



香港明愛安老服務

明愛香港仔長者中心

快樂 7 式



明愛安老服務網址：

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

2020 年 12 月 - 2021 年 1 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、3543 5918、

3543 5919、3543 5920



Whatsapp：5592 8623



傳真：2873 5552



電郵：seabn@caritassws.org.hk

出版日期：2020 年 12 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、
王卓盈、黃惠紅、梁金妹、
錢敏月

在多變的時期仍能保持幸福的心境

面對疫情的多變與不穩定，你或會感到擔心及無助，現為大家送上「快樂 7 式」，希望大家跟著以下的招式多練習，做個開心快活人之外，更可在多變的時期仍能保持幸福開朗的心境！

► 感謝與讚美

欣賞身邊人、事、物、記住開心事，時常講「多謝」

► 健康樂悠悠

食得健康啲，筋骨郁動多啲



► 敬業樂業

做自己喜歡的事，見下朋友、學下新事物



► 嘉言善意

做人正面啲，要相信凡事「船到橋頭自然直」、
「我總有辦法解決」



► 為善最樂

主動關心別人，日行一善

► 常懷寬厚

用稱讚代替責罵埋怨，忘記別人開罪自己的事

► 天倫情話

花多些時間同親朋好友傾下偈見下面



「快樂 7 式」節錄自臨床心理學家-羅澤全

護老者支援服務

如疫情仍然嚴重，限聚令未解除，以下活動將會取消。

「耆」好·不再倒

內容：教授護老者防跌的知識及護理貼士
日期：12月2日(星期三)
時間：上午10:30至中午12:00
地點：本中心 對象：有特別需要支援護老者
費用：全免 名額：5人
負責職員：庄緣緣姑娘

大笑瑜伽-入門篇

內容：透過大笑瑜伽令護老者得以放鬆
日期：12月9日(星期三)
時間：上午11:30至下午12:30
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

小中風·大危機

內容：由美國雅培註冊護士講解何謂「小中風」，預防「小中風」變「大中風」的方法。
日期：12月11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：12人
負責職員：鍾鎧琪姑娘

精神健康知多少

內容：透過影片討論提高護老者對精神健康的認識。
日期：12月17日(星期四)
時間：上午11:15至下午12:15
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

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：12月18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：6人
負責職員：庄緣緣姑娘

護老影院-媽媽我愛你

內容：透過電影欣賞和分享，紓緩護老者壓力
日期：12月12日(星期六)
時間：下午2:30至3:35
地點：本中心 對象：所有護老者
費用：全免 名額：12人
負責職員：鍾鎧琪姑娘

和諧粉彩工作坊

內容：與護老者進行和諧粉彩活動，享受放鬆的時間。
日期：12月22日(星期二)
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：6人
負責職員：庄緣緣姑娘

認識消化不良

內容：由衛生署註冊護士講解身體老化對消化系統的影響、長者常見腸胃不適的原因及處理方法。
日期：12月23日(星期三)
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：12人
負責職員：鍾鎧琪姑娘

藝術茶座

內容：透過手工藝，紓解護老者壓力

日期	時間
12月22日(星期二)	下午 2:30 至 4:00
1月19日(星期二)	

地點：本中心 對象：一般護老者
費用：全免 名額：6人
負責職員：鍾鏗琪姑娘

認識婦女小便失禁

內容：由衛生署註冊護士講解小便失禁的成因及其對患者身心的影響、預防及改善小便失禁的方法。

日期：12月24日(星期四)

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：12人
負責職員：鍾鏗琪姑娘

糖尿病舞動長者

內容：教授簡單舞蹈，有助糖尿病護理，保持身心健康。

日期：1月6日(星期三)

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

睡眠健康

內容：由衛生署註冊護士講解長期失眠的成因、影響及一些不適當的處理方法。

日期：1月14日(星期四)

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：12人
負責職員：鍾鏗琪姑娘

「平安紙」法律講座

內容：由註冊律師講解訂立「平安紙」的相關法律資料。

日期：1月20日(星期三)

時間：下午 2:30 至 3:30

地點：本中心 對象：所有護老者
費用：全免 名額：12人
負責職員：鍾鏗琪姑娘

「愛·同行」聖誕整整樂

內容：邀請護老者及長者一同製作聖誕手工，訓練腦筋之餘，亦讓雙方共渡一個溫馨的時光。

日期：12月24日(星期四)

