

「耑照顧人、 都耑照顧自己」

麗 閣

2020年12月~
2021年1月

照顧者並非一個輕鬆簡單的角色，工作是日以繼夜的。面對長者每天不同的變化，有時會生氣，甚至每況愈下時都會感到自己「未盡全力」、內疚和傷心。在長期積壓下，以致身體機能失調，心理不安，所以照顧壓力真不可忽視！

在照顧身邊人的時候，緊記不要忽略照顧自己，不論身體及精神健康，都要常加留意。在日常，用少少時間，給予自己一個喘息的空間，簡單的做幾下深呼吸，都可以令自己放鬆呢！



開放時間：上午9時至下午5時
(星期一至星期六)



地址：深水埗麗閣邨麗荷樓3樓306-310室
及麗蘭樓三樓313和315室



電話：2729 5858



傳真：2720 1600



電郵：
SELK@CARITASSWS.ORG.HK

出版日期：2020年12月

印刷數量：400份

督印人：何沛欣姑娘

編輯：全體職員



明愛安老服務網址：

[HTTP://WWW.CARITASSE.ORG.HK](http://www.caritasse.org.hk)

專題介紹 P.1

活動花絮 P.2

活動推介 P.3-P.9

社區資源 P.10

服務質素標準 P.11

中心職員動向 P.12

活動時間表

活動花絮



護老者工作坊-
碟古巴特製作
(10/2020)



成品展示



護老者們都很專心設計

同路人.
真人圖書館
(10/2020)



麗閣市集傳耆愛
(11/2020)



活動推介

12月活動告示

展愛關懷演唱會

日期：12月5日(星期六)
時間：下午進行
名額：30位(中心觀看YouTube直播)
對象：中心會員
內容：展愛關懷慈善有限公司一眾好歌善長，以YouTube直播形式舉辦演唱會，會員可安坐家中欣賞美妙歌聲，亦設中心名額觀看直播。
負責職員：莫君兒姑娘

道路安全講座2020

日期：2020年12月9日
時間：下午2時30分至3時30分
地點：耆恩堂
對象：中心會員
內容：由交通警員講解道路安全的資訊及個案分享
負責職員：蔡雋媽姑娘

關愛義剪溢社群

日期：2020年12月18日(星期四)
時間：上午10時30分至下午1時
地點：本中心
對象：中心會員
內容：提供義剪服務
負責職員：蔡雋媽姑娘



愛心飯盒/口罩贈長者

日期：2020年12月18日(星期四)
時間：上午11時至下午1時
地點：本中心
對象：中心會員
內容：派發飯盒乙盒和口罩5個
報名方法：請於在12月3日至12月11日致電中心報名(名額有限，報完即止)
負責職員：蔡雋媽姑娘

義工歡聚賀聖誕

日期：2020年12月22日(星期二)
時間：下午3時15分至4時45時
地點：耆恩堂
對象：中心義工(20位)
內容：和中心義工舉行聚會並一同慶祝聖誕節
負責職員：陳欣澤先生

