

✦ 香港明愛 安老服務

明愛香港仔長者中心

地址：香港仔田灣邨田澤樓6-10號地下

電郵：seabn@caritassws.org.hk

電話：2538 7777

傳真：2873 5552

Whatsapp：5592 8623

明愛安老服務網頁：www.caritasse.org.hk

2020年6月至7月雙月刊



護老者鬆一鬆

疫情下，老友記及護老者是否經常留在家中，減少外出？部份慢性疾病的患者需要護老者長期照顧，如護老者過度投入照顧者的角色，忽視自身的需要，可能會引致精神和身體上出現很大的壓力。護老者需要適當處理這些壓力，避免「耗盡」這一種精神狀態出現。

「耗盡」的徵兆：

- ▶ 身體：疲累、易病、忽略休息和飲食時間。
- ▶ 思想：負面、態度消極、覺得前路茫茫。
- ▶ 情緒：沮喪、鬱鬱寡歡、容易發脾氣。
- ▶ 人際關係：減少與人接觸，對其他人產生怨懟或敵對的態度。

處理壓力的方法：

- ▶ 鼓勵患者做一些能力範圍可以做得到的東西，保持其獨立及自我照顧的能力。
- ▶ 在生氣或憤怒的時候，避免和患者爭辯，讓自己冷靜下來或離開當時的環境，並以客觀的態度分析事件，嘗試找出生氣的原因及改善的方法。
- ▶ 與家人商討分擔照顧患者的工作。
- ▶ 給予自己私人的空間，保持社交生活。
- ▶ 維持對自己正面的評價，肯定自己對患者的照顧和付出的努力。
- ▶ 學習鬆弛技巧如深呼吸和肌肉鬆弛練習。
- ▶ 尋找適當的社會資源，減輕負擔。

(資料來源：衛生署 長者健康服務網站)

社會資源分享：

本中心設有護老者服務，定期為護老者提供照顧訓練、減壓工作坊及情緒支援等。本中心也設有短暫看顧服務，讓長者暫托於中心，使護老者能夠騰出空間處理個人私務及歇息。另外，本機構設有「明愛賽馬會照顧者資源及支援中心」，並設有中心熱線及Whatsapp求助服務，如有需要可根據以下資訊尋求協助。

護老疑難話我知 服務配對你要知



如你在照顧長者上有疑難、有壓力，請致電，

中心熱線：3892 0101 或

WHATSAPP：5277 3500

由專業社工接聽及回覆。

熱線開放時間：星期一至三、六：上午9時至下午6時30分
星期四至五：上午9時至晚上9時



2020-2021年度會員/ 護老者及義工續會及新會員入會安排

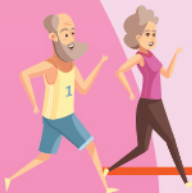
中心將於4月1日(星期三)開始為會員、護老者及義工續會，會籍有效期將由2020年4月1日至2021年3月31日；詳情如下：

1. 會員必須年滿 60 歲或以上，不限居住地址；
2. 護老者會員會籍費用全免，不設年齡限制，但需照顧60歲或以上長者；
3. 會員2020－2021的會費\$37；
4. 本年度中心會為會員辦理新會員證，各會員請於續會時帶備舊證及身分證，如更改電話、Whatsapp通訊號碼、地址、居住狀況或其他個人資料，緊記通知中心職員，以便更新資料。
5. 新會員**必須**帶備身份證、相片一張及住址證明辦理入會手續。
6. 如遺失會員證，需繳付\$5作補領費。

辦理續會時間：

2020年4月1日開始

星期一至星期五上午 9:30至11:30 及下午 2:30至4:30。



健步行計劃

根據香港衛生署衛生防護中心的建議，步行是最簡單、最安全的運動，也是最有效促進健康的運動之一。承蒙香港賽馬會慈善信託基金的撥款，基督教家庭服務中心於全港推行「健步行計劃」。而明愛香港仔長者中心亦是協辦單位之一，並會於2019年11月至2020年7月推行第二階段的兩個小組，分別是：健步組及知識組。詳情如下：

