



香港明愛安老服務  
明愛香港仔長者中心



## 膝痛與關節痛



明愛安老服務網址：

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

# 2020年 10-11月 通訊



開放時間：上午9時至下午5時



地址：香港仔田灣郵田澤樓 6-10號地下



電話：2538 7777



傳真：2873 5552



電郵：seabn@caritassws.org.hk

出版日期：2020年10月

印刷數量：400份

督印人：陳淑嫻姑娘(高級督導主任)

工作團隊：何天恩、吳頌詩、陳威順、  
馮婉彤、庄緣緣、陳家豪、  
區君正、張芷琪、馮寶業、  
鍾鑽琪、李冠霆、唐艷儀、  
黃惠紅、梁金妹

膝關節是人體最大關節，它負責站立及承重(活動)，在日積月累下，成為最容易退化關節之一，當中膝痛也最為普遍。

- 常見的膝痛有：
- 1)退化性關節炎
  - 2)痛風性關節炎
  - 3)類風濕性關節炎

發作時間：



退化性關節炎  
類風濕性關節炎



痛風性關節炎

膝痛與關節痛	發病原因	發病位置	發病年齡
1. 退化性關節炎 	當年歲漸長，關節內的保護逐漸減少，軟骨組織便會逐漸磨損，造成骨刺。	最常發作於膝蓋、髌關節、腰部、頸部、手指等處，嚴重情況下，患者的關節甚至會變形。	自50歲起就有機會患上
2. 類風濕性關節炎 	免疫系統異常，身體產生抗體同時也開始攻擊關節，使關節組織增生，進而破壞關節結構。	疾病的病發位置大多在四肢小關節（如手指、手腕、腳趾等），且發病部位往往是對稱的，也就是說如果右手手指有症狀，左手手指也會發病。	自30歲起就有機會患上
3. 痛風性關節炎 	不愛運動、喜歡大吃大喝	發病時，會感到腳掌大拇指第一個指節有劇烈疼痛、紅腫發熱等症狀。	自30歲起就有機會患上

醫生、護士、物理治療師、社工

# 為你度身訂做「膝痛管理計劃」!

膝痛是否令你寢食不安?  
帶來種種不便?



## 賽馬會「無痛E世代」長者膝痛管理計劃

計劃由賽馬會慈善信託基金於2019年4月撥款，香港明愛安老服務與香港聖公會福利協會合作推行。為有膝痛煩惱的長者，學習處理膝痛的知識與技巧，發展出自我管理健康的習慣，參加者接受7節的物理治療運動及3節的醫生護士專業評估/諮詢。

### 計劃內容:

#### 醫護關顧~

健康講座、專業評估、物理治療或物理治療運動班、  
流動程式應用等

#### 社工關懷~

多元化運動班、自我管理小組、社交康樂活動、  
互助義工小組等

計劃年期：2019年4月-2022年3月

治療時間：約6個月為1期治療

服務對象：60歲或以上有長期膝關節痛長者(長者登記後，  
將由計劃團隊安排參加講座及初步評估)

全期費用：\$100-\$150

▶ (評估後，按膝關節受損程度結果而定)

如有查詢，歡迎致電2538-7777或

Whatsapp  5240-8817與

計劃負責職員區君正先生或張芷琪姑娘聯絡。





# 護老者支援服務

如疫情仍然嚴重，以下活動將會取消或更改為網上進行。

## 田灣診療室(二)

內容：職業治療師以「應診」及「覆診」形式回應護老者的照顧困難

日期：10月7日(星期三) 時間：上午9:30至下午12:30

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

## 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：10月8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

## 心臟年齡知多少

內容：由美國雅培註冊營養師講解心臟病的徵兆及何謂心臟年齡。

日期：10月19日(星期一) 時間：上午9:30至10:30

地點：本中心 對象：所有護老者

費用：全免 名額：10人

負責職員：鍾鏗琪姑娘

## 中風(物理治療復康篇)

內容：由衛生署護士講解中風後不同階段治療的重要性，教授適合於家中進行的簡單復康運動。

日期：10月27日(星期二) 時間：上午9:30至10:30

地點：本中心 對象：所有護老者

費用：全免 名額：10人

負責職員：鍾鏗琪姑娘

## 心臟年齡測試

內容：由美國雅培註冊護士為護老者評估心臟健康狀況。

日期：10月28日(星期三) 時間：上午9:30至11:30

地點：本中心 對象：所有護老者

費用：全免

名額：30人(分時段進行)

