



明愛安老服務網址：

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



2021年4月
至
2021年5月
通訊



開放時間：上午9時至下午5時



地址：中環半山堅道2號
明愛大廈231室



電話：3589 2501



傳真：2525 9187



電郵：secr@caritassws.org.hk

出版日期：2021年4月

印刷數量：600份

督印人：陳淑嫻

編輯：吳家儀、李柏納、吳綺年、
黃邦豪、梁美琳、李嘉敏、
劉素心、彭梓鴻、林曉湄

疫情開始至今，已經1年有多，大家也漸漸習慣「戴口罩」、「使用搓手液」及「量體溫」的抗疫三寶。憑著醫護的努力及市民的緊守崗位，疫情慢慢轉趨緩和，而且在農曆新年後，由各國研發的疫苗相繼到港，並開始接種。在選擇疫苗前，請留意以下事項：

優先接種疫苗組別：

1. 30歲或以上人士（陪同70歲或以上長者接種疫苗的人士也可獲得接種，最多兩人）
2. 家庭傭工
3. 安老院／殘疾人士院舍院友及員工及長者／殘疾人士社區照顧服務單位員工
4. 及其他11個優先組別（詳情參見疫苗接種計劃網頁查閱）

接種地點

1. 29間社區疫苗接種中心及醫院管理局轄下的普通科門診（只限網上預約）
2. 指定私家診所（直接與私家醫生及診所預約接種，不用網上預約）

合資格人士可透過24小時網上預約系統，揀選接種的疫苗，並預約接種第一劑和第二劑疫苗的時間和地點。預約網址：

www.covidvaccine.gov.hk/zh-HK/vaccine

附有疫苗接種地點的種類及副作用：

| | 科興 | 復必泰 |
|-------|---------------------------------------|---------------------------------|
| 中西區 | 西營盤賽馬會普通科門診診所 | 中山紀念公園體育館 |
| 灣仔區 | 香港中央圖書館、貝夫人普通科門診診所 | 養和醫院、聖保祿醫院、伊利沙伯體育館（於2021年3月尾啟用） |
| 東區 | 西灣河普通科門診診所 | 西灣河體育館、養和東區醫療中心 |
| 南區 | 鴨脷洲普通科門診診所 | 鴨脷洲體育館、港怡醫院 |
| 常見副作用 | （大於10%機率）包括：接種部位疼痛、頭痛、疲乏等 | （小於10%機率）注射部位疼痛腫脹、疲倦、頭痛、發燒等 |
| 罕見副作用 | （0.01%-0.1%機率）包括：肌肉痙攣、眼瞼水腫、嗅覺減退、結膜充血等 | （小於千分之一機率）包括：暫時性一側面部下垂 |

若果對疫苗有任何疑問，請向家庭醫生查詢。

參考來源：2019冠狀病毒病疫苗接種計劃網站

www.covidvaccine.gov.hk/zh-HK/vaccine

活動花絮

齊歡同賀網上生日會

受疫情影響，2020-2021 年度 10 至 3 月的生日會改以網上方式舉行，希望讓長者在家也能感受生日氣氛。是次邀請了中心義工回中心玩遊戲（如：大電視、估歌仔等）及進行跳舞表演，盡顯才藝。



第二期賽馬會「e 健樂」 電子健康管理計劃之鼓腦傳耆 Drum Together II

老友記敲擊非洲鼓，拍子可能常常甩 beat，但由心而發的笑臉、眼中的神采卻叫人動容。



玻璃之情

臨近元宵佳節，一眾護老者製作玫瑰花玻璃瓶，向伴侶或致愛的人表達心意，一花定情，並促進護老者及照顧者之間的關係。



「耆幻藝行」(第一期)

本活動由已受培訓的香港大學表達藝術治療碩士實習生帶領小組，希望透過表達藝術手法（例如：音樂、話劇、畫畫等），提升長者的精神健康，讓長者在面對情緒困擾時得到支援，促進他們的身心健康。



活動推介－社交及康樂

YouTube 2021 年 4 月至 2021 年 5 月份網上直播時間表

| 日期 | 主題 | 時間 | 活動內容 | | 活動內容 | |
|-----|--------------------------|-------------|------|-----------------------------|------|------------------------------|
| 星期二 | 週會 | 上午 10:00 | 13/4 | 待定 | 4/5 | 「智」享生活講座 |
| | | | 20/4 | 退化性膝關節炎：日常生活篇 (Google Meet) | 11/5 | 高血壓 (一) 高血壓知多少 (Google Meet) |
| | | | 27/4 | 待定 | 18/5 | 生死教育 |
| | | | | | 25/5 | 公共衛生你有份 |
| 星期三 | 快樂星期三 Happy Wednesday | 下午 2:30 | 7/4 | 細說香港工業的黃金時代-手業年華 | 5/5 | 你層舊樓好有價_2 |
| | | | 14/4 | 你層舊樓好有價_1 | 12/5 | 談情說愛 |
| | | | 21/4 | 韓流文化與社會：飲食 | 26/5 | 懷舊小食-白糖糕 |
| | | | 28/4 | 健康甜品-紫薯布丁 | | |
| 星期四 | 你潮 我又 NET | 上午 10:00 | 1/4 | 那些年的愚人節 | 6/5 | 手機遊戲的推介 1 |
| | | | 8/4 | 網購有法_海外店 | 13/5 | 手機遊戲的推介 2 |
| | | | 15/4 | 醫院管理局手機應用程式 - "HA Go" 介紹 | 20/5 | 手機的小工具 |
| | | | 22/4 | 我的密碼安全嗎? | 27/5 | 手機過熱的救星 |
| | | | 29/4 | 網購攻略- 集運是什麼? | | |
| | | | | | | |
| 星期五 | 吾欲舞動 | 上午 10:00 | 9/4 | 由義工帶領椅子舞 或流行舞步 | 7/5 | 由義工帶領椅子舞 或流行舞步 |
| | | | 16/4 | | 14/5 | |
| | | | 23/4 | | 21/5 | |
| | | | 30/4 | | 28/5 | |



