

明愛安老服務網址：

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



# 2021年6月 至 2021年7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](mailto:secr@caritassws.org.hk)

出版日期：2021年6月

印刷數量：700份

督印人：陳淑嫻

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

轉瞬間又是端午佳節，不少人亦會品嚐端午粽應節，為想有健康的  
身體，減少問題的出現，今期特別為各位介紹一些建議：

### 進食端午粽的健康小貼士：

- ◆ 一件中型的鹹肉粽（重約253克）提供約455千卡，相等  
於一頓主餐的熱量，但由於其膳食纖維較低，若以它取代正  
餐，建議進食時額外添加一碟焯菜，並以每人每餐約160  
克（¼斤，未煮熟計）蔬菜為目標，以增加膳食纖維及飽  
肚感；若與他人同享一件鹹肉粽，宜於飯餐時，酌量減少穀  
物類如飯、麵等分量，以免因進食過量而攝取過多的熱量。
- ◆ 鹹肉粽多以五花腩和臘肉製成，屬高脂肪食物。一件中型  
的鹹肉粽含有17克脂肪（即3至4茶匙油），已是成人  
每天總脂肪攝取量的三成，故建議進食時先去除脂肪層和  
臘肉，以減少脂肪的攝取。
- ◆ 部分鹹肉粽加入了金華火腿、鹹蛋黃和臘肉等高鈉質的加  
工食品，多吃會增加患上高血壓的風險，故建議只宜淺  
嘗。
- ◆ 由於糯米較白飯粘身，一件中型的鹹肉粽所含的糯米飯量  
相等於一碗半白飯，因此宜控制進食分量。
- ◆ 雖然一件鹼水粽（重約244克）的脂肪含量較鹹肉粽（重  
約253克）低，但其糯米的成分較多，因此鹼水粽與鹹肉  
粽的熱量大致相約，如當正餐食物進食，應以一件為上  
限。另建議額外添加一碟焯菜及適量的低脂肉類，以補充  
其膳食纖維和蛋白質的不足。
- ◆ 吃粽時，不少人也愛蘸上豉油、砂糖，但這樣會增加鈉和  
糖的攝取，建議減少蘸調味料。

如有任何疑問，請向家庭醫生查詢。

參考來源：衛生署衛生防護中心

(<https://www.chp.gov.hk/tc/static/90054.html>)

# 中心消息

## 2021-2022 中心年度計劃重點—「**建立全人健康(身心社靈)** 共建有情社區」😊

因應疫情期間人與人之間的接觸少了，面對社會環境的改變，不少社區人士容易患上情緒困擾，對長者而言更甚，為使長者們在社區生活上能有所支援，以達至「居家安老」，中心今年鼓勵大家繼續參與中心或地區的活動(包括網上活動/講座等)以在個人的身、心、社靈方面能夠「**建立全人健康**」，另外，中心亦會嘗試更掌握長者自身與社區上的資源，如：鄰舍、義工的網絡發展等，好讓社區能持續「**共建有情社區**」。縱然疫情反覆，無人知悉將來的狀況，惟期望本年在社會環境改變下，中心能以不同方式持續與大家聯繫，讓大家能建立正面積極的人生觀，提升大家的免疫力，從而建立全人的健康。

### **疫情下中心服務的安排：**

本港疫情狀況雖然有所緩和，中心現按情況陸續恢復班組，惟為確保大家的安全，請大家留意相關措施：

- 1) 進入本中心時均需戴上口罩、探熱及以酒精搓手液消毒雙手。
- 2) 偶到服務暫停，所有入會、續會服務將由職員個別通知預約到中心辦理手續。
- 3) 輔導及諮詢服務(如：長期護理及輔導個案、關愛基金牙科計劃、電煤減免等)請有需要人士先致電中心與當值社工查詢，稍後將以預約形式跟進。
- 4) 中心在舉行班組活動時的出席人數仍會按中心房間大小作一修訂，以確保能達致社交 1.5 米的距離，即分別以最少 6 人及最多 14 人作安排。