因應新型冠狀病毒疫情發展，中心活動/班組之舉行情況，會根據社署指引而作出變更，而不作個別通知。

※如有任何查詢，歡迎致電2729 5858與職員聯絡。※



活動推介




1月活動告示

美的煮角之 「健康輕盈三文治」

日期：2021年1月9日(星期六)
時間：上午10時30分至11時分
地點：本中心
對象：中心會員
內容：分享健康食譜及一同制作
負責職員：陳美樺姑娘

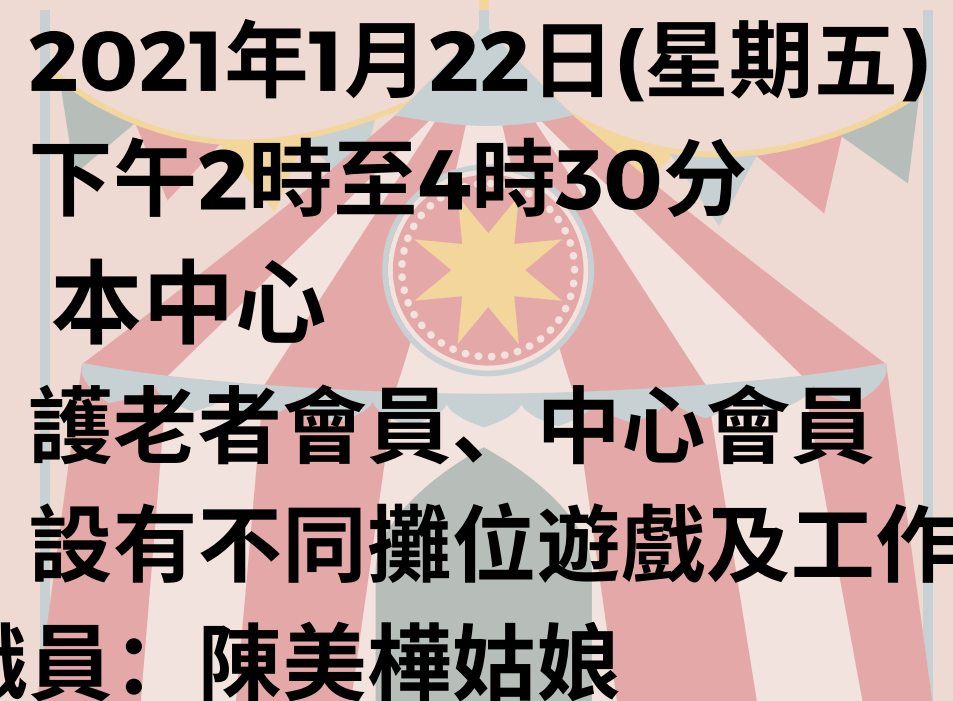
男士天地

日期：2021年1月22日 (星期五)
時間：下午2時至3時
地點：本中心
對象：中心男士會員
內容：談天說地
負責職員：劉淑儀姑娘



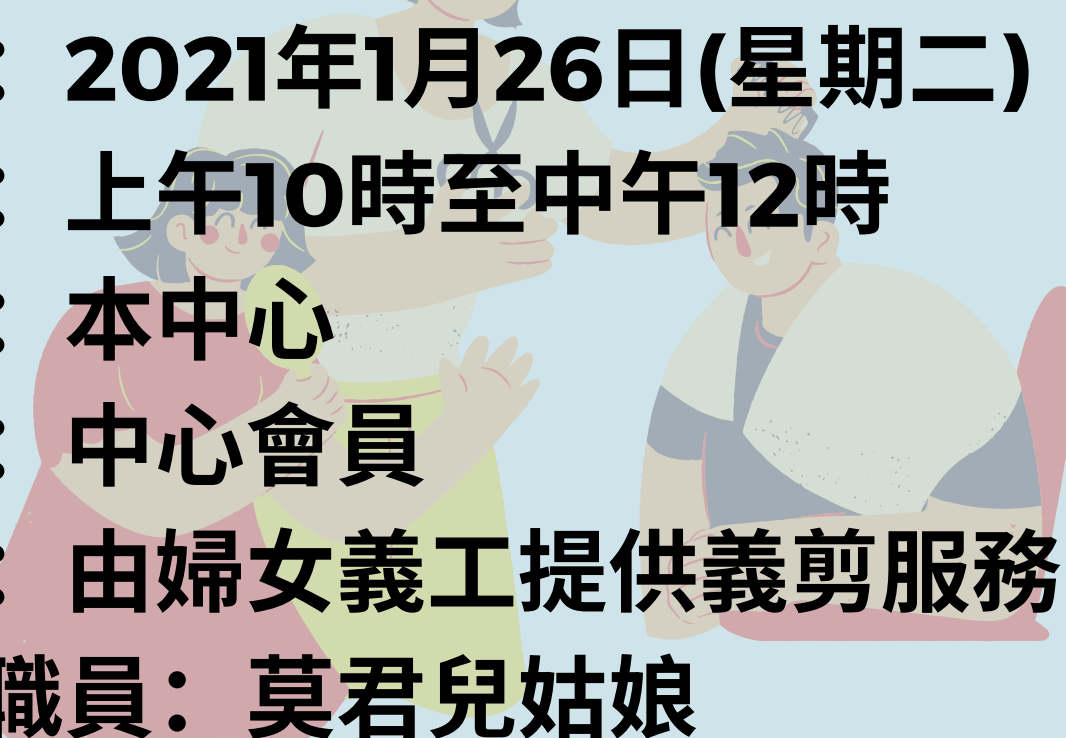
晴心護老嘉年華

日期：2021年1月22日(星期五)
時間：下午2時至4時30分
地點：本中心
對象：護老者會員、中心會員
內容：設有不同攤位遊戲及工作坊
負責職員：陳美樺姑娘



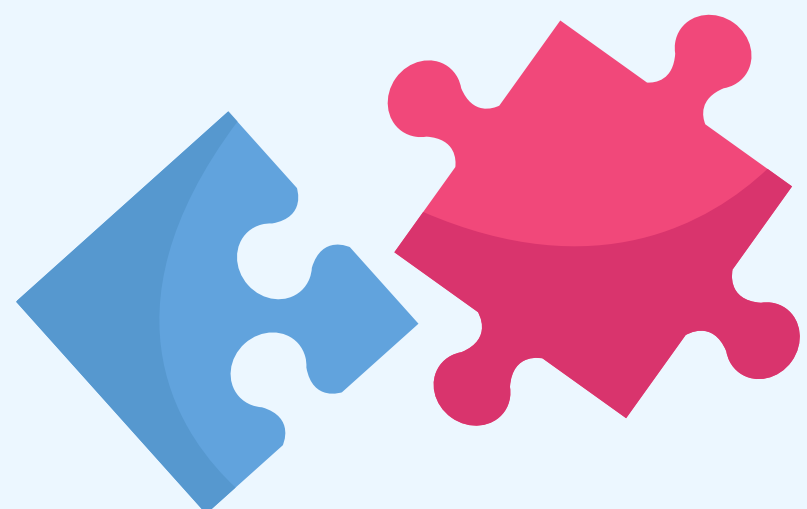
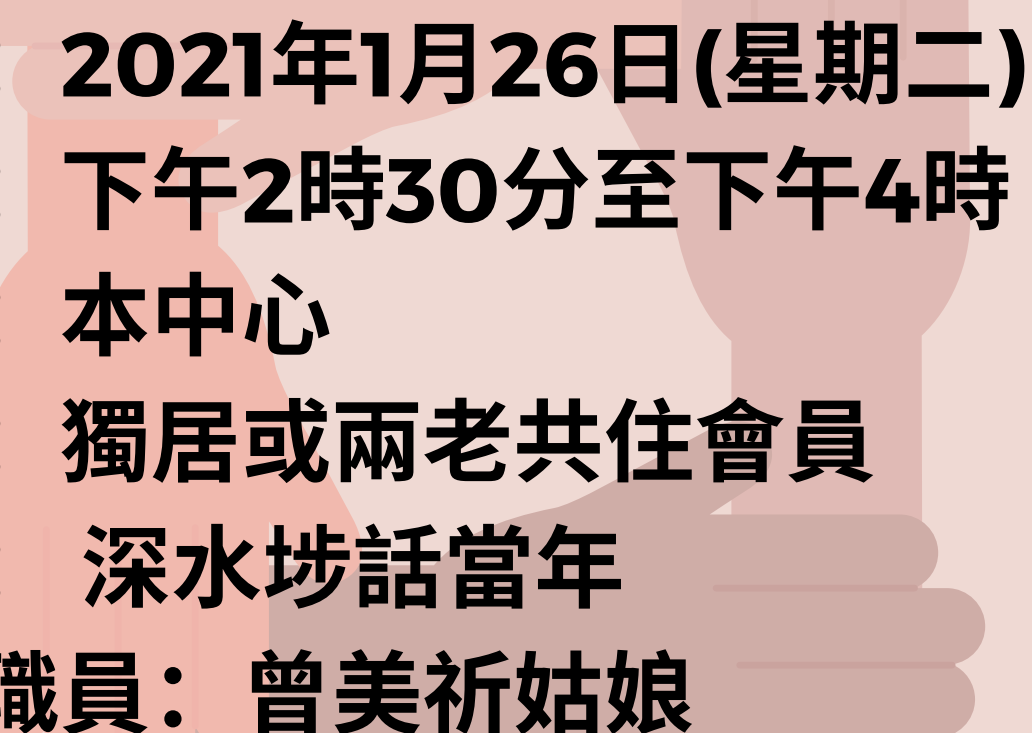
剪髮服務

