



香港明愛 安老服務

明愛鄭承峰長者社區中心(深水埗)

明愛知音

知識傳遞 音訊互遞 心意相通

2020 年 10 月至 11 月

明愛知音「雙月刊」!

各位，大家好，我地中心的明愛知音轉了新面貌啦!! 由今個月開始，明愛知音將會變為雙月刊，即兩個月出版一次，而且知音的內容會更加豐富，除了以往的專題介紹、中心活動介紹、活動時間表外，亦會新增意見表、職員動向、活動花絮等等，如有任何的意見，歡迎在意見表上提出，謝謝。

疫情下 生活 新常態



新型冠狀病毒的疫情已經持續差不多九個月，大家以往的生活模式都大大改變，經常都要「留家抗疫」，搜羅口罩等。大半年最常聽到老友記話「係屋企好悶呀」「幾時可以返黎參加活動呀」，每位老友記每天都關心著帶口罩、提醒自己勤洗手、關心新聞報道的確診人數等，但大家有沒有關心自己的心靈健康呢？面對疫情，每個人都會有不同的壓力，但大家都要關心自己的情緒，以下有幾個小貼士讓大家正面面對疫情。

一. 避免時刻追蹤疫情新聞



建議大家每天早或晚時看新聞報道便可以了，不用每刻追蹤著疫情新聞，減少接收負面訊息的時間。



二. 妥善安排時間，建立疫情下生活新常態

每天定一個時間做自己喜歡做的事，在家中做些簡單伸展運動，亦可趁這段時間把自己一直想學習的東西完成。



三. 關心自己的情緒健康 主動關懷身邊人



時刻留意自己的情緒，主動與家人、朋友傾訴及聯繫，而大家亦可主動關心身邊人。



九龍深水埗保安道383號麗寶花園商場上層



<https://www.caritasse.org.hk/>



2958 0561



2729 1211 (中心電話)
3990 2110 (中心來電顯示電話)



secswme@caritassws.org.hk



印刷量 1200

疫 悲 疫 喜

感人故事片段徵集比賽

目的：

1. 記錄抗疫期間，彼此守望相助的故事片段
2. 在疫情中，建立獅子山下的精神，於社區中散發正能量

對象：歡迎所有人士參與

作品形式：

漫畫/相集/歌詞/詩句/感人故事片段等
(最多80字及8張相片)

比賽詳情、細則及報名表格
歡迎掃描以下QR code



遞交作品及報名表格
請掃描以下QR code



獎項：

設冠、亞、季獎各一、優異獎十名
冠軍：\$800超市禮券及書券、獎座
亞軍：\$500超市禮券及書券、獎座
季軍：\$300超市禮券及書券、獎座
優異獎：\$200超市禮券及書券

交稿日期：2020年10月24日前

評審結果公佈：

2020年11月13日於
明愛安老服務網頁及Facebook公佈

查詢：

請賜電2729-1211與社工梁詠彤姑娘
或3904-3155與高志堅先生聯絡





明愛長者暖萬心 2020 (中心版)午宴活動



★活動延期★

因疫情關係，原定 10 月 13 日(星期二) 於長沙灣煌府酒樓舉辦的

「明愛長者暖萬心 2020(中心版)午宴活動」，**將會延期舉行，直至另行通知**

有興趣的會員敬請繼續留意中心通訊，感謝大家對中心的支持。



大家可以在 11 月 2 日前去中心填籌款表，
為明愛安老服務籌募經費！大家一齊支持明愛啦！



電影同樂日



日期：2020 年 10 月 16 日(星期五)

時間：下午 2 時正至 4 時正

日期：2020 年 11 月 20 日(星期五)

時間：下午 2 時正至 4 時正



地點：中心頌恩堂 費用：全免 (不設劃位) 人數：30 人

活動內容：欣賞電影《玩轉腦朋友》/《淪落人》、電影討論及分享

負責職員：麥智賢姑娘

報名方法：透過 Whatsapp 報名 或 致電中心 2729-1211 向麥智賢姑娘報名



君子會所 10-12 月份



邀各位男士每月一聚，一同傾談及分享城中熱話，品嚐懷舊茶點。

日期：10 月 20 日、11 月 17 日、12 月 15 日

地點：頌恩堂 時間：下午 3 時正 費用：全免

負責職員：李奕權先生 及 陳永泉先生

*如有興趣參與的
男士會員，可先到
接待處取票*



剪髮服務 ✂ 10-11 月份



日期：① 10 月 19 日(星期一) ② 11 月 16 日(星期一)

