



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

2021年4月至2021年5月

2021-22 年度續證安排

鑑於早前社會福利署因香港面對新型冠狀病毒的挑戰，

特資助長者中心 2020-2021 年度的冷氣費，因此上年度已繳交\$40 會費的會員，將獲豁免 2021-2022 年度的會費，敬請留意。

各有效會員可於 4 月起按以下各網會時間帶舊會員證回中心，以便職員在會員證貼上明愛 Logo 貼紙以茲識別該會員的會籍已自動延長至 2022 年 3 月底，而毋須繳費。如有任何查詢，歡迎與本中心職員聯絡。

請按以下時間帶備現有會員証親身到本中心辦理續會手續。

如會員的個人資料、居住狀況等有所更改，請於續會時通知職員

明愛鄭承峰長者社區中心 (深水埗)
(愛禮網) 會員編號: SSP 8888

姓名 _____ 性別 _____
出生日期 _____

效年(以中心簽印作準)

2020	2021	2021-22
------	------	---------

中心電話: 2729-1211

(非深水埗區)	愛禮網	4月12日至16日	時間： 上午8時30分 至 下午5時30分
(深水埗私樓)	愛信網	4月19日至23日	
(李鄭屋邨)	愛善網	4月26日至30日	
(元州邨2、4、5期)	愛健網	5月3日至7日	
(蘇屋邨)	愛德網	5月10日至14日	
(元州邨1及3期、幸福邨、長沙灣邨)	愛心網	5月17日至21日	



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)



secsme@caritassus.org.hk



印刷量 1200



服務質素標準介紹



為確保公眾獲得優質的社會福利服務，社會福利署和受資助機構推行《服務表現監察制度》，包括服務質素標準。與服務使用者相關的服務質素標準如下：

標準 6：計劃評估 及 收集意見

為維持及提昇服務質素，我們會透過不同渠道，獲取服務使用者、家人及職員的意見，例如：服務諮詢日、活動檢討表、意見箱或職員會議，並參考這些意見，以制定及評估我們的年度計劃。



年度計劃及檢討
每年約3至4月完成

盡情說出自己的心聲/意見
讓我們做得更好



新定/修訂
計劃

推動活動及
提供服務

**收集意見及
檢討**



docs.google.com/forms/d/e/1FAI...

2020-2021年度服務諮詢意見

中心正就會員服務進行服務質素問卷調查，以收集有關意見。問卷的內容會保密。整份問卷需時約5-10分鐘。

網上問卷

*必填

1. 請問你會否到過本中心? *

有

否

明愛鄭承峰長者社區中心 (深水埗) LIVE 【2021年2月網會】

你覺得中心環境和設施如何?

1. 燈光
2. 設備
3. 標示
4. 通道
5. 衛生

月會諮詢

電話訪問



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**2021年4月1日**起親臨中心登記

對象：已登記的所有護老者



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，透過網上發放示範教學和材料包，在家挑戰！

4月20日起

主題：水種菜苗/豆苗

備註：將借用栽種用的盆，(需於5月底歸還)



「愛要及時：居家終老的準備」

由明愛賽馬會照顧者資源及支援中心主辦是次研討會，為居家終老早作準備，讓去者善終、留者善別、能者善生。

4月29日(四) 下午2:15-5:15

- 在家離世的考慮與社區支援
- 居家臨終關懷與護理實務分享
- 在家離世的後事安排
- 處理哀傷再起步

免費活動
YouTube網上直播

照顧者迎新會

認識同路人，結伴同行，了解如何準備照顧家人的計劃，提升照顧技巧，了解最新服務資訊。

5月22日(六)

ZOOM 上午10:45-11:30

5月27日(四)

