



香港明愛安老服務
明愛麗閣長者中心

新年度、新希望、
新開始

麗 音

2021年4月~
2021年5月



開放時間：上午9時至下午5時
(星期一至星期六)



地址：深水埗麗閣邨麗禧樓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：2021年4月

印刷數量：400份

督印人：何沛欣姑娘

編輯小組：全體職員



四月份香港的天氣開始變得溫暖和潮濕，正正是由冬季轉為春季。春回大地，萬物生機再現。在全球人類共同努力下，抗疫開始出現曙光，世界各地包括香港都有疫苗注射，相信可以有助抗疫。

每年四月份是香港新一年的財政年度，財政司司長陳茂波先生於2021年2月24日，發表新一份財政預算案，當中與長者們有關的福利設施如下：

- 向領取綜援、高齡津貼、長者生活津貼(普通及高額)或傷殘津貼的人士發放額外半個月津貼。
- 增加1500個資助長者家居照顧服務的名額。
- 於未來數年增加約8800個安老宿位及約2800個資助長者日間護理服務名額。
- 於未來兩年啟用位於深水埗和黃大仙的2間地區康健中心，另外11區的地區康健站將會年內開展服務。

四月份同樣是中心新年度的開始，在未來的一個年度，中心一眾職員繼續為大家服務，舉行不同類型的小組活動。期待大家繼續踴躍參與中心大大小小活動，讓我們一起共同攜手戰勝逆境，邁向美好的將來！

最後，祝願大家身體健康，生活愉快!!!

專題介紹 P.1

活動花絮 P.2

活動推介 P.3-P.9

生活資訊 P.10

服務質素標準 P.11

中心消息 P.12

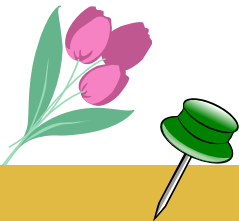
活動時間表



明愛安老服務網址：

HTTP://WWW.CARITASSE.ORG.HK

活動花絮



護老者工作坊 (01/2021)

護老者們一齊玩和諧粉彩



麗閣歡欣慶團年

2021 (01/2021)

線上形式進行團年活動

護老者工作坊 (01/2021)

線上、實體參加者一齊進行碟古
巴特製作



輕輕鬆一鬆 (01/2021)

會員們都很努力一齊拉筋



煤氣公司愛心湯寒冬送暖行動 (02/2021)

多謝煤氣公司送出湯包給長者溫暖



活動推介

4月活動告示

表達藝術工作坊

日期：2021年4月16日(星期五)
時間：下午2時30分至4時
地點：耆恩堂
對象：中心會員(15位)
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。
負責職員：陳美樺姑娘



腦友護耆手-手機應用班

日期：2021年4月21及28日(星期三)
時間：下午2時30分至3時30分
地點：耆恩堂
對象：長者會員/護老耆會員 (10位)
內容：學習手機基本應用，及手機程式下載應用(包括：Google Meet、Zoom應用)

(*參加者可優先報名參與於5月的手機拍攝班及6月的短片製作班；參加者需承諾成為腦友護老手義工，為懷疑或患認知障礙症長者進行8小時義工服務)

負責職員：陳妙揚姑娘

長青學院2021年4月至6月份課程

抽籤及繳費時，需出示有效之(明愛麗閣長者中心)會員証。如未能出示者，一律視作非會員處理。

抽籤日期安排：

- 會員可於2021年4月12日至17日，於辦公時間帶同有效會員証，進行抽籤程序(抽完即止)。
- 為避免大量人流於中心聚集，務必先致電2729-5858向職員預約，方可進行抽籤，敬希垂注。
- 於2021年4月20日(星期二)，按中籤號碼之時間，攜會員証到中心繳費報名。如尚有剩餘名額，於2021年4月22日(星期四)，上午9:00開始接受以下3類人士報名：

① 60歲或以上未抽籤的會員 ② 60歲或以上非會員 ③ 55歲或以上的服務使用者*。
(*服務使用者包括：光明之友、個案服務使用者及有效之護老者。)

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

5月活動告示

同路人．真人圖書館

日期：2021年5月18日(星期二)

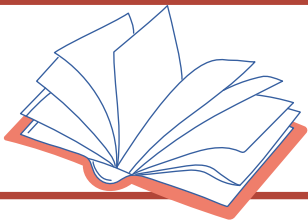
時間：下午2時30分至4時

地點：耆恩堂

對象：中心會員(15位)

內容：與東華心靈幹線合作，由護老者分享自身照顧的經驗或進行小組討論。另會一同製作「減壓手作」。

負責職員：陳美樺姑娘



腦友護耆手-

手機短片拍攝班

日期：2021年5月14及21日(星期五)

時間：上午10時30分至11時30分

地點：耆恩堂

對象：長者會員/護耆會員 (10位)

內容：學習手機短片拍攝(包括：拍攝程式、操作、技巧)

(*參加者可優先報名參與於6月的短片製作班；參加者需承諾成為腦友護耆手義工，為懷疑或患認知障礙症長者進行8小時義工服務)

負責職員：陳妙揚姑娘

板腦還童·奇樂無窮II

平板電腦課程現正招生，如有任何查詢或報名，請致電2729-5858與莫君兒姑娘聯絡。

目的：

- 1.鼓勵長者接觸科技資訊產品，擴闊知識，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，增加生活滿足感；
- 3.鼓勵長者學以致用，助人自助，並將所學知識承傳開去。