2021 年 4 月至 5 月護老加油站 (Google Meet)

| | | | | | |
|-----|---------------------|------|-------------|------|------------|
| 星期六 | 下午 2:30- 3:30 | 10/4 | 認識自己的情緒 | 8/5 | 靜 |
| | | 17/4 | 待定 | 15/5 | 照顧者的手機 APP |
| | | 24/4 | 膳食平衡 食出健康人生 | 22/5 | 待定 |
| | | | | 29/5 | 與腦做朋友 |

活動推介－社交及康樂

快樂飛鏢

日期：7/4—26/5/2021 (星期三)
時間：下午 12:45 - 1:45 地點：本中心
對象：中心會員 費用：免費
內容：通過玩飛鏢訓練長者手眼協調能力。
負責人：李嘉敏姑娘

「板腦還童」服務計劃(2021年第一期)

日期：20/4 - 22/6/2021
(逢星期二，共 10 堂)

時間：下午 12:30 - 2:00

地點：本中心

對象：中心會員 名額：10

費用：\$200

內容：邀請 IT 導師教授長者使用平板電腦，
掌握通訊及上網功能。完成後成為義
工，將所學知識教授給其他長者。

負責人：劉素心姑娘



浮遊花擺設工作坊

日期：3/5/2021 (星期一)

時間：下午 2:30- 3:30

地點：本中心

對象：中心會員 費用：\$40

內容：浮遊花原為保存植物標本的草本
瓶，及後發展成為別具特色的裝飾品，也
是近年很流行的一種手工藝，是次將一
同製作屬於你的浮遊花瓶。

負責人：李嘉敏姑娘



普及健體運動

日期：10/5/2021 (星期一)

時間：上午 10:00 - 12:00 地點：本中心

對象：中心會員 費用：免費

內容：由康文署教練教授長者進行毛巾
操，鍛鍊身體。

負責人：李嘉敏姑娘

<樂·聚>時光

日期：9/4—28/5/2021 (星期五)

時間：上午 09:30-10:30

地點：本中心

對象：中心會員

費用：免費

內容：藉活動讓喜歡編織或手工藝的長者：

(1) 互相分享製作心得及技巧

(2) 為 2021 - 2022 年度的生日會員製
作心意小禮物。

*如會員有意傳授擅長的手藝，歡迎聯絡。

負責人：吳家儀姑娘



播種時光

日期：20/4、18/5、15/6/2021 (逢星期二)

時間：下午 3:30 - 4:30

地點：本中心

對象：中心會員

費用：免費

內容：透過小遊戲反思人生
意義及了解生命本質。

負責人：劉素心姑娘



『耆幻藝行』(第二期)

日期：20/5—15/7/2021(逢星期四)

時間：下午 3:30-5:00

地點：本中心 對象：中心會員

費用：免費

1)由已受培訓的表達藝術治療碩士實習生*
帶領小組(*由香港大學行為健康教研中心
培訓)

2)以表達藝術手法(如:音樂、畫畫等)提升
長者的精神健康。

負責人：劉素心姑娘



認識長者吞嚥困難及 口腔運動講座



日期：8/4/2021（星期四）

時間：下午 3:30-5:00

地點：本中心

對象：e 健樂參加者及護老者會員

名額：面授 8 人；線上不限

費用：免費

內容：邀請言語治療師講授長者認識吞嚥困難問題及其處理方法，並教授他們一些強化口腔健康、關節和肌肉等運動，助促進長者口腔健康。

十二生肖立體捲紙工作坊

日期：13/4/2021（星期二）

時間：下午 3:30-4:30

地點：本中心

對象：e 健樂參加者及中心會員

名額：12 人

費用：免費

內容：邀請導師教授長者立體捲紙藝術製作十二生肖圖案磁石貼或萬子夾，除訓練參加者手眼協調外，以藝術創作減壓、釋放負面情緒。



護士健康講座

日期：12/4、10/5/2021（星期一）

時間：下午 2:00 - 5:00 (45 分鐘一節)