第一場：下午2:15-3:00

第二場：下午3:15-4:00

現場面授上限12人

免費活動
網上直播

免費活動
面授教學



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

4月23日(五) 下午2:15-3:15

主題：「訓得好身體好」

成日失眠、訓唔好？分享影響睡眠質素的原因和不同的改善方法，睡眠質素好，自然身體好！

5月25日(二) 下午2:15-3:15

主題：「福利津貼你要知」

究竟係生果金定長生津，齊齊認識公共福利金，舉例列明綜援、長生津、高齡津貼、傷殘津貼的分別

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。

仲有「有獎問答」遊戲玩！

請於辦公時間致電2729-1211 或 9721-8534向負責職員 蕾姑娘/田姑娘登記

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

長者支援服務隊

義工大使會

日期：27/4/2021(二) 及 18/5/2021(二)

時間：上午10:00-11:00

地點：頌恩堂

對象：中心義工

負責職員：長者支援服務隊各社工



活動主題：

4月：

猜猜我是誰

5月：糉子

蘇屋互助組

日期：23/4/2021(五)

時間：下午2:30-3:30

地點：頌恩堂

對象：居於蘇屋邨的獨居兩老長者

負責職員：李秋儀姑娘

日期：27/5/2021(四)

時間：上午10:00-11:00



私樓互助組

日期：23/4/2021(五)

時間：下午3:30-4:30

地點：頌恩堂

對象：居於私人樓宇的獨居兩老長者

負責職員：梁建邦先生

日期：27/5/2021(四)

時間：上午11:00-12:00



漫步人生路小組

日期：15,22,29/4/2021(四)

13,20,27/5/2021(四)

時間：上午10:00-11:00

地點：長青坊

對象：獨居兩老長者

負責職員：梁詠彤姑娘



小組內容：
一起填寫「人生回顧圖冊」，
重溫過往的生活點滴！

手工製作：

春：公仔紙

夏：彩色紙花

秋：葉脈書籤

冬：暖意相框

中心活動推介



備註：公益金贊助活動

活動對象：會員

活動名稱

日期/開始時間

內容簡介

收費/名額/報名方法/負責職員

0421
每月知多D
(上篇)

4月1日
(星期四)
上午10時30分

利用直播形式與會員分享每月當中的節氣由來，特徵以及身健的注意事項



費用：免費
網上直播名額不限
負責職員：何啓添先生

長者
保健運動



4月13日
(星期二)
上午10時30分

由衛生署職員分享運動的益處，如何選擇合適長者之運動和運動期間應注意事項。

費用：免費
名額：20位
負責職員：何啓添先生

識飲識食
你要識

4月14日
(星期三)
下午2時30分

以市面的飲食頻道分享，尋覓健康美食和玩樂的地方。

費用：免費
名額：20位
負責職員：
黃沛林先生及彭淑儀姑娘

4月份
中醫保健
諮詢



4月17日
(星期六)
上午10時00分

邀請註冊中醫師到中心與長者進行義診服務

費用：\$6
名額：10位
負責職員：何啓添先生

保健穴位
講座

4月20日
(星期二)
上午10時00分

邀請仁濟醫院教研中心的中醫師到中心與會員分享穴位保健的知識。

費用：免費
名額：20位
負責職員：何啓添先生

放眼
看世界



4月20日
(星期二)
下午2時30分

我們一同與老友記同行，探索各地的文化特色，探索大世界。



費用：免費
網上直播名額不限
負責職員：
黃沛林先生及彭淑儀姑娘

中心活動推介



備註：公益金贊助活動

活動對象：會員

活動名稱	日期/開始時間	內容簡介	收費/名額/報名方法/負責職員
0421 每月知多 D (下篇)	4月20日 (星期四) 下午3時00分	利用直播形式與會員分享每月當中的節氣由來,特徵以及身健的注意事項	 費用：免費 網上直播名額不限 名額：不限 負責職員：何啓添先生
Board Gmaes 健智玩樂遊	4月26日 (星期一) 下午2時30分	介紹健智玩戲,既玩樂亦可提升腦力發展,加強認知狀態。	費用：免費 名額：20位 負責職員： 黃沛林先生及彭淑儀姑娘
探索新視野 -樂齡科技	4月29日 (星期四) 上午10時30分	利用直播形式與會員分享長者健康新科技,擴闊長者視野。	 費用：免費 網上直播名額不限 名額：不限 負責職員：何啓添先生
0521 每月知多 D (上篇)	5月5日 (星期三) 下午3時30分	利用直播形式與會員分享每月當中的節氣由來,特徵以及身體的注意事項。	 費用：免費 網上直播名額不限 名額：不限 負責職員：何啓添先生
炎症的啟示	5月10日 (星期一) 下午2時30分	以深入淺出的方法,全面為大家講解如何由飲食、生活習慣「避炎」;及推介各種科學印証、簡單自助的方案有效對抗炎,由根本對抗各種棘手慢性病。	 費用：免費 網上直播名額不限 名額：不限 負責職員： 黃沛林先生及彭淑儀姑娘