日期：2021年1月26日(星期二)
時間：上午10時至中午12時
地點：本中心
對象：中心會員
內容：由婦女義工提供義剪服務
負責職員：莫君兒姑娘



友愛互愛組

日期：2021年1月26日(星期二)
時間：下午2時30分至下午4時
地點：本中心
對象：獨居或兩老共住會員
內容：深水埗話當年
負責職員：曾美祈姑娘



因應新型冠狀病毒疫情發展，中心活動/班組之舉行情況，會根據社署指引而作出變更，而不作個別通知。

※如有任何查詢，歡迎致電2729 5858與職員聯絡。※

因應疫情影響，以下活動或會使用Google meet 視像或視乎情況以實體進行。

e健樂—醒目健視老友記工作坊

日期：2020年12月4日(星期五)

時間：下午2時30分

地點：耆恩堂

內容：提升參加者作定期眼睛健康檢查的意識及作出日常生活及社交心理適應。

名額：20人

負責職員：曾姑娘



e健樂—高血壓飲食錦囊講座

日期：2020年12月8日(星期二)

時間：上午10時15分

地點：耆恩堂

內容：認識高血壓的分類及預防法，如何為高血壓患者選購食物等。

名額：10人

負責職員：曾姑娘

e健樂—聽覺保健講座

日期：2020年12月10日(星期四)

時間：上午10時15分

地點：耆恩堂

內容：讓參加者了解聽覺常見的問題。

名額：10人

負責職員：曾姑娘

e健樂—健腦操講座

日期：2020年12月18日(星期五)

時間：上午10時15分

地點：耆恩堂

內容：認識「記憶力衰退」的迷思真相，記憶三步曲及健腦八大護法及如何增強記憶小提示。

名額：10人

負責職員：曾姑娘

e健樂—少肌症預防講座

日期：2020年12月11日(星期五)

時間：上午10時15分

地點：耆恩堂

內容：讓參加者了解少肌症的成因，如何透過運動及飲食去預防。

名額：10人

負責職員：曾姑娘

因應疫情影響，以下活動或會使用Google meet 視像或視乎情況以實體進行。

e健樂—園藝治療工作坊

日期：2020年12月11日(星期五)

