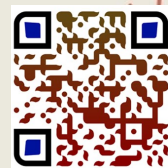




香港明愛 安老服務
明愛梨木樹長者中心



掃一掃

荃情集

二零二一年六月至七月



情無情，人間有情- 疫情下的義工服務如何發揮愛？

疫情間暫停上門探訪，彩虹探訪組義工雖未能探訪，但仍然致電慰問長者。「你好呀，我係明愛義工，打電話關心你呀，你最近點呀?」「好開心聽到你地把聲呀!」對話間感受到大家關心和互相慰問的畫面，讓愛駐在大家的心。

中心綜合義工組的義工們也積極投入參加義工訓練，為當值服務做好準備。在有限度的服務下，義工盡心盡力緊守自己崗位，細心地為會員量血壓、量體溫、消毒等。會員也感受到義工的熱情和感恩相見，大家眉開眼笑，這就是互相之間的愛。

在疫情和科技發展下，中心開辦平板電腦班，更建立數碼義工。義工耐心地和大家分享如何使用平板電腦、使用應用程式的技巧和知識等。大家互相學習、互相交流，發揮助人自助和愛的精神。

賽馬會抗疫同行長者支援計劃的關懷大使，在疫情下發揮愛的力量，默默地關心邨內有需要的獨居及雙者長者，為他們進行問卷評估、全力以赴致電慰問、身體力行派發抗疫物資等，讓長者可得到適合的服務，繼續在社區生活，安享晚年。

在疫情下，可見處處都存在著愛，讓我們繼續拉近愛的距離吧！藉此感謝一眾以心服務中心及長者的義工們，願你們繼續得力服務，健康快樂！

內容：

1. 封面及專題介紹
2. 中心消息
3. 服務質素標準介紹
4. 年度服務意見問卷報告
5. 健康專區
6. 中心活動
7. 活動花絮
8. 中心活動表
9. 意見園地



新界荃灣梨木樹邨康樹樓地下



24277188



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



selms@caritassws.org.hk



24874892



印刷量 800 份

中心消息

1. 2021-2022 年度開始，會員生日禮物將改為即食麥片 1 小包，並會連同生日咭於 2021 年 6 月、9 月及 12 月派入該季生日會員信箱。

2. 2021 年 4-5 月期間，中心陸續開放量血壓，魔力橋、象棋、運動閣及電腦閣等設施供會員預約使用，時段為上午 10-12 時 及 下午 2-4 時，每次最多可以預約即日及未來 2 天內的使用時段。中心亦會保留使用設施決定和按實際情況決定能使用之人數，希望大家能合作並遵守中心指示。