地點：本中心

對象：e 健樂參加者

節數：共 4 節 名額：10 人/節

費用：免費

內容：邀請長者安居協會護士到中心為 e 健樂活力組及關愛組參加者提供健康講座，派發健康報告及分享健康資訊。

協辦機構：長者安居協會



家居安全要留神

日期：15/4/2021（星期四）

時間：下午 3:30-4:30

地點：本中心

對象：e 健樂參加者及護老者會員

名額：面授 8 人；線上不限

費用：免費

內容：邀請職業治療師講解長者家中隱藏危機及如何改善家居環境，助長者減少在家中跌倒及受傷的風險和增加照顧者關注家居安全意識。



沙畫體驗班（活動預告）

日期：22/4、27/4、29/4、4/5/2021

（星期二及四）

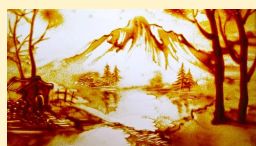
時間：下午 3:30-4:30

地點：本中心

對象：e 健樂參加者及中心會員

名額：10 位 費用：免費

內容：邀請導師教授長者利用沙粒創作繪畫，藝術創作除了可鍛鍊他們的手眼協調，激發創意和藝術靈感外，還有助他們以藝術創作減壓、釋放負面情緒。



品味人生

日期：28/4、25/5/2021（星期二及三）

時間：下午 3:30-4:30

地點：本中心

對象：e 健樂活力組及關愛組參加者

名額：10 位

費用：免費

內容：透過不同主題形式包括有伸展運動、認知訓練、桌上遊戲、健康資訊講座等，讓長者舒展身心，並一起分享健康心得。



活動推介－長青學院（長者教育）2021年4月至6月

| 星期 | 小組名稱 | 開課日期 | 結束日期 | 上課時間 | | 地點 | 會員 |
|----|----------|----------|-------|------|-------------|-------|-------|
| | | | | | | | |
| 一 | 預防痛症伸展操 | 4月19日 | 6月7日 | 中午 | 12:00-1:00 | 本中心 | \$350 |
| 二 | 集體舞 A 班 | 4月13日 | 6月29日 | 上午 | 09:30-10:30 | 441室 | \$260 |
| | 集體舞 B 班 | 4月13日 | 6月29日 | 上午 | 10:30-11:30 | 441室 | \$260 |
| | 瑜珈班 | 4月13日 | 6月15日 | 上午 | 12:00-13:00 | 441室 | \$220 |
| 三 | # 水墨畫進階班 | 4月14日 | 6月23日 | 上午 | 9:15-10:15 | 本中心 | \$50 |
| | # 水墨畫基礎班 | 4月14日 | 6月23日 | 上午 | 10:30-11:30 | 本中心 | \$50 |
| | 交通安全隊 | 每月第一個星期三 | | 上午 | 11:00-12:30 | 本中心 | |
| | 快樂飛鏢 | 逢星期三 | | 下午 | 12:00-1:00 | 本中心 | |
| 四 | 太極功之拳路班 | 4月15日 | 6月17日 | 上午 | 10:30-12:00 | 439A室 | \$180 |
| | # 書畫 A 班 | 4月8日 | 6月24日 | 上午 | 11:00-12:15 | 本中心 | \$50 |
| | # 書畫 B 班 | 4月8日 | 6月24日 | 下午 | 12:30-1:45 | 本中心 | \$50 |
| | 簡單英文會話班 | 4月15日 | 6月17日 | 下午 | 2:00-3:00 | 本中心 | \$50 |
| 五 | 太極班 24 式 | 4月16日 | 6月18日 | 上午 | 11:00-12:00 | 本中心 | \$190 |
| | 素描初階班 | 4月16日 | 6月18日 | 上午 | 11:30-12:45 | 本中心 | \$300 |
| | 粵曲班 | 4月16日 | 6月18日 | 下午 | 2:00-3:30 | 本中心 | \$400 |

收費已包括上課講義和教材，並提供上課時使

各班組現已開始接受報名，名額

班組資料

| 收費 | | 堂數 | 名額 | 教學內容 |
|-------|-------|------|----|--|
| 非會員 | 護老者 | | | |
| \$420 | \$385 | 8 堂 | 8 | 由專業教練教授動態伸展操和靜態伸展操，改變關節活動能力，從頭到腳放鬆繃緊的肌肉，減低肌肉酸痛改善及預防痛症！ |
| \$310 | \$285 | 12 堂 | 9 | 以輕快簡單的民族舞再配合音樂為主要教學內容。 |
| \$310 | \$285 | 12 堂 | 9 | |
| \$260 | \$240 | 10 堂 | 9 | 教授簡單的瑜伽動作，透過運動達至伸展筋骨的效果。 |
| \$65 | \$55 | 10 堂 | 14 | 學生運用所學創作山水畫，再由老師改正。 |
| \$65 | \$55 | 10 堂 | 14 | 教授山水畫基本技巧，如陰影、落筆技巧、顏色轉變等。 |
| 免費 | | -- | 15 | 定期進行步操訓練，同時向外界宣傳交通安全的訊息。 |
| 免費 | | -- | 12 | 提供飛鏢遊戲讓長者試玩，訓練長者的手眼協調能力。 |
| \$225 | \$200 | 10 堂 | 8 | 以坐式太極鍛鍊身體，適合腿部力量較弱的長者。 |
| \$65 | \$55 | 11 堂 | 14 | 集中教授不同書法家的作品，講述其寫作風格， |
| \$65 | \$55 | 11 堂 | 14 | 再由導師示範書寫技巧，最後讓學員練習。 |
| \$65 | \$55 | 10 堂 | 14 | 利用日常生活場景為教材，教授相關的生字及英文對答。 |
| \$230 | \$210 | 10 堂 | 8 | 教授揚家太極中的廿四式，讓學員訓練身體平衡。 |
| \$360 | \$330 | 10 堂 | 8 | 教授鉛筆和木顏色的素描技巧，利用鉛筆繪描風景畫，提高長者觀察、手眼協調及表達力。 |
| \$480 | \$440 | 10 堂 | 12 | 利用尺工譜教授粵曲，同時在堂上練習。 |