中心活動推介

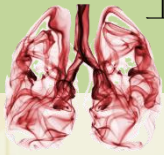


備註：公益金贊助活動

活動對象：會員

活動名稱 日期/開始時間 內容簡介 收費/名額/報名方法/負責職員

吸煙與健康



5月11日
(星期二)
上午10時30分

由衛生署職員分享吸煙與疾病的關係，二手煙對身體的影響和輔導願意戒煙的長者。


費用：免費
名額：20位
負責職員：何啓添先生

痛症的迷思



5月17日
(星期一)
下午2時30分


了解痛症的原因與改善痛症的方法。

 費用：免費
網上直播名額不限
負責職員：
黃沛林先生及彭淑儀姑娘

0521 每月知多D (下篇)

5月21日
(星期三)
下午2時30分

利用直播形式與會員分享每月當中的節氣由來，特徵以及身健的注意事項。

 費用：免費
網上直播名額不限
負責職員：何啓添先生

5月份中醫保健諮詢

5月22日
(星期六)
上午10時00分

邀請註冊中醫師到中心與長者進行義診服務。

費用：\$6
名額：10位
負責職員：何啓添先生



遠離三高-糖尿病好健康

5月25日
(星期二)
上午10時30分

邀請美國雅培(香港)有限公司職員到中心與會員分享糖尿病的知識。


費用：免費
名額：20位
負責職員：何啓添先生

創科耆積



5月28日
(星期五)
下午2時30分

創新的科技產品和技術應用的理念，與會員生活息息相關，於節目中可了解創科產品與日常生活的關係。

 費用：免費
網上直播名額不限
負責職員：
黃沛林先生及彭淑儀姑娘

發展及教育服務



長青學院 2021 年 4-6 月份報名

長者會員報名日

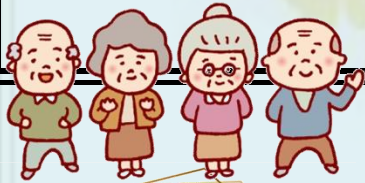
4 月 12 日 (星期一)
上午 10 時 開始

****請攜同有效會員証到中心報名****

公開報名日

4 月 13 日 (星期二)
上午 8 時 30 分 開始

****歡迎年滿 50 歲或以上
持有中心有效之護老者或義工證件之
服務使用者報讀****



長青學院 1+1 代報名須知：

****會員可親臨或由他人代為報名，而必須即場出示有效之會員證正本方可報名。而每人最多只可代一位會員報名(即連自己最多兩個)。**

****如參加者未能出示有效之會員證，將不能報名。另參加者未能出席報名，可歡迎他人代為處理。**

1+1

✂剪髮服務✂

日期：① 4 月 26 日(星期一) ② 5 月 24 日(星期一)

【只可優先報其中一月】

時間：由上午 9 時 30 分開始 [需預約並分時段進行] 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

****受疫情影響，剪髮服務有機會暫停或延期，敬請留意。**



注意：

- 剪髮前,須自行在家中先洗髮
- 剪髮時,全程必須佩帶口罩

4 月 22 日(星期四)

下午 2:30-3:30

5 月 13 日(星期四)