【只可優先報其中一月】

時間：由上午 9 時 30 分開始 【按籌號分時段進行】

地點：薈萃坊 對象：有效長者會員 費用：\$6 名額：12 位

內容：由婦女義工提供剪髮服務。

【可先致電找負責職員報名】負責職員：林慧妍姑娘



注意：

剪髮前
須自行在家中先洗髮



長者
支援
服務

記憶個別諮詢服務
10 月份



骨質疏鬆個別諮詢服務
11 月份



如有需要，歡迎聯絡負責職員
彭淑儀姑娘



中心活動推介

活動名稱	日期/時間	內容簡介	對象/名額	收費/報名方法/負責職員
 睡眠健康小組	10月5、12日(星期一) 上午10時正開始 10月19、23日 (星期一及星期五) 下午2時30分開始	透過小組的信息、溝通和練習，以提升他們對睡眠有正確的認識，充足睡眠，以恢復體力和精神健康。	對象：會員 名額：6人	費用：免費 負責職員：彭淑儀姑娘 【致電負責職員報名】
 伸展動一動	10月5日至 11月30日(逢星期一) 上午11時正開始	到中心同會員朋友仔一同做伸展運動	對象：會員 名額：6人	費用：免費 負責職員：何啓添先生 【致電負責職員報名】
 齊齊防跌操	10月5日至 11月30日(逢星期二) 上午11時正開始	到中心同會員朋友仔一同做防跌運動	對象：會員 名額：6人	費用：免費 負責職員：何啓添先生 【致電負責職員報名】
 輕鬆八段錦	10月5日至 11月30日(逢星期三) 上午11時正開始	到中心同會員朋友仔一同做八段錦	對象：會員 名額：6人	費用：免費 負責職員：何啓添先生 【致電負責職員報名】
 健腦我做到	10月5日至 11月30日(逢星期四) 上午11時正開始	到中心同會員朋友仔一同做健腦運動	對象：會員 名額：6人	費用：免費 負責職員：何啓添先生 【致電負責職員報名】
 簡單學太極	10月5日至 11月30日(逢星期五) 上午11時正開始	到中心同會員朋友仔一同做太極	對象：會員 名額：6人	費用：免費 負責職員：何啓添先生 【致電負責職員報名】
 大世界·小故事	10月7、14、21、28日 (逢星期三) 下午1時正開始	分享世界各地的大小故事，讓會員辨識正能量和負能量，掌握正能量及活出感恩的人生。	對象：會員 名額：不限	費用：免費 負責職員：彭淑儀姑娘 【短片連結會於活動15分鐘前透過Whatsapp發出，無須報名】
 認識精神健康	10月13日(星期二) 下午2時30分開始	邀請了衛生署職員到中心與會員了解精神健康。	對象：會員 名額：20人	費用：免費 負責職員：何啓添先生 【於10月3日起到中心領取活動票，先到先得】
 護老小知識	10月15日(星期四) 下午2時15分開始	邀請了衛生署職業到中心與會員了解護老知識。	對象：會員 名額：20人	費用：免費 負責職員：何啓添先生 【於10月3日起到中心領取活動票，先到先得】
 素食與健康 網上直播	10月15日(星期四) 下午3時30分開始	介紹素食的文化、均衡飲食營養、快樂的素食生活態度。	對象：會員 名額：不限	費用：免費 負責職員：彭淑儀姑娘 【直播連結會於活動15分鐘前透過Whatsapp發出，無須報名】
 防衰老工作坊	10月16日(星期五) 上午10時正開始	了解透過飲食、運動及建立防衰老的生活模式。	對象：會員 名額：20位	費用：免費 負責職員：彭淑儀姑娘 【致電負責職員報名】