第二階段：健步組

內容：組後身體評估、健步及資源教學路線、步行活動

小組日期：6月9日、16日、23日（逢星期二）

小組時間：下午2:30至4:00

組後評估日期及時間：7月7日（星期二）上午9:30至中午12:00

地點：本中心及香港仔

費用：全免 名額：20至24人（7人為一小組） 負責職員：梁梓灝先生

備註：此活動的報名已結束，請參加者按照上述時間出席活動。

第二階段：知識組

內容：組後身體評估

組後評估日期及時間：7月7日（星期二）下午2:00至4:30

地點：本中心

費用：全免

名額：7人

負責職員：梁梓灝先生

備註：此活動的報名已結束，請參加者按照上述時間出席活動。



護老者支援服務

社區服務巡禮

內容：介紹香港仔的社區支援服務。
日期：6月9日(星期二) 時間：上午11:00至中午12:00
地點：本中心
對象：所有護老者
費用：全免 名額：7人 負責職員：庄緣緣姑娘

護老者茶座

內容：透過小手工，紓解護老者壓力。
日期：6月19日(星期五) 時間：下午2:00至3:00
地點：本中心 對象：一般護老者
名額：7人 費用：全免
負責職員：鍾鏗琪姑娘

相聚一刻~子女篇

內容：為有長期病患家屬的護老者，以同路人互相分享照顧的心路歷程，互相支持。
日期：6月23日(星期二)、7月20日(星期一)
時間：上午9:30至10:30 地點：本中心
對象：有特別需要支援護老者 費用：全免 名額：7人
負責職員：庄緣緣姑娘

相聚一刻~夫妻篇

內容：為有長期病患家屬的護老者，以同路人互相分享照顧的心路歷程，互相支持。
日期：6月23日(星期二)、7月20日(星期一)
時間：下午2:30至3:30 地點：本中心
對象：有特別需要支援護老者 費用：全免 名額：7人
負責職員：庄緣緣姑娘

護老者大會

內容：護老者聚會、資訊分享及活動報名
日期：7月9日(星期四) 時間：下午3:30至4:30
地點：本中心 對象：所有護老者 費用：全免
名額：7人
負責職員：梁梓灝先生、庄緣緣姑娘、鍾鏗琪姑娘

和諧粉彩體驗工作坊

內容：藉助簡單有趣的藝術，令護老者放鬆心情。
日期：7月15日(星期三) 時間：下午2:30至3:30
地點：本中心 對象：有特別需要支援護老者
費用：全免 名額：6人
負責職員：庄緣緣姑娘

自我認識·解夢分析系列

工作坊
內容：透過工作坊，了解夢與睡眠的關係、回顧解夢法、以及部分夢境的隱藏意思
日期：7月20日(星期一) 時間：下午2:30至3:30
地點：本中心 對象：一般護老者 費用：全免
名額：7人 負責職員：梁梓灝先生

個人面見
內容：透過解夢，推測夢境包含的意思，嘗試找出解決方法並紓解壓力
日期：7月22日(星期三)
時間：下午2:30至4:30(每位參加者有十分鐘的個人面見時間)
地點：本中心 對象：一般護老者 費用：工作坊的費用已包含此面見
名額：10人 負責職員：梁梓灝先生
備註：1.參加者須同時參加工作坊及個人面見
2.即使參加者缺席個人面見時段

血糖測試

內容：由註冊護士為大家量度血糖及評估患糖尿病的風險。
日期：7月22日(星期三) 時間：上午9:30至11:30
地點：本中心 名額：30人(分組進行) 費用：全免
對象：所有護老者 負責職員：鍾鏗琪姑娘
備註：每組為10分鐘，限6人進行活動。

周末工作坊

內容：透過共同創作，增加護老者及長者的共融機會。
日期：7月25日(星期六) 時間：上午10:30至11:30
地點：本中心 對象：有特別需要支援護老者
費用：全免 名額：6人
負責職員：庄緣緣姑娘

樂在「耆」中

為護老者提供短暫照顧及支援服務，在中心看顧長者，減輕照顧壓力。
服務時間：星期一至星期五 上午9:00至下午5:00
服務性質：在中心看顧長者 服務範圍：田灣邨、鴻福苑、長者住屋、田灣區
服務對象：60歲或以上長者，適合群體活動 費用：全免
負責職員：庄緣緣姑娘