下午 2:30-3:30

健康大使加油站

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【如卻報名請致電負責職員】



e 健樂

e 健樂

活動對象：

e 健樂參加者/會員

活動名稱	日期/開始時間/地點	內容簡介	名額/報名方法/負責職員
舒緩及預防肌肉不適工作坊	4月15日(星期四) 下午2時30分 地點：薈萃坊	邀請體適能教練講解肌肉不適的成因，教授針對不同肌群進行伸展和強化肌肉的運動。 	名額：現場5人 (需預先向負責職員報名)  網上直播名額不限 負責職員：陳家倫姑娘
認知障礙症知多少工作坊	4月17日(星期六) 下午2時30分 地點：頌恩堂	邀請專業人士講解如何及早識別患上認知障礙症的長者，講解相關的治療方法，以及讓家人如何協助患者。 講者： 1. 莊醫生 2. 朱姑娘(職業治療師)	名額：現場15人 (需預先向負責職員報名)  網上直播名額不限 負責職員：陳家倫姑娘
退化性關節炎的護理及運動	4月20日(星期二) 上午10時30分 地點：薈萃坊	邀請註冊物理治療師講解退化性關節炎的症狀、治療及運動方案。	名額：現場5人 (需預先向負責職員報名)  網上直播名額不限 負責職員：陳家倫姑娘
中醫養生之道講座	4月22日(星期四) 下午2時30分 地點：薈萃坊	邀請註冊中醫師講解四季氣候的特點及常見疾病，以及四季養生口訣及衣、食、住、行養生法。 	名額：現場5人 (需預先向負責職員報名)  網上直播名額不限 負責職員：陳家倫姑娘
糖尿病飲食調節法講座	4月27日(星期二) 上午10時30分 地點：薈萃坊	邀請註冊營養師主講如何透過飲食調節糖尿病。 	名額：現場5人 (需預先向負責職員報名)  網上直播名額不限 負責職員：陳家倫姑娘

e 健樂


e 健樂

活動對象：
e 健樂參加者/會員

活動名稱	日期/開始時間/地點	內容簡介	名額/報名方法/負責職員
 音樂治療- 情緒紓緩	4月28日(星期三) 下午2時30分 地點：頌恩堂	透過音樂旋律改善情緒困擾，即興樂器彈奏、抒發情緒和表遠內心感受，聆聽音樂、照顧自己的心靈。	名額：現場 15 人 (需預先向負責職員報名)  網上直播名額不限 Google Meet 負責職員：陳家倫姑娘
 腿部疼痛 及足底筋 膜炎護理 工作坊	5月18日(星期二) 上午10時30分 地點：薈萃坊	註冊物理治療師講解腿部疼痛及足底筋膜炎的原因，學習舒痛運動，以及如何選購合適的鞋子。	名額：現場 5 人 (需預先向負責職員報名)  網上直播名額不限 Google Meet 負責職員：陳家倫姑娘
 肩頸痛及 天灸療法	5月20日(星期四) 下午2時30分 地點：薈萃坊	註冊中醫師講解頸椎病及肩周炎的徵狀與檢查方法，了解中醫如何以中藥及針灸配合治療。	名額：現場 5 人 (需預先向負責職員報名)  網上直播名額不限 Google Meet 負責職員：陳家倫姑娘
 骨質疏鬆 飲食療法	5月25日(星期二) 上午10時30分 地點：薈萃坊	註冊營養師講解骨質疏鬆的飲食療法	名額：現場 5 人 (需預先向負責職員報名)  網上直播名額不限 Google Meet 負責職員：陳家倫姑娘
 壓力與 身心靈健 康	5月27日(星期四) 下午2時30分 地點：薈萃坊	講解壓力與身心靈健康的關係，學習簡單的身心放鬆練習，覺察身心靈、安穩心靈的活動。	名額：現場 5 人 (需預先向負責職員報名)  網上直播名額不限 Google Meet 負責職員：陳家倫姑娘
 園藝治療 工作坊	5月31日(星期一) 下午2時30分 地點：頌恩堂	邀請園藝治療師教授創意押花畫，透過園藝放鬆心情。	名額：現場 10 人 (需預先向負責職員報名) 負責職員：陳家倫姑娘


2021 年 4 月份 時間表(上旬)