負責職員：鍾鏗琪姑娘

## 護心強肌運動帶操

內容：由美國雅培安排教練教授6式運動帶操，有助強健心臟、增強體力。

日期：10月30日(星期五) 時間：上午9:30至10:30

地點：本中心 對象：所有護老者

費用：全免 名額：10人

負責職員：鍾鏗琪姑娘

## 長壽小教室(A) - 尋找長壽的鑰匙

內容：教授護老者如何吃得營養及建立健康的生活模式

日期：11月6日(星期五) 時間：上午10:00至11:00

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

## 護老者大會

內容：護老者聚會、資訊分享及活動報名

日期：11月12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：陳家豪先生、庄緣緣姑娘、鍾鏗琪姑娘

## 舞動健康

內容：由美國雅培安排教練教授輕快舞蹈，有助長者心肺及肌肉健康。

日期：11月16日(星期一) 時間：上午9:30至10:30

地點：本中心 對象：所有護老者

費用：全免 名額：10人

負責職員：鍾鏗琪姑娘

## 長壽小教室(B) - 改善失眠我有法

內容：了解失眠的原由、認識紓緩失眠的方法

日期：11月17日(星期二) 時間：上午10:00至11:00

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

## 勿失良肌

內容：由美國雅培註冊營養師講解肌肉減少症的成因及預防方法。

日期：11月30日(星期一) 時間：上午9:30至10:30

地點：本中心 對象：所有護老者

費用：全免 名額：10人

負責職員：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

如疫情仍然嚴重，以下活動將會取消或更改為網上進行。

## 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
10月30日(星期五)	下午2:00至3:30	活動室A至C
11月24日(星期二)		

## 義工大會

內容：義工專題培訓、義工服務活動招募

	日期	時間
10月	10月16日(星期五)	上午10:00至11:00
11月	11月10日(星期二)	上午10:00至11:00

地點：Google Meet/ 本中心

對象：中心義工

費用：全免

名額：不限

負責職員：陳威順先生、李冠霆先生

備註：所有義工必須出席

## 南區長者友善安全城市小組聯席會議

內容：商討長者友善社區的議題

日期：10月19日(星期一)

時間：下午1:30至3:30

地點：鴨脷洲邨社區會堂

對象：本中心聯席成員

負責職員：陳威順先生

## 愛心組(11月聚會)

日期：11月18日(星期四)

時間：上午10:30至11:30

地點：本中心

對象：愛心組義工

負責職員：陳威順先生

## 寧安義工聚會

內容：關顧沿途關顧進度及了解安寧理念認知

日期：10月12日(星期一) 時間：上午11:00至11:30

地點：在家Zoom /本中心 對象：寧安義工

費用：全免

名額：不限

負責職員：陳家豪先生



## e健樂活動

(e健樂會員優先報名) (費用全免)

負責職員：馮寶業先生

如疫情仍然嚴重，以下活動將會取消或更改為網上進行。

### e健樂 - 健康新煮意

內容：由導師教授參加者一同制作健康小食

日期：10月21日、10月28日、11月4日、11月11日(逢星期三)

時間：上午10:30至11:30

地點：本中心 對象：e健樂會員

名額：8人

報名日期：10月7日至11月11日

### e健樂 - 健康新煮意2

內容：由導師教授參加者一同制作健康小食

日期：11月18日、11月25日、12月2日、12月9日(逢星期三)

時間：上午10:30至11:30

地點：本中心

對象：e健樂會員 名額：8人

報名日期：11月4日至12月9日

### e健樂 - 普拉提運動班

內容：由導師教授參加者一同進行簡單的運動

日期：11月4日、11月11日、11月18日、11月25日(逢星期三)

時間：下午2:00至3:00

地點：本中心

對象：e健樂會員

名額：12人

報名日期：10月21日至11月25日

### e健樂 - 龍形拳體驗班

內容：以龍形拳作媒介，進行簡單運動

日期：11月12日(星期四)

時間：下午2:00至3:00

地點：本中心

對象：e健樂會員 名額：8人

報名日期：11月4日至11月12日

### e健樂 - 瓶中世界亮燈畫

日期：11月19日(星期四) 時間：下午2:00至3:00

內容：與參加者一同制作瓶中畫

名額：8人(e健樂會員)

報名日期：11月11日至11月19日



# 認知障礙症支援服務 延智活動 齊來做個至醒老友記!

如疫情仍然嚴重，以下活動將會取消或更改為網上進行。

## 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：10月7日至11月27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

## 「腦友大使」直播

內容：以YouTube直播形式，由「腦友大使」義工為大家介紹有關認知障礙症的知識及社區資源!

