



香港明愛安老服務

明愛西貢長者中心



正確面對抗疫疲勞



明愛安老服務網址：



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

# 2021年 6月-7月 通訊

面對疫情超過一年，你感到疲倦嗎？不論是精神上或是身體上，過去一年大多數長者面對疫情也會出現不同程度的「抗疫疲勞」，到底甚麼是「抗疫疲勞」呢？我們又可以怎樣處理「抗疫疲勞」？



減少外出，  
注意社交距離

## 「抗疫疲勞」是甚麼？

- 當我們長期處於一個緊張狀態，精神壓力不斷上升，出現疲勞
- 個人抗疫動力減低，放下抗疫意識（如減少洗手、時常外出）
- 面對抗疫出現意志消沉，影響精神健康（如失眠、鬱燥、情緒低落）



外出時要佩帶口罩

開放時間：上午9時至下午5時

地址：西貢萬年街69-75號地下

電話：2792 6205

傳真：2792 3497

電郵：[sesk@caritassws.org.hk](mailto:sesk@caritassws.org.hk)

出版日期：2021年6月

印刷數量：500份

督印人：鍾錦英

編輯：蘇敏艷

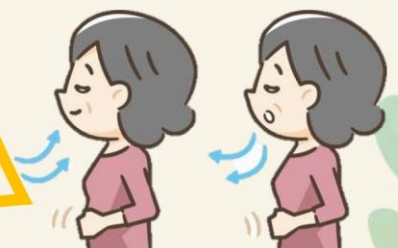
## 出現「抗疫疲勞」點算呢？ 試試以下方法

- 保持對疫情狀況適度關注，不吸取過少或過多資訊
- 保持與親朋好友定時聯繫，互相支援
- 將防疫衛生變為生活的一部份
- 接納自己，多關注自己心情，保持心境放鬆



任何時候  
也要勤洗手

好好放鬆三步曲  
可嘗試『478呼吸法』，  
吸入時數4聲，  
維持7聲，  
然後數8聲慢慢呼出，  
做8-10次可舒緩焦慮或負面情緒



紅十字會 SHALL WE TALK 服務，為受疫情出現困擾人士提供支援：  
三分鐘心理健康小測試：<https://bit.ly/2WAKenv> (中文版)



(+852) 5164 5040  
資料轉載自「香港紅十字會」

# 服務質素標準介紹

為了改善服務的質素，本中心會定期檢討有關服務質素準的內容，今期我們先來介紹服務質素標準1-9。

## 原則一：資料提供

服務的宗旨和目標應明確界定，其運作形式應予公開，讓職員、服務使用者、可能需要接受服務的人士及社會大眾知悉，以資受惠。

### 標準 1：服務資料

服務單位確保製備說明資料，清楚陳述其宗旨、目標和提供服務的形式，隨時讓公眾索閱。

### 標準 2：檢討及修定政策及程序

服務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：運作及活動記錄

服務單位存備其服務運作和活動的最新準確記錄。

## 原則二：服務管理

服務單位應有效地管理其資源，管理的方法應貫徹靈活變通、不斷創新及持續改善對服務使用者提供的服務。

### 標準 4：職務及責任

所有職員、管理人員、管理委員會和／或理事會或其他決策組織的職務及責任均有清楚的界定。

### 標準 5：人力資源

服務單位/機構實施有效的職員招聘、簽訂職員合約、發展、訓練、評估、調派 及紀律處分守則。

### 標準 6：計劃、評估及收集意見

服務單位定期計劃、檢討及評估本身的表現，並制定有效的機制，讓服務使用者、職員及其他關注人士就服務單位的表現提出意見。

### 標準 7：財政管理

服務單位實施政策及程序以確保有效的財政管理。

### 標準 8：法律責任

服務單位遵守一切有關的法律責任。

### 標準 9：安全的環境

服務單位採取一切合理步驟，以確保職員和服務使用者處身於安全的環境。

新引入

# 定量超聲波骨質診斷儀計劃

想知自己骨質密度嗎？

如果有骨質疏鬆可能會有骨折風險。

首次骨質診斷檢查連報告：\$100 一次。

如報告顯示較同齡密度較低，可優先

使用「振健樂」一星期兩次，

為期三個月\$50。

有興趣會員請先留位，將安排時間檢查。

現時7月開始有位。

時間：下午2:00至4:00

名額：每節10位 查詢：文姑娘 / 吳姑娘



本活動只供已報名之會員參加，敬請留意

# 義工服務



## 會籍更新



如來年繼續做義工

請填寫

會籍更新表格

\*請按  連結填寫  
或掃描QR CODE



## 義工雙月會議

日期: 7月15日 (四)

