



香港明愛安老服務
明愛天悅長者中心



明愛安老服務網址：
<http://www.caritasse.org.hk>

悅刊

2020年
12月 -
2021年
1月



考考你小知識：



明愛的標誌象徵甚麼意思呢？



各位親愛的會員，你又對明愛
有幾多認識呢？

今期就帶大家了解香港明愛。

詳情可查閱下一版



專題介紹：長者福利資訊 P.1-P2

活動介紹 P.2-P10

服務質素標準SQS P.11-P12

中心、職員動向 P.13

特別消息 P.14-P.15

義工服務、意見表、聖經金句 P.16

免費訂閱



開放時間：上午8時至下午6時



地址：天水圍天悅郵服務設施大樓1樓



電話：3160 4100



傳真：3160 4101



電郵：sety@caritassws.org.hk



出版日期：2020年11月



印刷數量：500份



督印人：敖巧兒（高級督導主任）



編輯：全體職員



機構背景



香港明愛 (明愛)

於1953年7月由天主教香港教區創立。目標是為貧苦大眾提供救濟及康復服務。明愛因應戰後初期動盪的社會，向弱勢社群提供援助，解燃眉之急。明愛服務範圍廣泛，主要包括社會工作、教育、醫療護理、社區發展與賓館及餐飲服務等。現時明愛透過約240個服務單位，在香港約150個地點為市民提供不同的服務。

「以愛服務、締造希望」



明愛紮根香港六十七年，彰顯天主的仁愛，關注弱勢社群的需要與渴求。明愛堅持紮根於社會基層、並為最需要援助的貧困人士服務。由一個以救濟為主的福利機構演變成為多元化的志願團體，照顧市民成長過程中各個不同階段的需要，並特別關注社會上最末後無靠(THE LAST)、最卑微無助(THE LEAST)和最失落無救(THE LOST)的一群。

安老服務簡介



安老服務於1979年成立，本著「以愛服務、締造希望」，現時服務包括長者中心、長者社區中心、日間護理中心、護理安老院、護養院、綜合家居照顧服務和改善家居及社區照顧服務，寧安服務、長者日間綜合服務中心及第三齡服務支援網絡，以滿足長者及護老者的需要。面對香港人口老化的現象，明愛積極提供各項安老、護養及教育推廣服務，開創新服務。讓長者能夠老有所依，老有所為。



中心大搜尋：

這是我們的服務理念，可以在中心哪處找到呢??



考考你小知識：

答案：明愛標誌是燃燒的十字架，象徵著基督對他的子民的燃燒之愛。

護老者活動介紹

因應新冠疫情的變化，以上活動有可能需要暫緩舉行或改為線上直播形式，如有變更，以中心最新公佈為準。

如想報名活動，請致電中心31604100報名~



中心現設新「護老有您whatsapp專線」，專線號碼64397565，註明以whatsapp短片發放的護老者活動，會經此專線發放。

護老有您：社區資源多面睇

(香港老年學會 及賽馬會屋苑關顧護老計劃 合辦)

日期：2020年12月2日

時間：下午2時30分

名額：10人

地點：中心活動室

對象：護老者會員優先

負責職員：謝金齡姑娘

內容：講解長期照顧服務、社區照顧服務的申請。



護老者講座：認知障礙症(二)溝通技巧

日期：2020年12月9日

時間：下午2時30分

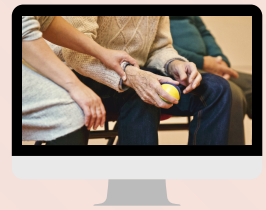
名額：10人

地點：中心活動室

對象：護老者會員優先

負責職員：陳頌施姑娘

內容：與患者溝通之道，緬懷活動。



護老同行齊抗疫之今晚有餸加

*活動由社會福利署贊助

日期：2020年12月16-18日

時間：下午2時15分

名額：20人(夫婦以一個餸包計算)