對象：對使用平板電腦有興趣，而缺少學習機會的60歲或以上會員。

開課日期：2021年4月22日至6月24日（逢星期四，共10堂）

時間：（A班）上午10時至11時30分 或 （B班）下午2時30分至4時

名額：每班10位 費用：\$200

計劃特色：參加者完成課程、評核達標及出席率超過85%，並於課程後完成10小時「賽馬會網上動能量」家居探訪義工服務，可獲贈平板電腦乙部（連充電線）及數據卡乙套。

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。※

第二期賽馬會「e健樂」電子健康管理計劃

第一期「e健樂」電子健康管理計劃已於2020年1月完滿結束，新一期計劃於2020年2月正式展開，繼續藉著e健樂健康管理系統及多元化的健康活動，聯同長者安居協會、香港中文大學等機構合作，鼓勵參加者培養自我健康管理的模式，提升對自我健康的重視，現招募新一期計劃參加者，詳情如下：

推行日期：2020年2月至2022年7月(為期兩年半)

對象：獨居、倆老、隱蔽長者及未曾參與第一期e健樂優先，

須患有高血脂/高血糖/高血壓(*必需要通過健康問卷評核才可參與計劃*)

收費：免費 名額：200位

如有興趣參加第二期計劃的人士，請致電27295858與中心職員曾姑娘登記，稍後會與閣下聯絡，並進行問卷調查。

e健樂交流會

日期：2021年4月1日(四)

時間：上午10:15

對象：e健樂參加者

內容：分享參與活動情況、活動替介。

e健樂—— 快樂方程式講座

日期：2021年4月1日(四)

時間：下午2:30

對象：e健樂參加者

內容：讓參加者了解正向心理學，培養樂觀與感恩的心態。

e健樂—— 抗疫飲食，吃出抵抗力

日期：2021年4月9日(五)

時間：下午2:30

對象：e健樂參加者

內容：讓參加者了解如何從飲食上揀選合適的食物來增強自身抵抗力。

e健樂—— 家用急救處理

日期：2021年4月12日(一)

時間：下午3:30

對象：e健樂參加者及會員

內容：探討常見家居意外，包括：流鼻血、燒傷、頭暈、外傷出血、跌倒。

e健樂—— 健康講座：活力健康操

日期：2021年4月15日(四)

時間：上午10:00

對象：e健樂參加者及會員

內容：讓長者訓練肌力及身體各部位協調能力。

e健樂—— 舒緩及預防肌肉不適

日期：2021年4月15日(四)

時間：下午2:30

對象：e健樂參加者

內容：讓長者透過運動，舒緩肌肉疼痛。

e健樂——中風手部復康運動

日期：2021年4月20日(二)
時間：下午2:30
對象：e健樂參加者
內容：讓參加者了解在日常生活中協助中風家人進行手部復康運動。

e健樂交流會

日期：2021年5月7日(五)
時間：下午2:30
對象：e健樂參加者
內容：分享參與活動情況、活動替介。

e健樂——中風平衡及肌力訓練運動

日期：2021年5月13日(四)
時間：下午2:30
對象：e健樂參加者
內容：讓參加者了解透過運動來鍛鍊肌肉的力量。

e健樂——健康講座：高血壓(二) 高血壓之藥物治療

日期：2021年5月13日(四)
時間：上午10:00
對象：e健樂參加者
內容：讓參加者了解治療高血壓常用藥物及其使用守則。

e健樂——園藝治療小組

日期：2021年5月14日(五)
時間：下午2:30
對象：e健樂參加者
內容：讓參加者如何種植花草來舒緩情緒。

e健樂——美味營養早餐推介

日期：2021年5月20日(四)
時間：下午2:30
對象：e健樂參加者
內容：讓參加者認識如何揀選合適食物，實踐均衡飲食的模式。

e健樂——退化性關節炎的護理及運動

日期：2021年5月28日(五)
時間：下午2:30
對象：e健樂參加者
內容：讓參加者認識常見的退化性關節炎種類、治療與運動來舒緩。

如有興趣者，請向曾姑娘查詢！



初步認知評估

日期：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

日期：逢星期一至五
時間：上午9時至9時45分
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

日期：逢星期一
時間：上午10時11時
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1/2

日期：逢星期五
時間：上午11時至12時 / 下午2時-3時
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Ipad1/2/3/4

日期：2021年4月13日至5月26日
(逢星期二/三)
時間：上午10時至11時 / 上午11時至12時
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：20人
報名方法：請聯絡陳妙揚姑娘報名

巧手之天地1/2

日期：2021年4月13日至5月25日 共7堂
時間：上午11:00-12:00 (逢星期二)/
下午2:00 - 3:00 (逢星期三)
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。