為確保中心職員和其他服務使用者健康，過去 14 日內曾外遊人士、或過去 28 日內曾接觸確診個案人士，將暫停預約本中心服務。

## 活動花絮

### **步中情**

「步中情」線上行的步行部分已於四月十九日圓滿結束。多謝各位老友記積極參與支持。老友記寓步行健身於公益，步行超過 5,000 分鐘，籌得逾\$30,000！

借用其中一位參加者分享：「明愛以前幫我好多，依家我都為明愛受眾盡一分力。」

願天主的愛在我們中間流動！誠心所願。



### **護老情深系列:給你一點愛**

母親節前夕，護老者透過和諧粉彩，畫出簡單的「心」，向母親及護老者的致愛，及分享致愛的說話，這一份「心」意帶給參加者滿滿的愛。

# 活動推介－社交及康樂

 YouTube 2021年6月至2021年7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	1/6	無煙老友記	6/7	癌症概覽
			8/6	防跌不倒翁	13/7	退化性膝關節炎：日常生活篇
			15/6	吞嚥知多少	20/7	養生保健十巧手
			22/6	醫社同行·長者樂耆年	27/7	長者夏日養生
			29/6	長期護理服務申請		
星期三	Cooking 爺 嬭直播紅人 義工團	下午 2:30	30/6	紅豆砵仔糕	28/7	古早味蛋糕
星期四	你潮 我又 NET	上午 10:00	10/6	手機過熱的救星	15/7	手機創意拍攝
			24/6	網購攻略_支付方法	29/7	手機個人資料備份

 Google Meet

## 2021年6月至7月護老加油站 (Google Meet)

星期六	下午 2:30- 3:30	5/6	Oh! 遊香港分享	3/7	標竿人生
		12/6	長期護理服務申請及院舍選擇	10/7	手腦協調大作戰
		19/6	生命生命這好傢伙	17/7	健康生活模式
		26/6	藥物管理你我都做到	24/7	護老桌遊齊放鬆
				31/7	抗逆力之天晴天陰

謝謝各位一直對快樂星期三及吾欲舞動直播節目的支持，隨着中心實體活動逐漸恢復，中心亦希望能更有效分配資源和服務更多受眾，因此以上兩個直播節目將於6份起暫停，惟每個月月底的Cooking 爺嬭直播仍然維持，大家記得多多支持！

如對以上安排有任何疑問，可致電中心向職員查詢。



# 活動推介－社交及康樂

## 線上賀端陽慶生辰

日期：11/6/2021 (星期五)  
時間：下午 3:45 - 5:00 費用：免費  
名額：不限 對象：中心會員  
地點：線上 YouTube 直播  
內容：長者義工表演手語歌、教授製作粽紙吊飾、職員表演等環節，並與參加者一同進行問答遊戲和抽獎活動，同慶端午節和慶生辰。

## 地壺球同樂日

日期：24/6、29/7/2021 (星期四)  
時間：下午 3:30- 4:30 費用：免費  
對象：中心會員 名額：12 人  
地點：活力天地&樂融雅聚  
內容：地壺球是由冰壺演變而來，比賽分成兩隊，共計六個回合，每局輪流於賽道上用手把地壺球推入標靶，最接近圓心的便可得分，參加者可體驗地壺球的樂趣。  
負責人：李嘉敏姑娘

## 吾欲舞動椅子舞

日期：28/6/2021、26/7/2021 (星期一)  
時間：下午 1:00-2:00  
地點：活力天地&樂融雅聚  
對象：中心會員 費用：免費 名額：8 位  
內容：由義工帶領長者會員參與椅子舞，訓練四肢、協調、握力、平衡力和肌力，讓長者安全地適量運動。  
負責人：吳家儀姑娘



## 桌遊齊醒腦

日期：2/6-29/9/2021 (逢星期三)  
時間：下午 3:30 - 4:30 地點：樂融雅聚  
對象：關注大腦健康的會員  
費用：免費 名額：8 位  
內容：齊齊玩桌上遊戲，一齊鍛鍊腦筋。  
負責人：黃邦豪先生

## 播種時光

日期：15/6/2021 (星期二)  
時間：下午 3:30 - 4:30  
地點：活力天地  
對象：中心會員  
費用：免費 名額：8 位  
內容：透過小遊戲反思人生意義及了解生命本質。  
負責人：黃邦豪先生



## 普拉提體驗日

日期：28/6/2021 (星期一)  
時間：下午 3:00 - 4:00 名額：8 位  
費用：\$50 對象：中心會員  
地點：活力天地&樂融雅聚  
內容：由專業體適能導師教授普拉提運動，普拉提可強化身體深層的小肌肉，腹部，腰部的穩定性。以減低受傷風險，有效提升骨質密度、肌力與肌耐力、協調、平衡與柔軟度等身體功能。  
負責人：李嘉敏姑娘