地點：中心活動室

對象：護老者會員

負責職員：謝金齡姑娘

內容：領取餸菜包回家與家人一同合作煮食，並必須完成餸菜後拍照記錄，於互勉日(12月22-24日期間)交回相片，以示成果。



護老者講座：長者保健運動

日期：2021年1月6日

時間：下午2時30分

名額：10人

地點：中心活動室

對象：護老者會員優先

負責職員：陳頌施姑娘

內容：運動的益處，如何選擇合適長者之運動，運動期間應注意事項，熱身、伸展及靜止前的基本運動技巧。



家加樂傭融：水仙花種植

日期：2021年1月20日

時間：下午2時30分

名額：10人

地點：中心活動室

對象：外傭護老者及被照顧長者

負責職員：謝金齡姑娘

內容：感受中國農曆新年年花傳統，教授切割水仙頭，水仙花種植。



護老社區資源分享~延續篇~

日期：2021年1月27日

時間：下午2時30分

名額：10人

地點：中心活動室

對象：護老者會員優先

負責職員：謝金齡姑娘

內容：講解對社區的長者福利、生活保障等，長者的關注點。



e健樂活動介紹

如想報名活動，請致電中心31604100報名~

因應新冠疫情的變化，以上活動有可能需要暫緩舉行或改為線上直播形式，如有變更，以中心最新公佈為準。

非洲鼓樂體驗工作坊

日期：2020年12月10日

時間：下午2時30分

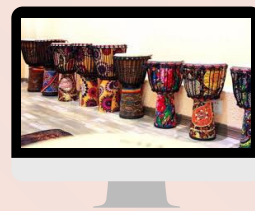
名額：10人

地點：中心活動室

對象：e健樂會員

負責職員：陳頌施姑娘

內容：教授傳統西非鼓樂節奏，歌曲、舞蹈、互動鼓樂遊戲。活動過程中舒發情緒，增進肢體運動量。



椅子伸展運動

日期：2020年12月14日

時間：上午10時

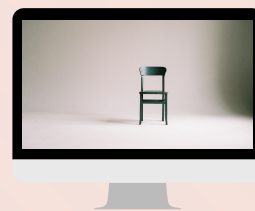
名額：10人

地點：中心活動室

對象：e健樂會員

負責職員：陳頌施姑娘

內容：伸展運動通過拉伸肌肉，可以促進血液循環，改善身體健康狀況。舒緩痛症不適，提升關節健康。



護心飲食錦囊

日期：2020年12月28日

時間：下午2時30分

名額：10人

地點：中心活動室

對象：e健樂會員

負責職員：陳頌施姑娘

內容：分析都市人患有心臟病的原因及預防方法，認識食物標籤，選購適合的食物，護心食譜的推介。



精叻操

日期：2020年12月29日

時間：下午2時30分

名額：10人

地點：中心活動室

對象：e健樂會員

負責職員：陳頌施姑娘

內容：用溫熱的按摩、手指棒操、健康球、養生操、Bingo拋圈遊戲及活力搥球，來做運動放鬆心情。



園藝治療

日期：2021年1月8日

時間：下午2時30分

名額：10人

地點：中心活動室

對象：e健樂會員

負責職員：陳頌施姑娘

內容：播種、替植物換盆、澆水、修剪枝葉的過程中，不時舉手、伸展、蹲下等動作，這可訓練手腳大小肌肉，而且能夠訓練平衡力和手眼協調。



蟬繞班

日期：2021年1月15日

時間：下午2時30分

名額：10人

地點：中心活動室

對象：e健樂會員

負責職員：陳頌施姑娘

內容：教授禪繞以帶出正向心理觀念，放棄執著於糾正錯誤，學習以另一角度看待缺憾和不完美，過程中配合呼吸達致心靈寂靜。



e健樂活動介紹

如想報名活動，請致電中心31604100報名~

因應新冠疫情的變化，以上活動有可能需要暫緩舉行或改為線上直播形式，如有變更，以中心最新公佈為準。

快樂椅子舞

日期：2021年1月21日

時間：下午2時30分

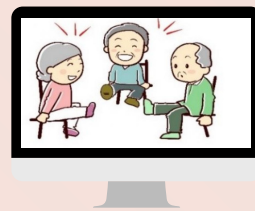
名額：10人

地點：中心活動室

對象：e健樂會員

負責職員：陳頌施姑娘

內容：訓練參加者四肢協調、手握力、平衡力和肌力。懷舊及輕鬆的音樂帶動，啟發長者活力，給予長者成功感和生活樂趣。



賽馬會「e健樂」電子健康管理計劃 第二期繼續招募新參加者。

- 1 提供量度血壓服務
(逢星期一、三、四、五早上9時至10時30分)
- 2 如有糖尿病，會有提供量度血糖服務；
- 3 每月一至兩次護士到訪及關懷諮詢等服務；
- 4 而中心亦會舉辦不同健康活動，如健康講座，運動班。