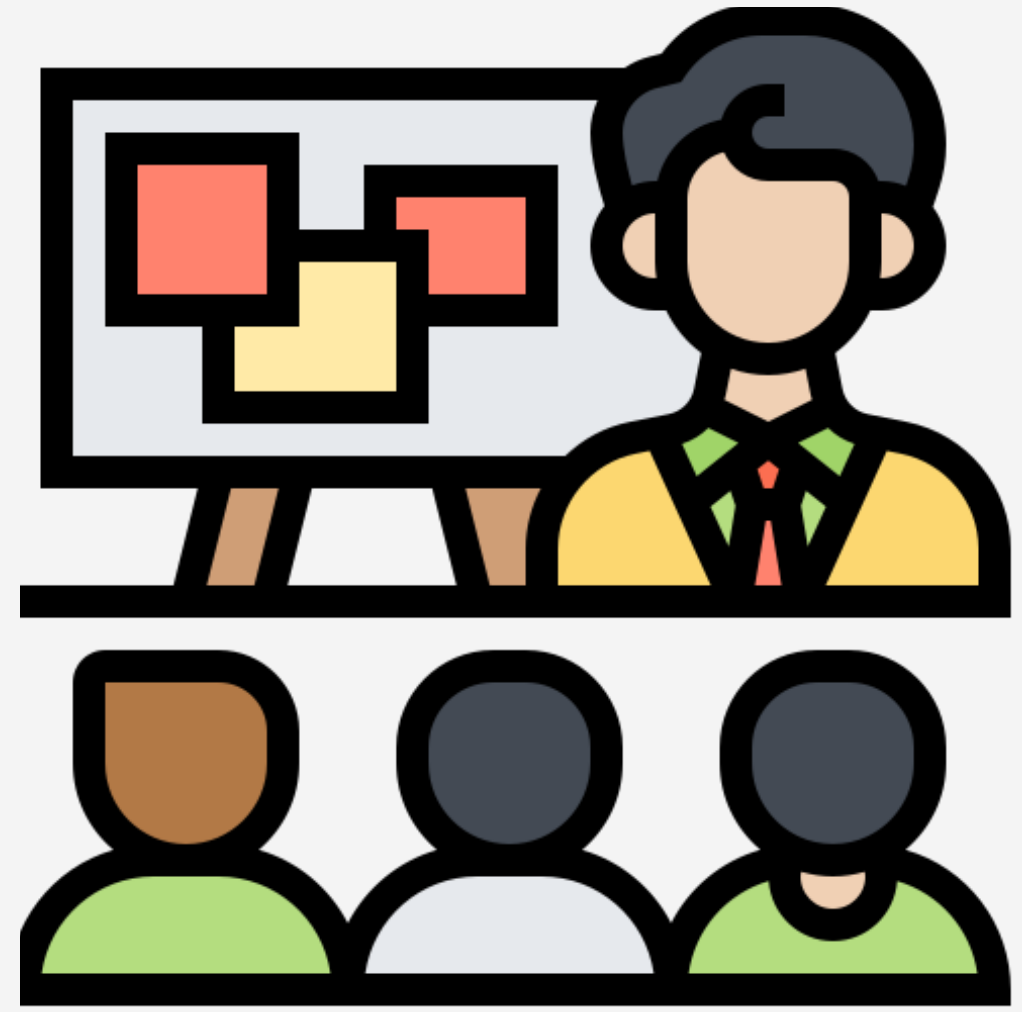
時間：下午2時30分

地點：耆恩堂

內容：讓參加者認識園藝治療及體驗，能維持心境開朗。

名額：12人

負責職員：曾姑娘



e健樂—健康講座：認識消化不良

日期：2020年12月14日(星期一)

時間：上午10時

地點：耆恩堂

內容：了解身體老化對消化系統的影響及常見腸胃不適的原因及處理方法

名額：10人

負責職員：曾姑娘

e健樂—類風濕關節炎講座

日期：2020年12月24日(星期四)

時間：上午10時15分

地點：耆恩堂

內容：了解類風濕關節炎的成因及病徵等。

名額：10人

負責職員：曾姑娘

e健樂—

浮游花玻璃瓶及乾花卡片工作坊

日期：2020年1月7日(星期四)

時間：下午2時30分

地點：耆恩堂

內容：教授用保鮮花製作花瓶，透過訓練手部靈活性及放鬆心靈。

名額：10人

負責職員：曾姑娘

e健樂—健康講座：膽固醇睇真 D

日期：2020年1月18日(星期一)

時間：上午10時

地點：耆恩堂

內容：讓參加者了解膽固醇和健康的關係及如何維持膽固醇於理想水平。

名額：10人

負責職員：曾姑娘



初步認知評估 P5150

日期: 12月-1月 (公眾假期除外)

時間/地點:

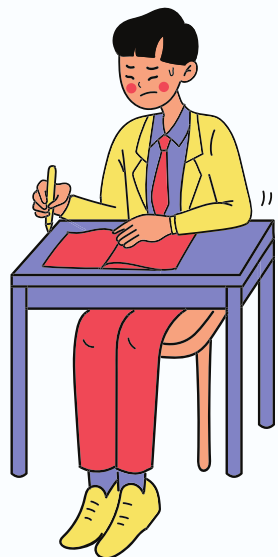
請致電中心或親身預約

內容: 為關注自己大腦健康的人士提供初步認知檢測

對象: 長者會員

收費: 費用全免

報名方法: 請聯絡陳妙揚姑娘



快樂健康操 P5355

日期: 逢星期一至五

時間: 上午9:00-9:45

地點: 耆恩堂/網絡平台

內容: 一起做運動, 伸展筋骨

對象: 懷疑或患有輕度認知缺損

長者/記憶力衰退人士

收費: 費用全免 (現場名額:10人)

(網絡名額:50人)

報名方法: 請聯絡馮良秋姑娘



快樂椅子舞 P5359

日期: 逢星期一

時間: 上午10:00-11:00

地點: 耆恩堂/網絡平台

內容: 會員伴隨音樂, 齊做椅子舞, 盡展活力

對象: 懷疑或患有輕度認知缺損長者/記憶力衰退人士

收費: 費用全免 (現場名額:10人)

(網絡名額:50人)

報名方法: 請聯絡黎麗嫦姑娘



健腦桌遊陪你玩 P5366

日期: 逢星期四

時間: 下午2:30-3:30

地點: 資源閣

內容: 一起玩趣味多元桌上遊戲, 以改善或維持會員的認知功能

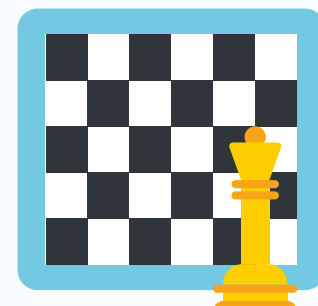
對象: 懷疑或患有輕度認知缺損長者/記憶力衰退人士

收費: 費用全免

名額: 8人 (可即場報名)

報名方法: 請聯絡黎麗嫦姑娘/

馮良秋姑娘



玩轉腦Ipad

P5368(三)P5367(五)

日期: 2/12/2020-29/1/2021

(逢星期三,五)

時間: 上午10:00-12:00

地點: 資源閣

內容: 透過富趣味多元智能遊戲, 以改善或維持會員的認知功能

對象: 懷疑或患有輕度認知缺損長者/記憶力衰退人士

收費: 費用全免

名額: 10人

報名方法: 請聯絡陳妙揚姑娘報名



快樂小手工 P5369

日期: 5/12/2020-26/1/2021 共12堂

時間: 下午2:30-3:30 (逢星期二)

地點: 資源閣

內容: 透過多元化手工藝活動, 訓練專注力及協調能力, 並鼓勵參加者發揮創意及與家人分享作品, 增進彼此溝通。

對象: 懷疑或患有輕度認知缺損長者/記憶力衰退人士

收費: 費用全免

名額: 8人

報名方法: 請聯絡陳妙揚姑娘報名





內心世界 - 表達藝術小組

日期: 3/12/2020 - 7/1/2021

(星期四, 共六節)

