

✦ 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



樂齡科技

隨著人口急劇高齡化，本港預計到2040年，65歲或以上人士將佔全港總人口約30%。高齡人口教育程度比現時高，追崇生活質素、個人空間等生活態度；未來的銀髮一族，將會對自主及有尊嚴的晚年生活要求更高。

先進科技及技術，確帶給了人們生活的便利，而樂齡科技更帶出重要的一環。樂齡科技是一個橫跨多個專業的界別，通過運用科技技術，設計及開發與長者相關的產品或服務；除了給予長者生活質素外，更能提升獨立生活及自理能力，令長者更能自主安排生活；為其家庭照顧者、醫療人員及護理員等提供支援及協助。

多年前，已有不同機構為迎接高齡人口鑽研及促進樂齡科技在本港發展及應用，並有不同大型展覽介紹相關產品，希望藉著交流及用家體驗之意見不斷改良，更切合本港長者的需要。



物品搜尋器



開門浴缸



可調較高度的扶手馬桶



GPS定位器及
跌倒警報器



護老者支援服務

相聚一刻

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：8月19日(星期三)、9月24日(星期四)

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：8人

負責職員：庄緣緣姑娘

骨骼與肌肉健康

內容：由美國雅培註冊營養師講解隨著年齡增長骨骼與肌肉漸流失的原因，保持骨骼與肌肉健康的妙法。

日期：8月24日(星期一)

時間：上午9:30至10:30

地點：本中心

對象：一般護老者

費用：全免

名額：20人

負責職員：鍾鏗琪姑娘

柏金遜病之協助患者自我照顧

內容：由衛生署護士講解如何增強病患者的自我照顧能力、使用輔助器具以改善家居環境、教授與患者溝通技巧。

日期：8月28日(星期五)

時間：上午9:30至10:30

地點：本中心

對象：一般護老者

費用：全免

名額：20人

負責職員：鍾鏗琪姑娘

認識糖尿病與認知障礙症

內容：由美國雅培註冊營養師講解認知障礙症的原因，不同時期病徵的處理方法。

日期：9月7日(星期一)

時間：上午9:30至10:30

地點：本中心

對象：一般護老者

費用：全免

名額：20人

負責職員：鍾鏗琪姑娘

護老者大會

內容：護老者聚會、資訊分享及活動報名

日期：9月10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：10人

負責職員：庄緣緣姑娘、鍾鏗琪姑娘

認知障礙症-生活之道

內容：由衛生署護士與護老者淺談「現實導向」，
如何改善家居生活安排。

日期：9月11日(星期五)

時間：上午9:30至10:30

地點：本中心

對象：一般護老者

費用：全免

名額：20人

負責職員：鍾鏗琪姑娘

護老影院~伴生

內容：透過「伴生」這套有關生命教育的紀錄片，讓護老者了解如何面對生離死別。

日期：9月15日(星期五)

時間：上午9:30至10:30

地點：本中心

對象：一般護老者

費用：全免

名額：20人

負責職員：鍾鏗琪姑娘

「平安紙」知多少!?

內容：由專業律師講解訂立「平安紙」的資訊，讓長者為自己的身後事，包括遺產的安排作計劃和安排，這樣你就可以按照自己的意願處理後事。

日期：9月18日(星期五)

時間：上午9:30至10:30

地點：本中心

對象：一般護老者

費用：全免

名額：20人

負責職員：鍾鏗琪姑娘

記憶與您

內容：由衛生署護士講解影響長者日常記憶的因素，處理記憶問題的有效方法。

日期：9月25日(星期五)

時間：上午9:30至10:30

地點：本中心

對象：一般護老者

費用：全免

名額：20人

負責職員：鍾鏗琪姑娘

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
8月28日(星期五)	下午2:00至3:30	活動室A至C
9月25日(星期五)		

義工大會

內容：義工專題培訓、義工服務活動招募
日期：8月12日、9月16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8人，按情況分組進行
負責職員：陳威順先生、李冠霖先生
備註：所有義工必須出席