3. 為保障個人權益，請會員不要攜帶貴重物品回中心，並小心保管自己的財物，不要交予他人看管。

服務質素標準介紹

SQS7：財政管理 服務單位實施有關政策及程序，確保有效的財政管理。

你地中心服務咁好，我有 D 現金想送俾你地中心以作鼓勵。
千祈唔好嫌少呀。

實在太客氣啦，我地會即時填寫「指定捐款」表格 同埋會於兩星期內交予總會發出收據給你。

當然你亦可直接放心中心「捐款箱」內。

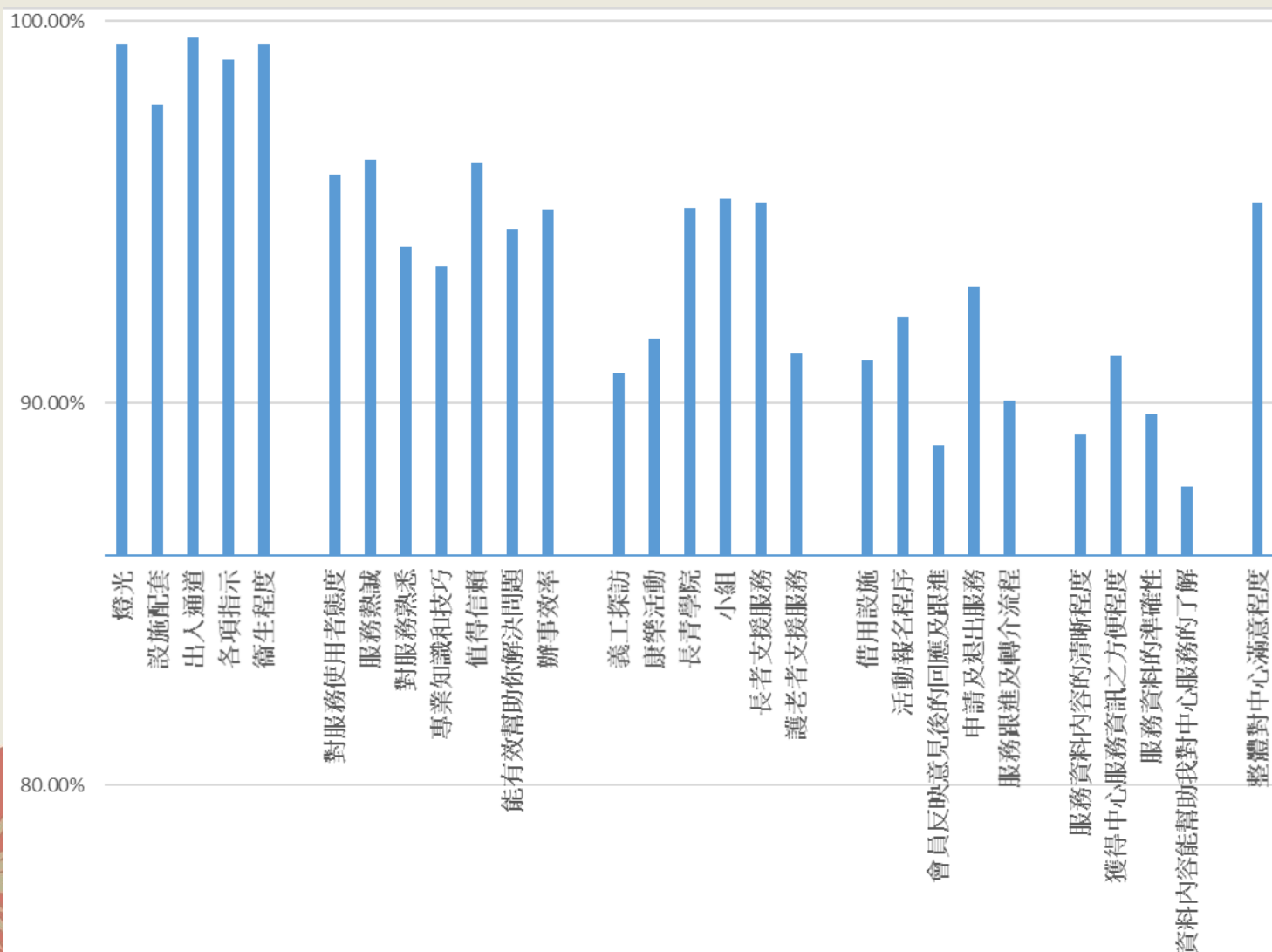


2020-2021 年度服務意見問卷調查報告

本中心於 2021 年 3 月 22 日至 3 月 29 日向中心會員發放問卷，以收集會員對 2020-2021 年度的服務意見。多謝各會員的寶貴意見，是次問卷調查由義工協助下完成，並收集總共收回 507 份問卷，就中心五大方面，包括：

- 1) 中心接待服務
- 2) 對中心提供的資訊滿意度
- 3) 對中心提供的活動/服務滿意度
- 4) 中心環境及設施滿意度
- 5) 對中心同工滿意度

並就作收得的數據作以下的分析：



2020-2021 年度服務意見問卷調查報告

整體表現

整體對中心滿意程度達 **95%**，表示會員對中心服務的整體表現感到滿意，當中 **24** 項目滿意度達 **90%**以上，其餘 **4** 項為 **88%**以上。

長者對中心環境及設施滿意度全部達 **97%**以上，會員對中心各項設施及環境均非常讚賞。

而對中心同工滿意度全部為 **93%**以上，長者認為中心同工友善、值得倚賴，而且態度良好。而長者希望能更快認識新入職同事，除了職員架構圖外，我們新同工亦會主動向長者自我介紹，同時鼓勵長者可以主動傾談，繼續多關懷，互相建立良好且友善關係。

對中心提供的活動/服務滿意度亦最少達 **93%**以上，認為服務多樣化能貼合長者需要，另有長者提出希望中心可以就物資派發有公平分配，中心以往就派發物資主要就捐贈者要求或合適長者群組之作出分派決定，未來中心會積極與委員、同工、長者討論派發物品公平性作出意見調查和考慮，定立更好的方針。

另外，對中心中心服務流程滿意度平均 **90%**以上，部份長者表示希望可以新增中醫服務，中心現新增物理治療及香薰服務，未來可按服務需要廣泛性再新增特別服務以應要求。