時間：上午 10:45 至 11:30 地點：本中心

對象：護老者及患有認知退化的被照顧者
費用：全免 名額：5對家庭
負責職員：庄緣緣姑娘、馮婉彤姑娘

活力長者健康操

內容：由衛生署註冊護士講解鍛鍊平衡力、柔韌度、訓練肌力及身體各部位協調能力。連貫地做這套運動，更有鍛鍊心肺功能的作用。

日期：1月21日(星期四)

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：12人
負責職員：鍾鏗琪姑娘

手握力測試

內容：由美國雅培註冊護士為護老者量度肌肉強度。

日期：1月25日(星期一)

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

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，限聚令未解除，以下活動將會更改為網上進行。

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
12月18日 (星期五)	上午 9:30 至 11:00	休閒閣
1月29日 (星期五)	下午 2:00 至 3:00	本中心

負責職員：何天恩先生

義工大會

內容：義工專題培訓、義工服務活動招募

	日期	時間
12月	12月10日 (星期四)	上午 11:00 至中午 12:00
1月	1月13日 (星期三)	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

寒冬送暖大行動 2020

內容：藉著寒冬天氣，動員幹事會成員及義工一同關懷田灣區內的有需要長者。

日期：12月8日(星期二)

時間：上午 10:30 至 11:30

集合地點：本中心

對象：幹事會成員及中心義工 費用：全免

名額：20位探訪長者

負責職員：何天恩先生、陳威順先生

「理想，你想」田灣議題小組

內容：招募長者義工，就著田灣區居民關注的主題作焦點討論，並於需要時與地區團體互動。

日期：12月17日(星期四)

時間：下午 3:00 至 4:00

對象：中心義工/住於田灣有興趣之長者

地點：本中心 費用：全免 名額：8人

負責職員：陳威順先生

寧安義工聚會

內容：檢討沿途關顧進度及了解安寧理念認知

日期：12月11日(星期五)、1月14日(星期四)

時間：上午 11:00 至 12:00

地點：在家 Zoom / 本中心 對象：寧安義工

費用：全免

名額：10人

負責職員：陳家豪先生

南區長者友善安全城市小組 賽馬會齡活城市計劃-分享會

內容：本年度的微電影分享

日期：12月16日(星期三)

時間：下午 3:00 至 4:00

地點：本中心

對象：本中心聯席成員及中心會員

負責職員：陳威順先生

備註：活動由賽馬會齡活城市計劃贊助

區議會計劃-拍攝訓練

內容：微電影拍攝技巧工作坊

日期：11月30日、12月14日、

12月28日、1月11日(星期一)

時間：下午 2:00 至 5:00

地點：香港仔坊會二樓

對象：只限本中心聯席成員

負責職員：陳威順先生

備註：活動由南區區議會贊助

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：12月29日(星期二)

時間：下午 2:30 至 4:30

地點：香港仔坊會一樓會堂

對象：本中心聯席成員

負責職員：陳威順先生

有機上網 Elderly's Smartphone Make Easy 長者智能電話大使計劃

負責職員：陳威順先生、李冠霆先生、王卓盈姑娘

Train-the-trainer 智能長者大使工作坊

內容：(1)介紹由數碼通設立的 Digital Intelligence 平台

(2)介紹智能電話課程內容 (包括智能電話基本操作、拍攝相片、社交軟件使用、電子錢包)

(3)教授及講解技巧檢討

日期：第一組：12月2日、12月9日(星期三) 第二組：12月4日、12月11日(星期五)

時間：下午 2:00 至 5:00 地點：本中心 費用：全免 對象：中心義工

名額：每組 10 人

備註：(1)如報名人數眾多，中心會以抽籤形式抽出參加者。

(2)本計劃由數碼通及香港社會聯會贊助。

Train-the-trainer 智能長者大使實習

內容：(1)由數碼通義工介紹由數碼通設立的 Digital Intelligence 平台

(2)由長者義工介紹智能電話課程內容 (包括智能電話基本操作、拍攝相片、社交軟件使用、電子錢包)

日期：第一組：12月7日(星期一)、1月12日(星期二)

1月25日、2月1日、2月22日、3月8日(星期一)

第二組：12月18日、1月22日、1月29日、

2月5日、2月26日、3月12日(星期五)

時間：下午 3:00 至 5:00 地點：本中心 / 休閒閣 費用：全免

對象：中心義工 名額：每次 6-8 位義工，15 位中心會員

備註：(1)每位長者義工參與一次實習課，可獲 50 元交通津貼。

(2)本計劃由數碼通及香港社會聯會贊助。

正確使用互聯網 / 保護個人私隱 / 沉迷互聯網社區講座

內容：由數碼通義工介紹正確使用互聯網、個人私隱及互聯網沉溺的資訊。

日期：1月15日(星期五)

