



香港明愛安老服務
明愛天悅長者中心



明愛安老服務網址：
<http://www.caritasse.org.hk>

悅刊

2021年8月至9月



專題介紹：樂悠咭

P.1-P.2

活動介紹及服務質素標準

P.3-P.9

健康專區、中心事項

P.10-P.11

活動花絮、特別消息

P.12-P.14

長聯快訊

P.15

職員動向、意見表、聖經金句

P.16



樂悠咭

60-64歲

\$2搭車 周圍去



開放時間：上午8時至下午6時



地址：天水圍天悅郵服務設施大樓1樓



電話：3160 4100



傳真：3160 4101



電郵：sety@caritassws.org.hk



出版日期：2021年7月



印刷數量：750份



督印人：敖巧兒（高級督導主任）



編輯：全體職員

60-64歲 \$2搭車周圍去

- 政府長者及合資格殘疾人士公共交通票價優惠計劃(「二元乘車優惠計劃」)於2022年2月27日起 60至64歲合資格的人士可以於2021年8月2日開始分階段申請樂悠咭(個人八達通卡)。持咭人於2022年2月27日起可以每程2元的優惠票價，使用指定公共交通工具及服務。

- 申請資格：合資格申請人須介乎60 - 64歲在申請日起計的未來3個月內年滿60歲，並持有有效香港智能身份證的香港居民。

樂悠咭



首次申請樂悠咭的人士，請按下列指定日期分階段遞交申請：

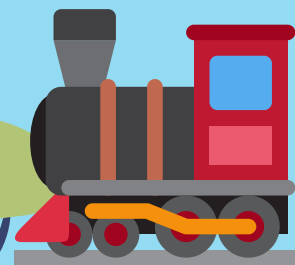
申請日期

出生年份

2021年8月2日至31日	1957年*
2021年9月1日至30日	1958年
2021年10月1日至31日	1959年
2021年11月1日至30日	1960年
2021年12月1日至31日	1961年
2022年1月1日起	將在三個月內滿60歲

1957年1月1日至2月26日出生的人士可於65歲生日當天起透過樂悠咭自動享用優惠。

申請方法：透過八達通APP或透過郵寄申請表遞交申請。申請表格可於八達通網頁上下載或以於港鐵站的客務中心(元朗區：天水圍、元朗、朗屏、錦上路站)或輕鐵客務中心(元朗、天逸站)站或民政事務處民政諮詢中心或長者中心派發。



長青學院報名

• 2021年10-12月 •

公佈及繳費日： 9月6日至9月17日

開始索取課程報名表格，
可即時填寫報名表，投入抽籤箱或網上(google)報名。



公佈及繳費日： 9月23日至9月30日

課程登記人數若超出名額所限，中心會以公開抽籤形式，抽出可報名人士。若可報名人士在繳費日期內沒有繳付報名費，後備名額將於10月4日起，由中心職員致電方可交費，敬請垂注。*

2021-22年度老有所為活動計劃

腦伴有里·互傳愛

義工活動招募

本計劃由2021年9月至2022年1月推行，透過義工活動，增加對認知障礙症的認識及辨識患者，並定期聯繫/探訪患者，送上關懷；另協助推行公眾教育，加強公眾對認知障礙症的認知。

腦伴有里 義工活動

9月10日、17日(五)
及 10月8日(五)
時間：下午3:30-4:30

認識認知障礙症、及與患者相處的技巧，評估工具介紹、義工精神及計劃服務介紹

互傳愛 義工服務

10月15、22日(五)
時間：下午2:00-3:30

參與互傳愛行動，發掘有需要的長者，參加活動，連結社區。

有興趣的義工可與中心社工謝金齡姑娘或黃灝賢先生報名 或31604100查詢。

計劃由社會福利署老有所為活動計劃贊助

陪你去香港四圍遊

日期：8月24, 31日
9月7日, 14日
(可自選一日)

時間：上午9:30-下午4:30

景點：驚安之殿堂、香港藝術館、流浮山海鮮街
午膳：煌府婚宴專門店(紅磡店)

逢星期二·約定你

費用：\$210 (包旅遊巴)



