



香港明愛安老服務

明愛香港仔長者中心



明愛安老服務網址：

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

2021年 2月-3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2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



疫情下的護老者

社工 - 陳家豪先生

疫情至今已經有大約一年，不知各位護老者最近如何呢？不同機構的安老服務亦都因為疫情有所調整，導致護老者需要花更多時間在長者身上。此舉亦都增加了護老者照顧長者的壓力，尤其是多了些時間是大家面對面的，自然有機會磨擦，所以護老者都需要知道如何與長者溝通。

對於本身都是「以老護老」的長者來說，因他們能從自身角度理解到長者的心理，故在照顧上相對簡單。反之，對於一些非長者的護老者而言，照顧相對困難。原因可能是他們不明白長者的內心的想法，或者他們對於事物或事件的一些態度等。所以在與長者溝通的時候，亦有一定的困難。

故此中心希望透過不同的活動，除了讓護老者更加了解長者外，亦希望讓護老者們得到一些喘息的空間，在忙碌中休息一下。同時，中心最希望的都是陪伴護老者走過護老的路，與他們一起同行。

除此以外，明愛安老服務亦設立了「明愛賽馬會照顧者資源及支援中心」；致力為不同需要和處境的護老者，提供一站式的支援服務，並建立支援網絡，讓護老者及被照顧者享受社區生活。各位護老者如有需要或查詢，請致電「明愛賽馬會照顧者資源及支援中心」熱線：3892 0101

我們相信你能夠做到，各位加油！💪

會員續會及新會員入會安排

2021 - 2022 年度長者會員/護老者及義工續會 及新會員入會安排

中心將於 3 月 1 日(星期四)開始為長者會員、護老者會員及義工續會，會籍有效期將由 2021 年 4 月 1 日至 2022 年 3 月 31 日，詳情如下：

1. 長者會員**必須年滿 60 歲或以上**，不限居住地址；
2. 護老者會員會籍費用全免，並不設年齡限制，但需照顧 60 歲或以上長者；
3. **本年度一次性安排**於 2020-2021 年度已有會籍的長者會員本年度毋須收費；而新會員的會費\$21(已包含社會福利署資助每位會員\$16的冷氣費用)；
4. 各會員請於續會時帶備舊證，如更改電話、WhatsApp 通訊號碼、地址、居住狀況或其他個人資料，緊記通知中心職員，以便更新資料。
5. 新會員必須帶備身份證、相片一張及住址證明辦理入會手續。
6. 如遺失會員證，需繳付\$5 作補領費。

辦理續會時間:

2020 年 3 月 1 日開始

星期一至星期五上午 9:30 至 11:00 及下午 2:30 至 4:00



護老者支援服務

負責職員：陳家豪先生、庄緣緣姑娘、鍾鎧琪姑娘

「醣」不怕·食得其法

內容：由雅培營養師講解糖尿病的飲食治療及食物對換。

日期：2月3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

輕鬆準備一至二人餐(長者篇)

內容：由衛生署護士教授如何準備既健康又簡單的一至二人餐，由購物至烹調，逐步實踐健康飲食的模式。

日期：2月11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：10人

流體畫工作坊

內容：與護老者進行流體畫活動，享受放鬆的時間。

日期：2月23日(星期二)

時間：上午10:30-11:30

地點：本中心 對象：所有護老者

費用：全免 名額：6人

預防嚴重急性呼吸系統綜合症

內容：由衛生署護士講解嚴重急性呼吸系統綜合症的傳播途徑、徵狀、預防方法及呼吸道病患者應注意的事項。

日期：3月11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：10人

規劃圓滿人生

內容：由衛生署護士講解認識善終之福、「預囑」(「預設照顧計劃」、「叮囑」，包括如何傳授生活智慧及情感交流、回顧人生及尋找人生意義。

日期：3月18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：10人

護老者大會

內容：護老者聚會、資訊分享及活動報名

日期：3月11日(星期四)

時間：下午3:30至4:30

地點：本中心 對象：所有護老者

費用：全免 名額：10人

復康用品維修服務及講座

內容：由香港輪椅輔助隊有限公司講解復康用品選購小知識、安全操作指引示範等。

日期：3月29日(星期一)