## 你潮我又 NET

日期：實體版- 3/6, 17/6, 8/7, 22/7/2021  
線上版- 10/6, 24/6, 15/7, 29/7 (四)  
時間：上午 10:00 - 11:00  
地點：活力天地  
費用：免費 名額：8 位  
對象：中心會員  
內容：線上直播活動「你潮我又 NET」將在六月有新突破，推出實體版活動。每星期會輪流以網上及實體解答會員的問題，促進彼此的交流。  
負責人：彭梓鴻先生



### 「上網易」手機借用計劃

推行日期：2021年5月至2022年6月

地點：本中心

對象：e 健樂參加者（優先）及中心會員

名額：5位

費用：免費

內容：受疫情影響，中心活動以線上形式進行；計劃為家中無智能裝置或網路的長者提供手機連數據借用服務，促使他們在疫情下在家中能繼續參與中心各項線上健康小組及活動。

借用詳情：每人借用不多於四星期，惟續借需按輪候借用情況作決定。

### 護士健康講座

日期：7/6、12/7/2021（星期一）

時間：下午 2:00 - 2:45，下午 3:30 - 4:15

（45分鐘一節）

地點：活力天地

對象：e 健樂參加者

節數：共 3 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



### 「降三高」小菜及煮食技巧工作坊

日期：3/6/2021（星期四）

時間：下午 3:30-5:00

地點：活力天地 & Google Meet

對象：e 健樂參加者及中心會員

名額：面授 8 人；線上不限

費用：免費

內容：邀請營養師講授長者「三高」患者飲食注意事項和不同營養素對降血壓、血糖等的幫助，並親自介紹和示範如何煮出降三高小菜。



### 如何與認知障礙症患者溝通講座

日期：17/6/2021（星期四）

時間：下午 3:30-4:30

地點：線上 Google Meet

對象：e 健樂參加者及中心會員

名額：不限

費用：免費

內容：邀請職業治療師與長者和護老者分享與認知障礙症患者溝通困難和技巧，以減少照顧者與認知障礙症患者因溝通問題而出現衝突，增進彼此感情。



### 品味人生

日期：22/6、20/7/2021（星期二）

時間：下午 3:30-4:30

地點：活力天地

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。



### 香薰擴香石製作工作坊 （活動預告）

日期：23/6/2021（星期三）

時間：下午 3:00-5:00

地點：活力天地&樂融雅聚

對象：e 健樂參加者及中心會員

名額：10 人（名額有限，如報名人數超過活動名額，將以抽籤形式選出參加者。）

費用：免費

內容：邀請導師教授長者製作擴香石，認識香薰和擴香石的原理及對身心健康的影響，同時通過專注於製作過程助他們抒發心中負面情緒或壓力，促進精神健康。





# 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	11:45-12:45	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
	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
	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，並提供上課時使用的基本材料或設備（“#”符號之班）。

各班組現已開始接受報名，名額有限，先到先得，歡迎查詢。

# 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		--	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。
\$480	\$440	10 堂	12	利用尺工譜教授粵曲，同時在堂上練習。