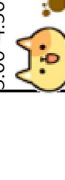













對象：懷疑或患有輕度認知缺損長者/記憶力衰退人士
收費：費用全免
名額：8人
報名方法：請聯絡陳妙揚姑娘報名



2021年4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
			<p>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。</p> <p>如有任何查詢，歡迎致電 2729 5858 與職員聯絡。</p>	<p>4月1日(二十)</p> <p>9:00-10:00 快樂健康操(書) 10:15-11:15 e 健康交流會(緊) 11:00-12:00 快樂手工(源) 2:30-4:00 e 健康—快樂方程式講座(書) 2:30-4:00 樂在書中(緊)</p>	<p>4月2日(廿一)</p> <p>公眾假期 耶穌受難節</p> 	<p>4月3日(廿二)</p> <p>公眾假期 耶穌受難節翌日</p> 
4月4日(廿三)	<p>4月5日(廿四)</p> <p>公眾假期 清明節翌日</p> 	<p>4月6日(廿五)</p> <p>公眾假期 復活節星期一翌日</p> 	<p>4月7日(廿六)</p> <p>9:00-10:00 快樂健康操(書) 10:00-12:00 玩轉腦 iPad(源)</p> 	<p>4月8日(廿七)</p> <p>9:00-10:00 快樂健康操(樂) 9:00-5:00 e 健康護士諮詢日(聆) 10:00-11:30 康靈組：生命教及寧安服務(書、聚、怡) 11:00-12:00 快樂手工(源) 2:30-4:00 健康組：生命教及寧安服務(書、聚、怡)</p>	<p>4月9日(廿八)</p> <p>9:00-10:00 快樂健康操(樂) 10:00-11:30 歡聚組：生命教及寧安服務(書、聚、怡) 11:00-12:00 健康桌遊陪你玩(源) 2:00-3:00 健康桌遊陪你玩(源) 2:30-3:30 e 健康—抗疫飲食，吃出抵抗力(書)</p> 	<p>4月10日(廿九)</p> <p>2:00-4:00 麗閣醒獅隊(樂)</p> 
4月11日(三十)	<p>4月12日(三月)</p> <p>9:00-10:00 快樂健康操(書) 10:00-11:00 快樂椅子舞(書) 1:00-2:00 中醫義診(聆) 3:30-4:30 e 健康—家用急救處理(書)</p>	<p>4月13日(初二)</p> <p>9:00-10:00 快樂健康操(書) 10:00-12:00 玩轉腦 iPad(源) 2:00-3:00 快樂手工(源) 2:30-3:30 護老訓練—認知障礙知多D(書)</p> 	<p>4月14日(初三)</p> <p>9:00-10:00 快樂健康操(書) 10:00-11:00 組長會(書) 10:00-11:30 光明會(樂) 10:00-12:00 玩轉腦 iPad(源) 11:00-12:00 資源閣聚會(書)</p>	<p>4月15日(初四)</p> <p>9:00-10:00 快樂健康操(書) 9:00-5:00 e 健康護士諮詢日(聆) 10:00-11:00 e 健康—健康講座：活力長者健康操(書) 11:00-12:00 快樂手工(源) 2:30-3:30 e 健康—舒緩及預防肌肉不適(書)</p>	<p>4月16日(初五)</p> <p>9:00-10:00 快樂健康操(書) 11:00-12:00 健康桌遊陪你玩(源) 2:00-3:00 健康桌遊陪你玩(源) 2:00-3:30 男士天地(樂) 2:30-4:00 表達藝術工作坊(書)</p> 	<p>4月17日(初六)</p> <p>10:00-11:30 導師及助理導師培訓課程(計) 10:30-11:30 健體減壓小組(書) 2:00-4:00 麗閣醒獅隊(樂)</p> 
4月18日(初七)	<p>4月19日(初八)</p> <p>9:00-10:00 快樂健康操(書) 10:00-11:00 快樂椅子舞(書)</p> 	<p>4月20日(穀雨)</p> <p>9:00-10:00 快樂健康操(樂) 2:30-4:00 e 健康—中風手部復康運動(書)</p> <p>長青學院 報名日</p>	<p>4月21日(初十)</p> <p>9:00-10:00 快樂健康操(書) 10:00-12:00 玩轉腦 iPad(源) 2:30-3:30 腦友護著手—手機應用班(書)</p> 	<p>4月22日(十一)</p> <p>9:00-10:00 快樂健康操(書) 9:00-5:00 e 健康護士諮詢日(聆) 10:00-10:30 關懷組(書) 10:00-11:30 板腦頑童·奇樂無窮(A班)(計) 10:30-11:30 幹事會(書) 11:00-12:00 快樂手工(源) 2:00-3:30 護老講座：活力長者健康操(書) 2:30-4:00 板腦頑童·奇樂無窮(B班)(計)</p>	<p>4月23日(十二)</p> <p>9:00-10:00 快樂健康操(書) 11:00-12:00 健康桌遊陪你玩(源) 2:00-3:00 健康桌遊陪你玩(源) 2:30-3:30 感恩相聚(書)</p> 	<p>4月24日(十三)</p> <p>10:00-11:30 導師及助理導師培訓課程(計) 10:30-11:30 健體減壓小組(書) 2:00-4:00 麗閣醒獅隊(樂) 2:30-3:30 美的煮角之茶點系列(緊)</p>
4月25日(十四)	<p>4月26日(十六)</p> <p>9:00-10:00 快樂健康操(書) 10:00-11:00 快樂椅子舞(書) 2:30-3:30 長者簡易保健運動(書)</p> 	<p>4月27日(十六)</p> <p>9:00-10:00 快樂健康操(書) 10:00-12:00 玩轉腦 iPad(源) 2:00-3:00 快樂手工(源) 2:30-4:00 友愛互愛組(書)</p>	<p>4月28日(十七)</p> <p>9:00-10:00 快樂健康操(書) 10:00-12:00 玩轉腦 iPad(源) 2:30-3:30 腦友護著手—手機應用班(書)</p> 	<p>4月29日(十八)</p> <p>9:00-10:00 快樂健康操(書) 9:00-1:00 e 健康護士諮詢日(聆) 10:00-11:30 板腦頑童·奇樂無窮(A班)(計) 11:00-12:00 快樂手工(源) 2:00-5:00 e 健康護士諮詢日(書) 2:15-5:15 愛要及時：居家終老的準備研討會(樂)</p>	<p>4月30日(十九)</p> <p>9:00-10:00 快樂健康操(書) 10:00-11:30 長聯(計) 11:00-12:00 健康桌遊陪你玩(源) 2:00-3:00 健康桌遊陪你玩(源)</p>	<p>4月30日(十九)</p> <p>9:00-10:00 快樂健康操(書) 10:00-11:30 長聯(計) 11:00-12:00 健康桌遊陪你玩(源) 2:00-3:00 健康桌遊陪你玩(源)</p> 