時間：下午2:30至4:30

地點：本中心 對象：所有護老者

費用：全免 名額：12人

圓圈繪畫·藝術工作坊(2)

內容：與護老者進行圓圈繪畫活動，享受放鬆的時間

日期：2月4日(星期四)

時間：上午10:30-11:30

地點：本中心/ Google meet

對象：所有護老者

費用：全免 名額：6人

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

如疫情仍然嚴重，限聚令未解除，以上活動將會取消或更改為網上進行。

義工發展服務

如疫情仍然嚴重，限聚令未解除，以下活動將會取消或更改為網上進行。

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
2月26日 (星期五)	下午 2:00 至 3:00	本中心
3月26日 (星期五)		

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
2月	2月10日 (星期四)	上午 10:00 至 11:00
3月	3月10日 (星期四)	

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

寧安義工聚會

內容：檢討沿途關顧進度及了解寧安理念認知

日期：2月19日(星期五)、3月16日(星期二)

時間：上午 11:00 至中午 12:00

地點：Google Meet/ 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

有關南區長者友善安全城市小組聯席活動及「理想，你想」田灣議題小組的活動資料將會稍後以 WhatsApp 的方式通知小組成員。

負責職員：陳威順先生

「板腦還童·奇樂無窮」II-抗疫篇

目的：

1. 鼓勵長者接觸科技資訊產品，與時並進。
2. 讓長者學習如何使用平板電腦，掌握通訊及上網功能。
3. 鼓勵長者學以致用，助人自助，並將所學知識承傳開去。

日期：2月18日、2月25日、3月4日、
3月11日、3月18日、3月25日
(星期四)

3月3日、3月10日、3月17日、
3月31日(星期三)

時間：上午 11:00 至下午 12:30

費用：每位長者 200 元正

內容：由導師教授平板電腦的功能，包括基本手機應用、Whatsapp、Youtube、Facebook、Zoom 等。

- 對象：
- 1) 未曾使用平板電腦的長者
 - 2) 具積極學習的態度
 - 3) 願意接受拍攝及錄影
 - 4) 願意參與義務工作

地點：本中心

名額：10人

負責職員：陳威順先生、李冠霆先生

備註：

計劃由 **Billion Charity Fund Limited** 贊助。

- 1) 如登記名額反應熱烈，中心會按對象要求而抽籤，並於2月5日下午5:00前，個別電話通知及於中心內張貼名單，通知中籤者。
- 2) 完成課程後，中心會開設「板腦同學會」，參加者必須參加同學會的活動，包括義務工作。
- 3) 參加者在完成準時出席課程後，並完成10小時的義工服務後，可獲平板電腦一部及數據卡1張。

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

本計劃由數碼通及香港社會聯會贊助

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：1月13日、1月20日(星期三)

第二組：1月22日、1月29日(星期五)

時間：下午 2:00 至 5:00

地點：本中心/休閒閣

費用：全免

對象：中心義工

名額：每組 10 人

Train-the-trainer 智能長者大使實習(6 節)

內容：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)

日期：第一組：2月1日、2月22日(星期二)

3月8日、3月15日、3月22日(星期二)

第二組：2月5日、2月26日、3月12日(星期五)

3月26日、4月9日、4月16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：每位長者義工參與一次實習課，可獲 50 元交通津貼。

正確使用互聯網 / 保護個人私隱 / 沉迷互聯網社區講座

內容：介紹正確使用互聯網、個人私隱及互聯網沉溺的資訊。

日期：第一次：2月26日(星期五)(時間：上午 11:00 至中午 12:00)