活動名稱	日期/時間/地點	內容簡介	對象	收費/報名方法/負責職員
 精明眼仔-飲食篇	直播節目 10月22日(星期四) 上午10時30分開始	利用網上形式向會員分享市面上的產品需要注意的事項，做個叻叻消費者	對象：會員 名額：不限	費用：免費 負責職員：何啓添先生 【直播連結會於活動15分鐘前透過Whatsapp發出，無須報名】
 健康大使加油站	10月22日(星期四) 下午2時30分開始	同工以健康資訊作主題分享，以及健康身心靈小貼士。	對象：會員 名額：20位	費用：免費 負責職員：彭淑儀姑娘 【致電負責職員報名】
 與慢性病共舞健康講座	10月23日(星期五) 上午10時正開始	以正面的心態面對慢性病及正確的生活方法，與慢性病正面共存。	對象：會員 名額：20位	費用：免費 負責職員：彭淑儀姑娘 【致電負責職員報名】
 每月知多D 1020	10月30日(星期三) 下午4時30分發放 短片分享	利用網上形式向會員講解並分享每月的資訊，例如每月節氣對長者的影響，使長者對自身的健康能夠深入了解。	對象：會員 名額：不限	費用：免費 負責職員：何啓添先生 【短片連結會於活動15分鐘前透過Whatsapp發放，無須報名】
 認識糖尿病	11月3日(星期二) 上午10時30分開始	邀請了衛生署職員到中心與會員了解糖尿病知識。	對象：會員 名額：20人	費用：免費 負責職員：何啓添先生 【於10月3日起到中心領取活動票，先到先得】
 銀齡遊世界	短片分享 11月6、13、20、27日 (逢星期五) 下午1時正開始	從擴闊世界觀境，以正面積極的角度去看看世界。	對象：會員 名額：不限	費用：免費 負責職員：彭淑儀姑娘 【直播連結會於活動15分鐘前透過Whatsapp發出，無須報名】
 自我緩痛健康路小組	11月9、16、23、30日(星期一) 下午2時30分開始	自我管理痛症的知識及技巧，以達緩痛之效，亦藉此改善他們的生活質素，並鼓勵長者積極樂觀地生活。	對象：會員 名額：7人	費用：免費 負責職員：彭淑儀姑娘 【致電負責職員報名】
 記憶遊戲方程式 網上直播	直播節目 11月11日(星期三) 下午3時30分開始	將記憶方程式帶出，分享不同的記憶遊戲訓練會員的觀察力、記憶力、判斷力、直感力、計算力及反應力。	對象：會員 名額：不限	費用：免費 負責職員：彭淑儀姑娘 【直播連結會於活動15分鐘前透過Whatsapp發出，無須報名】
 懷念古今-食物篇	直播節目 11月12日(星期四) 上午10時30分開始	利用網上形式向會員分享古至今不同事情	對象：會員 名額：不限	費用：免費 負責職員：何啓添先生 【直播連結會於活動15分鐘前透過Whatsapp發出，無須報名】
 精明眼仔-用品篇	11月19日(星期四) 上午10時30分開始 直播節目	利用網上形式向會員分享市面上的產品需要注意的事項，做個叻叻消費者	對象：會員 名額：不限	費用：免費 負責職員：何啓添先生 【直播連結會於活動15分鐘前透過Whatsapp發出，無須報名】

備註：公益金贊助活動



中心活動推介

活動名稱	日期/時間	內容簡介	對象/名額	收費/報名方法/負責職員
精神健康促進講座 	11月19日(星期四) 下午3時30分開始	認識和了解精神健康的概念、促進精神健康和預防精神障礙的產生，明白維護精神健康的重要性。	對象：會員 名額：20位	費用：免費 負責職員：彭淑儀姑娘 【致電負責職員報名】
銀齡豐盛·樂活人生 	11月25日(星期三) 上午10時正開始	鼓勵長者發揮潛能，活出快樂和豐盛的人生。	對象：會員 名額：20位	費用：免費 負責職員：彭淑儀姑娘 【致電負責職員報名】
健康大使加油站 	11月26日(星期四) 下午2時30分開始	同工以主題健康資訊分享，以及健康身心靈小貼士。	對象：會員 名額：20位	費用：免費 負責職員：彭淑儀姑娘 【致電負責職員報名】
每月知多D 1120 	短片分享 11月30日(星期三) 下午4時30分發放	向會員講解並分享每月的資訊，例如每月節氣對長者的影響，使長者對自身的健康能夠深入了解。	對象：會員 名額：不限	費用：免費 負責職員：何啓添先生 【短片連結會於活動15分鐘前透過Whatsapp發放，無須報名】

輔導服務活動

我與睡眠有個約會

目的：了解失眠原因及探討促進睡眠質素的方法

日期：10月30日(星期五)

時間：上午11:00至下午12:00

形式：Youtube 直播

對象：長者會員或有興趣人士

(參加者先留聯絡電話，經社工初步評估後，再個別邀請參加講座)

名額：30名

費用：免費

負責同事：黃綺雲姑娘



長期護理服務簡介講座

日期：10月31日(星期六)

時間：上午10時30分開始

形式：網上直播

【連結將於15分鐘前透過Whatsapp發出】

對象：中心會員及其親友

內容：講解申請社區及院舍資助服務的資格及流程

名額：不限

費用：免費

負責同事：李基慈姑娘



護老者支援服務

護老者**不限年齡**，凡需要照顧長者之親屬，即可**免費登記**成為「護老者」

服務內容：諮詢及轉介服務、護老者支援互助小組、護老者及外傭照顧技巧訓練、專題講座、社交康樂活動、短期日間看顧服務、復康用品借用等。

登記方法：於本年度**(2020年4月1日至2021年3月期間)**親臨中心登記

對象：**已登記的** 所有護老者

藝聚茶室

透過藝術可以放輕鬆，享受屬於自己的時間。

10月10日 下午2:30-3:30

主題：**和諧粉彩畫初體驗**

由導師教授每人完成一幅作品



11月7日 下午2:00-4:00

主題：**Art Jamming**

提供顏料及細畫布自由創作



藝術花園

進行以「藝術」和「園藝」為題相關的減壓活動。

確認報名後，於**預約時段**到中心索取材料包和「說明書」，透過網上發放示範教學，在家挑戰！

免費活動
在家挑戰

10月10日起

主題：**DIY制作水泥花盆**

材料包：水泥、飲管、紙杯



11月10日起

主題：**寶特瓶花園**

材料包：植物、泥、繩



社交無界限



由**10月5日**起，向**吳沐蕾(蕾姑娘)**

預約指定時段，小班實體面授

學習如何使用 **Whatsapp**、

Zoom、 **Hangout**

應用程式的不同

功能

(每堂約1小時)



