



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

11 月 2、16、30 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：2020 年 11 月
 督印人：冼碧琪 編輯：陳嘉偉、曾偉傑

2020 年 11 月 中心通訊

流行性感冒

流行性感冒(簡稱流感)是一種由流感病毒引致的急性呼吸道疾病。流感可由多種類型的流感病毒引起，而本港最常見的是 H1N1 及 H3N2 兩種甲型流感和乙型流感病毒。本港全年都有流感病例，但一般在一月至三月/四月及七月至八月較為常見。病毒主要透過呼吸道飛沫傳播，患者會出現發燒、喉嚨痛、咳嗽、流鼻水、頭痛、肌肉疼痛及全身疲倦等症狀。患者一般會在 2 至 7 天內自行痊癒。然而，免疫力較低的人和長者一旦染上流感，可以引致較重病情，並可能會出現支氣管炎、肺炎或腦病變等併發症，嚴重時更可導致死亡。嚴重感染或流感併發症亦有可能發生在健康人士身上。

季節性流感和流感大流行有甚麼不同？

季節性流感是指在人類廣泛傳播和引起疾病的流感病毒，尤其在每年流感季節期間。流感大流行則屬罕見。當一種與在人類之間已經流行的流感病毒顯著不同的新型流感病毒出現時，才會發生流感大流行。由於人類對這種新病毒的抵抗力有限，甚至根本沒有抵抗力，所以新病毒能夠在人與人之間輕易傳播和引起疾病。

季節性流行性感冒病徵

健康的人患上季節性流感後，通常會於二至七天內自行痊癒。病徵可包括發燒、咳嗽、喉嚨痛、流鼻水、肌肉痛、疲倦和頭痛；亦可能出現嘔吐和腹瀉等。

治理方法

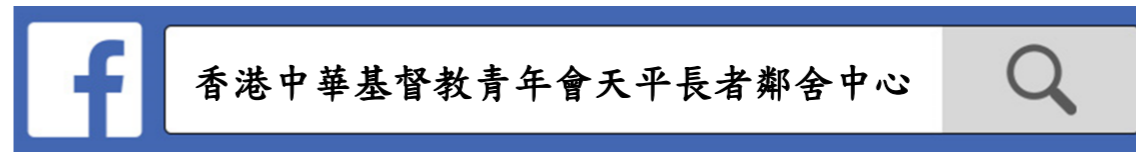
充足休息和多喝水。若出現流感病徵，不應上班或上學。如果病徵持續或惡化，應立即求診。
抗生素是治療細菌感染而非病毒感染的藥物，服用抗生素不能治癒流感或加快痊癒。
抗病毒劑能減輕病情和縮短患病時間，但必須經由醫生處方才可服用。

(資料來源：衛生署衛生防護中心網頁)