第二次：3月19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

如疫情仍然嚴重，限聚令未解除，以上活動將會延期或更改為網上進行。

香港仔的「出色」義工

感謝各義工的熱心服務，香港仔的出色義工如下，排名不分先後：

金紫獎章
謝麗娟、麥詠嫦

金青獎章
尤玉琮、李娟

金綠獎章
陳聰敏

金黃獎章
黃迺、袁興

金紅獎章
黃惠玲、李崇嘉

金獎章
林北、楊瑞芳

銀星獎章
李煥

銀獎章
陳梅桂、賴秋燕

紫獎章
陳全、吳惠嫦、曾少芳

青獎章
紀潔卿、柯梓敬、
林志文、何亮培

綠獎章
林清、黃美玲、
曾盧秋連、麥亮培

黃獎章
蘇德勝、吳麗珍、
吳徽玉、彭汝琮

橙獎章
黃玉愛、梁双有、
李淑香、吳容喜

紅獎章
陳潤蘭、鍾金玉、陳樹呢

其他中心義工：

周意純、張桃妹、余朝珍、陳福妹、勞梅仙、楊汝昌、林詠雪、譚彩芙、嚴兆鏗、許女好、麥志雄、連桂卿、徐寶容、羅惠珍、吳鴻英、楊炳強、何瑞英、王就福、張華敏、吳潔貞、陳惠娟、姚梅芳、黃有明、何燦榮、劉志偉、李澤慶、司徒美、陳玉蘭、李德鵬、馬惜卿、李金彩、張美雲、吳靄堯、方秀霞、陳石群、李信輝、吳淑珍、梅婉屏、郭春嬌、葉錦坤、陳初九、游惠蘭、楊佩如、鄺淑文、馮錦卿、曾玉蓮、楊蘭玉、劉佩珠、王美群、高玉妹、關美蓮、李長樣、鄭金妹、蔡安冷、毛佩渝、朱小明、應桂娣、彭笑梅、羅惠娟、柯美蘭、馮福英、勞淑嫻、廖樹節、溫樹妹、曾秀卿、尹軒笑、鄧慧萍、江玉珍、吳帶轉、曾娟、黃珍、李蘭、余麗、張根、馮德



港燈
HK Electric



送暖樂社群

香港電燈有限公司-送暖樂社群計劃

「送暖樂社群計劃」於 2008 年發動，希望宣揚家居電力安全及「唔怕麻煩人」訊息。鼓勵獨居長者走入社區，有需要時主動求助，避免成為隱蔽長者。近年更加入推動認知友善文化的元素。

負責職員：陳威順先生、馮婉彤姑娘

義工專題培訓-

如何和認知障礙症患者溝通

內容：由明愛賽馬會照顧者資源及支援中心的護士及職業治療師，與義工講解與認知障礙症患者常見的溝通問題及如何改善溝通技巧。

日期：1月29日(星期五)

時間：下午 2:30 至 3:30

地點：本中心 費用：全免

對象：「唔怕麻煩人」大使

名額：30 人

義工專題培訓-

認知障礙症患者的日常運動

內容：由明愛賽馬會照顧者資源及支援中心的物理治療師，與義工講解認知障礙症患者可以在家中進行，能保持自我照顧能力及防跌的日常運動。

日期：2月19日(星期五)

時間：下午 2:30 至 4:00

地點：本中心 費用：全免

對象：「唔怕麻煩人」大使

名額：30 人

e健樂活動

負責職員：馮寶業先生

(e 健樂會員優先報名) (費用全免)

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。

橡筋帶運動班

內容：由導師教授「橡筋帶」運動。

日期：2月3、10、17日(逢星期三)

時間：下午 2:00 至 3:00

地點：本中心

對象：e 健樂會員

費用：全免

名額：15 人

健康球運動班

內容：由導師教授「健康球」運動。

日期：3月3、10、17、24日(逢星期三)

時間：下午 2:00 至 3:00

地點：本中心

對象：e 健樂會員

費用：全免

名額：15 人

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
同心同力 齊躍 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：2月22日、3月15、22、24日(星期一、三)

地點：本中心/休閒閣

時間：上午 9:30 至 10:30

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：1. 由於登記者眾多，故職員根據登記次序分批次進行及聯絡。

2. 如限聚令未解除，活動將會改為網上形式進行。

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

負責職員：李冠霆先生

如疫情仍然嚴重，限聚令未解除，以下活動將會更改為網上。

活齡易筋運動組 2021 年 1-3 月

內容：由中心職員李生與長者一起做易筋棒運動，建立易筋運動組。

日期	時間
1月12日、1月19日、1月26日(星期二)	上午 11:00 至 中午 12:00
2月2日、2月9日、2月16日、2月23日(星期二)	
3月2日、3月9日、3月16日(星期二)	

