



香港明愛安老服務
明愛中區長者中心

專題分享

除疫迎新

— 註冊社工 吳綺年

明愛安老服務網址：

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



2020年12月
至
2021年1月
通訊



開放時間：上午9時至下午5時



地址：中環半山堅道2號
明愛大廈231室



電話：3589 2501



傳真：2525 9187



電郵：secr@caritassws.org.hk

出版日期：2020年12月

印刷數量：700份

督印人：郭鳳誼

編輯：楊莉莉

2020年快將完結，在新冠肺炎疫症陰霾下，這一年我們的生活起了很多變化。

特別為了防範疫情擴散及不容易受到感染，大家都減少外出，戴上了口罩，與人交談要保持距離，幸運地我們又捱過了。

面對逆境，有人會抱怨，為何我們會遇到如此的『災難』，弄致整個社會全都要停下來：市民不能外出消費、商戶生意受挫、最後被迫結業、受僱員工即時失業，全零收入，日後生活都成問題……不知如何面對！

另一角度去看，相比世界各地，香港的疫情不算太嚴重，因大家做了很多防疫措施：不少慈善義務團體，主動給無家流浪者、清潔工人、貧困家庭派送口罩、食物、清潔用品；有些善長捐贈免費飯盒予有需要人士，給大家安全保護及溫飽。這裏看到社會人士對抗疫情的團結及同舟共濟的人間溫暖。

反思過去一年，有失也有得：有人失去了健康、生命、經濟收入、玩樂機會；但不少人得到了互相扶持、關懷支援、增加與家人在家相聚的時光；我們放下了平日忙碌的生活，有機會認識生命的意義和價值。大家能積極面對逆境，發揮內在潛能，化成頑強動力，去克服困難；這就是最強的生命力。

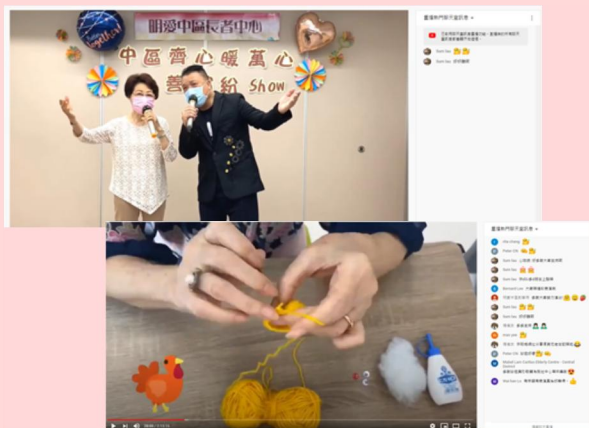
相信抱緊這個信念，我們不再害怕，更加珍惜現在擁有的生命、健康、家人、朋友、身邊一切……。

祝願在新的一年里，我們生活得更充實，積極裝備自己，努力地活好每一天！

活動花絮

中區齊心暖萬心_線上慈善繽紛 Show

十分感謝各位善長、義工及職員，為慈善出錢出力。雖然活動改以線上形式進行，但仍擋不住各善長及表演者的熱情。活動當日，除了歌唱、跳舞，還有才藝表演，競猜環節更是盡顯創意，再一次感謝大家對中心服務的支持，最後活動成功籌得\$19990 元。



第二期賽馬會「e 健樂」電子健康管理計劃之上肢肌力訓練班

疫情影響，活動以實體小組及線上 Google Meet 同步進行，邀請導師教授長者鍛鍊上肢肌力運動，以強他們上肢肌力，延緩少肌症或衰老等問題；教授他們改善上肢肌肉和關節健康的方法。

吾欲舞動

受疫情影響，活動以線上直播形式進行，邀請義工會員回中心進行椅子舞示範，讓行動不便的長者也可以在家進行簡易的舞步練習，保持身心健康。在每次直播之前及之後亦會與義工們商討跳什麼類型的舞，如何挑選及編排，令到整個直播節目可以更加流暢。



耆妙童話義人行



由「安徒生會」向中心義工提供專業的故事培訓，為參加者提供故事工作坊，內容包括故事與溝通技巧、繪本賞析、道具製作及應用；讓長者義工學習成為故事叔叔及姨姨，於培訓後走進幼稚園或社區向小朋友講故事。本計劃旨在善用長者豐富的人生歷練教育小朋友，同時增強金齡故事義工的自信和擴大他們的人際網絡，推動跨代共融。

活動推介－社交及康樂

YouTube 2020年12月至2021年1月份網上直播時間表

日期	主題	時間	活動內容			
星期 一	週會 (此活動於 YouTube 直播 及中心現場 同時進行)	上午 9:30	1/12	香港耆康老人福利會： 長者優質睡眠講座	5/1	一線通平安鐘： 家居安全零意外
			8/12	香港乳癌基金會： 認識乳癌：及早發現、 治療關鍵	12/1	衛生署外展護士： 長者保健運動
			15/12	衛生署外展護士：長者 常見的氣喘問題 (一)	19/1	社區關愛：醫社連繫
			22/12	正向思維- 與「痛症」共舞	26/1	社區關愛： 與「鄰」同行
			29/12	正向思維(4)		
星期 三	快樂星期三 Happy Wednesday	下午 2:30	2/12	在家輕鬆做一 木糠布甸製作	6/1	韓流文化與社會： 綜藝
			9/12	街頭小食	13/1	韓流文化與社會： 護膚美容
			16/12	韓流文化與社會：音樂	20/1	製作新年摺飾
			23/12	韓流文化與社會：影視	27/1	新年食品製作： 步步「糕」昇
			30/12	片糖湯圓製作		
星期 四	你潮 我又 NET	上午 9:30	3/12	線上電台逐個睇	7/1	至潮至 NET 嘉賓分享
			10/12	康體通-康文署線上 訂場系統介紹	14/1	手機拍照的進階功能
			17/12	智能健康生活 1	21/1	Call 車 APP 分享
			24/12	電子賀卡賀聖誕	28/1	手機也能派利是?
			31/12	智能健康生活 2		
星期 五	吾欲舞動	上午 9:30	4/12	由義工帶領椅子舞 或流行舞步	8/1	由義工帶領椅子舞 或流行舞步
			11/12		15/1	
			18/12		22/1	
					29/1	



