-10:45 B 班上午 10:45-11:45	18 廿四 樂齡創藝在屯門 閉幕禮 下午 2:00-5:00
19 廿五	20 大寒 中心行政日 新年利事封小手作 上午 10:00-11:00 揮春書法班 下午 2:00-3:00	21 廿七 健體操班 A 班上午 9:45-10:45 B 班上午 10:45-11:45 長青藝術共融小組 下午 3:45-5:00	22 廿八 尊長例會 上午 10:00-11:00 粵曲同唱日(1-3 月) 上午 11:00-12:30 金曲共唱 1 月 下午 2:00-3:30	23 廿九	24 除夕	25 正月 農曆新年假期
26 初二 農曆新年假期	27 初三 農曆新年假期	28 初四 農曆新年假期	29 初五 農曆新年假期	30 初六 農曆新年假期	31 初七 農曆新年假期	

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 初八
2 初九	3 初十 中心行政日	4 立春 健體操班 A 班上午 9:45-10:45 B 班上午 10:45-11:45	5 十二 粵曲欣賞日 上午 10:00-11:30 金曲共唱 1 月 下午 2:00-3:30	6 十三	7 十四 伸展操班 A 班上午 9:45-10:45 B 班上午 10:45-11:45	8 元宵節
9 十六	10 十七 中心行政日	11 十八 健體操班 A 班上午 9:45-10:45 B 班上午 10:45-11:45	12 十九 健康檢查 上午 10:00-11:00 金曲共唱 1 月 下午 2:00-3:30	13 二十	14 廿一 伸展操班 A 班上午 9:45-10:45 B 班上午 10:45-11:45	15 廿二
16 廿三	17 廿四 中心行政日	18 廿五 健體操班 A 班上午 9:45-10:45 B 班上午 10:45-11:45	19 雨水 健康講座： 長者飲食營健大道 上午 10:00-11:00	20 廿七	21 廿八 伸展操班 A 班上午 9:45-10:45 B 班上午 10:45-11:45	22 廿九
23 二月	24 初二 中心行政日	25 初三 健體操班 A 班上午 9:45-10:45 B 班上午 10:45-11:45	26 初四 尊長例會 上午 10:00-11:00 粵曲同唱日(1-3 月) 上午 11:00-12:30 金曲共唱 2 月 下午 2:00-3:30	27 初五	28 初六 伸展操班 A 班上午 9:45-10:45 B 班上午 10:45-11:45	29 初七

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 初八	2 初九 中心行政日	3 初十 健體操班 A 班上午 9:45-10:45 B 班上午 10:45-11:45	4 十一 粵曲欣賞日 上午 10:00-11:30 金曲共唱 2 月 下午 2:00-3:30	5 驚蟄	6 十三 伸展操班 A 班上午 9:45-10:45 B 班上午 10:45-11:45	7 十四
8 婦女節	9 十六 中心行政日	10 十七 健體操班 A 班上午 9:45-10:45 B 班上午 10:45-11:45	11 十八 健康檢查 上午 11:00-12:00 金曲共唱 2 月 下午 2:00-3:30	12 十九	13 二十 伸展操班 A 班上午 9:45-10:45 B 班上午 10:45-11:45	14 廿一
15 廿二	16 廿三 中心行政日	17 廿四 健體操班 A 班上午 9:45-10:45 B 班上午 10:45-11:45	18 廿五 健康講座：長者常見皮膚問題的護理 上午 10:00-11:00 金曲共唱 2 月 下午 2:00-3:30	19 廿六 每月一講：流感大流行 上午 10:00-11:00	20 春分 伸展操班 A 班上午 9:45-10:45 B 班上午 10:45-11:45	21 廿八
22 廿九	23 三十 中心行政日	24 三月 健體操班 A 班上午 9:45-10:45 B 班上午 10:45-11:45	25 初二 尊長例會 上午 10:00-11:00 粵曲同唱日(1-3 月) 上午 11:00-12:30	26 初三	27 初四 伸展操班 A 班上午 9:45-10:45 B 班上午 10:45-11:45	28 初五
29 初六	30 初七 中心行政日	31 八 健體操班 A 班上午 9:45-10:45 B 班上午 10:45-11:45				

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：$170

備註：歡迎於中心開放時間內到中心購

「怡保康」糖尿病專用(850 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

2020 年 11 月 16 日（星期六），兆康中心舉辦了由社會福利署老有所為活動計劃資助之「樂齡創藝在屯門」三代共融計劃 2018-2020「愛。承傳」1－社區藝術大笪地活動，由長者及婦女義工們一起設計及策劃服務內容，在中心組織藝術地攤遊戲，宣傳鄰里互助及社區藝術信息，與眾同樂。

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		班組	班組	班組	班組		

✓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(星期三)　　元旦假期
- 1 月 25 日至 1 月 31 日(星期六至五)　　中心農曆新年假期

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：_____

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：馮 佩(中心主任)

印刷數量：200