



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 4月-5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：2021年4月

印刷數量：500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

消費券限制知多少

社工 – 陳家豪先生

不知道大家有沒有聽過電子消費券？最近，財政司司長2021至2022年度財政預算案，預算案提出向每名合資格的18歲或以上香港永久性居民及新來港人士分5期發放總額五千元的電子消費券。對於這個消費券的意見，明愛長者聯會於3月期間以問卷調查方式，成功訪問1000名六十歲或以上的正使用明愛安老服務的長者。調查結果表示，超過9成受訪長者認為如果政府必須以電子方式發放消費券，八達通是一個便利的工具。另一方面，超過九成受訪長者認為政府應同時考慮增加以現金方式發放消費券，以便長者可按自己需要使用。

同時，超過七成半受訪長者同意以一次性方式發放消費券長聯就長者消費券的安排，主要都是希望以八達通發放電子消費券，並延長使用期限，讓長者能夠更靈活地去使用電子消費券。

如果大家對安老服務政策以及社區事務很有興趣，又希望參與推動社區發展，建構年齡友善社區，歡迎加入「理想·田灣，社區關注組」。

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

中心已於 3 月 1 日(星期四)開始致電為長者會員 護老者會員及義工預約續會，會藉有效期將由 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. 護老者會員會藉費用全免，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 年度已有會藉的長者會員本年度毋須繳費；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:

2021 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。

(因疫情關係，中心會於 3 至 4 月間陸續致電各會員及義工預約續會)

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

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。

相聚一刻

內容：為有長期病患家屬的護老者，提供一個舒緩身心的平台，並且在同路人的分享中學習更多照顧技巧及強化他們面對壓力的能力

日期：4月9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

桌上遊戲工作坊(1)

內容：藉着學習不同類型的桌上遊戲，希望消除護老的壓力

日期：4月15日(星期四)

時間：上午 11:00 至中午 12:00

地點：本中心 對象：護老者

費用：全免 名額：6人

負責職員：陳家豪先生

數字油畫體驗

內容：依照油畫上的數字次序填上顏色，讓護老者身心得以放鬆。

日期：4月21日(星期三)

時間：下午 2:30 至 4:00

地點：休閒閣 對象：一般護老者

費用：全免 名額：8人

齊來放輕鬆 – 和諧粉彩

內容：透過創作和諧粉彩，讓護老者得到放鬆的時間

日期：4月22日(星期四)

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

護老者大會

內容：護老者聚會、資訊分享及活動報名

日期：5月5日(星期三)

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

長期護理服務知多少

內容：詳細介紹長期護理服務的資訊，讓護老者對支援服務有更深入的认识

日期：5月12日(星期三)

時間：下午 3:00 至 4:00

地點：本中心

對象：有特別需要支援護老者

費用：全免 名額：10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

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
4月20日 (星期二)	上午 9:30 至 11:00	休閒閣
5月28日 (星期五)	下午 2:30 至 4:00	

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
4月	4月14日 (星期三)	上午 10:00 至 11:00
5月	5月12日 (星期三)	

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

「理想，你想」田灣社區議題小組

內容：進行關注組會議，商討行動方案

日期：4月1日(星期四)

時間：上午 11:00 至下午 12:30

地點：本中心活動室 對象：關注組成員

費用：全免 名額：10人

「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：4月22日、4月29日、5月6日、
5月13日、5月20日、5月27日、6
月3日、6月10日、6月17日、
6月24日(星期四)

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4月9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，可獲平板電腦乙部及數

南區長者友善安全城市小組聯席會議

內容：進行聯席會議，商討來年度關注主題

日期：4月20日(星期二)、5月待定

時間：上午 9:30 至 11:30

地點：香港仔坊會一樓會堂或區內社區會堂

對象：長者友善大使 費用：全免

名額：10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	時間
4月20日(星期二)	中午 12:00 至
5月28日(星期五)	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