時間: 10:30-11:30

實體參與名額: 15人

同步設有YOUTUBE直播



## 晨曦外展巡邏隊

日期: 6月22日(二)

時間: 8:00-9:00

地點: 西貢市一帶

名額: 4人

發掘隱蔽長者

## 義工招募

### 蜜蜜縫服務

招募有車衣機 及  
願意車縫的義工



## 齊齊做 時尚環保袋

日期: 由即日起至六月尾

時間: 任何時間

地點: 在你家中

材料均由中心提供

## 義工資訊版DECOR

日期: 6月3-4日(三/四)

時間: 10:00-16:00

地點: 71房

名額: 4人

# 活動介紹

## 社區復康樂無憂

### 活動1

日期：6月2 - 30日(逢星期三)  
時間：上午9:00 - 12:00 /  
下午2:00 - 5:00  
地點：本中心  
對象：社區人士或中心會員  
內容：一級物理治療師配合先進  
儀器為有需要人士作出適切治療  
費用：首次評估免費  
其後每節\$300  
4次療程優惠價\$1100  
每節一小時(以一對一形式進行)

## 肚皮舞

### 活動2

日期：6月2 - 30日(星期三)  
時間：下午3:30 - 4:30  
地點：本中心  
對象：中心會員  
內容：教授肚皮舞  
名額：6人  
費用：\$350



## 六月生日任您點

### 活動3

日期：6月3日(星期四)  
時間：上午10:30 - 12:00  
地點：本中心  
對象：六月生日會員  
內容：透過大氣電波，【峰煙】  
向壽星送上生日祝福。  
費用：免費  
溫馨提示：有關連結稍後發送



## 男士天地會議

### 活動4

日期：6月4日(星期五)  
時間：上午10:30 - 12:00  
地點：本中心  
對象：中心男士會員  
內容：籌劃及檢討男士活動  
名額：15人  
費用：免費

## 平衡時空

### 活動5

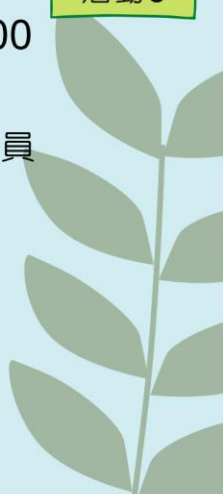
日期：6月10日(星期四)  
時間：上午9:00 - 12:30  
地點：本中心  
對象：中心會員  
內容：透過電視遊戲軟件去訓練  
平衡力及腦筋協調性。  
名額：15人  
費用：免費



## 九十後端午齊動手

### 活動6

日期：6月11日(星期五)  
時間：早上10:00 - 12:00  
地點：本中心  
對象：中心九十歲或以上會員  
內容：做端午節手工慶祝  
名額：15人  
費用：\$20



# 活動介紹

## 【襪襪】送給爸爸

活動7

日期：6月15 - 19日

時間：上午9:00 - 12:00 /  
下午2:00 - 5:00

地點：本中心

對象：中心男士會員

內容：與男士義工配對向鄰近居住會員於父親節前送上愛心【襪】以示慶祝並作出慰問

費用：免費



## 父親節大曬

活動8

日期：6月18日(星期五)

時間：中午12:30 - 2:30

地點：西貢區餐廳

對象：中心男士會員

內容：展示過往兒女送給父親認為最窩心的禮物，溫馨一番。如大家認為可公開展示全家福相片也可以，分組遊戲。

名額：20人(超額需抽籤)

費用：\$40

## 偷閒加油站

活動9

日期：6月21及28日(星期一)

時間：上午10:00 - 12:00 /  
下午2:00 - 5:00

地點：本中心

對象：中心會員

內容：齊玩桌上遊戲、魔力橋。

名額：上、下午時段各8人

(每枱二人，最多四枱)

費用：免費

## 男士天地會議

活動10

日期：7月2日(星期五)

時間：上午10:30 - 12:00

地點：本中心

對象：中心男士會員

內容：籌劃及檢討男士活動

名額：15人

費用：全免



## 椅上操

活動11

日期：7月3日 - 9月4日(星期六)

時間：上午9:00 - 10:00

地點：本中心

對象：會員

內容：坐於椅子上進行肌肉訓練

名額：12人

費用：\$100



## 健腦操

活動12

日期：7月3日 - 9月4日(星期六)