護老情報站

免費活動
YouTube 網上直播

每月有不同主題講座，提升自我健康管理和照顧技巧，了解最新服務資訊

10月15日(四) 下午2:15-3:15

主題：**「優質睡眠」**

分享長者睡眠特徵、改善睡眠質素方法等。

講者：香港耆康老人福利會



11月11日(三) 下午2:15-3:15

主題：**「規劃圓滿人生」**

認識遺囑及殯葬安排；認識與家人談生說死的技巧

講者：衛生署 長者健康外展分隊



請於辦公時間致電3582-9403 或 9721-8534向負責職員登記，

屆時將透過 將 **YouTube**連結傳送予參加者，只需按下連結便可收看。

備註：參加者須自行準備智能手機/平板電腦及確保能夠在家使用網絡功能

吳沐蕾
(蕾姑娘)



明愛鄭承峰長者社區中心(深水埗) 「e 健樂」2020 年 10 至 11 月活動通訊

參加對象：「e 健樂」參加者 及 中心會員

報名方式：致電中心 或 回覆 WhatsApp 9730-1749
聯絡負責職員陳家倫姑娘



擁有智能手機的參加者屆時可於網上收看，收看直播請先行下載 Google Meet 及確保手機可以上網，建議使用 WIFI 收看！

現場參加名額有限，請先向負責職員預約！

「e 健樂」量度服務於 10 月 12 日將會重開，
因應防疫需要中心會採取相應的措施防止交叉感染，分
流措施可參考早前已經派發的記事簿：

UID 雙數編號：單數日到中心量度

例如：10 月 12、14、16 日如此類推

UID 單數編號：單數日到中心量度

例如：10 月 13、15、17 日如此類推

上午時段(9 時-12 時)：患有糖尿病的參加者

下午時段(2 時-5 時)：非糖尿病的參加者

明愛鄭承峰長者社區中心(深水埗)
賽馬會「e 健樂」電子健康管理計劃

UID：CAR08M
姓名：
組別：關愛組
(會員號碼：)

服務	需要	次數	備注
量血壓	需要	每星期建議 3 次	自己量
度高磅重	需要	每月 1 次	自己量
量血糖	需要	每星期 1 次	保健員
護士到訪日	需要	每月第 2 個星期二早上	早上 9 時至 12 時
健康活動	需要	自由選擇	自行報名
定期面見護士	需要	按需要	護士約見

CAR08M

量血壓：單數下午
量血糖：x

明愛鄭承峰長者社區中心(深水埗)

地址：深水埗保安道383號麗寶花園商場上層
電話：2729 1211 傳真：2958 0561
電郵：secswme@caritassws.org.hk

ESH037229



「e 健樂」2020 年 10 至 11 月活動通訊

1

藝術治療工作坊

日期：10 月 7、14、21、28 日

(逢星期三)

時間：下午 3 時 30 分開始

收看：Google Meet 直播上課

名額：12 人

內容：透過手工藝及繪畫等藝術治療進行放鬆練習。

*** 每位參加者會獲派材料包及直播禮物各一份！**



2

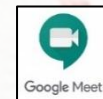
趕走頸緊膊痛及腰酸背痛講座

日期：10 月 13 日(星期二)

時間：上午 10 時開始

收看：Google Meet 直播

內容：教授頸緊膊痛及腰酸背痛病理成因，並教授長者掌握防治的方法。



4

食物過敏及不耐症講座

日期：10 月 16 日(星期五)

時間：下午 3 時 30 分開始

收看：Google Meet 直播

內容：教授認識食物過敏及不耐症的症狀及成因，並講解如何處理食物過敏。



3

健康七式運動

日期：10 月 13、20、27 日

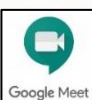
11 月 3、10 日

(逢星期二)

時間：下午 2 時 30 分開始

收看：Google Meet 直播上課

內容：邀請體適能教練為長者舉行健康運動，期望能改善長者的身體健康。



1.頸、肩部伸展(徒手篇)

2.胸、背部伸展(徒手篇)

3.手部伸展

4.上半身肌肉訓練

5.下半身肌肉訓練



5

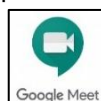
抗衰老飲食攻略講座

日期：10 月 19 日(星期一)

時間：下午 3 時 30 分開始

收看：Google Meet 直播

內容：教授長者認識何為老化，並學習抗氧化的飲食法則。



「e 健樂」2020 年 10 至 11 月活動通訊

6 腿部疼痛及足底筋膜炎

護理工作坊

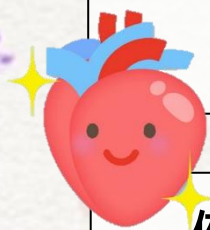
日期：10 月 23 日(星期五)