2020年12月至2021年1月護老加油站 (Google Meet)					
星期 六	下午 2:30- 3:30	5/12	靈魂之窗的保養	9/1	同抑鬱講拜拜
		12/12	長者護膚有妙法	16/1	選擇長者合適的院舍
		19/12	長者與護老者的保健活動	23/1	擊退壓力
		2/1	情緒多面睇	30/1	長者的精神健康

活動推介－社交及康樂

快樂飛鏢

日期：2/12/2020- 27/1/2021 (逢星期三)
時間：下午 12:00 - 1:00 地點：本中心
對象：中心會員 費用：免費
內容：通過玩飛鏢訓練長者手眼協調能力。
負責人：楊莉莉姑娘



老幼賀聖誕

日期：18/12/2020 (星期五)
時間：下午 1:30 - 3:00
地點：本中心
對象：中心會員 費用：免費
內容：由明愛聖方濟各幼稚園學生到中心與長者一起集體遊戲、歌唱、魔術表演等。
備註：每位參加者可獲聖誕小禮物一份
負責人：梁美琳姑娘



醒腦遊戲大挑戰

日期：31/12/20 (星期四)、
27/1/2021 (星期三)
時間：下午 3:30 - 4:30 地點：本中心
對象：中心會員 費用：免費
內容：(1) 透過有挑戰的遊戲，訓練學員的專注力、反應及記憶力；
(2) 透過團體遊戲，促進長者的合作與溝通；加強團隊精神。
負責人：楊莉莉姑娘



播種時光

日期：15/12、12/1/2021 (星期二)
時間：下午 2:00 - 3:00 地點：本中心
對象：中心會員 費用：免費
內容：透過小遊戲反思人生意義及了解生命本質。
負責人：劉素心姑娘



我 NET 你都 NET

日期：3/12 - 31/12/2020 (逢星期四，共 5 堂)
時間：上午 9:30 - 10:30
地點：本中心
對象：中心會員
費用：免費
內容：教授長者使用手機應用程式及基本操作。



<樂·聚>時光

日期：18/12 - 29/1/2021 (逢星期五，共 5 堂)
時間：上午 10:00 - 11:15
地點：本中心
對象：中心會員
費用：免費
內容：藉活動讓喜歡編織或手工藝的長者：
(1) 互相分享製作心得及技巧
(2) 為 2021 - 2022 年度的生日會員製作心意小禮物。
* 如會員有意傳授擅長的手藝，歡迎聯絡。
負責人：楊莉莉姑娘



新年利是封摺飾班

日期：18/1、25/1/2021 (星期一)
時間：上午 10:00 - 下午 12:00
地點：本中心
對象：中心會員
名額：14 位
費用：免費
內容：由長者義工教授利是裝飾品。
18/1：教授利是扇摺飾
25/1：教授利是燈籠
* 參加者可同時報名兩日，或只報名一天。
負責人：楊莉莉姑娘