相對地，對於中心提供的資訊滿意度則約 **89%**，相信主要是疫症下中心預約下，會員不常收到中心訊息。為此，我們就有 **Whatsapp** 的長者會以訊息發於之外，非梨木樹村長者、沒有智能電話長者或特別要求之長者，我們於 **4** 月開始分別寄到家中／放入信箱，讓長者能夠獲得通訊。另就特別活動，我們會入紙條到信箱及致電村外長者以作通知。

最後，在意見收集上，我們非常感謝會員為我們提供了不少寶貴的意見，希望中心的服務繼續進步，更上一層樓，如有任何查詢及意見，歡迎於辦公時間內本中心與職員聯絡。

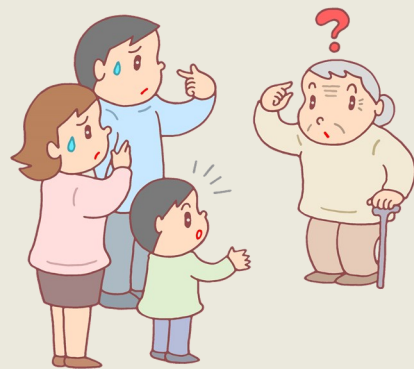


健康專區

你是健忘或是輕度認知障礙？

各位老友記可以先透過以下簡單的問卷作初步測試，如有任何疑問可向本中心當值社工作進一步跟進或治療。

較從前健忘，且情況較頻密	
經常重覆同一話題或提問同一問題	
煮食時忘記熄火，開水後忘記關上水喉	
常遺留東西，包括鑰匙、錢包或文件	
辨認不出相識多年的親戚或朋友	
錢銀找續困難，數目混亂	
在熟識的地方或社區迷路	
說話內容含糊，欠缺條理	
日夜作息顛倒	
對活動和嗜好的興趣降低	



如出現四個或以上徵狀，請聯絡本中心職員，我們會為你進行跟進。

*此問卷不能代替正式臨床診斷。

認識膽固醇



不能區分為“好”和“壞”
(一名成年人每天應進食少於 300 毫克)

膳食膽固醇

血膽固醇

膽固醇水平偏高便會累積在血管的內壁上，使血管變得狹窄，形成閉塞

膽固醇的功能：

人體細胞膜的主要成份，亦是合成維他命 D、膽汁和部份荷爾蒙的必需元素

*****預防膽固醇過高*****

1. 保持均衡及低脂飲食，減少進食高飽和脂肪和反式脂肪的食物。
2. 多吃含水溶性膳食纖維的食物，如蔬菜、水果、麥皮、乾豆類有助降低血液中的膽固醇
3. 適量攝取不飽和脂肪
單元不飽和脂肪能降低體內壞膽固醇水平，保持血管暢通
多元不飽和脂肪可降低血液中的總膽固醇（包括壞膽固醇及好膽固醇）水平。

血液中的膽固醇類別

理想水平 (mmol/L)

總膽固醇

低於 5.2

低密度脂蛋白膽固醇

低於 3.4 (低於 2.6 更為理想)

高密度脂蛋白膽固醇

高於 1.0 (1.6 或以上更為理想)

****只有在膽固醇水平超逾某限度時，才會危害健康****

痛不妥協—自力更「身」

長者痛症現況普遍

2020年，香港中文大學（中大）醫學院賽馬會公共衛生及基層醫療學院獲香港賽馬會慈善信託基金資助，就長者痛症的需要訪問了參加「香港中文大學賽馬會長者痛症緩解計劃」近400名長者，發現近90%長者出現兩個或以上痛症部位，最常痛的是膝部、背部及肩膀。當中有30%出現輕度焦慮，更有共20%出現中度及嚴重焦慮問題，情況令人關注。

痛症引起的問題及坊間解決方法

談起「痛」，相信長者們都相當有同感，不少長者也遇過「急性痛症」或「長期痛症」（指持續痛楚三個月以上），長期飽受慢性痛症困擾，會限制了他們日常行動，更使他們減少運動，引致其他關節、肌肉繃硬的惡性循環，日益月累地影響睡眠、情緒、社交，減低生活質素。

有效管理痛症方法

其實，痛症可以透過自我管理有效地改善頻密、和痛楚程度，以減少其負面影響。

「心理」管理

心理和生理有著互相影響，當你越想著「好痛」、「痛死」，就越覺得痛楚和不能接受，加重心理和情緒負擔。反之，學習「與痛共存」，接受痛楚是生活的一部份，跟他打招呼：「你這位朋友又來探訪我！」能減少負面情緒。感到痛楚時也可學習分散注意力方法，例如聽音樂、看電視節目、吃東西等有助正面地面對痛楚。