時間: 下午 2時30分 至 4時

地點: 聚賢坊

內容: 透過不同的藝術創作, 讓其探索及表達內在的思想及感情, 從而能夠減壓放鬆。

對象: 護老者及長者

名額: 8個

報名方法: 請聯絡陳美樺姑娘報名
(舉行時將設有平衡小組)

表達藝術工作坊

日期: 8/12/2020 及

19/1/2020 (星期二)

時間: 下午 2時30分 至 4時

地點: 耆恩堂

內容: 與東華三院心靈幹事合作, 透過利用不同元素, 去表達自己, 釋放壓力。

對象: 護老者及長者

名額: 15個

報名方法: 請聯絡陳美樺姑娘報名

護老講座:

排便可以好輕鬆

日期: 17/12/2020 (星期四)

時間: 下午 2時30分 至 3時30分

地點: 耆恩堂

內容: 由護士講解便秘的成因、影響及防治方法, 以及腸癌的徵兆。

對象: 護老者及長者

名額: 15個

報名方法: 請聯絡陳美樺姑娘報名

Bring-in-change

關懷探訪

日期: 12/12/2020 (星期六)

時間: 上午9時 至 中午12時

地點: 耆恩堂

內容: 與義工團體Bring-in-change合作, 上門帶領長者及護老者進行簡單橡筋操並致送福袋。

對象: 護老者家庭

名額: 36戶

報名方法: 請聯絡陳美樺姑娘報名

晴心護老嘉年華

日期: 22/1/2020 (星期五)

時間: 下午2時 至 4時

地點: 耆恩堂

內容: 透過不同攤位遊戲及工作坊, 製作屬於自己的作品, 為自己打打氣。透過聊天區, 讓參加者交流心得。

對象: 護老者及長者

名額: 40個

報名方法: 請聯絡陳美樺姑娘報名

護老者短片分享會

日期: 12/12/2020 (星期六)

時間: 下午2時 至 4時30分

地點: 耆恩堂

內容: 分享一套關於「愛和生死」的短片。之後與參加者進行分享交流。

對象: 護老者及長者

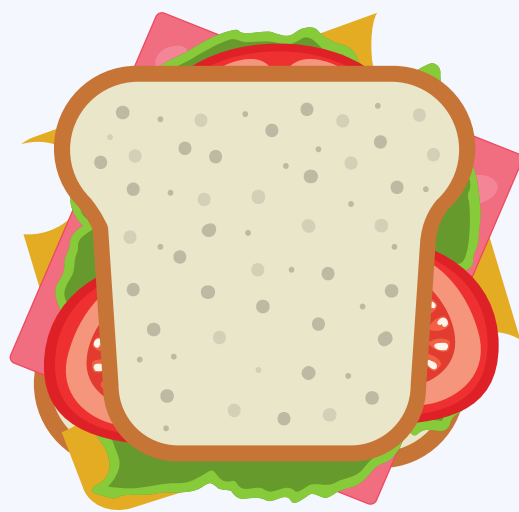
名額: 10個

報名方法: 請聯絡陳美樺姑娘報名

費用全免
現已接受報名

美的「煮」角之 【健康輕盈三文治】

日期: 9/1/2021 (星期六)
時間: 上午10時30分至11時30分
地點: 怡情軒
內容: 與參加者分享食譜, 及一同製作健康三文治。
名額: 8人
對象: 護老者及長者
收費: 費用全免
負責職員: 陳美樺姑娘



聽力講座

日期: 17/12/2020 (星期四)
時間: 上午10時15至11時15分
地點: 耆恩堂
內容: 進行聽力保健教育講座, 以增加對聽力保健之了解
名額: 15人
對象: 護老者及長者
收費: 費用全免
負責職員: 陳欣澤先生



融傭歡聚在麗閣

日期: 28/12/2020 (星期一)
時間: 下午2時30分至3時30分
地點: 耆恩堂
內容: 和長者及外傭進行遊戲, 活動以加長者與外傭溝通、共同慶祝聖誕及促進關係。
名額: 12人
對象: 長者會員及其外傭
費用: 10元
負責職員: 陳欣澤先生



預防腸癌講座

日期: 30/12/2020 (星期三)
時間: 下午2時30分至3時30分
地點: 耆恩堂
內容: 講解有關大腸癌知識及預防大腸癌的方法。令會員可增進健知識以保持身體健康。
名額: 15個
對象: 護老者及長者
收費: 費用全免
負責職員: 陳欣澤先生



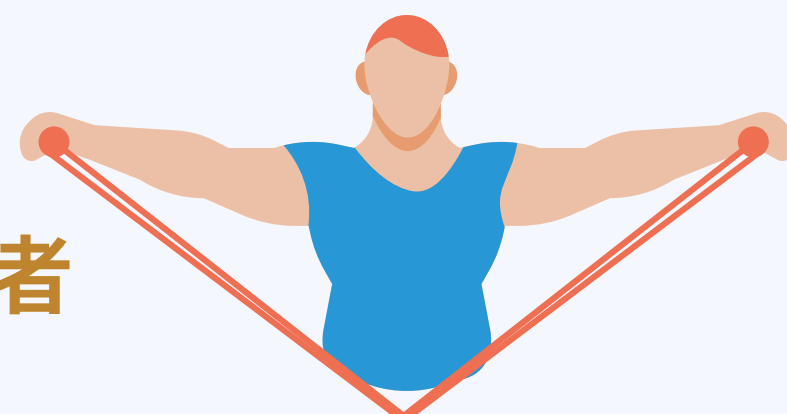
護老者工作坊:和諧粉彩工作坊

日期: 12、19/1/2021 (星期二)
時間: 上午10時15分至11時45分
地點: 聚賢坊
內容: 透過一起畫和諧粉彩, 過程中能帶來平靜心靈、抒減壓力的效果, 並能帶走漂亮的紀念品。
名額: 8人
對象: 護老者及長者
費用: 10元
負責職員: 陳欣澤先生



