

賽馬會「e健樂」電子健康管理計劃之活動預告

明愛中區長者中心

地址：香港中環堅道2號明愛大廈B座2樓231室
電話：3589 2501 / 3589 2364 傳真：2525 9187
電子郵箱：secr@caritassws.org.hk



明愛安老服務網頁：www.caritasse.org.hk

保健員血糖量度服務

開始日期：7月待定（逢一）
時間：下午2:00 - 5:00
地點：本中心

對象：e健樂參加者及患有糖尿病參加者／
血糖高風險者優先

費用：全免

內容：長者安居協會保健員到訪中心，為e健樂參加者及患糖尿病，血糖高風險者量度血糖，鼓勵其恆常量度健康指數和提升關注自身健康的意識。

負責人：梁美琳姑娘



護士關懷服務及健康講座

開始日期：7月待定（逢一）
時間：上午9:00 - 下午5:00
地點：本中心

對象：e健樂參加者及關愛組優先
費用：全免

內容：長者安居協會護士到訪中心，預約關愛組參加者進行一對一面見和健康諮詢，並為e健樂參加者提供健康講座，派發健康報告及分享健康資訊。

負責人：梁美琳姑娘



浮游花瓶工作坊

開始日期：2020年7月7日（二）
時間：下午2:30 - 4:00
地點：本中心

對象：e健樂參加者及
中心會員

名額：12位
費用：全免

內容：導師教授長者以保鮮花製作浮游花瓶，以製作和觀賞花藝放鬆心靈。

負責人：梁美琳姑娘



中醫穴位按摩班

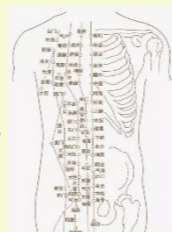
日期：2020年7月9、16、23及30日（四）
時間：下午3:30 - 5:00
地點：本中心活動室

對象：e健樂參加者及中心會員
名額：14位

費用：全免

內容：由中醫師教授長者認識身體各穴位和經絡，並針對長者常見退化問題教授按摩穴位手法和對身體健康的效用。

負責人：梁美琳姑娘



營養標籤你要知

日期：2020年8月（日子待定）
時間：待定
地點：本中心活動室

對象：e健樂參加者及中心會員
名額：20 - 25位 費用：全免

內容：邀請營養師講解和教授長者營養標籤知識及選購食物時的營養須知，提升長者關注食物營養的意識和對健康的影響。

負責人：梁美琳姑娘



受疫情影響，e健康活動將以預約形式報名，如有興趣之人士可先登記留名。

另**第二期計劃招募現已展開**，歡迎有興趣之人士向中心職查詢。

快來查詢！



2020年7至8月份通訊

註冊社工－郭鳳誼

驟雨中的彩虹

疫情至今已大半年，在疫情之下，人的生命好像變得既脆弱又渺小。這令我們不禁反思生命的意義是什麼？人生中最重要丟是什麼？有人會說是：「家人、健康和朋友」，亦有人會說是：「1. 吃得下飯、2. 睡得著覺、3. 笑得出來。」以上種種同樣重要。當中筆者認為「快樂」擁有最大的威力和感染力。一個快樂的人能使身邊的人樂而忘憂；俗語云：「歡欣的心便是良藥。」反正我們控制不了疫情，不如讓我們一起擁抱快樂，將快樂傳給身邊的人。可能你會問，在這個令人無奈的疫情，又怎會快樂呢？在此筆者跟大家分享「快樂七式」。

快樂七式是從心理學家馬丁·沙利文提出的正向心理學引申下的七種快樂訊息，鼓勵人們追求真正的快樂：

第一式：感謝與讚美，欣賞生活中的點滴，感謝每位曾豐富你生命的人與事。

第二式：健康樂悠悠，保持良好生活及飲食習慣，有助保持身心健康。

第三式：敬業樂業，全情投入或專注做一些令自己滿足的工作或事情，留心事情的變化，可把沉悶轉化為愉快的經歷。

第四式：嘉言善意，使用正面的語言，可改變我們的心態和思維方式。於日常生活中多說「正面的語句」，如「我覺得很好」，「多謝你」，「我喜歡」，「你最大的優點是……」

第五式：為善最樂，俗語云：「助人為快樂之本」。在不問回報的情況下，幫助身邊的鄰里、街坊等。這種行善的過程所得到的快樂，是遠比金錢來得更有價值。

第六式：常懷寬厚，寬恕是送上仁慈、寬宏和愛，不是忘記、否定、責備；而是放下仇恨或報復之心；寬恕可令他人改進。

第七式：天倫情話，珍惜與家人共聚的時間，與家人建立良好關係；抱懷快樂與家人一起做各樣事情，如：一起吃飯，看電視等。

最後，回首過去，疫情好像拉遠了人與人之間的距離，但拉不斷人與人之關愛。希望大家都可以從快樂七式中，尋找屬於大家的雨後彩虹，快樂泉源。

負責職員：陳淑嫻（高級督導主任）、郭鳳誼（督導主任）、吳綺年、吳家儀、楊偉武、李柏納、黃邦豪、林曉湄、梁浩端、楊莉莉、梁美琳、劉素心、馬秀珍、陳翠芬、李佩蓮

印刷日期：30/6/2020
印發數量：700份

疫情下中心特別安排

隨限聚令逐漸放寬，社會福利署於5月27日開始放寬對長者中心的限制，容許中心提供預約服務。因此，中心進行以下措施以提升環境衛生安全，讓大家回來可更安心又開心。

進入中心前必須：

- 量度體溫
- 以酒精搓手液潔手
- 登記到訪記錄
- 於中心範圍內，必須佩戴口罩

預約魔力橋服務：

- 只可於活動前一天或當天借用
- 以電話及親臨借用均可
- 每人每天只可借用兩次，每次1小時
- 借用前及交還後，必須以酒精搓手液消毒雙手為減低病毒傳播及感染，使用期間避免除口罩，如進食等行為亦盡量避免。