賽馬會「喜動傳承」社區運動計劃

負責職員：陳威順先生、李冠霆先生

目的：1. 鼓勵長者接觸樂齡科技的運動。
2. 鼓勵長者學以致用，助人自助，並將所學知識承傳開去。

社區運動體驗

內容：體驗樂齡科技、長者瑜伽伸展操、宣傳運動義工訓練堂。

日期：5月14日(星期五)

時間：下午 3:30 至 4:30 地點：本中心

對象：中心會員 費用：全免

名額：10人

備註：每位出席者可獲紀念品福袋乙個。

運動義工訓練

內容：教授長者義工學習瑜伽運動，伸展運動，練力帶運動，舒痛伸展，樂齡科技應用，完成課程後，進行兩次的義工活動。

日期：5月28日、6月4日、6月11日、
6月18日、6月25日、7月2日、
7月9日、7月16日(星期五)

時間：下午 3:30 至 5:00 地點：本中心

對象：長者義工 費用：全免

名額：10人

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：

第四組：4月9日、4月26日(星期三)

時間：下午 2:00 至 5:00

地點：海洋閣/副中心休閒閣 費用：全免

對象：中心義工 名額：每組 5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：4月7日、4月14日(星期一)

第二組：5月7日、5月14日、
5月21日、6月4日、
6月11日(星期五)

第三組：5月5日、5月12日、
5月26日、6月2日、
6月9日、6月16日(星期三)

第四組：5月1日、5月17日、
5月24日、5月31日、
6月7日、6月28日(星期三)

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 3位義工，5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。

e健樂活動

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。

負責職員：馮寶業先生

(e 健樂會員優先報名) (費用全免)

認識胃病及大腸癌講座

內容：由「明愛賽馬會照顧者資源及支援中心」註冊護士到中心為長者提供健康講座。

日期：4月17日(星期六)

時間：下午 3:30 至 4:30

對象：e 健樂會員優先/中心會員

地點：本中心 名額：15 人

報名日期：4月6日至4月17日

表達藝術治療小組

內容：由導師教導長者學習禪繞畫，放鬆心靈。

日期	時間
4月13日(星期二)	上午 10:00 至 11:30
4月14日(星期三)	
4月20日(星期二)	
4月27日(星期二)	

對象：e 健樂會員優先/中心會員

地點：本中心 名額：6 人

報名日期：4月7日至4月27日

音樂治療小組

內容：由導師教導長者學習及認識不同的樂器，放鬆心靈。

日期：4月13日、4月20日、
4月27日(逢星期二)

時間：下午 3:30 至 4:30

對象：e 健樂會員優先/中心會員

地點：本中心 名額：6 人

報名日期：4月13日至4月27日

護士專題講座

內容：由長者安居協會護士到中心為 e 健樂會員進行健康講座

日期	時間	名額
5月12日 (星期三)	下午 2:00 至 3:00	10 人
	下午 3:00 至 4:00	
	下午 4:00 至 5:00	

對象：e 健樂會員 地點：本中心

改善痛症活動

評估篇

內容：由專業物理治療師為參加者提供一對一的評估，針對患有痛症的參加者提供合適建議及邀請參加後續物理治療運動班。

日期	時間
4月7日(星期三)	上午 10:00 至
4月8日(星期四)	下午 2:00 至 5:00
4月9日(星期五)	

地點：本中心

對象：e 健樂會員優先/中心會員

名額：80 人

報名日期：3月29日至4月9日

運動班

內容：由專業物理治療師針對參加者的情況教授相關物理治療運動並進行練習。

	A 組	B 組
日期	5月6日、 5月13日、 5月20日、 5月27日 (逢星期四)	5月7日、 5月14日、 5月21日、 5月28日 (逢星期五)
時間	上午 10:00 至 11:00	下午 2:00 至 3:00