【驚安之殿堂】

【香港藝術館】

【流浮山】

合時鮮果
鴛鴦美點
煌府特色炒飯
脆皮燒雞
珍菌泡菜苗
清蒸海石斑
竹笙海皇燴燕窩
西蘭花蚌片
芝士蝦球伊麵
金磚百花球
五福燒味拼盤

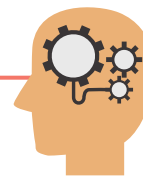
菜譜

護老者活動介紹



中心現設新「護老有您whatsapp專線」，專線號碼64397565，用以發放護老者活動whatsapp短片/ youtube直播鏈結鏈。

1. 護老者講座:中風(二)中風護理知多少



日期：8月4日(星期三)
時間：下午2:30
地點：中心活動室
名額：10人
內容：講解護理中風病人的技巧，以減低因護理不當而形成褥瘡或發生意外。
職員：梁悅琪姑娘

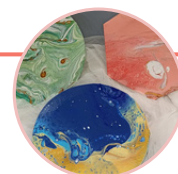
2. 「護老知多D」(線上直播版)

You Tube

直播 Live

日期：8月4，25日及9月1，15日(星期三)
時間：下午2:30
地點：線上直播版
(留意活動前由護老專線Whatsapp傳送連結予護老者會員)
內容：以線上直播的形式，分享各種關於護老新資訊。
職員：鄒藹靖姑娘、謝金齡姑娘

3. 心靈療癒之旅 — 流體畫初體驗



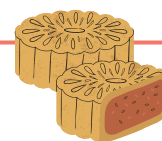
日期：8月12日(星期四)
時間：下午3:00
地點：中心活動室
對象：護老者會員
內容：以流體畫作為藝術媒介，透過繪畫釋放護老壓力，療癒心靈。
職員：謝金齡姑娘

4. 護老者講座:排便可以好輕鬆



日期：9月8日(星期三)
時間：下午2:30
地點：中心活動室
名額：10人
內容：講解便秘的成因、影響及預防方法，還會講述腸癌的徵兆。
職員：梁悅琪姑娘

5. 家加樂傭融之月餅製作



日期：9月8日(星期三)
時間：下午2:30
地點：中心活動室
對象：家傭及被其照顧的長者
名額：8人
內容：讓家傭和長者協力製作月餅，一同感受過中秋的氣氛，並且增潤僱員之間的關係。
職員：鄒藹靖姑娘

e健樂活動介紹

如想報名活動，請致電中心31604100梁悅琪姑娘報名~



吸煙和飲酒與健康

日期：8月9日(星期一)

時間：上午10:30

地點：中心活動室

名額：10人

內容：講解吸煙和飲酒對健康的害處，及教授如何改善吸煙和飲酒的問題。



空氣草擺設

日期：8月25日(星期三)

時間：下午2:30

地點：中心活動室

名額：10人

內容：園藝治療師教導製作空氣草擺設，可鍛煉手部協調及舒緩緊繃情緒。



退化性關節炎的護理及運動

日期：8月27日(星期五)

時間：下午2:30

地點：中心活動室

名額：10人

內容：由物理治療師提供運動治療方案和講解日常注意事項，以改善關節炎。



椅上徒手操

日期：9月3，10，17日(星期五)

時間：下午2:30

地點：中心活動室

名額：15人

內容：透過坐在椅子上伸展肌肉，以增加關節活動能力、預防及舒緩痛症。



八段錦

日期：9月7，14，28日(星期二)

時間：下午2:30

地點：中心活動室

名額：15人

內容：透過八段錦基本動作，藉此改善身體機能及紓緩壓力。



骨質疏鬆與肌肉強化

日期：9月15日(星期三)

時間：下午2:30

地點：中心活動室

名額：10人

內容：以講座形式探討骨質疏鬆的成因、運動治療方案、預防方法等，以預防和改善骨質疏鬆。



防衰老運動

日期：9月13日(星期一)

時間：上午10:30

地點：中心活動室

名額：10人

內容：講解及教授各類運動，以延緩身體老化時出現的身體機能或代謝改變。



新一季賽馬會『e健樂』電子健康管理計劃 現正接受報名!