護老講座: 肩周炎

日期: 21/1/2021 (星期四)
時間: 下午2時30分至3時30分
地點: 耆恩堂
內容: 由護士說明肩周炎的成因、症狀和預防方法, 令長者和護老者可以學懂更多健康知識。
名額: 15人
對象: 護老者及長者
費用: 10元
負責職員: 陳欣澤先生





醫管局於2019年12月正式推出流動應用程式「HA Go」單一流動平台，令病人整體醫療保健旅程更完善，基於保障病人資料私隱，「HA Go」採用實名登記制度。功能如下：

HA Go
一站式
手機程式

- 管理預約更方便
- 預約專科門診新症及普通科門診更輕鬆
- 流動繳費免排隊
- 個人化健康管理
- 隨時查閱醫療紀錄及藥物資訊
- 幫助病人管理健康

立即登記!
下載HA Go手機應用程式

Download on the App Store | GET IT ON Google Play

如何登記成為HA Go會員

- 1 下載 HA Go**
在App Store或Google Play下載HA Go應用程式。
- 2 完成登記及驗證**
如果電話號碼與醫管局記錄相符，即可成為基本會員。
- 3 親身前往醫院/診所啟動帳戶**
在醫院啟動帳戶，成為正式會員。

在家中登記 | 在醫院啟動

關於HA go 詳細內容, 可以上網瀏覽以下網址

<https://www3.ha.org.hk/hago/>, 如長者對下載以上程序有任何疑問, 可致電中心預約孔姑娘協助安裝

服務質素標準

標準十：申請/退出服務

~服務單位致力為區內長者提供多元化服務，凡合乎資格者均可申請使用服務單位所提供的服務。

~若服務使用者嚴重違反單位規則，而經工作人員屢勸或轉介跟進無效，單位將保留拒絕提供服務之權利。



標準十一：評估服務使用者的需要

~為達成評估服務使用者需要的政策，服務單位須定期評估服務使用者的需要，例如在發展、教育、支援、社交及康樂的需要，以協助他們獲得優質生活、促進參與、盡展潛能。

~服務單位須定期更新服務使用者資料，以便制定及修訂相應服務。



中心 / 職員動向



黃綺雲姑娘

大家好！我是黃綺雲姑娘，你們可以稱呼我黃姑娘。我主要為長者提供輔導服務、小組活動、講座和研究工作。希望日後能與大家多些接觸！

大家好，我是新來的孔嘉然姑娘。主要協助大家在資訊科技應用上的問題。由於疫情關係，暫時未與各位老友記相見。希望疫情盡快過去，期待在中心與您們見面。



孔嘉然姑娘

惡劣天氣中心開放及活動舉行指引

天文台於中心開放或活動前2小時發出以下警告，請留意以下安排。

T1 懸掛 1 號風球 Amber 黃 或黃色暴雨警告	中心照常開放，所有班組及活動照常舉行。
↓3 懸掛 3 號風球 Red 紅 或紅色暴雨警告	中心照常開放，所有班組及活動取消。 (如在上課期間懸掛，活動及班組則繼續進行)
▲8 NW 西北 懸掛 8 號風球 Black 黑 或黑色暴雨警告	中心暫停開放，所有班組及活動取消。 (如在上課期間懸掛，活動及班組則繼續進行)