備註：



1. 網會
2. 長者支援服務之活動
3. 護老者外展及認知障礙症服務☆
4.  香港公益金 THE COMMUNITY CHEST 會員機構 MEMBER AGENCY 公益金資助活動#
5. 賽馬會樂齡同行計劃*
6. 賽馬會 e 健樂電子健康管理計劃◆

線上活動 (線) 實體活動 (實)



星期四 4月1日(二十) 上午 10:30 每月知多 D(上篇)(線)	星期五 4月2日(廿一) 耶穌受難節 公眾假期 	星期六 4月3日(廿二) 耶穌受難節 翌日 公眾假期
---	---	---

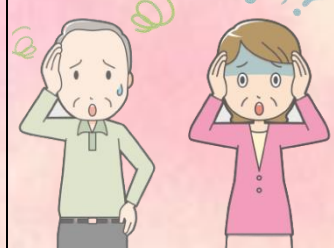
星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
4月4日(廿三) 復活節及清明節 	4月5日(廿四) 清明節翌日 公眾假期	4月6日(廿五) 復活節星期一翌日 公眾假期 	4月7日(廿六) 上午 9:30 快樂人生小組(1)* (線) 上午 10:00 愛禮網(實) 上午 10:00 4月網會 YouTube 版(線) 下午 2:30 愛信網(實)	4月8日(廿七) 上午 10:00 愛善網(實) 下午 2:30 愛健網(實) 	4月9日(廿八) 上午 10:00 愛德網(實) 下午 2:30 愛心網(實)	4月10日(廿九) 
4月11日(三十)	4月12日(三月)	4月13日(初二)	4月14日(初三)	4月15日(初四)	4月16日(初五)	4月17日(初六)
上午 10:30 公仔製作班☆(實) 下午 2:30 認知訓練班 A☆(實) 下午 3:45 認知訓練班 B☆(實) 	上午 10:30 長者保健運動# (實) 下午 2:30 腦玩意會所☆(實) 	上午 9:30 快樂人生小組(1)* (線) 下午 2:30 識飲識食你要識#(實) 	上午 10:00 電影《歲月神偷》(實) 上午 10:00 漫步人生路小組(實) 上午 10:30 快樂人生小組(2)* (線) 下午 2:30 腦力藝術班☆(實) 下午 2:30 舒緩及預防肌肉不適工作坊◆(實)(線)	上午 9:30 活力健腦操☆(實) 上午 10:00 生日聚會(線)  Happy Birthday	上午 10:00 中醫保健諮詢#(實) 下午 2:30 認知障礙症知多少工作坊◆(實)(線) 	