時間：上午10:15 - 11:15

地點：本中心

對象：會員

內容：透過動作訓練手腦協調及腦部訓練

名額：12人

費用：\$100



# 活動介紹

## 太極班

活動13

日期：7月3日 - 9月4日(星期六)  
時間：下午2:00 - 3:00  
地點：本中心  
對象：中心會員  
內容：專業太極師傅教授「楊氏」  
名額：12人  
費用：\$150



## 偷閒加油站

活動14

日期：7月5日 - 9月27日(星期一)  
時間：上午10:00 - 12:00 /  
下午2:00 - 5:00  
地點：本中心  
對象：中心會員  
內容：齊玩桌上遊戲、魔力橋。  
名額：上下午時段各8人  
(每枱二人，最多四枱)  
費用：免費



## 七月生日任您點

活動15

日期：7月5日(星期一)  
時間：上午10:30 - 12:00  
地點：本中心  
對象：七月生日會員  
內容：透過大氣電波，【峰煙】向  
壽星送上生日祝福。  
費用：免費  
溫馨提示：有關連結稍後發送



## 定量超聲波骨質疏鬆檢查 - 7月份

日期：7月5日(星期一)及7月9日(星期五)  
時間：下午2:00 - 4:00  
地點：本中心  
內容：以手腕量度骨質密度(只作參考)  
對象：中心會員  
名額：10人(每次分5節)  
費用：每次\$100.00 包報告

活動16

## 社區復康樂無憂

活動17

日期：7月7日 - 28日(星期三)  
時間：上午9:00 - 12:00 /  
下午2:00 - 5:00  
地點：本中心  
對象：社區人士或中心會員  
內容：一級物理治療師配合先進儀器  
為有需要人士作出適切治療  
費用：首次評做免費，其後每節\$300，  
4次療程優惠價\$1100  
每堂一小時(以一對一形式)

## 聽力測試

日期：7月8日(星期四)  
時間：上午10:00 - 12:00  
下午2:00 - 5:00  
地點：本中心  
對象：中心會員或護老者  
內容：聽力測試及即場報告解說  
(每位需時5至10分鐘)  
名額：40人  
費用：免費

活動18



# 活動介紹

## 普及體操

活動19

日期：7月17日(星期六)  
時間：早上 10:00 - 12:00  
對象：中心會員  
內容：做伸展和拉筋運動  
地點：本中心  
名額：15人  
費用：免費

## 衛生署健康講座

活動20

日期：7月22日(星期四)  
時間：上午10:00 - 11:00  
地點：本中心  
對象：中心會員  
內容：退化性膝關節炎- 日常生活篇  
名額：15人  
費用：免費

## 剪髮服務

活動21

日期：7月22日(星期四)  
時間：2:00 - 3:30  
地點：本中心  
對象：中心會員  
內容：為有需要會員剪頭髮  
名額：30人  
費用：\$5  
溫馨提示：煩請先洗頭

# 護老者活動介紹

## 招募「身心靈關顧大使」

活動22

日期：6月1日  
時間：任何時間  
地點：在你們家中 或 本中心  
目的：為有需要的長者及護老者進行  
義工配對關顧其身心靈的需要。



活動23

## 復康用品借用服務

日期：6月1日 - 7月31日 (星期一至六)  
時間：上午9:00 - 下午5:00  
地點：本中心  
內容：為居於社區有短暫或急切需要使用  
復康用品的長者及護老者，提供復康  
用品借用服務。  
對象：護老者  
費用：免費

## 復康用品共享平台

日期：6月1日 - 7月31日 (星期一至六)  
時間：上午9:00 - 下午5:00  
地點：本中心  
內容：為有需要的長者及護老者提出  
復康用品的徵求或捐贈。  
費用：免費

活動24





# 護老者活動介紹

## 護老情報站 - 預防肌肉流失

日期：6月17日(星期四)

時間：上午10:00 - 11:00

地點：本中心

內容：講解肌肉流失的成因和影響及預防肌肉流失的飲食及運動方法。

對象：護老者優先

費用：免費

名額：15人

活動25



## 靜觀減壓體驗工作坊

日期：6月17日(星期四)

時間：下午3:00 - 4:00

地點：本中心(以Zoom進行)

對象：護老者優先

內容：體驗各種靜觀練習，察覺自己的狀態，與內在的智慧連結，照顧身心。

名額：10人

費用：免費

活動26



## 護老身心靈茶座

日期：6月23日(星期四)

時間：上午10:30 - 12:00

地點：本中心

對象：護老者優先

內容：以藝術及音樂形式讓護老者放鬆自己及照顧自己的身心靈需要。

名額：10人

費用：免費

活動27



## 浮水畫體驗工作坊

日期：6月25日(星期五)