中心活動介紹

如想報名活動，請致電中心31604100報名~

因應新冠疫情的變化，以上活動有可能需要暫緩舉行或改為線上直播形式，如有變更，以中心最新公佈為準。

「悅」做「悅」健康(線上直播版)

日期：2020年12月1日，8日，15日，29日

時間：下午3時15分

地點：Youtube直播

職員：鍾焯樺先生

內容：以線上直播的方式，分享健康資訊及簡易家居運動。

名額：毋需報名(於活動前5分鐘，中心會將連結以WHATSAPP發送)



「與耆同行」計劃 - 認知服務

日期：2020年12月1日，8日

時間：下午3時30分

名額：6人

地點：中心活動室

對象：對認知或記性關注之會員 負責職員：羅家熙先生

內容：由基督教香港信義 同事協助為參加者進行一份電子評估及詳細評估。



時事三點三(線上直播版)

日期：2020年12月3日，10日，17日

時間：下午3時15分

地點：Youtube直播

職員：鍾焯樺先生

內容：以線上直播的方式，分享長者福利及時事新聞資訊，亦分享近期社會熱話及與長者息息相關的資訊。

名額：毋需報名(於活動前5分鐘，中心會將連結以WHATSAPP發送)



安老理財:年金知多D

日期：2020年12月4日

時間：下午2時

名額：12人

地點：中心活動室

對象：長者/護老者會員

負責職員：黃桂芳姑娘

內容：認識政府年金計劃特點。



HKTVMALL教學班2

日期：2020年12月4日，11日，18日

時間：下午2時

地點：中心電腦室

名額：6人

負責職員：黃雅雯姑娘

內容：完整HKTVMALL註冊、使用關鍵字選購的流程及結帳、集運選擇、退換貨教學。



「認知友善好友」分享會 (第三場) 及 (第四場)

日期：2020年12月4日，7日

時間：下午4時

名額：10人

地點：中心活動室

對象：對認知或記性關注之會員 負責職員：羅家熙先生

內容：認識認知障礙帶來的影響，透過遊戲活動反思與認知障礙相處時的迷思。(註：兩場的內容完全一樣，報名一場即可)