時間：下午 3:00 至 4:00 地點：本中心 費用：全免

對象：計劃參與的義工及中心會員 名額：10 位義工，40 位中心會員

備註：本計劃由數碼通及香港社會聯會贊助。

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，限聚令未解除，以下活動將會更改為網上進行。

動力平衡墊運動班

內容：由導師帶領透過運動班鍛鍊大肌肉

日期：12月2日、12月16日、
12月23日、12月30日
(星期三)

時間：上午 10:30 至 11:30

地點：本中心

對象：e 健樂會員/中心會員

名額：12 人

報名日期：11月16日至12月30日

龍形拳體驗運動(線上)

內容：由導師教參加者學習龍形拳

日期：12月17日(星期四)

時間：下午 2:00 至 3:00

地點：在家中觀看 Youtube

對象：e 健樂會員/中心會員

名額：12 人

報名日期：12月1日至12月17日

龍形拳初階運動(線上)

內容：由導師教參加者學習龍形拳

日期：12月24日(星期四)

時間：下午 2:00 至 3:00

地點：在家中觀看 Youtube

對象：e 健樂會員/中心會員

名額：12 人

報名日期：12月15日至12月24日

龍形拳進階運動(線上)

內容：由導師教參加者學習龍形拳

日期：12月31日(四)

時間：下午 2:00 至 3:00

地點：在家中觀看 Youtube

對象：e 健樂會員/中心會員

名額：12 人

報名日期：12月22日至12月31日

主辦機構



香港聖公會福利協會有限公司
HONG KONG SHENG KUNG HUI WELFARE COUNCIL LIMITED



香港明愛安老服務
Caritas Hong Kong
Services for the Elderly

捐助機構



香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust
同心同步同進 RIDING HIGH TOGETHER

賽馬會「無痛E世代」 長者膝痛管理計劃

Jockey Club "E-Generation"
Chronic Knee Pain Management Project for Seniors

- 由醫生、護士、物理治療師、社工等組成跨專業團隊，透過適切的專業服務或治療，協助全港各區內長期膝患的長者紓緩痛症
- 由專業人士透過趣味性的應用程式給參加者設計適當的運動處方，定期監測長者運動成效，以推動其建立積極運動習慣

- 舉辦時段** 2019年4月至2022年3月
- 時間** 6個月專業服務
- 對象** 60歲或以上患有長期膝痛人士



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：12月16日(星期三)

地點：本中心/休閒閣

時間：下午 2:15 至 3:15

對象：60歲或以上患有膝痛之長者

費用：全免

名額：每場最多 20 人

負責職員：區君正先生

備註：由於登記者眾多，故職員根據登記次序分批次進行及聯絡。

如有查詢，歡迎致電 2538-7777 或 Whatsapp 5240-8817
與區君正先生或張芷琪姑娘聯絡。

長青學院班組資訊

如疫情仍然嚴重，限聚令未解除，以下活動將會取消。

負責職員：李冠霆先生

中文進階班 2020 年 12 月

內容：由鄧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
12月1日、12月8日、12月22日(逢星期二)	上午9:30至10:30

地點：本中心

對象：中心會員(舊學員優先報名)

中文進階班 2021 年 1-3 月

內容：由鄧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
1月5日、1月12日、1月19日(逢星期二)	上午9:30至10:30
2月9日、2月16日、2月23日(逢星期二)	
3月9日、3月16日、3月23日、3月30日(逢星期二)	

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

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，體驗不同舞蹈樂趣技巧。

日期	時間
1月6日、1月13日、1月20日、1月27日(逢星期三)	下午2:00至3:00
2月3日、2月10日、2月17日(逢星期三)	
3月3日、3月10日、3月17日(逢星期三)	

地點：本中心

對象：中心會員(體驗班學員優先報名)

費用：\$80

名額：12人

備註：名額有限，報名將以先到先得方式處理。

皮革體驗班

新班組

內容：邀請專業導師教授學員製作簡易的皮革手作品，例如八達通卡套、愛心鎖匙扣，享受製作過程及樂趣！

日期	時間
12月10日、12月17日(星期四)	下午2:00至4:00

地點：本中心

對象：中心會員(體驗班學員優先報名)

費用：\$50

名額：12人

備註：名額有限，報名將以先到先得方式處理。

認知障礙症支援服務

延智活動 齊來做個至醒老友記!