2021年5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
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1日 (二十)
<p>9:00-10:00 快樂健康操(音)</p> <p>10:00-11:00 快樂椅子舞(音)</p> <p>10:30-12:00 絲襪花製作(聚)</p> <p>1:00-2:00 中醫義診(聆)</p> <p>1:30-3:00 趣味普通話(聚)</p> <p>3:00-4:30 手機攝影及美化相片(音)</p> 	<p>9:00-10:00 快樂健康操(音)</p> <p>10:00-11:30 康靈組： 精神健康(音、聚、怡)</p> <p>10:00-12:00 玩轉腦 iPad(源)</p> <p>2:00-3:00 快樂手工(源)</p> <p>2:30-4:00 健康組： 精神健康(音、聚、怡)</p>	<p>9:00-10:00 快樂健康操(音)</p> <p>10:00-12:00 玩轉腦 iPad(源)</p> <p>2:00-3:00 快樂手工(源)</p> <p>2:00-3:00 電子鋼琴(進階班)(樂)</p> <p>2:30-3:30 護老訓練-長者皮膚護理(音)</p> 	<p>9:00-10:00 快樂健康操(音)</p> <p>10:00-11:30 歡樂組： 精神健康(音、聚、怡)</p> <p>10:00-12:00 玩轉腦 iPad(源)</p> <p>11:00-12:00 集體舞(進階)(網)</p> <p>1:00-12:00 集體舞(基礎)(網)</p> <p>2:00-3:30 書法班(行書)(樂)</p> <p>2:00-3:30 手機支付寶基礎應用班(音)</p> <p>3:30-5:00 手機即時通訊軟件應用班(音)</p> 	<p>9:00-10:00 快樂健康操(音)</p> <p>9:00-5:00 e 健康護士諮詢日(聆)</p> <p>10:00-11:00 光明會(聚)</p> <p>10:00-11:30 板腦頭重奇樂無窮(A班)(音)</p> <p>10:00-11:00 集體舞(進階)(網)</p> <p>11:00-12:00 集體舞(基礎)(網)</p> <p>2:30-4:00 板腦頭重奇樂無窮(B班)(音)</p> <p>2:30-4:00 e 健康-中風、平衡及肌力訓練運動(音)</p>	<p>9:00-10:00 快樂健康操(音)</p> <p>9:00-10:00 楊式太極拳(會堂)</p> <p>9:30-10:30 輕鬆瑜珈班(音)</p> <p>9:30-11:00 手機生活影片拍攝基礎班(音)</p> <p>11:00-12:00 健康桌遊陪你玩(源)</p> <p>11:00-12:30 手機攝影(進階)班(音)</p> <p>1:30-2:30 手語初體驗(音)</p> <p>2:00-3:00 健康桌遊陪你玩(源)</p> <p>2:30-3:30 e 健康-圓藝治療小組(音)</p>	<p>9:00-10:00 快樂健康操(音)</p> <p>9:00-10:00 楊式太極拳(會堂)</p> <p>9:30-10:30 輕鬆瑜珈班(音)</p> <p>9:30-11:00 手機生活影片拍攝基礎班(音)</p> <p>11:00-12:00 健康桌遊陪你玩(源)</p> <p>11:00-12:30 手機攝影(進階)班(音)</p> <p>1:30-2:30 手語初體驗(音)</p> <p>2:00-3:00 健康桌遊陪你玩(源)</p> <p>2:30-4:00 e 健康-圓藝治療小組(音)</p>
5月9日 (廿八)	5月10日 (廿九)	5月11日 (三十)	5月12日 (四)	5月13日 (初二)	5月14日 (初三)	5月15日 (初四)
<p>9:00-10:00 快樂健康操(音)</p> <p>10:00-11:00 快樂椅子舞(音)</p> <p>10:30-12:00 絲襪花製作(聚)</p> <p>1:30-3:00 趣味普通話(聚)</p> <p>2:30-3:30 融情歡聚在麗閣(音)</p> <p>3:00-4:30 手機攝影及美化相片(音)</p> 	<p>9:00-10:00 快樂健康操(音)</p> <p>10:00-12:00 玩轉腦 iPad(源)</p> <p>2:00-3:00 快樂手工(源)</p> <p>2:00-3:00 電子鋼琴(進階班)(樂)</p> <p>2:30-3:30 護老訓練-長者皮膚護理(音)</p>	<p>9:00-10:00 快樂健康操(音)</p> <p>10:00-12:00 玩轉腦 iPad(源)</p> <p>2:00-3:00 快樂手工(源)</p> <p>2:00-3:00 電子鋼琴(進階班)(樂)</p> <p>2:30-4:00 同路人真人圖書館(音)</p> <p>2:30-3:30 感恩相聚</p> 	<p>9:00-10:00 快樂健康操(音)</p> <p>10:00-11:30 歡樂組： 精神健康(音、聚、怡)</p> <p>10:00-12:00 玩轉腦 iPad(源)</p> <p>11:00-12:00 集體舞(進階)(網)</p> <p>1:00-12:00 集體舞(基礎)(網)</p> <p>2:00-3:30 書法班(行書)(樂)</p> <p>2:00-3:30 手機支付寶基礎應用班(音)</p> <p>3:30-5:00 手機即時通訊軟件應用班(音)</p> 	<p>9:00-10:00 快樂健康操(音)</p> <p>9:00-5:00 e 健康護士諮詢日(聆)</p> <p>10:00-11:00 光明會(聚)</p> <p>10:00-11:30 板腦頭重奇樂無窮(A班)(音)</p> <p>10:00-11:00 集體舞(進階)(網)</p> <p>11:00-12:00 集體舞(基礎)(網)</p> <p>2:30-4:00 板腦頭重奇樂無窮(B班)(音)</p> <p>2:30-4:00 