義工發展服務

幹事會資訊

各位幹事會成員：
每月一次舉行中心幹事會會議，共商中心政策及會員服務，代表眾會員發表意見，大家記得來開會啦！

日期	時間	地點
6月22日(星期一)	上午10:00至11:30	本中心
6月23日(星期二)		
6月26日(星期五)	下午2:00至3:30	
7月27日(星期一)	上午10:00至11:30	
7月28日(星期二)		
7月31日(星期五)	下午2:00至3:30	

義工大會

內容：義工專題培訓、義工服務活動招募
日期：6月26日(星期五)、7月15日(星期三)
時間：上午10:00至11:30
地點：本中心
對象：中心義工
費用：全免
名額：每次7人，按情況分組進行
負責職員：陳威順先生、李冠霆先生
備註：所有義工必須出席

寧安義工聚會

內容：檢討沿途關顧進度及了解安寧理念認知

日期：7月3日(星期五)

時間：上午10:00至11:00

地點：本中心

對象：寧安義工

費用：全免

名額：7人

負責職員：梁梓灝先生、鍾鏗琪姑娘

愛心組

日期	時間	地點
7月聚會	7月17日(星期五)	上午 10:00至11:00

負責職員：陳威順先生

「理想，你想」田灣議題小組

內容：招募長者義工，就著田灣區居民關注的主題作焦點討論，並於需要時與地區團體互動。

日期：7月24日、8月14日、9月4日、9月18日(星期五)

時間：下午3:00至4:00

地點：本中心

對象：中心義工/住於田灣有興趣之長者

費用：全免

名額：7人

負責職員：陳威順先生

「腦友大使」培訓日

內容：透過相關培訓，加強義工對認知障礙症及相關資訊的認識，並身體力行服務區內有認知退化情況的長者。

日期：6月12日(星期五)

時間：上午10:00至11:00

地點：本中心

對象：中心義工

費用：免費

名額：7人

負責職員：馮婉彤姑娘



e健樂活動 (e健樂會員優先報名) (費用全免)

開心運動班

內容：由運動導師教授參加者進行簡單的帶氧運動，強化自身肌肉力量，延緩衰老。

日期：6月1日(星期一)、6月15日(星期一)、6月29日(星期一)

時間：1.下午2:00至3:30 2.下午3:30至5:00

地點：本中心 對象：e健樂會員

費用：免費

名額：每節7人，共21人

負責職員：馮寶業先生

痛症運動班

內容：由專業物理治療師針對參加者的各種痛症進行相關運動。

日期：6月2日(星期二)、6月16日(星期二)、6月23日(星期二)

時間：上午10:00至11:30 地點：本中心

對象：e健樂會員

費用：免費

名額：7人

負責職員：馮寶業先生

快樂椅子舞

內容：由導師帶領透過音樂去進行椅子舞的運動，保持活力，延緩衰老。

日期：6月17日(星期三)、6月24日(星期三)

時間：下午2:30至3:30 地點：本中心

對象：e健樂會員

費用：免費

名額：每節6人，共12人

負責職員：馮寶業先生

腦筋急轉灣

內容：透過平板電腦遊戲，讓參加者多動腦筋，做個精明老友記。

日期：7月21日(星期二) 時間：下午2:00至3:00

地點：本中心

對象：e健樂會員

費用：免費

名額：7人

負責職員：馮寶業先生

喜躍藝術人生

內容：由表達藝術治療師教導長者用藝術元素去表演情感，從中領悟喜躍生命及正向思維價值觀，促進身心靈健康。

日期	時間
6月12日(星期五)	下午2:30至3:30(時段一)
	下午3:30至4:30(時段二)

地點：本中心 對象：e健樂會員

費用：免費 名額：15人(每時段7人)

負責職員：馮寶業先生、吳頌詩姑娘

e健樂

注意!

新一季 賽馬會「e健樂」電子健康管理計劃現正接受報名!

報名條件：

- 1) 年滿60歲或以上
- 2) 高血壓或糖尿病、超重或有高血壓或糖尿風險者
- 3) 能定期到中心進行健康檢測(每月到中心量度血壓10次及量度血糖1次)

如有查詢，請聯絡e健樂負責職員馮寶業先生



認知障礙症支援服務

延智活動 齊來做個至醒老友記!