日期：10月27日、11月17日(星期二)

時間：上午10:00至11:00

地點：以YouTube直播形式進行  
(職員會於直播開始前15分鐘，透過WhatsApp把連結傳送予中心會員)

對象：中心會員

費用：全免

名額：不限

## 「認知友善好友」工作坊

內容：透過多個體驗活動，讓參加者認識有關認知友善文化的概念，並一同登記成為認知友善好友!

日期：10月22日(星期五)

時間：上午10:00至11:30

地點：本中心

對象：中心會員(未有參加過此工作坊的會員可優先報名)

費用：全免

名額：10人

## 「ICT我Net你都Net」平板電腦訓練活動

內容：以「智活無限」腦力訓練平台及以平板電腦進行訓練活動，定期讓長者訓練腦筋，延緩認知退化的速度。

日期：10月3日至11月30日

(星期一、三、五)

時間：與參加者及照顧者商議

地點：長者家中/本中心

對象：有認知退化情況出現的長者

費用：全免

名額：5人



## 2020-22年度「老有所為活動計劃」



老有所為活動計劃  
Opportunities for the Elderly Project

如疫情仍然嚴重，以下活動將會延期或更改為網上進行。

## 「耆妙之旅」

本年度，我們再次參與由社會福利署贊助的「老有所為活動計劃」。是次計劃我們以「耆妙之旅」為名，希望以創新又意想不到的形式把長者的才藝於社區中展現，帶領大家一同踏上「耆妙之旅」！計劃亦會透過推動青少年及長者的參與，讓彼此互相學習及欣賞，於社區內推廣長幼共融的文化。

## 「耆妙之旅」啟動禮

內容：介紹計劃內容及進行「耆妙之旅」啟動儀式

日期：11月27日(星期五) 時間：下午2:30至4:00

地點：本中心 對象：中心會員 費用：全免

名額：40人

負責職員：馮婉彤姑娘、吳頌詩姑娘



# 賽馬會「無痛E世代」長者膝痛管理計劃

如疫情仍然嚴重，以下活動將會取消或更改為網上進行。

## 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：10月21日(星期三)

時間：上午9:30至10:30、上午10:30至11:30

地點：本中心/休閒閣/Google Meet(網上進行)

對象：60歲或以上患有膝痛之長者

費用：全免

名額：15-20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(第一階段)

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：10月21日(星期四)、10月29日(星期四)

11月4日(星期三)、11月18日(星期三)、11月11日(星期三)

時間：上午9:30至下午12:30

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

## 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：10月23日(星期五)

時間：下午2:00至3:00

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：15人(視乎限聚令，人數會有所調節)

負責職員：張芷琪姑娘



# 長青學院班組資訊10至12月課程系列

如疫情仍然嚴重，以下活動將會取消或更改為網上進行。

## 中文進階班2020年10-12月

內容：由邵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
10月6日、10月13日、10月20日(星期二)	上午9:30至10:30
11月3日、11月10日、11月17日、11月24日(星期二)	
12月1日、12月8日、12月22日(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：12人

負責職員：李冠霆先生

## KPOP舞蹈班

新班組

內容：邀請專業導師教授學員流行的KPOP舞蹈，體驗不同舞蹈樂趣。

日期	時間
10月21日、11月4日、11月18日	下午2:00至3:00

地點：本中心 費用：\$60

名額：12人

負責職員：李冠霆先生

備註：名額有限，報名將以先到先得方式處理。



# 特別活動全面睇

如疫情仍然嚴重，以下活動將會取消

## 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：10月13日(星期二)、11月10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：鍾鏗琪姑娘

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。

## 長幼聚一聚

內容：由香港國際老師學生與長者一同耍樂，一同溝通。

日期：10月17日(星期六) 時間：上午10:00至11:00 地點：本中心

對象：中心會員 費用：全免 名額：10人

負責職員：李冠霆先生

備註：名額有限，報名將以先到先得方式處理。

## 義勇群英 2020

內容：與東華三院日間宿舍的院友一同分享環保主題的生活小貼士、長者手工分享

日期：11月23日(星期一) 時間：下午2:30至3:30 地點：本中心/東華三院展賢日間中心

對象：中心會員、義工 費用：全免 名額：6人

負責職員：李冠霆先生

備註：名額有限，報名將以先到先得方式處理。



# 明愛籌款活動2020

## 「疫」龍同行

### 明愛賣物會

港島區維園慈善賣物會因疫情而取消

### 獎券義賣

內容：向社區人士售賣明愛慈善獎券，以支持明愛非資助服務。

日期：10月3日至11月27日(星期一至五)