活動推介－第二期賽馬會「e 健樂」電子健康管理計劃

以樂傳心體驗班

日期：1/12-22/12/2020（逢星期二，共4堂）

時間：下午 3:30 - 4:30

地點：本中心

對象：e 健樂參加者及中心會員

名額：實體 10 位及線上 10 位

費用：免費

內容：由音樂治療師透過與長者彈奏樂器、聆聽音樂、合唱等，協助長者釋放負面情緒及壓力。

負責人：梁美琳姑娘



塑膠彩繪畫工作坊

日期：9/12/2020（星期三）

時間：下午 3:30 - 5:00

地點：本中心

對象：e 健樂參加者及中心會員

名額：10 位

費用：免費

內容：透過塑膠彩繪畫創作，協助長者發揮創意，紓減壓力。

負責人：梁美琳姑娘



健樂傳心系列一：中醫保健靈神

日期：11/12/2020（星期三）

時間：下午 2:30 - 3:30

地點：線上 Google Meet

對象：e 健樂參加者及中心會員

名額：不限 費用：免費

內容：邀請不同專業人士如精神科醫生、香薰治療師、物理治療師等向長者講授不同的主題活動、運動和講座。

協辦機構：13 間明愛長者中心、長者安居協會

負責人：梁美琳姑娘



公眾講座：有營免疫 肌不可失

日期：12/12/2020（星期六）

時間：上午 10:00 - 11:30

地點：線上 Google Meet

對象：e 健樂參加者及中心會員

名額：不限

費用：免費

內容：(1) 由註冊營養師講解均衡營養攝取與免疫力及肌肉流失的關係
(2) 拆解如何改善飲食習慣應對身體因年齡增長帶來的健康轉變。

協辦機構：香港中文大學賽馬會老年學研究所

負責人：梁美琳姑娘



健樂傳心系列二： 居家好心情有辦法

日期：17/12/2020（星期四）

時間：下午 2:30 - 3:30

地點：線上 Google Meet

對象：e 健樂參加者及中心會員

名額：不限 費用：免費

內容：邀請社工分享正向思維，教授長困在家抗疫之長者保持好心情的方法，助他們舒緩負面情緒或壓力。

協辦機構：13 間明愛長者中心、長者安居協會

負責人：梁美琳姑娘



「園」路有你工作坊

日期：23/12/2020、6/1-20/1/2021

（逢星期三，共4堂）

時間：下午 3:45 - 4:45

地點：本中心活動室

對象：e 健樂參加者及護老者會員

名額：8 位 費用：免費

內容：(1) 介紹園藝及種植知識
(2) 透過種植植物過程助長者尤其護老者釋放照顧壓力。

負責人：梁美琳姑娘



活動推介－長青學院（長者教育）2021年1月-3月

星期	小組名稱	開課日期	結束日期	上課時間		地點	會員	
							會員	非會員
一	時代曲卡拉 OK 班	暫未復課						
二	集體舞班	暫未復課						
	瑜珈班	1月5日	3月23日	上午	11:30-12:30	社區中心	\$275	
三	# 水墨畫進階班	1月13日	3月24日	上午	9:15-10:15	本中心	\$55	
	# 水墨畫基礎班				10:30-11:30	本中心	\$55	
四	太極功之拳路班	1月7日	3月18日	上午	10:30-12:00	本中心	\$130	
	# 書畫 A 班	1月7日	3月18日	上午	11:00-12:15	本中心	\$50	
	# 書畫 B 班			下午	12:30-1:45	本中心	\$50	
	簡單英文會話班	待 定		下午	2:00-3:00	本中心		
五	普通話班	暫 停 復 課						
	太極班 24 式	1月15日	3月19日	上午	11:30-12:30	本中心	\$170	
	素描初階班	1月15日	3月19日	上午	11:30-12:30	本中心	\$300	
	國語時代曲班	受疫情影響，會以 Zoom 方式上課，具體情況另						
	粵曲班	待定 1 月		下午	3:30-5:00	本中心		
六	自由卡拉 OK	暫未復課						

收費已包括上課講義和教材，並提供上課時使用
各班組現已開始接受報名，名額有限，先到先得

粵曲班(2020年12月)

日期：4/12- 18/12/2020（逢星期四）

時間：下午 3:30 - 5:00

地點：本中心

對象：中心會員

費用：會員：\$175、護老者：\$190、
非會員：\$220

內容：利用尺工譜教授粵曲，在堂上練習。

負責人：劉素心姑娘



太極功之拳路班(2020年12月)

日期：10/12- 31/12/2020（逢星期四）

時間：上午 10:30 - 12:00

地點：本中心

費用：會員：\$60、護老者：\$66、
非會員：\$75

內容：由導師教授坐式太極功。

負責人：劉素心姑娘



班組資料

收費		堂數	名額	教學內容
會員	護老者			
				老師首先教授經典金曲，再讓學員於課堂上練習。
				以輕快簡單的民族舞再配合音樂為主要教學內容。
\$345	\$305	11 堂	12	教授簡單的瑜伽動作，透過運動達至伸展筋骨的效果。
\$75	\$65	11 堂	12	學生運用所學創作山水畫，再由老師改正。
\$75	\$65	11 堂	12	教授陰影、落筆技巧、顏色轉變等山水畫基本技巧。
\$160	\$143	9 堂	10	以坐式太極鍛鍊身體，適合腿部力量較弱的長者。
\$70	\$60	8 堂	14	集中教授不同書法家的作品，講述其寫作風格，
\$70	\$60	8 堂	14	再由導師示範書寫技巧，最後讓學員練習。
待 定			14	利用日常生活場景為教材，教授相關生字及英文對答。
				以不同的教材教授普通話，如歌曲、唐詩、會話等。
\$210	\$190	9 堂	12	教授楊家太極中的廿四式，讓學員訓練身體平衡。
\$375	\$330	9 堂	12	教授鉛筆和木顏色的素描技巧，利用鉛筆繪描風景畫，
另行通知。				教授長者普通話金曲及指導唱歌技巧。
待 定			10	利用尺工譜教授粵曲，同時在堂上練習。
				提供場地讓長者以歌會友，唱出自己喜愛的歌曲。

的基本材料或設備（“#”符號之班組除外）。

，歡迎查詢

孔老師作品



太極班廿四式(2021年1月-3月)

日期：15/1 - 19/3/2021 (逢星期五)

時間：上午 11:30-下午 12:30

地點：本中心

費用：會員：\$170、護老者：\$190、

非會員：\$210

內容：主要教授楊家太極中的廿四式，讓學員訓練身體平衡。

負責人：楊莉莉姑娘



素描班(2021年1月-3月)

日期：15/1 - 19/3/2021 (逢星期五)