愛心組

	日期	時間
8月聚會	8月6日(星期四)	上午 10:00至11:00
9月聚會	9月17日(星期四)	

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：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：8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：8月11日(星期二)
時間：上午10:00至11:00 地點：本中心
對象：中心義工 費用：全免 名額：15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)

園藝治療小組

內容：透過接觸植物及進行園藝治療活動，讓參加者探索生命的抗逆力，改善情緒及放鬆心情。
日期：8月5日(星期三)、8月12日(星期三)、8月19日(星期三)、8月26日(星期三)
時間：下午2:00至3:30 地點：本中心
對象：e健樂會員
費用：全免 名額：10人
負責職員：馮實業先生

大笑哈哈

內容：由導師帶領參加者進行輕鬆有趣的瑜伽動作，改善情緒，平衡壓力及提升抗逆力。
日期：7月8日(星期五) 時間：下午2:00至3:00
地點：本中心 對象：e健樂會員
費用：全免
名額：8人
負責職員：馮實業先生

帶氧運動樂趣多

內容：由導師帶領參加者進行帶氧運動，強化身心，延緩衰老的情況。
日期：9月2日(星期三)、9月9日(星期三)、9月23日(星期三)、9月30日(星期三)
時間：上午10:00至11:00 地點：本中心 對象：e健樂會員
費用：全免 名額：8人
負責職員：馮實業先生

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健樂負責職員馮實業先生





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：9月2日至9月31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：8人

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，鍛鍊「腦力」!

日期：9月1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

「認知障礙症」知多D

內容：了解有關認知障礙症的病徵及行為，並認識有關的預防方法，齊來預防認知障礙症!

日期：8月27日(星期四)

時間：上午9:30至10:30

地點：本中心

對象：中心會員

費用：全免

名額：20人

負責職員：馮婉彤姑娘

「認知友善」講座

內容：認識有關認知友善環境及科技的概念，了解如何透過環境設計及科技，令知障礙症患者能安心地於社區生活!

日期：9月10日及9月24日(星期四)

時間：上午9:30至10:30

地點：本中心

對象：中心會員

費用：全免

名額：20人

負責職員：馮婉彤姑娘



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；由物理治療師即場解答膝痛疑難及成因。

日期：8月6日(星期四)

時間：上午9:45至10:30 及 上午10:45至11:30 地點：本中心 對象：60歲或以上患有膝痛之長者

費用：全免 名額：每場最多20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參加及首次登記「無痛E世代」的長者，作膝關節受損情況評估和運動建議。

日期：8月5日(星期三)、8月13日(星期四)、8月20日(星期四)、8月27日(星期四)、9月2日(星期三)、9月9日(星期三)、9月16日(星期三)

時間：上午9:30至下午5:30 地點：休閒閣 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. 如登記者眾多，職員會依登記次序分批次進行。

2. 職員會預先致電登記者，預約評估時間。

3. 每一時段評估為45分鐘，參與評估人數不超過兩位。

4. 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。

5. 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。

自我管理小組(第一組)

內容：為已完成第一階段運動或物理治療的長者，提供一個可自我管理膝痛的平台。

日期：8月7日至8月28日(逢星期五)

時間：上午9:00至10:30

地點：本中心

對象：完成第一階段運動或物理治療的長者

費用：全免 名額：6人

負責職員：區君正先生

自我管理小組(第二組)

內容：為已完成第一階段運動或物理治療的長者，提供一個可自我管理膝痛的平台。

日期：8月7日至8月28日(逢星期五)

時間：上午10:30至中午12:00

地點：本中心 對象：完成第一階段運動或物理治療的長者

費用：全免 名額：6人

負責職員：區君正先生

中度痛症物理治療小組

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：8月3日至8月31日(逢星期一)(除8月17日)

時間：下午2:30至3:30

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：10人

負責職員：張芷琪姑娘

嚴重痛症物理治療

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：8月3日至8月31日(逢星期一)(除8月17日)

