



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



音訊互達



心意相通

2020 年 12 月至 2021 年 1 月

服務質素標準介紹

社會福利署和受資助機構由 1999 年至 2000 年度起，分階段推行《服務表現監察制度》，其中包括津貼及服務協議、服務質素標準 SQS 及服務表現評估。現時共有 16 項「服務質素標準」，訂明了服務單位必須實施的政策和程序等常規，以提供優質服務予服務使用者。

上期的明愛知音為各位介紹

「服務質素標準(SQS)」，

今期知音會用更多例子去介紹當中的內容。

16



續後頁

🏠 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

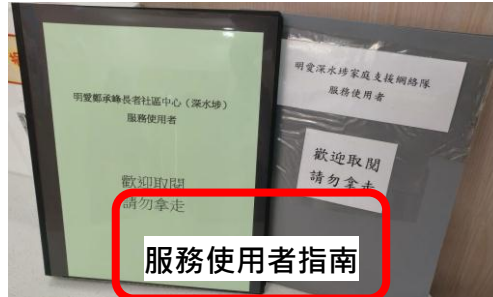
📖 印刷量 1200

標準 1：服務資料

我們備有最新資料的手冊、資料單張或小冊子，說明服務的宗旨、目標、服務對象、服務的提供方法，以及服務使用者申請接受和退出該項服務的機制。這些說明資料可隨時供可能需要接受服務的人士、職員和市民閱覽。



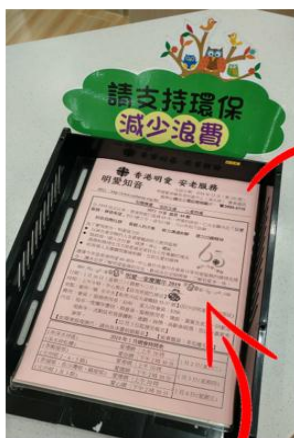
服務質素標準



服務使用者指南



服務統計資料



明愛知音



單張櫃



職員架構組織



公眾索閱

隨時供可能需要接受服務的人士、職員和市民閱覽。



考考您，各位認得到這些服務資料放在中心那一個地方嗎？

輔導服務活動

！預防虐老知多 D

日期：2020年12月21日(星期一) 時間：上午10:00-11:00

地點：頌恩堂 形式：中心現場及 Youtube 網上直播

【連結會活動前透過 WhatsApp 發出】

對象：中心會員及其親友

內容：由東華三院芷若園社工介紹有關長者被虐的資訊，同認識個人權益及預防虐老的小貼士。 負責職員：徐梓珊姑娘



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

免費活動
面授教學

透過藝術可以放鬆，享受屬於自己的時間。

12月5日 下午2:30-4:00

主題：流體畫初體驗

顏料會隨著不同方位而自然流動
過程讓人非常減壓和十分治癒



1月9日 下午2:30-3:30

主題：DIY夢幻星空瓶

把滿天星光都裝進瓶子裡，
搖一搖、晃一晃，轉換好心情



★ 社交無界限



由即日起，向吳沐蕾(蕾姑娘)或黃詠琛(琛姑娘)預約指定時段，小班實體面授(每堂約1小時)學習如何使用

Whatsapp、GoogleMeet

Zoom、不同應用

程式的功能。



★ 護老情報站

免費活動 YouTube
現場面授+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

12月10日(四) 下午2:15-3:15

主題：「規劃圓滿人生」

認識善終之福；認識「預設照顧計劃」，並分享回顧及尋找人生意義。

講者：衛生署長者健康外展分隊

1月13日(四) 下午2:15-3:15

主題：「四季健康食譜」

分享健康烹調法，因應季節特色揀選或改良食譜應用在日常的烹調上

講者：衛生署長者健康外展分隊

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

★ 藝術花園

免費活動
在家挑戰

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!