報名條件:

- 1)年滿60歲或以上的中心會員
 - 2)高血壓或糖尿病患者、超重、高血壓或糖尿病風險者等
 - 3)能定期到中心進行健康檢測
- 如有查詢，請聯絡梁姑娘。

賽馬會「抗疫同行」 長者支援計劃

音樂治療工作坊

日期：8月6，13，20日
(星期五)

時間：下午2:30

地點：中心活動室

對象：計劃參加者

名額：10人

內容：透過音樂治療，去學習調整呼吸的節奏，隨音樂的拍子去加強參加者的手腳協調。

職員：鄧藹婷姑娘



正向心理學(長者版)

日期：8月18日 (星期三)

時間：下午2:30

地點：中心活動室

對象：計劃參加者

名額：15人

內容：認識正向心理學，介紹快樂方程式；提升樂觀、積極態度的小練習，提升長者正向態度的小秘笈。

職員：鄧藹婷姑娘



環保 散子包

日期：8月19日
(星期四)

時間：下午2:30

地點：中心活動室

對象：計劃參加者

名額：10人

內容：導師教導參加者利用環保物料製作散子包，提高其環保意識，廢物利用。

職員：鄧藹婷姑娘



快樂椅子舞

日期：9月9，16日 (星期四)

時間：下午2:30

地點：中心活動室

對象：計劃參加者

名額：15人

內容：音樂運動小組，為不同身體狀態的服務對象提供安全及適量的運動，並訓練其四肢協調、握力、平衡力和肌力。

職員：鄧藹婷姑娘



智趣桌游齊樂樂

日期：9月24日 (星期五)