時間：上午 11:30 - 下午 12:30 地點：本中心

費用：會員：\$170、護老者：\$190、

非會員：\$210

內容：教授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

2020年12月中心活動一覽表

日	星期一	星期二	星期三
		12月01日	12月02日
		09:30 - 10:30 週會：香港耆康老人福利會：長者優質睡眠講座(Y+實) 11:00 - 12:00 護老按摩工作坊 11:30 - 12:30 瑜珈班(\$) 15:30 - 16:30 向快樂出發小組 15:30 - 16:30 以樂傳心體驗班(G+實)(e)	09:15 - 10:15 水墨畫進階班(\$) 10:00 - 11:00 敲擊樂器體驗小組 10:30 - 11:30 水墨畫基礎班(\$) 12:00 - 13:00 快樂飛標 14:30 - 15:30 桌遊齊醒腦 14:30 - 15:30 快樂星期三：在家輕鬆做-木糠布甸製作(Y)
6日	12月07日	12月08日	12月09日
	09:00 - 17:00 e 健樂護士關懷服務(e) 10:00 - 11:00 上午麼麼茶 11:00 - 12:00 靜觀義工小組培訓班 15:30 - 16:30 向快樂出發小組	09:30 - 10:30 週會：香港乳癌基金會：認識乳癌：及早發現、治療關鍵(Y+實) 11:30 - 12:30 瑜珈班(\$) 15:30 - 16:30 以樂傳心體驗班(G+實)(e)	09:15 - 10:15 水墨畫進階班(\$) 10:00 - 11:00 敲擊樂器體驗小組 10:30 - 11:30 水墨畫基礎班(\$) 12:00 - 13:00 快樂飛標 14:30 - 15:30 桌遊齊醒腦 14:30 - 15:30 快樂星期三：街頭小食 (Y) 15:30 - 17:00 塑膠彩繪畫工作坊 (實)(e)
13	12月14日	12月15日	12月16日
	09:00 - 17:00 e 健樂護士關懷服務(e) 10:00 - 11:00 上午麼麼茶 10:00 - 11:00 備融樂聚每月聚會 11:00 - 12:00 靜觀義工小組培訓班 15:30 - 16:30 向快樂出發小組	09:30 - 10:30 週會：衛生署外展護士：長者常見的氣喘問題 (一)(實) 11:00 - 12:00 從戲劇看人生·體驗工作坊 11:30 - 12:30 瑜珈班(\$) 14:00 - 15:00 播種時光 14:00 - 15:00 至叻腦朋友 15:30 - 16:30 以樂傳心體驗班(G+實)(e)	09:15 - 10:15 水墨畫進階班(\$) 10:00 - 11:00 敲擊樂器體驗小組 10:30 - 11:30 水墨畫基礎班(\$) 12:00 - 13:00 快樂飛標 14:00 - 15:00 護老者講座：聽覺保健知多少(G+實) 14:30 - 15:30 桌遊齊醒腦 14:30 - 15:30 快樂星期三：韓流文化與社會：音樂(Y) 15:45 - 16:45 舒緩關節痛運動工作坊(e)
20	12月21日	12月22日	12月23日
	09:00 - 17:00 e 健樂護士關懷服務(e) 10:00 - 11:00 上午麼麼茶 11:00 - 12:00 靜觀義工小組培訓班 14:30 - 16:00 耆義匯聚 15:30 - 16:30 向快樂出發小組	09:30 - 10:30 週會：正向思維－與「痛症」共舞(Y+實) 11:30 - 12:30 瑜珈班(\$) 14:00 - 15:00 至叻腦朋友 15:30 - 16:30 以樂傳心體驗班(G+實)(e)	09:15 - 10:15 水墨畫進階班(\$) 10:00 - 11:00 敲擊樂器體驗小組 10:30 - 11:30 水墨畫基礎班(\$) 12:00 - 13:00 快樂飛標 14:30 - 15:30 桌遊齊醒腦 14:30 - 15:30 快樂星期三：韓流文化與社會：影視(Y) 15:00 - 16:30 認知好友分享會 15:45 - 16:45 「圓」路有你工作坊(e)
27	12月28日	12月29日	12月30日
	09:00 - 17:00 e 健樂護士關懷服務(e) 10:00 - 11:00 上午麼麼茶	09:30 - 10:30 週會：正向思維 4(Y+實) 15:30 - 16:30 向快樂出發小組	9:00 - 11:00 幹事會 9:15 - 10:15 水墨畫進階班(\$) 10:30 - 11:30 水墨畫基礎班(\$) 14:30 - 15:30 桌遊齊醒腦 14:30 - 16:30 快樂星期三：片糖湯圓製作(Y) 15:45 - 16:45 舒緩關節痛運動工作坊(e)