時間：下午 3 時開始

收看：Google Meet 直播



內容：教授腿部疼痛及足底筋膜炎的病理成因，並教授長者掌握護理的方法。



7 疼痛舒緩與運動講座

日期：10 月 27 日(星期二)

時間：上午 10 時開始

收看：Google Meet 直播



內容：教授「疼痛」的種類及舒緩方法，並教授長者舒痛運動。



8 健心護心飲食講座

日期：10 月 29 日(星期四)

時間：上午 10 時 30 分開始

收看：Google Meet 直播



內容：教授健心護心飲食的營養知識。



10

椅上操

日期：11 月 2 日(星期一)

時間：下午 3 時開始

收看：Google Meet 直播



內容：教授椅上伸展及有氣運動，並教授長者訓練身體各部份的肌肉，減低受傷的機會。

9 糖尿病飲食錦囊

日期：10 月 30 日(星期五)

時間：下午 2 時 30 分開始

收看：Google Meet 直播



內容：註冊護士為長者主講糖尿病的症狀及預防方法，並教導長者糖尿病飲食的注意事項。



11

痛風飲食錦囊

日期：11 月 13 日(星期五)

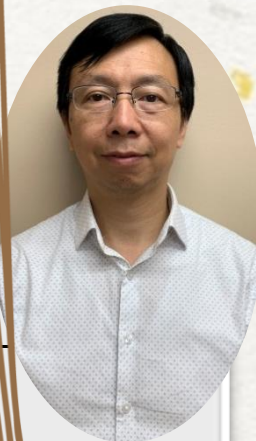
時間：上午 11 時開始

收看：Google Meet 直播



內容：註冊護士為長者主講痛風的症狀及預防方法，並教導長者外出飲食的注意事項。

中心 報告事項



職員動態

大家好，我是「智友醫社同行計劃」的職業治療師歐陽先生，我在明愛已經工作了一年時間，但在過去四個月暫時離開了明愛，九月份又再回歸了。

我主要負責評估、訓練及家訪患有認知障礙症的「老友記」，希望他們在社區仍然能夠「居家安老」。

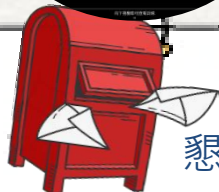
溫馨提示【惡劣天氣安排】

活動開始前 2 小時，
如懸掛紅色或黑色暴雨、
三號或以上颱風訊號，
活動將延期或取消。



受疫情影響，多月來中心舉行了不同的網上直播，
以下是一些精彩回顧花絮

活動花絮



如對本中心服務有任何意見，
懇請填妥表格交回中心或致電 2729 1211 與我們聯絡。

提供意見者姓名：_____ 聯絡電話：_____

意見：_____

服務質素標準介紹

為確保公眾獲得優質的社會福利服務，社會福利署和受資助機構推行《服務表現監察制度》，包括服務質素標準。與服務使用者相關的服務質素標準如下：

標準 1：服務資料 	標準 12：知情權的選擇
我們備有最新的資料手冊、資料單張或小冊子，說明各服務宗旨、目標、對象、服務提供方法和申請接受和退出該項服務的機制。這些資料可隨時供可能需要接受服務的人士、職員和市民閱覽。	由於服務或會於特別情況下更改服務安排，我們會在特定時限內，盡快作出通知。知會形式包括：通告、通知信、電話聯絡及明愛知音等，讓服務使用者知悉服務內容，以便作出選擇及決定。
標準 6：計劃評估 及 收集意見	標準 13：私人財產權利
為維持及提昇服務質素，我們會透過不同渠道，獲取服務使用者、家人及職員的意見，例如：服務諮詢日、活動檢討表、意見箱或職員會議，並參考這些意見，以制定及評估我們的年度計劃。	中心尊重服務使用者的私人財產權利，並以口頭或張貼告示形式提醒留意個人財物。當需收取與服務相關費用時會發出正式收據。當有拾獲失物時，亦按既定失物程序處理。
標準 10：申請 和 退出服務 	標準 14：私隱和保密 
服務使用者有選擇服務權利，可按個人需要及申請條件作出申請，職員或會邀請一些有特別需要之服務對象參加服務。退出方面，服務使用者可按意願及因應服務需要已獲得滿足而退出服務。	中心需保障服務使用者的私穩並將資料保密。未經服務使用者同意絕不向其他機構索取、提供或轉交資料。有關個人資料會以限閱、存放地點上鎖及電腦檔案加密等方式存放。中心的閉路電視紀錄亦有存放限期。查閱時亦需按機制申請。
 標準 11：評估服務使用者的需要	標準 15：申訴 
我們會透過不同渠道收集服務使用者的意見及需要，包括：明愛知音、每月網會、服務諮詢日、服務使用者意見調查及直接聯絡主管及當值社工等。單位亦會就不同的服務定期評估服務對象的需要。	各服務使用者、職員及市民可就中心提供的任何服務提出意見或投訴，並按中心既定程序處理及回應。大家可以透過中心每月網會、服務諮詢日、意見箱及直接向中心職員反映意見。
	標準 16：免受侵犯
	中心需確保服務使用者、職員或訪客身處安全環境，免受一切，包括言語、身體及性侵犯。