12月19日起

主題：DIY天然清潔泡泡球



姆指琴初體驗

免費活動
面授教學

姆指琴是一種非洲具有民族特色樂器，它音色甜美，十分容易學習。

12月5日(六)
上午10:15-11:45



請於辦公時間致電3582-9403 或 WhatsApp 9721-8534向負責職員登記

本年度首次參加護老者活動為優先

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)

電影同樂日



日期：2020年12月11日(星期五)

時間：下午2時正開始

播放電影《唐伯虎點秋香》

日期：2021年1月2日(星期六)

時間：上午10時正開始

播放電影《桃姐》

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、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

「齊齊量血壓」之健康諮詢站

日期：2021年1月11、18、及25日(星期一)

時間：上午9時至12時(需個別預約分時段進行)

地點：頌恩堂

對象：會員/深水埗區內人士

內容：邀請註冊護士到場安排血糖快速測試，並即場進行健康諮詢服務。



活動由深水埗區議會贊助

名額：共110位

負責職員：陳家倫姑娘

剪髮服務 ✂

日期：① 12月28日(星期一) ② 2021年1月25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

手握力個別諮詢服務

12月8日(星期二)

下午2時30分至4時30分

名額35位



身體組成分析個別諮詢服務

2021年1月22日(星期五)

上午9時30分至中午12時正

名額20位

如有需要，歡迎聯絡負責職員彭淑儀姑娘



生命回顧：活出不一樣人生

簡介：長者人生經驗豐富，經歷人生高高低低，但有時會忽略一些跨越困難經驗。藉著小組，重新整理人生正面經驗，分享人生故事，成為彼此的鼓勵，活出不一樣的人生。

目的：重整正面人生經驗

內容：桌上遊戲，小組遊戲，手工，靜觀練習，伸展運動

日期：2020年12月14日，21日，

2021年1月4日，11日，18日，25日，2月1日

時間：下午2時正至4時正

地點：本中心

對象：有興趣長者（需要先報名，經社工評估後，邀請參加）

備註：第一次小組定於2020年12月7日下午1:00-2:30

負責社工：黃綺雲姑娘



精神健康證書課程

日期：2021年1月4、11、18、25日及2月1日(逢星期一)

時間：上午9時正至中午12時正

地點：本中心

內容：認識長者抑鬱症、焦慮症、認知障礙症和重性精神病，並有36小時義工服務及實習(時間自由)

完成後，可獲兩張證書：

1. 精神健康急救證書(由香港心理衛生會頒發)
2. 樂齡友里義工證書(由香港大學頒發)

名額：30位(名額有限，先到先得)

負責職員：蔡翠佳姑娘、李春霞姑娘、關可頤姑娘



活動對象 : e 健樂參加者/會員

負責職員 : 陳家倫姑娘

<p>「e 健樂」 土耳其 燈藝減壓 工作坊</p>	<p>A 班 : 12 月 1、8 日 (下午 2 時正至 4 時正) B 班 : 12 月 1、8 日 (下午 4 時正至 6 時正) C 班 : 12 月 15、22 日 (上午 9 時正至 11 時正) D 班 : 12 月 15、22 日 (上午 11 時正至 1 時正) 地點 : 本中心 薈萃坊</p>	<p>內容 : 製作土耳其燈藝, 達致治療效果, 促進身心靈健康</p> 	<p>名額 : 每班 5 位 形式 : 中心現場上課</p>
<p>「e 健樂」 居家 好心情 有辦法</p>	<p>日期 : 12 月 17 日 時間 : 下午 2 時 30 分開始</p> 	<p>內容 : 邀請長者安居協會社工為長者講解如何於疫情居家保持好心情的妙法</p>	<p>名額 : 不限 形式 : 網上直播</p>
<p>「健樂傳心」 系列之 中醫保健 靈神</p>	<p>日期 : 12 月 11 日 時間 : 下午 2 時 30 分開始 地點 : 本中心 薈萃坊</p> 	<p>內容 : 邀請中醫師為長者講解中醫保健</p>	<p>名額及形式 : 中心現場上課 名額 5 位、 網上直播 名額不限</p>
<p>「健樂傳心」 系列之 香薰的 奇妙功效</p>	<p>日期 : 2021 年 1 月 8 日 時間 : 下午 2 時 30 分開始</p>	<p>內容 : 邀請香薰治療師講解香薰保健</p> 	<p>名額 : 不限 形式 : 網上直播</p>