時間：下午2:30

地點：中心活動室

對象：計劃參加者

名額：8人

內容：透過桌遊體驗讓長者認識正向的情緒表達，加強長者溝通及表達能力。

職員：鄧藹婷姑娘



中心活動介紹

如想報名活動，請致電中心31604100報名~

線上活動- 悅做悅健康

日期：
8月3，10，17，24，31日
9月7，14，21，28日
(星期二)
時間：下午3:15
地點：Youtube直播

內容：透過Youtube 在線上和各位老友記分享健康資訊及運動介紹。
職員：黃灝賢先生

晴悅獨寫意

日期：8月4日及9月8日
(星期三)
時間：上午10:00
地點：中心電腦室

內容：透過小組活動與會員建立鄰里的互助，發展社區的支援網絡。
對象：獨居中心會員
職員：黃灝賢先生

男士悅台

日期：8月4日及9月8日
(星期三)
時間：上午11:30
地點：中心電腦室

內容：透過小組活動與會員建立同性的社交圈子，建立朋友間的互相支持。
對象：中心男會員
職員：黃灝賢先生

手機進階班2

日期：8月5，12，19日
(星期四)
時間：上午10:30
地點：中心電腦室
名額：8名

內容：課程較深，主要教授手機備份功能，通訊應用程式使用教學。
對象：4月-5月曾上手機基礎或應用課程的中心會員
職員：黃雅雯姑娘

每月靚湯： 消暑冬瓜湯

日期：8月5日(星期四)
時間：下午2:00
地點：中心活動室
費用：\$8

內容：消暑冬瓜湯
(注意靚湯只設外賣帶走，沒有堂食)
歡迎自備環保袋及器皿盛載
鄒藹靖姑娘、羅佩兒姑娘

手機班5組

日期：8月5，12，19日
9月2，9，16，23日(星期四)
時間：下午2:30
地點：中心電腦室
名額：6名

內容：課程主要教授蘋果手機的使用及快捷功能。
對象：使用蘋果手機的中心會員
職員：黃雅雯姑娘

中電特約： 線上活動- 慳電三點三

日期：8月5，12，19，27日
(逢星期四)
時間：下午3:15
地點：Youtube直播

內容：由中電社區節能基金支持，透過Youtube 在線上和各位老友記分享節能慳電資訊及完成問卷回覆參加者，可獲贈手提精美無扇葉風扇一部。
職員：黃灝賢先生

支付寶班3

日期：8月6，13，20，27日
(星期五)
時間：下午2:30
地點：中心電腦室
名額：6人

內容：因應政府推行消費券，主要教授支付寶的功能。
對象：有意向學習支付寶的中心會員
職員：黃雅雯姑娘

生死教育講座- 平安三寶

日期：8月10日(星期二)
時間：上午10:30
地點：中心活動室
名額：20名

內容：介紹生死教育故事【擁抱晚晴-心靈關顧】，了解平安三寶資訊。
職員：黃灝賢先生

中心活動介紹

如想報名活動，請致電中心31604100報名~

義工剪髮服務

日期：8月12日及9月9日
(星期四)
時間：上午10:00
地點：中心活動室
名額：20名

內容：由國際社義工為會員提供剪髮服務，請於剪髮服務前預先洗頭，以便義工進行剪髮服務。

費用：\$5

職員：鄒藹靖姑娘

每月靚湯： 木瓜雞腳雪耳湯

日期：8月19日(星期四)
時間：下午2:00
地點：中心活動室
費用：\$8

內容：木瓜雞腳雪耳湯。

*請注意靚湯只設外賣帶走，沒有堂食

歡迎自備環保袋及器皿盛載

職員：鄒藹靖姑娘、羅佩兒姑娘

「知命樂天」 四道關懷小組

日期：8月23日至10月11日
(星期一)
時間：下午12:45
地點：中心活動室
名額：8名

內容：與有情緒需要的會員進行知命樂天小組，一同認識四道、完滿人生。

職員：黃桂芳姑娘

皮革製作活動 (8月)

日期：8月28日(星期六)
時間：下午2:00
地點：中心活動室
名額：6名

內容：由皮革義工組教授製作實用皮革小物。

費用：\$15

職員：謝金齡姑娘

線上活動- 時事三點三

日期：9月2, 9, 16, 23, 29日
(星期四)
時間：下午2:30
地點：Youtube直播

內容：透過Youtube 在線上和各位老友記分享時事資訊及長者福利介紹。

職員：黃灝賢先生

中電特約活動- 粉彩扇製作

日期：9月1日(星期三)
時間：下午2:30
地點：中心活動室
名額：18名

內容：由中電社區節能基金支持，透過製作粉彩扇和各位老友記分享節能慳電資訊。

職員：黃灝賢先生

每月靚湯： 粉葛紅蘿蔔粟米 栗子湯

日期：9月2日(星期四)
時間：下午2:00
地點：中心活動室
費用：\$8

內容：粉葛紅蘿蔔粟米栗子湯

*請注意靚湯只設外賣帶走，沒有堂食

歡迎自備環保袋及器皿盛載

職員：鄒藹靖姑娘、羅佩兒姑娘

支付寶班4

日期：9月2, 9, 16, 23日
(星期四)
時間：上午10:30
地點：中心電腦室
名額：6人

內容：因應政府推行消費券，主要教授支付寶的功能。

對象：有意向學支付寶的中心會員

職員：黃雅雯姑娘

2021年9月 專題月會

日期：9月7日(星期二)
時間：上午9:30
地點：Youtube直播

內容：以線上直播的方式，分享中心事項和活動主題。

職員：吳嘉咏姑娘

認知·鬆鬆· 玩一番 智醒旦糕班

日期：9月8日(三)，17日(五)
時間：上午9:00
地點：荃灣荃新天地
(中心集合)
名額：12名

內容：應用認知刺激治療的理念，以平板電腦輔助下完成自助烘焙。

對象：認知缺損長者及照顧者、外展護老者及其被照顧者

職員：黃桂芳姑娘

中心活動介紹

如想報名活動，請致電中心31604100報名~

生死教育講座- 四道人生	日期：9月15日(星期三) 時間：上午10:30 地點：中心活動室 名額：20名	內容：介紹以四道人生了解生命意義，認識死亡同時並珍惜生命。 職員：黃灝賢先生
每月靚湯： 土茯苓牛蒡粟米 瘦肉湯	日期：9月16日(星期四) 時間：下午2:00 地點：中心活動室 費用：\$8	內容：土茯苓牛蒡粟米瘦肉湯。 (*請注意靚湯只設外賣帶走，沒有堂食*) *歡迎自備環保袋及器皿盛載* 職員：鄒藹靖姑娘、羅佩兒姑娘
「相」和你畢業	日期：9月25日(星期六) 時間：上午10:15 地點：中心活動室 名額：12名	內容：中心為學員提供畢業袍拍照。 對象：曾報讀長青學院之學員 職員：吳嘉咏姑娘
皮革製作活動 (9月)	日期：9月25日(星期六) 時間：下午2:00 地點：中心活動室 名額：6名	內容：由皮革義工組教授製作實用皮革小物。 費用：待定 職員：謝金齡姑娘
天悅與您同賀壽 —生日禮物	當月生日之會員，可憑會員証於辦公時間內領取生日禮物乙份 (如8月份生日之會員可於8月內任何一天辦公時間內前內領取)	