至醒之旅

內容：透過14節的健腦主題活動，刺激腦部功能，鍛鍊腦筋，延緩認知退化!

日期：6月3日至7月22日(逢星期三、五)

時間：上午9:30至10:30

地點：本中心

對象：中心會員 (需先由中心社工進行認知檢測)

費用：全免

名額：7人

負責職員：馮婉彤姑娘

認知檢測日

內容：透過進行認知檢測，讓參加者了解自己的認知狀況。活動中，亦會與參加者分享健腦小貼士!

日期：6月23日(星期二)、7月3日(星期五)

時間：下午2:00至4:00

地點：本中心

對象：中心會員 費用：全免

名額：每節20人(將分流進行)

負責職員：馮婉彤姑娘

「智友」探訪活動

內容：中心義工定期探訪區內有認知退化情況的長者，並與長者及其照顧者分享及進行家居訓練活動，擴闊長者的社交接觸，亦鼓勵長者及照顧者多進行家居訓練活動，鍛練「腦力」!

日期：7月7日(星期二) 時間：上午9:30至11:30

地點：本中心

對象：區內有認知退化情況長者及其照顧者

費用：全免 名額：20個家庭

負責職員：馮婉彤姑娘

「認知友善好友」工作坊

內容：透過各種體驗活動，讓參加者認識有關「認知友善」的概念及文化，並登記成為「認知友善好友」!

日期：7月31日(星期五)

時間：上午9:30至11:00

地點：本中心 對象：中心會員

費用：全免 名額：7人

負責職員：馮婉彤姑娘、吳綺年姑娘



賽馬會「無痛E世代」長者膝痛管理計劃

健康講座

內容：推廣長者關節管理工作，關顧長者痛症的需要；有護士即場解答膝痛疑難及成因：

日期	時段：每次的講座共分為兩時段：	地點
6月22日(星期一)	1)下午2:30至3:15 2)下午3:45至4:30	本中心
7月8日(星期三)	1)上午10:30至11:15 2)上午11:45至下午12:30	

對象：60歲或以上患有膝痛之長者 費用：全免 名額：每場最多7人 負責職員：區君正先生

備註：1.由於登記者眾多，故職員根據登記次序分批次進行及聯絡。

2.每一場講座之間都會有30分鐘交接，讓參加者離開及職員消毒房間

3.每一位參加者在參加前都需量度體溫、使用酒精洗手液及必須穿戴口罩

4.聯絡參加者時會詢問有關外遊/出入醫院/之記錄，參加者需願意簽署「膝痛計劃-健康申報表」否則不能參加活動。

評估日

內容：由專業物理治療師為已登記「無痛E世代」的長者，作膝關節受損情況初步評估和運動建議。

日期	地點	時間
6月10日(星期三)	本中心	上午9:30至下午12:30 每次評估上限人數為6人 平均一小時兩位參加者
6月17日(星期三)		
6月29日(星期一)		
7月15日(星期三)	休閒閣	平均一小時兩位參加者
7月22日(星期三)	本中心	

對象：60歲或以上患有膝痛之長者 費用：全免 名額：每次評估最多約6人 負責職員：區君正先生、張芷琪姑娘

備註：1.由於登記者眾多，故職員根據登記次序分批次進行及聯絡。

2.每一場評估之間都會有15分鐘交接，讓參加者離開及職員消毒房間

3.每一位參加者在參加前都需量度體溫、使用酒精洗手液及必須穿戴口罩

4.聯絡參加者時會詢問有關外遊/出入醫院/之記錄，參加者需願意簽署「膝痛計劃-健康申報表」否則不能參加活動。

中度痛症物理治療小組(第五組)

內容：由物理治療師帶領中度膝痛程度之長者一同運動，協助參加者在學習舒緩膝痛運動、調整運動姿勢、升級動作及作進一步跟進。

日期：6月4日至7月6日(逢星期一、四) 時間：下午2:15至4:45 地點：本中心

對象：評估為中度膝痛程度之長者

費用：全免

名額：每節7人

負責職員：張芷琪姑娘

嚴重痛症物理治療(第四組)