- 備註：
1. 網會
 2. 輔導服務活動 ☺
 3. 家庭支援網絡隊活動○
 4. 長者支援服務之活動
 5. 護老者外展及認知障礙症服務活動☆
 6. 公益金資助活動#
 7. 賽馬會樂齡同行計劃活動✱
 8. 賽馬會 e 健樂電子健康管理計劃活動△




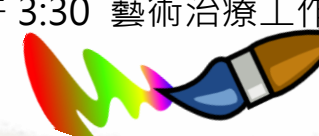







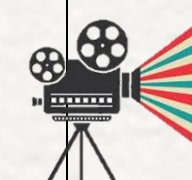
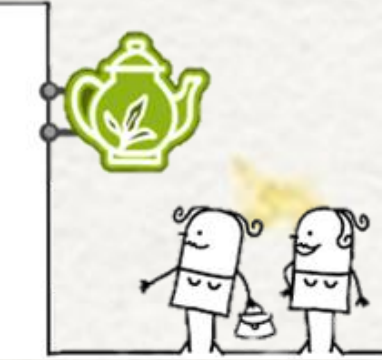

2020 年 10 月份

活動時間表


(上旬)






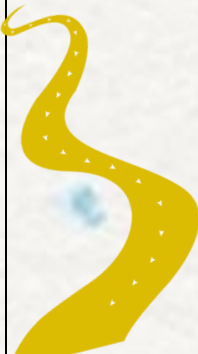


星期四	星期五	星期六
10 月 1 日(十五)	10 月 2 日(十六)	10 月 3 日(十七)
<div>國慶日</div> <div>中秋節</div> <div>(公眾假期)</div>	<div>中秋節翌日</div> <div>(公眾假期)</div>	

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
10 月 4 日 (十八)	10 月 5 日(十九)	10 月 6 日(二十)	10 月 7 日(廿一)	10 月 8 日(寒露)	10 月 9 日(廿三)	10 月 10 日(廿四)
<div>上午 9:00 輕鬆運動小聚</div> <div>上午 10:00 睡眠健康小組#</div> <div>上午 11:00 伸展動一動#</div> <div>下午 2:30 一「棋」一會</div> 	<div>上午 9:00 輕鬆運動小聚</div> <div>上午 10:00 睡眠健康小組#</div> <div>上午 11:00 伸展動一動#</div> <div>下午 2:30 一「棋」一會</div> 	<div>上午 9:00 快樂人生小組(4) ✱</div> <div>上午 11:00 齊齊防跌操#</div> <div>下午 1:45 看開心手語唱遊班 (補課)</div> <div>下午 2:00 快樂人生小組(3) ✱</div> 	<div>上午 9:30 網上好聲音(補課)</div> <div>上午 10:00 10 月 YouTube 直播版網會</div> <div>上午 11:00 輕鬆八段錦#</div> <div>下午 1:00 大世界·小故事 短片分享#</div> <div>下午 3:30 藝術治療工作坊△</div> 	<div>上午 11:00 健腦我做到#</div> 	<div>上午 11:00 簡單學太極#</div> 	<div>上午 10:00 藝術花園☆</div> <div>下午 2:30 藝聚茶室☆</div> 
10 月 11 日 (廿五)	10 月 12 日(廿六)	10 月 13 日(廿七)	10 月 14 日(廿八)	10 月 15 日(廿九)	10 月 16 日(三十)	10 月 17 日(九月)
<div>上午 10:00 睡眠健康小組#</div> <div>上午 11:00 伸展動一動#</div> <div>下午 2:00 蘇屋互助組</div> <div>下午 3:00 STE 義工大使會</div> 	<div>上午 10:00 睡眠健康小組#</div> <div>上午 11:00 伸展動一動#</div> <div>下午 2:00 蘇屋互助組</div> <div>下午 3:00 STE 義工大使會</div> 	<div>上午 9:00 快樂人生小組(4) ✱</div> <div>上午 10:00 趕走頸緊膊痛及腰酸背痛講座△</div> <div>上午 11:00 齊齊防跌操#</div> <div>下午 2:00 快樂人生小組(3) ✱</div> <div>下午 2:30 健康七式運動△</div> <div>下午 2:30 認識精神健康#</div> 	<div>上午 11:00 輕鬆八段錦#</div> <div>下午 1:00 大世界· 小故事 短片分享#</div> <div>下午 3:30 藝術治療工作坊△</div> 	<div>上午 11:00 健腦我做到#</div> <div>下午 2:15 護老情報站☆</div> <div>下午 2:15 護老小知識#</div> <div>下午 2:30 一「棋」一會</div> <div>下午 3:30 素食與健康 網上直播#</div> 	<div>上午 9:00 輕鬆運動小聚</div> <div>上午 10:00 防衰老工作坊#</div> <div>上午 11:00 簡單學太極#</div> <div>下午 2:00 電影同樂日</div> <div>下午 3:30 食物過敏及不耐症講座△</div> 	<div>上午 10:00 睡眠健康小組#</div> <div>上午 11:00 伸展動一動#</div> <div>下午 2:00 蘇屋互助組</div> <div>下午 3:00 STE 義工大使會</div> 