服務方面：

- 為減低參加者感染風險，中心的飲食活動暫停至另行通知。
- 為可讓更多會員參與中心活動及週會，中心週會將同時以Youtube直播；於週會當日上午9:15 - 9:30以WhatsApp傳送有關連結給大家。

清潔工作：

- 每副魔力橋在每次借用後，均會進行消毒洗潔。
- 於中心大門增設消毒地毯，並於每兩小時噴灑消毒液。
- 於8月進行噴灑防病毒塗層。

活動報名安排：

- 會員可以電話，或親臨中心預約活動/服務。
- 活動會增設「登記期」。
- 如於報名期內，參加者人數多過活動名額，活動將會進行抽籤。
- 抽籤結果將於登記期後兩天內以電話聯絡「中籤者」及「成功報名者」。
- 「沒有中籤者」，則不會以電話通知，敬請留意。
- 以上報名安排不包括興趣班組，班組維持先到先得形式。

人事變動

社工



李翠群 (Tracy)

輕輕的我走了，正如我輕輕的來，帶著與你們共聚時的美好回憶，去迎接我的新生活。祝願各位身心康泰。日後有緣再聚！

認知障礙症照顧服務

心靈工房電影篇

日期：2020年7月10日（五）
時間：下午3:30 - 4:30
地點：本中心 人數：12位 費用：全免
對象：輕度認知缺損長者／記憶困難人士（已接受本中心評估）或有興趣之護老者
目的：促進認知及思考力，訓練腦部，有助減慢腦部功能退化。
內容：電影欣賞 負責人：黃邦豪先生



撕紙拼貼藝術家

日期：2020年7月20日（一）
時間：下午2:30 - 4:30
地點：本中心 人數：12位 費用：全免
對象：輕度認知缺損長者／記憶困難人士（已接受本中心評估）
目的：鍛鍊手眼協調，提升專注力以及保持腦筋和雙手更靈活。
內容：教導長者將圖片分為冷暖色系，用手及膠水拼貼在立體的咭紙上。
負責人：黃邦豪先生



視窗看世界

日期：2020年7月23日（四）
時間：上午9:30 - 11:00
地點：本中心 人數：12位 費用：全免
對象：輕度認知缺損長者／記憶困難人士（已接受本中心評估）或有興趣之護老者
目的：提升五體感官及快樂感，促進認知及思考力，減慢腦部功能退化。
內容：透過電腦視窗認識香港地道歷史及風情。
負責人：黃邦豪先生



社區教育系列—醒腦流動站

日期：2020年8月24日（一）
時間：下午1:30 - 3:30
地點：畢打街蘭桂坊交界 費用：全免
對象：中環社區人士
內容：即場了解和測試記憶和認知能力，講解認知障礙症知識。
負責人：黃邦豪先生

京劇面譜設計工作坊

日期：2020年7月30日（四）
時間：上午9:00 - 11:00
地點：本中心 收費：\$5
對象：輕度認知缺損或有記憶困難人士（須經本中心社工評估）
目的：透過在臉譜上塗色讓長者抒發情緒。
內容：讓長者自由創作，為面譜塗上色彩，發揮藝術細胞。
備註：*藝術品有機會作公開參展*
負責人：黃邦豪先生



懷舊咖啡渣扎染工作坊

日期：2020年8月4日（二）
時間：下午3:30 - 5:00
地點：本中心 人數：26位 費用：全免
對象：輕度認知缺損長者／記憶困難人士（已接受本中心評估）或有興趣之護老者
目的：提升長者的創作空間及懷緬古時手作技術，憶起以往生活點滴。
內容：教授長者利用60-70年代懷舊紮染技術，將顏色染在紮好的手帕上，染成各種多變而獨特的圖案。
負責人：黃邦豪先生



懷舊香港地之工不可沒

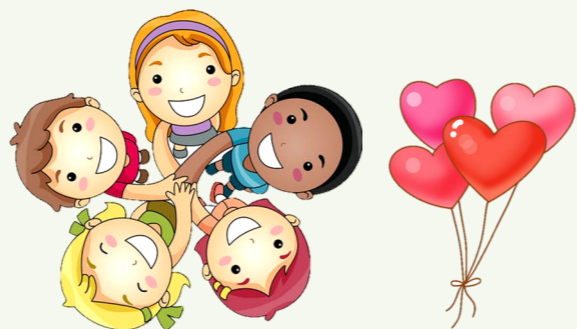
日期：2020年8月19日（三）
時間：上午9:30 - 下午1:30
地點：尖沙咀及香港歷史博物館
人數：16位 費用：\$20
對象：輕度認知缺損長者／記憶困難人士（已接受本中心評估）及有興趣護老者
目的：帶長者親身外出參觀，憶起以往生活點滴。
內容：一家人齊遊舊區及歷史博物館，細味舊日的香港美好時光。
負責人：黃邦豪先生