中心活動推介

活動名稱	日期/開始時間	內容簡介	對象/名額	收費/報名方法/負責職員
我的集體回憶 	12月2,9,16日 (星期三) 下午2時30分	懷緬年輕時的衣著、小食及娛樂等。	對象：會員 名額：10位	費用：免費 負責職員：何詠欣姑娘 【致電負責職員報名】
我的愉快每一天	12月3日(星期四) 上午10時正	如何保持愉快的心情及短片。	對象：會員 名額：10位	費用：免費 負責職員：何詠欣姑娘 【致電負責職員報名】
眼睛去旅行	12月8,15,22,29日 (星期二) 下午2時30分	了解不同國家文化、習俗、景點等。愉快的心情及短片。	對象：會員 名額：10位	費用：免費 負責職員：何詠欣姑娘 【致電負責職員報名】
中醫保健養生	12月9日(星期三)	講解如何從中醫角度認識保健養生	對象：會員 名額：20位	費用：免費 負責職員：何啓添先生 【致電負責職員報名】
我的健康飲食生活	12月10日(星期四) 下午2時30分	了解健康飲食之道及要訣。	對象：會員 名額：6位	費用：免費 負責職員：何詠欣姑娘 【致電負責職員報名】
樂活人生路 	12月11,18日 (星期五) 12月24日(星期四) 上午9時30分 12月28日(星期一) 下午2時30分	鼓勵長者發揮潛能，活出快樂和豐盛的人生。	對象：會員 名額：6位	費用：免費 負責職員：彭淑儀姑娘 【致電負責職員報名】
醒目健視 老友記 講座 及篩查 服務	12月14日(星期一) 上午9時30分	(1)簡述影響長者視力的常見眼疾； (2)探討因視力缺損帶來的困難及需作出之適應； (3)簡介支援視力缺損之社區資源及服務； (4)示範與試用生活輔助用具及助視器。	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】
自我關懷與情緒健康	12月16日(星期三) 下午3時30分	自我關懷能促進身心健康和幸福，並提升情緒抗挫力，培養內在的穩定，瞭解和愛惜自己，感受真正的喜悅與力量。	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	內容簡介	對象/名額	收費/報名方法/負責職員
長者常見眼疾及護眼之道	12月21日(星期一)	了解常見眼疾和護眼之道。 	對象：會員 名額：20位	費用：免費 負責職員：何啓添先生 【致電負責職員報名】
正視乾渴保健講座 網上直播	12月23日(星期三) 上午9時30分	了解及正視乾渴問題，成因及面對方法，提供健康小貼士。	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】
向世界出發 網上直播	 12月28日(星期一) 上午9時30分	以視像直播聚會形式，一同認識世界不同的文化介紹，分享當地的風土人情，走進不同的文化領域，擴闊視野。	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】
動力節拍樂齡坊	2021年1月4,11,18日 (星期一) 上午9時30分	提高身體的意識，增加小肌肉的控制力，促進心理的機能及社交發展。	對象：會員 名額：6位	費用：免費 負責職員：彭淑儀姑娘 【致電負責職員報名】
健康動力學堂	2021年1月5日 (星期二) 下午2時30分	了解生命健康元素，並透過飲食、運動及建立正向的生活模式，以提升全人健康。	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】
中醫保健諮詢服務	2021年1月9日 (星期六) 上午10時開始 【按籌號分時段進行】	由註冊中醫師為長者提供義診服務。	 對象：會員 名額：10位	費用：\$6 【現已接受報名】 負責職員：何啓添先生
減量正能量	2021年1月12日 (星期二) 下午2時30分	學習以正面行為和情緒上的自我控制，適當去面對壓力。	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】
低脂肪飲食及烹調方法 	2021年1月14日 (星期四) 上午10時正開始至11時正結束	從不同的食物類別中選擇低脂肪食物。低脂肪的烹調方法，出外飲食時如何作出合適的選擇。	對象：會員 名額：20位	費用：免費 負責職員：何啓添先生 【致電負責職員報名】

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
世界零距離 網上直播	2021年1月26日 (星期二) 上午9時30分	以視像直播聚會形式，一同認識世界不同的文化介紹，分享當地的風土人情，走進不同的文化領域，擴闊視野。	對象：會員 名額：不限 	費用：免費 負責職員：彭淑儀姑娘 【致電負責職員報名】
骨骼與肌肉 健康「骨肉」 相連？	2021年1月28日 (星期四) 上午10時正開始至 11時正結束	邀請美國雅培(香港)有限公司職員向長者講解著年齡增長骨骼與肌肉開始流失，以及如何從飲食及生活方式去保持骨骼與肌肉健康。	對象：會員 名額：20位	費用：免費 負責職員：何啓添先生 【致電負責職員報名】