地點：本中心 對象：中心會員

費用：免費 名額：8人

備註：因網上直播形式進行，參加者需自備有網絡功能的智能手機，如有個別學員需要請聯絡中心。

環保酵素班 2021 年 2-3 月

內容：中心與區內的餐廳合作，以檸檬果皮等新鮮廚餘，混合糖與清水發酵製造天然清潔劑，邀請參加者一起DIY。

日期	時間
2月10日、2月17日(星期三)	下午 3:00 至 4:00
3月10日、3月17日(星期三)	

地點：休閒閣

對象：中心會員

費用：全免

名額：8人

新班組



利是裝飾迎新春 2021

內容：臨近新春，教授長者用利是封製作新年裝飾。

日期：2月3日(星期三)

時間：下午 2:00 至 4:00

地點：休閒閣

對象：中心會員

費用：全免

名額：8人

負責職員：李冠霆先生、王卓盈姑娘

備註：參加者需自備長型利是封 30 個



新班組

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。

「健腦新世界」系列

健腦樂園 (第二季)

內容：與長者一同以網上形式進行健腦遊戲及運動，訓練腦筋，減緩長者的認知退化。

日期：2月5、19、26日(星期五)

時間：上午9:30至10:30

地點：以Google Meet進行

對象：認知退化長者

費用：全免

名額：6人

在家健腦無難度

內容：由「腦友大使」以YouTube介紹各種在家進行的健腦遊戲及運動，讓長者在家中亦可輕鬆健腦！

日期：影片會於每月的第四個星期四經WhatsApp發放予中心會員

時間：上午10:00發放

對象：中心會員

費用：全免

「認知友善社區」齊建構

內容：讓參加者認識「認知友善社區」構念，共同構思理想中的認知友善社區，並透過影片把認知友善文化傳至社區中。

日期：1月26日(星期二)、
2月9日(星期二)、3月3日(星期三)

時間：上午10:00至11:30

地點：Google Meet

對象：中心義工

費用：全免

名額：10人

「腦友大使」新年聚會

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慶新春。

日期：2月9日(星期二)

時間：上午10:00-11:30

地點：Google Meet /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：15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：將另行通知

時間：上午9:00至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

「認知友善好友」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：3月16日(星期二)

時間：上午10:00至11:30

地點：Google Meet /本中心

對象：中心會員(未曾參加過此工作坊的會員可優先報名)

費用：全免

名額：20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

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！

耆妙之旅~耆幼學堂

內容：邀請區內青少年及長者參與，由青少年與長者分享現今常用的資訊科技，並一同舉行網上互動遊戲，互相學習推動兩代的兩代交流及共融。

日期/時間：將另行通知

費用：全免

名額：10人(15-24歲青少年)及10人(長者)

喜躍生命我有SAY!



華永會 BMCPCC

喜躍人生
Shine

華人永遠墳場管理委員會

負責職員：吳頌詩姑娘、陳家豪先生

我的喜躍人生

內容：由表達藝術治療師及社工帶領，用藝術及四道人生元素介入，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。

日期：3月5、12、19、26日(星期五)

時間：上午10:00至11:00

地點：本中心

對象：中心會員、護老者及社區人士

費用：全免 名額：10人

殯儀館及花園葬禮參觀

內容：增加殮葬及環保葬禮知識

日期：3月15日(星期一)

時間：下午12:30至3:00

地點：鑽石山墳場

集合地點：本中心

對象：中心會員、護老者及社區人士

費用：全免 名額：50人

如疫情仍然嚴重，限聚令未解除，以上活動將會延期更改為網上進行。

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、鍾鑑琪姑娘

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
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
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>	2 月 9 日至 20 日 (星期一至六)	3 月 16 日 (星期二)	
三花 <u>柏齡高鈣奶粉</u>	3 月 22 日至 26 日 (星期一至六)	4 月 13 日 (星期二)	

負責職員：鍾鑑琪姑娘

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**必須帶備會員証、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。