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



2020年11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 九月十六	2 九月十七	3 九月十八	4 九月十九	5 九月二十	6 九月廿一	7 立冬
	09:00 例會(直播+實體) 09:30 抗疫健康資訊站 10:00 微笑行動社區資訊 10:30 例會(實體) 11:00 抗疫健康資訊站 11:30 微笑行動社區資訊 02:00 身心靈加油站(靜觀) 03:00 一枝筆靜心畫 04:00 天平拍攝小組	09:00 中文樂 10:00 地壺球# 10:00 舒緩壓力工作坊 11:00 芬蘭木柱# 01:00 薰香益腦醒神工作坊 02:00 硬地滾球# 03:00 黃昏太極# 03:30 抗疫音樂工作坊(木箱鼓)	09:00 友腦同樂會(運動) 09:00 Cornhole# 10:00 益腦操 10:00 長者門球樂# 11:00 椅上徒手操 A 01:00 持致以衡 02:00 耆樂備融 03:30 輕彩繪減壓篇	09:00 玩腦還童 09:30 健腦運動鄉郊(軍地)* 10:00 帶你進入新世代基本篇 01:00 運動健康由此起 02:00 老有所為頒獎禮 LIVE 03:30 愛生命送暖行動-義工訓練	09:00 指揮操 10:00 非洲鼓韻樂飛揚 11:00 椅上徒手操 B 01:00 飛鏢班 02:30 風中有理 03:30 抗疫健康新里程-伸展運動工作坊	09:00 長者友善計劃 - 北地友里互連線 2.0 01:00 coffee or tea(1) 02:00 coffee or tea(2)
8 九月廿三	9 九月廿四	10 九月廿五	11 九月廿六	12 九月廿七	13 九月廿八	14 九月廿九
	08:30 天平拍攝小組 10:00 護老專題 02:00 薰香益腦醒神工作坊	09:00 中文樂 10:00 地壺球# 10:00 舒緩壓力工作坊 11:00 芬蘭木柱# 01:00 流感針 02:00 硬地滾球# 03:00 黃昏太極# 03:30 抗疫音樂工作坊(木箱鼓)	09:00 友腦同樂會(運動) 09:00 Cornhole# 10:00 益腦操 10:00 長者門球樂# 11:00 椅上徒手操 A 01:00 持致以衡 02:00 書法 03:30 輕彩繪減壓篇	09:00 玩腦還童 09:30 健腦運動鄉郊(軍地)* 10:00 帶你進入新世代基本篇 01:00 運動健康由此起 02:00 樂齡女童軍 02:00 抗疫中醫(鳳溪)* 02:30 園藝傳情生命計劃 A 班 04:00 園藝傳情生命計劃 B 班	09:00 照顧的安全守則 10:00 非洲鼓韻樂飛揚 11:00 椅上徒手操 B 01:00 飛鏢班 02:30 風中有理 03:30 抗疫健康新里程-伸展運動工作坊	10:00 愛笑瑜伽體驗班 12:00 長者友善計劃 - 北地友里互連線 2.0 02:00 耆樂備融
15 十月初一	16 十月初二	17 十月初三	18 十月初四	19 十月初五	20 十月初六	21 十月初七
01:00 舒心輕彩繪計劃 A 班 03:00 舒心輕彩繪計劃 B 班	09:00 例會(直播+實體) 09:30 抗疫健康資訊站 10:00 微笑行動社區資訊 10:30 例會(實體) 11:00 抗疫健康資訊站 11:30 微笑行動社區資訊 02:30 風中有理 04:00 天平拍攝小組	09:00 中文樂 10:00 地壺球# 10:00 認知友善大使培訓-簡測及活動訓練 11:00 芬蘭木柱# 01:00 薰香益腦醒神工作坊 02:00 硬地滾球# 03:00 黃昏太極# 03:30 抗疫音樂工作坊(木箱鼓)	09:00 友腦同樂會(運動) 09:00 Cornhole# 10:00 益腦操 10:00 長者門球樂# 11:00 椅上徒手操 A 01:00 持致以衡 02:00 書法 03:30 和諧粉彩減壓篇	09:00 玩腦還童 09:30 健腦運動鄉郊(軍地)* 10:00 帶你進入新世代基本篇 01:00 運動健康由此起 02:30 園藝傳情生命計劃 A 班 04:00 園藝傳情生命計劃 B 班	09:00 指揮操 10:00 非洲鼓韻樂飛揚 11:00 椅上徒手操 B 01:00 飛鏢班 02:00 聯青手語 02:00 抗疫血糖測試(彩園)* 03:30 抗疫健康新里程-伸展運動工作坊	08:30 認知障礙社區教育計劃-天平 1 10:00 舒緩壓力工作坊 01:00 長者友善計劃 - 北地友里互連線 2.0
22 小雪	23 十月初九	24 十月初十	25 十月十一	26 十月十二	27 十月十三	28 十月十四
	08:30 天平拍攝小組 10:00 認知友善好友講座 02:00 薰香益腦醒神工作坊 03:30 愛笑瑜伽義工訓練	09:00 中文樂 09:30 抗疫健康新里程-健康檢查 微笑行動社區資訊(軍地)* 10:00 地壺球# 10:00 認知友善大使培訓-推廣社區教育技巧 11:00 芬蘭木柱# 02:00 硬地滾球# 02:30 護老新知-賣奶粉(加營養) 03:00 黃昏太極# 03:30 抗疫音樂工作坊(木箱鼓)	09:00 友腦同樂會 09:00 Cornhole# 09:30 抗疫健康資訊站微笑行動社區資訊(軍地)* 10:00 益腦操拼社區教育計劃 2 10:00 長者門球樂# 11:00 椅上徒手操 A 01:00 持致以衡 02:00 書法 02:00 抗疫血糖測試 03:30 和諧粉彩減壓篇 03:30 抗疫物理治療(彩園)*	09:00 玩腦還童 09:30 健腦運動鄉郊(軍地)* 10:00 帶你進入新世代基本篇 01:00 運動健康由此起 02:30 園藝傳情生命計劃 A 班 03:00 抗疫健康新里程-健康檢查(天平山村)* 04:00 園藝傳情生命計劃 B 班	09:00 指揮操 10:00 非洲鼓韻樂飛揚 11:00 椅上徒手操 B 01:00 飛鏢班 02:00 聯青手語班 03:30 抗疫健康新里程-伸展運動工作坊	12:30 阿太靚湯(到戶送湯)* 01:00 長者友善計劃 - 北地友里互連線 2.0
29 十月十五	30 十月十六					
	09:00 例會(直播+實體) 09:30 抗疫健康資訊站 10:00 微笑行動社區資訊 10:30 例會(實體) 11:00 抗疫健康資訊站 11:30 微笑行動社區資訊 01:30 風中有理 02:00 抗疫健康資訊站(彩園)* 02:30 一枝筆靜心畫減壓篇 04:30 天平拍攝小組					