中心活動介紹

如想報名活動，請致電中心31604100報名~

因應新冠疫情的變化，以上活動有可能需要暫緩舉行或改為線上直播形式，如有變更，以中心最新公佈為準。

12月基礎延續手機班 A+B

日期：2020年12月7日，14日，28日

時間：下午2時30分或3時45分 地點：中心電腦室

名額：6人

負責職員：黃雅雯姑娘

內容：延續11月手機基礎班，教授長者基礎的手機使用，課程會教授關於安卓手機的介面。



12月中級延續手機班 A+B

日期：2020年12月8日，15日，29日

時間：下午2時30分或3時45分 地點：中心電腦室

名額：6人

負責職員：黃雅雯姑娘

內容：延續11月中級手機班，教授長者日常APP為主(youtube, 支付寶)。



金齡數碼陷阱大檢閱

日期：2020年12月8日

時間：上午9時30分

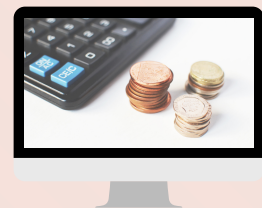
名額：12人

地點：中心活動室

對象：長者/護老者會員

負責職員：黃桂芳姑娘

內容：認識數碼及網絡上的陷阱。



義工剪髮

日期：2020年12月10日

時間：上午10時

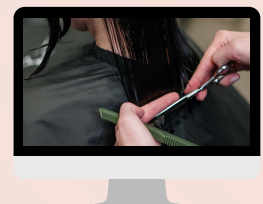
地點：本中心活動室

費用：\$5

名額：15位

職員：吳嘉咏姑娘

內容：由多位國際社義工為長者會員提供廉價的剪髮服務。



每月靚湯：蟲草花清補涼煲雞瘦肉湯

日期：2020年12月17日

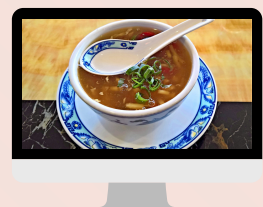
時間：下午2時

地點：本中心活動室

內容：外賣湯品給中心會員

費用：\$8

職員：羅佩兒姑娘，黃雅雯姑娘



1月基礎延續手機班 A+B

日期：2021年1月4日，11日，18日，25日

時間：下午2時30分或3時45分 地點：中心電腦室

名額：6人

負責職員：黃雅雯姑娘

內容：延續12月手機基礎班，教授長者基礎的手機使用，課程會教授關於安卓手機的介面。



中心活動介紹

如想報名活動，請致電中心31604100報名~

因應新冠疫情的變化，以上活動有可能需要暫緩舉行或改為線上直播形式，如有變更，以中心最新公佈為準。

「悅」做「悅」健康(線上直播版)

日期：2021年1月5日，12日，19日，26日

時間：下午3時15分

地點：Youtube直播

職員：鍾焯樺先生

內容：以線上直播的方式，分享健康資訊及簡易家居運動。

名額：毋需報名(於活動前5分鐘，中心會將連結以WHATSAPP發送)



1月中級延續手機班 A+B

日期：2021年1月5日，10日，19日，26日

時間：下午2時30分或3時45分

地點：中心電腦室

名額：6人

負責職員：黃雅雯姑娘

內容：延續12月中級手機班，教授長者日常APP為主(支付寶, snow)。



時事三點三(線上直播版)

日期：2021年1月7日，14日，21日，28日

時間：下午3時15分

地點：Youtube直播

職員：鍾焯樺先生

內容：以線上直播的方式，分享長者福利及時事新聞資訊，亦分享近期社會熱話及與長者息息相關的資訊。

名額：毋需報名(於活動前5分鐘，中心會將連結以WHATSAPP發送)



支付寶教學班

日期：2021年1月8日，15日，22日，28日

時間：下午2時30分或3時45分

地點：中心電腦室

名額：6人

負責職員：黃雅雯姑娘

內容：完整支付寶註冊、使用關鍵字選購的流程及結帳方式。



「認知友善好友」分享會 (第六場)

日期：2021年1月11日

時間：下午4時

名額：10人

地點：中心活動室

對象：對認知或記憶關注之會員

負責職員：羅家熙先生

內容：認識認知障礙帶來的影響，透過遊戲活動反思與認知障礙相處時的迷思。



義工剪髮

日期：2021年1月14日

時間：上午10時

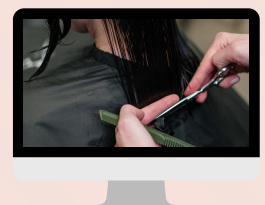
地點：本中心活動室

費用：\$5

名額：15位

負責職員：吳嘉咏姑娘

內容：由多位國際社義工為長者會員提供廉價的剪髮服務。



中心活動介紹

如想報名活動，請致電中心31604100報名~

因應新冠疫情的變化，以上活動有可能需要暫緩舉行或改為線上直播形式，如有變更，以中心最新公佈為準。

每月靚湯：蓮藕章魚瘦肉湯

日期：2021年1月21日

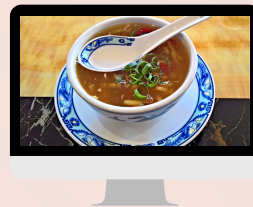
時間：下午2時

地點：本中心活動室

內容：外賣湯品給中心會員

費用：\$8

負責職員：羅佩兒姑娘，黃雅雯姑娘



2021年1月專題月會(網上直播)