時間：上午8:00至11:00

地點：本中心

負責職員：陳威順先生、李冠霆先生

### 香港仔同樂日2020

內容：向社區人士介紹中心，配合趣怪妝扮進行慈善拍攝，善心物品募集籌款。

日期：10月15日(星期四) 時間：上午10:00至下午4:00

地點：本中心 對象：中心會員 費用：全免

名額：不限，惟場內會有人流管制以確保有足夠社交距離。

負責職員：陳威順先生、何天恩先生

備註：所籌得款項全數撥捐明愛長者暖萬心。

### 物品募集及籌款

內容：向善長募集物品，於香港仔同樂日及網上慈善拍賣會中義賣。

日期：即日起至10月15日

時間：中心辦公時間內(上午10:00至下午4:30)

地點：本中心

物品要求：1. 全新或未曾穿著的舊衣物、飾物、玩具、手袋、書籍。  
2. 因衛生及電力安全問題，中心恕未能接受家電、食物、個人衛生用品。

負責職員：吳頌詩姑娘、馮婉彤姑娘

### 網上拍賣會

內容：進行網上拍賣物品

日期：10月22日

時間：上午10:00至下午12:30

地點：網上通訊工具

負責職員：陳家豪先生、庄緣緣姑娘

備註：所籌得款項全數撥捐明愛長者暖萬心。

## 請大家踴躍支持明愛 明愛人 明愛心 長者同工一家親

善款可直接存入以下銀行戶口

工銀亞洲 701-036002288

恒生銀行 388-098311668

集友銀行 730-00193535

滙豐銀行 502-201536001

招商永隆銀行 601-00357394

南洋商業銀行 472-00373388

華僑永亨銀行 828-161792001

中國銀行(香港) 012-72120060920

劃線支票

支票抬頭請寫「明愛之友」

繳費靈

商戶編號：6126

7-Eleven 便利店

八達通

網上捐款



4619 9002 2061 1800 124



凝聚力量 · 齊抗疫 · 相扶持

樂韻心曲 · 展關愛 · 傳希望

查詢電話 2843 4638

www.caritas.org.hk





# 長者代購服務

## 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	9月21日至25日	10月13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	11月23日至28日	12月8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証、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。

## 職員動向 歡迎您



何天恩-督導主任

大家好！我是新入職的督導主任何天恩，大家可以叫我何先生或我英文名Christ。很高興能夠加入明愛香港仔長者中心的大家庭。過去半年，中心、職員及老友記都因為疫情而帶來很多限制與不便，如今情況已有好轉，相信不久後我們可回復正常的生活，到時希望大家持續每天到中心，跟我們打個招呼。而我本人非常期待日後與各位老友記多多交流，認識大家！請大家日後多多指教！