新年賀語

猜猜猜

以下有 4 句新年賀詞，大家齊來猜一猜！



參與日期為 2 月 8 日至 11 日答中全 4 題有精美禮物 1 份
先到先得派完即止，答案將於下期公佈。

2021年02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
	02月01日 09:30 - 12:30 痛症計劃-運動班 10:00 - 11:00 妍慧組(休) 14:30 - 15:30 痛症計劃-中度痛症物理治療班 15:00 - 17:00 Smartphone-長者大使實戰(休) 16:00 - 17:00 痛症計劃-輕度痛症物理治療運動班	02月02日 09:30 - 10:30 七咀八舌口才訓練班 09:30 - 10:30 新春掃一掃「醅」不怕, 食得其法(休) 11:00 - 12:00 痛症計劃-中醫膝痛講座 15:00 - 17:00 長者大使實戰	02月03日 09:15 - 10:15 耆趣樂團 09:30 - 10:30 護老者講座-「醅」不怕, 食得其法(休) 14:00 - 15:00 橡筋帶運動班 14:00 - 16:00 利是裝飾迎新春2021(休)	02月04日 10:30 - 12:00 圍圈繪畫·藝術工作坊(2)	02月05日 09:30 - 10:00 健腦樂園(休) 10:00 - 12:00 我的喜躍人生 15:00 - 17:00 Smartphone-長者大使實戰(休)	02月06日
02月07日	02月08日 長者健康飲品購買日 09:30 - 12:30 痛症計劃-運動班	02月09日 09:30 - 10:30 七咀八舌口才訓練班 10:00 - 11:30 「認知友善社區」齊建構及「腦友大使」新年聚會 11:00 - 12:00 活齡易筋運動組	02月10日 09:15 - 10:15 耆趣樂團 10:00 - 11:30 義工會(休) 10:00 - 11:00 相聚一刻 14:00 - 15:00 橡筋帶運動班 15:00 - 16:00 環保酵素班(休)	02月11日 09:30 - 10:30 專題週會-輕鬆準備1至2人餐(長者篇)	02月12日	02月13日
02月14日	02月15日 年初四	02月16日 09:30 - 10:30 七咀八舌口才訓練班 11:00 - 12:00 活齡易筋運動組	02月17日 09:15 - 10:15 耆趣樂團 14:00 - 15:00 橡筋帶運動班 15:00 - 16:00 環保酵素班(休)	02月18日 09:00 - 10:30 專題週會-環保講座 11:00 - 13:00 板腦還童II	02月19日 09:30 - 10:00 健腦樂園 10:00 - 11:30 耆妙布偶劇場(休) 11:00 - 12:00 寧安義工大會 14:30 - 16:00 義工專題培訓-認知障礙症患者的日常運動	02月20日
02月21日	02月22日 09:30 - 10:30 痛症計劃-健康講座 09:30 - 12:30 痛症計劃-運動班 15:00 - 17:00 Smartphone-長者大使實戰(休) 16:00 - 17:00 痛症計劃-輕度痛症物理治療運動班	02月23日 09:30 - 10:30 七咀八舌口才訓練班 10:30 - 11:30 護老者活動-流體畫工作坊(休) 11:00 - 12:00 活齡易筋運動組 15:00 - 17:00 長者大使實戰	02月24日 09:15 - 10:15 耆趣樂團	02月25日 09:30 - 10:30 專題週會-存款保障計劃 10:00 - 11:00 在家健腦無難度 11:00 - 13:00 板腦還童II(休)	02月26日 09:30 - 10:00 健腦樂園 10:00 - 11:30 耆妙布偶劇場(休) 11:00 - 12:00 Smartphone-講座 14:30 - 15:30 幹事會 15:00 - 17:00 Smartphone-長者大使實戰(休)	02月27日
02月28日						

中心保留更改活動之權利，如有任何更改，以電話個別通知或中心海報作實。
休間閣(休)