「靈性」管理

痛症長期纏繞容易磨蝕意志和心靈，久而久之失去動力和希望。所以面對痛症路上應要找上正面同路人，可以與你分享、並在你無助時得以安慰和鼓勵你，使你心靈得以慰藉。

「身體」管理

確實，市面上有各式各樣的緩痛的治療方法，相信大家都聽過或嘗試不少。但亦有不少長者認為無效而未能持之以久；有些更因為怕越痛越不動；其實，面對痛症首先要對症下藥，知道何因使其痛或痛楚部位，然後附以治療，較多選擇是中醫、物理治療、穴位按摩等，然而，單倚靠治療不能持久的，最重要是日常掌握方法自行緩痛，多作運動為預防和舒緩，以減少痛楚頻密的程度。

總括而言，面對痛症，不要忽略，不要避避，反之以接納和認識的心與痛共存，積極找尋方法改善或控制，最重要處心泰然的平常心面對，保持樂觀開朗的心，你會發現痛症並不可怕！

最後，送上你「F·I·G·H·T」（戰鬥五步曲）

Fire 預備積極火熱的態度面對痛症

Information 掌握痛症的知識、來由、認識它的存在

Goal 建立減痛目標

Heal 找尋治療，嘗試不同的方法

Thanksgiving 感恩的心，感謝幫你的人和物，包括自己

中大賽馬會長者痛症緩解計劃數據顯示九成受訪長者有兩個或以上疼痛部位。

, 2020) January 14). Retrieved April 23, 2021, from <https://www.med.cuhk.edu.hk/tc/press-releases/cuhk-jockey-club-pain-relief-project-for-the-seniors-preliminary-data-shows-90-of-interviewed-elderly-have-at-least-two-pain-sites>

護老者活動

護老者鬆一鬆

日期：6月10日(星期四)
7月8日(星期四)

時間：下午2:00-3:30

地點：本中心

內容：透過不同主題的活動，舒緩護老者壓力；並互相打氣

對象：有需要護老者會員

收費：費用全免

報名方法：現已接受報名

負責同事：社工 劉凱珊姑娘 /
護理助理 蔡愛英姑娘

「道」出美好人生小組

日期：7月6、13、20及27日及
8月3、10日(星期二)

時間：下午2:00-3:30

地點：中心一座205室

內容：讓護老者明白活在當下及珍惜現在的重要，為未來作最好的預備

對象：有需要護老者會員

收費：費用全免

報名方法：現已接受報名

負責同事：社工 劉凱珊姑娘

「長者抑鬱我要知」講座

日期：6月16日(星期三)

時間：上午10:00-11:00

地點：中心薈萃坊

內容：長者抑鬱成因及對自殺的誤解、預防及治療抑鬱的方法、與抑鬱長者溝通注意的事項

對象：護老者(優先)、中心會員

名額：30名

收費：費用全免

報名方法：現已接受報名

負責職員：社工 李君兒姑娘

蝶古巴特小手袋DIY

日期：7月7日(星期三)

時間：下午2:30-3:30

地點：中心薈萃坊

內容：護老者齊齊製作屬於自己的小手袋，享受愉快的時光

對象：護老者(優先)、中心會員

名額：10人

收費：費用全免(額滿即止)

報名方法：現已接受報名，可到中心或致電中心報名

負責職員：社工 李君兒姑娘

健康探索團之肌不可失

日期：6月30日(星期三)

時間：上午9:00-下午1:00

地點：房協長者安居資源中心

集合地點：中心薈萃坊，

內容：由專人導賞體驗，包括測試肌肉量、肌少症及跌倒風險，一起進行強化肌肉運動，講解自我管理、家居防跌策略及防跌小工具介紹

對象：護老者(優先)、中心會員

名額：15名(額滿即止)

收費：費用全免(包括旅遊車接送)

報名方法：現已開始報名

負責職員：社工 李君兒姑娘

e 健樂活動

認知障礙音樂工作坊

日期：6月16日(星期三)

時間：下午3:30-5:00

地點：中心薈萃坊

內容：透過音樂治療刺激感官及大腦功能，提升自我效能感及改善情緒

對象：e健樂會員(優先)、輕度認知障礙症會員

名額：10人(額滿即止)

