



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6月至2021年7月

各位老友記，中心推出了兩個恆常網上節目陪著大家，分別是「承峰頻道」及「身心靈網台」，大家請留意及多多支持啦！~

承峰頻道



- 每個星期三下午 3:15
- 由中心職員為大家主持
- 每月不同主題

主題包括:



健康系列、音樂、語言及文化、
生活智慧、生命教育/心靈、藝術



身心靈網台



- 每月逢星期四下午 3:30
- 由發展教育、長者支援服務的職員及會員為大家主持 30 分鐘的網台節目

主題圍繞不同範疇，分享涉及身心靈成長的小故事。

2021年6月至7月網會時間表

愛禮網	6月2日(星期三)	7月7日(星期三)	上午 10 時
愛善網	6月3日(星期四)	7月8日(星期四)	
愛德網	6月4日(星期五)	7月9日(星期五)	
愛信網	6月2日(星期三)	7月7日(星期三)	下午 2 時 30 分
愛健網	6月3日(星期四)	7月8日(星期四)	
愛心網	6月4日(星期五)	7月9日(星期五)	



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

標準 1：服務資料

- 中心備有最新資料的手冊、單張或小冊子，說明服務的宗旨、目標、服務對象、服務的提供方法，以及服務使用者申請接受和退出該項服務的機制。
- 社區人士可於服務使用者指南、明愛知音或單張櫃，查閱中心最新政策、程序、指引及職員架構組織，並於於相聚一刻閱覽 16 條 SQS 服務質素標準介紹。



服務使用者指南



相聚一刻的 SQS

標準 12：知情的選擇

- 在提供各類服務的時候，我們需要尊重服務使用者知情下作出服務選擇的權利，故職員須提供所需服務的資料，包括服務單張、申請及退出服務手續、服務守則、中心通訊(知音)等，以便掌握服務內容。
- 當單位就日常運作、活動、膳食及突發事件而變更服務安排時，我們會最少採用以下一種知會形式，例如會員例會、通告、通知信、電話、中心通訊。



中心通訊



電話



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！

6月19日起

主題：彩紙花藝

備註：製作完成後，作品將用於佈置「活力天地」



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。



藝遊世界

透過體驗藝術活動，帶大家走出香港欣賞豐富而美麗的世界！

6月16日

上午10:00-11:00

免費活動
面授教學

生活智慧王

7 8 9

今期以「洗衣·衣物的智慧」為題，珍貴的衣物染上污漬？點算好？有沒有快速乾衣的方法？收納衣物可以點？

7月 歡迎大家把你的生活智慧同我們分享

8月 將舉行網上分享會

9月 匯集大家的生活智慧和照顧經驗，成為彼此的照顧秘笈



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

6月23日(三) 下午2:15-3:15

主題：「家務有妙法」

處理日常家務時，不正確的姿勢會加速關節的耗損，有什麼方法可以讓你節省體力及保護關節，輕鬆及安全地完成家務。

7月22日(四) 中午12:15-1:15

主題：「正視肩膊痛」

分享肩部的護理及減低關節僵硬的方法示範肩部運動，正視肩膊痛的問題

屆時將透過 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

義工大使會

日期：

2021年6月29日(逢星期二)

2021年7月27日(逢星期二)

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：

6月 奈何。橋 7月 夏宴

蘇屋互助組

①日期：

2021年6月21日(星期一)

時間：下午 12:30-1:30

②日期：

2021年7月21日(星期三)

時間：下午 3:00-4:00

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



私樓互助組

日期：21/6/2021(一)

時間：下午 11:30-12:30

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：21/7/2021(三)

時間：下午 2:00-3:00



輔導服務

承峰啟航系列 - 生活智慧大發現

日期：2021年7月7、14日、21日、28日(逢星期三)

時間：下午 3時 15分

形式：Youtube 網上直播

內容：連續 4 星期，逢星期三下午，與會員分享不同方面的生活小智慧，如：飲食、生活習慣、人體構造等，一同破解日常生活中的小迷思!

負責職員：徐梓珊姑娘



發展及教育服務

長青學院 2021 年 7-9 月份報名

長者會員抽籤日

6 月 15 日(星期二)
上午 8 時 30 分開始
(只限會員)

【設 250 個抽籤
籌號，抽完即止】

****請攜同有效會員証到中
心報名****

長者會員報名日

6 月 17 日(星期四)
按籌號所示之時間報名
****請攜同有效會員証及
所得籌號到中心報名****

公開報名日

6 月 18 日(星期五)
上午 8 時 30 分開始
****歡迎年滿 50 歲或以上
持有中心有效護老者或
義工証件之服務使用者
報讀****



長青學院 1+1 代抽籤須知：

****會員可於指定抽籤日期到本中心參與長青學院抽籤程序，會員可親臨或由他人代為抽籤，而必須即場出示有效之會員證正本方可抽籤。而每人最多只可代一位抽籤號(即連自己最多兩個)。另籤號共 250 張，先到先得，抽完即止。**

如有任何疑問可向陳永泉先生或麥智賢姑娘查詢。

✂剪髮服務✂

日期：① 6 月 28 日(星期一) ② 7 月 26 日(星期一)