用的基本材料或設備（“#”符號之班組除外）。

額有限，先到先得，歡迎查詢。

2021年4月中心活動一覽表

| 星期日 | 星期一 | 星期二 | 星期三 |
|---|--|--|---|
| <p>(e)：賽馬會 e 健樂健康管理計劃活動。 (Y)：YOUTUBE 直播活動，直播當日於 WHATSAPP 發放連結，已加入中心 WHATSAPP 廣播的會員都能自 (G)：GOOGLE MEET 活動，有興趣之會員請致電中心向職員報名。 (實)/沒有標記：中心現場活動，參加者可親臨或到中心報名。 (\$)：為收費課程/特別活動，如課程報名後退出，收費恕不退還。</p> | | | |
| 4日 | 4月5日 | 4月6日 | 4月7日 |
| 清明節 | 清明節翌日  | 復活節星期一翌日  | 12:00-13:00 快樂飛標 14:00-15:00 桌遊齊醒腦 14:30 快樂星期三：細說 黃金時代-手業年 |
| 11日 | 4月12日 | 4月13日 | 4月14日 |
| | 09:00-10:00 吾欲舞動 (Y) 10:00-11:00 上午麼麼茶小組 11:00-12:00 靜觀義工小組 14:30-15:30 耆義匯聚 14:00-17:00 護士健康講座(e) | 10:00 週會：待定 (Y) 09:30-10:30 集體舞 A 班(\$) 10:30-11:30 集體舞 B 班(\$) 12:00-13:00 瑜珈班(\$) 15:30-16:30 十二生肖立體捲紙工作 坊(e) | 09:15-10:15 水墨畫進階 10:30-11:30 水墨畫基礎 12:00-13:00 快樂飛標 14:00-15:00 桌遊齊醒腦 14:30 快樂星期三：你層 1(Y) |
| 18日 | 4月19日 | 4月20日 | 4月21日 |
| | 09:00-10:00 吾欲舞動 (Y) 10:00-11:00 上午麼麼茶小組 10:00-11:00 備融樂聚每月聚會 11:00-12:00 靜觀義工小組 12:00-13:00 預防痛症伸展操(\$) | 10:00 週會：退化性膝關節炎(Y) 09:30-10:30 集體舞 A 班(\$) 10:30-11:30 集體舞 B 班(\$) 11:00-12:00 知命樂天·生死教育小組 12:00-13:00 瑜珈班(\$) 12:00-13:00 生命之旅 12:30-14:00 板腦還童第一期 15:30-16:30 播種時光 | 09:15-10:15 水墨畫進階 10:30-11:30 水墨畫基礎 12:00-13:00 快樂飛標 14:00-15:00 桌遊齊醒腦 14:30 快樂星期三：韓流 社會：飲食(Y) |
| 25日 | 4月26日 | 4月27日 | 4月28日 |
| | 09:00-10:00 吾欲舞動 (Y) 10:00-11:00 上午麼麼茶小組 11:00-12:00 靜觀義工小組 12:00-13:00 預防痛症伸展操(\$) | 10:00 週會：待定 (Y) 09:30-10:30 集體舞 A 班(\$) 10:30-11:30 集體舞 B 班(\$) 11:00-12:00 知命樂天·生死教育小組 12:00-13:00 瑜珈班(\$) 12:00-13:00 生命之旅 12:30-14:00 板腦還童第一期 15:30-16:30 沙畫體驗班(e) | 09:15-10:15 水墨畫進階 10:30-11:30 水墨畫基礎 12:00-13:00 快樂飛標 14:00-15:00 桌遊齊醒腦 14:30 快樂星期三：健康 丁(Y) 15:30-16:30 認知好友外 15:30-16:30 品味人生(|