時間：上午10:00 - 11:00

地點：本中心

對象：護老者優先

內容：以藝術形式讓護老者放鬆自己及照顧自己的身心靈需要。

名額：10人

費用：免費

活動28



## 外傭季度小聚

日期：6月28日(星期一)

時間：上午10:30 - 11:30

地點：本中心

對象：外傭護老者及長者

內容：以藝術及遊戲形式讓外傭護老者及長者放鬆自己及互相分享。

名額：14人

費用：免費

活動29



## 護老專題資訊 - 防跌平衡運動

日期：7月15日(星期四)

時間：下午3:00 - 4:00

地點：本中心 / Zoom直播

對象：護老者優先

內容：講解長者跌倒常見原因及示範增強下肢肌力及平衡力的運動。

名額：15人

費用：免費

活動30



# e健樂活動介紹

## 多功能番梘制作

活動31

日期：6月5日(星期六)  
時間：下午2:00 - 3:30  
地點：本中心  
對象：e健樂會員  
內容：用天然材料及香薰制作多功能番梘  
名額：14人  
費用：免費



## 運動班 – 進階班

活動32

日期：6月7日及7月5日(星期一)  
時間：上午10:00 - 11:00  
地點：本中心  
對象：e健樂會員 (有運動習慣人士)  
內容：體適能導師Sam Wong帶領大家進行伸展及肌肉訓練  
名額：12人  
費用：免費



## 運動班 – 基本班

活動33

日期：6月7日及7月5日(星期一)  
時間：上午11:15 - 12:00  
地點：本中心  
對象：e健樂會員 (行動不便或較少運動)  
內容：體適能導師Sam Wong帶領大家進行伸展及肌肉訓練  
名額：8人  
費用：免費

## 藍泥紮染

活動34

日期：6月9日(星期三)  
時間：上午10:00 - 12:00  
地點：本中心  
對象：e健樂會員  
(只接受未從參與此活動者)  
內容：用天然染料以紮染技巧將布料染出獨特圖案  
名額：12人  
費用：免費



## 笑一笑世界更美妙

活動35

日期：6月10日(星期四)  
時間：上午10:30 - 11:30  
地點：本中心  
對象：e健樂會員  
內容：四大喜樂元素:笑、跳、唱、遊結合瑜伽式呼吸  
名額：12人  
費用：免費



## 認識腸胃病及大腸癌預防方法講座

活動36

日期：6月11日(星期五)  
時間：上午10:00 - 11:00  
地點：本中心  
對象：只限e健樂會員  
內容：講解腸胃病及大腸癌預防方法  
名額：10人  
費用：免費



# e健樂活動介紹

## 6月護士講座 – 預防中暑

日期：6月21日(星期一) **活動37**  
時間：(1)早上10:00 - 11:00 或  
(2)早上11:00 - 12:00  
地點：本中心或家中線上看  
對象：只限e健樂會員  
內容：預防中暑  
名額：15人(現場) 20人(線上)  
費用：免費  
每人只可出席共中1場



## 認識「原始點」解痛方法講座

日期：7月7日(星期三) **活動38**  
時間：早上10:00 - 11:00  
地點：本中心  
對象：只限e健樂會員  
內容：講解「原始點」是什麼，  
如何幫助自己舒緩疼痛  
名額：10人  
費用：免費



## 7月護士講座- 關節炎護理

日期：7月19日(星期一) **活動39**  
時間：(1)早上10:00 - 11:00 或  
(2)早上11:00 - 12:00  
地點：本中心或家中線上看  
對象：只限e健樂會員  
內容：預防中暑  
名額：15人(現場) 20人(線上)  
費用：免費  
每人只可出席共中1場



## 穴位按摩 **活動40**

日期：7月9日及7月16日(星期五)  
時間：上午10:00 - 11:00  
地點：本中心  
對象：只限e健樂會員  
內容：講解穴位及示範,如何幫助  
自己舒緩疼痛  
名額：每堂10人(只可報其中一堂)  
費用：免費

## e健樂服務-最新安排

- 量血壓服務：現已回復正常服務，會員必需攜帶已提供之布手袖及健康手冊，按已編定之時間每星期返中心進行3次量血壓。
- 量血糖服務：現已回復正常服務，按已編定時間內每星期二下午回中心。
- 為配合疫情措施，新增活動報名安排：每月15至25日內，透過網上Google Form報名或回中心取報名表格報下一個月之活動，每月26日公佈活動抽籤結果。