意見表

我們願意誠心聆聽你們的聲音


如對本中心服務有任何意見，懇請填寫本表格交回中心或致電 2729 5858 聯絡我們，多謝支持！

意見：_____

提供意見者姓名：_____ 聯絡電話：_____

聖經金句：『喜樂的心乃是良藥，憂傷的靈使骨枯乾。』箴言17:22

2020年12月份 時間表

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
						
12月6日 (廿二)	12月7日(大雪)	12月8日(廿四)	12月9日(廿五)	12月10日(廿六)	12月11日(廿七)	12月12日(廿八)
9:00-10:00 快樂健康操(音) 10:00-11:00 快樂椅子舞(音) 10:00-11:00 快樂椅子舞(音)	9:00-10:00 快樂健康操(音) 10:00-11:00 智友善健腦小組(源) 10:00-11:30 康靈組： 禦寒保健有辦法(音、聚、怡) 禦寒保健有辦法(音、聚、怡) 2:00-4:00 快樂小手工(源) 2:30-4:00 健康組： 禦寒保健有辦法(音、聚、怡)	9:00-10:00 快樂健康操(音) 10:00-11:00 智友善健腦小組(源) 10:00-11:30 康靈組： 禦寒保健有辦法(音、聚、怡) 10:00-12:00 玩轉腦 Ipad(源) 12:00-5:30 理工大學踏步測試(源) 2:00-4:00 「長」護」認識有妙法(音)	9:00-10:00 快樂健康操(音) 10:00-12:00 玩轉腦 Ipad(源) 10:00-11:00 組長會(音) 11:00-12:00 資源閣會議(音) 12:00-5:30 理工大學踏步測試(源) 1:00-2:00 楊式太極拳(會堂) 2:30-4:00 內心世界-表達藝術小組(聚)	9:00-10:00 快樂健康操(音) 9:00-5:00 e 健樂護士諮詢日(聆) 9:30-11:00 開心小組(樂) 10:00-11:00 生命教育小組(源) 10:30-11:30 e 健樂— 聽覺保健講座(音) 2:00-3:00 健腦桌遊陪你玩(源)	9:00-10:00 快樂健康操(音) 10:00-12:00 玩轉腦 Ipad(源) 10:15-11:15 e 健樂— 預防少肌症講座(音) 10:30-11:30 護老者減壓小組(聚) 12:00-5:30 理工大學踏步測試(源) 2:30-4:00 e 健樂—園藝治療小組(音)	2:00-4:00 麗閣醒獅隊(樂) 2:00-4:00 展愛關懷演唱會 
12月13日 (廿九)	12月14日(三十)	12月15日(十一月)	12月16日(初二)	12月17日(初三)	12月18日(初四)	12月19日(初五)
9:00-10:00 快樂健康操(樂) 10:00-11:00 快樂椅子舞(樂) 10:00-11:00 e 健樂—健康講座： 認識消化不良(音) 10:30-11:30 護老者減壓小組(聚) 1:00-2:00 中醫義診(聆) 	9:00-10:00 快樂健康操(音) 10:00-11:00 智友善健腦小組(源) 2:00-4:00 快樂小手工(源) 2:30-4:30 長青學院導師及 班長會(音) 	9:00-10:00 快樂健康操(音) 10:00-12:00 玩轉腦 Ipad(源) 10:00-10:30 關懷組(音) 12:00-5:30 理工大學踏步測試(源) 	9:00-10:00 快樂健康操(音) 9:00-5:00 e 健樂護士諮詢日(聆) 10:00-11:00 生命教育小組(源) 10:00-11:30 光明會(樂) 10:15-11:15 聽力講座(音) 2:00-3:00 健腦桌遊陪你玩(源) 2:30-3:30 護老講座-排便好輕鬆(音) 2:30-4:00 內心世界-表達藝術小組(聚)	9:00-10:00 快樂健康操(音) 9:00-5:00 e 健樂護士諮詢日(聆) 10:00-11:00 生命教育小組(源) 10:00-11:30 光明會(樂) 10:15-11:15 聽力講座(音) 2:00-3:00 健腦桌遊陪你玩(源) 2:30-3:30 護老講座-排便好輕鬆(音) 2:30-4:00 內心世界-表達藝術小組(聚)	9:00-10:00 快樂健康操(音) 10:00-12:00 玩轉腦 Ipad(源) 10:15-11:15 e 健樂—健腦操(音) 10:30-11:30 護老者減壓小組(訊) 12:00-5:30 理工大學踏步測試(源) 2:00-3:00 男士天地(樂) 	9:00-12:00 Bring-in-change 關懷探訪(音) 2:00-4:00 麗閣醒獅隊(樂) 2:00-4:30 伴生·電影分享會(音) 
12月20日 (初六)	12月21日(冬至)	12月22日(初八)	12月23日(初九)	12月24日(初十)	12月25日(十一)	12月26日(十二)
9:00-10:00 快樂健康操(音) 10:00-11:00 快樂椅子舞(音) 10:00-11:00 感恩相聚(源) 	9:00-10:00 快樂健康操(音) 10:00-11:00 智友善健腦小組(源) 2:00-4:00 快樂小手工(源) 2:15-3:15 鄰里組(音) 3:15-4:45 義工歡聚聖誕(音) 	9:00-10:00 快樂健康操(音) 10:00-11:00 中心幹事會(音) 10:00-12:00 玩轉腦 Ipad(源) 12:00-5:30 理工大學踏步測試(源) 	9:00-10:00 快樂健康操(音) 9:00-1:00 e 健樂護士諮詢日(聆) 10:15-11:15 e 健樂—類風濕 關節炎講座(音) 12:00-5:30 理工大學踏步測試(聚) 2:00-3:00 健腦桌遊陪你玩(源) 2:00-5:00 e 健樂護士諮詢日(音) 2:30-4:00 內心世界-表達藝術小組(聚)	9:00-10:00 快樂健康操(音) 9:00-1:00 e 健樂護士諮詢日(聆) 10:15-11:15 e 健樂—類風濕 關節炎講座(音) 12:00-5:30 理工大學踏步測試(聚) 2:00-3:00 健腦桌遊陪你玩(源) 2:00-5:00 e 健樂護士諮詢日(音) 2:30-4:00 內心世界-表達藝術小組(聚)	12月25日(十一) 公眾假期 聖誕節 	12月26日(十二) 公眾假期 聖誕節翌日 
12月27日 (十三)	12月28日(十四)	12月29日(十五)	12月30日(十六)	12月31日(十七)	12月31日(十七)	12月31日(十七)
9:00-10:00 快樂健康操(音) 10:00-11:00 快樂椅子舞(音) 2:30-3:30 融情歡聚在麗閣(音) 	9:00-10:00 快樂健康操(音) 9:30-10:30 IT 大使義工聚會(訊) 2:00-4:00 快樂小手工(源) 	9:00-10:00 快樂健康操(音) 10:00-11:30 護老者代表會(聚) 12:00-5:30 理工大學踏步測試(源) 2:15-3:45 預防腸癌講座(音) 	9:00-10:00 快樂健康操(音) 10:00-11:30 護老者代表會(聚) 12:00-5:30 理工大學踏步測試(源) 2:15-3:45 預防腸癌講座(音) 	9:00-10:00 快樂健康操(音) 9:00-5:00 e 健樂護士諮詢日(聆) 10:15-11:15 e 健樂— 橡筋帶訓練(音) 12:00-5:30 理工大學踏步測試(聚) 2:00-4:00 10-12 生日會(音) 2:00-3:00 健腦桌遊陪你玩(源) 2:30-4:00 內心世界-表達藝術小組(聚)	9:00-10:00 快樂健康操(音) 9:00-5:00 e 健樂護士諮詢日(聆) 10:15-11:15 e 健樂— 橡筋帶訓練(音) 12:00-5:30 理工大學踏步測試(聚) 2:00-4:00 10-12 生日會(音) 2:00-3:00 健腦桌遊陪你玩(源) 2:30-4:00 內心世界-表達藝術小組(聚)	12月31日(十七) 公眾假期 聖誕節 