e 健康-中風、平衡及肌力訓練運動(音)</p>	<p>9:00-10:00 快樂健康操(音)</p> <p>9:00-10:00 楊式太極拳(會堂)</p> <p>9:30-10:30 輕鬆瑜珈班(音)</p> <p>9:30-11:00 手機生活影片拍攝基礎班(音)</p> <p>11:00-12:00 健康桌遊陪你玩(源)</p> <p>11:00-12:30 手機攝影(進階)班(音)</p> <p>1:30-2:30 手語初體驗(音)</p> <p>2:00-3:00 健康桌遊陪你玩(源)</p> <p>2:30-4:00 e 健康-圓藝治療小組(音)</p>	<p>9:00-10:00 快樂健康操(音)</p> <p>9:00-10:00 楊式太極拳(會堂)</p> <p>9:30-10:30 輕鬆瑜珈班(音)</p> <p>9:30-11:00 手機生活影片拍攝基礎班(音)</p> <p>11:00-12:00 健康桌遊陪你玩(源)</p> <p>11:00-12:30 手機攝影(進階)班(音)</p> <p>1:30-2:30 手語初體驗(音)</p> <p>2:00-3:00 健康桌遊陪你玩(源)</p> <p>2:30-4:00 e 健康-圓藝治療小組(音)</p>
5月16日 (初五)	5月17日 (初六)	5月18日 (初七)	5月19日 (初八)	5月20日 (初九)	5月21日 (小滿)	5月22日 (十一)
<p>9:00-10:00 快樂健康操(音)</p> <p>10:00-11:00 快樂椅子舞(音)</p> <p>10:30-12:00 絲襪花製作(聚)</p> <p>1:30-3:00 趣味普通話(聚)</p> <p>2:00-3:30 護老講座(音)</p> <p>3:00-4:30 手機攝影及美化相片(音)</p> 	<p>9:00-10:00 快樂健康操(音)</p> <p>10:00-12:00 玩轉腦 iPad(源)</p> <p>2:00-3:00 快樂手工(源)</p> <p>2:00-3:00 電子鋼琴(進階班)(樂)</p> <p>2:30-4:00 同路人真人圖書館(音)</p> <p>2:30-3:30 感恩相聚</p> 	<p>9:00-10:00 快樂健康操(音)</p> <p>10:00-12:00 玩轉腦 iPad(源)</p> <p>2:00-3:00 快樂手工(源)</p> <p>2:00-3:00 電子鋼琴(進階班)(樂)</p> <p>2:30-4:00 同路人真人圖書館(音)</p> <p>2:30-3:30 感恩相聚</p> 	<p>9:00-10:00 快樂健康操(音)</p> <p>10:00-11:30 歡樂組： 精神健康(音、聚、怡)</p> <p>10:00-12:00 玩轉腦 iPad(源)</p> <p>11:00-12:00 集體舞(進階)(網)</p> <p>1:00-12:00 集體舞(基礎)(網)</p> <p>2:00-3:30 書法班(行書)(樂)</p> <p>2:00-3:30 手機支付寶基礎應用班(音)</p> <p>3:30-5:00 手機即時通訊軟件應用班(音)</p> 	<p>9:00-10:00 快樂健康操(音)</p> <p>9:00-5:00 e 健康護士諮詢日(聆)</p> <p>10:00-11:00 光明會(聚)</p> <p>10:00-11:30 板腦頭重奇樂無窮(A班)(音)</p> <p>10:00-11:00 集體舞(進階)(網)</p> <p>11:00-12:00 集體舞(基礎)(網)</p> <p>2:30-4:00 板腦頭重奇樂無窮(B班)(音)</p> <p>2:30-4:00 e 健康-中風、平衡及肌力訓練運動(音)</p>	<p>9:00-10:00 快樂健康操(音)</p> <p>9:00-10:00 楊式太極拳(會堂)</p> <p>9:30-10:30 輕鬆瑜珈班(音)</p> <p>9:30-11:00 手機生活影片拍攝基礎班(音)</p> <p>11:00-12:00 健康桌遊陪你玩(源)</p> <p>11:00-12:30 手機攝影(進階)班(音)</p> <p>1:30-2:30 手語初體驗(音)</p> <p>2:00-3:00 健康桌遊陪你玩(源)</p> <p>2:30-4:00 e 健康-圓藝治療小組(音)</p>	<p>9:00-10:00 快樂健康操(音)</p> <p>9:00-10:00 楊式太極拳(會堂)</p> <p>9:30-10:30 輕鬆瑜珈班(音)</p> <p>9:30-11:00 手機生活影片拍攝基礎班(音)</p> <p>11:00-12:00 健康桌遊陪你玩(源)</p> <p>11:00-12:30 手機攝影(進階)班(音)</p> <p>1:30-2:30 手語初體驗(音)</p> <p>2:00-3:00 健康桌遊陪你玩(源)</p> <p>2:30-4:00 e 健康-圓藝治療小組(音)</p>
5月23日 (十二)	5月24日 (十三)	5月25日 (十四)	5月26日 (十五)	5月27日 (十六)	5月28日 (十七)	5月29日 (十八)
<p>9:00-10:00 快樂健康操(音)</p> <p>10:00-11:00 快樂椅子舞(音)</p> <p>10:30-12:00 絲襪花製作(聚)</p> <p>1:30-3:00 趣味普通話(聚)</p> <p>3:00-4:30 手機攝影及美化相片(音)</p> 	<p>9:00-10:00 快樂健康操(音)</p> <p>10:00-12:00 玩轉腦 iPad(源)</p> <p>2:00-3:00 快樂手工(源)</p> <p>2:00-3:00 電子鋼琴(進階班)(樂)</p> <p>2:30-4:00 同路人真人圖書館(音)</p> <p>2:30-3:30 感恩相聚</p> 	<p>9:00-10:00 快樂健康操(音)</p> <p>10:00-12:00 玩轉腦 iPad(源)</p> <p>2:00-3:00 快樂手工(源)</p> <p>2:00-3:00 