報名方法：6月1日開始報名

負責職員：一級活動幹事 李玉婷姑娘

e 健樂活動

禪繞畫體驗

日期：6月21日(星期一)
時間：下午2:30-4:00
地點：中心薈萃坊
內容：透過禪繞藝術，可與內在心靈溝通，逐步培養禪繞哲理中的生活態度，跟隨簡單方法，便能達到放鬆、平靜、自我療癒的效果
對象：e健樂會員(優先)、輕度認知障礙症會員
名額：12人(額滿即止)
報名方法：6月1日開始報名
負責職員：一級活動幹事 李玉婷姑娘

花卉刺繡體驗

日期：6月28日(星期一)
時間：下午2:30-4:30
地點：中心薈萃坊
內容：參加者在飾物、布袋或衣服進行簡單刺繡裝飾。參加者可以獲得一份刺繡工具，在家繼續創作
對象：e健樂會員(優先)、中心會員
名額：10人(額滿即止)
報名方法：6月1日開始報名
負責職員：一級活動幹事 李玉婷姑娘

痛症舒緩工作坊— 舞蹈動作治療

日期：7月15日(星期四)
時間：下午3:30-5:00
地點：中心薈萃坊
內容：以簡單舞蹈動作加強與身體連結和整合，舒緩壓力及提升適應力
對象：e健樂會員
名額：10人(額滿即止)
報名方法：6月1日開始報名
負責職員：一級活動幹事 李玉婷姑娘

熱縮片鑰匙扣工作坊

日期：7月16日(星期三)
時間：下午3:00-4:30
地點：中心薈萃坊
內容：製作精美的鑰匙扣，參加者可以在製作過程中放鬆心情
對象：e健樂會員(優先)、中心會員
名額：10人(額滿即止)
報名方法：6月1日開始報名
負責職員：一級活動幹事 李玉婷姑娘

e 健樂雙月會

日期：7月19, 20, 21日(星期一、二、三)
時間：下午2:30-3:00
下午3:00-3:30
下午3:30-4:00
地點：中心薈萃坊
內容：e健樂服務及活動資訊
對象：e健樂會員
名額：每節10人
報名方法：6月1日開始報名
負責職員：一級活動幹事 李玉婷姑娘

認知活動

活力智醒閣

日期：逢星期二至五
時間：上午10:00 - 11:00
地點：中心一座205室
內容：透過遊戲活動，刺激大腦機能，提升長者的記憶力和認知
對象：關注認知障礙症中心會員
費用：費用全免(名額30人)
報名方法：由社工轉介參與
負責同事：護理助理 談綺雲姑娘、蔡愛英姑娘

認知活動

「智」享生活講座

日期:6月9日(星期三)

時間:上午9:30-11:30

地點:中心薈萃坊

內容: 1. 認識認知障礙症、透過多元活動延緩認知衰退和規劃將來
2. 講座後提供免費認知檢測

對象: 自覺開始「無記性」或輕度認知障礙的中心會員

名額: 30人

費用: 費用全免

主講嘉賓: 聖雅各福群會中西區長者中心職員

報名方法: 5月14日開始報名

負責職員: 社工 李嘉璇姑娘

「智身耆境」體驗之旅

日期:7月2日(星期五)

時間:下午2:00-4:00

地點:油麻地長者安居資源中心

內容: 1. 了解認知障礙症人士及護老者在日常生活中面對的不同挑戰及需要
2. 認識「智友善家居」的重要及設計原則

對象: 照顧認知障礙症長者(優先)、護老者(優先)、中心會員

名額: 12人

費用: 費用全免

備註: 校巴來回接送

報名方法: 5月24日開始報名

負責職員: 社工 李嘉璇姑娘

活出真我小組

日期:7月15、22、29日(星期四)

8月5日、12、19、26日(星期四)

8月23日(星期一)

時間:下午2:30-4:30

地點:中心薈萃坊

內容: 1. 以繽紛主題探索個人興趣和能力
2. 協助參加者規劃未來(包括財務預算、法律、醫療)
3. 創作「我·想·點」小冊子作為人生旅程護照

對象: 自覺開始「無記性」或輕度認知障礙的中心會員

名額: 30人

費用: 費用全免

負責職員: 社工 李嘉璇姑娘

義工活動

彩虹探訪組

日期: 6月29日及7月20日(逢星期二)

時間: 下午2:30-3:30(第一組)、
下午3:30-4:30(第二組)

地點: 中心薈萃坊

內容: 熱身活動, 義工訓練, 分享探訪情況

對象: 中心探訪組義工

名額: 每一組8-12人

收費: 費用全免

報名方法: 工作人員邀請義工參加

負責職員: 社工 譚靜敏姑娘

一級活動幹事 袁婉惠姑娘

義工新星培訓班

日期: 7月28日及8月4、11日(逢星期三)