義工活動推介

耆義匯聚

日期：2020年7月20日（一）
 時間：下午2:30 - 4:00
 地點：本中心活動室二
 對象：義工／有興趣投入義工服務的社區人士
 名額：10位
 費用：全免
 內容：透過團隊遊戲、製作小手工及分享等活動，促進義工的團隊精神，彼此加深認識及交流義務工作經驗，並增加歸屬感。
 負責人：吳家儀姑娘



關懷義工探訪隊 - 義工招募

日期：2020年7月18日及8月15日（六）
 時間：下午3:30 - 5:00
 地點：中環區
 對象：有志成為探訪義工人士
 名額：最多8位
 費用：全免
 內容：招募義工長期探訪區內有需要的獨居和隱蔽長者，與他們建立關係，送上關懷。
 備註：- 此服務屬長期性質，歡迎所有有志成為義工之人士參加
 - 參加者須接受義工培訓，方可成為義工
 負責人：楊偉武先生



「耆妙童話義人行」之故事體驗日及義工培訓：

故事體驗日

日期：2020年7月13日（一）
 時間：下午2:00 - 3:00
 內容：讓參加者體驗講故事活動及初步了解義務工作。

階段二

日期：2020年8月3日至8月24日（逢一，共四節）
 時間：下午2:00 - 4:00
 內容：為參加者提供故事工作坊，包括故事與溝通技巧、繪本賞析、道具製作及應用。

階段三

兒童故事伴讀：〔日期時間將於階段二與義工一同商討，暫定四次（每次一小時）〕完成故事義工培訓的義工，需為幼稚園或社區兒童提供講故事服務。

地點：本中心（階段一及二）及鄰近幼稚園（階段三）
 對象：有心人（希望持續參與義工服務的會員及社區人士）
 名額：20位
 費用：全免
 負責人：吳家儀姑娘
 協辦機構：安徒生會



因新型冠狀病毒疫情關係影響導致活動延後，煩請各位會員重新報名參加。不便之處，敬請原諒！

活動花絮

「明愛長者聯會」2020會員大會暨護老者服務發展研討會

大會首次利用線上直播的方式舉辦會員大會及研討會。本中心為其中一個直播中心，與香港仔長者中心之會員共同觀看會場直播。研討會邀請到不同的嘉賓分享護老者未來之發展方向，獲益良多。



巨型飛行棋

老友記與同工一起在飛行棋上填色，製造獨一無二的巨型桌上遊戲。活動既能刺激老友記五感感官外，亦可提升對色彩的敏感度，及手眼協調能力，大家都樂在其中。



下肢肌力訓練班

隨第二期「e健樂」電子健康管理計劃開展，是次邀請到導師教授長者鍛鍊下肢肌力運動，以強化下肢肌力，減少他們因少肌症或衰老等問題而跌倒受傷的風險。受疫情影響，工作人員預約參加者回中心上課，參加者表示下肢肌力運動有助鍛鍊腿部肌肉，延緩他們長時間留在家中抗疫而肌肉退化的問題。



網上例會直播

中心例會於6月16日重開，因應疫情，會員需要預約參加例會。為更多會員能參與例會，中心首次引用「網上直播」的方式舉辦例會，邀請未能到中心會員一同參與。觀看網上直播，會員於直播過程中，可透過留言表達對主題的關注。網上直播形式期望可以更加普遍推行，在疫情下提供更多選擇讓會員參與中心活動。



活動推介

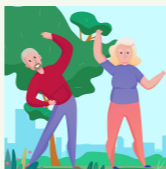
水墨畫進階班

日期：2020年1月 - 8月（逢三，共9堂）
 時間：上午9:15 - 10:15
 對象：長者及護老者
 費用：會員：\$55
 護老者：\$65
 非會員：\$75
 內容：學生運用所學創作屬於自己風格的山水畫，再由老師改正。
 負責人：楊莉莉姑娘



輕鬆動起來（義工培訓班）

日期：2020年7月6日至7月27日
 （逢一，共四堂）
 時間：上午11:30 - 12:30
 地點：本中心 對象：中心會員
 費用：全免
 內容：學習運動短片及動作要領，經培訓後可協助長者一同做運動。
 負責人：劉素心姑娘



素描初階班(風景篇)

日期：2020年7月3日至7月31日
 （逢五，共5堂）
 時間：上午11:30 - 下午12:45
 地點：本中心活動室二
 對象：長者及護老者
 費用：會員：\$170
 護老者：\$190 非會員：\$215
 內容：由導師教授以鉛筆和木顏色的素描技巧，利用鉛筆繪描風景畫，提高長者觀察、手眼協調及表達力。
 負責人：楊莉莉姑娘



孔老師作品

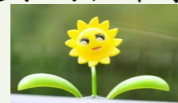
播種時光

日期：2020年7月14日及8月11日（二）
 時間：下午2:30 - 3:30
 地點：本中心
 對象：中心會員 費用：全免
 內容：透過小遊戲反思生命的意義和價值。
 負責人：郭鳳誼姑娘、黃邦豪先生、劉素心姑娘



快樂輕鬆手帳班

手帳，為手寫日記、筆記結合日曆行程簿，於日本，每人都擁有一本手帳用以管理自身生活；於香港及台灣亦受歡迎。
 日期：2020年7月31、8月7, 14, 21, 28日
 （逢五，共5堂）
 時間：下午3:15 - 4:30
 地點：本中心
 對象：中心會員 費用：待定
 內容：透過文字、繪畫、手工、黏貼等方式製作屬於自己的手寫筆日記／筆記，讓參加者定期記錄生活，喚起關注生活中值得感恩和可追求的快樂事物。
 負責人：楊莉莉姑娘