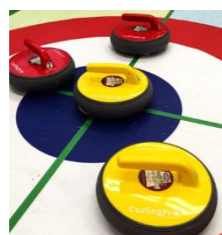
(所有活動以中心公佈為準)

備註: * 戶外活動

#天平體育館

地壺球

日期：11月3、10、17、24日(逢星期二)
時間：上午10:00-上午11:00
地點：天平體育館
對象：長者會友
費用：\$20
名額：12人
負責職員：曾先生



飛鏢班

日期：11月6、13、20、27日(逢星期五)
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

日期：11月4日 11、18、25日
12月2、9、16、23、30日(逢星期三)
時間：下午1:00-2:00
地點：本中心
對象：長者會友
費用：\$60 名額：12人
負責職員：大陳生

運動健康由此起

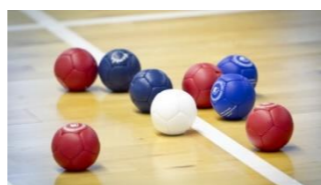
日期：11月5、12、19、26日
12月3、10、17、24、31日(逢星期四)
時間：下午1:00-2:00
地點：本中心 對象：長者會友
費用：\$60 名額：12人
負責職員：大陳生

黃昏太極

由太極老師教導太極招式，鍛鍊身心健康
日期：11月3、10、17、24日(逢星期二)
時間：上午11:00-中午12:00
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

硬地滾球

日期：11月3、10、17、24日(逢星期二)
時間：下午2:00-3:00
地點：天平體育館
對象：長者會友
費用：\$30 名額：6人
負責職員：曾先生



長者門球樂

日期：11月4、11、18、25日(逢星期三)
時間：上午10:00-中午12:00
地點：天平體育館
對象：長者會友
費用：\$30 名額：10人
負責職員：曾先生

Cornhole (豆袋)

日期：11月4、11、18、25日(逢星期三)
時間：上午9:00-10:00
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



抗疫健康新里程 健康運動工作坊-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：11月3、10、17、24日(逢星期二)
時間：上午11:00-中午12:00
地點：天平體育館
對象：長者會友
費用：\$20 名額：16人
負責職員：譚姑娘
備註：活動由北區區議會贊助



抗疫健康新里程 健康運動工作坊-伸展運動

透過不同運動體驗，訓練長者肌力，
提高身體質素。
日期：11月6、13、20、27日
時間：下午3:30-4:30
地點：本中心
對象：長者會友
費用：\$20 名額：16人
負責職員：譚姑娘
備註：活動由北區區議會贊助



義工活動

舒心輕彩繪藝術

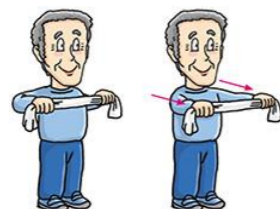
與企業義工一起體驗繪畫樂趣。
日期：11月15日(星期日)
時間：A班:下午1:00至3:00
B班:下午3:00至5:00
地點：本中心
對象：長者會友、護老者會友
費用：免費 名額：每班25人
負責職員：黃姑娘
備註：活動由中銀香港有限公司贊助