負責職員：馮婉彤姑娘

如疫情仍然嚴重，限聚令未解除，以下活動將會更改為網上進行。

「腦友大使」聚會

內容：與長者義工「腦友大使」一同認識有關認知障礙症的知識及共同慶祝聖誕節。

日期	時間
12月4日(星期五)	上午 10:00 至 11:30
12月17日(星期四)	下午 2:30 至 4:00

地點：本中心

對象：「腦友大使」義工/有興趣成為「腦友大使」的公眾人士

費用：全免 名額：10人

「知友善」家居導賞團

內容：參觀香港房屋協會的「智友善」家居探知館，讓參加者了解如何透過家居環境設計，配合認知障礙症患者及照顧者的生活需要，從而達至「居家安老」。

日期：12月11日(星期五)

時間：上午 9:00 至下午 12:30

地點：本中心集合及解散(乘坐旅遊巴前往「智友善」家居探知館及返回本中心)

對象：中心會員

費用：全免 名額：30人

腦友聖誕同歡日

內容：由「腦友大使」義工為大家準備豐富又精彩的活動，讓大家一同歡聚於中心，共同慶祝聖誕節。

日期：12月23日(星期三)

時間：下午 2:30 至 3:30

地點：本中心

對象：有認知退化狀況的長者(歡迎照顧者一同出席)

費用：全免 名額：10人

「愛·同行」聖誕整整樂

內容：邀請護老者及長者一同製作聖誕手工，訓練腦筋之餘，亦讓雙方共渡一個溫馨的時光。

日期：12月24日(星期四)

時間：上午 10:00 至 10:45

地點：本中心

對象：有認知退化的長者及其護老者

費用：全免 名額：5對家庭

「認知友善文化」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：1月5日(星期二)

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

2020-22年度「老有所為活動計劃」

「耆妙之旅」



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

負責職員：吳頌詩姑娘、馮婉彤姑娘、
鍾鎧琪姑娘、李冠霆先生

如疫情仍然嚴重，限聚令未解除，以下活動將會延期。

以「松柏長青 活躍延年」為主題，透過鼓勵長者學習新知識及技能，建立友善及跨代共融社區，推廣長者的正面形象，讓長者展現松柏般的堅毅精神，延傳世代！

耆妙班組活動-「耆趣樂團」彩虹音樂鈴班

日期	時間
12月2日至1月13日 (逢星期三)	上午 9:15 至 10:15
1月20日、1月27日 (星期三)	上午 9:15 至 11:15

地點：本中心

對象：中心會員

費用：全免

名額：10人

耆妙班組活動-耆妙布偶劇場

日期	時間
12月4日至1月15日 (逢星期四)	上午 10:00 至 11:30
1月20日、1月27日 (星期三)	上午 9:15 至 11:15

地點：本中心

對象：中心會員

費用：全免

名額：10人

耆妙班組活動-「七咀八舌」口才訓練班

日期	時間
12月3日至1月14日 (逢星期四)	上午 9:15 至 10:15
1月20日、1月27日 (星期三)	上午 9:15 至 11:15

地點：本中心

對象：中心會員

費用：全免

名額：10人

耆妙工作坊-耆幼學堂

內容：邀請區內年青人，與長者分享資訊科技應用技巧予長者，達致科技充權；長者亦會與年青人分享健腦遊戲，互相學習，促進兩代的交流共融。

日期：12月5日至1月2日(逢星期六)

時間：上午 9:00 至 10:30

地點：本中心

對象：中心會員

費用：全免

名額：10人

特別活動全面睇

如疫情仍然嚴重，限聚令未解除，以下活動將會延期或取消。

男士嘆世界組

內容：享受只屬男士的休閒時光，凝聚本中心的男士團隊，更有不同時事主題探討和學習新事物。

日期	主題	時間
12月1日 (星期四)	流浪動物	下午 2:00 至 3:00
12月22日 (星期四)	聖誕節	

地點：本中心/休閒閣 對象：中心男性會員
費用：全免 名額：12人
負責職員：李冠霆先生

義勇群英 2020

內容：由東華三院賽馬會展賢日間中心院友與長者聚會互動、分享環保小知識。

日期：12月7日(星期一)

時間：下午 2:30 至 3:30

地點：東華三院賽馬會展賢日間中心

對象：中心會員、義工優先

費用：全免 名額：4人

負責職員：李冠霆先生

長幼齊共聚

內容：由余振強紀念第二中學師生義工與長者一同耍樂，一同溝通。

日期：1月29日(星期五)