【只可優先報其中一月，由 6 月 1 日起報名】

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。

【請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,全程必須佩帶口罩及自備多一至兩個

健康大使加油站

日期：① 6 月 22 日(星期二) ② 7 月 29 日(星期四)

時間：下午 2:30-3:30

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】**

【實體活動】



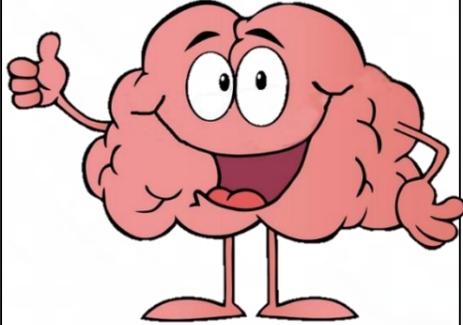
備註：

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 MEMBERS 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)



2021 年 6 月份 時間表(上旬)



星期日	星期一	星期二 6月1日(廿一)	星期三 6月2日(廿二)	星期四 6月3日(廿三)	星期五 6月4日(廿四)	星期六 6月5日(芒種)
		上午 8:00 九式太極扇(實) 上午 9:15 中文趣學班(實) 上午 9:30 速成輸入法(實) 上午 11:15 網上好聲音(實) 下午 2:00 Youtube 教學小組*(實) 下午 3:30 園藝小組*(線)	上午 10:00 <u>愛禮網網會</u> (實,線) 上午 10:00 板腦還童計劃(實) 上午 10:00 手工藝合作社(實) 下午 1:00 英文進階(一)班(實) 下午 2:30 <u>愛信網網會</u> (實) 下午 2:30 腦玩意會所☆(實) 下午 2:45 英文進階(二)班(實)	上午 9:30 速成輸入法(實) 上午 10:00 <u>愛善網網會</u> (實) 上午 11:15 網上好聲音(實) 下午 2:30 <u>愛健網網會</u> (實)	上午 9:30 手機選擇多面睇(二)(實) 上午 10:00 <u>愛德網網會</u> (實) 上午 10:00 樂齡友里義工課程* 上午 11:00 開心手語唱遊班(實) 下午 2:30 <u>愛心網網會</u> (實) 下午 2:30 穿珠工藝體驗坊(實)	
星期日 6月6日(廿六)	上午 8:15 武當太極劍(一)(實) 上午 9:30 英文初班(實) 上午 10:00 板腦還童計劃(實) 下午 2:00 智能手機進階班(實) 下午 2:30 白內障知多少#(實,線) 下午 2:30 每月知多 D(上篇)#(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 9:30 速成輸入法(實) 上午 11:15 網上好聲音(實) 下午 2:00 Youtube 教學小組*(實) 下午 3:30 園藝小組*(線)	上午 8:00 太醫拳養生班(實) 上午 9:15 書法班(實) 上午 10:00 板腦還童計劃(實) 上午 10:00 手工藝合作社(實) 上午 10:30 護老翩翩齊起舞☆(實) 上午 11:00 書畫班(實) 下午 1:00 英文進階(一)班(實) 下午 2:00 智能手機實用 APP 教學(實) 下午 2:30 腦玩意會所☆(實) 下午 2:30 水晶球製作班☆(實) 下午 2:45 英文進階(二)班(實)	上午 8:15 武當太極劍(四)(實) 上午 9:30 速成輸入法(實) 上午 11:15 網上好聲音(實) 下午 2:30 腦力藝術班☆(實)	上午 9:15 綜合集體舞蹈(一)(實) 上午 9:30 手機選擇多面睇(二)(實) 上午 9:30 活力健腦操☆(實) 上午 10:00 樂齡友里義工課程* 上午 11:00 綜合集體舞蹈(二)(實) 上午 11:00 開心手語唱遊班(實) 下午 2:00 電影同樂日(實) 下午 2:30 認知訓練班 C☆(實)	