腦出新科技

日期：2020年7月3日至7月31日
 （逢五，共5堂）
 時間：下午2:00 - 3:00
 地點：本中心
 對象：中心會員
 費用：全免
 內容：學習使用Facebook及YouTube等社交媒體。
 負責人：劉素心姑娘



有意參加者，可致電本中心或親臨中心了解詳情。

護老者支援服務

急救常識

日期：2020年8月19日（三） 時間：下午2:00 - 3:00
 地點：本中心 對象：護老者及其照顧之長者
 名額：15位 費用：全免
 內容：由衛生署護士講解一般危急情況時該採取的處理方法，提高長者及護老者的基本急救知識，及早察覺傷患者身體狀況、迅速評估傷勢，以作出合適急救和轉介。
 負責人：李柏納先生



護老減壓—簡易伸展瑜伽

日期：2020年8月（日期待定）
 時間：上午10:00 - 11:00（時間暫定）
 地點：本中心 導師：Olmen Chu 朱傲雯
 對象：護老者及其照顧之長者（有照顧壓力之護老者優先）
 名額：7位 費用：全免
 內容：在導師的指導下作簡單的伸展瑜伽運動，並輔以瑜伽磚加強動作穩定性與平衡度。
 負責人：李柏納先生



合作機構：Eliment FitLax 關愛社群義工隊



週六護老加油站主題

- ◆ 「護老加油站」是為護老者提供，集資訊、教育和聯誼於一身的小組，歡迎中心的護老者會員及有興趣認識相關訊息的長者會員參與。
- ◆ 聚會時間：逢星期六，下午2時至3時
- ◆ 未來兩個月的主題如下，有興趣者，請留意時間出席！
- ◆ 內容會因應中心其他活動而作出調動，歡迎致電查詢。

7月		8月	
日期	主題	日期	主題
4	疫情下的成長	1	夏日飲食篇
11	香港景點逐個捉	8	健康身心由你創
18	左右腦功能大不同	15	失眠自救有妙法
25	動出正能量	22	「與耆同行」之唔記得都無有怕
—	—	29	五感啟動

若你在護老的過程中遇上任何疑難，歡迎你聯絡我們；
 辦法總比困難多，讓我們與你一起籌謀！

護老者支援服務

舞動正能量

日期：2020年7月9日、8月6日及9月3日（四）
 時間：上午9:45 - 10:45
 地點：本中心 導師：王廷琳老師
 對象：護老者及其照顧之長者（照顧者壓力自我測驗分數14分以上優先）
 名額：7位
 費用：\$10/位
 內容：透過音樂、舞動等非言語的表達方式，讓人從創作中認識自我，舒緩壓力，提升身、心、靈健康。
 負責人：李柏納先生



僱融樂聚訓練班—認知障礙知多D

日期：2020年7月15日（三）
 時間：上午10:00 - 11:00
 地點：本中心 對象：需要照顧長者的外傭
 名額：7位 費用：全免
 內容：增加對認知障礙症的認識，並教授如何應對認知障礙症患者的技巧。
 負責人：李柏納先生



手部退化性關節炎

日期：2020年7月22日（三）
 時間：下午2:00 - 3:00
 地點：本中心 對象：護老者及其照顧之長者
 名額：15位 費用：全免
 內容：由衛生署護士講解手部退化性關節炎的徵狀、治療、護理及保護守則。
 負責人：李柏納先生



護老大舞台義工訓練

日期：2020年8月3日至10月26日（逢一，共13堂）
 時間：上午11:00 - 中午12:30
 地點：本中心 對象：護老者
 名額：12位（申請者將另約時間面談）
 費用：免費
 內容：透過戲劇及義工訓練，成為護老大使，於2021年初演出和護老者有關的劇目，推廣護老者訊息。
 負責人：李柏納先生



活動推介

醒腦遊戲大挑戰

日期：2020年7月29及8月26日（三）
 時間：下午3:30 - 4:30
 地點：本中心活力天地
 對象：長者及護老者
 名額：12 - 14位
 費用：全免
 內容：透過集體遊戲引發長者多動腦筋完成遊戲，一起參與及討論。
 負責人：楊莉莉姑娘



長者健體毛巾操

日期：2020年7月13日（一）
 時間：上午10:00 - 中午12:00
 地點：本中心
 對象：中心會員
 名額：14位
 費用：全免
 內容：康文署教練與會員進行健體毛巾運動。
 負責人：楊莉莉姑娘



活動名額有限，快來報名參加！

退而不休同樂會

專為男士及女士在退休後帶來各種不同的活動體驗及生活資訊。

男士小組		女士小組	
逢星期三 下午2:00 - 3:00			
8/7	桌遊大不同	29/7	輕鬆齊齊 SWITCH
5/8	飛鏢大激鬥	12/8	交響同樂韻 - 音樂初體驗
26/8	SWITCH 體驗日	-	