| | 星期四 | 星期五 | 星期六 |
|---|---|---|--|
| | 4月1日 | 4月2日 | 4月3日 |
| 動接收。 | 10:00 你潮我又 NET: 那些年的愚人節 (Y) | 耶穌受難節  | 耶穌受難節翌日  |
| | 4月8日 | 4月9日 | 4月10日 |
| 說香港工業的華 (Y) | 10:00 你潮我又 NET: 網購有法_海外店 (Y) 14:00-16:00 出遊星期四 15:30-17:00 認識長者吞嚥困難及口腔運動講座(e) | 09:30-10:30 樂聚時光 14:00-15:00 開心動一動 | 10:30-11:30 護老者照顧系列: 如何面對認知障礙症 14:30-15:30 認識自己的情緒(G) |
| | 4月15日 | 4月16日 | 4月17日 |
| 書班(\$) 書班(\$) 書 層舊樓好有價 | 10:00 醫院管理局手機應用程式 - "HA Go" 介紹 (Y) 10:30-12:00 太極拳之拳路班(\$) 11:00-12:15 書畫 A 班 (\$) 12:30-13:45 書畫 B 班 (\$) 13:00-16:30 懷舊香港地 14:00-15:00 簡單英文會話班(\$) 15:30-16:30 家居安全要留神(e) | 09:30-10:30 樂聚時光 10:30-11:30 護老身心靈每月聚會 11:00-12:00 太極班 24 式(\$) 11:30-12:45 素描初階班 (\$) 14:00-15:00 開心動一動 14:15-15:45 粵曲班(\$) | 10:00-12:00 IT 義工當值服務 14:30-15:30 護老加油站主題待定 (G) |
| | 4月22日 | 4月23日 | 4月24日 |
| 書班(\$) 書班(\$) 書 究文化與 | 10:00 你潮我又 NET: 我的密碼安全嗎? (Y) 09:45-10:45 舞動正能量 10:30-12:00 太極功之拳路班 (\$) 11:00-12:15 書畫 A 班 (\$) 12:30-13:45 書畫 B 班 (\$) 14:00-16:00 出遊星期四 14:00-15:00 簡單英文會話班(\$) 15:30-16:30 沙畫體驗班(e) | 09:30-10:30 樂聚時光 11:00-12:00 太極班 24 式(\$) 11:30-12:45 素描初階班 (\$) 14:00-15:00 開心動一動 14:15-15:45 粵曲班(\$) | 14:30-15:30 膳食平衡食出健康人生(G) |
| | 4月29日 | 4月30日 | |
| 書班(\$) 書班(\$) 書 甜品-紫薯布 分享會 (e) | 10:00 你潮我又 NET: 網購攻略- 集運是什麼? (Y) 10:30-12:00 太極拳之拳路班(\$) 11:00-12:15 書畫 A 班 (\$) 12:30-13:45 書畫 B 班 (\$) 14:00-16:00 出遊星期四 14:00-15:00 簡單英文會話班(\$) 15:30-16:30 沙畫體驗班(e) | 09:30-10:30 樂聚時光 11:00-12:00 太極班 24 式(\$) 11:30-12:45 素描初階班 (\$) 14:00-15:00 開心動一動 14:15-15:45 粵曲班(\$) | |

2021年5月中心活動一覽表

| 星期日 | 星期一 | 星期二 | 星期三 |
|------------|---|--|---|
| | | | |
| 2日 | 5月3日 | 5月4日 | 5月5日 |
| | 09:00-10:00 吾欲舞動 (Y) 10:00-11:00 上午麼麼茶小組 11:00-12:00 靜觀義工小組 12:00-13:00 預防痛症伸展操(\$) 14:30-15:30 浮遊花擺設工作坊 (\$) | 10:00 週會:智享生活講座 (Y) 09:30-10:30 集體舞 A 班(\$) 10:30-11:30 集體舞 B 班(\$) 11:00-12:00 知命樂天 生死教育小組 12:00-13:00 瑜珈班(\$) 12:00-13:00 生命之旅 12:30-14:00 板腦還童第一期 15:30-16:30 沙畫體驗班(e) | 09:15-10:15 水墨畫進階班(\$) 10:30-11:30 水墨畫基礎班(\$) 12:00-13:00 快樂飛標 14:00-15:00 桌遊齊醒腦 14:30 快樂星期三: 你層舊樓有價 2 (Y) |
| 9日 | 5月10日 | 5月11日 | 5月12日 |
| | 09:00-10:00 吾欲舞動 (Y) 10:00-11:00 上午麼麼茶小組 10:00-12:00 普及健體運動 11:00-12:00 靜觀義工小組 12:00-13:00 預防痛症伸展操(\$) 14:00-17:00 護士健康講座(e) | 10:00 週會:高血壓知多少 (Y) 09:30-10:30 集體舞 A 班(\$) 10:30-11:30 集體舞 B 班(\$) 11:00-12:00 知命樂天 生死教育小組 12:00-13:00 瑜珈班(\$) 12:00-13:00 生命之旅 12:30-14:00 板腦還童第一期 | 09:15-10:15 水墨畫進階班(\$) 10:30-11:30 水墨畫基礎班(\$) 12:00-13:00 快樂飛標 14:00-15:00 桌遊齊醒腦 14:30 快樂星期三: 談情說愛 14:30-15:30 「拔義耆樂」義訓計劃之正面思維精神健康救篇 |
| 16日 | 5月17日 | 5月18日 | 5月19日 |
| | 09:00-10:00 吾欲舞動 (Y) 10:00-11:00 上午麼麼茶小組 10:00-11:00 僑融樂聚每月聚會 11:00-12:00 靜觀義工小組 12:00-13:00 預防痛症伸展操(\$) | 10:00 週會: 生死教育(Y) 09:30-10:30 集體舞 A 班(\$) 10:30-11:30 集體舞 B 班(\$) 11:00-12:00 知命樂天 生死教育小組 12:00-13:00 瑜珈班(\$) 12:00-13:00 生命之旅 12:30-14:00 板腦還童第一期 15:30-16:30 播種時光 | 佛誕  |
| 23日 | 5月24日 | 5月25日 | 5月26日 |
| | 09:00-10:00 吾欲舞動 (Y) 10:00-11:00 上午麼麼茶小組 11:00-12:00 靜觀義工小組 12:00-13:00 預防痛症伸展操(\$) 14:30-15:30 耆義匯聚 | 10:00 週會:公共衛生你有份(Y) 09:30-10:30 集體舞 A 班(\$) 10:30-11:30 集體舞 B 班(\$) 11:00-12:00 知命樂天 生死教育小組 12:00-13:00 瑜珈班(\$) 12:00-13:00 生命之旅 12:30-14:00 板腦還童第一期 15:30-16:30 品味人生(e) | 09:15-10:15 水墨畫進階班(\$) 10:30-11:30 水墨畫基礎班(\$) 12:00-13:00 快樂飛標 14:00-15:00 桌遊齊醒腦 14:30-15:30 快樂星期三: 懷食 -白糖糕 (Y) 15:30-16:30 認知好友分享會 |
| 30日 | 5月31日 | | |
| | 09:00-10:00 吾欲舞動 (Y) 10:00-11:00 上午麼麼茶小組 11:00-12:00 靜觀義工小組 12:00-13:00 預防痛症伸展操(\$) | | |