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	
<p>6月13日 (初四)</p> 	<p>6月14日(初五) (端午節) 公眾假期</p>	<p>6月15日(初六)</p> <p>下午 2:00 Whatsapp 教學小組*(實) 下午 3:00 君子會所(實) 下午 3:30 摺紙小組*(實)</p> <p>長青學院 長者會員抽籤日</p> 	<p>6月16日(初七)</p> <p>上午 8:00 太醫拳養生班(實) 上午 9:15 書法班(實) 上午 10:00 板腦還童計劃(實) 上午 10:00 藝遊世界☆(實) 上午 11:00 書畫班(實) 下午 1:00 英文進階(一)班(實) 下午 2:00 智能手機實用 APP 教學(實) 下午 2:30 壽星小聚會(實,線) 下午 2:30 抗衰老飲食原則 # (實,線) 下午 2:45 英文進階(二)班(實)</p>	<p>6月17日(初八)</p> <p>上午 8:15 武當太極劍(四)(實) 下午 2:30 心血管與健康運動講座◆(實,線) 下午 2:30 抗疫下的壓力#(線) 下午 2:30 腦玩意會所☆(實)</p> <p>長青學院 長者會員報名日</p> 	<p>6月18日(初九)</p> <p>上午 9:15 綜合集體舞蹈(一)(實) 上午 11:00 綜合集體舞蹈(二)(實) 下午 2:30 快樂從心開始工作坊◆(實,線) 下午 2:30 夏季食療#(實) 下午 2:30 認知訓練班 C☆(實)</p> <p>長青學院 公開報名日</p> 	<p>6月19日(初十)</p> <p>上午 10:00 十字刺繡班(實) 上午 10:00 中醫保健諮詢 # (實) 上午 10:30 藝術花園☆(線) 中午 12:30 毛冷編織(一)班(實) 下午 2:00 毛冷編織(二)班(實)</p>	
<p>6月20日 (十一)</p>	<p>6月21日(夏至)</p> <p>上午 8:15 武當太極劍(一)(實) 上午 9:30 英文初班(實) 上午 10:30 每月知多 D (下篇) # (實) 上午 11:30 私樓互助組(實) 中午 12:30 蘇屋互助組(實) 下午 2:00 智能手機進階班(實) 下午 2:30 健康重聚日# (實,線) 下午 2:30 認知訓練班 A☆(實) 下午 3:45 認知訓練班 B☆(實)</p>	<p>6月22日(十三)</p> <p>上午 8:00 九式太極扇(實) 上午 9:15 中文趣學班(實) 上午 10:30 肩頸疼痛護理工作坊◆(實,線) 下午 2:00 Whatsapp 教學小組*(實) 下午 2:30 健康大使(實,線) 下午 2:30 攝影看世界 # (實,線) 下午 3:30 摺紙小組*(實)</p>	<p>6月23日(十四)</p> <p>上午 8:00 太醫拳養生班(實) 上午 9:15 書法班(實) 上午 10:00 愛禮愛信網長會(實) 上午 10:00 手工藝合作社(實) 上午 11:00 書畫班(實) 下午 1:00 英文進階(一)班(實) 下午 2:00 智能手機實用 APP 教學(實) 下午 2:15 護老情報站之家務有妙法☆(實,線) 下午 2:45 英文進階(二)班(實)</p>	<p>6月24日(十五)</p> <p>上午 8:15 武當太極劍(四)(實) 上午 10:00 愛善愛健網長會(實) 下午 2:30 馴出個「寐」來工作坊◆(實,線) 下午 2:30 婦女自我管理健康路#(實,線)</p>	<p>6月25日(十六)</p> <p>上午 9:15 綜合集體舞蹈(一)(實) 上午 10:00 愛德愛心網長會(實) 上午 11:00 綜合集體舞蹈(二)(實) 下午 2:30 認知訓練班 C☆(實)</p>	<p>6月26日(十七)</p> <p>上午 10:00 十字刺繡班(實) 中午 12:30 毛冷編織(一)班(實) 下午 2:00 毛冷編織(二)班(實)</p> 	
<p>6月27日 (十八)</p>	<p>6月28日(十九)</p> <p>上午 8:15 武當太極劍(一)(實) 上午 9:30 剪髮服務(實) 上午 9:30 英文初班(實) 上午 10:30 認識中暑#(實) 下午 2:00 智能手機進階班(實) 下午 2:30 認知訓練班 A☆(實) 下午 3:45 認知訓練班 B☆(實)</p>	<p>6月29日(二十)</p> <p>上午 8:00 九式太極扇(實) 上午 9:15 中文趣學班(實) 上午 10:00 義工大使會(實) 上午 10:30 智防腦退化飲食講座◆(實,線) 下午 2:30 探索海洋世界# (實,線)</p>	<p>6月30日(廿一)</p> <p>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 1:00 英文進階(一)班(實) 下午 2:00 智能手機實用 APP 教學(實) 下午 2:45 英文進階(二)班(實)</p>	<p>2021 年 6 月份 時間表 (下旬)</p> 			<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>

2021 年 7 月份 時間表(上旬)



星期四
7月1日(廿二)

香港特別行政區
成立紀念日
(公眾假期)

星期五
7月2日(廿三)

上午 9:00 智能手機小組：
基礎教學(一)
(實)
上午 9:30 健耆瑜伽班
(一)(實)
上午 11:15 健耆瑜伽班
(二)(實)
中午 12:00 活力健腦操
☆(實)
下午 2:30 穿珠體驗
工作坊(實)