時間：上午9:00至下午1:30

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：5人

負責職員：區君正先生、張芷琪姑娘

膝痛運動班(第六組)

內容：由導師帶領長者一同運動，學習強化肌肉運動及培養參加者持續運動之習慣，以助舒緩膝痛。

日期：8月4日至9月1日(逢星期二)

時間：下午2:00至4:00

地點：本中心

對象：已完成計劃個人物理治療/物理治療小組之長者

費用：全免

名額：10人

負責職員：張芷琪姑娘

膝痛運動班(第七組)

內容：由導師帶領長者一同運動，學習強化肌肉運動及培養參加者持續運動之習慣，以助舒緩膝痛。

日期：8月5日至9月2日(逢星期三)

時間：下午2:00至4:00

地點：本中心

對象：已完成計劃個人物理治療/物理治療小組之長者

費用：全免

名額：10人

負責職員：張芷琪姑娘

快樂椅子舞

內容：由導師帶領長者進行椅子舞，訓練其四肢協調、握力、平衡力和肌力。同時，帶來輕鬆的社交活動，寓運動於娛樂，改善情緒，透過運動獲得自信及成功感。

日期：8月20日(星期四)

時間：下午2:30至3:30

地點：本中心

對象：已完成計劃自我管理小組之長者

費用：全免

名額：18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2020年7-9月

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：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。

中文初階班2020年7-9月

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：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。

太極推手機械人班7-9月

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，藉此訓練腦眼耳口手力，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4:30至5:30
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。

基礎電腦遊戲班8-9月

新班組

內容：為了不熟悉電腦的年青長者而設，透過新添的電腦設備及試玩流行的電競遊戲，希望參加者能夠在短期內掌握基本操作電腦的技巧，發掘大家的電競才能，歡迎充滿活力會員登記。

日期	時間
8月3日、8月10日、8月24日、8月31日(逢星期一)	下午2:00至4:00
9月7日、9月14日、9月21日、9月28日(逢星期一)	

地點：休閒閣 費用：免費 名額：7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7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。

環保酵素班8-9月

新班組

內容：中心與鄰近持份者合作，以檸檬果皮等新鮮廚餘，混合糖與清水發酵製造天然清潔劑，希望參加者一起DIY 歡迎支持環保概念會員登記。

日期	時間
8月12日、8月19日(逢星期三)	下午4:15至5:00
9月9日、9月16日(逢星期三)	

地點：本中心 費用：免費 名額：6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：8月11日(星期二)、9月15日(星期二)

時間：上午9:00至中午12:00

地點：本中心

對象：中心會員

費用：全免

名額：每節48人 負責職員：鍾鎧琪姑娘

備註：1. 請務必於剪髮前一天洗頭。

2. 按預約時間進行，請大家耐心等待。

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、鍾鎧琪姑娘

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
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
三花柏齡高鈣奶粉	9月21日至25日	10月13日(星期二)	上午9:30至下午5:00

負責職員：鍾鎧琪姑娘

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。



中心動向

職員快訊



梁梓灝社工

再見啦！



大家好，不知不覺我已在明愛香港仔長者中心工作兩年，在這段時間非常感謝各位老友記的愛戴，以及各同事的支持和體諒。基於新的服務需要，我已於7月13日轉職到明愛元朗長者社區中心(天澤中心)。人生就是相會再別離，別離再相聚；秋風吹曠野，一期只一會。祝各位身體健康，我們定必後會有期！

各位老友記，我會於8月1日正式調職。在這一年半的時間，能夠跟大家融洽相處，十分高興。在這段時間，看到你們視中心為「家」，每個活動也積極支持，在這裡讓我跟你們說聲：感激！期望各位身體健康，田灣人幸福快樂！



督導主任潘嘉明

19-20年度老有所為活動計劃「智叻有“里”」



本中心於2019-20年度參與的老有所為活動計劃「智叻有“里”」有幸獲評選為所屬年度中西南及離島區「地區最佳活動」！感謝各地區團體、合作伙伴、長者會員及義工的參與及支持，一起再創佳績！