意見欄

歡迎各界人士對會訊或本中心服務，提供寶貴意見，以便本中心持續改善服務。各位的意見，可郵寄、傳真或親身投入設於本中心電腦閣的意見箱。謝謝您的支持！



2020年7至8月份班組資料

星期	小組名稱	開課日期	結束日期	上課時間		地點	收費			堂數	教學內容
							會員	非會員	護老者		
一	上午麼麼茶小組	7月6日	9月21日	上午	10:00-11:15	本中心	免費(只限會員)			12堂	透過多元化遊戲及訓練，鍛鍊大腦。
	輕鬆動起來 (義工培訓班)	7月6日	7月27日	上午	11:30-12:30	本中心	免費(只限會員)			4堂	學習運動短片及動作要領，經培訓後可協助長者一同做運動。
	時代曲卡拉OK班	2月	# 待定	下午	1:30-3:30	本中心	\$25	\$45	\$35	8堂	老師首先教授經典金曲，再讓學員於課堂上練習。
二	集體舞班	2月	# 待定	上午	10:00-11:30	441室	\$170	\$210	\$190	8堂	以輕快簡單的民族舞再配合音樂為主要教學內容。
	瑜珈班	2月	# 待定	上午	11:30-12:30	社區中心	\$200	\$250	\$220	8堂	教授簡單的瑜珈動作，透過運動達至伸展筋骨的效果。
	健腦操練習班	逢星期二		上午	11:00-12:00	本中心	免費			--	在工作員帶領下，做「健腦操」練習，有助腦部發展。
三	# 水墨畫進階班	1月	8月	上午	9:15-10:15	本中心	\$55	\$75	\$65	9堂	學生運用所學創作山水畫，再由老師改正。
	10:30-11:30				本中心	\$55	\$75	\$65	9堂	教授山水畫基本技巧，如陰影、落筆技巧、顏色轉變等。	
	交通安全隊	每月第一個星期三		上午	11:00-12:30	本中心	免費			--	定期進行步操訓練，同時向外界宣傳交通安全的訊息。
	快樂飛鏢	逢星期三		下午	12:00-1:00	本中心	免費			--	提供飛鏢遊戲讓長者試玩，訓練長者的手眼協調能力。
	醒腦遊戲大挑戰	每月最後一個星期三		下午	3:30-4:30	本中心	免費			--	舉辦有挑戰性的遊戲，讓長者透過遊戲，訓練腦筋。
四	太極功之拳路班	1月	7月	上午	10:30-12:00	本中心	\$180	\$225	\$200	10堂	以坐式太極鍛鍊身體，適合腿部力量較弱的長者。
	# 書畫A班	1月	8月	上午	11:00-12:15	本中心	\$30	\$50	\$40	7堂	集中教授不同書法家的作品，講述其寫作風格，再由導師示範書寫技巧，最後讓學員練習。
	# 書畫B班			下午	12:30-1:45	本中心	\$30	\$50	\$40	7堂	
	簡單英文會話班	1月	# 待定	下午	2:00-3:00	本中心	\$45	\$65	\$55	9堂	利用日常生活場景為教材，教授相關的生字及英文對答。
五	普通話班	10月	7月	上午	10:00-11:15	本中心	\$90	\$115	\$100	11堂	以不同的教材為題，如：歌曲、唐詩、會話等教授普通話。
	太極班24式	1月	7月	上午	11:30-12:30	本中心	\$170	\$210	\$190	9堂	教授楊家太極中的廿四式，讓學員訓練身體平衡。
	素描初階班	7月3日	7月31日	上午	11:45-1:00	本中心	\$170	\$210	\$190	5堂	從基本教起，是次以風景素描為主題，描繪其陰影及真像。
	國語時代曲班	1月	# 待定	下午	1:30-3:00	本中心	\$320	\$400	\$335	8堂	教授長者普通話金曲及指導唱歌技巧。
	粵曲班	3月	# 待定	下午	3:30-5:00	本中心	\$160	\$180	\$200	4堂	利用尺工譜教授粵曲，同時在堂上練習。
六	自由卡拉OK	# 待定		上午	10:00-12:30	本中心	免費(只限會員)			--	提供場地讓長者以歌會友，唱出自己喜愛的歌曲。
	護老加油站	逢星期六		下午	2:00-3:00	本中心	免費			--	由中心社工分享不同的主題，增加長者各方面的知識。