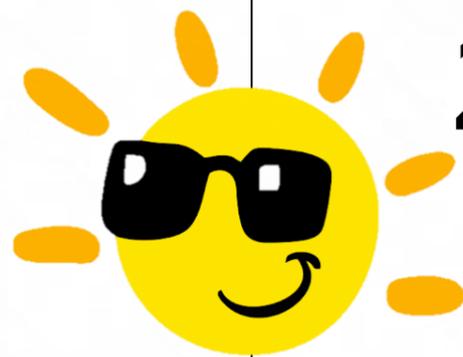
星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
7月4日(廿五)	7月5日(廿六)	7月6日(廿七)	7月7日(小暑)	7月8日(廿九)	7月9日(三十)	7月10日(六月)
上午 9:30 英文初班(一) (實) 上午 10:30 家品製作室 ☆(實) 上午 10:45 英文初班(二) (實) 下午 2:00 智能手機小組： 進階教學(一) (實)	上午 9:30 英文初班(一) (實) 上午 10:30 家品製作室 ☆(實) 上午 10:45 英文初班(二) (實) 下午 2:00 智能手機小組： 進階教學(一) (實)	下午 2:00 義工剪紙小組 *(實) 下午 2:30 勿失良肌-如何 提升活動能力# (實) 下午 3:00 壽星小聚會(實,線) 下午 3:30 Youtube 教學小組 *(實)	上午 10:00 愛禮網網會 (實,線) 上午 10:00 手工藝合作社(實) 下午 1:00 英文進階班(一) (實) 下午 2:30 愛信網網會(實) 下午 2:30 每月知多D(上篇) #(線) 下午 2:45 英文進階班(二) (實)	上午 10:00 愛善網網會 (實) 下午 2:30 愛健網網會 (實)	上午 9:30 健耆瑜伽班 (一)(實) 上午 10:00 愛德網網會 (實) 上午 11:15 健耆瑜伽班 (二)(實) 下午 2:30 愛心網網會 (實)	上午 10:00 十字刺繡班(實) 下午 1:00 關愛共融 毛冷編織(一)班 (實) 下午 2:30 關愛共融 毛冷編織(二)班 (實)
7月11日(初二)	7月12日(初三)	7月13日(初四)	7月14日(初五)	7月15日(初六)	7月16日(初七)	7月17日(初八)
上午 9:30 英文初班(一) (實) 上午 10:45 英文初班(二) (實) 下午 2:00 智能手機小組 進階教學(一)(實) 下午 2:30 世界零距離# (實,線)	上午 9:30 英文初班(一) (實) 上午 10:45 英文初班(二) (實) 下午 2:00 智能手機小組 進階教學(一)(實) 下午 2:30 世界零距離# (實,線)	上午 8:15 醫療保健操(實) 上午 9:30 電腦課程(實) 上午 10:30 退化性膝關節炎： 護理及運動#(實) 上午 11:45 電腦課程(實) 下午 2:00 開心手語唱遊班 (實) 下午 2:00 義工剪紙小組 *(實) 下午 3:30 Youtube 教學 小組 *(實)	上午 8:15 醫療保健操(實) 上午 9:15 書法班(實) 上午 10:00 手工藝合作社(實) 上午 10:30 護老翩翩齊起舞 (實) 上午 10:30 『腦』玩意會所 (實) 上午 11:00 書畫班(實) 下午 1:00 英文進階班(一) (實) 下午 2:00 智能手機小組： WHATSAPP及 SIGNAL教學(一) (實) 下午 2:30 帶氧能量工作坊# (實,線) 下午 2:45 英文進階班(二)(實)	上午 8:15 醫療保健操(實) 上午 9:30 電腦課程(實) 上午 11:45 電腦課程(實) 下午 2:30 踏步舞工作坊◆ (實,線)	上午 8:15 醫療保健操(實) 上午 9:00 智能手機小組： 基礎教學(一) (實) 上午 9:30 健耆瑜伽班(一) (實) 上午 11:15 健耆瑜伽班 (二)(實) 下午 2:30 穿珠體驗 工作坊(實)	上午 8:15 醫療保健操(實) 上午 10:00 中醫保健諮詢 #(實) 上午 10:00 十字刺繡班(實) 下午 1:00 關愛共融 毛冷編織(一)班 (實) 下午 2:30 關愛共融 毛冷編織(二)班 (實)