地點：休閒閣

對象：e 健樂會員/中心會員

名額：每組 8 人

報名日期：A 組) 4月12日至5月27日

B 組) 4月12日至5月28日

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。

認知檢測日

內容：與參加者進行初步的認知檢測，讓長者了解自己的認知狀況，並介紹中心相關的支援服務。

日期：5月4日(星期二)

時間：下午 2:30 至 4:00

(需先與中心社工馮姑娘預約檢測時間)

地點：本中心

對象：中心會員

費用：全免

「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

「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：4月21日(星期三)

時間：上午 9:30 至 11:00

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：10人

共同建設認知友善社區

內容：以講座形式進行，讓參加者認識認知友善社區的原則，並介紹本港及外國相關的例子。

日期：5月21日(星期五)

時間：上午 10:30 至 11:30

地點：Google Meet/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

健腦星期五

內容：透過各種健腦運動及遊戲，刺激長者各方面的認知功能，齊來動腦筋!

日期：4月16日至5月28日(逢星期五)

(4月30日除外)

時間：上午 9:15 至 10:00

(需經中心社工評估 / 面談)

地點：本中心

對象：中心會員

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

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！

耆趣樂團

內容：學習以彩虹鈴奏出歌曲，以音樂抒發情感，並訓練節奏感及專注力。

日期	時間	地點
4月13日及4月20日 (星期二)	上午 9:00 至 11:00	本中心
4月28日(星期三)	上午 9:15-10:15	

七咀八舌口才訓練班

內容：學習各種演說及司儀技巧，並於中心活動擔任司儀，實踐所學，加強自信心!

日期	時間	地點
4月13日及4月20日 (星期二)	上午 9:00 至 11:00	本中心
4月27日(星期二)	上午 9:30-10:30	

耆妙布偶劇場

內容：學習各種布偶劇場技巧，以劇場宣傳認知友善訊息!

日期	時間	地點
4月13日及4月20日 (星期二)	上午 9:00 至 11:00	本中心
4月30日(星期五)	上午 10:00-11:00	

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
馬好彩齊興 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舒緩痛症
- 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



收費 象徵式收費不多於\$150

查詢/聯絡

明愛香港仔長者中心

香港仔田灣邨田澤樓6-10號地下

2538 7777 5240 8817

除了上述聯絡方法亦可以掃瞄
旁邊的QRcode作登記



健康講座(網上)

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：4月21日、5月12日(星期三)

時間：下午 2:30 至 3:30

對象：60歲或以上患有膝痛之長者

使用軟件：ZOOM

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。

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。

長幼聚一聚(4月)

內容：與香港國際學校學生與長者一起同樂，學生們為長者帶來樂器演奏、製作小手工。

日期：4月17日(星期六)、4月24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：每節8人

負責職員：李冠霆先生

義勇群英 2021年4-6月

內容：與東華三院賽馬會展賢日間活動中心合辦，邀請中心義工與展賢中心的院友一起同樂，進行網上ZOOM聚會。

	日期	時間
4月	4月16日 (星期五)	下午2:30至 3:30
5月	5月21日 (星期五)	
6月	6月18日 (星期五)	

地點：本中心

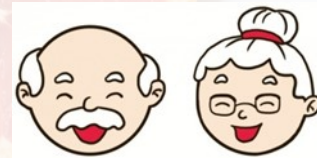
對象：中心會員

費用：全免

名額：每節5人



本中心將與惜食堂合作提供「免費熱餐」服務，專車將午餐及晚飯飯盒送到本中心，對象為65歲或以上之獨居或雙老會員，並符合以下最少一項情況：



經濟困難 或 自我照顧困難 或
缺乏家庭或社區支援

如符合以上條件需要的會員，請聯絡與負責職員聯絡。

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：4月13日(星期二)、5月4日(星期二)

時間：上午9:00至中午12:00

地點：休閒閣

對象：中心會員

費用：全免

名額：每節48人

負責職員：鍾鏗琪姑娘

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。

3. 如疫情仍然嚴重，以下活動將會取消。

喜躍生命我有SAY!