時間: 上午9:30-10:30

地點: 中心薈萃坊

內容: 熱身活動, 義工訓練
(義務工作概念, 基本義工技巧等)

對象: 本年度新加入義工/有興趣成為義工

名額: 8-12人

收費: 免費

報名方法: 7月5日開始報名

負責職員: 社工 譚靜敏姑娘

一級活動幹事 袁婉惠姑娘

長青一日「遊」

日期: 6月5日(星期六)

時間: 下午2:15-3:45

地點: 中心薈萃坊

內容: 參加者體驗桌上遊戲和加強社交關係

對象: 義工/對桌上遊戲有興趣的會員

收費: 費用全免(名額10人, 額滿即止)

報名方法: 5月17日開始報名

負責職員: 社工 譚靜敏姑娘

義工活動

義恆活動-精明耆英我至醒

日期：6月1日(星期二)
時間：下午2:30-3:30
地點：中心薈藝坊
內容：分享最新防騙資訊及預防推銷陷阱
對象：中心義工會員
名額：12人(名額有限，先到先得)
收費：免費
報名方法：5月10日(一)開始報名
負責職員：一級活動幹事 袁婉惠姑娘

中心活動

健康講座

日期：6月28日及7月19日(星期一)
時間：9:30-10:30
地點：中心薈萃坊
內容：(28/6) 慎防食物中毒
(19/7) 骨質疏鬆症
對象：護老者會員、長者會員
名額：15人
費用：免費
報名方法：6月1日及6月28日開始報名，
可到中心或致電中心報名，額滿即止
負責職員：文員 張妙嫻姑娘

中心活動

數碼問題，你問我答

日期：6月1、8、15、22、29
7月6、13、20、27日(逢星期二)
時間：上午10:00-11:30、下午2:15-3:45
地點：本中心
內容：數碼義工教授長者使用日常手機應用程式
對象：中心會員
費用：費用全免(名額5人)
報名方法：5月25日開始報名/即日參加
負責職員：社工 譚靜敏姑娘

「銀光一閃」電子填色冊體驗日

日期：7月22日(星期四)
時間：下午2:30-3:15
地點：中心薈萃坊
內容：體驗填色冊的功能，接觸數碼產品
同時嘗試數碼藝術，動手又動腦
對象：中心會員，參加平板電腦班會員優先
費用：費用全免(名額10人，額滿即止)
報名方法：7月5日開始報名
負責職員：社工 譚靜敏姑娘

機不可失-手機基礎應用教學G班

日期：6月7、10、17、21、24、28日
(星期一、四)
時間：下午2:30-4:00
地點：中心一座204及205室
內容：教授長者手機基本操作和通訊應用，
加深對手機的了解和認識
對象：長者會員
名額：5人(先到先得，額滿即止)
費用：費用全免
報名方法：5月25日開始報名
負責職員：資訊科技大使 巫亦盈姑娘
* 須出席最少5堂，敬請留意。

多媒體手機應用B班

日期：7月5、8日(星期一、四)
時間：下午2:30-4:00
地點：中心一座204及205室
內容：教授長者購物技巧和分享應用程式
使用心得。
對象：長者會員
名額：5人(先到先得，額滿即止)
費用：費用全免
報名方法：5月25日開始報名
負責職員：資訊科技大使 巫亦盈姑娘
* 曾參加手機基礎應用班的會員可優先報名

中心活動

晨光同行計劃-復康與痛症

日期：6月4、11、18、25(星期五)
7月2、9、16、23、30日(星期五)
時間：每節一小時
地點：中心薈藝坊
內容：由註冊物理治療師及香薰治療師為長者訂出針對性復康治療，從而提升長者活動能力及改善痛症
對象：中心會員
費用：每節250元
報名方法：現已接受報名
負責職員：一級活動幹事 袁婉惠姑娘

孤「賭」重生 - 關注賭博失調與預防教育講座

日期：7月14日(星期三)
時間：上午10:30-11:30
地點：中心薈萃坊
內容：認識賭博及負面影響，債務處理及資訊
對象：護老者會員、中心會員
名額：12人(額滿即止)
費用：費用全免
主講：明愛展晴中心職員
報名方法：6月21日至7月14日期間接受報名
負責職員：一級活動幹事 袁婉惠姑娘