星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
7月18日 (初九) 	7月19日(初十) 上午 8:00 武當太極劍班(實) 上午 9:30 英文初班(一)(實) 上午 10:45 英文初班(二)(實) 下午 1:30 認知訓練班☆(實) 下午 2:00 智能手機小組：進階教學(一)(實)	7月20日(十一) 上午 8:00 太極進階班(實) 上午 8:15 醫療保健操(實) 上午 9:00 太極基礎班(實) 上午 9:15 中文趣學班(一)(實) 上午 9:30 電腦課程(實) 上午 10:30 中文趣學班(二)(實) 上午 10:30 肩周炎五十肩護理工作坊◆(實,線) 上午 11:45 電腦課程(實) 下午 2:00 開心手語唱遊班(實) 下午 2:30 個人、食物及環境衛生#(實,線) 下午 2:30 心靈滋養站-快樂七式#(線) 下午 3:00 君子會所(實)	7月21日(十二) 上午 8:00 武當太極劍班(實) 上午 8:15 醫療保健操(實) 上午 9:15 書法班(實) 上午 10:00 手工藝合作社(實) 上午 10:30 『腦』玩意會所☆(實) 上午 11:00 書畫班(實) 下午 1:00 綜合集體舞蹈(實) 下午 1:00 英文進階班(一)(實) 下午 2:00 智能手機小組：WHATSAPP 及 SIGNAL 教學(一)(實) 下午 2:45 英文進階班(二)(實)	7月22日(大暑) 上午 8:00 太極進階班(實) 上午 8:15 醫療保健操(實) 上午 9:00 太極基礎班(實) 上午 9:30 電腦課程(實) 上午 10:00 幹事會(實) 上午 11:45 電腦課程(實) 中午 12:15 護老情報站之正視肩膊痛☆(實) 下午 2:30 每月知多 D (下篇)#(線) 下午 2:30 慢性疾病之失眠講座◆(實,線)	7月23日(十四) 上午 8:15 醫療保健操(實) 上午 8:30 綜合太極柔力球(實) 上午 9:00 智能手機小組：基礎教學(一)(實) 上午 9:30 健耆瑜伽班(一)(實) 上午 11:15 健耆瑜伽班(二)(實) 下午 2:30 穿珠體驗工作坊(實)	7月24日(十五) 上午 8:15 醫療保健操(實) 上午 10:00 十字刺繡班(實) 下午 1:00 關愛共融毛冷編織(一)班(實) 下午 2:30 關愛共融毛冷編織(二)班(實)
7月25日 (十六) 	7月26日(十七) 上午 8:00 武當太極劍班(實) 上午 9:30 英文初班(一)(實) 上午 9:30 剪髮服務(實) 上午 10:45 英文初班(二)(實) 下午 2:00 智能手機小組：進階教學(一)(實) 下午 2:30 強身健肌有妙方#(實,線)	7月27日(十八) 上午 8:00 太極進階班(實) 上午 8:15 醫療保健操(實) 上午 9:00 太極基礎班(實) 上午 9:15 中文趣學班(一)(實) 上午 9:30 電腦課程(實) 上午 10:30 中文趣學班(二)(實) 上午 10:30 『腦』玩意會所☆(實) 上午 10:30 踢走高膽固醇講座◆(實,線) 上午 11:45 電腦課程(實) 下午 2:00 開心手語唱遊班(實) 下午 2:30 睡眠你要知#(實,線) 下午 4:00 樂齡友里義工聚會*(實)	7月28日(十九) 上午 8:00 武當太極劍班(實) 上午 8:15 醫療保健操(實) 上午 9:15 書法班(實) 上午 10:00 手工藝合作社(實) 上午 10:30 『腦』玩意會所☆(實) 上午 11:00 書畫班(實) 上午 11:15 藝聚茶室☆(實) 下午 1:00 綜合集體舞蹈班(實) 下午 1:00 英文進階班(一)(實) 下午 2:00 智能手機小組：WHATSAPP 及 SIGNAL 教學(一)(實) 下午 2:45 英文進階班(二)(實)	7月29日(二十) 上午 8:00 太極進階班(實) 上午 8:15 醫療保健操(實) 上午 9:00 太極基礎班(實) 上午 9:30 電腦課程(實) 上午 11:45 電腦課程(實) 中午 12:00 腦力藝術班☆(實) 下午 2:30 健康大使加油站(實+線)	7月30日(廿一) 上午 8:15 醫療保健操(實) 上午 8:30 綜合太極柔力球(實) 上午 9:00 智能手機小組：基礎教學(一)(實) 上午 9:30 健耆瑜伽班(一)(實) 上午 11:15 健耆瑜伽班(二)(實) 下午 2:00 電影同樂日(實) 下午 2:30 穿珠體驗工作坊(實)	7月31日(廿二) 上午 8:15 醫療保健操(實) 上午 10:00 十字刺繡班(實) 下午 1:00 關愛共融毛冷編織(一)班(實) 下午 2:30 關愛共融毛冷編織(二)班(實)

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.  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)



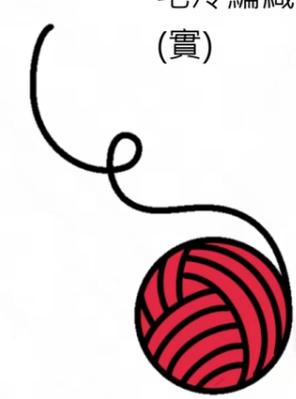
2021 年 7 月份 時間表(下旬)

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



備註：公益金贊助活動

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

白內障 知多少



6月7日
(星期一)
下午2時30分

眼睛疾病會因年紀增長而浮現出來，一同探討白內障的成因及治療方式。



費用：免費

名額：20位

【實體及線上同步進行】

負責職員：黃沛林先生

2021年 6月份 每月 知多D (上篇)