\*\*\*請e健樂會員星期一至五，需於已提供指定時間內回中心量度血壓\*\*\*

\*\*\*每位成員必須每星期量血壓3次\*\*\*

\*\*\*按疫情措施：暫停e健樂大使當\*\*\*



# 會員作品show



再生廢木頭像



流體畫



押花畫相片



環保杯墊

## 認知訓練活動

### 健智大使培訓暨季度小聚

活動41

日期：6月30日(星期三)

時間：上午10:00 - 11:30

內容：認識與認知障礙症患者溝通及學習如何使用各類認知教材

對象：有興趣定期協助推行認知訓練小組的人士

費用：免費

### 認知訓練教材及桌上遊戲外借服務

日期：7月2日 - 9月30日(星期一至六)

時間：上午9:00 - 下午5:00

活動42

內容：多款紙張版及實體版認知訓練及桌上遊戲供會員/護老者外借，以便在家也可進行認知訓練，延緩認知功能的退化。

費用：免費

查詢：雲姑娘



### 認知訓練小組

活動43

日期：7月2日 - 9月28日(星期二及五)

時間：A班 上午9:30 - 10:15

B班 上午10:30 - 11:15

C班 下午1:30 - 2:15

D班 下午2:30 - 3:13

內容：以不同認知教材及桌上遊戲，進行不同認知功能訓練

對象：經過評估為出現認知退化之會員

名額：每班8-12人

費用：\$150/季



### 雙月認知評估

活動44

日期：7月2日 - 8月30日(星期一至六)

時間：上午10:00 - 下午4:00

內容：為有需要長者進行認知評估，按需要配對支援服務

費用：免費



以下的活動於早前已完成報名，  
現溫馨提示已報名人士記得屆時出席。

**DON'T FORGET**

### 耆力無窮計劃 (2020年11月至2021年7月)

日期：6月2、4、7、9、10、16、18、  
6月21、23、25、28、30及7月2日  
時間：下午2:30 - 3:30 (每星期一、三及五)  
地點：本中心  
對象：會員  
費用：免費  
內容：體適能導師教授肌肉訓練、護士講座。

活動45

此計劃將於7月2日完成肌肉訓練，  
教練將7月9至7月30日內電話訪問跟進。

\*\* 已於2020年7月完成招募 \*\*

### 養生氣功 (進階班)

日期：6月、1、8、15、22、29日  
7月6、13、20日 (星期二)  
時間：上午11:30 - 12:30  
地點：本中心  
對象：e健樂會員  
內容：專業氣功導師Amy教導氣功

活動48



### 養生氣功 (深造班)

日期：6月1、8、15、22、29日  
7月6、13、20日 (星期二)  
時間：下午2:00 - 3:00  
地點：本中心  
對象：e健樂會員  
內容：專業氣功導師Amy教導氣功

活動49

### 椅上操

日期：6月5、12、19、26日 (星期六)  
時間：上午9:00 - 10:00  
地點：本中心  
對象：會員  
內容：坐於椅子上進行肌肉訓練  
費用：\$40

活動50

### 太極班

日期：6月5、12、19、26日 (星期六)  
時間：下午2:00 - 3:00  
地點：本中心  
對象：會員  
內容：專業太極師傅教授「楊氏」  
費用：\$60

活動51

### 健腦操

日期：6月5、12、19、26日 (星期六)  
時間：上午10:15 - 11:15  
地點：本中心  
對象：會員  
內容：透過動作訓練手腦協調及腦部訓練  
費用：\$40

活動52

### 定量超聲波骨質疏鬆檢查 - 6月份

日期：6月17日 (星期四) 及 6月28日 (星期一)  
時間：下午2:00 - 4:00  
地點：本中心  
內容：以手腕量度骨質密度 (只作參考)  
對象：中心會員  
名額：10人 (每次分5節)  
費用：每次\$100.00 連報告

活動53



# 活動介紹

# WELCOME

社署撥款計劃「耆能·智藝」樂傳承」

活動52

## 義工大募集

目的：有意學習拍照/攝錄技能，並使用所學，為患上認知障礙症長者或及其家庭提供撰寫「智趣生活回憶集」服務，助促進彼此了解，並藉回想舊記憶而重塑彼此正面的新相處經驗。

1. 日期/時段：2021年7月17日至9月18日 (星期六 上午10:00 - 11:30)

內容：拍照/攝錄技巧及學習班  
相片修飾及影片剪輯指導進階班

2. 日期/時段：2021年7月14日 (星期六 上午10:00 - 11:30)