明愛安老加五常 服務質素更優良

中心除提供優質服務外，地方設施管理同樣重要。因此，中心於6月30日接受五常法協會認證，並成功順利獲得通過，希望為大家提供舒適及安全環境。






2020年08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
						08月01日
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。 興倫太極研究所(興)						
08月02日	<p>08月03日</p> <p>09:00 - 13:00 無痛E世代-嚴重痛症物理治療</p> <p>14:00 - 16:00 基礎電腦遊戲班(休)</p> <p>14:30 - 17:00 無痛E世代-中度痛症物理治療小組</p>	<p>08月04日</p> <p>09:30 - 17:30 無痛E世代-護士診所</p> <p>14:00 - 16:00 無痛E世代-膝痛運動班(第六組)(休)</p>	<p>08月05日</p> <p>09:30 - 17:30 無痛E世代-評估日(休)</p> <p>14:00 - 15:30 e健康-園藝治療小組</p> <p>14:00 - 16:30 無痛E世代-膝痛運動班(第七組)(休)</p> <p>16:00 - 17:00 環保酵素班</p>	<p>08月06日</p> <p>09:00 - 10:30 專題例會(中心政策)</p> <p>09:30 - 11:30 無痛E世代-健康講座</p> <p>10:30 - 11:30 愛心組聚會</p> <p>14:00 - 17:00 e健康-護士到訪</p> <p>14:00 - 15:30 輕鬆地壘球(休)</p> <p>16:30 - 17:30 太極推手機械人班(興)</p> <p>15:30 - 17:00 e健康-專題健康講座</p>	<p>08月07日</p> <p>09:00 - 12:00 自我管理小組</p> <p>10:00 - 11:30 以重傳情(1)</p> <p>10:00 - 11:30 愛心組</p> <p>14:00 - 15:00 大笑瑜伽哈哈</p>	08月08日
08月09日	<p>08月10日</p> <p>09:00 - 13:00 無痛E世代-嚴重痛症物理治療</p> <p>11:00 - 12:00 耆趣樂團探排</p> <p>14:00 - 16:00 基礎電腦遊戲班(休)</p> <p>14:00 - 17:00 無痛E世代-中度痛症物理治療小組</p>	<p>08月11日</p> <p>購買耆健康飲品日</p> <p>09:00 - 12:00 愛心剪髮(休)</p> <p>09:00 - 17:30 無痛E世代-護士診所</p> <p>10:00 - 11:30 「腦友大使」培訓日</p> <p>14:00 - 16:00 無痛E世代-膝痛運動班(第六組)(休)</p>	<p>08月12日</p> <p>10:00 - 11:30 義工大會</p> <p>14:00 - 15:30 e健康-園藝治療小組</p> <p>14:00 - 16:30 無痛E世代-膝痛運動班(第七組)(休)</p> <p>16:00 - 17:00 環保酵素班</p>	<p>08月13日</p> <p>09:00 - 11:00 專題例會(柏金遜病)</p> <p>09:30 - 12:30 無痛E世代-評估日(休)</p> <p>14:00 - 15:00 男士組</p> <p>14:00 - 17:00 e健康-護士到訪</p> <p>16:30 - 17:30 太極推手機械人班(興)</p>	<p>08月14日</p> <p>09:00 - 12:00 自我管理小組</p> <p>10:00 - 11:30 以重傳情(2)</p> <p>11:00 - 12:00 耆趣樂團探排</p> <p>14:00 - 15:30 田灣舞獅隊(休)</p> <p>14:00 - 16:00 立法會選舉知多D(休)</p> <p>15:00 - 16:30 理想·你想田灣關注小組</p>	08月15日