時間：下午 3:00 至 4:00

地點：本中心

對象：中心會員 費用：全免

名額：12人 負責職員：李冠霆先生

長幼聚一聚

內容：由香港國際學校師生義工與長者一同耍樂，一同溝通。

日期：12月5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

環保工藝工作坊

內容：由明愛胡振中中學師生義工與長者製作環保工藝品。

日期：12月16日(星期三)

時間：下午 3:00 至 4:00

地點：本中心

對象：中心會員 費用：全免

名額：12人 負責職員：李冠霆先生

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	時間
12月15日(星期二)	上午 9:00 至 中午 12:00
1月12日(星期二)	

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：鍾鑑琪姑娘

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	購賣日期	時間
雅培 <u>金裝加營素</u> 、 <u>低糖加營素</u> 、 <u>活力加營素</u> 、 <u>怡保康</u>	11 月 23 日至 28 日 (星期一至六)	12 月 8 日 (星期二)	上午 9:30 至下午 5:00
三花 <u>柏齡高鈣奶粉</u>	1 月 18 日至 23 日 (星期一至六)	2 月 8 日 (星期一)	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證、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



半職護理助理
錢敏月

大家好我是新入職的半職護理助理錢敏月，大家可以叫我英文名 Money 或月月。好開心可以加入明愛長者中心呢個大家庭，平常我會喺中心幫手派飯、中心看顧或者家居看顧，希望喺唔同嘅活動之中認識大家！

大家好！我係新嚟嘅王卓盈呀！大家可以叫我卓盈。岩岩加入中心，負責 IT 嘅工作，之後都會教啲手工班，希望各位老友記多多指教啦！



資訊科技大使
王卓盈

喜躍生命我有SAY!

如疫情仍然嚴重，限聚令未解除，以下活動將會更改為網上進行。

本中心承蒙華永會捐款資助，於 2020 年 11 月至 2021 年 10 月期間，推行「喜躍生命我有 SAY」一系列生命教育活動。

目的：

1. 讓長者在晚年期，能回顧與接納過去，對人生有自我統整及肯定。
2. 提昇長者/公眾人士對後事安排的認識及體驗，令他們掌握有關知識，能按心願選擇。
3. 提昇長者、護老者、公眾人士反思生命的意義和價值，令人生活得更精彩。