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
<div>10月18日</div> <div>(初二)</div>	<div>10月19日(初三)</div> <div> 上午 9:30 剪髮服務 上午 11:00 伸展動一動# 下午 2:30 睡眠健康小組# 下午 3:30 抗衰老飲食攻略講座△ </div>	<div>10月20日(初四)</div> <div> 上午 9:00 快樂人生小組(4)✱ 上午 9:30 數碼娛樂新接觸(一) 上午 11:00 齊齊防跌操# 上午 11:15 數碼娛樂新接觸(二) 下午 2:00 快樂人生小組(3)✱ 下午 2:30 健康七式運動△ 下午 2:30 不會失眠講座# 下午 3:00 君子會所 </div>	<div>10月21日(初五)</div> <div> 上午 11:00 輕鬆八段錦# 下午 1:00 大世界· 小故事短片分享# 下午 3:30 藝術治療工作坊△ </div> <div>  </div>	<div>10月22日(初六)</div> <div> 上午 9:30 數碼娛樂新接觸(一) 上午 10:30 精明眼仔-飲食篇# 上午 11:00 健腦我做到# 上午 11:15 數碼娛樂新接觸(二) 下午 2:30 健康大使加油站 下午 2:30 一「棋」一會 </div>	<div>10月23日(霜降)</div> <div> 上午 9:00 輕鬆運動小聚 上午 10:00 與慢性病共舞健康講座# 上午 11:00 簡單學太極# 下午 2:30 睡眠健康小組# 下午 3:00 腿部疼痛及足底筋膜炎護理工作坊△ </div> <div>  </div>	<div>10月24日(初八)</div> <div>   </div>
<div>10月25日</div> <div>(初九)</div> <div>重陽節</div> <div>(公眾假期)</div>	<div>10月26日(初十)</div> <div> 重陽節翌日 (公眾假期) </div> <div>  </div>	<div>10月27日(十一)</div> <div> 上午 9:00 快樂人生小組(4)✱ 上午 9:30 數碼娛樂新接觸(一) 上午 11:00 齊齊防跌操# 上午 11:15 數碼娛樂新接觸(二) 上午 10:00 疼痛舒緩與運動講座△ 下午 2:00 快樂人生小組(3)✱ 下午 2:30 健康七式運動△ </div>	<div>10月28日(十二)</div> <div> 上午 11:00 輕鬆八段錦# 下午 2:00 快樂人生小組(5) ✱ 下午 3:30 藝術治療工作坊△ </div> <div>  </div>	<div>10月29日(十三)</div> <div> 上午 9:30 數碼娛樂新接觸(一) 上午 10:30 健心護心飲食講座△ 上午 11:00 健腦我做到# 上午 11:15 數碼娛樂新接觸(二) 下午 2:30 一「棋」一會 </div>	<div>10月30日(十四)</div> <div> 上午 9:00 輕鬆運動小聚 上午 11:00 簡單學太極# 上午 11:00 我與失眠有個約會 ☺ 下午 2:30 糖尿病飲食錦囊△ 下午 4:30 每月知多 D 1020 # </div>	<div>10月31日(十五)(萬聖節)</div> <div> 上午 10:30 長期護理服務簡介講座 ☺ </div> <div>  </div>
<div>恆常活動</div> <div> *暫停逢星期二 下午 2:30-4:00 智能平板悠閒閣 *回復逢星期三 上午 10:00-12:00 手工藝合作社 *暫停逢星期四 下午 1:30 「耆」藝茶聚館 *暫停逢星期五 下午 1:00-4:00 歡樂時光 </div>			<div>2020 年 10 月份</div> <div>活動時間表</div> <div>(下旬)</div> <div>   </div>			<div>督印人：</div> <div>張佩兒 (中心主任)</div> <div>編輯組成員：</div> <div>李奕權先生、林慧妍姑娘、麥智賢姑娘</div> <div>  </div>

督印人： 張佩兒女士(中心主任)	<h1>2020 年 11 月份 時間表(上旬)</h1>		備註： 1. 網會 2. 輔導服務活動 ☺ 3. 家庭支援網絡隊活動○ 4. 長者支援服務之活動 5. 護老者外展及認知障礙症服務活動☆ 6. 公益金資助活動# 7. 賽馬會樂齡同行計劃活動✱ 8. 賽馬會 e 健樂電子健康管理計劃活動△
編輯組成員： 李奕權先生、 林慧妍姑娘、 麥智賢姑娘			