班組除外)。

# 2021年6月中心活動一覽表

星期日	星期一	星期二	星期三
		6月1日	6月2日
		10:00-11:00 週會(Y) 09:30-10:30 集體舞 A 班(\$)(441 室) 10:30-11:30 集體舞 B 班(\$)(441 室) 11:00-12:00 健腦醒神操 11:30-12:30 平衡訓練進階運動班(e) 12:00-13:00 瑜珈班(\$)(441 室) 14:00-15:00 板腦還童第二期 15:30-16:30 自我管理小組 B 組	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 15:30-16:30 桌遊齊醒腦
6日	6月7日	6月8日	6月9日
	10:00-11:00 上午麼麼茶小組 11:45-12:45 預防痛症伸展操(\$) 13:00-14:00 吾欲舞動義工訓練 14:00-16:15 護士健康講座 (e) 14:30-16:00 腦朋友社區連線共聚	10:00-11:00 週會(Y) 09:30-10:30 集體舞 A 班(\$)(441 室) 10:30-11:30 集體舞 B 班(\$)(441 室) 11:00-12:00 健腦醒神操 11:30-12:30 平衡訓練進階運動班(e) 12:00-13:00 瑜珈班(\$)(441 室) 14:00-15:00 板腦第二期 15:30-16:30 自我管理小組 B 組	09:15-10:15 水墨畫進階 09:30-17:30 長者膝痛管理 10:30-11:30 水墨畫基礎 12:00-13:00 快樂飛標 14:00-15:00 衛生署講座 (G) 15:30-16:30 桌遊齊醒腦
13日	6月14日	6月15日	6月16日
	<h2 style="color: red;">端午節</h2> 	10:00-11:00 週會(Y) 09:30-10:30 集體舞 A 班(\$)(441 室) 10:30-11:30 集體舞 B 班(\$)(441 室) 11:00-12:00 健腦醒神操 12:00-13:00 瑜珈班(\$)(441 室) 11:30-12:30 平衡訓練進階運動班(e) 14:00-15:00 板腦還童第二期 15:00-16:30 耆義匯聚 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 14:00-15:30 和諧粉彩工 15:30-16:30 桌遊齊醒腦
20日	6月21日	6月22日	6月23日
	10:00-11:00 上午麼麼茶小組 10:00-11:00 傭融樂聚每月聚會 13:00-14:00 吾欲舞動義工訓練	10:00-11:00 週會(Y) 09:30-10:30 集體舞 A 班(\$)(441 室) 10:30-11:30 集體舞 B 班(\$)(441 室) 11:00-12:00 健腦醒神操 11:30-12:30 平衡訓練進階運動班(e) 14:00-15:00 板腦還童第二期 15:30-16:30 品味人生	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 15:00-17:00 香薰擴香石
27日	6月28日	6月29日	6月30日
	09:00-10:00 吾欲舞動 (Y) 10:00-11:00 上午麼麼茶小組 13:00-14:00 吾欲舞動椅子舞 15:00-16:00 普拉提體驗日	10:00-11:00 週會 (Y) 09:30-10:30 集體舞 A 班(\$)(441 室) 10:30-11:30 集體舞 B 班(\$)(441 室) 11:00-12:00 健腦醒神操 11:30-12:30 平衡訓練進階運動班(e) 14:00-15:00 板腦還童第二期	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 15:30-16:30 桌遊齊醒腦 14:00-17:00 急救包社區 14:30-15:30 「Cooking 耆 工團 - 新晉廚



	星期四	星期五	星期六
	6月3日	6月4日	6月5日
班(\$) 班(\$)	9:00-10:00 長者膝痛管理計劃 運動班(活) 10:00-11:00 你潮我又 NET(實體) 10:30-12:00 太極功之拳路(\$) (439A 室) 11:00-12:15 書畫 A 班 (\$) 12:30-13:45 書畫 B 班 (\$) 14:00-15:00 簡單英文會話班(\$) 15:30-17:00 降三高小菜及煮食技巧(e)	09:30-10:30 樂聚時光 11:00-12:00 太極班 24 式(\$) 14:00-15:00 開心動一動 14:00-15:30 粵曲班(\$) 15:30-17:00 有營有素同樂會之消 脂瘦身篇(e)	14:30-15:30 護老加 油站(G)
班(\$) 計劃 護士診所(面) 班(\$) 系列慎防跌倒	6月10日 9:00-10:00 長者膝痛管理計劃 運動班(活) 10:00-11:00 你潮我又 NET(Y) 10:30-12:00 太極功之拳路班 (\$) (439A 室) 11:00-12:15 書畫 A 班 (\$) 12:30-13:45 書畫 B 班 (\$) 14:00-15:00 簡單英文會話班(\$) 15:30-16:30 耆樂賀端午	6月11日 09:30-10:30 樂聚時光 11:00-12:00 太極班 24 式(\$) 11:00-12:30 身心健康行動計劃 12:30-14:00 腦朋友認知 check 一 check 14:00-15:00 開心動一動 14:00-15:30 粵曲班(\$) 15:45-17:00 賀端陽慶生辰(Y)	6月12日 10:30-12:00 IT 義工 當值服務 14:30-15:30 護老加 油站(G)
班(\$) 班(\$) 作坊	6月17日 9:00-10:00 長者膝痛管理計劃 運動班(活) 10:00-11:00 你潮我又 NET(實體) 10:30-12:00 太極功之拳路班 (\$) (439A 室) 11:00-12:15 書畫 A 班 (\$) 12:30-13:45 書畫 B 班 (\$) 14:00-15:00 簡單英文會話班(\$) 15:30-16:30 如何與認知障礙症患 者溝通講座 (e)	6月18日 09:30-10:30 樂聚時光 11:00-12:00 太極班 24 式(\$) 11:00-12:30 身心健康行動計劃 12:30-14:00 腦朋友認知 check 一 check 14:00-15:00 開心動一動 14:00-15:30 粵曲班(\$) 15:30-17:00 自我管理小組 B 組	6月19日 10:00-11:30 腦朋友 社區連線共聚 14:30-15:30 護老加 油站(G)
班(\$) 班(\$) 製作工作坊(e)	6月24日 9:00-10:00 長者膝痛管理計劃 運動班(活) 10:00-11:00 你潮我又 NET(Y) 09:45-10:45 舞動正能量 11:00-12:15 書畫 A 班 (\$) 12:30-13:45 書畫 B 班 (\$) 15:30-16:30 地壺球同樂日	6月25日 09:30-10:30 樂聚時光 10:30-11:30 護老者心靈每月聚會 11:00-12:30 身心健康行動計劃 11:30-12:30 長者膝痛管理計劃 中醫講座 (活) 14:00-15:00 開心動一動	6月26日 14:30-15:30 護老加 油站 (G)
班(\$) 班(\$) 捐贈計劃 「義人紅播直播 初嘗神廚」	<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 廣播的會員都能自動接收。  (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。  (活)：本中心活力天地 (面)：本中心面談室</p>		