(e) : 賽馬會 e 健樂健康管理
 (Y) : YOUTUBE 直播活動, 直
 (G) : GOOGLE MEET 活動, 有
 (實)/沒有標記: 中心現場活動
 (\$) : 為收費課程/特別活動,

| | 星期四 | 星期五 | 星期六 |
|------------------------------|---|--|--|
| | | | 5月1日 勞動節 |
| | 5月6日 | 5月7日 | 5月8日 |
| (S) (S) 好 | 10:00 你潮我又 NET: 手機遊戲的推介 1 (Y) 10:30-12:00 太極功之拳路班 (\$) 11:00-12:15 書畫 A 班 (\$) 12:30-13:45 書畫 B 班 (\$) 14:00-16:00 出遊星期四 14:00-15:00 簡單英文會話班(\$) | 09:30-10:30 樂聚時光 11:00-12:00 太極班 24 式(\$) 11:30-12:45 素描初階班 (\$) 13:00-14:00 護老情深系列:給你一點愛 14:00-15:00 開心動一動 14:15-15:45 粵曲班(\$) | 14:30-15:30 靜 (G) |
| | 5月13日 | 5月14日 | 5月15日 |
| (S) (S) (Y) 工培 急 | 10:00 你潮我又 NET: 手機遊戲的推介 2 (Y) 10:30-12:00 太極功之拳路班 (\$) 11:00-12:15 書畫 A 班 (\$) 12:30-13:45 書畫 B 班 (\$) 14:00-16:00 出遊星期四 14:00-15:00 簡單英文會話班(\$) | 09:30-10:30 樂聚時光 11:00-12:00 太極班 24 式(\$) 11:30-12:45 素描初階班 (\$) 14:00-15:00 開心動一動 14:15-15:45 粵曲班(\$) | 10:30-11:30 護老者照顧系列: 如何面對體弱的長者 14:30-15:30 照顧者的手機 APP (G) |
| | 5月20日 | 5月21日 | 5月22日 |
| | 10:00 你潮我又 NET: 手機的小工具 (Y) 09:45-10:45 舞動正能量 10:30-12:00 太極功之拳路班 (\$) 11:00-12:15 書畫 A 班 (\$) 12:30-13:45 書畫 B 班 (\$) 13:00-16:30 懷舊香港地 14:00-15:00 簡單英文會話班(\$) | 09:30-10:30 樂聚時光 10:30-11:30 護老身心靈每月聚會 11:00-12:00 太極班 24 式(\$) 11:30-12:45 素描初階班 (\$) 14:00-15:00 開心動一動 14:15-15:45 粵曲班(\$) | 10:00-12:00 IT 義工當值服務 14:30-15:30 護老加油站主題待定(G) |
| | 5月27日 | 5月28日 | 5月29日 |
| (S) (S) 舊小 會 | 10:00 你潮我又 NET: 手機過熱的救星(Y) 10:30-12:00 太極功之拳路班 (\$) 14:00-16:00 出遊星期四 14:00-15:00 簡單英文會話班(\$) | 09:30-10:30 樂聚時光 11:00-12:00 太極班 24 式(\$) 11:30-12:45 素描初階班 (\$) 14:00-15:00 開心動一動 14:15-15:45 粵曲班(\$) | 14:30-15:30 與腦做朋友(G) |

計劃活動。

播當日於 WHATSAPP 發放連結, 已加入中心 WHATSAPP 廣播的會員都能自動接收。

興趣之會員請致電中心向職員報名。

動, 參加者可親臨或到中心報名。

如課程報名後退出, 收費恕不退還。

護老者支援

負責人：李柏納先生

護老者照顧系列：如何面對認知障礙症

日期：10/4/2021(星期六)

時間：上午 10:30-11:30

地點：本中心 對象：有需要護老者會員

名額：8 個

費用：免費

內容：認識認知障礙症及照顧患者的技巧。

備融樂聚每月聚會(4 月-5 月)

日期：19/4、17/5/2021 (星期一)

時間：上午 10:00 - 11:00

地點：本中心 對象：外傭

名額：6 位 費用：免費

內容：外傭學習照顧知識和技巧

4 月主題：使用輔助工具的技巧

5 月主題：照顧體弱長者的知識及技巧

5 月主題：處理失眠有效方法



舞動正能量

日期：22/4、20/5、

24/6/2021(星期五)

時間：上午 9:45-10:45

地點：本中心

對象：有需要護老者會員

名額：10 個 費用：\$10

內容：透過和導師的舞動，護老者會員可以釋放壓力。



護老者照顧系列：如何面對體弱的長者

日期：15/5/2021(星期六)