「喜躍生命規劃師」~ 義工訓練工作坊

透過藝術表達及四道人生元素，讓義工反思生命意義和價值，成為「喜躍生命規劃師」；履行規劃師使命，協助推廣生命教育活動。

「我的喜躍人生」

透過藝術表達及四道人生元素小組，讓長者能回顧及接納過去，統整人生，增加對自己的肯定和認同；更有力去面對未來生活挑戰。

四道人生：道愛、道謝、道歉、道別

「人生體驗 x 生命工作坊」

體驗旅程：1. 生命體驗活動 2. 參觀殯儀館、環保葬禮」

工作坊：1. 平安囑書及遺產承辦 2. 後事安排睇真 D

「藝廊無限耆」展覽

將「我的喜躍人生」藝術作品，於港鐵站藝廊展示，向公眾人士推廣生命教育訊息。

「生有時 死有時」展覽推廣暨小型問卷調查

於大專院校及社區展覽，並訪問長者及年輕人，了解他們對生死看法。

「喜躍人生嘉年華」

「喜躍生命規劃師」嘉許禮、活動回顧、參與者心聲分享、分享集、藝術作品展示、攤位遊戲等

負責職員：吳頌詩姑娘、陳家豪先生



華永會 BMCP
喜躍人生
Shine

華人永遠墳場管理委員會

2020年12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
	12月01日	12月02日	12月03日	12月04日	12月05日	12月06日
	09:15 - 10:15 耆趣樂團(休) 09:30 - 11:30 「智友」探訪 09:30 - 10:30 中文進階班 14:00 - 15:00 男士組(休) 14:15 - 15:15 膝痛計劃(運動班) 15:15 - 16:15 膝痛計劃(運動班) 16:15 - 17:15 膝痛計劃(運動班)	09:00 - 12:30 膝痛計劃-健康評估(休) 10:00 - 12:30 「著」好,再不倒 10:30 - 12:00 e健康-平衡墊運動班 Smartphone長者大使工作坊 14:15 - 17:00 膝痛評估(第一階段)(休)	09:00 - 11:00 膝痛計劃-健康評估(休) 09:15 - 10:15 七咀八舌才訓練班(休) 09:15 - 17:00 膝痛評估(第一階段)(休) 14:00 - 17:00 e健康護士到訪	10:00 - 11:30 耆紗布偶劇場(休) 10:00 - 11:30 「腦友大使」聚會 14:00 - 17:00 Smartphone長者大使工作坊	09:00 - 10:30 耆幼學堂(休) 09:30 - 11:30 耆幼聚一聚 15:00 - 16:00 周六輕鬆聚1	
12月06日	12月07日	12月08日	12月09日	12月10日	12月11日	12月12日
09:30 - 10:30 膝痛計劃(運動班) 10:30 - 11:30 膝痛計劃(運動班) 09:30 - 11:30 妍慧組(休) 11:40 - 12:40 膝痛計劃(中度物理治療運動班) 15:00 - 17:00 Smartphone長者大使實習(第1組)(休) 16:00 - 17:00 膝痛計劃(中度物理治療運動班)	09:00 - 10:30 膝痛計劃-自我管理小組(1)(休) 09:30 - 10:30 中文進階班 10:30 - 12:00 寒冬送暖大行動 10:30 - 12:00 膝痛計劃-自我管理小組(2)(休) 14:15 - 15:15 膝痛計劃(運動班) 15:15 - 16:15 膝痛計劃(運動班) 15:30 - 17:00 膝痛計劃-自我管理小組(3)(休) 16:15 - 17:15 膝痛計劃(運動班)	09:15 - 10:15 耆趣樂團(休) 11:30 - 12:30 大笑瑜伽-入門篇 14:00 - 17:00 Smartphone長者大使工作坊	09:15 - 10:15 七咀八舌才訓練班(休) 09:00 - 11:00 專題例會-長者簡易保健運動 11:00 - 12:00 義工大會 14:00 - 16:00 皮革體驗班 14:00 - 17:00 e健康護士到訪	09:00 - 12:30 「智友善」家居導賞團(房) 09:30 - 10:30 護老者講座:小中風,大危機 10:00 - 11:30 耆紗布偶劇場(休) 11:00 - 12:00 寧安義工大會 14:00 - 17:00 Smartphone長者大使工作坊	09:00 - 10:30 耆幼學堂(休) 10:45 - 11:30 聖誕整裝樂 14:30 - 16:00 護老影院-媽媽我愛你 15:00 - 16:00 周六輕鬆聚2	