剪髮服務

日期：6月10日、7月8日(星期四)
時間：上午9:00-10:15
地點：中心薈藝坊
對象：長者會員
內容：荃灣髮姿社剪髮師傅提供剪髮服務
名額：30人
費用：費用27元
報名方法：6月1日(二)及7月8日(二)開始預約報名，剪髮當日可帶備會員證到中心才繳交費用
負責職員：一級活動幹事 袁婉惠姑娘

長者茶聚室

日期：6月2、9、16、23、30日(星期三)
7月7、14、21、28(星期三)
時間：上午11:00-12:00
地點：中心薈萃坊
內容：2/6 菜乾蠔豉瘦肉粥
9/6 南瓜椰汁西米露
16/6 瑤柱雞粒粥
23/6 木瓜眉豆雞腳湯
30/6 腐竹薏米雞蛋糖水
7/7 金銀蛋碎肉粥
14/7 冬瓜薏仁茨實雞腳湯
21/7 柴魚花生瘦肉粥
28/7 生菜魚肉粥
對象：中心會員
名額：25人(名額有限，先到先得)
費用：每份5元(當日外賣拿走時繳交費用)
報名日期：6月份：5月17日至5月28日
7月份：6月21日至6月30日
備註：*有興趣享用茶點的長者會員，報名時請說明要報名那個日期食物，以便中心職員協助跟進。
負責職員：一級活動幹事 袁婉惠姑娘

暖暖愛心賀端陽 2021

日期：6月11日(星期五)
時間：下午2:30-4:30
地點：中心一座204及205室
內容：在端午佳節贈送禮物給中心會員
派發對象：現在領取綜援的中心有效會員
名額：180人
備註：義工會在6月8日前派發領取卷到合資格會員信箱，會員可當日帶備有效會員證和領取卷到中心領取，非本邨合資格會員在當日活動時間帶備有效會員證領取
負責職員：一級活動幹事 袁婉惠姑娘

4-5 月活動花絮



15/4 平板義工訓練



17/4 感謝火車頭義工隊為中心會員



7/5 以畫圓圈方式，一起創作、合作和包容



7/5 大家合力製作一幅大型畫作



5/5 和諧粉彩義工長者導師培訓正式上課



學員開始掌握技巧

創作自己的作品



大家完成了兩幅色彩繽紛的作品



6/5 非洲鼓班



7/5 瑜珈體驗班

2021年6月

週一	週二	週三	週四	週五	週六
	1 9:30-11:00 板腦還童(第三期) (萃) 10:00-11:30/ 14:15-15:45 數碼問題,你問我答 2:30-3:30 義恆活動-精明耆英 我至醒(藝)	2 9:00-12:00 和諧粉彩(萃) 11:00-12:00 長者茶聚室(萃) 14:30-15:30 友誼組(線上)	3 9:30-11:00 板腦還童(第三期) (萃) 11:30-12:30 非洲鼓(萃) 2:15-3:15 線圈繪畫	4 9:00-13:00 晨光同行計劃- 復康與痛症(藝) 2:30-4:30 端午節「糉」伴 你	5 14:15-15:45 長者一日「遊」 (萃)
7	8 9:00-10:15 剪髮服務(藝) 9:30-11:00 板腦還童(第三期) (萃) 10:00-11:30/ 14:15-15:45 數碼問題,你問我 答	9 9:30-11:30 「智」享生活講 座(萃) 11:00-12:00 長者茶聚室(萃) 14:30-15:30 認知障礙刺激小 組(一座)	10 9:30-11:00 板腦還童(第三 期)(萃) 9:00-10:15 剪髮服務(藝) 14:00-15:30 護老鬆一鬆(萃) 14:15-15:15 線圈繪畫	11 9:00-13:00 晨光同行計劃- 復康與痛症(藝) 14:30-16:30 暖暖愛心賀端陽 2021	12
14 端午節	15 9:30-11:00 板腦還童(第三期) (萃) 10:00-11:30/ 14:15-15:45 數碼問題,你問我 答	16 10:00-11:00 「長者抑鬱我要 知」講座(萃) 11:00-12:00 長者茶聚室(萃) 15:30-17:00 e健樂-認知障礙 音樂工作坊(萃)	17 9:30-11:00 板腦還童(第三 期)(萃) 14:15-15:15 線圈繪畫	18 9:00-13:00 晨光同行計劃- 復康與痛症(藝)	19
21 14:30-16:30 e健樂-禪繞畫 體驗(萃)	22 9:30-11:00 板腦還童(第三期) (萃) 10:00-11:30/ 14:15-15:45 數碼問題,你問我 答	23 11:00-12:00 長者茶聚室(萃) 14:30-15:30 認知障礙刺激小 組(一座) 14:30-16:30 e健樂-花卉刺繡 (萃)	24 9:30-11:00 板腦還童(第三 期)(萃) 14:15-15:15 線圈繪畫	25 9:00-13:00 晨光同行計劃- 復康與痛症(藝) 14:00-16:00 中心委員會(一 座)	26
28 9:30-10:30 健康講座- 慎防食物中毒 (萃)	29 9:30-11:00 板腦還童(第三期) (萃) 10:00-11:30/ 14:15-15:45 數碼問題,你問我答	30 9:00-13:00 健康探索團之肌 不可失(萃) 11:00-12:00 長者茶聚室(萃)			