◇ 收費已包括上課講義和教材，並提供上課時使用的基本材料或設備(“#”符號之班組除外)。


◇ 各班組現已開始接受報名，名額有限，先到先得，歡迎查詢

◇ 受疫情影響，部分已開班組預計延期至8月結束。

所有班組已於2月起暫停上課，復課時間將另行通知，一切以工作員致電為準。

如有意加入上述已開課之班組，請先致電3589 2501留名，費用會按照復課的餘下課堂計算。

2020年7月份中心活動一覽表

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
<p>✧ 資料只供參考，中心保留更改之權利，恕不另行通知。</p> <p>✧ (\$)為收費課程/特別活動，如課程報名後退出，收費恕不退還。</p> <p>✧ 會員如欲就特別活動退票，其名額必須先經中心轉售予本中心輪候名單上之人士，如成功售出予他人，退票者可獲退回費用。</p> <p>✧ 中心備有米蘭棋(魔力橋)、多款趣味性桌上遊戲歡迎會員借用，於中心與好友切磋棋藝。</p> <p>✧ 如活動當日遇天氣不穩，請致電中心(3589 2501)查詢當天活動安排。</p>			<p>7月1日(香港特別行政區成立紀念日)</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; text-align: center;"> <p>香港特別行政區 成立紀念日</p> </div>	<p>7月2日(十二)</p> <p>10:30 - 12:00 太極功之拳路(\$)</p> <p>11:00 - 12:15 書畫A班(\$)</p> <p>12:30 - 1:45 書畫B班(\$)</p> <p>2:30 - 4:00 桌游齊醒腦</p>	<p>7月3日(十三)</p> <p>10:00 - 11:00 關心動一動</p> <p>10:00 - 11:15 普通話班(\$)</p> <p>11:30 - 12:30 太極班廿四式(\$)</p> <p>11:45 - 1:00 素描班(\$)</p> <p>2:00 - 3:00 腦出新科技</p>	<p>7月4日(十四)</p> <p>2:00 - 3:00 護老加油站</p>
<p>7月5日(十五)</p>	<p>7月6日(十六)</p> <p>10:00 - 11:15 上午麼麼茶</p> <p>11:30 - 12:30 輕鬆動起來 (義工培訓班)</p> <p>2:00 - 4:00 與「理」做運動</p>	<p>7月7日(十七)</p> <p>9:30 - 11:00 過會</p> <p>11:00 - 12:00 健腦操練習班</p> <p>2:30 - 4:00 浮游花瓶製作 工作坊(e)</p>	<p>7月8日(十八)</p> <p>9:15 - 10:15 水墨畫進階班(\$)</p> <p>10:30 - 11:30 水墨畫基礎班(\$)</p> <p>12:00 - 1:00 快樂飛鏢</p> <p>2:00 - 3:15 退而不休同樂會</p>	<p>7月9日(十九)</p> <p>9:45 - 10:45 舞動正能量</p> <p>10:30 - 12:00 太極功之拳路(\$)</p> <p>11:00 - 12:15 書畫A班(\$)</p> <p>12:30 - 1:45 書畫B班(\$)</p> <p>2:30 - 3:30 護老心法小組</p> <p>2:30 - 4:00 桌游齊醒腦</p> <p>3:30 - 5:00 中醫穴位按摩班(e)</p>	<p>7月10日(二十)</p> <p>10:00 - 11:00 關心動一動</p> <p>10:00 - 11:15 普通話班(\$)</p> <p>11:30 - 12:30 太極班廿四式(\$)</p> <p>11:45 - 1:00 素描班(\$)</p> <p>2:00 - 3:00 腦出新科技</p> <p>3:30 - 4:30 心靈工房電影篇</p>	<p>7月11日(廿一)</p> <p>10:00 - 12:00 IT義工當值服務</p> <p>2:00 - 3:00 護老加油站</p>
<p>7月12日(廿二)</p>	<p>7月13日(廿三)</p> <p>10:00 - 11:15 上午麼麼茶</p> <p>11:30 - 12:30 輕鬆動起來 (義工培訓班)</p> <p>2:00 - 3:00 耆妙童話義人行 故事體驗日</p> <p>2:00 - 4:00 與「理」做運動</p>	<p>7月14日(廿四)</p> <p>9:30 - 11:00 過會</p> <p>11:00 - 12:00 健腦操練習班</p> <p>2:30 - 3:30 播種時光</p>	<p>7月15日(廿五)</p> <p>9:15 - 10:15 水墨畫進階班(\$)</p> <p>10:00 - 11:00 備融樂聚訓練班— 