



## 中心資訊

1. 因受新型冠狀病毒影響，中心只提供有限度服務，偶到服務暫停。如需申請關愛基金牙科服務、關愛電視、N無人士、長者優惠計劃或其他服務，請致電 26711802 與中心職員預約時間。
2. 本中心會透過本機電話「91388453」將中心資訊給予本中心會友，請你將我們的電話「91388453」加到通訊錄，以啟用中心的 WhatsApp 廣播群組並收取資訊。中心 WhatsApp 廣播功能只由中心單方面向會友發放中心資訊，會友無須回覆。  
如會友發現未能接收中心訊息，請致電 26711802 或親臨本中心與中心職員聯絡。  
\*所有活動報名或留名，請致電 26711802 與負責職員聯絡。
3. 免費延長會籍安排  
為關顧受影響之會友，並讓大家感受到青年會與其共渡時艱，一起抗疫同行。受惠對象將為 2020 年 1 月 29 日或之後仍為有效之會友。  
2020 年 1 月 29 日至 4 月 30 日到期之會籍，會籍到期日將設定為 2021 年 4 月 30 日。  
2020 年 5 月 1 日或之後到期之會友會籍到期日將按原本到期日後加多一年。

### 本月例會日期

2 月 8、22 日

時間：上午 09:00 (實體+Facebook 直播)

上午 10:30 (實體)

為保持各位社交距離，每場例會將設人數限制，額滿即止。有興趣參加的會友，可致電 26711802 與中心職員聯絡登記留名。

中心開放時間：星期一至六 上午 8:30 至下午 5:30 (星期日及公眾假期休息)  
 中心電話：26711802 中心傳真：26794798  
 電郵：tpctr@ymca.org.hk 網址：https://tpc.ymca.org.hk/  
 地址：新界上水天平邨天明樓地下 116、117 及 119 號  
 印製數量：400 份 印製日期：2021 年 2 月  
 督印人：冼碧琪 編輯：陳玉桂、曾偉傑、葉素娥

## 2021 年 2 月 中心通訊

### 非藥物治療

獲北區區議會及社會福利署資助，我們於 2020 年 11 月至 2021 年 1 月期間舉行認知障礙症社區教育活動，我們介紹不同的非藥物治療，透過悉心設計有意義及有目的的活動，幫助認知障礙症患者改善體能、智力、社交能力和日常功能，延緩患者的衰退速度和提升生活質素，從而減輕護老者的壓力。

**益腦操和太極：**身體互動的動作來加強左、右腦的聯繫，達至全腦發展，提升專注力、記憶力、運動表現等能力。

**遊戲治療：**設計合適的遊戲，增加長者的安全感、能力感、社交溝通能力，改善他們的身體機能，從而改善長者和照顧者的生活質素。

**香薰治療：**透過香氣及愛關的觸摸刺激感官，以減少認知障礙症患者的焦慮、失眠和暴躁等行為。

**音樂活動：**編奏旋律的群體合作的活動，喚起長期記憶及意識，提升患者的自覺性。



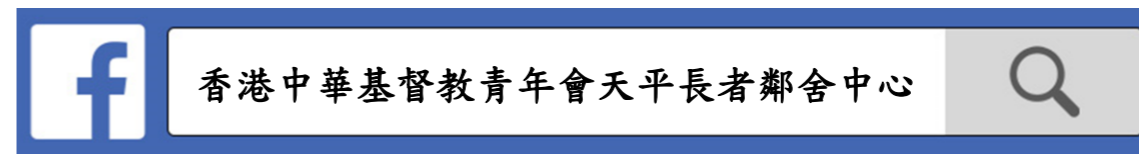
**懷緬治療：**透過看舊相片或懷舊物件分享往事，帶來正面情緒、增加溝通能力、提升自我價值及改善社交技巧。