電子鋼琴(進階班)(樂)</p> <p>2:30-4:00 同路人真人圖書館(音)</p> <p>2:30-3:30 感恩相聚</p> 	<p>9:00-10:00 快樂健康操(音)</p> <p>10:00-11:30 歡樂組： 精神健康(音、聚、怡)</p> <p>10:00-12:00 玩轉腦 iPad(源)</p> <p>11:00-12:00 集體舞(進階)(網)</p> <p>1:00-12:00 集體舞(基礎)(網)</p> <p>2:00-3:30 書法班(行書)(樂)</p> <p>2:00-3:30 手機支付寶基礎應用班(音)</p> <p>3:30-5:00 手機即時通訊軟件應用班(音)</p> 	<p>9:00-10:00 快樂健康操(音)</p> <p>9:00-5:00 e 健康護士諮詢日(聆)</p> <p>10:00-11:00 光明會(聚)</p> <p>10:00-11:30 板腦頭重奇樂無窮(A班)(音)</p> <p>10:00-11:00 集體舞(進階)(網)</p> <p>11:00-12:00 集體舞(基礎)(網)</p> <p>2:30-4:00 板腦頭重奇樂無窮(B班)(音)</p> <p>2:30-4:00 e 健康-中風、平衡及肌力訓練運動(音)</p>	<p>9:00-10:00 快樂健康操(音)</p> <p>9:00-10:00 楊式太極拳(會堂)</p> <p>9:30-10:30 輕鬆瑜珈班(音)</p> <p>9:30-11:00 手機生活影片拍攝基礎班(音)</p> <p>11:00-12:00 健康桌遊陪你玩(源)</p> <p>11:00-12:30 手機攝影(進階)班(音)</p> <p>1:30-2:30 手語初體驗(音)</p> <p>2:00-3:00 健康桌遊陪你玩(源)</p> <p>2:30-4:00 e 健康-圓藝治療小組(音)</p>	<p>9:00-10:00 快樂健康操(音)</p> <p>9:00-10:00 楊式太極拳(會堂)</p> <p>9:30-10:30 輕鬆瑜珈班(音)</p> <p>9:30-11:00 手機生活影片拍攝基礎班(音)</p> <p>11:00-12:00 健康桌遊陪你玩(源)</p> <p>11:00-12:30 手機攝影(進階)班(音)</p> <p>1:30-2:30 手語初體驗(音)</p> <p>2:00-3:00 健康桌遊陪你玩(源)</p> <p>2:30-4:00 e 健康-圓藝治療小組(音)</p>
5月30日 (十九)	5月31日 (二十)	公眾假期	佛誕	公眾假期	佛誕	公眾假期
<p>9:00-10:00 快樂健康操(音)</p> <p>10:00-11:00 快樂椅子舞(音)</p> <p>10:30-12:00 絲襪花製作(聚)</p> <p>1:30-3:00 趣味普通話(聚)</p> <p>2:30-4:00 護老者工作坊-愛笑瑜珈(音)</p>	<p>9:00-10:00 快樂健康操(音)</p> <p>10:00-12:00 玩轉腦 iPad(源)</p> <p>2:00-3:00 快樂手工(源)</p> <p>2:00-3:00 電子鋼琴(進階班)(樂)</p> <p>2:30-4:00 同路人真人圖書館(音)</p> <p>2:30-3:30 感恩相聚</p> 	<p>9:00-10:00 快樂健康操(音)</p> <p>10:00-12:00 玩轉腦 iPad(源)</p> <p>2:00-3:00 快樂手工(源)</p> <p>2:00-3:00 電子鋼琴(進階班)(樂)</p> <p>2:30-4:00 同路人真人圖書館(音)</p> <p>2:30-3:30 感恩相聚</p> 	<p>9:00-10:00 快樂健康操(音)</p> <p>10:00-11:30 歡樂組： 精神健康(音、聚、怡)</p> <p>10:00-12:00 玩轉腦 iPad(源)</p> <p>11:00-12:00 集體舞(進階)(網)</p> <p>1:00-12:00 集體舞(基礎)(網)</p> <p>2:00-3:30 書法班(行書)(樂)</p> <p>2:00-3:30 手機支付寶基礎應用班(音)</p> <p>3:30-5:00 手機即時通訊軟件應用班(音)</p> 	<p>9:00-10:00 快樂健康操(音)</p> <p>9:00-5:00 e 健康護士諮詢日(聆)</p> <p>10:00-11:00 光明會(聚)</p> <p>10:00-11:30 板腦頭重奇樂無窮(A班)(音)</p> <p>10:00-11:00 集體舞(進階)(網)</p> <p>11:00-12:00 集體舞(基礎)(網)</p> <p>2:30-4:00 板腦頭重奇樂無窮(B班)(音)</p> <p>2:30-4:00 e 健康-中風、平衡及肌力訓練運動(音)</p>	<p>9:00-10:00 快樂健康操(音)</p> <p>9:00-10:00 楊式太極拳(會堂)</p> <p>9:30-10:30 輕鬆瑜珈班(音)</p> <p>9:30-11:00 手機生活影片拍攝基礎班(音)</p> <p>11:00-12:00 健康桌遊陪你玩(源)</p> <p>11:00-12:30 手機攝影(進階)班(音)</p> <p>1:30-2:30 手語初體驗(音)</p> <p>2:00-3:00 健康桌遊陪你玩(源)</p> <p>2:30-4:00 e 健康-圓藝治療小組(音)</p>	<p>9:00-10:00 快樂健康操(音)</p> <p>9:00-10:00 楊式太極拳(會堂)</p> <p>9:30-10:30 輕鬆瑜珈班(音)</p> <p>9:30-11:00 手機生活影片拍攝基礎班(音)</p> <p>11:00-12:00 健康桌遊陪你玩(源)</p> <p>11:00-12:30 手機攝影(進階)班(音)</p> <p>1:30-2:30 手語初體驗(音)</p> <p>2:00-3:00 健康桌遊陪你玩(源)</p> <p>2:30-4:00 e 健康-圓藝治療小組(音)</p>