內容：由物理治療師為嚴重膝痛程度之長者作物理治療，協助參加者舒緩膝痛、同時給他們學習膝痛運動、及作進一步跟進。

日期：6月4日至7月23日(逢星期四) 時間：上午9:15至下午1:00 地點：本中心

對象：評估為嚴重膝痛程度之長者

費用：全免

名額：4人

負責職員：張芷琪姑娘



長青學院班組資訊 7至9月課程系列

中文進階班

內容：由鄧老師與學員們一起學習進階難度的中文詩詞，掌握詩句中的詞語的筆序與寫法，歡迎有志學習略懂寫字的會員及舊學員報名。

日期	時間
7月14日、7月21日、7月28日(逢星期二)	上午9:30至10:30
8月18日、8月25日(逢星期二)	
9月1日、9月15日、9月22日(逢星期二)	

地點：本中心 對象：中心會員(舊學員優先報名) 費用：\$40
名額：7人 負責職員：李冠霆先生 備註：出席活動時，請自備個人口罩。

中文初階班

內容：由鄧老師與學員們一起學習認讀日常生活各類組別的詞語或名稱，學習每個字的筆序與寫法，歡迎熱愛學習的會員報名。

日期	時間
7月14日、7月21日、7月28日(逢星期二)	上午10:30至11:30
8月18日、8月25日(逢星期二)	
9月1日、9月15日、9月22日(逢星期二)	

地點：本中心 對象：中心會員 費用：\$40
名額：7人 負責職員：李冠霆先生 備註：出席活動時，請自備個人口罩。

粵曲合唱團

內容：由學長尤老師與學員們一起練習粵曲，歡迎熱愛粵曲的會員報名。

日期	時間
7月8日、7月15日、7月22日、7月29日(逢星期三)	下午2:00至4:00
8月5日、8月12日、8月19日、8月26日(逢星期三)	
9月2日、9月9日(逢星期三)	

地點：本中心 費用：\$30
名額：8人 負責職員：李冠霆先生 備註：出席活動時，請自備個人口罩。

太極推手機械人體驗日

新班組

內容：透過興倫太極的教學設備及專業導師教授太極功夫，讓長者一起享受運動樂趣，藉此訓練腦眼耳手力，歡迎充滿活力、熱愛運動的會員。

日期：6月11日(逢星期四) 時間：下午2:00至3:00

地點：興倫太極研究所 費用：免費

名額：6人

負責職員：李冠霆先生

備註：1.最早報名時間為優先，如有超過6位會員登記，將以排隊方式輪候。

2.出席活動時，請自備個人口罩。

太極推手機械人班

新班組

內容：透過興倫太極的教學設備及專業導師教授太極功夫，讓長者一起享受運動樂趣，藉此訓練腦眼耳手力，完成課程12堂將會獲得課程證書，歡迎充滿活力、熱愛運動的會員。

日期	時間
7月2日、7月9日、7月16日、7月23日(逢星期四)	下午3:00至4:00
8月6日、8月13日、8月20日、8月27日(逢星期四)	
9月3日、9月10日、9月17日、9月24日(逢星期四)	

地點：興倫太極研究所 費用：免費 名額：6人 負責職員：李冠霆先生

備註：1.最早報名時間為優先，如有超過6位會員登記，將以排隊方式輪候 2.出席活動時，請自備個人口罩。

淘寶班

內容：由義工學長及李生一起與長者學習使用淘寶app，學員需自備智能手機

日期	時間
6月2日、6月9日、6月16日(逢星期二)	下午2:00至3:00

地點：本中心 費用：免費 名額：7人
負責職員：李冠霆先生 備註：出席活動時，請自備個人口罩。



特別活動全面睇

以上活動及報名日期以中心最後消息為準，
有任何改動，會張貼通告或於週會中宣佈。

愛心剪髮

內容：由港鐵義工為會員提供定期理髮服務，保持個人整潔及衛生。
日期：6月8日(星期一)、7月14日(星期二) 時間：上午9:00至中午12:00
地點：休閒閣
對象：中心會員
費用：全免
名額：每節24人(每段時間最多4人)
負責職員：鍾鏗琪姑娘
備註：請務必於剪髮前一天洗頭。