**現實導向：**透過不同的環境提示，患者重新掌握時間、人物和地點等重要資訊，以改善精神混亂和善忘問題。

### 開放中心 5 件事

1. 正確地戴口罩
2. 量體溫
3. 使用搓手液搓手
4. 自備飲用水
5. 沖廁前蓋上馬桶蓋

中心 Facebook 專頁



# 2021年2月活動表

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
	1 二十	2 廿一	3 廿二	4 廿三	5 廿四	6 廿五
	11:00 勵群匯 12:00 Cornhole 01:00 硬地滾球 02:00 Coffee or tea? 坐底傾下先! 義工開會 04:00 天平拍攝小組	09:00 中文樂 A 班 10:00 愛自己小組 12:00 地壺球 01:00 中文樂 B 班 02:00 男人幫	09:00 腦樂園-魔力橋 10:00 益腦操 11:00 椅上徒手操 A 12:00 芬蘭木柱 01:00 持致以衡 02:00 書法 03:30 義繪粉彩-賀年卡	09:00 桌遊齊飲茶 10:00 帶你進入新世代基本篇 11:00 護老相聚-認識長期護理服務 01:00 運動健康由此起 02:30 風中有理 03:30 義繪靜心畫利是封	10:00 芬蘭木柱 11:00 椅上徒手操 B 01:00 飛鏢班 02:00 持致以衡 1-3 月 B 班 03:30 男人幫	09:30 Coffee or tea? 坐底傾下先! -活動
7 廿六	8 廿七	9 廿八	10 廿九	11 三十	12 正月初一	13 初二
	09:00 例會 10:30 例會 12:00 Cornhole 01:00 硬地滾球 02:00 耆傭粉彩樂 03:30 義繪輕彩繪新年小卡	09:00 中文樂 A 班 10:00 天平拍攝小組 12:00 地壺球 01:00 中文樂 B 班 02:00 男人幫	09:00 愛笑運動 2/2021 10:00 益腦操 11:00 椅上徒手操 A 01:00 持致以衡 02:00 書法 02:00 風中有理	09:00 玩腦 UNO 10:00 帶你進入新世代基本篇 11:00 持致以衡 1-3 月 B 班 01:00 運動健康由此起	年初一	
14 初三	15 初四	16 初五	17 初六	18 初七	19 初八	20 初九
年初三		年初四		09:00 腦樂園-魔力橋 10:00 益腦操 11:00 椅上徒手操 A 12:00 芬蘭木柱 01:00 持致以衡 02:00 書法	09:00 桌遊齊飲茶 10:00 帶你進入新世代基本篇 01:00 運動健康由此起 02:00 愛生命. 藝傳情-金齡義工培訓 03:30 愛生命. 藝傳情-金齡義工培訓	10:00 芬蘭木柱 11:00 椅上徒手操 B 01:00 飛鏢班 02:00 持致以衡 1-3 月 B 班 03:00 風中有理
21 初十	22 十一	23 十二	24 十三	25 十四	26 十五	27 十六
	09:00 例會 10:30 例會 12:00 Cornhole 01:00 硬地滾球 02:30 風中有理	09:00 中文樂 A 班 10:00 護老專題-輕鬆預備一至二人餐 12:00 地壺球 01:00 中文樂 B 班 02:00 現代 養生檢查-血糖測試 04:00 天平拍攝小組	09:00 愛笑運動 2/2021 10:00 益腦操 11:00 椅上徒手操 A 12:00 芬蘭木柱 01:00 持致以衡 02:00 書法 03:30 桌遊義工大使訓練	09:00 玩腦 UNO 10:00 帶你進入新世代基本篇 01:00 運動健康由此起 02:00 愛生命. 藝傳情-家庭 03:30 愛生命. 藝傳情-家庭	10:00 芬蘭木柱 11:00 椅上徒手操 B 01:00 飛鏢班 02:00 現代養生之旅-中醫講座	01:00 阿太靚湯(到戶送湯)* 01:30 愛無阻, 和諧心
28 十七						

(所有活動以中心公佈為準)

備註: \* 戶外活動 #天平體育館

## 運動系列

## 運動系列

### 地壺球

日期：2月2、9、16、23日  
(逢星期二)  
時間：中午12:00-下午1:00  
地點：天平體育館  
對象：長者會友  
費用：\$30  
名額：16人  
負責職員：曾先生



### 飛鏢班

日期：2月5、19、26日(星期五)  
時間：下午1:00-2:00  
地點：本中心  
對象：長者會友  
費用：\$30  
名額：12人  
負責職員：曾先生



### 持致以衡 1-3月

(溫馨提示準時出席)  
日期：2月3、10、17及24日  
(星期三)  
時間：下午1:00-2:00  
地點：本中心  
對象：長者會友  
費用：\$60 名額：10人  
負責職員：大陳生