大家好呀！我係新嚟嘅社工陳家豪，大家可以叫我陳生啊。我會主要負責護老者服務，同埋寧安服務，希望嚟緊大家都多多指教！



陳家豪-社工

## 2020年10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
			10月01日	10月02日	10月03日	
			國慶日/中秋節	中秋節翌日		
	**中心保留更改活動之權利，如有任何更改，以例會宣佈或中心海報作實。** 休間閣(休) 鴨洲社區會堂(鴨)					
10月04日	10月05日	10月06日	10月07日	10月08日	10月09日	10月10日
	10:00 - 11:00 妍慧組(休) 10:30 - 11:30 痛症計劃-運動班(六)1 11:00 - 11:30 寧安義工聚會 11:30 - 12:30 痛症計劃-運動班(六)2	09:30 - 12:00 膝痛互助小組(休) 09:30 - 10:30 中文進階班	09:00 - 12:30 田灣診療室(二) 09:30 - 10:30 至醒之旅(休) 14:00 - 15:00 男士組(休) 14:30 - 16:00 常見疾病知DD	09:30 - 10:30 相聚一刻 10:00 - 11:00 線上專題例會	09:30 - 10:30 至醒之旅(休)	
10月11日	10月12日	10月13日	10月14日	10月15日	10月16日	10月17日
	10:30 - 11:30 痛症計劃-運動班(六)1 11:00 - 11:30 寧安義工聚會 11:30 - 12:30 痛症計劃-運動班(六)2	09:00 - 17:00 長者健康飲品購買日(三花) 09:00 - 12:30 愛心剪髮(休) 09:00 - 10:30 中文進階班 09:30 - 12:00 膝痛互助小組 14:15 - 15:15 痛症計劃-運動班(七)1 15:15 - 16:15 痛症計劃-運動班(七)2	09:30 - 10:30 至醒之旅(休)	09:00 - 16:00 「疫」龍同行開放日	09:30 - 10:30 至醒之旅 10:00 - 11:00 義工大會	10:00 - 11:00 長幼聚一聚
10月18日	10月19日	10月20日	10月21日	10月22日	10月23日	10月24日
	09:00 - 13:30 痛症計劃-物理治療(一) 09:30 - 10:30 護老者講座-心臟年齡知多少 10:30 - 11:30 痛症計劃-運動班(六)1 11:30 - 12:30 痛症計劃-運動班(六)2 13:30 - 15:30 南區長者友善安全城市小組聯席會議(鴨) 14:30 - 15:30 痛症計劃-物理治療運動班(二) 16:00 - 17:00 痛症計劃-物理治療運動班(一)	09:00 - 11:00 中文進階班 09:30 - 12:00 膝痛互助小組 14:15 - 15:15 痛症計劃-運動班(七)1 15:15 - 16:15 痛症計劃-運動班(七)2	09:00 - 12:00 膝痛計劃-健康講座(休) 09:30 - 10:30 至醒之旅(休) 10:30 - 11:30 e健康-健康新煮意(休) 14:00 - 15:00 長者Kpop班	09:00 - 13:00 痛症計劃-物理治療(四) 10:00 - 12:30 網上拍賣會 10:00 - 11:30 「認知及善好友」工作坊 14:30 - 15:30 師友承傳-外傭頒獎禮	09:30 - 10:30 照顧券計劃通識 09:30 - 10:30 至醒之旅(休) 14:00 - 15:00 痛症計劃-椅子舞	
10月25日	10月26日	10月27日	10月28日	10月29日	10月30日	10月31日
重陽節	重陽節翌日	10:00 - 11:00 腦友大使直播 09:30 - 10:30 護老者講座-中風(物理治療復康篇) 09:30 - 12:00 膝痛互助小組(休) 14:15 - 15:15 痛症計劃-運動班(七)1 15:15 - 16:15 痛症計劃-運動班(七)2	09:00 - 12:00 膝痛計劃健康評估(第一階段) 09:30 - 11:30 護老者醫護工作坊-心臟年齡測試 09:30 - 10:30 至醒之旅(休) 10:30 - 11:30 e健康-健康新煮意(休) 14:00 - 15:00 男士組(休)	09:00 - 12:30 膝痛計劃健康評估(第一階段) 09:00 - 13:00 痛症計劃-物理治療(四) 14:00 - 17:00 膝痛計劃健康評估(第三階段)	09:30 - 10:30 護老者運動：護心強肌運動帶操 09:30 - 10:30 至醒之旅(休) 14:00 - 15:30 幹事會	