負責職員：吳頌詩姑娘、陳家豪先生

「人生體驗 x 生命工作坊」

生命體驗活動 ~ 耆幻之旅」

內容：透過互動網上遊戲及影片，重新體驗人生不同旅程

日期：5月11日、5月18日、5月25日
(星期二)

時間：上午 9:00 至下午 5:00

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：50 人

後事安排睇真 D

內容：由專業同工負責講解後事怎樣處理

日期：4月26日(星期一)

時間：下午 2:30 至 4:00

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：50 人

平安囑書及遺產承辦

內容：由執業律師去負責講解：

- 訂立平安囑書內容、法律效力及注意事項
- 遺產承辦申請程序及注意事項

日期：4月21日(星期三)

時間：上午 11:00 至下午 12:30

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

殯儀館、花園葬禮

內容：探討殯儀館的環境，以及了解花園葬禮程序和內容

日期：待定

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

「藝廊無限耆」展覽

內容：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。

日期：5月份

地點：黃竹坑港鐵站

對象：中心會員、護老者及社區人士

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
雅培 <u>金裝加營養</u> 、 <u>低糖加營養</u> 、 <u>活力加營養</u> 、 <u>怡保康</u>	4 月 19 日至 24 日 (星期一至六)	5 月 11 日 (星期二)	上午 9:30 至下午 5:00
三花 <u>柏齡高鈣奶粉</u>	5 月 17 日至 22 日 (星期一至六)	6 月 8 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)。

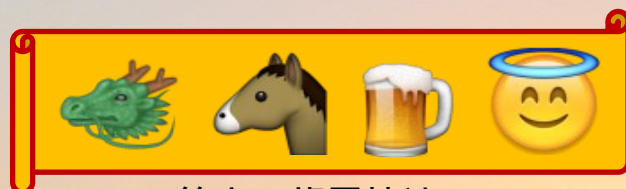
2. 於售賣當日會員**必須帶備會員証、零錢及環保袋**到中心購買奶粉，如會員**持他人之會員証代買**，須在登記時通知中心職員以作記錄。

新年賀語-猜猜猜

以下有 4 句新年賀詞，
答案揭曉！



答案：出入平安



答案：龍馬精神



答案：蒸蒸日上



答案：財源滾滾

平板電腦借用服務

中心現已推出「平板電腦借用服務」，歡迎大家到中心借用平板電腦，以便於家中學習使用平板電腦、參與中心網上活動進行健腦遊戲及觀看影片！

服務對象：有效長者會員及護老者會員

借用期限：三個工作天 (於借用當日開始計算)

借用手續：借用人需親臨本中心接待處借用平板電腦及相關配件，並以會員證登記。



交還手續：借用人或其委托人自行安排於中心辦公時間內交還平板電腦及配件。

借用詳情：每人每次最多可借用一套平板電腦及相關配件。

幹事會任期延長一年

由於受疫情影響，中心服務由 2020 年初開始至今只能有限度提供服務。中心於 2021 年 1 至 2 月期間曾就下屆選舉是否能如期進行作討論及諮詢，討論渠道包括高級督導主任會議、長者中心會議及幹事會會議，綜合意見後，決議如下：