認知障礙知多D</p> <p>10:30 - 11:30 水墨畫基礎班(\$)</p> <p>12:00 - 1:00 快樂飛鏢</p> <p>2:00 - 3:15 交響Sing 耆夢</p>	<p>7月16日(廿六)</p> <p>10:30 - 12:00 太極功之拳路(\$)</p> <p>11:00 - 12:15 書畫A班(\$)</p> <p>12:30 - 1:45 書畫B班(\$)</p> <p>2:00 - 5:00 長者友善工作小組</p> <p>2:30 - 4:00 桌游齊醒腦</p> <p>3:30 - 5:00 中醫穴位按摩班(e)</p>	<p>7月17日(廿七)</p> <p>9:30 - 11:30 外展街站推廣服務</p> <p>10:00 - 11:00 關心動一動</p> <p>10:00 - 11:15 普通話班(\$)</p> <p>11:30 - 12:30 太極班廿四式(\$)</p> <p>11:45 - 1:00 素描班(\$)</p> <p>2:00 - 3:00 腦出新科技</p>	<p>7月18日(廿八)</p> <p>2:00 - 3:00 護老加油站</p> <p>3:30 - 5:00 關懷義工探訪隊</p>
<p>7月19日(廿九)</p>	<p>7月20日(三十)</p> <p>10:00 - 11:15 上午麼麼茶</p> <p>11:30 - 12:30 輕鬆動起來 (義工培訓班)</p> <p>2:00 - 4:00 與「理」做運動</p> <p>2:30 - 4:00 耆義匯聚</p> <p>2:30 - 4:30 撕紙拼貼藝術家</p>	<p>7月21日(六月)</p> <p>9:30 - 11:00 過會</p> <p>11:00 - 12:00 健腦操練習班</p>	<p>7月22日(初二)</p> <p>9:15 - 10:15 水墨畫進階班(\$)</p> <p>10:30 - 11:30 水墨畫基礎班(\$)</p> <p>12:00 - 1:00 快樂飛鏢</p> <p>2:00 - 3:15 手部退化性關節炎</p>	<p>7月23日(初三)</p> <p>9:30 - 11:00 視窗看世界</p> <p>10:30 - 12:00 太極功之拳路(\$)</p> <p>11:00 - 12:15 書畫A班(\$)</p> <p>12:30 - 1:45 書畫B班(\$)</p> <p>2:30 - 4:00 桌游齊醒腦</p> <p>3:30 - 5:00 中醫穴位按摩班(e)</p>	<p>7月24日(初四)</p> <p>10:00 - 11:00 關心動一動</p> <p>11:30 - 12:30 太極班廿四式(\$)</p> <p>11:45 - 1:00 素描班(\$)</p> <p>2:00 - 3:00 腦出新科技</p> <p>3:00 - 4:00 關懷義工培訓</p>	<p>7月25日(初五)</p> <p>2:00 - 3:00 護老加油站</p>
<p>7月26日(初六)</p>	<p>7月27日(初七)</p> <p>10:00 - 11:15 上午麼麼茶</p> <p>11:30 - 12:30 輕鬆動起來 (義工培訓班)</p> <p>2:00 - 4:00 與「理」做運動</p>	<p>7月28日(初八)</p> <p>9:30 - 11:00 過會</p> <p>11:00 - 12:00 健腦操練習班</p> <p>2:30 - 4:00 品味人生(e)</p>	<p>7月29日(初九)</p> <p>9:15 - 10:15 水墨畫進階班(\$)</p> <p>9:30 - 12:30 幹事會</p> <p>10:30 - 11:30 水墨畫基礎班(\$)</p> <p>12:00 - 1:00 快樂飛鏢</p> <p>2:00 - 3:15 退而不休同樂會</p> <p>3:30 - 4:30 醒腦遊戲大挑戰</p>	<p>7月30日(初十)</p> <p>9:00 - 11:00 京劇面譜設計工作坊</p> <p>10:30 - 12:00 太極功之拳路(\$)</p> <p>11:00 - 12:15 書畫A班(\$)</p> <p>12:30 - 1:45 書畫B班(\$)</p> <p>2:30 - 4:00 桌游齊醒腦</p> <p>3:30 - 5:00 中醫穴位按摩班(e)</p>	<p>7月31日(十一)</p> <p>10:00 - 11:00 關心動一動</p> <p>10:00 - 10:30 長聯線上論壇</p> <p>10:00 - 11:15 普通話班(\$)</p> <p>11:30 - 12:30 太極班廿四式(\$)</p> <p>11:45 - 1:00 素描班(\$)</p> <p>2:00 - 3:00 腦出新科技</p> <p>3:00 - 4:30 快樂輕鬆手帳班</p>	