健康大使加油站

12月23日(星期三)

下午2時30分



2021年1月15日(星期五)

上午9時30分

內容：同工以主題健康資訊分享，以及健康身心靈小貼士。

對象：健康大使

名額：20位

費用：免費

負責職員：彭淑儀姑娘【如欲報名請致電負責職員】

銀齡健康大使義工招募計劃

有興趣為自己和其他人健康出一分力的朋友們，歡迎加入銀齡健康大使作社區義工，內容：包括定期的義工訓練，溝通技巧訓練，健康新動力，電話慰問，為有需要長者提供個別關顧服務等等.....

有興趣的朋友們可向彭淑儀姑娘查詢，謝謝。



恆常活動

- *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



2020 年 12 月份 時間表(上旬)



督印人：
張佩兒女士(中心主任)

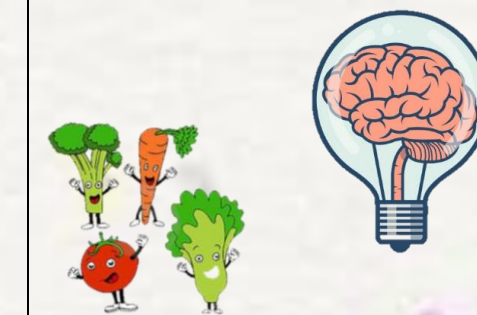
編輯組成員：
李奕權先生、
林慧妍姑娘、
麥智賢姑娘






- 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 △



星期日	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)
	上午 8:15 太醫拳及八段錦運動小組 上午 10:30 輕鬆唱遊英文小組 下午 2:30 認知訓練班 ☆ 下午 3:45 認知訓練班 ☆	上午 9:00 中心暫托 ☆ 上午 10:00 手工藝小組 上午 10:00 樂也傭融 ☆ 上午 10:30 平板健腦班 ☆ 下午 2:00 土耳其燈藝減壓工作坊(A班) △ 下午 2:30 伸展健腦操 ☆ 下午 2:30 花心思園藝治療小組 ☆ 下午 2:30 手握力個別諮詢服務 下午 2:30 眼睛去旅行 # 下午 4:00 土耳其燈藝減壓工作坊(B班) △	上午 8:15 太極扇體驗小組 上午 9:00 智能手機小組： Whatsapp 教學 上午 10:00 睇新聞學中文小組 下午 2:00 快樂人生(6)小組 * 下午 2:30 我的集體回憶 #	上午 8:15 太極扇體驗小組 上午 8:30 腦街坊茶座 ☆ 上午 10:00 手工藝小組 上午 10:30 關愛英文學習小組 上午 10:30 藝術壓花班 ☆ 下午 2:15 護老情報站 ☆ 下午 2:30 一棋一會 下午 2:30 我的健康飲食生活 #	上午 9:00 快樂人生小組 * 上午 9:30 樂活人生路 # 下午 2:00 電影欣賞： 《唐伯虎點秋香》 下午 2:30 「健樂傳心」系列之中醫保健靈神 △ 下午 3:15 認知訓練班 ☆	上午 8:00 音樂瑜珈伸展 ☆ 上午 10:00 傳深寄意分享愛 ☺ 上午 10:15 姆指琴初體驗 ☆ 下午 2:30 藝聚茶室 ☆ 下午 2:30 展愛賀聖誕網上演唱會