星期四	星期五	星期六
12月03日	12月04日	12月05日
09:30 - 10:30 你潮我又 Net：線上電台逐個睇(Y) 09:30 - 10:30 我 NEY 你都 NET 11:00 - 12:00 書畫 A 班(\$) 12:30 - 13:45 書畫 B 班(\$)	09:00 - 10:00 吾欲舞動 (Y) 11:30 - 12:30 太極廿四式班(\$) 11:30 - 12:45 素描初階班(\$) 14:00 - 15:00 開心動一動 15:30 - 17:00 粵曲班(\$)	14:30 - 15:30 護老加油站：靈魂之窗的保養(G)
12月10日	12月11日	12月12日
09:30 - 10:30 你潮我又 Net：康體通-康文書線上訂場系統介紹(Y) 09:30 - 10:30 我 NEY 你都 NET 10:30 - 12:00 太極功之拳路班(\$) 12:30 - 16:30 懷舊香港地 14:00 - 17:00 「人人學急救 救人又自救」急救包社區捐贈計劃	09:00 - 10:00 吾欲舞動 (Y) 10:00 - 11:00 護老身心靈每月聚會 11:30 - 12:30 太極廿四式班(\$) 11:30 - 12:45 素描初階班(\$) 14:00 - 15:00 開心動一動 14:30 - 15:30 健樂傳心系列二：中醫保健靈神(G)(e) 15:30 - 16:30 鼓腦派對 Drum Together(e) 15:30 - 17:00 粵曲班(\$)	10:00 - 12:00 IT 義工當值服務 10:00 - 11:30 公眾講座：有營免疫肌不可失(G)(e) 14:30 - 15:30 護老加油站：長者護膚有妙法(G)
12月17日	12月18日	12月19日
09:30 - 10:30 你潮我又 Net：智能健康生活 1 (Y) 09:30 - 10:30 我 NEY 你都 NET 10:30 - 12:00 太極功之拳路班(\$) 14:30 - 15:30 健樂傳心系列二：居家好心情有辦法 (G)(e) 15:30 - 16:30 視窗看世界	09:00 - 10:00 吾欲舞動 (Y) 10:00 - 11:15 <樂聚>時光 11:30 - 12:30 太極廿四式班(\$) 11:30 - 12:45 素描初階班(\$) 14:00 - 15:00 開心動一動 13:30 - 15:00 老幼賀聖誕 15:30 - 16:30 鼓腦派對 Drum Together(e) 15:30 - 17:00 粵曲班(\$)	14:30 - 15:30 護老加油站：長者與護老者的保健活動 (G)
12月24日	12月25日(聖誕節)	12月26日
09:30 - 10:30 你潮我又 Net：電子賀卡賀聖誕(Y) 09:30 - 10:30 我 NEY 你都 NET 10:30 - 12:00 太極功之拳路班(\$) 14:00 - 16:00 暖暖溫情迎聖誕— 長者探訪 15:30 - 16:30 鼓腦派對 Drum Together (e)		
12月31日	<p>(e)：賽馬會 e 健樂健康管理計劃活動。 (Y)：YOUTUBE 直播活動，直播當日於 WHATSAPP 發放連結，已加入中心 WHATSAPP 廣播的會員都能自動接收。 (G)：GOOGLE MEET 活動，有興趣會員請致電中心報名(實)/沒有標記：中心現場活動，參加者可親臨或到中心報名 (\$)：收費課程/特別活動，如課程報名後退出，收費恕不退還</p>	
09:30 - 10:30 你潮我又 Net：智能健康生活 2 (Y) 09:30 - 10:30 我 NEY 你都 NET 10:30 - 12:00 太極功之拳路班(\$) 15:30 - 16:30 醒腦遊戲大挑戰		

2021年1月中心活動一覽表

星期日	星期一	星期二	星期三
<p>(e)：賽馬會 e 健樂健康管理計劃活動。 (Y)：YOUTUBE 直播活動，直播當日於 WHATSAPP 發放連結，已加入中心 WHATSAPP。 (G)：GOOGLE MEET 活動，有興趣之會員請致電中心向職員報名。 (實)/沒有標記：中心現場活動，參加者可親臨或到中心報名。 (\$)：為收費課程/特別活動，如課程報名後退出，收費恕不退還。</p>			
3 日	1 月 4 日	1 月 5 日	1 月 6 日
	09:00 – 17:00 e 健樂護士關懷服務(e) 10:00 – 11:00 上午麼麼茶	09:30 - 10:30 週會：一線通平安鐘：家居安全零意外(Y+實) 11:30 – 12:30 瑜伽班(\$) 14:00 – 15:00 至叻腦朋友	09:15 – 10:15 水墨畫進階班(\$) 10:30 – 11:30 水墨畫基礎班(\$) 12:00 – 13:00 快樂飛標 14:30 – 15:30 桌遊齊醒腦 14:30 – 15:30 快樂星期三：韓流與社會：綜藝(Y) 15:45 – 16:45 「園」路有你工作
10 日	1 月 11 日	1 月 12 日	1 月 13 日
	09:00 – 17:00 e 健樂護士關懷服務(e) 10:00 – 11:00 上午麼麼茶 10:00 – 11:00 備融樂聚每月聚會 14:30 – 16:00 耆義匯聚	09:30 - 10:30 週會：衛生署外展護士：長者保健運動(實) 11:00 – 12:00 戲裡戲外·探索小組 11:30 – 12:30 瑜伽班(\$) 14:00 – 15:00 播種時光 14:00 – 15:00 至叻腦朋友	09:15 – 10:15 水墨畫進階班(\$) 10:30 – 11:30 水墨畫基礎班(\$) 12:00 – 13:00 快樂飛標 14:30 – 15:30 桌遊齊醒腦 14:30 – 15:30 快樂星期三：韓流與社會：護膚美容(Y) 15:45 – 16:45 「園」路有你工作
17 日	1 月 18 日	1 月 19 日	1 月 20 日
	09:00 – 17:00 e 健樂護士關懷服務(e) 10:00 – 11:00 上午麼麼茶 10:00 – 12:00 新年利是封摺飾班	09:30 - 10:30 週會：社區關愛：醫社連繫(Y+實) 11:00 – 12:00 戲裡戲外·探索小組 11:30 – 12:30 瑜伽班(\$) 14:00 – 15:00 至叻腦朋友	09:15 – 10:15 水墨畫進階班(\$) 10:30 – 11:30 水墨畫基礎班(\$) 12:00 – 13:00 快樂飛標 14:30 – 15:30 桌遊齊醒腦 14:30 – 15:30 快樂星期三：製作摺飾(Y) 14:30 – 15:30 護老者講座：膽固真 D (G+實) 15:45 – 16:45 「園」路有你工作
24/31	1 月 25 日	1 月 26 日	1 月 27 日
	09:00 – 17:00 e 健樂護士關懷服務(e) 10:00 – 11:00 上午麼麼茶 10:00 – 12:00 新年利是封摺飾班	09:30 - 10:30 週會：社區關愛：與「鄰」同行(Y+實) 11:00 – 12:00 戲裡戲外·探索小組 11:30 – 12:30 瑜伽班(\$) 14:00 – 15:00 至叻腦朋友 14:30 – 16:00 品味人生(e)	09:15 – 10:15 水墨畫進階班(\$) 10:30 – 11:30 水墨畫基礎班(\$) 12:00 – 13:00 快樂飛標 14:30 – 15:30 桌遊齊醒腦 14:30 – 15:30 快樂星期三：新年品製作：步步「糕」昇(Y) 15:30 – 16:30 醒腦遊戲大挑戰