12月13日	12月14日	12月15日	12月16日	12月17日	12月18日	12月19日
09:00 - 17:30 膝痛計劃(護士診所) 10:30 - 10:30 膝痛計劃(運動班) 10:30 - 11:30 膝痛計劃(運動班) 11:40 - 12:40 膝痛計劃(中度物理治療運動班) 14:00 - 17:00 區議會計劃-拍攝訓練(香2) 16:00 - 17:00 膝痛計劃(中度物理治療運動班)	09:00 - 10:30 膝痛計劃-自我管理小組(1)(休) 09:00 - 12:00 愛心剪髮(休) 10:00 - 11:30 腦友大使聚會 10:30 - 12:00 膝痛計劃-自我管理小組(2)(休) 15:30 - 17:00 膝痛計劃-自我管理小組(3)(休) 分享會(休) 16:00 - 17:00 膝痛計劃(輕度運動班)	09:15 - 10:15 耆趣樂團(休) 10:30 - 12:00 e健康-平衡墊運動班 14:15 - 15:15 膝痛計劃-健康講座(休) 15:00 - 16:00 長幼環保工作坊 15:00 - 16:00 賽馬會靈活城市計劃-分享會(休) 16:00 - 17:00 膝痛計劃(輕度運動班)	09:15 - 10:15 七咀八舌才訓練班(休) 09:00 - 11:00 專題例會-預防長者自殺 11:00 - 12:30 精神健康知多少 14:00 - 15:00 e健康-龍形拳體驗運動班 14:00 - 16:00 皮革體驗班 14:00 - 17:00 e健康護士到訪 14:30 - 16:00 「腦友大使」聚會(休) 15:00 - 16:00 理想,你想田灣關注小組	09:30 - 11:00 幹事會會議(休) 10:00 - 11:00 相聚一刻 10:00 - 11:30 耆紗布偶劇場(休) 10:00 - 11:30 耆耀生命規劃師 15:00 - 17:00 Smartphone長者大使實習(第2組)(休)	09:00 - 10:30 耆幼學堂(休) 15:00 - 16:00 周六輕鬆聚3	
12月20日	12月21日	12月22日	12月23日	12月24日	12月25日	12月26日
10:00 - 11:30 耆耀生命規劃師 11:40 - 12:40 膝痛計劃(中度物理治療運動班) 16:00 - 17:00 膝痛計劃(中度物理治療運動班)	09:00 - 10:30 膝痛計劃-自我管理小組(1)(休) 09:30 - 10:30 中文進階班 09:30 - 11:00 和諧粉彩工作坊 10:30 - 12:00 膝痛計劃-自我管理小組(2)(休) 14:00 - 15:00 男士組 15:30 - 17:00 膝痛計劃-自我管理小組(3)(休)	09:15 - 10:15 耆趣樂團(休) 09:30 - 10:30 護老者講座 10:30 - 12:00 e健康-平衡墊運動班 14:00 - 15:00 中心接待大使聚會 14:30 - 15:30 腦友聖誕同樂日(休)	09:15 - 10:15 七咀八舌才訓練班(休) 09:30 - 10:30 護老者講座-認識婦女小便失禁 10:00 - 10:45 「愛·同行」聖誕整裝樂(休) 14:00 - 15:00 e健康-龍形拳初階運動班 14:00 - 17:00 e健康護士到訪	12月25日 聖誕節 12月26日 聖誕節		
12月27日	12月28日	12月29日	12月30日	12月31日		
09:00 - 17:30 膝痛計劃(護士診所) 09:30 - 10:30 膝痛計劃(運動班) 10:30 - 11:30 膝痛計劃(運動班) 14:00 - 16:00 幹事會 14:00 - 17:00 區議會計劃-拍攝訓練(香2)	09:30 - 10:30 中文進階班 11:00 - 12:30 耆耀生命規劃師 14:30 - 16:30 南區長者友善安全城市小組聯席會議(香1)	09:15 - 10:15 耆趣樂團(休) 10:30 - 12:00 e健康-平衡墊運動班	09:15 - 10:15 七咀八舌才訓練班(休) 09:00 - 11:00 專題例會-元旦活動 14:00 - 15:00 e健康-龍形拳進階運動班 14:00 - 17:00 e健康護士到訪			