關愛田灣互社區

內容：互相認識、社區服務、時事議題、安老服務政策等

樓座	日期	時間
田健樓	6月9日(星期二)	上午9:30至10:30
田康樓	6月10日(星期三)	下午2:30至3:30
田澤樓	6月15日(星期一)	上午11:00至中午12:00
居屋、長者屋、私樓及非田灣區	6月17日(星期三)	上午10:00至11:00
田麗樓	6月18日(星期四)	

地點：本中心 費用：全免
對象：所有居住在該樓座及地區的獨居或雙老長者

長者代購服務

白米

中心將會協助服務使用者代購「泰國金雙龍米」，以回應長者在社區上的需要，詳情如下：

重要日子	
每月1-15日	登記時段(請帶同會員證及訂金到接待處辦理)金雙龍米每1包(2公斤) \$22
每月最後星期一至五	取貨時段(星期一至五 上午9:00至下午5:00)

負責職員：陳威順先生、鍾鏗琪姑娘
備註：若於星期五下午5:00後不取貨，所付訂金將不獲退還。

長者健康飲品

奶粉種類	登記日期	售賣日期	售賣時間
三花柏齡高鈣奶粉	5月18日至23日	6月16日(星期二)	上午9:30至下午5:00
雅培金裝加營養、低糖加營養、 活力加營養、怡保康	7月20日至25日	8月11日(星期二)	上午9:30至下午5:00




負責職員：鍾鏗琪姑娘
備註：1. 每位會員最多可購買4罐奶粉(不論類別)。
2. 於售賣當日會員必須帶備會員證、零錢及環保袋到中心購買奶粉，如會員持他人之會員証代買，須在登記時通知中心職員以作記錄。

2020年06月中心活動一覽表

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	
06月01日	06月02日	06月03日	06月04日	06月05日	06月06日	06月06日	
14:00 - 17:00 e健康-開心運動班	10:00 - 11:30 e健康-痛症運動班 14:00 - 16:00 無痛E世代-運動班(第四組) 補堂(休) 14:00 - 15:00 淘寶班	09:30 - 10:30 至醒之旅 14:00 - 16:00 無痛E世代-運動班(第五組) 補堂(休)	09:00 - 13:00 無痛E世代-嚴重痛症物理治療(第四組) 14:00 - 17:00 e-健康護士到訪 14:15 - 16:45 無痛E世代-中度痛症物理治療(第五組)(休) 14:00 - 15:00 男士組	09:30 - 10:30 至醒之旅 10:00 - 11:30 「腦友大使」培訓 14:30 - 17:00 耆躍藝術人生	09:30 - 10:30 至醒之旅	13:00 - 14:30 電影欣賞	
06月07日	06月08日	06月09日	06月10日	06月11日	06月12日	06月13日	
09:00 - 12:00 愛心剪髮(休)	09:30 - 10:30 互助組_田健樓 11:00 - 12:00 社區服務巡禮 14:00 - 16:00 無痛E世代-運動班(第六組)(休) 14:00 - 15:00 淘寶班 14:30 - 16:00 健步行計劃-健步組	09:30 - 10:30 至醒之旅 09:30 - 12:30 無痛E世代-健康評估 14:00 - 16:00 無痛E世代-運動班(第七組)(休) 14:30 - 15:30 互助組_田康樓	09:00 - 13:00 無痛E世代-嚴重痛症物理治療(第四組) 14:15 - 16:45 無痛E世代-中度痛症物理治療(第五組)(休) 14:00 - 17:00 e-健康護士到訪 14:00 - 15:00 太極推手機械人體驗班(興)	09:30 - 10:30 至醒之旅 10:00 - 11:30 互助組_田澤樓 14:00 - 15:30 護老者茶座	09:30 - 10:30 至醒之旅	13:00 - 14:30 電影欣賞	
06月14日	06月15日	06月16日	06月17日	06月18日	06月19日	06月20日	
14:00 - 17:00 e健康-開心運動班	10:00 - 11:30 e健康-痛症運動班 14:00 - 16:00 無痛E世代-運動班(第六組)(休) 14:00 - 15:00 淘寶班 14:30 - 16:00 健步行計劃-健步組	09:30 - 10:30 至醒之旅 09:30 - 12:30 無痛E世代-健康評估 10:00 - 11:30 互助組_居屋、長者屋、私樓及非田灣區 14:00 - 16:00 無痛E世代-運動班(第七組)(休) 14:30 - 15:30 e健康-快樂椅子舞	09:00 - 13:00 無痛E世代-嚴重痛症物理治療(第四組) 10:00 - 11:00 互助組_田澤樓 14:00 - 17:00 e-健康護士到訪 14:15 - 16:45 無痛E世代-中度痛症物理治療(第五組)(休) 14:00 - 15:00 男士組	09:30 - 10:30 至醒之旅 11:00 - 12:00 互助組_田澤樓 14:00 - 15:30 護老者茶座	09:30 - 10:30 至醒之旅	13:00 - 14:30 電影欣賞	
06月21日	06月22日	06月23日	06月24日	06月25日	06月26日	06月27日	
09:30 - 11:30 幹事會會議(休) 14:30 - 16:30 無痛E世代-健康講座	09:30 - 11:00 相聚一刻(子女篇) 09:30 - 11:30 幹事會會議(休) 10:00 - 11:30 e健康-痛症運動班 14:00 - 16:00 無痛E世代-運動班(第六組)(休) 14:00 - 16:00 認知檢測日 14:30 - 16:00 相聚一刻(夫妻) 14:30 - 16:00 健步行計劃-健步組	09:30 - 10:30 至醒之旅 14:00 - 16:00 無痛E世代-運動班(第七組)(休) 14:30 - 15:30 快樂椅子舞	端午節			09:30 - 10:30 至醒之旅 10:00 - 11:30 廠工大會 14:00 - 15:30 幹事會會議	13:00 - 14:30 電影欣賞
06月28日	06月29日	06月30日					
09:30 - 12:30 無痛E世代-健康評估 14:15 - 16:45 無痛E世代-中度痛症物理治療(第五組)(休) 14:00 - 17:00 e健康-開心運動班	14:00 - 15:00 中心接待大使聚會						