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
11 月 1 日 (十六)	11 月 2 日 (十七)	11 月 3 日 (十八)	11 月 4 日 (十九)	11 月 5 日 (二十)	11 月 6 日 (廿一)	11 月 7 日 (立冬)
	上午 9:00 輕鬆運動小聚 上午 11:00 一「棋」一會 上午 11:00 伸展動一動# 下午 3:00 椅上操△ 	上午 9:00 快樂人生小組(4)✱ 上午 9:30 數碼娛樂新接觸(三) 上午 10:30 認識糖尿病# 上午 11:00 齊齊防跌操# 上午 11:15 數碼娛樂新接觸(四) 下午 2:00 快樂人生小組(3)✱ 下午 2:30 健康七式運動△	<u>上午 10:00 11 月 YouTube 直播版網會</u> 上午 11:00 輕鬆八段錦# 下午 2:00 快樂人生小組(5)✱	上午 9:30 數碼娛樂新接觸(三) 上午 11:00 健腦我做到# 上午 11:15 數碼娛樂新接觸(四) 	上午 11:00 簡單學太極# 下午 1:00 銀齡遊世界短片分享# 	下午 2:30 藝聚茶室☆
11 月 8 日 (廿三)	11 月 9 日 (廿四)	11 月 10 日 (廿五)	11 月 11 日 (廿六)	11 月 12 日 (廿七)	11 月 13 日 (廿八)	11 月 14 日 (廿九)
	上午 11:00 伸展動一動# 下午 2:30 自我緩痛健康路小組# 	上午 9:00 快樂人生小組(4)✱ 上午 9:30 數碼娛樂新接觸(三) 上午 10:00 藝術花園☆ 上午 11:00 齊齊防跌操# 上午 11:15 數碼娛樂新接觸(四) 下午 2:30 健康七式運動△	上午 11:00 輕鬆八段錦# 下午 2:00 快樂人生小組(3)✱ 下午 2:00 快樂人生小組(5)✱ 下午 2:15 護老情報站☆ 下午 3:30 記憶遊戲方程式網上直播#	上午 9:30 數碼娛樂新接觸(三) 上午 10:30 懷念古今-食物篇# 上午 11:00 健腦我做到# 上午 11:15 數碼娛樂新接觸(四) 下午 2:30 一「棋」一會 	上午 9:00 輕鬆運動小聚 上午 11:00 痛風飲食錦囊△ 上午 11:00 簡單學太極# 下午 1:00 銀齡遊世界短片分享#	

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
11月15日 (十月)	11月16日 (初二)	11月17日 (初三)	11月18日 (初四)	11月19日 (初五)	11月20日 (初六)	11月21日 (初七)
	上午 9:30 剪髮服務 上午 11:00 伸展動一動# <div>下午 2:30 蘇屋互助組</div> 下午 2:30 自我緩痛 健康路小組#	上午 11:00 齊齊防跌操# 下午 3:00 君子會所 	上午 11:00 輕鬆八段錦# 	上午 10:30 精明眼仔-用品篇# 上午 11:00 健腦我做到# 下午 2:00 快樂人生小組(5) ☀ 下午 2:30 一「棋」一會 下午 3:30 精神健康促進講座#	上午 9:00 輕鬆運動小聚 上午 10:00 見「焦」拆「焦」講座# 上午 11:00 簡單學太極# 下午 1:00 銀齡遊世界短片分享# 下午 2:00 電影同樂日 	
11月22日 (小雪)	11月23日 (初九)	11月24日 (初十)	11月25日 (十一)	11月26日 (十二)(感恩節)	11月27日 (十三)	11月28日 (十四)
	上午 11:00 伸展動一動# 下午 2:30 自我緩痛健康路小組# 	<div>上午 10:00 私樓互助組</div> 上午 11:00 齊齊防跌操# <div>下午 2:30 STE 義工大使會</div>	上午 10:00 銀齡豐盛樂活人生# 上午 11:00 輕鬆八段錦# 	上午 11:00 健腦我做到# 下午 2:00 快樂人生小組(5) ☀ 下午 2:30 一「棋」一會 下午 2:30 健康大使加油站	上午 9:00 輕鬆運動小聚 上午 11:00 簡單學太極# 下午 1:00 銀齡遊世界短片分享#	
11月29日 (十五)	11月30日 (十六)	<div>恆常活動</div> <div>*暫停逢星期二 下午 2:30-4:00 智能平板悠閒閣</div> <div>*回復逢星期三 上午 10:00-12:00 手工藝合作社</div> <div>*暫停逢星期四 下午 1:30 「耆」藝茶聚館</div> <div>*暫停逢星期五 下午 1:00-4:00 歡樂時光</div>			<div>2020 年 11 月份</div> <div>時間表(下旬)</div> <div></div>	
	上午 11:00 伸展動一動# 下午 2:30 自我緩痛健康路小組# 下午 4:30 每月知多 D 1120# 