6月7日
(星期一)
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

名額：不限

【線上進行】

負責職員：何啟添先生

抗衰老 飲食原則



6月16日
(星期三)
下午2時30分

面對代謝症候群，主要透過藥物及飲食治療，去控制病情及減低引發中風、心臟病等併發症的風險。



費用：免費

名額：5位

【實體及線上同步進行】

負責職員：彭淑儀姑娘

抗疫下的 壓力

6月17日
(星期四)
下午2時30分

利用直播形式與會員分享在抗疫下期間出現不同的壓力，以及如何正面面對。



費用：免費

名額：不限

【線上進行】

負責職員：何詠欣姑娘

夏季食療

6月18日
(星期五)
下午2時30分

與會員分享從中醫角度在夏季期間應食用那些食物才可保健養生。



費用：免費

名額：20位

【實體活動】

負責職員：何啟添先生

6月中醫保 健諮詢

6月19日
(星期六)
上午10時

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

【實體活動】

負責職員：何啟添先生

中心活動

以下活動對象：
會員



備註：公益金贊助活動

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

2021年
6月份
每月知多
D(下篇)

6月21日
(星期一)
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
名額：不限
【線上進行】
負責職員：何啟添先生

健康
重聚日

6月21日
(星期一)
下午2時30分

參加健康獎勵計劃的
會員，登記參與健康重
聚日，以加強大家的健
康關注及建立會員的
社交連結。

費用：免費
名額：20位
【實體及線上同步進行】
負責職員：彭淑儀姑娘

攝影
看世界

6月22日
(星期二)
下午2時30分

透過攝影一探生態景
物，感受大自然的奇
觀。

費用：免費
名額：不限
【線上進行】
負責職員：黃沛林先生

婦女
自我管理
健康路

6月24日
(星期四)
下午2時30分

正確了解女性健康管
理的知識，認識女性
在不同階段生理、心理
與周期變化，現代女性
的生理健康問題及如
何健康的飲食以及舒
壓。

費用：免費
名額：5位
【實體及線上同步進行】
負責職員：彭淑儀姑娘

認識中暑

6月28日
(星期二)
上午10時30分

與會員分享中暑的原
因、徵狀、預防及處理
方法長者在炎夏時應
採取的預防措施

費用：免費
名額：20位
【實體活動】
負責職員：何啟添先生

探索
海洋世界

6月29日
(星期二)
下午2時30分

一起探索海洋的奧妙
和神秘之處

費用：免費
名額：5位
【實體及線上同步進行】
負責職員：黃沛林先生

中心活動

以下活動對象：
會員



備註：公益金贊助活動

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
勿失良肌- 如何提升 活動能力	7月6日 (星期二) 下午2時30分	邀請美國雅培(香港)有限公司職員到中心分享有關肌肉健康的資訊	費用：免費 名額：20位 【實體活動】 負責職員：何啟添先生
2021年 7月份 每月知多 D(上篇)	7月7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 名額：不限 【線上進行】 負責職員：何啟添先生
世界 零距離	7月12日 (星期一) 下午2時30分	與老友記同行,同一天空下走進不一樣的世界。	費用：免費 名額：20位 【實體及線上同步進行】 負責職員：黃沛林先生
退化性 膝關節炎： 護理及 運動	7月13日 (星期二) 上午10時30分	邀請衛生署職員到中心分享治療及護理膝關節炎的方法和膝關節的保健運動	費用：免費 名額：20位 【實體活動】 負責職員：何啟添先生
帶氧能量 工作坊	7月14日 (星期三) 下午2時30分	增加會員對帶氧與健康的關係,有助身體免疫力提升,以促進大家的身心健康。	費用：免費 名額：5位 【實體及線上同步進行】 負責職員：彭淑儀姑娘
7月中醫 保健諮詢	7月17日 (星期六) 上午10時	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 【實體活動】 負責職員：何啟添先生



中心活動

以下活動對象：
會員



備註：公益金贊助活動

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
個人、食物及環境衛生	7月19日 (星期一) 下午2時30分	由衛生署職員分享個人、食物及環境衛生的關係及重要性	費用：免費 名額：20位 【實體及線上同步進行】 負責職員：黃沛林先生
心靈滋養站 - 快樂七式	7月20日 (星期二) 下午2時30分	利用直播形式與會員分享在生活節奏急促當中，如何尋回快樂的每一天。	費用：免費 名額：不限 【線上進行】 負責職員：何詠欣姑娘
2021年7月份每月知多D(下篇)	7月22日 (星期四) 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 名額：不限 【線上進行】 負責職員：何啟添先生
強身健肌有妙方	7月26日 (星期一) 下午2時30分	了解身體的骨骼和肌肉關係，以學習適當的方法以增強身體的穩定性及平衡力，強化腰背肌肉，改善腰背痛，保護脊骨，減低日常生活中受傷或失平衡跌撞。	費用：免費 名額：20位 【實體及線上同步進行】 負責職員：彭淑儀姑娘
睡眠你要知	7月27日 星期二 下午2時30分	睡眠佔人生三分一的時間，探討睡眠及改善失眠的方法。	費用：免費 名額：20位 【實體及線上同步進行】 負責職員：黃沛林先生