1. 同意本屆幹事會任期延長一年，即由 2019 年 4 月至 2022 年 3 月(即本屆任期為三年)
2. 幹事會成員及職位不變

2021年04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
				04月01日 11:00 - 12:30 「理想·田灣」社區關注小組 14:15 - 16:15 痛症計劃- 運動班	04月02日 耶穌受難節	04月03日 耶穌受難節翌日
	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。* 休間團(休)					
04月04日	04月05日 清明節翌日	04月06日 復活節星期一翌日	04月07日 10:00 - 12:00 e健康 - 改善痛症活動(評估篇) 15:00 - 17:00 Smartphone- 長者實戰(A組)	04月08日 14:00 - 17:00 e健康 - 改善痛症活動(評估篇) 14:15 - 16:15 痛症計劃- 運動班	04月09日 10:00 - 11:00 相聚一刻 10:00 - 11:30 我的喜躍人生 14:00 - 17:00 Smartone Project-義工training(D組) 14:00 - 17:00 e健康 - 改善痛症活動(評估篇)	04月10日
04月11日	04月12日 清明節	04月13日 長者健康飲品購買日(三花) 09:00 - 12:00 愛心剪髮 09:00 - 11:00 耆妙班組大匯集 10:00 - 11:30 e健康 - 表達藝術治療小組 14:00 - 15:30 我的喜躍人生 15:30 - 16:30 音樂治療	04月14日 10:00 - 11:30 義工會 10:00 - 11:30 e健康 - 表達藝術治療小組 15:00 - 17:00 Smartphone- 長者實戰(A組)	04月15日 09:00 - 11:00 專題遇會 14:15 - 16:15 痛症計劃- 運動班	04月16日 09:15 - 10:00 健腦星期五(休) 10:00 - 11:30 我的喜躍人生 14:00 - 17:00 Smartone Project-義工training(D組)	04月17日 15:30 - 16:30 e健康 - 認識胃病及太陽燈講座
04月18日	04月19日 09:30 - 17:00 痛症計劃- 護士診所 09:30 - 11:30 痛症計劃- 運動班 14:15 - 15:15 痛症計劃- 中度痛症物理治療運動班 15:45 - 16:45 痛症計劃- 中度痛症物理治療運動班	04月20日 09:30 - 11:00 幹事會 09:00 - 11:00 耆妙班組大匯集 10:00 - 11:30 e健康 - 表達藝術治療小組 14:00 - 15:30 我的喜躍人生 15:30 - 16:30 音樂治療	04月21日 09:30 - 11:00 「認知友善大使」工作坊 11:00 - 12:30 平安圖書及遺產承辦 健康講座(網上)	04月22日 11:00 - 13:00 板腦還童II 14:15 - 16:15 痛症計劃- 運動班	04月23日 09:15 - 10:00 健腦星期五(休) 10:00 - 11:30 我的喜躍人生	04月24日
04月25日	04月26日 10:00 - 11:00 妍慧組(休) 14:30 - 16:00 後事安排真D 16:00 - 17:00 痛症計劃- 中度痛症物理治療運動班	04月27日 09:30 - 10:30 七咀八舌口才訓練班 10:00 - 11:30 e健康 - 表達藝術治療小組 14:00 - 15:30 我的喜躍人生 15:30 - 16:30 音樂治療	04月28日 09:00 - 10:30 音趣樂團 11:00 - 12:00 痛症計劃- 中醫講座 14:00 - 17:00 生命體驗活動(試驗)	04月29日 09:00 - 11:00 專題遇會 10:00 - 11:00 齊來放鬆鬆 - 和諧粉彩 11:00 - 13:00 板腦還童II 14:15 - 17:15 痛症計劃- 運動班	04月30日 10:00 - 11:00 音紗布偶劇場 10:00 - 11:30 我的喜躍人生	