SQS 「服務質素標準」

明愛天悅長者中心的SQS「服務質素標準」共有16項標準。訂明這16項標準的目的是為提高中心管理及提供服務應具備的質素水平。中心會透過不同的形式，例如是每月通訊，向各位老友記同公眾人士定期分享中心不同的「服務質素標準」。

SQS 5 人力資源

- 服務單位有既定的程序和指引，用於員工招聘、調派及晉升、簽定合約及紀律處分等。中心會持續性督導及定期工作表現評核員工的表現，以鑑別員工需改善的地方和發展。

SQS 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。(例如：放置意見收集箱、每年收集會員意見、中心代表會會議。

中心意見箱 位置：-大廳的單張櫃上

會員可於意見箱前取意見咭填寫，並放置意見箱內!



健康專區-骨質疏鬆症

骨質疏鬆症是一種骨骼新陳代謝的病症。患者的骨質密度減少，令骨骼結構變得脆弱，因而容易導致骨折；造成痛楚及引發其他併發症，減低患者的自我照顧能力。

誰是高危一族

- 1 長者
- 2 女性：女性患病率比男性高，一般在停經後，因雌激素停止分泌所致
- 3 體型瘦小
- 4 家族中有骨質疏鬆症患者
- 5 不良的生活習慣，例如吸煙
- 6 長期攝取鈣質不足
- 7 過量飲用含咖啡因飲品，例如咖啡、濃茶
- 8 過量攝取鈉質(鹽分)
- 9 缺乏負重運動
- 10 酗酒

骨質疏鬆症可否預防？

正常的骨質增長需要攝取足夠的鈣質和維生素D，及作適量的負重運動。由於骨質須在年輕時奠定基礎，所以預防骨質疏鬆症，一生都要注重適當飲食和運動。

1 均衡飲食

多選擇含豐富鈣質的食物，例如：

奶類食品：如牛奶、奶類製品、芝士、乳酪等(可選擇一些低脂或脫脂產品以免造成過胖)。

海產類：連骨或殼食用的海產，如白飯魚、銀魚乾及蝦米等。

豆品類：板豆腐、加鈣豆漿、素雞、枝竹及腐皮等。

蔬菜類：深綠色的蔬菜，如白菜、西蘭花、菜心等。

果仁類：如杏仁及芝麻等。

攝取足夠維生素D，例如：雞蛋黃、已添加維生素D的牛奶等。

減少進食含高鹽分的食物，如鹹魚和豉油等調味料，以減少鈣質流失。

2 切勿吸煙、酗酒。應減少飲用含咖啡因的飲品如咖啡、濃茶等。

3 適量的負重運動，例如：步行、太極、健身操等。保持每星期最少做3次、每次30-60分鐘的運動。

4 戶外活動，透過曬太陽來協助製造維生素D，以幫助吸收鈣質。但切忌曝曬，以免灼傷。

中心增添互動負重運動儀，可提升脊柱及下肢的骨質密度，大家可以到中心試下呀！



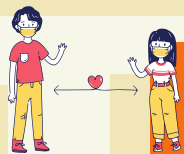
偶到服務重新開放-防疫措施



中心現正重新開放偶到服務，現有以下防疫措施安排，請大家留意。

1. 所有進入長者社區中心／長者中心的人士（包括：會員／義工／職員／社區人士），均必須依從以下安排：

- 必須量度體溫；
- 用消毒搓手液清潔雙手；
- 配戴口罩；
- 社區人士須掃描「安心出行」或登記進入日期/時間/姓名/聯絡電話，以便在出現確診個案時進行接觸者追蹤。



2. 注意社交距離限制

- 人與人之間須保持1.5米距離
- 限制中心最高偶到人數為8人
- 以先到先得形式派籌進行中心
- 偶到服務時段分為2節
- 上午9時至中午12時
- 下午2時至下午4時
- 預約服務之活動不受影響