星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
12月13日 (廿九) 	12月14日(三十) 上午 8:15 太醫拳及八段錦運動小組 上午 9:30 醒目健視老友記講座及篩查服務# 上午 10:30 輕鬆唱遊英文小組 下午 2:00 生命回顧：活出不一樣人生 ☺ 下午 2:30 認知訓練班☆ 下午 3:45 認知訓練班☆	12月15日(十一月) 上午 9:00 中心暫托☆ 上午 9:00 土耳其燈藝減壓工作坊(C班)△ 上午 11:00 土耳其燈藝減壓工作坊(D班)△ 下午 2:30 花心思園藝治療小組☆ 下午 2:30 眼睛去旅行# 下午 3:00 君子會所	12月16日(初二) 上午 8:15 太極扇體驗小組 上午 9:00 智能手機小組：Zoom 教學 上午 10:00 睇新聞學中文小組 下午 2:00 快樂人生(6)小組★ 下午 2:15 藝術花園之到手香☆ 下午 2:30 我的集體回憶# 下午 3:30 自我關懷與情緒健康#	12月17日(初三) 上午 8:15 太極扇體驗小組 上午 8:30 腦街坊茶座☆ 上午 10:00 刺繡班☆ 上午 10:30 關愛英文學習小組 上午 10:30 平板健腦班☆ 下午 2:30 一棋一會 下午 2:30 居家好心情 有辦法網上直播△	12月18日(初四) 上午 9:00 快樂人生小組★ 上午 9:30 樂活人生路# 下午 3:15 認知訓練班☆ 	12月19日(初五) 
12月20日 (初六) 	12月21日(冬至) 上午 8:15 太醫拳及八段錦運動小組 上午 10:00 預防虐老知多D 上午 10:30 輕鬆唱遊英文小組 下午 2:00 生命回顧：活出不一樣人生 ☺ 下午 2:30 認知訓練班☆ 下午 3:45 認知訓練班☆	12月22日(初八) 上午 9:00 中心暫托☆ 上午 9:00 土耳其燈藝減壓工作坊(C班)△ 上午 11:00 土耳其燈藝減壓工作坊(D班)△ 下午 2:30 花心思園藝治療小組☆ 下午 2:30 眼睛去旅行#	12月23日(初九) 上午 8:15 太極扇體驗小組 上午 9:00 智能手機小組：GOOGLE MEET 教學 上午 9:30 正視乾渴保健講座網上直播# 上午 10:00 睇新聞學中文小組 上午 10:30 忘不了·聖誕☆ 中午 12:15 照顧者大會☆ 下午 2:00 快樂人生(6)小組★ 下午 2:30 健康大使加油站	12月24日(初十) 上午 8:15 太極扇體驗小組 上午 9:30 樂活人生路# 下午 2:30 一棋一會 	12月25日(十一) 聖誕節 (公眾假期) 	12月26日(十二) 聖誕節翌日 (公眾假期) 
12月27日 (十三) 	12月28日(十四) 上午 8:15 太醫拳及八段錦運動小組 上午 9:30 向世界出發 網上直播# 上午 10:30 輕鬆唱遊英文小組 下午 2:30 樂活人生路# 	12月29日(十五) 上午 9:00 中心暫托☆ 下午 2:30 花心思園藝治療小組☆ 下午 2:30 眼睛去旅行# 	12月30日(十六) 下午 2:00 快樂人生(6)小組★ 	12月31日(十七) 下午 2:30 一棋一會 	2020年12月份 時間表 (下旬) 	

- 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 △



2021 年 1 月份 時間表(上旬)



星期五
1月1日(元旦)

星期六
1月2日(十九)