愛笑瑜伽大使訓練

愛笑瑜伽義工訓練，在社區推動快樂與健康。
日期：11月23日(星期一)
時間：下午3:30-4:30
地點：本中心
對象：長者會友、護老者會友
費用：免費 名額：12人
負責職員：黃姑娘

椅上徒手操 A

日期：11月4日 11、18、25日(逢星期三)
時間：上午11:00-中午12:00
地點：本中心
對象：長者會友及護老者
費用：\$30
名額：20人
負責職員：曾先生



椅上徒手操 B

日期：11月6、13、20、27日(逢星期五)
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：20人
負責職員：曾先生

愛生命送暖行動(義工訓練)

安排義工探訪關懷訓練
日期：11月5、26日(逢星期三)
時間：下午3:00-4:00
地點：本中心 對象：長者義工
費用：\$10 名額：20人
負責職員：黃姑娘
備註：活動由北區區議會贊助

手語義工訓練

教授義工學習日常手語，認識聾人的需要。
日期：11月20、27日
12月4、11日(逢星期五)
時間：下午2:00-3:30
地點：本中心 對象：長者義工
費用：\$10 名額：20人
負責職員：黃姑娘

中文樂

日期：11月3、10、17、24日
(逢星期二)

時間：上午9:00-10:00

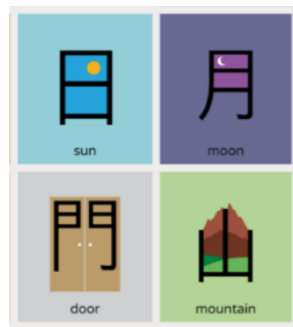
地點：本中心

對象：長者會友

費用：\$30

名額：20人

負責職員：細陳生



輕彩繪減壓篇

善用雙頭毛筆繪畫台灣輕彩繪畫作
舒解壓力

日期：11月4、11日(逢星期三)

時間：下午3:30-5:00

地點：本中心

對象：長者會友、護老者會友

費用：\$30

名額：12人

負責職員：黃姑娘

一枝筆靜心畫減壓篇

輕鬆體驗用一枝筆繪畫線條圖案
舒解壓力

日期/時間：11月2日;下午3:00-4:00
11月30日;下午2:30-3:30

地點：本中心

對象：長者會友、護老者會友

費用：\$30

名額：12人

負責職員：黃姑娘

耆樂傭融

歡迎長者及工人姐姐一起玩桌上遊戲，
鍛鍊長者手眼協調，促進共融。

日期：11月4、14日

時間：下午2:00-3:00

地點：本中心

對象：長者會友及工人姐姐

費用：\$20

名額：20人

負責職員：黃姑娘

書法

日期：11月11、18、25日
(逢星期三)

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

和諧粉彩減壓篇

用手指繪畫柔和的日本和諧粉彩畫，舒解
壓力

日期：11月18、25日(逢星期三)

時間：下午3:30-5:00

地點：本中心

對象：長者會友、護老者會友

費用：\$30

名額：12人

負責職員：黃姑娘

抗疫健康新里程-

抗疫音樂工作坊(木箱鼓)

透過音樂、樂器體驗，提升長者機能協
調能力，加強他們的社交互動。

日期：11月3、10、17、24日
(逢星期二)

時間：下午3:30-4:30

地點：本中心

對象：長者會友

費用：\$20

名額：16人

負責職員：譚姑娘

備註：活動由北區區議會贊助

表達藝術治療有助我的情緒嗎?

日期：2020年11月13日(星期五)

時間：9-10am

內容：透過講座及活動，讓參加者認識
表達藝術治療及其用處，並向他們介紹
有關活動。

收費：全免

名額：20人

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：11月5、12、19、26日(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



身心靈加油站

透過靜觀活動，讓參加者更專注自己身體的感覺，從而達致減壓的目的。

日期：11月2日(逢星期一)

時間：下午2:00-3:00

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



抗疫健康新里程 身心靈健康資訊站

講解講座，提升長者抗疫知識，增強情緒及壓力管理的能力。

日期：11月2日(逢星期一)