### 運動健康由此起 1-3月

(溫馨提示準時出席)  
日期：2月4、11、18及25日  
(星期四)  
時間：下午1:00-2:00  
地點：本中心 對象：長者會友  
費用：\$60 名額：10人  
負責職員：大陳生

### 芬蘭木柱

透過不同運動體驗，訓練長者肌力，  
提高身體質素。

日期：2月3、10、17、24日(星期三)  
2月5、19、26日(星期五)  
時間：(三) 中午12:00-下午1:00  
(五) 上午10:00-11:00  
地點：本中心  
對象：長者會友  
費用：\$30 名額：16人  
負責職員：曾先生



### 硬地滾球

日期：2月1、8、22日(星期一)  
時間：下午1:00-2:00  
地點：天平體育館  
對象：長者會友  
費用：\$30 名額：8人  
負責職員：曾先生



### 活力指揮操

日期：2月5、19、26日(星期五)  
時間：上午9:00-10:00  
地點：天平體育館  
對象：長者會友  
費用：免費 名額：10人  
負責職員：譚姑娘

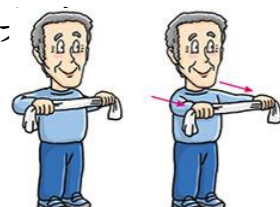
### Cornhole (豆袋)

日期：2月1、8、22日(星期一)  
時間：中午12:00-下午1:00  
地點：天平體育館  
對象：長者會友  
費用：\$30 名額：8人  
負責職員：曾先生



### 椅上徒手操 A

日期：2月3、10、17、24日  
(星期三)  
時間：上午11:00-中午12:00  
地點：本中心  
對象：長者會友及護老  
費用：\$30  
名額：12人  
負責職員：曾先生



### 椅上徒手操 B

日期：2月5、19、26日(星期五)  
時間：上午11:00-中午12:00  
地點：本中心  
對象：長者會友及護老者  
費用：\$30  
名額：12人  
負責職員：曾先生

## 健康系列

### 現代養生之旅-中醫講座

日期：2月26日(五)  
時間：下午2:00-3:00  
地點：本中心  
對象：長者會友  
費用：\$60 名額：12人  
負責職員：譚姑娘  
備註：需參加現代養生之旅

### 現代養生之旅檢查日-血糖測試

日期：2月23日(二)  
時間：下午2:00-3:30(分段進行)  
地點：本中心  
對象：長者會友  
費用：\$60 名額：36人  
負責職員：譚姑娘  
備註：需參加現代養生之旅

## 愛無阻 和諧心

以 ZOOM 網上形式進行，與企業義工一起畫和諧粉彩。

日期：2月27日(星期六) 時間：下午1:30-3:00

地點：家中進行

對象：長者會友，需具備有可上網的智能裝置

費用：免費 名額：15人

負責職員：陳姑娘

## 護老專題-輕鬆預備1-2人餐

日期：2月23日(星期二)

時間：上午10:00-11:00

地點：本中心

對象：長者會友

費用：免費 名額：12人

負責職員：譚姑娘

## 護老天地-做個「晴」明長者

日期：2月16日(二)

時間：下午2:30-3:30(分段進行)

地點：本中心

對象：長者會友

費用：免費 名額：36人

負責職員：譚姑娘

 香港中華基督教青年會  
天平長者鄰舍中心

## 藝術系列

 香港中華基督教青年會  
天平長者鄰舍中心

### 義繪輕彩繪卡

日期：2月8日(星期一)

時間：下午3:30至5:30

地點：本中心

對象：長者會友

費用：\$20 名額：10人

負責職員：黃姑娘

### 義繪和諧粉彩

日期：2月3日(星期三)


時間：下午3:30至5:30

地點：本中心

對象：長者會友

費用：\$20 名額：10人

負責職員：黃姑娘

 香港中華基督教青年會  
天平長者鄰舍中心

## 學術及資訊科技系列

 香港中華基督教青年會  
天平長者鄰舍中心

### 中文樂A班、B班

日期：2月2、9、16、23

(逢星期二)

時間：上午9:00-10:00 (A班)

下午1:00-2:00 (B班)

地點：本中心

對象：長者會友

費用：\$30

名額：每班各10人

負責職員：細陳生



### 帶你進入新世代基本篇

學習使用智能電話，增進長者日常交流。

日期：2月4、11、18、25

(逢星期四)

時間：上午10:00-11:00

地點：本中心

對象：長者會友

費用：\$30 名額：10人

負責職員：細陳生



### 書法

日期：2月3、17、24日(星期三)