上午 10:00 電影欣賞：
《桃姐》

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)	1月5日(小寒)	1月6日(廿三)	1月7日(廿四)	1月8日(廿五)	1月9日(廿六)
上午 8:15 太醫拳及八段錦運動小組 上午 9:00 精神健康證書課程 ✨ 上午 9:30 動力節拍樂齡坊# 上午 10:30 輕鬆唱遊英文小組	上午 9:30 電腦小組：網上好声音 下午 2:30 健康動力學堂# 下午 2:30 花心思園藝治療小組 ☆	上午 10:00 愛禮網暨 1 月 YouTube 直播版網會 下午 2:30 愛信網 	上午 9:30 電腦小組：網上好声音 上午 10:00 愛善網 下午 2:30 愛健網 上午 10:30 關愛英文學習小組	上午 10:00 愛德網 上午 11:30 滾球小天地 下午 2:30 愛心網 下午 2:30 「健樂傳心」系列之香薰的奇妙功效網上直播 △	下午 2:30 藝聚茶室 ☆	
1月10日 (廿七)	1月11日(廿八)	1月12日(廿九)	1月13日(臘月)	1月14日(初二)	1月15日(初三)	1月16日(初四)
上午 8:15 太醫拳及八段錦運動小組 上午 9:00 「齊齊量血壓」之健康諮詢站 上午 9:00 精神健康證書課程 ✨ 上午 9:30 動力節拍樂齡坊# 上午 10:30 輕鬆唱遊英文小組 下午 2:30 認知訓練班 ☆ 下午 3:45 認知訓練班 ☆	上午 9:30 電腦小組：網上好声音 上午 10:30 『腦』玩意會所 ☆ 下午 2:30 減量正能量# 下午 2:30 花心思園藝治療小組 ☆ 	上午 8:15 太極扇體驗小組 上午 9:00 智能手機小組：Whatsapp 教學 上午 10:00 睇新聞學中文小組 上午 10:30 『腦』玩意會所 ☆ 上午 11:00 防跌健體運動班 下午 2:15 護老情報站	上午 8:15 太極扇體驗小組 上午 9:30 電腦小組：網上好声音 上午 10:30 關愛英文學習小組	上午 8:15 活力健腦操 ☆ 上午 9:30 健康大使加油站 上午 11:30 滾球小天地 下午 3:15 認知訓練班 ☆		

地址：深水埗保安道 383 號麗寶花園商場上層

明愛鄭承峰長者社區中心(深水埗)

電話：2729 - 1211

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	
1月17日 (初五)	1月18日(初六) 上午 8:15 太醫拳及八段錦運動小組 上午 9:00 「齊齊量血壓」之健康諮詢站 上午 9:00 精神健康證書課程✽ 上午 9:30 動力節拍樂齡坊# 上午 10:30 輕鬆唱遊英文小組 下午 2:30 認知訓練班☆ 下午 3:45 認知訓練班☆	1月19日(初七) 上午 9:30 電腦小組：網上好聲音 下午 2:30 花心思園藝治療小組☆ 	1月20日(大寒) 上午 8:15 太極扇體驗小組 上午 9:00 智能手機小組：Zoom 教學 上午 10:00 睇新聞學中文小組 上午 10:30 『腦』玩意會所☆ 上午 11:00 防跌健體運動班	1月21日(初九) 上午 8:15 太極扇體驗小組 上午 9:30 電腦小組：網上好聲音 上午 10:30 關愛英文學習小組 	1月22日(初十) 上午 9:30 身體組成分析 個別諮詢服務 上午 11:30 滾球小天地 下午 2:30 藝術壓花班☆ 下午 3:15 認知訓練班☆ 	1月23日(十一) 	
1月24日 (十二)	1月25日(十三) 上午 8:15 太醫拳及八段錦運動小組 上午 9:00 「齊齊量血壓」之健康諮詢站 上午 9:00 精神健康證書課程✽ 上午 10:30 輕鬆唱遊英文小組 下午 2:30 認知訓練班☆ 下午 3:45 認知訓練班☆	1月26日(十四) 上午 9:30 電腦小組：網上好聲音 上午 9:30 世界零距離網上直播# 上午 10:30 『腦』玩意會所☆ 下午 2:30 花心思園藝治療小組☆ 	1月27日(十五) 上午 8:15 太極扇體驗小組 上午 9:00 智能手機小組：GOOGLE MEET 教學 上午 10:00 睇新聞學中文小組 上午 10:30 『腦』玩意會所☆ 上午 11:00 防跌健體運動班	1月28日(十六) 上午 8:15 太極扇體驗小組 上午 9:30 電腦小組：網上好聲音 上午 10:30 關愛英文學習小組 下午 2:30 衣鈕插畫班☆	1月29日(十七) 上午 11:30 滾球小天地 下午 3:15 認知訓練班☆ 	1月30日(十八) 	
1月31日 (十九)	恆常活動		2021 年 1 月份 時間表(下旬)				督印人： 張佩兒女士(中心主任) 編輯組成員： 李奕權先生、 林慧妍姑娘、 麥智賢姑娘
	*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						