感謝各會員及服務使用者對中心的支持及意見，現就各位的意見統整回應：

	讚賞	意見 / 建議	職員回應
1 對中心環境或設施的意見	-職工保持環境清潔 -9 成以上受訪者均表示滿意中心燈光、設施及衛生等 -滿意中心環境清潔、地方舒適	加設洗手間指示	已跟進處理，增加指示
		增設廁紙及抹手紙 	因響應環保，洗手間暫時未能提供廁紙，如會員有需要，可到接待處取廁紙
		疫情下物資較多，建議整齊擺放	已跟進即時整理 
2 對中心服務安排意見	-我對中心一切滿意 -已經很好很周到 -舉辦一些身體鍛鍊的運動很好 -現在都 95 分了 -幫助我們理解社會的新事物，不致與社會脫節	建議保留魔力橋，另期望增加輪椅數量，若中心未能借出時，亦希望能提供解決方案 	中心並沒有取消魔力橋，只因疫情下暫停借用。按一般做法，當中心沒有輪椅借出時會提供附近可借用輪椅機構的資料
		課程後有進階堂參加，另希望能致電原有班組學員通知有關報名安排	多謝意見，會考慮。現時因班組眾多及需要考慮公平性，故統一以 whatsapp 及通訊，通知服務使用者有關報名安排
		如長者需坐輪椅，最好安排兩個義工陪同，可互相協調	多謝意見，視乎人手及需要安排
		建議增加班組，例如： 使用智能電話及平板電腦(上網、多媒體應用、社交軟件等)、音樂、興趣班、粵曲班、押花班、急救課程、手語班及柔力球堂等	相關班組於疫情前已有舉辦，只因疫情未穩定而暫緩舉行。待疫情穩定，相關服務會逐步恢復 



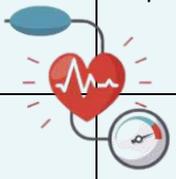
	讚賞	意見 / 建議	職員回應
<p>2 對中心服務安排意見</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - 滿意小組活動有趣好玩 - 滿意中心職員和義工一直關懷 - 中心的長者服務足夠，感激中心的服務 - 認為服務適合長者學習知識 	<p>多舉辦一些身體鍛煉的活動，同時又有趣味性及令人歡樂的，如跳舞及乒乓球等</p> 	<p>中心的健體活動已佔 25%，明白會員對跳舞的需求大。疫情前，一班參加人數多達 50 名，需租用體育館場地，惟疫情期間，為著大眾健康著想，無奈減少可供參加名額；至於其他活動例如：乒乓球等也因場地所限，未能配合，盼能見諒！</p>
	<p>多提升護老者線上照顧技巧服務，因為需要長時間照顧在家長者，很難可以到中心參加活動</p> 	<p>於本年度護老者服務已試推行線上照顧技巧的服務，當中有不同類型的減痛工作坊曾經推行。來年會繼續推行，以便利不同需要的參加者</p>	
	<p>增設「體弱長者位」好讓護老者能與他身邊的體弱長者一起參與中心的精彩活動</p> 	<p>中心內舉行之活動都已有預留名額供較體弱長者參加，期待疫情穩定後，可以一齊參加中心的精彩活動</p>	
	<p>提議義工可增加聯絡</p>	<p>疫情下服務變數大，中心職員與義工已盡量緊密聯絡</p>	
<p>3 職員的工作態度</p> 	<p>讚賞</p> <ul style="list-style-type: none"> - 各職員十分友善樂意幫助長者 - 謝謝你們的奉獻 - 工作人員熱情認真 - 已經做出了很大貢獻，繼續加油 - 多謝你們，很滿意 	<p>意見 / 建議</p> <p>對新職員不太熟識</p>	<p>職員回應</p> <p>將會於網會及知音加強介紹</p> 

	讚賞	意見 / 建議	職員回應
3 職員的工作態度	<ul style="list-style-type: none"> - 很滿意，你們很有耐心對長者 - 盡心盡力服務，感謝你們，感到溫暖和開心 - 欣賞中心社工對長者關懷 - 職員對自身的跟進，十分感激 - 關心長者需要 - 中心職員服務很真誠和用心，已入會三十多年，非常欣賞明愛中心 	<p>職員講解服務時，如能準備相關服務單張或資料會更佳，以便家人事後重溫</p> 	<p>多謝意見，來年會多加留意及提供相關資料</p>