時間：上午 10:30-11:30

地點：本中心 對象：有需要護老者會員

名額：8 個

費用：免費

內容：認識體弱長者及照顧上的技巧。

護老身心靈每月聚會(4 月-5 月)

日期：16/4/2021、21/5/2021 (星期五)

時間：上午 10:30 - 11:30

地點：本中心 對象：護老者會員

名額：8 位 費用：免費

內容：體驗身心靈活動，同時分享護老經驗，互相支持。

4 月主題：禪繞畫

5 月主題：表達藝術



知命樂天·生死教育小組

日期：20/4 -1/6/2021(逢星期二)

時間：上午 11 時至中午 12 時

地點：本中心 對象：護老者會員

名額：8 名 費用：免費

內容：學習道愛、道謝、道歉、道別的四道人生，讓護老者提早學習及準備迎接家人的最後畢業禮。

護老情深系列：給你一點愛

日期：7/5/2021(星期五)

時間：中午 1:00-下午 2:00

地點：本中心

費用：免費

對象：護老者會員(照顧父母的會員優先)

內容：透過手工，向長者表達愛意。



到戶看顧、護送服務

日期：星期一至星期五

時間：上午 9:00-下午 5:00 地點：本中心

對象：有需要護老者

名額：需預先申請及預約 費用：\$10/小時

內容：為有需要長者提供到戶看顧或護送服務。

腦朋友服務

桌遊齊醒腦

日期：7/4/2021 – 26/5/2021 (逢星期三)
時間：下午 2:00 - 3:00 地點：本中心
對象：中心會員 名額：8 位 費用：免費
內容：齊齊玩桌上遊戲，一齊鍛鍊腦筋。
負責人：黃邦豪先生



出遊星期四

日期：8/4—27/5/2021
(逢星期四，15/4 及 20/5 除外)
時間：下午 2:00 - 4:00 地點：待定
對象：中心會員 名額：6 位
費用：免費
內容：每星期出遊呼吸新鮮空氣，建立運動好習慣。
負責人：黃邦豪先生、彭梓鴻先生



生命之旅

日期：20/4—8/6/2021
(逢星期二)
時間：中午 12:00 - 1:00 地點：本中心及戶外
對象：中心會員 費用：\$ 10
內容：透過不同形式回顧長者過去的生命歷史，學習欣賞自己。
負責人：黃邦豪先生



認知能力評估

地點：本中心
對象：中心會員 費用：免費
內容：係時候關心下大腦的健康情況，了解自己的認知能力。
負責人：黃邦豪先生
(如有興趣，請致電中心預約時間)

開心動一動

日期：9/4/2021 – 28/5/2021 (逢星期五)
時間：下午 2:00 - 3:00 地點：本中心
對象：中心會員 名額：8 位 費用：免費
內容：動動手腳，不單鍛鍊身體，仲可以活腦健腦！一齊嚟開心動一動啦~
負責人：黃邦豪先生



懷舊香港地

日期：15/4/2021、20/5/2021 (星期四)
時間：下午 1:00 - 4:30
地點：待定
對象：中心會員 名額：6 位
費用：免費 (請自備交通費)
內容：到香港舊城區懷緬歷史文化。
負責人：黃邦豪先生



認知好友分享會

日期：28/4、26/5/2021 (星期三)
時間：下午 3:30 - 4:30 地點：本中心
對象：社區人士 費用：免費
內容：提高公眾對認知障礙症的認識，營造關懷及接納認知障礙症患者的環境，推動成為「認知友善好友」，以行動關懷及接納患者。
負責人：黃邦豪先生



上午麼麼茶小組

日期：12/4—28/6/2021 (逢星期一)
時間：上午 10:00 - 11:00
地點：本中心 費用：免費
對象：中心會員 (需先預約進行認知評估)
內容：進行認知遊戲及訓練。
負責人：劉素心姑娘、黃邦豪先生



義工活動推介

耆義匯聚



日期：12/4/2021、

17/5/2021（星期一）

時間：下午 2:30 - 4:00 地點：本中心

對象：有興趣服務的義工及社區有心人

費用：免費

內容：透過義工聚會活動培養義工精神
促進義工發揮小宇宙，體現團隊互
動和溝通，凝聚義工，增加歸屬感。

負責人：吳家儀姑娘

吾欲舞動義工小組

日期：12/4/2021 至 31/5/2021（逢星期一）

時間：待定 費用：全免

地點：本中心 對象：中心義工會員

內容：活動以線上直播形式進行，會由義工
帶領長者跳椅子舞，讓在家長者也能
運動。

負責人：劉素心姑娘



IT 義工當值服務

日期：17/4/2021、

22/5/2021（星期六）

時間：上午 10:00 - 12:00

地點：本中心

對象：中心義工及會員 費用：免費

內容：義務工作發展局之義工及中心義工
合作，解答長者電腦/智能手機/平
板電腦的疑難。

負責人：劉素心姑娘



Cooking 爺嬭直播紅人義工團 - 新晉廚神初嘗

日期：4 月至 5 月每月最後一個星期三

時間：下午 2:00 - 3:30 地點：本中心

對象：有興趣服務的義工及社區有心人

費用：免費

內容：擔任直播節目「快樂星期三」義工
紅人，帶來歡樂及交流煮食心得。

負責人：吳家儀姑娘

OH!遊香港之旅·義工招募 — 護老加油站攝錄義工團

日期：每月一次

時間及地點：與職員商討



對象：有興趣服務的義工及社區有心人

費用：免費

內容：找尋香港友善景點並與職員一同
遊歷勝地及進行錄影，錄影片段
將於星期六護老加油站播出，旨在
為中心護老者提供香港景點的好去
處資訊，希望護老者能帶家中長者
出外走走，舒緩情緒及壓力。