6月份友誼組：6月2日(三) 主題：雙親節暨生日會

場地代號：(一座) 一座 204 室或 205 室 (悠)悠閒天地 (會堂) 梨木樹社區會堂
(藝)藝藝坊 (萃)薈萃坊 (#) 其他場地 【場地安排一切以中心公布為準】

2021年7月

週一	週二	週三	週四	週五	週六
			1 香港特別行政區成立紀念日	2 9:00-13:00 晨光同行計劃-復康與痛症(藝) 14:00-16:00 「智身耆境」體驗之旅(#)	3
5	6 9:30-11:00 板腦還童(第三期)(萃) 10:00-11:30/ 14:15-15:45 數碼問題,你問我答 14:00-15:30 「道」出美好人生小組	7 11:00-12:00 長者茶聚室(萃) 14:30-15:30 友誼組(線上) 14:30-15:30 認知障礙刺激小組(一座) 14:30-15:30 蝶古巴特小手袋DIY(萃)	8 9:00-10:15 剪髮服務(藝) 11:00-12:00 長者茶聚室 14:00-15:30 護老鬆一鬆(萃)	9 9:00-13:00 晨光同行計劃-復康與痛症(藝)	10
12	13 9:00-10:15 剪髮服務(藝) 10:00-11:30/ 14:15-15:45 數碼問題,你問我答 14:00-15:30 「道」出美好人生小組	14 10:30-11:30 孤「賭」重生-與關注賭博失調與預防教育講座(萃) 11:00-12:00 長者茶聚室(萃)	15 11:00-12:00 長者茶聚室 14:30-16:30 活出真我小組(藝) 15:30-17:00 痛症舒緩(舞蹈)(萃)	16 9:00-13:00 晨光同行計劃-復康與痛症(藝) 15:00-16:00 熱縮片鑰匙扣(萃)	17
19 9:30-10:30 健康講座-骨質疏鬆症(萃) 14:30-16:00 e健樂雙月會	20 14:00-15:30 「道」出美好人生小組 10:00-11:30/ 14:15-15:45 數碼問題,你問我答 14:30-16:00 e健樂雙月會	21 11:00-12:00 長者茶聚室(萃) 14:30-15:30 認知障礙刺激小組(一座) 14:30-16:00 e健樂雙月會	22 11:00-12:00 長者茶聚室 14:30-15:15 「銀光一閃」電子填色冊體驗白 14:30-16:30 活出真我小組(藝)	23 9:00-13:00 晨光同行計劃-復康與痛症(藝) 14:00-16:00 中心委員會(一座)	24
26	27 10:00-11:30/ 14:15-15:45 數碼問題,你問我答 14:00-15:30 「道」出美好人生小組	28 9:30-10:30 義工新星培訓班(萃) 11:00-12:00 長者茶聚室(萃)	29 11:00-12:00 長者茶聚室 14:30-16:30 活出真我小組(藝)	30 9:00-13:00 晨光同行計劃-復康與痛症(藝)	31

7月份友誼組：7月7日(三) 主題：認知障礙症資訊

場地代號：(一座) 一座 204 室或 205 室 (悠)悠閒天地 (會堂) 梨木樹社區會堂
(藝)藝藝坊 (萃)薈萃坊 (#) 其他場地 【場地安排一切以中心公布為準】

意見收集

中心現正就「派發物資公平原則」公開咨詢意見，歡迎各位會員圈出最為合適的答案，然後交回中心。

1. 認為現行方式公平
2. 可每次抽籤，已中籤人士下次將不符合抽籤資格
3. 按會員証編號順序獲取物資
4. 其它建議： _____

亦歡迎掃一掃 QR CODE，網上填寫問卷。



* 意見園地 *

意見： _____

填寫人姓名： _____ 聯絡電話： _____ 日期： _____

歡迎會員對中心會會訊或服務提出寶貴意見。

~~ 多謝閣下寶貴意見 ~~