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.
休間團(休) 房協長者安居資源中心(房) 香港仔坊會二樓(香2)
香港仔坊會一樓堂(香1)

2021年01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
					01月01日	01月02日
					元旦	9:00 - 10:30 耆幼學堂(休)
01月03日	01月04日	01月05日	01月06日	01月07日	01月08日	01月09日
09:30 - 10:30 膝痛計劃(運動班) 10:30 - 11:30 膝痛計劃(運動班) 09:30 - 11:30 妍慧組(休)	09:00 - 10:30 膝痛計劃-自我管理小組(4)(休) 09:30 - 10:30 中文進階班 10:00 - 11:30 「認知友善文化」工作坊(休) 10:30 - 12:00 膝痛計劃-自我管理小組(5)(休)	09:15 - 10:15 耆趣樂團(休) 09:15 - 12:00 膝痛評估(第一階段)(休) 09:30 - 10:30 護老者運動-糖尿病舞動長者 14:00 - 15:00 KPOP舞蹈班 16:00 - 17:00 膝痛計劃(輕度運動班)	09:15 - 10:15 耆趣樂團(休) 10:00 - 11:00 義工大會 14:00 - 15:00 KPOP舞蹈班 14:00 - 15:00 e健康-健康新煮意(線上) 14:30 - 15:30 長壽的鑰匙(B)	09:15 - 10:15 「七咀八舌」口才訓練班(休) 14:00 - 17:00 e健康護士到訪	10:00 - 11:30 耆妙布偶劇場(休) 10:00 - 11:00 寧安義工聚會 11:00 - 12:00 喜躍生命規劃師	
01月10日	01月11日	01月12日	01月13日	01月14日	01月15日	01月16日
09:00 - 17:30 膝痛計劃(護士診所) 09:30 - 10:30 膝痛計劃(運動班) 10:00 - 11:00 e健康-音樂治療 10:30 - 11:30 膝痛計劃(運動班) 14:00 - 15:00 e健康-健康新煮意(線上) 14:00 - 17:00 區議會計劃-拍攝訓練(香2)	09:00 - 12:00 愛心剪髮(休) 09:00 - 10:30 膝痛計劃-自我管理小組(4)(休) 09:30 - 10:30 中文進階班 10:00 - 11:00 e健康-音樂治療 10:30 - 12:00 膝痛計劃-自我管理小組(5)(休) 14:00 - 15:00 e健康-健康新煮意(線上) 14:00 - 15:00 e健康-Smartphone長者大使實習(第1組)(休)	09:15 - 10:15 耆趣樂團(休) 10:00 - 11:00 義工大會 14:00 - 15:00 KPOP舞蹈班 14:00 - 15:00 e健康-健康新煮意(線上) 14:30 - 15:30 長壽的鑰匙(B)	09:15 - 10:15 「七咀八舌」口才訓練班(休) 09:30 - 11:00 專題例會-睡眠健康 10:00 - 11:00 e健康-音樂治療 11:00 - 12:00 寧安義工大會 14:00 - 15:00 e健康-健康新煮意(線上) 14:00 - 17:00 e健康護士到訪 15:30 - 16:30 護老者大會	09:15 - 10:15 「七咀八舌」口才訓練班(休) 14:00 - 17:00 e健康護士到訪	10:00 - 11:30 耆妙布偶劇場(休) 10:00 - 11:00 e健康-音樂治療 11:00 - 12:00 喜躍生命規劃師 14:00 - 15:00 膝痛計劃-互助小組(1)(休) 15:00 - 16:00 Smartphone活用智能手機講座	
01月17日	01月18日	01月19日	01月20日	01月21日	01月22日	01月23日
09:00 - 17:30 膝痛計劃(護士診所) 09:30 - 10:30 膝痛計劃(運動班) 10:30 - 11:30 膝痛計劃(運動班)	09:00 - 10:30 膝痛計劃-自我管理小組(4)(休) 09:30 - 10:30 中文進階班 10:30 - 12:00 膝痛計劃-自我管理小組(5)(休) 14:30 - 16:00 護老者茶座	09:15 - 11:15 耆妙班組大集匯 09:15 - 12:00 膝痛評估(第一階段)(休) 14:30 - 15:30 護老者講座-「平安紙」法律講座 14:00 - 15:00 KPOP舞蹈班(休) 14:15 - 16:15 膝痛計劃(輕度運動班)	09:15 - 10:30 護老者講座-活力長者健康操 14:00 - 17:00 e健康護士到訪	09:30 - 10:30 護老者講座-活力長者健康操 14:00 - 17:00 e健康護士到訪	10:00 - 11:30 喜躍生命規劃師 14:00 - 15:00 膝痛計劃-互助小組(1)(休) 15:00 - 17:00 Smartphone長者大使實習(第2組)(休)	
01月24日	01月25日	01月26日	01月27日	01月28日	01月29日	01月30日
09:30 - 10:30 膝痛計劃(運動班) 09:30 - 10:30 護老者醫護工作坊-手握力測試 10:30 - 11:30 膝痛計劃(運動班) 15:00 - 17:00 Smartphone長者大使實習(第1組)(休)	09:00 - 10:30 膝痛計劃-自我管理小組(4)(休) 10:00 - 11:30 腦友大使聚會 10:30 - 12:00 膝痛計劃-自我管理小組(5)(休)	09:15 - 11:15 耆妙班組大集匯 14:00 - 15:00 KPOP舞蹈班(休)	09:00 - 09:30 專題例會-精明善英我至醒 14:00 - 17:00 e健康護士到訪	10:00 - 12:00 我的喜躍人生 14:00 - 15:00 幹事會 14:00 - 15:00 膝痛計劃-互助小組(1)(休) 15:00 - 16:00 長幼齊共聚 15:00 - 17:00 Smartphone長者大使實習(第2組)(休)		

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) 香港仔坊會二樓(香2)

籌款數字報告

承蒙各善長今年對明愛長者暖萬心的支持，本中心本年度合共籌得 48,263 元，所得善款將全數撥入香港明愛安老服務作經費用途。

中心服務質素標準

服務質素標準簡稱 SQS，目的為持續改善中心服務及管理。在上期雙月刊為介紹了標準 9-11 項，今次就向大家介紹第 12-14 項：

標準 12	單位盡量尊重服務使用者的自決權利。
標準 13	單位遵守服務使用者的私人財產權利。
標準 14	單位尊重服務使用者保護私隱和保密的權利。

如欲有查詢相關文件，可向職員查詢索取方法。

暴雨及颱風天氣下中心開放及活動之安排

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。

	 黃 Amber	 紅 Red	 黑 Black		T1	L3	 8 NW 西北
			9 時前	9 時後			
中心/休閒閣 開放	✓		✗	✓	✓		✗
惜食堂	✓		✗		✓		✗
小組/ 戶內活動	✓	✗	✗		✓	✗	✗
戶外活動	視乎當時 情況而定	✗	✗		✓	✗	✗

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：_____



如今，你們固然感到憂愁，但我們要再見到你們，那時，你們心裏要喜樂，
並且你們的喜樂誰也不能從你們奪去。(若望福音 16:22)