(1) 由於受疫情影響，以上活動日期或有改動，有意參加者，請先致電3589 2501查詢。

(2) 班組方面，日子只屬參考，現有學員請等待工作員致電復課安排，新學員如有意報名，可致電中心查詢，謝謝！

2020年8月份中心活動一覽表

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	
8月2日(十三)	8月3日(十四) 10:00 - 11:15 上午磨磨茶 11:00 - 12:30 護老大舞台 義工訓練 2:00 - 4:00 耆妙童話義人行 之義工培訓 2:00 - 4:00 與「理」做運動	8月4日(十五) 9:30 - 11:00 過會 11:00 - 12:00 健腦操練習班 3:30 - 5:00 懷舊咖啡渣 扎染工作坊	8月5日(十六) 9:15 - 10:15 水墨畫進階班(\$) 10:30 - 11:30 水墨畫基礎班(\$) 2:00 - 3:15 退而不休同樂會	8月6日(十七) 9:45 - 10:45 舞動正能量 10:30 - 12:00 太極功之拳路(\$) 11:00 - 12:15 書畫A班(\$) 12:30 - 1:45 書畫B班(\$) 2:30 - 4:00 桌游齊醒腦	8月7日(立秋) 10:00 - 11:00 開心動一動 10:00 - 11:15 普通話班(\$) 3:00 - 4:30 快樂輕鬆手帳班	8月1日(十二) 2:00 - 3:00 護老加油站 8月8日(十九) 10:00 - 12:00 IT義工當值服務 2:00 - 3:00 護老加油站	
8月9日(二十)	8月10日(廿一) 10:00 - 11:15 上午磨磨茶 11:00 - 12:30 護老大舞台 義工訓練 2:00 - 4:00 耆妙童話義人行 之義工培訓 2:00 - 4:00 與「理」做運動	8月11日(廿二) 9:30 - 11:00 過會 11:00 - 12:00 健腦操練習班 2:30 - 3:30 播種時光	8月12日(廿三) 9:15 - 10:15 水墨畫進階班(\$) 10:30 - 11:30 水墨畫基礎班(\$) 12:00 - 1:00 快樂飛鏢 2:00 - 3:15 退而不休同樂會	8月13日(廿四) 10:30 - 12:00 太極功之拳路(\$) 11:00 - 12:15 書畫A班(\$) 12:30 - 1:45 書畫B班(\$) 2:30 - 4:00 桌游齊醒腦	8月14日(廿五) 10:00 - 11:00 開心動一動 10:00 - 11:15 普通話班(\$) 11:30 - 12:30 太極班廿四式(\$) 3:00 - 4:30 快樂輕鬆手帳班	8月15日(廿六) 2:00 - 3:00 護老加油站 3:30 - 5:00 關懷義工探訪隊	
8月16日(廿七)	8月17日(廿八) 10:00 - 11:15 上午磨磨茶 11:00 - 12:30 護老大舞台 義工訓練 2:00 - 4:00 耆妙童話義人行 之義工培訓 2:00 - 4:00 與「理」做運動	8月18日(廿九) 9:30 - 11:00 過會 11:00 - 12:00 健腦操練習班	8月19日(七月) 9:15 - 10:15 水墨畫進階班(\$) 9:30 - 1:30 懷舊香港地之工不可沒 10:30 - 11:30 水墨畫基礎班(\$) 12:00 - 1:00 快樂飛鏢 2:00 - 3:15 急救常識	8月20日(初二) 10:30 - 12:00 太極功之拳路(\$) 2:30 - 4:00 桌游齊醒腦	8月21日(初三) 9:30 - 11:30 外展街站推廣服務 10:00 - 11:00 開心動一動 10:00 - 11:15 普通話班(\$) 11:30 - 12:30 太極班廿四式(\$) 3:00 - 4:30 快樂輕鬆手帳班	8月22日(初四) 2:00 - 3:00 護老加油站	
8月23日(初五)	8月24日(初六) 10:00 - 11:15 上午磨磨茶 11:00 - 12:30 護老大舞台 義工訓練 1:30 - 3:30 社區教育系列一 醒腦流動站 2:00 - 4:00 耆妙童話義人行 之義工培訓 2:00 - 4:00 與「理」做運動	8月25日(初七) 9:30 - 11:00 過會 11:00 - 12:00 健腦操練習班 2:30 - 4:00 品味人生(e)	8月26日(初八) 9:15 - 10:15 水墨畫進階班(\$) 9:30 - 12:30 幹事會 10:30 - 11:30 水墨畫基礎班(\$) 12:00 - 1:00 快樂飛鏢 2:00 - 3:15 退而不休同樂會 3:30 - 4:30 醒腦遊戲大挑戰	8月27日(初九) 10:30 - 12:00 太極功之拳路(\$) 2:30 - 4:00 桌游齊醒腦	8月28(初十) 10:00 - 11:00 開心動一動 10:00 - 11:15 普通話班(\$) 10:00 - 10:30 長聯線上論壇 11:30 - 12:30 太極班廿四式(\$) 3:00 - 4:30 快樂輕鬆手帳班	8月29日(十一) 2:00 - 3:00 護老加油站	
8月30日(十二)	8月31日(十三) 10:00 - 11:15 上午磨磨茶 11:00 - 12:30 護老大舞台 義工訓練 2:00 - 4:00 與「理」做運動	<p>※資料只供參考，中心保留更改之權利，恕不另行通知。</p> <p>※(\$)為收費課程/特別活動，如課程報名後退出，收費恕不退還。</p> <p>※會員如欲就特別活動退票，其名額必須先經中心轉售予本中心輪候名單上之人士，如成功售出予他人，退票者可獲退回費用。</p> <p>※中心備有米蘭棋(魔力橋)、多款趣味性桌上遊戲，歡迎會員借用，於中心與好友切磋棋藝。</p> <p>※如活動當日遇天氣不穩，請致電中心(3589 2501) 查詢當天的活動安排。</p>					



- (1) 由於受疫情影響，以上活動日期或有改動，有意參加者，請先致電3589 2501查詢。
- (2) 班組方面，日子只屬參考，現有學員請等待工作人員致電復課安排，新學員如有意報名，可致電中心查詢，謝謝！

服務質素標準知多D

服務質素標準簡稱 SQS，目的為持續改善中心服務及管理而設，總共有 16 個標準。

以下由明伯伯同愛婆婆為大家介紹服務質素標準 9：

愛婆婆，琴日我屋企樓上發生火警，嚇我一跳，而家周圍都唔敢去；返中心有冇問題呀？



放心啦，中心有好多設備保障我們安全嘅；火警有滅火筒同好多逃生出口，唔洗怕。

咁會員識唔識走呢？



每年我地都會有火警演習，遇到突發事故亦有當值職員處理；一定冇問題。

如果有人受傷咁點算？



如果小小流血，中心職員會即時用急救用品協助，嚴重嘅會叫救護員同埋通知屋企人。

我諗起屋企間唔中會壞冷氣，咁中心會唔會都係咁架？



嘩，呢樣嘢就唔駛擔心，中心會定期檢查冷氣、消防、水喉、電力等設備；確保環境安全。如果有問題唔維修，會被檢控架！



明伯伯，我見中心每日都有清潔、打掃抹地，所以既安全又衛生。

原來中心咁關顧會員安全，我要話俾朋友同屋企人知，等佢地放心同我去中心玩！



中心週會主題

月份	日期	星期二週會 上午 9:30-11:00	講者/主持
7 月	7	細菌性及病毒性 - 食物中毒的介紹及預防方法	食物環境衛生署
	14	機電安全講座	機電安全
	21	四道人生 之 道謝篇	郭鳳誼姑娘
	28	四道人生 之 道愛篇	楊偉武先生
8 月	4	認識登革熱及日本腦炎 及其預防方法	食物環境衛生署
	11	長者道路安全講座	香港警務處 港島總區交通部
	18	四道人生 之 道別篇	李柏納先生
	25	四道人生 之 道歉篇	黃邦豪先生

- ※ 週會 youtube 直播網址會於週會前 15 分鐘，以 whatsapp 傳送給大家，如欲接收中心 whatsapp 資訊之會員，請與中心職員聯絡。
- ※ 每次週會後均有活動推介時段，會員可獲知中心最新活動資訊。
- ※ 週會進行期間，接待處將會暫停服務，不便之處，敬請見諒！