發放日期：2021年1月5日

發放時間：上午9時30分

➔ Youtube直播連結鏈會於活動當日上午9時15分透過中心Whatsapp向大家發放，屆時請會員使用智能手機按一下連結鏈便可觀看Youtube直播。

➔如當日未能於上午9時30分觀看，可之後再按下連結鏈翻看。



中心小型月會



星期二組

日期：1月5日
時間：上午9時30分
地點：本中心活動室
名額：20位



星期三組

日期：1月6日
時間：上午9時30分
地點：本中心活動室
名額：20位



星期四組

日期：1月7日
時間：下午2時30分
地點：本中心活動室
名額：20位



星期五組

日期：1月8日
時間：上午9時30分
地點：本中心活動室
名額：20位

長青學院(2021年1月)課程報名

○ 報名日期：12月7日至12月19日

○ 報名方法：

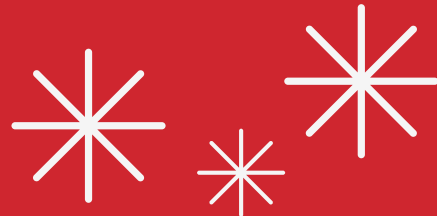
- 可親身或透過朋友填寫報名表，投入抽籤箱。
- 可透過網上谷歌google 表格報名。

○ 公佈及繳費日：12月23日至12月30日
(需出示有效之會員證)



課程登記人數若超出名額所限，中心會以公開抽籤形式，抽出可報名人士。若可報名人士在繳費日期內沒有繳付報名費，後備名額將於1月4日起，由中心職員致電方可交費，敬請垂注。

賽馬會樂齡新天地



體適能訓練初班

日期：2020年12月11日

時間：下午4時

地點：中心活動室

內容：義工帶領做體適能運動

費用：全免

名額：8名

負責職員：李麒峰先生



賽馬會樂齡新天地成果分享會

日期：2020年12月21、22、23日

時間：(每日4節)

A：上午9:30 - 10:30

B：上午11:00 - 12:00

C：下午2:30 - 3:30

D：下午4:00 - 5:00

地點：本中心

內容：成果分享短片欣賞、
體感遊戲试玩、特效攝影體驗、

YouTube教學坊

費用：全免

名額：每節20名

負責職員：李麒峰先生



Gogo Wish願望乘車計劃

主要為居住於偏遠地方及行動不便的長者，提供專車服務，協助他們辦理個人事務或完成心願，例如飲茶、購物、探親、飲宴、掃墓、郊遊、覆診等等。

辦公時間及聯絡方法

星期一至六

上午9時至下午5時 (星期日及公眾假期休息)

電話：3156 1734 傳真：3160 4101

電郵：segogowish@caritassws.org.hk

於11月13日，Gogo Wish接載長者到大棠郊野公園郊遊，於緊張的疫情下抖抖氣，呼吸新鮮空氣，漫步運動，有益身心。



SQS 服務質素標準

明愛天悅長者中心的SQS「服務質素標準」共有16項標準。訂明這16項標準的目的是為了提高中心管理及提供服務應具備的質素水平。中心會透過不同的形式，例如是每月通訊，向各位老友記同公眾人士定期分享中心不同的「服務質素標準」。

SQS 13 私人財產

服務單位尊重服務使用者的私人財產權利。

SQS 14 私隱和保密

服務單位尊重服務使用者保護私隱和保密的權利。



服務質素標準問一問

問：中心會點處理失物？(SQS 13)

說明：中心職員會按失物的種類而決定如何處理：

- ◇ 拾獲普通失物時，會將失物的內容以通告形式張貼於中心告示版中，由拾獲日期起計，一個月內未有人認領失物的話，中心就會自行處理有關的失物。
- ◇ 拾獲易腐爛之食品時，中心會將食品存放於雪櫃內，一天後無人認領的話，中心將會將有關物品棄掉。
- ◇ 拾獲貴重物品時，會將失物存放於中心夾萬內，一個月內無人認領的話，將會與督導主任商討如何處置。

問：中心使用我的個人資料獲取我同意嗎?(SQS 14)

說明：根據「服務質素標準十四·私隱和保密」，當職員如需使用服務使用者的個人資料時，必需獲得服務使用者或家人書面同意。因此亦會係申請服務或者登記入會/續會既時候，填妥一份「使用服務使用者個人資料同意書」，讓服務使用者都可以清楚知道自己既私隱如何受到保障。

SQS 服務質素標準

明愛天悅長者中心的SQS「服務質素標準」共有16項標準。訂明這16項標準的目的是為了提高中心管理及提供服務應具備的質素水平。中心會透過不同的形式，例如是每月通訊，向各位老友記同公眾人士定期分享中心不同的「服務質素標準」。