# 2021年7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 廣播的會員都能自動接收。            (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。            (S)：為收費課程/特別活動，如課程報名後退出，收費恕不退還。            (活)：本中心活力天地      (面)：本中心面談室</p>			
<b>4日</b>	<b>7月5日</b> 10:00-11:00 上午麼麼茶 13:00-14:00 吾欲舞動義工訓練	<b>7月6日</b> 10:00-11:00 週會(Y) 11:00-12:00 健腦醒神操 14:30-15:30 銀齡音樂泰拳班	<b>7月7日</b> 14:00-15:30 靜觀義工小組 15:30-16:30 桌遊齊醒腦
<b>11日</b>	<b>7月12日</b> 10:00-11:00 上午麼麼茶 13:00-14:00 吾欲舞動義工訓練 14:00-16:15 護士健康講座(e)	<b>7月13日</b> 10:00-11:00 週會(Y) 11:00-12:00 健腦醒神操 14:30-15:30 銀齡音樂泰拳班	<b>7月14日</b> 9:00-10:30 水墨畫進階班(\$) 09:30-17:30 長者膝痛管理計劃所(面) 10:30-11:30 水墨畫基礎班(\$) 12:00-13:00 快樂飛標 14:00-15:30 靜觀義工小組 14:00-15:00 衛生署講座: 退化性炎：護理及運動(G) 15:30-16:30 桌遊齊醒腦
<b>18日</b>	<b>7月19日</b> 10:00-11:00 上午麼麼茶 10:00-11:00 僑融樂聚每月聚會 13:00-14:00 吾欲舞動義工訓練 11:45-12:45 預防痛症伸展操(\$) 14:30-16:30 腦朋友中區連結	<b>7月20日</b> 10:00-11:00 週會(Y) 11:00-12:00 健腦醒神操 14:30-15:30 銀齡音樂泰拳班 15:30-16:30 品味人生(e)	<b>7月21日</b> 9:00-10:30 水墨畫進階班 10:30-11:30 水墨畫基礎班 12:00-13:00 快樂飛標 14:30-15:30 「拔義耆樂」培訓計劃 15:30-16:30 桌遊齊醒腦
<b>25日</b>	<b>7月26日</b> 10:00-11:00 上午麼麼茶 13:00-14:00 吾欲舞動椅子舞 11:45-12:45 預防痛症伸展操(\$)	<b>7月27日</b> 10:00-11:00 週會(Y) 11:00-12:00 健腦醒神操 14:30-15:30 銀齡音樂泰拳班	<b>7月28日</b> 9:00-10:30 水墨畫進階班 10:30-11:30 水墨畫基礎班 12:00-13:00 快樂飛標 14:00-15:30 「Cooking 爺奶紅人義工團 - 新晉廚神初階」 15:30-16:30 桌遊齊醒腦