2021年05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
						05月01日
<p>**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。**</p> <p>休間閣(休)</p>						
05月02日	05月03日	05月04日	05月05日	05月06日	05月07日	05月08日
15:45 - 16:45 痛症計劃-中度痛症物理治療運動班	09:00 - 12:00 愛心剪髮(休) 09:00 - 10:30 我的喜躍人生 10:00 - 11:30 e健康活動 14:30 - 16:00 認知檢測日	09:00 - 12:00 改善痛症運動班A 11:00 - 12:30 板腦還童II 14:15 - 17:15 痛症計劃-運動班	10:00 - 12:00 Smartphone-長者實戰(C組) 10:00 - 11:30 e健康活動 15:30 - 16:30 護老者大會	10:00 - 11:00 e健康-改善痛症運動班A 11:00 - 12:30 板腦還童II 14:15 - 17:15 痛症計劃-運動班	09:15 - 10:00 健腦星期五(休) 10:00 - 12:00 Smartphone-長者實戰(B組) 10:00 - 11:30 我的喜躍人生 14:00 - 15:30 e健康-改善痛症運動班B 15:30 - 17:30 賽馬會「喜動傳承」社區運動計劃 社區運動體驗	
05月09日	05月10日	05月11日	05月12日	05月13日	05月14日	05月15日
10:00 - 11:00 妍慧組(休) 09:30 - 17:00 痛症計劃-護士診所 14:30 - 16:30 Smartphone-長者實戰(D組)	長者健康飲品購買日(雅培) 09:00 - 17:00 生命體驗活動	10:00 - 11:30 義工會 10:00 - 12:00 Smartphone-長者實戰(C組) 14:00 - 15:00 e健康-護士專案專題講座 14:30 - 15:30 痛症計劃-健康講座(網上) 15:00 - 16:00 長期護理服務知多少	09:00 - 11:00 專題週會 10:00 - 11:00 e健康-改善痛症運動班A 11:00 - 12:30 板腦還童II 14:15 - 17:15 痛症計劃-運動班	09:00 - 11:00 專題週會 10:00 - 11:00 e健康-改善痛症運動班A 11:00 - 12:30 板腦還童II 14:15 - 17:15 痛症計劃-運動班	09:15 - 10:00 健腦星期五(休) 10:00 - 12:00 Smartphone-長者實戰(B組) 10:00 - 11:00 痛症計劃-椅子舞 11:20 - 12:20 痛症計劃-椅子舞 14:00 - 15:30 e健康-改善痛症運動班B	
05月16日	05月17日	05月18日	05月19日	05月20日	05月21日	05月22日
09:30 - 17:00 痛症計劃-護士診所 14:30 - 16:30 Smartphone-長者實戰(D組)	09:00 - 17:00 生命體驗活動		佛誕	10:00 - 11:00 e健康-改善痛症運動班A 11:00 - 12:30 板腦還童II 14:15 - 17:15 痛症計劃-運動班	09:15 - 10:00 健腦星期五(休) 10:30 - 11:30 認知友善社區齊建構 10:00 - 12:00 Smartphone-長者實戰(B組) 14:00 - 15:30 e健康-改善痛症運動班B	
05月23日	05月24日	05月25日	05月26日	05月27日	05月28日	05月29日
	14:30 - 16:30 Smartphone-長者實戰(D組)	09:00 - 17:00 生命體驗活動	10:00 - 12:00 Smartphone-長者實戰(C組) 10:00 - 11:30 e健康活動	09:00 - 11:00 專題週會 10:00 - 11:00 e健康-改善痛症運動班A 11:00 - 12:30 板腦還童II 14:15 - 17:15 痛症計劃-運動班	09:15 - 10:00 健腦星期五(休) 10:00 - 12:00 Smartphone-長者實戰2 14:00 - 15:30 e健康-改善痛症運動班B 14:30 - 16:00 幹事會 15:30 - 17:00 賽馬會「喜動傳承」社區運動計劃 運動義工訓練	
05月30日	05月31日					
	14:30 - 16:30 Smartphone-長者實戰(D組)					

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。SQS 共有 16 個標準項目，具體描述福利單位在管理和提供服務方面應達致的基本水平。本中心將於未來的雙月刊逐一介紹，今次就讓向大家認識一下第 1 至第 3 個項目：

- 標準 1 單位製備說明資料，述其宗旨、目標和提供服務的形式，隨時讓公眾索閱。
- 標準 2 單位應檢討及修訂有關服務提供方面的政策和程序。
- 標準 3 單位存備其服務運作和活動的最新準確紀錄。

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			9 時前	9 時後			
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：_____



凡事謙虛、溫柔、忍耐，用愛心互相寬容。(以弗所書 4:2)