	星期四	星期五	星期六
APP 廣播的會員都能自動接收。		1月1日(元旦)	1月2日
			14:30 - 15:30 護老加油站：情緒多面睇(G)
	1月7日	1月8日	1月9日
文化坊(e)	09:30 - 10:30 你潮我又 Net：至潮至 NET 嘉賓分享 (Y) 10:30 - 12:00 太極功之拳路班(\$) 11:00 - 12:00 書畫 A 班(\$) 12:30 - 13:45 書畫 B 班(\$)	09:00 - 10:00 吾欲舞動 (Y) 10:00 - 11:15 <樂·聚>時光 14:00 - 15:00 開心動一動 15:30 - 16:30 鼓腦派對 Drum Together (e) 15:30 - 17:00 粵曲班 (待定)	14:30 - 15:30 護老加油站：同抑鬱講拜拜(G)
	1月14日	1月15日	1月16日
文化坊(e)	09:30 - 10:30 你潮我又 Net：手機拍照的進階功能 (Y) 10:30 - 12:00 太極功之拳路班(\$) 11:00 - 12:00 書畫 A 班(\$) 12:30 - 13:45 書畫 B 班(\$) 12:30 - 16:30 懷舊香港地	09:00 - 10:00 吾欲舞動 (Y) 10:00 - 11:15 <樂·聚>時光 10:00 - 11:00 護老身心靈每月聚會 11:30 - 12:30 太極廿四式班(\$) 11:30 - 12:45 素描初階班(\$) 14:00 - 15:00 開心動一動 15:30 - 16:30 鼓腦派對 Drum Together (e) 15:30 - 17:00 粵曲班 (待定)	10:00 - 12:00 IT 義工當值服務 14:30 - 15:30 護老加油站：選擇長者合適的院舍(G)
	1月21日	1月22日	1月23日
新年醇睇坊(e)	09:30 - 10:30 你潮我又 Net：Call 車 APP 分享 (Y) 10:30 - 12:00 太極功之拳路班(\$) 11:00 - 12:00 書畫 A 班(\$) 12:30 - 13:45 書畫 B 班(\$) 15:30 - 16:30 視窗看世界	09:00 - 10:00 吾欲舞動 (Y) 10:00 - 11:15 <樂·聚>時光 11:30 - 12:30 太極廿四式班(\$) 11:30 - 12:45 素描初階班(\$) 14:00 - 15:00 開心動一動 15:30 - 16:30 鼓腦派對 Drum Together (e) 15:30 - 17:00 粵曲班 (待定)	14:30 - 15:30 護老加油站：擊退壓力(G)
	1月28日	1月29日	1月30日
美食	09:30 - 10:30 你潮我又 Net：手機也能派利是? (Y) 10:30 - 12:00 太極功之拳路班(\$) 11:00 - 12:00 書畫 A 班(\$) 12:30 - 13:45 書畫 B 班(\$)	09:00 - 10:00 吾欲舞動 (Y) 10:00 - 11:15 <樂·聚>時光 11:30 - 12:30 太極廿四式班(\$) 11:30 - 12:45 素描初階班(\$) 14:00 - 15:00 開心動一動 15:30 - 17:00 粵曲班 (待定)	14:30 - 15:30 護老加油站：長者的精神健康(G)

向快樂出發小組



日期：23/11、7,14,21/12/2020（星期一）、
1,29/12/2020（星期二）（共6堂）
時間：下午 3:30 - 4:30 地點：本中心
對象：有需要護老者及護老者會員
名額：8位 費用：免費
內容：活動以快樂七式為題，通過活動及分享，與參加者一起尋找快樂的泉源。

護老身心靈每月聚會(12月-1月)

日期：11/12/2020、15/1/2021（星期五）
時間：上午 10:00 - 11:00
地點：本中心 對象：護老者會員
名額：8位 費用：免費
內容：體驗不同活動，分享彼此護老經驗，互相支持。
12月主題：音樂舞動
1月主題：藝術創作



從戲劇看人生·體驗工作坊

日期：15/12/2020（星期二）
時間：上午 11:00 - 下午 12:00 地點：本中心
對象：有需要護老者及護老者會員
名額：8位 費用：免費
內容：以「戲劇治療」作元素，讓參加者體會認識自己的過程。



戲裡戲外·探索小組

日期：12/1-16/2/2021（逢星期二，共6堂）
時間：上午 11:00 - 下午 12:00 地點：本中心
對象：有需要護老者及護老者會員
名額：8位 費用：免費
內容：加入戲劇治療元素，讓護老者在小組中探索及認識自己，在護老者路上重新出發。