活動花絮

好消息

中心主辦的老有所為活動計劃「左鄰右里繫深中」，於2020「老有所為活動計劃」頒獎典禮中累獲殊榮，共獲得三個獎項，包括**2019-20年度全港最佳「一年計劃」冠軍、地區最佳「一年計劃」獎、特別獎項-跨代義工獎**，中心邀請了計劃的義工、參加者於11月5日到中心觀看頒獎典禮的臉書直播，獲知得獎後更於11月19日邀請各參與者到中心出席實體頒獎典禮，當日透過不同的遊戲讓參加者重溫計劃的內容，並接受社署的獎項。

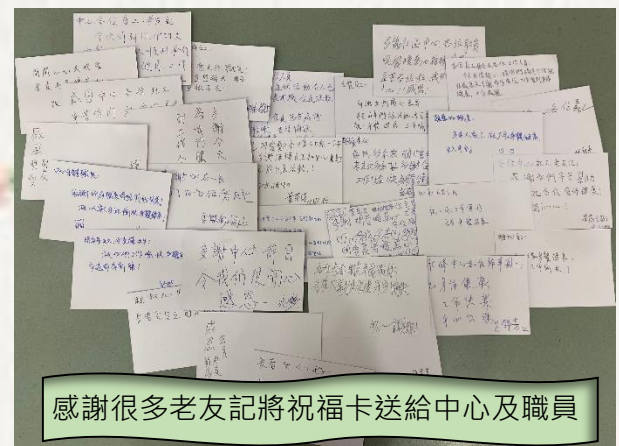


明愛長者暖萬心 2020(中心版) 午宴活動

中心於11月17日及18日假長沙灣船舶大廈煌府酒樓舉行明愛長者暖萬心2020(中心版)午宴，活動主題為「感恩」，透過圍席遊戲及感恩行動，讓各老友記歡度一個愉快的中午。



長者用心寫下祝福卡，將祝福送給身邊人



感謝很多老友記將祝福卡送給中心及職員

職員動態



大家好！我是妮莎，最近開始工作於本中心，是一名活動幹事。我的主要工作是服務少數族，我十分興奮及期待成為少數族計劃的一份子，假若你想找我的話，請不要猶豫並聯絡我，我很樂意提供任何協助。

Hello everyone, I am Nisa. I have recently started working in this Centre as a programme worker. My main duty is to serve the Ethnic Minorities. I am really excited and looking forward to being a part of the Ethnic Minorities project. If you would like to reach out to me, please don't hesitate to contact me. It will be my pleasure if I could be of any help.



大家好！我是黃詠琛姑娘，家可以稱呼我琛姑娘。我是中心的資訊科技大使，要同大家介紹與科技有關的資訊。希望日後有機會同大家多點交流！



大家好！我係余敏生姑娘，負責家庭支援網絡隊，服務區內不同家庭及長者。我喜歡插花、游水、玩水上活動、行山、收納，以及睡覺，有沒有人與我一樣？☺此外，我都喜歡和大家一齊交流環保心得，有興趣可以來與我交流一下~~



各位老友記大家好！我是新任一級活動幹事的田姑娘，主要負責護老者及認知障礙症的服務，有時都會出現於櫃台服務處，好開心可以加入明愛大家庭，大家在中心見到我可以跟我打聲招呼，歡迎你們找我聊天，讓我好好認識大家！

多了很多職員加入這個明愛大家庭呢！望之後各位老友記有更多機會再互相認識我們的職員及服務☺



中心 報告事項



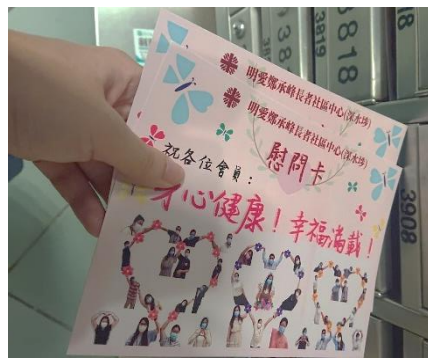
受疫情影響，中心的生日會受影響，但仍為大家準備了生日壽麵。如果你是中心會員及在2020年3月起至今生日季度內未取生日壽麵的話，可來到中心取一份。在此祝各位壽星會員生日快樂！



中心商場門外的斜路原本較為不平坦，不方便輪椅使用者，經過修葺後，斜路變得更暢通無阻！



中心為每月壽星會員送上賀卡，另外早前亦發放慰問卡給所有會員，希望與大家聯繫更密切。



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。



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：_____