SQS 15 申訴

每一位服務使用者及職員均有自由申訴其對機構或服務單位的不滿，而毋須憂慮遭受責罰，所提出的申訴亦應得到處理。

SQS 16 免受侵犯

服務單位採取一切合理步驟，確保服務使用者免受侵犯。

“



服務質素標準問一問

問：如何能讚賞同事? (SQS 15)

說明：除了可於口述直接讚賞同事外，也可以透過在中心的意見箱中，用手寫的形式讚賞同事。

問：中心會如何處理免受侵犯的政策? (SQS 16)

說明：單位備有機制和程序，讓服務使用者、職員及訪客提出對侵犯事件的關注及申訴。若有任何形式的侵犯徵狀出現，機構將會詳細調查和依機構的投訴政策和程序處理。

侵犯的包括:

-言語上侵犯或恐嚇:泛指職員、服務使用者及訪客，任何一方蓄意向對方說出一些詆毀、侮辱、恐嚇、貶低的言語，令對方有被羞辱或侵犯的感覺。

-身體上侵犯:泛指職員、服務使用者及訪客，任何一方蓄意向對方作出騷擾、攻擊或暴力的行為，因而受到人身安全或生命之威脅。

-性侵犯:泛指職員、服務使用者及訪客，任何一方蓄意向對方提出性的要求或作出任何涉及性的行徑，令對方感到尷尬、被羞辱或受到滋擾。

職員動向

賽馬會獨居長者支援計劃－鄧藹婷姑娘

大家好，我是鄧姑娘。現時轉職負責賽馬會獨居長者支援計劃，於明愛這個大家庭繼續服務老友記。



新同工：一級活動幹事－陳頌施姑娘

大家好，我是新同事陳姑娘，好開心加入明愛天悅長者中心的大家庭，希望未來大家可以快樂地相處！



中心動向

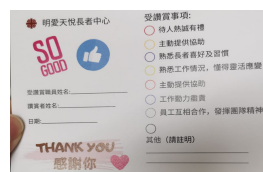
中心賣物會

還記得一年一度的大型賣物會嗎？由於今年疫情影響，大型賣物會取消。但這個明愛傳統活動並沒有因而熄滅。我們會轉為中心舉行小型賣物會活動，為大家搜羅各色各樣物資，大家記得到中心支持賣物會，又可以買到心水產品，更能一同籌款，幫助有需要人士！



感謝留言板

中心的感謝留言板更新了，鼓勵大家寫上感謝卡/信，為我們的同事打打氣！



延智服務



● 友里蹤跡 守護蹤 計劃介紹

友里蹤跡 守護蹤 計劃介紹

腦退化症人士會因為認知能力退化，有機會出現認路困難、失去方向感、甚至迷路走失，若不幸走失，會令腦退化症人士處於危險的情況。透過本計劃，我們希望：

加強公眾人士對腦退化症的認識和關注預防走失

建立網絡追蹤系統，提供多一個尋找走失腦退症人士的途徑

鼓勵大眾下載「友里蹤跡」APP，成為「耆跡天使」，以協助尋找腦退化症，長遠地建立腦退化症關愛社區



若你的家人有遊走問題或有迷路不懂回家之風險。

中心與聖雅各福群會合作的「守護蹤」藍牙裝置，能增加意外走失時，找回長者之機會。請向羅先生查詢。

● 「與耆同行」計劃介紹

計劃目的：

- 提升大眾對大腦健康、輕度認知障礙及腦退化症的關注與認識，並了解「及早檢測、及早確診、及早介入」的重要性
- 為新確診輕度認知障礙及早期腦退化症人士提供適切的服務
- 提升照顧者對照顧腦退化症人士不同需要的信心與能力



若你懷疑自己或家人有輕度認知障礙或早期腦退化症。可向羅先生查詢及報名。

賽馬會獨居長者支援計劃

承蒙香港賽馬會慈善信託基金慷慨撥款，香港賽馬會與明愛安老服務合作推行賽馬會獨居長者支援計劃。

- 提供電話關懷服務
- 社區支援服務
- 健康關懷
- 教授日常資訊科技應用及其他支援等



現招募參加者及關懷大使

參加者招募對象：

天悅邨、天晴邨、天富苑、天頌苑、嘉湖山莊、慧景軒、栢慧豪園、栢慧豪庭

獨居及雙老共住長者

對此計劃感興趣及有任何查詢，歡迎致電中心與本計劃負責職員鄧姑娘聯絡
(電話：3160 4100)。

關懷大使招募：

- 電話慰問
 - 上門探訪
 - 協助長者購物或陪診
 - 到戶教授智能手機
 - 到戶為長者量血壓等
- (須接受相關工作培訓，完成培訓後獲推薦為「有償義工」，提供服務可獲津貼。)