護老按摩工作坊



日期：1/12/2020（星期二）
時間：上午 11:00 - 下午 12:00 地點：本中心
對象：護老者會員及其照顧的長者
名額：12位 費用：\$10/位
內容：由按摩師教授基本按摩手法及精油介紹，協助長者及其照顧者舒緩壓力。

備融樂聚每月聚會(12月-1月)

日期：14/12/2020、11/1/2021（星期一）
時間：上午 10:00 - 11:00
地點：本中心 對象：外傭
名額：6位 費用：免費
內容：12月主題：認識認知障礙
1月主題：長者的扶抱技巧
外傭學習照顧知識和技巧，促進外傭互相支持，減輕照顧壓力。



護老者講座：

日期：16/12/2020、20/1/2021（星期三）
時間：下午 2:00 - 3:00 地點：本中心
對象：護老者及中心會員 費用：免費
名額：現場：12位（活動設有 google meet，活動前會給予連結）
內容：16/12：聽覺保健知多 D：講解失聽、失聽的原因和處理方法
20/1：膽固醇睇真 D：膽固醇和健康的關係



舞動正能量



日期：2021年1至3月（星期四）（日期待定）
時間：上午 9:45 - 10:45 地點：本中心
對象：有需要護老者 名額：12位
費用：\$10 /位
內容：透過音樂及舞動，讓護老者從中抒發壓力。

腦朋友服務

桌遊齊醒腦

日期：2/12/2020 – 27/1/2021（逢星期三）
時間：下午 2:30 - 3:30 地點：本中心
對象：中心會員 名額：8 位 費用：免費
內容：齊齊玩桌上遊戲，一齊鍛鍊腦筋。
負責人：黃邦豪先生



鼓腦派對 Drum Together

日期：11/12，18/12/20、8/1，15/1，22/1/2021
（星期五）及 24/12/20（星期四）（共 6 堂）
時間：下午 3:30 - 4:30 地點：本中心
對象：中心會員及 e 健樂參加者
費用：免費
內容：由導師教授長者演奏非洲鼓，透過音律和樂器與他們玩記憶遊戲或進行認知訓練。
負責人：黃邦豪先生



至叻腦朋友

日期：15/12，22/12/2020、5/1 - 9/2/2020
（逢星期二，共 8 堂）
時間：下午 2:00 - 3:00 地點：本中心及戶外
對象：中心會員 費用：\$ 10
內容：通過發掘及強調個人強處的活動，建立個人的能力感。
負責人：黃邦豪先生



視窗看世界

日期：17/12/2020、21/1/2021（星期四）
時間：下午 3:30 - 4:30 地點：本中心
對象：中心會員 名額：8 位 費用：免費
內容：透過視窗，分享香港以外的其他美景，刺激五感，享受旅遊樂趣。
負責人：黃邦豪先生

開心動一動

日期：4/12/2020 – 29/1/2021（逢星期五）
時間：下午 2:00 - 3:00 地點：本中心
對象：中心會員 名額：8 位 費用：免費
內容：動動手腳，不單鍛鍊身體，仲可以活腦健腦！一齊嚟開心動一動啦～
負責人：黃邦豪先生



懷舊香港地

日期：10/12/2020、14/1/2020（星期四）
時間：下午 12:30 - 4:30
地點：尖沙咀（10/12）、灣仔（14/1）
對象：中心會員 名額：6 位
費用：免費
內容：到香港舊城區懷緬當地歷史文化。
負責人：黃邦豪先生



認知好友分享會

日期：23/12/2020（星期三）
時間：下午 3:00 - 4:30 地點：本中心
對象：社區人士 費用：免費
內容：提高公眾對認知障礙症的認識，營造關懷及接納認知障礙症患者的環境，推動成為「認知友善好友」，以行動關懷及接納患者。
負責人：黃邦豪先生



上午麼麼茶小組

日期：4/1/2021 至 25/1/2021（逢星期一）
時間：上午 10:00 - 11:00
地點：本中心
對象：中心會員（需先預約進行認知評估）
費用：免費
內容：進行認知遊戲及訓練。
負責人：劉素心姑娘、黃邦豪先生



義工活動推介

靜觀義工小組培訓班

日期：7/12 - 21/12/2020 (逢星期一，共3堂)

時間：上午 11:00 - 12:00 地點：本中心

對象：中心會員 費用：免費

內容：幫助長者培養定時進行靜觀練習，由中心義工及同工帶領參加者一同進行練習靜觀練習。

負責人：劉素心姑娘



耆義匯聚

日期：21/12/2020 及 11/1/2021 (星期一)

時間：下午 2:30 - 4:00 地點：本中心

對象：有興趣服務的義工及社區有心人

費用：免費

內容：透過義工聚會活動培養義工精神

(1) 包容 (2) 合作 (3) 創造

促進義工發揮小宇宙，體現團隊互動和溝通，凝聚義工，增加歸屬。

負責人：吳家儀姑娘

IT 義工當值服務

日期：12/12、16/1/2021 (星期六)

時間：上午 10:00 - 下午 12:00

地點：本中心 對象：中心義工及會員

費用：免費

內容：義務工作發展局之義工及中心義工合作，解答長者電腦/智能手機/平板電腦的疑難。

負責人：劉素心姑娘



「人人學急救 救人又自救」 急救包社區捐贈計劃



日期：10/12/2020 (星期四)

時間：下午 2:00 - 5:00 地點：本中心

對象：有興趣服務的義工及社區有心人

費用：免費

內容：由香港紅十字會醫務服務部為中心會員提供免費急救訓練及贈送急救包，以向長者推廣急救知識及技巧。

負責人：吳家儀姑娘

暖暖溫情迎聖誕—長者探訪

日期：24/12/2020 (星期四)