08月16日	<p>08月17日</p> <p>09:30 - 10:30 中文進階班</p> <p>10:30 - 11:30 中文初階班</p> <p>14:00 - 16:00 無痛E世代-膝痛運動班(第六組)(休)</p>	<p>08月18日</p> <p>09:30 - 10:30 中文進階班</p> <p>10:30 - 11:30 中文初階班</p> <p>14:00 - 16:00 無痛E世代-膝痛運動班(第六組)(休)</p>	<p>08月19日</p> <p>09:30 - 10:30 相緊一刻</p> <p>14:00 - 15:30 e健康-園藝治療小組</p> <p>14:00 - 16:30 無痛E世代-膝痛運動班(第七組)(休)</p> <p>16:00 - 17:00 環保酵素班</p>	<p>08月20日</p> <p>09:00 - 11:00 專題例會(遠離三高；糖尿病好健康)</p> <p>09:30 - 12:30 無痛E世代-評估日(休)</p> <p>14:00 - 17:00 e健康-護士到訪</p> <p>14:30 - 15:30 無痛E世代-快樂椅子舞</p> <p>16:30 - 17:30 太極推手機械人班</p>	<p>08月21日</p> <p>09:00 - 12:00 自我管理小組</p> <p>10:00 - 11:30 以重傳情(3)</p> <p>14:00 - 16:00 立法會選舉知多D(休)</p>	08月22日
08月23日	<p>08月24日</p> <p>09:00 - 17:30 無痛E世代-護士診所(休)</p> <p>09:00 - 13:00 無痛E世代-嚴重痛症物理治療</p> <p>09:30 - 10:30 無痛E世代-健康講座(休)</p> <p>09:30 - 10:30 耆老者講座-骨骼與肌肉健康</p> <p>10:30 - 12:30 無痛E世代-膝痛運動班(第七組)</p> <p>14:00 - 16:00 基礎電腦遊戲班(休)</p> <p>14:30 - 17:00 無痛E世代-中度痛症物理治療小組</p>	<p>08月25日</p> <p>09:30 - 10:30 中文進階班</p> <p>10:30 - 11:30 中文初階班</p> <p>14:00 - 16:00 無痛E世代-膝痛運動班(第六組)(休)</p>	<p>08月26日</p> <p>14:00 - 15:30 e健康-園藝治療小組</p>	<p>08月27日</p> <p>09:00 - 11:00 專題例會(「認知障礙症」知多D)</p> <p>09:30 - 12:30 無痛E世代-評估日(休)</p> <p>14:00 - 15:00 男士組</p> <p>14:00 - 17:00 e健康-護士到訪</p> <p>16:30 - 17:30 太極推手機械人班(興)</p>	<p>08月28日</p> <p>09:00 - 12:00 自我管理小組</p> <p>09:30 - 10:30 耆老者講座-柏金遜病之協助患者自我照顧</p> <p>10:00 - 11:30 以重傳情(4)</p> <p>14:00 - 15:30 田灣舞獅隊(休)</p> <p>14:00 - 16:00 幹事會會議</p>	08月29日
08月30日	<p>08月31日</p> <p>09:00 - 14:00 無痛E世代-嚴重痛症物理治療</p> <p>10:30 - 11:30 長者福利知多D</p> <p>14:00 - 16:00 基礎電腦遊戲班(休)</p> <p>14:30 - 17:00 無痛E世代-中度痛症物理治療小組</p>					