可直接掃描二維碼。

天悅義工電話大使培訓計劃 (第二期)



以小班教學形式，分享疫情期間與長者電話的注意事項，並分享疫情期間關顧自身情緒的小知識。以及教授疫情期間於網上獲取資訊的小貼士。如有興趣之中心會員及義工，請向羅先生查詢及報名。

瑪竇福音25:40

「凡你們對我這些最小兄弟中的一個所做的，就是對我做的。」

意見欄

我們誠心誠意聆聽你們的聲音：

歡迎各位對本中心服務給予意見，懇請你填妥表格交回本中心或致電3160 4100 與我們聯絡，多謝支持！
我們會在十四個工作天內回覆。

提供意見者姓名：

聯絡電話：

意見：





星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期六	
		1	十七	2	十八	3	十九	4	二十	5	廿一
		9:00 9:30 9:30 1:00 3:15	畫法班 星期二組月會 智能手機備份班 平板電腦義工組聚會 「悅」做「悅」健康 (線上直播版)	9:00 10:00 12:00 2:30	太極蓮花扇 星期三組月會 U3A反斗耆兵義工組聚會 護老有您：社區資源多面睇	2:30 3:15	星期四四組月會 時事三點三(線上直播版)	9:30 1:00 2:00 2:00 4:00	星期五五組月會 護老數碼新里程小組 安老理財:年金知多D HKTVMALL 手機班 認知好友分享會(四)		
7		8	廿四	9	廿五	10	廿六	11	廿七	12	廿八
8:00 9:00 9:00 12:00 2:00 2:30 3:45 4:00	大雪 長青學院派表日 (2021年1-2月課程) 友善社區問卷調查 長者太極班 愛心先鋒義工組聚會 民族舞班 12月基礎延續手機班A 12月基礎延續手機班B 認知好友分享會(五)	9:30 9:30 2:30 3:15 3:30 3:45	智能手機備份班 金齡數碼陷阱大檢閱 12月中級延續手機班A 「悅」做「悅」健康 (線上直播版) 「與耆同行」計劃-認知評估服務 12月中級延續手機班B	9:00 2:30	友善社區問卷調查 護老者講座: 認知障礙症(二): 溝通技巧	9:00 10:00 10:00 2:30 3:15	延智俱樂部 國畫班 義工剪髮 e健康-非洲鼓樂體驗工作坊 時事三點三(線上直播版)	1:00 2:00 4:00	護老數碼新里程小組 HKTVMALL 手機班 體適能訓練初班		
14		15	十一月	16	初二	17	初三	18	初四	19	初五
10:00 2:00 2:30 3:45	e健康-椅上伸展運動 民族舞班 12月基礎延續手機班A 12月基礎延續手機班B	9:30 2:30 3:15 3:45	智能手機備份班 12月中級延續手機班A 「悅」做「悅」健康 (線上直播版) 12月中級延續手機班B	11:00	護老同行齊抗疫之今晚有戲加	9:00 10:00 11:00 1:00 2:00 2:00 2:30 3:15	延智俱樂部 國畫班 護老同行齊抗疫之今晚有 保健靚湯組 每月靚湯：蟲草花清補涼 關懷探訪 中心代表會 時事三點三(線上直播版)	10:00 11:00 1:00 2:00	e健康-成效評估 護老同行齊抗疫之今晚有 護老數碼新里程小組 HKTVMALL 手機班	10:00 6:00	U3A - 時尚皮革製作義工 長青學院報名截止日 (2021年1-2月)
21		22	初八	23	初九	24	初十	25	十一	26	十二
9:00	賽馬會樂齡新天地成果分享	9:00 10:00	賽馬會樂齡新天地成果分享會 護老同行齊抗疫互勉日	8:30 9:00 10:00	長者學院公佈及收費 賽馬會樂齡新天地成果分享會 護老同行齊抗疫互勉日	10:00	護老同行齊抗疫互勉日	聖誕節 		聖誕節翌日 	
28		29	十五	30	十六	31	十七				
2:30 3:30 3:45	12月基礎延續手機班A 信義會認知評估小組 12月基礎延續手機班B	9:30 2:30 2:30 3:45	智能手機備份班 e健康-精叻操 12月中級延續手機班A 12月中級延續手機班B								