時間：下午 2:00 - 4:00

地點：中心集合，外出探訪

對象：獨居會員、隱蔽長者 費用：免費

內容：節日前探訪及關心有需要長者，送上節日祝福。

負責人：楊偉武先生



Cooking 爺嬭直播紅人義工團 - 新晉廚神初嘗

日期：12月至1月的星期三(與職員商討)

時間：下午 2:30 - 3:30 地點：本中心

對象：有興趣服務的義工及社區有心人

費用：免費

內容：擔任直播節目「快樂星期三」義工紅人，帶來歡樂及交流煮食心得。

負責人：吳家儀姑娘



電話慰問大行動義工隊

日期：每月一次 時間：與工作員商討

地點：本中心 對象：有興趣服務的義工及社區有心人 費用：免費

內容：定期關顧獨居、兩老獨居及體弱會員、關心及了解其需要，介紹中心服務及活動。

負責人：吳家儀姑娘

義工活動推介

OH!遊香港之旅・義工招募－護老加油站攝錄義工團



日期：每月一次 時間及地點：與職員商討

對象：有興趣服務的義工及社區有心人 費用：免費

內容：找尋香港友善景點並與職員一同遊歷勝地及進行錄影，錄影片段將於星期六護老加油站播出，旨在為中心護老者提供香港景點的好去處資訊，希望護老者能帶家中長者出外走走，舒緩情緒及壓力。

負責人：李柏納先生、吳家儀姑娘



耆妙童話義人行－兒童故事伴讀

日期及時間：待定 地點：幼稚園 對象：曾參加耆妙童話義人行培訓之義工

費用：免費 內容：為社區中心兒童提供故事服務。 負責人：吳家儀姑娘

小型慈善賣物會第二輪 Mini Bazaar Round 2

日期：2020年12月至2021年1月 地點：堅道明愛大廈

對象：有興趣服務的義工及社區有心人

內容：1.收集義賣物品包括玩具、服裝、家品及手工藝品



2.招募有一技之長的義工（例如：畫畫、編織及拍照等），以擺攤擋形式籌款
3.招募義工當值賣物會攤擋，協助義賣物品工作－攤擋當值、義賣物品擺放、賣物過程及人流秩序等。



*賣物會籌得善款將用作香港明愛各項服務（包括教育、醫療及社會工作）之經費。

負責人：吳家儀姑娘

同工消息

唔經唔覺已經認識大家6年了，從第一天在團年飯的台上開始，每天都充滿大家的笑臉。感謝大家的踴躍支持，推動我去舉辦每一個精彩的活動；再豐富的活動，都要有你的參與才變得有意義。現在我已經完成實習和考核，並會調往其他單位繼續為老友記服務。天下無不散之筵席，期望有天在中心活動中再見到大家。



梁浩端
一級活動幹事



陳翠芬
護理助理

不經不覺在中心與各位相處2年了，到了和老友記再見的時候。你地嘅笑容和樂觀是我心裡永久的回憶，從現在開始我會帶住你地的支持和鼓勵，繼續我的人生路程，各位老友記要健康長壽，開心快樂！

各位老友記大家好！我叫彭梓鴻，新入職的同事。大家可以叫我“阿Bob”，我主要負責資訊科技的活動；如果大家有資訊科技的問題，歡迎找我；亦歡迎來中心找我打個招呼聊個天！



彭梓鴻
資訊科技大使

聖經金句

應 全心，全靈，全意，
愛上主你的天主。你應當愛近人，
如你自己。瑪 22:37,39

You shall love the Lord, your God, with all your heart,
with all your soul, and with all your mind. You shall love
your neighbor as yourself.
Mt 22:37,39



應『全心、全靈、全意，愛上主你的天主。你
應當愛近人，如你自己』，令你想起甚麼？

全心：不胡亂、不自私、不猜疑；用真心
全靈：不迷信、不空虛、不爭拗；用智慧
全意：不大意、不敵對、不計較；用誠懇
近人：親近的、每日見面的、好的、壞的、
仇恨的、討厭的；全都是「近人」。

有否記得天主給了我們無限的恩寵，大家只需
要用「愛」去回報祂；讓我們每天用愛去關心

服務質素標準

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 12：

我想知中心最近有咩活
動，去邊度睇呀？



如果我部手提電話無呢
個功能咪唔知囉！



中心有會員通訊，兩個月出一
次，有晒班組同其他特別活
動，睇岩有興趣就可以報名。



你可以直接打電話去中心
問！有電腦仲可以上網瀏覽，
唔需要寄會訊俾你，夠環保。



咁有啲活動係會訊出版
後安排，咪錯過左！



我醒起喇，中心有時遇突發
事情，如影響運作，會張貼通
告俾我地。



明愛大廈 A 座地下及 4 樓有
貼最新活動嘅告示板，實無
遺漏啦！



係，中心有任何變動，如收費
改變、假期休息、開放時間更
改、進行維修或停電、颱風暴雨
安排等，職員都會預先通告或
電話聯絡，透明度好高架！



另外中心會用 whatsapp 將最
新資料發送俾大家，好方便。



意見箱
Suggestion Box

歡迎各位對中心服務及會訊提供意見，讓本中心可持續改善服務質素。請將閣下意見郵寄、傳真、親臨中心或投入意見箱；我們收到意見會於 2 個工作天內回覆，謝謝您的支持！