負責人：李柏納先生、吳家儀姑娘

「拔義耆樂」義工培訓計劃之 正面思維精神健康急救篇

日期：12/5/2021（星期三）

時間：下午 2:30 - 3:30

地點：本中心

對象：有興趣服務的義工及社區有心人

內容：是次義工培訓以正面思維精神健康
急救為題，凝聚義工及提升義工們對義務
工作的理解，好讓義工能裝備良好義工態
度，於社區延續鄰舍關懷，宣揚關愛社
區，投入義工服務。

負責人：吳家儀姑娘



2020-2021 收集服務使用者意見



1. 服務上緊貼長者需要及重視長者
2. 職員有禮及服務態度好
3. 中心裝修後環境整潔滿意
4. 義工耆妙童話義人行工作坊及拍片直播方式新穎吸引及創新
5. 班組於疫情下盡力安排上課及補課，包括轉至不同形式進行授課
6. 活動多元化和學習性強，能回應長者身心靈需要
7. 網上活動準備充足，資訊發放非常滿意
8. 男士聚會能提供男士聚會的機會，極為難得



1. 安排義工到街站量血壓活動 —— 提供更多義工相關的活動
2. 中心在收學費的程序上較為繁複，容易混淆 —— 統一報名日期
3. 學員眾多，導師難以記得學生名稱 —— 上課前先準備學生名牌
4. 非糖尿病參加者沒有血糖量度(e 健樂) —— 已向合作機構長者安居協會反映意見，並交由護士協會判別參加者量度血糖資格
5. 想有更多跨專業團隊的活動 —— 增加邀請跨專業團隊協辦活動
6. 增加戶外活動 —— 若疫情緩和及限聚令放寬，可安排有關活動
7. 中心地方狹窄、缺少座位 —— 安排多點座位予長者



同工消息

各位老友記：

眨眼間郭姑娘要跟大家道別了。在之後的日子，郭姑娘會轉到深水埗區工作，繼續服務地區長者。在中區時間需短，但得著很多，多謝各位老友記讓 姑娘 體會中區長者的活力與才智。最後藉此機會祝大家：天天輕鬆愉快，日日精神爽利。各位保重~



郭鳳誼
督導主任

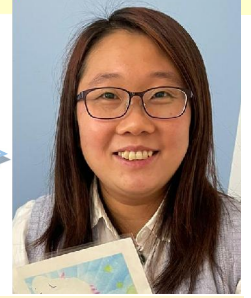


楊偉武
社會工作助理

謝謝你們 5 年來的鼓勵和教導，令楊仔從經驗淺薄漸漸羽翼漸長~但天下無不散之筵席，我不會忘記與各位老友記一起經歷過的生活點滴，楊仔亦希望能夠闖蕩江湖，到學有所成後有機會再服侍各位。

同工消息

各位老友記好！我是梁姑娘(Vicky)，好開心在這裡見到大家！我好著重身心靈健康，平時會跑步、行山、繪畫、看書、約朋友和做靜觀，我們可以多些交流，發掘多D生活上令人快樂的事情。



梁珮琪
社會工作助理



張綺芬
護理助理

大家好，我係新護理助理張姑娘，剛加入明愛，本人接觸社康服務都有多年時間，都明白香港人口老化，對長者確實十分需要社區支援，因接觸多了也深深感受到他們要多加關顧，慶幸加入明愛中區長者中心，但願盡我能力作出恰當服務，多謝大家！

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而設，總共有 16 個標準。以下由明伯伯同愛婆婆為大家介紹服務質素標準 14：

四月開始又要準備到中心續會了。



哦！咁同我講清楚先將我的資料話俾其他人知，我就放心啦！



係呀！你真好記性，續會時記得將自己啲資料講清楚俾職員知，特別改咗電話、地址。



中心職員話，之前有會員打電話去中心，問另一個會員電話號碼，姑娘就替他聯絡該會員。



仲要講埋同乜人住，咁多私隱我擔心俾人知道！



再由該會員自行聯絡番查詢者，咁就冇洩露會員私隱啦。



唔駛驚！中心會保障各位會員個人資料私隱，其他人不能查閱！同時如要向外透露，都要先得該人同意才發放。



係呀！順便一提，中心裝修後都裝有閉路電視，以保障各會員安全，特別發生意外事故，都可以由高級督導主任翻看錄影帶，了解事件發生經過，從而改善服務質數。當然其他人都不能看到，以保障各人私隱！



例如：你報名的活動有年齡限制或者申請一些服務要交個人資料，中心職員會講清楚俾你知，再請你簽同意書才進行。



歡迎各位對中心服務及會訊提供意見，讓本中心可持續改善服務質素。請將閣下意見郵寄、傳真、親臨中心或投入意見箱；我們收到意見會於 2 個工作天內回覆，謝謝您的支持！