明愛天悅長者中心 2021 年 1 月活動時間表



星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期六	
								1 十八		2 十九	
元旦											
4 廿一		5 小寒		6 廿三		7 廿四		8 廿五		9 廿六	
9:00 9:30 2:00 2:30 3:45	長者太極班1 智能手機通訊班1 中國舞班1 1月基礎延續手機班A 1月基礎延續手機班B	9:30 1:00 2:30 3:15 3:45	星期二組月會 平板電腦義工組聚會 1月中級延續手機班A 「悅」做「悅」健康 (線上直播版) 1月中級延續手機班B	9:30 12:00 2:30	星期三組月會 U3A反斗耆兵義工組聚會 護老者講座:長者保健運動	10:00 2:30 3:15	國畫班 星期四組月會 時事三點三(線上直播版)	9:30 9:30 2:00 2:30	星期五組月會 智能手機進階班 1月手機支付實教學班 e健樂-園藝治療	9:30 11:00	輕輕鬆鬆學粵曲 輕輕鬆鬆學粵曲
11 廿八		12 廿九		13 臘月		14 初二		15 初三		16 初四	
9:00 9:30 2:00 2:30 3:45 4:00	長者太極班2 智能手機通訊班2 中國舞班2 1月基礎延續手機班A 1月基礎延續手機班B 認知友善分享會(第六場)	9:00 2:30 3:15 3:45	書法班1 1月中級延續手機班A 「悅」做「悅」健康 (線上直播版) 1月中級延續手機班B	9:00 10:15 11:30	太極蓮花扇 開心曲藝班 開心曲藝班	10:00 10:00 3:15	國畫班 義工剪髮 時事三點三(線上直播版)	9:30 2:00 2:30	智能手機進階班 1月手機支付實教學班 e健樂-禪繞畫體驗工作坊	9:30 11:00	輕輕鬆鬆學粵曲 輕輕鬆鬆學粵曲
18 初六		19 初七		20 初八		21 初九		22 初十		23 十一	
9:00 9:30 2:00 2:30 3:45	長者太極班3 智能手機通訊班3 中國舞班3 1月基礎延續手機班A 1月基礎延續手機班B	9:00 2:30 3:15 3:45	書法班 1月中級延續手機班A 「悅」做「悅」健康 (線上直播版) 1月中級延續手機班B	9:00 10:15 11:30 2:30	太極蓮花扇 開心曲藝班 開心曲藝班 家加樂備融:水仙花種植	10:00 1:00 2:00 2:00 2:30 3:15	國畫班 保健靚湯組 每月靚湯: 蓮藕草魚瘦肉湯 關懷探訪 e健樂-快樂椅子舞 時事三點三(線上直播版)	9:30 2:00	智能手機進階班 1月手機支付實教學班	9:30 10:00 11:00	輕輕鬆鬆學粵曲 U3A - 時尚皮革製作義工 輕輕鬆鬆學粵曲
25 十三		26 十四		27 十五		28 十六		29 十七		30 十八	
9:00 9:30 2:00 2:30 3:45	長者太極班4 智能手機通訊班4 中國舞班4 1月基礎延續手機班A 1月基礎延續手機班B	9:00 2:30 3:15 3:45	書法班 1月中級延續手機班A 「悅」做「悅」健康 (線上直播版) 1月中級延續手機班B	9:00 10:15 11:30 2:30	太極蓮花扇 開心曲藝班 開心曲藝班 護老社區資源分享~ 續篇	10:00 2:00 3:15	國畫班 1月手機支付實教學班 時事三點三(線上直播版)	9:30 2:30	智能手機進階班 中心代表會	9:30 11:00	輕輕鬆鬆學粵曲 輕輕鬆鬆學粵曲

中心地址:天水圍天悅邨服務設施大樓1樓

電話: 3160 4100

紅色暴雨或三號強風警告訊號或以上生效時,活動將延期或取消