	星期四 7月1日	星期五 7月2日	星期六 7月3日
	<b>香港特別行政區成立紀念日</b> 	9:30-10:30 樂聚時光 11:00-12:30 身心健康行動計劃 14:00-15:00 開心動一動	11:30-13:00 認知障礙 你要知 15:00-17:00 耆幻藝行II 14:30-15:30 護老加油站(G)
	7月8日 9:00-10:00 長者膝痛管理計劃 運動班(活) 10:00-11:00 你潮我又 NET (實體) 14:00-16:00 和諧粉彩萬花世界 繪畫班(e)	7月9日 09:30-10:30 樂聚時光 11:00-12:00 身心健康行動計劃 12:00-13:00 長者膝痛管理計劃 椅子舞(活) 14:00-15:00 開心動一動	7月10日 15:00-17:00 耆幻藝行II 14:30-15:30 護老加油站(G)
	7月15日 9:00-10:00 長者膝痛管理計劃 運動班(活) 10:00-11:00 你潮我又 NET (Y) 11:00-12:30 書畫 A 班 (\$) 12:30-14:00 書畫 B 班 (\$) 14:00-15:00 簡單英文會話班 15:45-16:45 六藝腦朋友	7月16日 09:30-10:30 樂聚時光 11:00-12:00 太極班 24 式(\$) 11:00-12:30 身心健康行動計劃 14:00-15:30 粵曲班(\$) 14:00-15:00 開心動一動 15:45-16:45 六藝腦朋友	7月17日 14:30-15:30 護老加油站(G)
護士診 膝關節			
	7月22日 9:00-10:00 長者膝痛管理計劃 運動班(活) 10:00-11:00 你潮我又 NET (實體) 11:00-12:30 書畫 A 班 (\$) 12:30-14:00 書畫 B 班 (\$) 14:00-15:00 簡單英文會話班 15:45-16:45 六藝腦朋友	7月23日 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(\$) 11:00-12:30 身心健康行動計劃 14:00-15:30 粵曲班(\$) 14:00-15:00 開心動一動 15:45-16:45 六藝腦朋友	7月24日 10:00-12:00 IT 義工當值 14:30-15:30 護老加油站(G)
(S) E (\$) 義工			
	7月29日 9:00-10:00 長者膝痛管理計劃 運動班(活) 9:45-10:45 舞動正能量 10:00-11:00 你潮我又 NET (Y) 11:00-12:30 書畫 A 班 (\$) 12:30-14:00 書畫 B 班 (\$) 14:00-15:00 簡單英文會話班 14:30-16:30 區區共行 15:30-16:30 地壺球同樂日 15:45-16:45 六藝腦朋友	7月30日 09:30-10:30 樂聚時光 11:00-12:00 太極班 24 式(\$) 11:00-12:30 身心健康行動計劃 14:00-15:30 粵曲班(\$) 14:00-15:00 開心動一動 15:45-16:45 六藝腦朋友	7月31日 14:30-15:30 護老加油站(G)
(S) E (\$) 「慶直播嘗」			

## 衛生署講座系列 (6月-7月)

日期：9/6/2021、14/7/2021(星期三)  
時間：下午 2:00-3:00 對象：護老者會員  
地點：Google Meet 費用：免費  
內容：6月：慎防跌倒(社區篇)  
7月：退化性膝關節炎：護理及運動  
由衛生署姑娘講解護老講座，增加護老者的護老知識及技巧。

## 和諧粉彩工作坊

日期：16/6/2021(星期三)  
時間：下午 2:00-3:30  
地點：活力天地&樂融雅聚  
對象：有需要護老者會員  
名額：10個 費用：免費  
內容：透過和諧粉彩繪畫，舒緩情緒壓力。

## 傭融樂聚每月聚會(6月-7月)

日期：21/6、19/7/2021(星期一)  
時間：上午 10:00 - 11:00  
地點：樂融雅聚  
對象：外傭  
名額：8位 費用：免費  
內容：外傭學習照顧知識和技巧  
6月主題：外傭樂與怒  
7月主題：照顧男女大不同



## 身心健康行動計劃

日期：11/6 - 30/7/2021(星期五)  
時間：上午 11:00-下午 12:30  
地點：樂融雅聚 對象：有需要護老者會員  
名額：6名 費用：免費  
內容：Wellness Recovery Action Plan®是由美國精神健康運動倡導者 Dr. Mary Ellen Copeland 所發展一套維持身心健康的系統化工具，透過活動提升參加者的健管理、計劃實踐及危機處理的意識和能力。

## 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

## 舞動正能量

日期：29/7、26/8(星期五)  
時間：上午 9:45-10:45  
地點：活力天地&樂融雅聚  
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。