因應新型冠狀病毒疫情發展，中心活動/班組之舉行情況，會根據社署指引而作出變更，而不作個別通知。

如有任何查詢，歡迎致電 2729 5858 與職員聯絡。

2021年1月份時間表

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
1月3日 (二十)	1月4日(廿一) 9:00-10:00 快樂健康操(音) 10:00-11:00 快樂椅子舞(音) 	1月5日(小寒) 9:00-10:00 快樂健康操(樂) 10:00-11:00 智友善健腦小組(源) 10:00-11:30 康靈組：如何選擇 長期護理照顧服務(音、聚、怡) 2:00-4:00 快樂手工(源) 2:30-4:00 健康組：如何選擇 長期護理照顧服務(音、聚、怡)	1月6日(廿三) 9:00-10:00 快樂健康操(樂) 10:00-11:30 歡樂組：如何選擇 長期護理照顧服務(音、聚、怡) 10:00-12:00 玩轉腦 Ipad(源) 12:00-5:30 理工大學踏步測試(源) 	1月7日(廿四) 9:00-10:00 快樂健康操(音) 9:00-5:00 e 健樂護士諮詢日(聆) 2:00-3:00 健腦桌遊陪你玩(源) 2:30-4:00 內心世界-表達藝術小組(聚) 	1月8日(廿五) 9:00-10:00 快樂健康操(音) 10:00-12:00 玩轉腦 Ipad(源) 12:00-5:30 理工大學踏步測試(源) 2:30-4:00 e 健樂交流會(音) 2:30-4:00 護老者小組(聚)	1月9日(廿六) 2:00-4:00 麗閣醒獅隊(樂) 
1月10日 (廿七)	1月11日(廿八) 9:00-10:00 快樂健康操(音) 10:00-11:00 快樂椅子舞(音) 	1月12日(廿九) 9:00-10:00 快樂健康操(樂) 10:00-11:00 智友善健腦小組(源) 10:15-11:45 和諧粉彩工作坊(聚) 2:00-4:00 快樂手工(源) 	1月13日(十二月) 9:00-10:00 快樂健康操(音) 10:00-12:00 玩轉腦 Ipad(源) 10:00-11:00 組長會(音) 11:00-12:00 資源閣會議(音) 12:00-5:30 理工大學踏步測試(源)	1月14日(初二) 9:00-10:00 快樂健康操(音) 9:00-5:00 e 健樂護士諮詢日(聆) 2:00-3:00 健腦桌遊陪你玩(源) 2:30-4:00 e 健樂一大笑瑜伽(音) 	1月15日(初三) 9:00-10:00 快樂健康操(音) 10:00-12:00 玩轉腦 Ipad(源) 12:00-5:30 理工大學踏步測試(源) 2:30-4:00 護老者小組(聚)	1月16日(初四) 2:00-4:00 麗閣醒獅隊(樂) 
1月17日 (初五)	1月18日(初六) 9:00-10:00 快樂健康操(樂) 10:00-11:00 快樂椅子舞(樂) 10:00-11:00 e 健樂健康講座： 膽固醇睇真 D(音) 	1月19日(初七) 9:00-10:00 快樂健康操(音) 9:30-10:30 IT 大使義工聚會(訊) 11:15-11:45 和諧粉彩工作坊(聚) 2:00-4:00 快樂手工(源) 2:30-4:00 表達藝術工作坊(音)	1月20日(大寒) 9:00-10:00 快樂健康操(音) 10:00-12:00 玩轉腦 Ipad(源) 10:00-10:30 關懷組(音) 12:00-5:30 理工大學踏步測試(源) 	1月21日(初九) 9:00-10:00 快樂健康操(音) 9:00-5:00 e 健樂護士諮詢日(聆) 10:00-11:30 光明會(樂) 2:00-3:00 健腦桌遊陪你玩(源) 2:30-3:30 護老講座(音)	1月22日(初十) 9:00-10:00 快樂健康操(音) 10:00-12:00 玩轉腦 Ipad(源) 12:00-5:30 理工大學踏步測試(源) 2:00-3:30 男士天地(訊) 2:00-4:30 晴心護老嘉年華(音、聚) 2:30-4:00 護老者小組(樂) 	1月23日(十一) 2:00-4:00 麗閣醒獅隊(樂) 
1月24日 (十二)	1月25日(十三) 9:00-10:00 快樂健康操(音) 10:00-11:00 快樂椅子舞(音) 	1月26日(十四) 9:00-10:00 快樂健康操(樂) 10:00-11:00 智友善健腦小組(源) 10:00-12:00 剪髮服務(聚) 2:00-4:00 快樂手工(源) 2:30-4:00 互愛組(音)	1月27日(十五) 9:00-10:00 快樂健康操(音) 10:00-11:00 中心幹事會(音) 10:00-12:00 玩轉腦 Ipad(源) 12:00-5:30 理工大學踏步測試(源) 	1月28日(十六) 9:00-10:00 快樂健康操(音) 9:00-1:00 e 健樂護士諮詢日(聆) 2:00-3:00 健腦桌遊陪你玩(源) 2:00-5:00 e 健樂護士諮詢日(音)	1月29日(十七) 9:00-10:00 快樂健康操(音) 10:00-12:00 玩轉腦 Ipad(源) 12:00-5:30 理工大學踏步測試(源) 2:30-4:00 護老者小組(聚) 2:30-4:30 週五大電影： 龍翔鳳舞慶新春(悠)	1月30日(十八) 
1月31日 (十九)						

因應新型冠狀病毒疫情發展，中心活動/班組之舉行情況，會根據社署指引而作出變更，而不作個別通知。

如有任何查詢，歡迎致電 2729 5858 與職員聯絡。