	意見 / 建議	職員回應
4 服務未來發展建議及其他意見 	<p>希望中心可以舉辦多些一天遊的活動，出外郊遊，散心玩樂</p> <p>建議提供心靈健康資訊</p> <p>希望一些已長期開班的課程可以新增初級班，讓初學者可以有機會由頭學起</p> <p>建議提供激腦的玩意讓會員在中心玩</p> <p>中心有自己的籌款箱</p> <p>中心通訊改版後字型太細，希望可以改善</p> <p>很多時中心的禮品多是給予獨居或兩老獨居的長者，與家人同住，但有困難的家庭則未能受惠。因此，望中心能關注全職護老者家庭的需要。</p>	<p>中心一直有安排一天遊活動，目前因疫情關係暫停，希望不久將來可以恢復戶外活動</p> <p>會增加此主題之活動。中心於4月開始增設「承峰頻道」，每月以不同主題作線上播放多元化資訊，當中亦有身心靈健康主題</p> <p>多謝意見! 長青學院每期都有不同學科的初級班，尤其受歡迎的課程，例如: 太極、手機應用、英文等</p> <p>本中心已增設健腦桌上遊戲可供服務使用者借用，亦定期舉行一些健腦遊戲活動</p> <p>中心備有機構捐款箱，亦歡迎捐款至中心指定服務及活動。如有意捐款，歡迎與職員聯絡</p> <p>多謝意見，已跟進通訊放大字型</p> <p>感謝你的意見。中心派發禮物及物資均按捐贈者之意願派發予指定對象，而且物資數量有限，故未能滿足所有服務使用者需要。如有困難，亦可與中心社工聯絡，期望能為服務使用者作更全面支援。</p> 

e 健樂

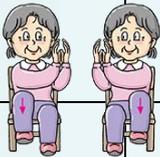
以下活動對象：
e 健樂參加者/
會員

活動名稱	日期/開始時間	內容簡介	報名方法
 <p>心血管與健康運動講座</p>	6月17日 (星期四) 下午2時30分	邀請體適能導師講解常見的心血管健康問題及病理成因，並教授相關的實務運動練習。	形式：Google Meet  直播+實體 (實體名額有限，請先向職員預留座位！) 負責職員：陳家倫姑娘
 <p>快樂從心開始工作坊</p>	6月18日 (星期五) 下午2時30分	講解何謂「正向心理學」，並如何從生活中尋找快樂體驗「神馳」的樂趣，培養樂觀、正面的生活態度。	形式：Google Meet  直播+實體 (實體名額有限，請先向職員預留座位！) 負責職員：陳家倫姑娘
 <p>肩頸疼痛護理工作坊</p>	6月22日 (星期二) 上午10時30分	邀請註冊物理治療師為大家分析常見的肩頸疼痛原因，並教授穴位按摩以舒緩痛症，以及學習肩頸的保健運動。	形式：Google Meet  直播+實體 (實體名額有限，請先向職員預留座位！) 負責職員：陳家倫姑娘
 <p>馴出個「寐」來工作坊</p>	6月24日 (星期四) 下午2時30分	邀請註冊中醫師主講，了解常的睡眠習及失眠的定義，從中醫角度講解眠的病因及治療方法，及改善睡眠的保健養生法。	形式：Google Meet  直播+實體 (實體名額有限，請先向職員預留座位！) 負責職員：陳家倫姑娘
 <p>智防腦退化飲食講座</p>	6月29日 (星期二) 上午10時30分	營養學家講解如何透過健康飲食預防腦退化。	形式：Google Meet  直播+實體 (實體名額有限，請先向職員預留座位！) 負責職員：陳家倫姑娘



e 健樂

以下活動對象：
e 健樂參加者
/會員

活動名稱	日期/開始時間	內容簡介	報名方法
踏步舞 工作坊 	7月15日 (星期四) 下午2時30分	邀請體適能導師教授健體舞，透過輕快的節奏與速度以及配合舞步，有效強化心肺功能，增強筋腱的柔軟度及肌力。	形式：Google Meet  直播+實體 (實體名額有限，請先向職員預留座位！) 負責職員：陳家倫姑娘
肩周炎 (五十肩) 護理 工作坊	7月20日 (星期二) 上午10時30分	邀請註冊物理治療師為大家分析肩周炎的病因及症狀，並教授肩周炎的運動治療及日常注意事項。	形式：Google Meet  直播+實體 (實體名額有限，請先向職員預留座位！) 負責職員：陳家倫姑娘
慢性疾病 之失眠 講座 	7月22日 (星期四) 下午2時30分	邀請註冊中醫師主講失眠的原因及病症，講解如何對抗失眠，了解失眠的藥物及非藥物治療方法。	形式：Google Meet  直播+實體 (實體名額有限，請先向職員預留座位！) 負責職員：陳家倫姑娘
踢走高膽 固醇講座 	7月27日 (星期二) 上午10時30分	營養學家講解如何透過健康飲食預防高膽固醇，並選擇正確及健康的食材。 	形式：Google Meet  直播+實體 (實體名額有限，請先向職員預留座位！) 負責職員：陳家倫姑娘

「上網易」手機借用計劃

日期：5月3日開始 (星期一)

時間：辦公時間內辦理借用手續

名額：同時段最多5位

內容：「e 健樂」參加者可借用智能手機連同數據借用服務，



賽馬會「e 健樂」電子健康管理計劃
Jockey Club Community eHealth Care Project

對象：
只限 e 健樂參加者