內容：與認知障礙症患者溝通與相處技巧

3. 日期/時段：2021年9月20日至10月31日

內容：為認知退化長者及或其家人撰錄「智趣生活回憶集」，  
提供拍攝及訪談服務(5次拍攝、記錄及後期製作)

名額：16人

備註：需自備智能手機或平板電腦



因應疫情變化，實體參與之活動安排或會作出相應變動/延期/取消，活動前敬請致電：2792 6205查詢，不便之處，敬請見諒。



## 意見欄

歡迎各位會員、家屬及地區人士對中心服務提供寶貴意見，使中心服務能有所改善!請將寶貴意見寄交明愛西貢長者中心或投入中心意見箱。

提供意見者姓名：\_\_\_\_\_ 聯絡電話：\_\_\_\_\_

意見：\_\_\_\_\_

# THANK YOU



# 活動時間表

## 6月

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	
		<p>1</p> <p>9:00強化肌肉及心肺運動 9:30唱歌班 9:30認知訓練小組 10:30認知訓練小組 10:45合唱團 11:30養生氣功(進階班) 1:30認知訓練小組 2:00養生氣功(深造班) 2:30認知訓練小組</p>	<p>2</p> <p>9:00八段錦好easy 9:00社區復康樂無憂 10:00長者手語應用班 2:00社區復康樂無憂 2:00書法初班 2:30耆力無窮計劃▲ 3:30肚皮舞</p>	<p>3</p> <p>9:00輕輕鬆鬆，伸展運動 10:30六月生日任您點▲</p>	<p>4</p> <p>9:00go go go 做早操 9:30認知訓練小組 10:00平衡力運動班 10:30認知訓練小組 10:30男士天地會議▲ 11:30養生氣功班 1:30瑜珈運動班A 1:30認知訓練小組 2:30認知訓練小組 2:30耆力無窮計劃▲</p>	<p>5</p> <p>9:00椅上操 10:15健腦操 2:00太極班 2:00多功能電視制作☆</p>	
6	<p>7</p> <p>9:00齊來學會熱身操 10:00運動班-進階班☆ 2:30耆力無窮計劃▲ 11:15運動班-基本班☆</p>	<p>8</p> <p>9:00強化肌肉及心肺運動 9:30認知訓練小組 10:30認知訓練小組 11:30養生氣功(進階班) 1:30認知訓練小組 2:00養生氣功(深造班) 2:30認知訓練小組</p>	<p>9</p> <p>9:00八段錦好easy 9:00社區復康樂無憂 10:00藍泥紮染☆ 10:00長者手語應用班 2:00社區復康樂無憂 2:00書法初班 2:30耆力無窮計劃▲ 3:30肚皮舞</p>	<p>10</p> <p>9:00輕輕鬆鬆，伸展運動 9:00平衡時空▲ 10:30笑一笑世界更美妙☆</p>	<p>11</p> <p>9:00go go go 做早操 9:30認知訓練小組 10:00九十後端午齊動手 10:00認識腸胃病及大腸癌預防方法講座☆ 10:30認知訓練小組 11:30養生氣功班 1:30瑜珈運動班A 1:30認知訓練小組 2:30認知訓練小組</p>	<p>12</p> <p>9:00椅上操 10:15健腦操 2:00太極班</p>	
13	<p>14</p> <p><b>端午節</b></p>	<p>15</p> <p>9:00強化肌肉及心肺運動 9:30認知訓練小組 10:30認知訓練小組 11:30養生氣功(進階班) 1:30認知訓練小組 2:00養生氣功(深造班) 2:30認知訓練小組</p>	<p>16</p> <p>9:00八段錦好easy 9:00社區復康樂無憂 10:00長者手語應用班 2:00社區復康樂無憂 2:30耆力無窮計劃▲ 3:30肚皮舞</p>	<p>17</p> <p>9:00輕輕鬆鬆，伸展運動 2:00定量超聲波骨質疏鬆檢查 10:00護老情報站-預防肌肉流失▲ 3:00靜觀減壓體驗工作坊▲</p>	<p>18</p> <p>9:00go go go 做早操 9:30認知訓練小組 10:30認知訓練小組 11:30養生氣功班 12:30父親節大曬 1:30瑜珈運動班A 1:30認知訓練小組 2:30認知訓練小組 2:30耆力無窮計劃▲</p>	<p>19</p> <p>9:00椅上操 10:15健腦操 2:00太極班</p>	
20	<p>21</p> <p>9:00齊來學會熱身操 10:00偷閒加油站▲ 10:00護士講座-預防中暑☆ 11:00護士講座-預防中暑☆ 2:00偷閒加油站▲ 2:30耆力無窮計劃▲</p>	<p>22</p> <p>9:00強化肌肉及心肺運動 9:30認知訓練小組 10:30認知訓練小組 11:30養生氣功(進階班) 1:30認知訓練小組 2:00養生氣功(深造班) 2:00小組代表會▲ 2:30認知訓練小組</p>	<p>23</p> <p>9:00八段錦好easy 9:00社區復康樂無憂 2:00社區復康樂無憂 2:30耆力無窮計劃▲ 2:30遇見未知的自己 3:30肚皮舞</p>	<p>24</p> <p>9:00輕輕鬆鬆，伸展運動 10:30護老身心靈茶座▲</p>	<p>25</p> <p>9:00go go go 做早操 9:30認知訓練小組 10:00浮上畫體驗工作坊▲ 10:30認知訓練小組 1:30認知訓練小組 2:30認知訓練小組 2:30耆力無窮計劃▲</p>	<p>26</p> <p>9:00椅上操 10:15健腦操 2:00太極班</p>	
27	<p>28</p> <p>9:00齊來學會熱身操 10:00偷閒加油站▲ 10:30外傭季度小聚▲ 2:00定量超聲波骨質疏鬆檢查 2:00偷閒加油站▲</p>	<p>29</p> <p>9:00強化肌肉及心肺運動 9:30認知訓練小組 10:30認知訓練小組 11:30養生氣功(進階班) 1:30認知訓練小組 2:00養生氣功(深造班) 2:30認知訓練小組</p>	<p>30</p> <p>9:00八段錦好easy 9:00社區復康樂無憂 10:00健智大使培訓暨季度小聚▲ 2:00社區復康樂無憂 2:30耆力無窮計劃▲ 3:30肚皮舞</p>	<p>中心資訊發放平台</p> <p><a href="https://sites.google.com/caritassws.org.hk/sk nec/">https://sites.google.com/caritassws.org.hk/sk nec/</a></p> <p>▲ 免費活動 ☆ eHealth 活動</p>			