2020年11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
11月01日	11月02日 09:00 - 13:30 痛症計劃- 物理治療(一) 10:00 - 11:00 妍慧組(休) 14:30 - 15:30 痛症計劃- 物理治療運動班(二) 16:00 - 17:00 痛症計劃- 物理治療運動班(一)	11月03日 09:30 - 10:30 中文進階班 14:15 - 15:15 痛症計劃- 運動班(七)1 15:15 - 16:15 痛症計劃- 運動班(七)2	11月04日 09:30 - 10:30 至醒之旅(休) 10:30 - 11:30 e健康 - 健康新煮意 14:00 - 15:00 e健康 - 普拉提運動班 14:00 - 15:00 長者Kpop班	11月05日 14:00 - 17:00 e-健康 護士到訪	11月06日 09:30 - 10:30 至醒之旅(休) 10:00 - 11:00 長壽小教室(A)	11月07日
11月08日	11月09日 09:00 - 15:00 痛症計劃- 物理治療(一) 10:30 - 11:30 痛症計劃- 運動班(六)1 11:30 - 12:30 痛症計劃- 運動班(六)2 14:30 - 15:30 痛症計劃- 物理治療運動班(二)	11月10日 09:00 - 12:00 愛心剪髮(休) 09:00 - 10:30 中文進階班 10:00 - 11:00 義工大會 14:15 - 15:15 痛症計劃- 運動班(七)1 15:15 - 16:15 痛症計劃- 運動班(七)2	11月11日 09:00 - 12:00 膝痛計劃- 健康講座 09:30 - 10:30 至醒之旅(休) 10:30 - 11:30 e健康 - 健康新煮意 14:00 - 15:00 e健康 - 普拉提運動班 14:00 - 15:30 e健康 - 硬地滾球	11月12日 14:00 - 17:00 e-健康 護士到訪 14:00 - 15:00 e健康 - 龍形拳體驗班 14:00 - 15:00 男士組 15:30 - 16:30 護老者大會	11月13日 09:30 - 10:30 至醒之旅(休) 10:00 - 12:00 喜躍生命規劃師	11月14日
11月15日	11月16日 09:00 - 13:30 痛症計劃- 物理治療(一) 09:30 - 10:30 護老者運動：舞動健康 14:30 - 15:30 痛症計劃- 物理治療運動班(二)	11月17日 09:30 - 10:30 中文進階班 10:00 - 11:00 腦友大使直播 10:00 - 11:00 長壽的鑰匙(B) 14:15 - 15:15 痛症計劃- 運動班(七)1 15:15 - 16:15 痛症計劃- 運動班(七)2	11月18日 09:00 - 12:30 膝痛計劃健康評估(第一階段) 09:30 - 10:30 至醒之旅(休) 10:30 - 11:30 愛心組 10:30 - 11:30 e健康 - 健康新煮意2(休) 14:00 - 15:00 e健康 - 普拉提運動班 14:00 - 15:00 長者Kpop班	11月19日 09:00 - 11:00 膝痛計劃健康評估(第一階段) 10:00 - 11:00 線上專題例會 14:00 - 15:00 e健康 - 瓶中世界亮燈畫 14:00 - 15:00 男士組 14:00 - 17:00 e-健康 護士到訪	11月20日 09:30 - 10:30 至醒之旅(休) 10:00 - 12:00 喜躍生命規劃師	11月21日
11月22日	11月23日 09:00 - 13:30 痛症計劃- 物理治療(一) 14:30 - 15:30 痛症計劃- 物理治療運動班(二)	11月24日 09:00 - 11:00 腦友大使直播(休) 09:00 - 10:30 中文進階班 14:00 - 15:30 幹事會 14:15 - 15:15 痛症計劃- 運動班(七)1 15:15 - 16:15 痛症計劃- 運動班(七)2	11月25日 09:30 - 10:30 至醒之旅(休) 10:30 - 11:30 e健康 - 健康新煮意2(休) 14:00 - 15:00 長者Kpop班	11月26日 09:00 - 11:00 膝痛計劃健康評估(第三階段) 14:00 - 17:00 e-健康 護士到訪 14:00 - 16:00 皮革手工班	11月27日 09:30 - 10:30 至醒之旅(休) 10:00 - 12:00 喜躍生命規劃師 14:30 - 16:00 「善妙之旅」啟動禮	11月28日
11月29日	11月30日 09:00 - 13:30 痛症計劃- 物理治療(一) 09:30 - 10:30 護老者講座：勿失良肌 14:30 - 15:30 痛症計劃- 物理治療運動班(二)					

\*\*中心保留更改活動之權利，如有任何更改，以例會宣佈或中心海報作實。\*\*\*  
休間窗(休)

# 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	⬆8 NE 東北 8號風球	 Amber 黃	 Red 紅	 Black 黑	
		上午8時後 下午1時後			上午8時後 下午1時後	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7-8項，今次就向大家介紹第9-11項：

如欲有查詢相關文件，可向職員查詢索取方法。

標準9 單位採取一切合理步驟，以確保職員和服務使用者處身於安全的環境。

標準10 單位確保服務使用者獲得明確的資料，知道如何申請和退出服務。

標準11 單位運用有計劃的方法以評估和滿足服務使用者的需要(不論服務對象是個人、家庭、團體或社區)。

### 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： \_\_\_\_\_

---



---



---



---



---



---



---



---



### 聖經金句

白髮老人是有智慧的，年紀大者是有見識的；但智慧和能力同在天主內，智慧與見識是天主所有。(約伯傳:12:12-13)