2021年03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
	03月01日 09:30 - 12:30 痛症計劃- 運動班	03月02日 09:30 - 10:30 七咀八舌口才訓練班 10:00 - 11:30 腦友大使聚會 11:00 - 12:00 活齡易筋運動組 14:00 - 15:30 我的喜躍人生	03月03日 09:15 - 10:15 耆趣樂團 11:00 - 13:00 板腦還童II 14:00 - 15:00 健康球運動班	03月04日 11:00 - 13:00 板腦還童II(休)	03月05日 10:00 - 11:30 耆妙木偶劇場(休) 10:00 - 12:00 我的喜躍人生	03月06日
03月07日	03月08日 09:30 - 12:30 痛症計劃- 運動班 10:00 - 11:00 妍慧組 15:00 - 17:00 Smartphone- 長者實戰(休) 16:00 - 17:00 痛症計劃- 輕度痛症物理治療運動班	03月09日 09:30 - 10:30 七咀八舌口才訓練班 11:00 - 12:00 活齡易筋運動組 14:00 - 15:30 我的喜躍人生 15:00 - 17:00 Smartphone- 長者實戰(休)	03月10日 09:15 - 10:15 耆趣樂團(休) 10:00 - 11:00 義工會 11:00 - 13:00 板腦還童II 14:00 - 15:00 健康球運動班 15:00 - 16:00 環保酵素班(休)	03月11日 09:00 - 11:00 專題週會- 預防嚴重急性性呼吸系統綜合症 11:00 - 13:00 板腦還童II 15:30 - 16:30 護老者大會	03月12日 10:00 - 11:30 耆妙木偶劇場(休) 10:00 - 12:00 我的喜躍人生 15:00 - 17:00 長者大使實戰- 長者實戰(休)	03月13日
03月14日	03月15日 09:30 - 10:30 痛症計劃- 健康講座 09:30 - 12:30 痛症計劃- 運動班 12:30 - 15:00 殯儀館及花園葬禮參觀(鑽) 15:00 - 17:00 Smartphone- 長者實戰(休)	03月16日 長者健康飲品購買日 09:30 - 10:30 七咀八舌口才訓練班 10:00 - 11:30 「認知友善好友」工作坊(休) 11:00 - 12:00 活齡易筋運動組 11:00 - 12:00 學安義工大會 14:00 - 15:30 我的喜躍人生	03月17日 09:00 - 11:00 耆妙班組大匯集 11:00 - 13:00 板腦還童II 14:00 - 15:00 健康球運動班 15:00 - 16:00 環保酵素班(休)	03月18日 09:00 - 11:00 專題週會- 規劃圓滿人生 11:00 - 13:00 板腦還童II	03月19日 10:00 - 12:00 我的喜躍人生 15:00 - 16:00 Smartphone- 講座	03月20日
03月21日	03月22日 09:30 - 10:30 痛症計劃- 健康講座 09:30 - 12:30 痛症計劃- 運動班 15:00 - 17:00 Smartphone- 長者實戰(休)	03月23日 14:00 - 15:30 我的喜躍人生 15:00 - 17:00 Smartphone- 長者實戰(休)	03月24日 09:00 - 11:00 耆妙班組大匯集 09:30 - 10:30 痛症計劃- 健康講座 14:00 - 15:00 健康球運動班	03月25日 10:00 - 11:00 在家健腦無難度 11:00 - 13:00 板腦還童II	03月26日 10:00 - 12:00 我的喜躍人生 14:30 - 15:30 幹事會 15:00 - 17:00 Smartphone- 長者大使實戰(休)	03月27日
03月28日	03月29日 09:30 - 12:30 痛症計劃- 運動班 14:30 - 16:30 復康用物講座及維修(休) 15:00 - 17:00 Smartphone- 長者實戰(休)	03月30日 14:00 - 15:30 我的喜躍人生	03月31日 11:00 - 13:00 板腦還童II			

中心保留更改活動之權利，如有任何更改，以電話個別通知或中心海報作實。*
休間閣(休) 鑽石山墳場(鑽)

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 12-14 項，今次就向大家介紹第 15-16 項：

標準 15	每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，而無需憂慮遭受責備，所提出的申訴亦應得到處理。
標準 16	單位採取一切合理步驟，確保服務使用者免受侵犯。

如欲有查詢相關文件，可向接待處職員借閱。

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
中心/休閒閣 開放	✓		9 時前 ✗	9 時後 ✓	✓		✗
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：_____



藉著我，你的歲月纔可增多，你的壽命纔可延長。(箴言 9:11)