因應新型冠状病毒疫情發展，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。



護老講座：活力長者健康操

日期：2021年4月22日

時間：上午2:30-3:30 (星期四)

地點：耆恩堂

內容：與參加者一同進行健康操，讓參加者應用於日常。

對象：護老者及長者

收費：費用全免

名額：15人

美的煮角之【茶點系列 I】

日期：2021年4月24日

時間：下午2:30-3:30 (星期六)

地點：聚賢坊

內容：分享健康飲食，及一起製作低糖低脂茶點。

對象：護老者及長者

收費：費用全免

名額：8人

健體減壓小組

日期：2021年5月8日至5月29日 共6堂

時間：上午10:30-11:30 (星期六)

地點：耆恩堂

內容：分析長者跌倒的成因和影響，以及學習不同預防跌倒的方法。

對象：護老者及長者

收費：費用全免

名額：8人

護老訓練-長者皮膚護理

日期：2021年5月11日

時間：下午2:30-3:30 (星期二)

地點：耆恩堂

內容：講解日常如何保護長者的皮膚，及護理方法。

對象：護老者及長者

收費：費用全免

名額：15人

美的煮角之【茶點系列 II】

日期：2021年5月29日

時間：上午2:30-3:30 (星期六)

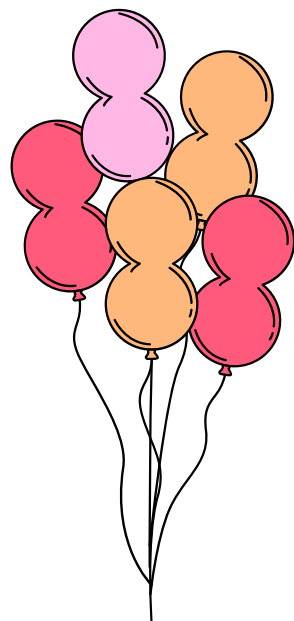
地點：聚賢坊

內容：分享健康飲食，及一起製作低糖低脂茶點。

對象：護老者及長者

收費：費用全免

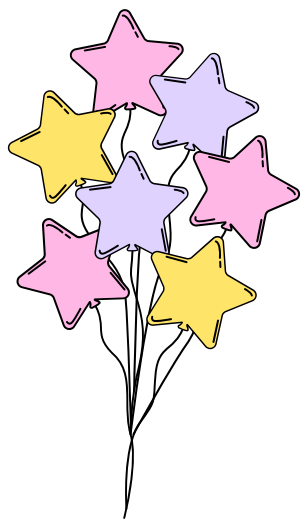
名額：10人



負責職員：
陳美樺姑娘

hello





陳欣澤先生
負責職員



護老訓練-認知障礙知多D

日期: 2021年4月13日
時間: 下午2:30-3:30 (星期二)
地點: 耆恩堂
內容: 講解有關更多認知障礙的特徵及注意事項。

對象: 護老者及長者
收費: 費用全免
名額: 15人

長者簡易保健運動

日期: 2021年4月26日
時間: 下午2:30-3:30 (星期一)
地點: 耆恩堂
內容: 介紹運動的益處及指導基本運動技巧。
(參加者需穿著適當的運動服飾)