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
4月18日 (初七)	4月19日(初八) 上午 8:15 武當太極劍(實) 上午 9:30 英文初班(實) 下午 2:00 智能手機-ZOOM(一)班(實) 下午 2:30 認知訓練班A☆(實) 下午 3:45 認知訓練班B☆(實)	4月20日(穀雨) 上午 8:00 九式太極(實) 上午 9:15 中文趣學(實) 上午 9:30 電腦課程: 網上尋寶(實) 上午 10:00 保健穴位講座#(實) 上午 10:30 退化性關節炎的護理及運動◆(實)(線) 下午 2:00 藝術花園☆(線) 下午 2:30 腦玩意會所☆(實) 下午 2:30 放眼看世界#(線) 下午 3:00 君子會所(實) 下午 3:00 每月知多D(下篇)#(線)	4月21日(大寒) 上午 8:00 太醫拳養生班(實) 上午 9:15 書法班(實) 上午 9:30 快樂人生小組(1)※(線) 上午 11:00 書畫班(實) 下午 2:00 英文進階(實) 下午 2:00 智能手機-ZOOM(二)班(實)	4月22日(十一) 上午 8:15 武當太極劍(實) 上午 9:30 電腦課程: 網上尋寶(實) 上午 10:00 漫步人生路小組(實) 上午 10:30 快樂人生小組(2)※(線) 下午 2:30 健康大使加油站(線) 下午 2:30 中醫養生之道講座◆(實)(線)	4月23日(十二) 上午 9:15 綜合集體舞(一)(實) 上午 9:15 成語樂園(實) 上午 9:30 智能手機分享:網絡安全小知識(一)(實) 上午 10:30 素描天地(實) 上午 11:00 綜合集體舞(二)(實) 下午 2:15 護老情報站☆(線)(實) 下午 2:30 蘇屋互助組(實) 下午 3:30 私樓互助組(實)	4月24日(十三) 上午 10:00 十字刺繡(實) 中午 12:30 毛冷編織(一)班 下午 2:00 毛冷編織(二)班
4月25日 (十四)	4月26日(十五) 上午 8:15 武當太極劍(實) 上午 9:30 英文初班(實) 上午 9:30 剪髮服務(依籌號)(實) 下午 2:00 智能手機-ZOOM(一)班(實) 下午 2:30 Board Games 健智玩樂遊#(實) 下午 2:30 認知訓練班A☆ 下午 3:45 認知訓練班B☆	4月27日(十六) 上午 8:00 九式太極扇(實) 上午 9:15 中文趣學班(實) 上午 9:30 電腦課程: 網上尋寶(實) 上午 10:00 義工大使會(實) 上午 10:30 糖尿病飲食調節法講座◆(實)(線) 下午 2:30 腦玩意會所☆(實)	4月28日(十七) 上午 8:00 太醫拳養生班(實) 上午 9:15 書法班(實) 上午 11:00 書畫班(實) 下午 2:00 英文進階班(實) 下午 2:30 音樂治療-情緒紓緩◆(實)(線) 下午 2:00 智能手機-ZOOM(二)班(實)	4月29日(十八) 上午 8:15 武當太極劍(實) 上午 9:30 電腦課程: 網上尋寶(實) 上午 10:00 漫步人生路小組(實) 上午 10:30 快樂人生小組(2)※(線) 上午 10:30 探索新視野-樂齡科技#(線) 下午 2:15 「愛要及時:居家終老的準備」研討會☆(線)	4月30日(十九) 上午 9:15 綜合集體舞(一)(實) 上午 9:15 成語樂園(實) 上午 9:30 智能手機分享:網絡安全小知識(一)(實) 上午 10:30 素描天地(實) 上午 11:00 綜合集體舞(二)(實)	 

2021年4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



2021 年 5 月份 時間表(上旬)

備註：

1. 網會
2. 長者支援服務之活動
3. 護老者外展及認知障礙症服務☆
4.  香港公益金 THE COMMUNITY CHEST 會員機構 MEMBER 公益金資助活動#
5. 賽馬會樂齡同行計劃*
6. 賽馬會 e 健樂電子健康管理計劃◆

線上活動 (線)
實體活動 (實)



星期六
5月1日(二十)
勞動節
(公眾假期)