時間：下午2:00-3:00

地點：本中心

對象：長者會友

費用：\$30 名額：12人

負責職員：曾先生

### 義繪靜心畫

日期：2月4日(星期四)

時間：下午3:30至5:30

地點：本中心

對象：長者會友

費用：\$30 名額：10人

負責職員：黃姑娘

### 桌遊義工大使訓練

日期：2月24日(星期三)

時間：下午3:30至5:30

地點：本中心

對象：長者會友

費用：免費 名額：10人

負責職員：黃姑娘

### 天平拍攝小組

日期：2月1、9、16、23

時間：上午10:00-11:30 及

下午16:00-17:30

地點：本中心

對象：長者會友

費用：\$30

名額：10人

負責職員：大陳生

### 桌遊齊動腦

日期：2月4, 18日(星期四)  
 時間：上午9:00-10:00  
 地點：本中心  
 對象：長者會友  
 費用：\$10 名額：10人  
 負責職員：黃姑娘

### 腦樂園-魔力橋

日期：2月3, 17日(星期三)  
 時間：上午9:00-10:00  
 地點：本中心  
 對象：長者會友  
 費用：\$10 名額：10人  
 負責職員：黃姑娘

### 同賀新春手工樂(ZOOM)

由小朋友義工以 ZOOM 形式帶領玩遊戲及做手工。

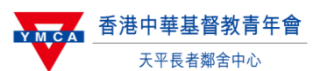
日期：2月20日(星期六)  
 時間：下午2:00-3:00  
 地點：本中心/網上  
 對象：長者會友，需具備有可上網的智能裝置  
 費用：免費 名額：8人  
 負責職員：曾先生



### 預防認知障礙系列



### 護老者活動



### 益腦操 2月

日期：2月3、10、17、24日(星期三)  
 時間：上午10:00-11:00  
 地點：本中心  
 對象：長者會友  
 費用：\$30 名額：12人  
 負責職員：陳姑娘

### 風中有理 2月

日期/時間：  
 2月4、22日下午2:30-3:30  
 2月10日下午2-3  
 2月19日下午3-4  
 地點：本中心  
 對象：長者會友  
 費用：\$30 名額：12人  
 負責職員：陳姑娘

### 護老相聚-認識長期護理服務

日期：2月4日(星期四)  
 時間：上午11:00-12:00  
 地點：本中心  
 對象：護老者會友  
 費用：免費  
 名額：20人  
 負責職員：黃姑娘



### 耆傭粉彩樂

歡迎與工人姐姐一齊來畫畫放鬆  
 日期：2月8日(星期一)  
 時間：下午2:00至3:30  
 地點：本中心  
 對象：長者會友、護老者會友  
 費用：\$20 名額：12人  
 負責職員：黃姑娘

## 玩腦 UNO

日期：2月11, 25日(星期四)  
時間：上午9:00-10:00  
地點：本中心  
對象：長者會友  
費用：\$10 名額：12人  
負責職員：黃姑娘

HO HO HA HA

## 愛笑身體好

日期：2月10, 24日(星期三)  
時間：上午9:00-10:00  
地點：本中心  
對象：長者會友  
費用：\$10 名額：10人  
負責職員：黃姑娘



## 特別活動推介

### 男人幫 - 齊齊整新春蘿蔔糕

日期/時間：  
第一節：2月2日(二) 下午2:30  
第二節：2月5日(五) 下午3:30  
第三節：2月9日(二) 下午2:30  
地點：本中心 對象：男士會友  
費用：\$40 名額：每節8人，每人只限參加一次  
負責職員：曾先生

### coffee or tea?坐底傾下先!

與義工玩遊戲及欣賞表演

日期：2月6日(星期六)  
時間：下午1:00-2:00 或下午2:00-3:00  
地點：本中心  
對象：長者會友  
費用：免費 名額：每節10人  
負責職員：大陳sir

### 長者飯堂

為有需要的長者而設立的長者飯堂，經過中心評估及願意成為優先用者的長者，可於每月16號前最少一個工作天購買下個月的飯票。每月16號早上8:30開放剩下飯票名額，供其他長者會友購買。

日期：逢星期一至五（星期六及公眾假期除外）  
時間：中午12:00 地點：請到本中心取飯盒  
費用：\$30(包括精選兩餸飯+是日靚湯+生果)