## 護老身心靈每月聚會(6月-7月)

日期：25/6/2021、23/7/2021(星期五)  
時間：上午 10:30-11:30  
地點：活力天地  
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。





# 腦朋友服務

負責人：黃邦豪先生

## 健腦醒神操

日期：1/6-27/7/2021 (逢星期二)  
時間：上午 11:00 - 12:00 地點：中心大堂  
對象：關注大腦健康的會員  
名額：8 位 費用：免費  
內容：透過健腦操，為腦筋熱熱身，大腦健康人醒神。  
負責人：張綺芬姑娘

## 腦朋友社區連線共聚

日期及時間：7/6/2021(一)下午 2:30 -4:00  
19/6/2021(六)上午 10:00-11:30  
地點：樂融雅聚  
名額：8 位  
費用：免費  
內容：與小學生網上共聚，一齊玩遊戲談天說地。

## 認知障礙你要知

日期：3/7/2021 (六)  
時間：上午 11:30 - 下午 1:00  
地點：活力天地  
對象：關注大腦健康的會員及家人  
名額：20 位 費用：免費  
內容：「認知障礙症係啲乜？記性差咗係咪就一定有呢個病？定係年紀大就一定有？」你有冇以上疑惑？或者仲有嘢想知？快啲報名，黃仔為你一一解答。

## 腦朋友中區連結

日期：19/7/2021 (星期一)  
時間：下午 2:30 -4:30  
地點：結志街街市 對象：社區人士  
名額：20 位 費用：免費  
內容：提供認知評估及大腦健康信息等，並為社區人士、為有需要人士提供支援。

## 開心動一動

日期：4/6/2021 - 30/7/2021 (逢星期五)  
時間：下午 2:00 - 3:00 地點：休閒閣  
對象：中心會員 名額：8 位 費用：免費  
內容：以集體或小組形式與參加者齊做運動，動動手腳，鍛練身體。  
負責人：張綺芬姑娘

## 腦朋友認知 Check 一 Check

日期：11/6 及 18/6/2021 (星期五)  
時間：下午 12:30 -2:00  
地點：樂融雅聚  
對象：關注大腦健康的會員  
名額：每節 10 位 費用：免費  
內容：透過認知測試，讓參加者了解個人大腦健康的狀況。  
備註：如有興趣，請致電中心預約。



## 六藝腦朋友

日期：16/7-20/8/2021 (逢星期五)  
時間：下午 3:45 -4:45  
地點：活力天地 費用：\$10  
對象：關注大腦健康的會員  
名額：8 位  
內容：以六藝元素滲入小組中，加強老友記的健腦訓練及社交聯繫，並鼓勵參加者培養個人興趣。

## 區區共行

日期：29/7/2021(星期四)  
時間：下午 2:30 -4:30  
地點：區內教會及區議員辦事處  
費用：免費  
對象：區議員及教友 名額：20 位  
內容：與區內教會人士及區議員交流，提供認知評估及大腦健康資訊。

# 義工活動推介

## 樂·聚時光

日期：4/6/2021 至 30/7/2021 (逢星期五)

時間：上午 9:30 – 10:30 名額：8 位

地點：活力天地及樂融雅聚

對象：中心會員及義工

費用：免費(需自備冷針)

內容：招募有意及喜歡編織或手工的長者製造手工，凝聚長者相聚。

負責人：吳家儀姑娘



## AVS IT 義工當值服務

日期：12/6/2021、24/7/2021 (星期六)

時間：上午 10:00 - 12:00

地點：活力天地 名額：12 位

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：吳家儀姑娘



## 耆義匯聚



日期：15/6/2021 (星期二)

時間：下午 3:00 - 4:30 名額：不限

地點：活力天地 費用：免費

對象：有興趣服務的義工及社區有心人

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

## 「人人學急救 救人又自救」

### 急救包社區捐贈計劃

日期：30/6/2021 (星期三)

時間：下午 2:00 – 5:00

地點：活力天地及樂融雅聚 名額：10 位

對象：有興趣服務的義工及社區有心人

內容：急救訓練及贈送急救包，以向長者推廣急救知識及技巧。

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：17/6/2021、22/7/2021 (星期四)

(二選一)

時間及地點：與職員商討(外出)

對象：有興趣服務的義工

費用：免費 名額：每次 2 位(共 4 位)

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 跨服務對象認識真人圖書館

<<傷殘，卻不是弱勢人士>>

日期：21/7/2021 (星期三)