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
5月2日(廿一)	5月3日(廿二)	5月4日(廿三)	5月5日(立夏)	5月6日(廿五)	5月7日(廿六)	5月8日(廿七)
	上午 8:15 武當太極劍(實) 上午 9:30 英文初班(實) 上午 11:00 共融座式太極(實) 下午 2:00 智能手機小組:基礎教學(實)	上午 8:00 九式太極扇(實) 上午 9:15 中文趣學班(實) 下午 1:30 普通話進階(實) 	上午 10:00 手工藝合作社(實) 上午 10:00 愛禮網(實) 上午 10:00 4月網會 YouTube 版(線) 下午 2:00 英文進階(實) 下午 2:30 腦玩意會所☆(實) 下午 2:30 愛信網(實) 下午 3:30 每月知多D(上篇)(線)	上午 10:00 愛善網(實) 上午 10:30 快樂人生小組(2)* (線) 下午 2:30 愛健網(實) 	上午 9:15 成語樂園(實) 上午 10:00 愛德網(實) 上午 9:30 智能手機分享:手機選擇多面睇(實) 上午 10:30 素描天地(實) 下午 2:30 愛心網(實)	上午 10:00 十字刺繡(實) 中午 12:30 毛冷編織(一)班 下午 2:00 毛冷編織(二)班
5月9日(母親節)	5月10日(廿九)	5月11日(三十)	5月12日(四月)	5月13日(初二)	5月14日(初三)	5月15日(初四)
	上午 8:15 武當太極劍(實) 上午 9:30 英文初班(實) 上午 11:00 共融座式太極(實) 下午 2:00 智能手機小組:基礎教學(實) 下午 2:30 炎症的啟示#(線) 下午 2:30 認知訓練班 A☆(實) 下午 3:45 認知訓練班 B☆(實)	上午 8:00 九式太極扇(實) 上午 9:15 中文趣學班(實) 上午 10:30 吸煙與健康#(實) 下午 1:30 普通話進階(實)	上午 8:00 太醫拳養生班(實) 上午 9:15 書法班(實) 上午 10:00 手工藝合作社(實) 上午 11:00 書畫班(實) 下午 2:00 英文進階(實) 下午 2:00 智能手機小組:WHATSAPP 及 SIGNAL 教學(實) 下午 4:30 生日聚會(線)	上午 8:15 武當太極劍(實) 上午 10:00 漫步人生路小組(實) 上午 10:30 快樂人生小組(2)* (線) 下午 2:30 腦力藝術班☆(實) 下午 2:30 健康大使加油站(線)	上午 9:15 綜合集體舞(一)(實) 上午 9:15 成語樂園(實) 上午 9:30 智能手機分享:手機選擇多面睇(實) 上午 10:30 素描天地(實) 上午 11:00 綜合集體舞(二)(實) 下午 3:45 認知訓練班 C☆(實)	上午 10:00 十字刺繡(實) 中午 12:30 毛冷編織(一)班 下午 2:00 毛冷編織(二)班 

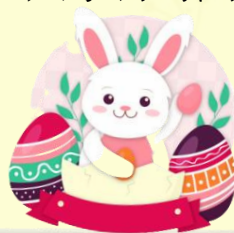
星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	
5月16日 (初五)	5月17日(初六) 上午 8:15 武當太極劍(實) 上午 9:30 英文初班(實) 上午 11:00 共融座式太極(實) 下午 2:00 智能手機小組:基礎教學(實) 下午 2:30 痛症的迷思#(線)	5月18日(初七) 上午 8:00 九式太極扇(實) 上午 9:15 中文趣學班(實) 上午 9:30 電腦課程:速成輸入法(實) 上午 10:00 義工大使會(實) 上午 10:30 腿部疼痛及足底筋膜炎的護理工作坊◆(線)(實) 上午 11:15 網上好聲音(實) 下午 1:30 普通話進階(實) 下午 2:30 腦玩意會所☆(實) 下午 3:00 君子會所(實)	5月19日(佛誕) 上午 10:00 手工藝合作社(實) 	5月20日(初九) 上午 8:15 武當太極劍(實) 上午 9:30 電腦課程:速成輸入法(實) 上午 10:00 漫步人生路小組(實) 上午 10:30 快樂人生小組(2)(線) 上午 11:15 網上好聲音(實) 下午 2:30 衣鈕插畫班☆ 下午 2:30 肩頸痛及天灸療法◆(線)(實)	5月21日(小滿) 上午 9:15 綜合集體(一)(實) 上午 9:15 成語樂園(實) 上午 9:30 活力健腦操☆(實) 上午 9:30 智能手機分享:網絡安全小知識(二)(實) 上午 10:30 素描天地(實) 上午 11:00 綜合集體舞(二)(實) 下午 2:00 電影《我不是藥神》(實) 下午 2:30 每月知多 D(下篇)(線) 下午 3:45 認知訓練班 C☆(實)	5月22日(十一) 上午 10:00 十字刺繡(實) 上午 10:00 中醫保健諮詢#(實) 上午 10:45 照顧者迎新會(ZOOM)(線)☆ 中午 12:30 毛冷編織(一)班 下午 2:00 毛冷編織(二)班	
5月23日 (十二)	5月24日(十三) 上午 8:15 武當太極劍(實) 上午 9:30 剪髮服務(依籌號)(實) 上午 9:30 英文初班(實) 上午 11:00 共融座式太極(實) 下午 2:00 智能手機小組:基礎教學(實) 下午 2:30 認知訓練班 A☆(實) 下午 3:45 認知訓練班 B☆(實)	5月25日(十四) 上午 8:00 九式太極扇(實) 上午 9:15 中文趣學班(實) 上午 9:30 電腦課程:速成輸入法(實) 上午 10:30 遠離三高-糖尿病好健康#(實) 上午 10:30 骨質疏鬆飲食療法◆(線)(實) 上午 11:15 網上好聲音(實) 下午 1:30 普通話進階(實) 下午 2:15 護老情報站☆(線) 下午 2:30 腦玩意會所☆(實)	5月26日(十五) 上午 8:00 太醫拳養生班(實) 上午 9:15 書法班(實) 上午 10:00 手工藝合作社(實) 上午 11:00 書畫班(實) 下午 2:00 英文進階(實) 下午 2:00 智能手機小組:WHATSAPP及 SIGNAL 教學(實)	5月27日(十六) 上午 8:15 武當太極劍(實) 上午 9:30 電腦課程:速成輸入法(實) 上午 10:00 蘇屋互助組(實) 上午 11:00 私樓互助組(實) 上午 11:15 網上好聲音(實) 下午 2:15 照顧者迎新會 A☆(實) 下午 2:30 壓力與身心靈健康◆(線)(實) 下午 3:15 照顧者迎新會 B☆(實)	5月28日(十七) 上午 9:15 綜合集體(一)(實) 上午 9:30 智能手機分享:網絡安全小知識(二)(實) 上午 11:00 綜合集體(二)(實) 下午 2:30 創科耆積#(線) 下午 3:45 認知訓練班 C☆(實)	5月29日(十八) 上午 10:00 十字刺繡(實) 中午 12:30 毛冷編織(一)班 下午 2:00 毛冷編織(二)班	
5月30日 (十九)	5月31日(二十) 上午 8:15 武當太極劍(實) 上午 9:30 英文初班(實) 上午 10:30 公仔製作班☆(實) 上午 11:00 共融座式太極(實) 下午 2:30 認知訓練班 A☆ 下午 2:30 園藝治療工作坊◆(實) 下午 3:45 認知訓練班 B☆	<h1>2021年5月份 時間表(下旬)</h1>				<p>督印人： 張佩兒女士(中心主任)</p> <p>編輯組成員： 李奕權先生、林慧妍姑娘、麥智賢姑娘</p> 	