對象: 護老者及長者
收費: 費用全免
名額: 15人

融傭歡聚在麗閣

日期: 2021年5月10日
時間: 下午2:30-3:30 (星期一)
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及促進關係。

對象: 長者會員及其外傭
收費: 費用全免
名額: 12人

護老講座-膽固醇睇真D

日期: 2021年5月17日
時間: 下午2:30-3:30 (星期一)
地點: 耆恩堂
內容: 由護士向大家講解有關高膽固醇的成因、影響及注意事項

對象: 護老者及長者
收費: 費用全免
名額: 15人

護老者交流會

日期: 2021年5月28日
時間: 下午10:00-11:00 (星期五)
地點: 聚賢坊
內容: 讓中心的護老者會員定期聚會, 發表意見, 促進護老者會員之間的認識和支援。

對象: 護老者及長者
收費: 費用全免
名額: 12人

護老者工作坊-愛笑瑜伽

日期: 2021年5月31日
時間: 下午2:30-3:30 (星期一)
地點: 耆恩堂
內容: 和長者及護老者一同玩愛笑瑜伽, 一同減輕壓力。

對象: 護老者及長者
收費: 費用全免
名額: 15人

生活資訊



智能電話

種類繁多，價錢的差距視乎品牌、型號、記憶容量等有所不同



除了通話功能外，亦可利用數據或Wifi瀏覽網頁，及下載應用程式



瀏覽網頁

在瀏覽器內，輸入搜尋資料，便可瀏覽到相關資訊。例如搜尋天文台，即可搜尋到有關天文台的資訊或直接打天文台網址：<https://www.hko.gov.hk/tc/>



下載應用程式



九巴·龍運手機程式
KMB · LWB Smartphone App



新巴城巴 CitybusNWF

Download

Category: Travel
Released: 21 October 2011
Version: 1.0
Size: 7.9 MB
Languages: English, Chinese
Developer: NWS Transport Services Limited



九巴、新巴App 會顯示巴士的路線、候車地點、到站時間及無障礙設施等



服務質素標準



標準十四

私隱和保密



- 私隱的定義是指服務使用者可在免受侵犯或滋擾的情況下，接受服務單位提供的服務。
- 服務單位應就保護私隱作出宣傳及教育。

標準十五

申訴



1. 服務單位應實施處理投訴的政策和程序。
2. 服務單位處理投訴的程序應包括以下事項：
 - 訂明接獲投訴後採取回應行動的時限；
 - 確定職員需採取的行動，並指定由何人負責處理投訴；以及
 - 訂明如何／何時回應服務使用者的投訴
3. 讓服務使用者知道他們有權投訴，並讓他們知悉投訴的程序和服務單位如何處理投訴。
4. 服務單位應鼓勵並讓服務使用者有機會討論提供服務方面的問題和坦誠提出他們關注的事情。
5. 所有投訴和處理投訴的行動均應記錄在案。



中心消息



1. 2021/2022年度續會/新入會安排

- 由於疫情不穩定，為減低人流聚集，中心職員在2020年3月15日(星期一起)，陸續以電話形式與現有會員進行續會，並分時段預約會員到中心更新會員證的貼紙。
- 新會員入會的手續，則於2021年4月1日開始，如有興趣成為中心會員的人士，請於2021年4月1日起，致電中心預約辦理入會手續。

2. 疫情特別安排

因應新型冠狀肺炎疫情持續，及根據社會福利署的指引，為保障服務使用者的安全與健康，及避免服務使用者因人流聚集而增加互相感染的風險，由2月22日起，中心只維持有限度的服務，包括緊急服務及預約式服務，暫停大型活動及偶到服務。中心的小組活動則會以網上形式或在足夠社交距離下實地進行，如對中心服務有任何查詢，歡迎致電27295858與職員聯絡。

恶劣天氣中心開放及活動舉行指引

若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：

- | | | | | | | |
|---|---|-------------------|---|---------|---|---------------------------------------|
| ● |  | 懸掛1號風球
或黃色暴雨警告 |  | Amber 黃 | ● | 中心照常開放，所有班組及活動照常舉行 |
| |  | 懸掛3號風球
或紅色暴雨警告 |  | Red 紅 | | 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) |
| ● |  | 懸掛8號風球
或黑色暴雨警告 |  | Black 黑 | ● | 中心暫停開放，所有班組及活動取消(如在上課期間懸掛，活動及班組即時取消) |

我們願意誠心聆聽你們的聲音

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，懇請填妥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：_____



箴言 15:13 心中喜樂，面帶笑容；心裡憂愁，靈被損傷。