****中心保留更改活動之權利，如有任何更改，以每週例會宣佈或中心海報作實。*****
休閒閣(休) 興倫太極研究所(興)

暴雨及颱風天氣下中心開放及活動之安排

	T1 1號風球	L3 3號風球 上午8時後 下午1時後	NE 東北 8號風球	 Amber 黃	 Red 紅 上午8時後 下午1時後	 Black 黑 上午9時前 上午9時後 下午1時後	
	中心/ 休閒閣開放	✓	✓	✗	✓	✓	✗
飯堂 服務	✓	✓	✗	✓	✓	✗	✗
戶內活動 (包括小組)	✓	✗	✗	✓	✗	✗	✗
戶外 活動	✓	✗	✗	視乎當時路面 情況而定	✗	✗	✗

✓ 照常舉行

✗ 取消

★備註：

如於中心開放【即上午9時前】懸掛黑雨，則中心暫停開放。

如於中心開放【即上午9時後】懸掛黑雨，則中心繼續維持開放。

如飯堂服務因天氣影響而暫停，已購票者可於30日內向職員辦理補票手續，逾期作棄權論。

中心服務質素標準SQS

服務質素標準簡稱SQS，目的為持續改善中心服務及管理。在上期雙月刊為介紹了標準1-3項，今次就向大家介紹第4-6項：

如欲有查詢相關文件，可向職員查詢索取方法。

標準4 所有職員、管理人員、管理委員會或其他決策組織的職務及責任均有清楚的界定。

標準5 單位實施有效的職員招聘、簽訂職員合約、發展訓練、評估、調派及紀錄處分守則。

標準6 單位定期計劃、檢討及評估本身的表現，並制定有效的機制，讓服務使用者、職員及其他人士就服務表現提出意見。

意見箱

歡迎大家對中心服務提供寶貴意見，請填妥表格交回中心，謝謝！

姓 名： _____ 聯絡電話： _____

負責職員：陳淑嫻姑娘(高級督導主任)、潘嘉明、吳頌詩、吳綺年、陳威順、梁梓灝、馮婉彤、庄緣緣、區君正、張芷琪、馮寶業、鍾鑑琪、李冠霆、唐艷儀、黃惠紅、梁金妹

印刷日期:2020年7月31日 印刷數量:300份 非賣品