時間：下午 2:30 – 3:30

地點：活力天地

名額：14 位

對象：有興趣服務的義工及社區有心人

內容：是次義工培訓以跨服務對象認識殘疾人士為題，凝聚義工及提升義工們對殘疾人士的認識。

真人圖書：梁志光先生 負責人：吳家儀姑娘





# 健康活動推介

## 賽馬會「無痛E世代」長者膝痛管理計劃

為患有長期膝關節痛的長者，提供有關保健膝蓋的方法、運動練習。  
從中建立和維持參加者的運動習慣，提升生活質素及舒緩膝痛之情況。

醫護關顧包括：

健康講座、專業評估、物理治療運動小組及平板電腦流動程式應用等

自我管理習慣及互助包括：

體適能運動班、自我管理小組、社交康樂活動、互助互勵小組等

計劃舉辦時段：2019年4月至2022年3月

服務時間：6個月的專業跟進

服務對象：60歲以上患有長期膝痛人士

活動收費：不多於\$150

服務地點：明愛中區長者中心

(香港堅道2號明愛大廈2樓231室)

明愛香港仔長者中心

(香港仔田灣邨田澤樓6-10號地下)

如想報名或進一步查詢，歡迎Whatsapp 52408817

或致電 25387777 與我們聯絡，謝謝！

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痛的長者舒緩痛症。
- 由專業人士透過趣味性的應用程式給參加者設計適量的運動處方，定期監察長者運動成效，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個月專業跟進  
● 對 象：60歲或以上患有長期膝痛人士

計劃內容：  
定期運動班、物理治療運動小組、專業團隊評估、膝痛預防講座及諮詢、護士診所、膝痛應用程式應用

● 收費：象徵式收費不多於\$150  
● 查詢/報名：明愛香港仔長者中心 明愛中區長者中心  
2538 7777 5240 8817  
除了上述聯絡方法亦可以掃描旁邊的QRcode作登記

## 同工消息

大家好！我是程慧敏姑娘，是新到任明愛中區長者中心的中心主任，很高興有機會能加入明愛這個大家庭。過去我曾在兒童、長者服務及專上學院等工作超過十年，當中還是以長者服務為主。面對社會不斷的轉變，相信本區的長者與家人定有着不同的服務需要，盼望來日能有您同行，一同參與，彼此學習，共同建立一個關愛有情的社區。



程慧敏  
督導主任

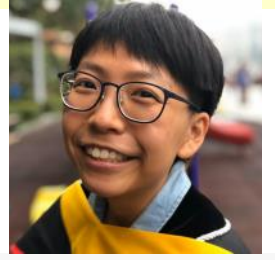
# 同工消息

各位俊男美女，心／劉姑娘有話兒：

謝謝大家過去一年的照顧，心姑娘因為要去繼續進修學習，

所以在 5 月底已離開中心。

人生是一條單向的行車路，謝謝你們出席了我人生中重要的一站，我會帶著你們的祝福繼續向前。See You Down The Road！



劉素心  
一級活動幹事



吳綺年  
半職社會工作員

在明愛工作 24 年，分別服務了 5 個單位，服務類別雖有不同，但有一個共通點，就是各單位的會員、服務使用者對明愛各團隊，都是十分支持及信賴；鞭策我要努力去完成工作，不要辜負每一位寶貴會員、服務使用者的期望。感謝大家過去多年來對我的包容，接納我的不足；今天真的要離開了；期望大家繼續為明愛大家庭加油，各展所長！祝福各位身體健康，松柏長青！

## 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 15：

愛婆呀！服務質素標準 15「申訴」是什麼意思呢？



每天當值社工會檢視意見箱內有沒有意見書，如發現有意見書，會由兩名職員負責開啟，並作記錄，再交由單位主任跟進。



明伯！即係每一位服務使用者及職員均有自由申訴對機構或服務單位的不滿，而毋須擔心遭受責罰，所提出的申訴亦應得到處理。

咁單位主任會多久才跟進及如何跟進呢？



單位主任會在收到意見書後五個工作天內聯絡或約見申訴人了解事件，以找出解決方法。

如果我對中心有意見，有什麼渠道表達呢？



如果我想對中心的服務或職員表達讚賞，可以點做呢？



你可以直接向任何一位職員表達。另外，中心內亦設有意見箱，你可以填寫意見書放在意見箱內。



你可以口頭或填寫意見書放在意見箱內表達對中心的服務或職員之讚賞。



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！