因應疫情變化，各活動之安排或會作出相應變動/延期/取消，活動前敬請致電：2792 6205 查詢，不便之處，敬請見諒。

# 活動時間表

## 7月

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
<p>中心資訊發放平台</p> <p><a href="https://sites.google.com/caritasswss.org.hk/skneec/">https://sites.google.com/caritasswss.org.hk/skneec/</a></p> <p>▲ 免費活動 ☆ eHealth 活動</p>	<p>因應疫情變化，各活動之安排或會作出相應變動/延期/取消，活動前敬請致電：2792 6205 查詢，不便之處，敬請見諒。</p>			<p><sup>1</sup> 香港特別行政區 成立紀念日</p>	<p><sup>2</sup></p> <p>9:00 go go go 做早操 9:30 認知訓練小組 10:30 男士天地會議▲ 10:30 認知訓練小組 1:30 認知訓練小組 2:30 認知訓練小組 2:30 耆力無窮計劃▲</p>	<p><sup>3</sup></p> <p>9:00 椅上操 10:15 健腦操 2:00 太極班</p>
<sup>4</sup>	<p><sup>5</sup></p> <p>9:00 齊來學會熱身操 10:00 偷閒加油站▲ 10:00 運動班-進階班☆ 10:30 七月生日任您點▲ 11:15 運動班-基本班☆ 2:00 偷閒加油站▲ 2:00 定量超聲波骨質疏鬆檢查</p>	<p><sup>6</sup></p> <p>9:00 強化肌肉及心肺運動 9:30 認知訓練小組 10:30 認知訓練小組 11:30 養生氣功(進階班) 1:30 認知訓練小組 2:00 養生氣功(深造班) 2:30 認知訓練小組</p>	<p><sup>7</sup></p> <p>9:00 八段錦好easy 9:00 社區復康樂無憂 10:00 認識「原始點」解痛方法講座☆ 2:00 社區復康樂無憂 2:00 書法初班 3:15 水墨國畫初班</p>	<p><sup>8</sup></p> <p>9:00 輕輕鬆鬆，伸展運動 10:00 聽力測試▲ 2:00 聽力測試▲</p>	<p><sup>9</sup></p> <p>9:00 go go go 做早操 9:30 認知訓練小組 10:00 穴位按摩☆ 10:30 認知訓練小組 1:30 認知訓練小組 2:00 定量超聲波骨質疏鬆檢查 2:30 認知訓練小組</p>	<p><sup>10</sup></p> <p>9:00 椅上操 10:15 健腦操 2:00 太極班</p>
<sup>11</sup>	<p><sup>12</sup></p> <p>9:00 齊來學會熱身操 9:30 普通話班 10:00 偷閒加油站▲ 12:30 粵曲研習 A 班 2:00 偷閒加油站▲ 2:15 粵曲研習 A 班</p>	<p><sup>13</sup></p> <p>9:00 強化肌肉及心肺運動 9:30 認知訓練小組 9:30 唱歌班 10:15 基本養生氣功班 10:30 認知訓練小組 10:45 合唱團 11:30 養生氣功(進階班) 1:30 認知訓練小組 2:00 養生氣功(深造班) 2:30 認知訓練小組</p>	<p><sup>14</sup></p> <p>9:00 八段錦好easy 9:00 社區復康樂無憂 10:00 長者手語應用班 2:00 社區復康樂無憂 2:00 