2020年09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	
	09月01日 09:30 - 11:30 「智友」探訪(休) 09:30 - 10:30 中文進階班 10:30 - 11:30 中文初階班 14:00 - 16:00 無痛E世代- 膝痛運動班(第六組)(休)	09月02日 09:30 - 17:30 無痛E世代- 評估日(休) 09:30 - 11:00 至醒之旅(休) 10:00 - 11:00 e健康- 帶氧運動樂趣多 14:00 - 16:30 無痛E世代- 膝痛運動班(第七組)(休)	09月03日 09:30 - 11:00 專題例會(中心政策) 14:00 - 15:00 男士組 14:00 - 17:00 e健康- 護士到訪 16:30 - 17:30 太極推手機械人班(興)	09月04日 09:30 - 11:00 至醒之旅(休) 10:00 - 11:30 以畫傳情(5) 15:00 - 16:30 理想·你想田灣關注小組	09月05日 13:00 - 14:30 電影欣賞		
09月06日	09月07日 09:30 - 10:30 護老者講座- 認識糖尿病與認知障礙症 14:00 - 16:00 基礎電腦遊戲班(休)	09月08日 14:00 - 15:00 中心接待大使聚會	09月09日 09:30 - 17:30 無痛E世代- 評估日(休) 09:30 - 11:00 至醒之旅(休) 10:00 - 11:00 e健康- 帶氧運動樂趣多 14:00 - 15:30 田灣醒獅隊(休) 16:00 - 17:00 環保酵素班	09月10日 09:30 - 11:00 專題例會(認知友善環境) 14:00 - 15:00 男士組 14:00 - 17:00 e健康- 護士到訪 15:30 - 16:30 護老者大會 16:30 - 17:30 太極推手機械人班(興)	09月11日 09:30 - 11:00 至醒之旅(休) 09:30 - 10:30 護老者講座- 認知障礙症(生活之道) 10:00 - 11:30 以畫傳情(6)	09月12日 13:00 - 14:30 電影欣賞	
09月13日	09月14日 14:00 - 16:00 基礎電腦遊戲班(休)	09月15日 09:00 - 12:00 愛心剪髮(休) 09:30 - 10:30 中文進階班 10:30 - 11:30 中文初階班 14:00 - 15:30 護老者影院- 「伴生」	09月16日 09:30 - 11:00 至醒之旅(休) 09:30 - 17:30 無痛E世代- 評估日(休) 10:00 - 11:00 e健康- 帶氧運動樂趣多 14:00 - 15:30 義工大會 16:00 - 17:00 環保酵素班	09月17日 09:30 - 11:00 專題例會(介紹團願) 10:00 - 11:00 愛心組聚會 14:00 - 15:00 男士組 14:00 - 17:00 e健康- 護士到訪 16:30 - 17:30 太極推手機械人班(興)	09月18日 09:30 - 11:00 至醒之旅(休) 10:00 - 11:00 護老者講座- 「平安紙」知多少! 10:00 - 11:30 以畫傳情(7) 15:00 - 16:30 理想·你想田灣關注小組	09月19日 09:30 - 11:30 「愛·同行」家庭活動 13:00 - 14:30 電影欣賞	
09月20日	09月21日 14:00 - 16:00 基礎電腦遊戲班(休)	09月22日 09:30 - 10:30 中文進階班 10:30 - 11:30 中文初階班	09月23日 09:30 - 11:00 至醒之旅(休) 10:00 - 11:00 e健康- 帶氧運動樂趣多 14:00 - 15:30 田灣醒獅隊(休)	09月24日 09:00 - 11:00 專題例會(認知友善科技) 09:30 - 10:30 相聚一刻 14:00 - 15:00 男士組 14:00 - 17:00 e健康- 護士到訪 16:30 - 17:30 太極推手機械人班(興)	09月25日 09:30 - 11:00 至醒之旅(休) 09:30 - 10:30 護老者講座- 記憶與您 10:00 - 11:30 以畫傳情(8) 14:00 - 16:30 幹事會議	09月26日 13:00 - 14:30 電影欣賞	
09月27日	09月28日 14:00 - 16:00 基礎電腦遊戲班(休)	09月29日 10:00 - 11:30 腦友大使聚會	09月30日 09:30 - 11:00 至醒之旅(休) 10:00 - 11:00 e健康- 帶氧運動樂趣多	**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。** 休開閣(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	⌊3 3號風球 上午8時後 下午1時後	⬆8 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	✓	✓	✗	✓	✓	✗
惜食堂	✓	✓	✗	✓	✓	✗	✗
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。

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4-6項，今次就向大家介紹第7-8項：

如欲有查詢相關文件，可向職員查詢索取方法。

標準7 單位實行政策及程序以確保有效的財政管理。

標準8 單位遵守一切有關的法律責任。

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： _____