時間：上午9:30-10:30 / 上午11:00-12:00

地點：本中心 對象：長者會友

費用：免費 名額：每節各30人

負責職員：譚姑娘

備註：活動由北區區議會贊助

長者友善計劃

北地友里互連線 2.0：社交媒體工作坊

教授長者大使學習日常科技社交應用程式

日期：2020年10月24日；下午1:30-3:30

2020年10月31日；上午9:00-11:00

2020年11月07日；上午9:00-11:00

地點：本中心

對象：長者友善大使

費用：全免

名額：每節20人

負責職員：曾先生



北地友里互連線 2.0：友里友伴工作坊

學習日常科技社交應用程式

日期：2020年10月24日；下午1:30-3:30

2020年10月31日；上午9:00-11:00

2020年11月07日；上午9:00-11:00

地點：本中心

對象：長者會友

費用：全免

名額：每節30人

負責職員：曾先生

備註：活動由北區區議會贊助

友腦同樂會

透過運動、桌上遊戲，鍛鍊手眼協調，預防認知能力衰退，擴闊社交。

日期：11月4、11、18、25日(逢星期三)

時間：上午9:00-10:00

地點：本中心

對象：長者會友

費用：\$20 名額：20人

負責職員：黃姑娘

玩腦還童

透過桌上遊戲鍛鍊記憶力，預防認知能力衰退。

日期：11月5、12、19、26日(逢星期三)

時間：上午9:00-10:00

地點：本中心

對象：長者會友

費用：\$20 名額：12人

負責職員：黃姑娘

流感疫苗注射計劃 2020

為65歲以上長者提供免費疫苗。

日期：11月10日(逢星期二)

時間：下午1:00-3:00 (1:00 登記；2:00 開始打針)

地點：本中心

對象：長者會友

費用：免費

名額：80人(名額有限，請先致電26711802向職員留名登記)

負責職員：曾先生

備註：打針當日請帶備身份證

益腦操

提昇參加者的眼及四肢的協調、專注力及記憶力
日期：11月4、11、18、25日(逢星期三)
時間：上午10:00-11:00
地點：本中心
對象：長者會友
費用：\$30
名額：16人
負責職員：陳姑娘

風中有理

讓中風病患者及照顧者學習太極活動，
以裝備護老者照顧病者的能力
日期/時間：11月6日(五)下午2:30-3:30
11月13日(五)下午2:30-3:30
11月16日(一)下午2:30-3:30
11月30日(一)下午1:30-2:30
地點：本中心

認知友善好友

日期：2020年11月23日(星期一)
時間：10-11:30am
內容：透過短講及討論，澄清參加者對認知障礙症的錯誤觀念，提倡社會要關心認知障礙者及家人。
收費：全免
名額：8人

對象：長者會友與照顧者
費用：\$30
名額：10人
負責職員：陳姑娘

認知友善大使培訓

簡測及活動訓練

日期：11月17日(星期二)
時間：上午10:00-11:30
地點：本中心
負責職員：陳姑娘

推廣社區教育技巧

日期：11月24日(星期二)
時間：上午10:00-11:30
地點：本中心
負責職員：陳姑娘

護老新知

主題：遠離三高：糖尿病好健康
日期：11月24日(星期二)

講座

時間：下午2:30
地點：本中心

售賣雅培(加營素)奶粉

時間：下午3:00
地點：本中心

為保持各位社交距離，講座時間將設人數限制，額滿即止；而售賣雅培(加營素)奶粉將分時段進行，有興趣參加的會友，或有任何查詢，請致電26711802與中心職員聯絡/登記留名。

獲北區區議會贊助舉行「認知友善大使社區教育計劃」，有20名會友接受認知友善大使培訓，將在天平邨、清河邨及軍地進行社區教育活動，內容豐富，包括認知遊戲、睇電影答問題、益腦操等等，若果你有興趣，請致電26711802或親臨中心報名

本中心

第一場：11月21日(六)上午9:00-10:00
第二場：11月25日 益腦操時段進行
第三場：12月1日(二)上午10:00-11:30
第四場：12月1日(二)上午1:00-2:30
薰香益腦醒神工作坊時段進行
第四場：12月7日(一)下午1:00-2:30
第四場：12月14日(一)1:30-3pm
****每場20人****

軍地(菜站)

日期：11月27日或12月4日
時間：上午10-11:30
每場40人

清河恩霖中心

日期：待定
時間：待定
名額：每場20人