職員動態

大家好，我叫郭鳳誼姑娘，是新調職來的社工，好高興可以加入這個大家庭。未來會主要負責樂齡同行計劃，大家有時間都可以來找我傾下計。



社工 郭鳳誼姑娘



活動幹事 黃沛林

大家好，我是黃沛林先生，各位可叫我黃生。我主要負責賽馬會【抗疫同行】長者支援計劃服務。如對計劃有興趣歡迎查詢。私下我的興趣是攝影及行山亦喜歡遊歷不同地方，期望在中心看到你們，見面時同我打招呼或聊聊天吧。

大家好，我是關怡珍，可以叫我珍姑娘，主要負責賽馬會抗疫同行長者支援計劃服務。歡迎大家來向我查詢服務的內容，讓我可以認識你們。



活動幹事 關怡珍



中心報告事項

現時，回到中心在活力天地的區域是否看到了一個水舞間？是否感到十分奇怪？每隔一段日子回來中心就發現新面孔？隨着中心的服務增加，所需的人才和服務使用者亦有所增加。有見及此，中心會加建一間房間供會員和職員使用！

工程時間約三個星期，相信 4 月可以看到全新的面貌
工程期間，通道變得狹窄，造成不便，請多多體諒。



現時的通道，由以往擺放輪椅的空間暫代。

《資訊科技大使》

如各服務使用者對智能電話的使用遇到問題，歡迎致電中心預約資訊科技大使 黃詠琛姑娘(琛姑娘)查詢。琛姑娘 逢星期一至四 會在中心 為大家解答資訊科技的問題



您可在生日月份後的 3 個月內，憑有效會員証到中心取一份生日麵。

在此祝各位壽星會員生日快樂!



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： _____