書法初班 3:15 水墨國畫初班</p>	<p><sup>15</sup></p> <p>9:00 輕輕鬆鬆，伸展運動 3:00 護老專題資訊-防跌平衡運動▲</p>	<p><sup>16</sup></p> <p>9:00 go go go 做早操 9:30 認知訓練小組 10:00 穴位按摩☆ 10:00 平衡力運動班 10:30 認知訓練小組 11:30 進階養生氣功班 1:30 認知訓練小組 1:30 瑜珈運動班A 2:30 認知訓練小組</p>	<p><sup>17</sup></p> <p>9:00 椅上操 10:00 普及體操▲ 10:15 健腦操 2:00 太極班</p>
<sup>18</sup>	<p><sup>19</sup></p> <p>9:00 齊來學會熱身操 9:30 普通話班 10:00 偷閒加油站▲ 10:00 護士講座-關節炎護理☆ 11:00 護士講座-關節炎護理☆ 2:00 偷閒加油站▲</p>	<p><sup>20</sup></p> <p>9:00 強化肌肉及心肺運動 9:30 認知訓練小組 9:30 唱歌班 10:15 基本養生氣功班 10:30 認知訓練小組 10:45 合唱團 11:30 養生氣功(進階班) 1:30 認知訓練小組 2:00 養生氣功(深造班) 2:30 認知訓練小組</p>	<p><sup>21</sup></p> <p>9:00 八段錦好easy 9:00 社區復康樂無憂 10:00 長者手語應用班 2:00 社區復康樂無憂 2:00 書法初班 2:30 遇見未知的自己 3:15 水墨國畫初班</p>	<p><sup>22</sup></p> <p>9:00 輕輕鬆鬆，伸展運動 10:00 衛生署健康講座▲ 2:00 剪髮服務</p>	<p><sup>23</sup></p> <p>9:00 go go go 做早操 9:30 認知訓練小組 10:00 平衡力運動班 10:30 認知訓練小組 11:30 進階養生氣功班 1:30 認知訓練小組 1:30 瑜珈運動班A 2:30 認知訓練小組</p>	<p><sup>24</sup></p> <p>9:00 椅上操 10:15 健腦操 2:00 太極班</p>
<sup>25</sup>	<p><sup>26</sup></p> <p>9:00 齊來學會熱身操 9:30 普通話班 10:00 偷閒加油站▲ 12:30 粵曲研習 A 班 2:15 粵曲研習 A 班 2:00 偷閒加油站▲</p>	<p><sup>27</sup></p> <p>9:00 強化肌肉及心肺運動 9:30 認知訓練小組 9:30 唱歌班 10:15 基本養生氣功班 10:30 認知訓練小組 10:45 合唱團 1:30 認知訓練小組 2:30 認知訓練小組</p>	<p><sup>28</sup></p> <p>9:00 八段錦好easy 9:00 社區復康樂無憂 10:00 長者手語應用班 2:00 社區復康樂無憂 2:00 書法初班 2:30 遇見未知的自己 3:15 水墨國畫初班</p>	<p><sup>29</sup></p> <p>9:00 輕輕鬆鬆，伸展運動</p>	<p><sup>30</sup></p> <p>9:00 go go go 做早操 9:30 認知訓練小組 10:00 平衡力運動班 10:30 認知訓練小組 11:30 進階養生氣功班 1:30 瑜珈運動班A 1:30 認知訓練小組 2:30 認知訓練小組</p>	<p><sup>31</sup></p> <p>9:00 椅上操 10:15 健腦操 2:00 太極班</p>