3. 現時開放服務

- 互動負重運動儀、觀賞電視及休閒活動

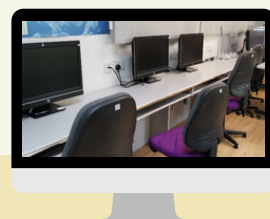


4. 提供飲用水安排

- 重新開放水機
- 中心可於飲用水機出水口加裝圍欄，減少觸碰出水口，以保持衛生。
- 不供應水杯，請各位自備水樽。



裝修工程



義工資訊廊的電腦長桌將會清拆，令房間空間更大，更舒適。而電腦借用稍後會改為平板電腦，讓會員能夠更簡單直接使用，連接智能世界。

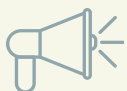
新增設施

本中心現提供使用互動負重運動儀，該儀器有助肌肉平衡、脊柱及下肢的骨質密度、促進血液循環等。



- 新使用者，如需借用此儀器，必須參與簡介會。
- 使用人須為中心之有效會員、中心義工或護老者會員。每位使用者每日最多使用20分鐘的時間。
- 中心將會8月10日(二)舉行簡介會，讓各位有興趣之服務使用者了解操作及注意事項，大家記得支持參加！

注意：孕婦、使用心臟起搏器或使用電子醫療設備人士、惡性腫瘤或癌症病人、急性骨骼系統的感染者、及若有已植入人造髖關節或膝關節之人士不建議使用。



義工服務



義工心聲分享：

義工：曾秀英



-自從做了義工，可以見多了很多鄰里，亦識多了朋友。在協助送湯活動及致電獨居長者之服務中，為有需要的長者送上溫暖，自己也感到十分開心。

義工：蔡振爾



自己退休後時間多了，亦不知做什麼好。做義工可以令到生活過得更加充實。同時又可以幫助到人，我自己當中過程中也十分享受及感到歡欣。



義工開會時間

隨著疫情慢慢穩定，義工小組也會慢慢在8月份開展服務及會議。
(其他義工組會由負責職員協助通知)



網紅義工



義工岑玉霞為延智電視台直播節目負責擔任嘉賓。向會員介紹100年前私人珍藏硬幣。

U3A反斗耆兵

日期：8月3日，9月7日
(星期二)

時間：上午10:00-11:00
地點：電腦室

平板電腦義工

日期：8月3日，9月7日
(星期二)

時間：上午11:30-12:30
地點：電腦室

愛心先鋒組

日期：8月3日，9月7日
(星期二)

時間：下午2:00-3:00
地點：電腦室

休悅顯才展新意

日期：8月5日 (星期四)

時間：下午1:00-2:00
地點：電腦室



認知·鬆鬆·玩一番義工培訓日

日期：8月28日(星期六)

時間：下午2:30

地點：中心活動室

內容：介紹認知刺激治療的理念、學習體驗康體活動、認識飛鏢、地板冰壺的安全守則。

(參加者需協助8月29日的假日活動)

名額：8名

對象：中心義工

職員：黃桂芳姑娘



認知·鬆鬆·玩一番義工培訓日 (外出)

日期：9月2日(星期四)

時間：上午9:30

地點：荃灣荃新天地(中心集合)

內容：介紹認知刺激治療的理念、學習以平板電腦輔助下完成自助烘焙、協助帶領時的安全守則

(參加者需協助9月8日/ 9月17日的外出活動)

名額：4名

對象：中心義工

職員：黃桂芳姑娘



歡迎加入成為天悅中心的義工

延智服務

「開心記憶班」

日期：8月 2, 9, 16, 23, 30日
9月 6, 13, 20, 27日(星期一)

時間：下午4:00 至5:00

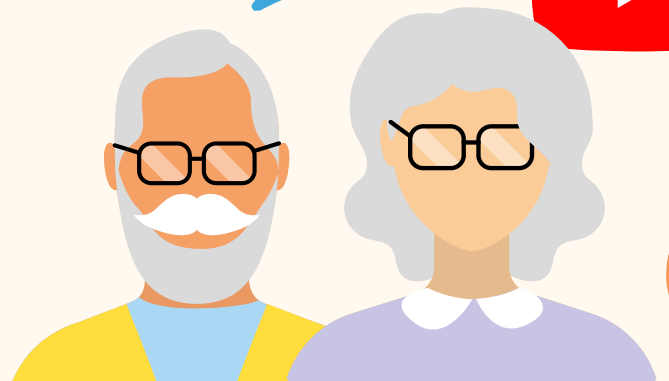
地點：中心活動室

內容：由天悅中心不同的職員呈獻，融入了「認知刺激療法CST」、「懷緬治療」等的概念和元素，向有初步認知問題之長者或欲改善記性之會員，提供每週不同的主題訓練。用開心快樂的形式改善認知及增強記憶。

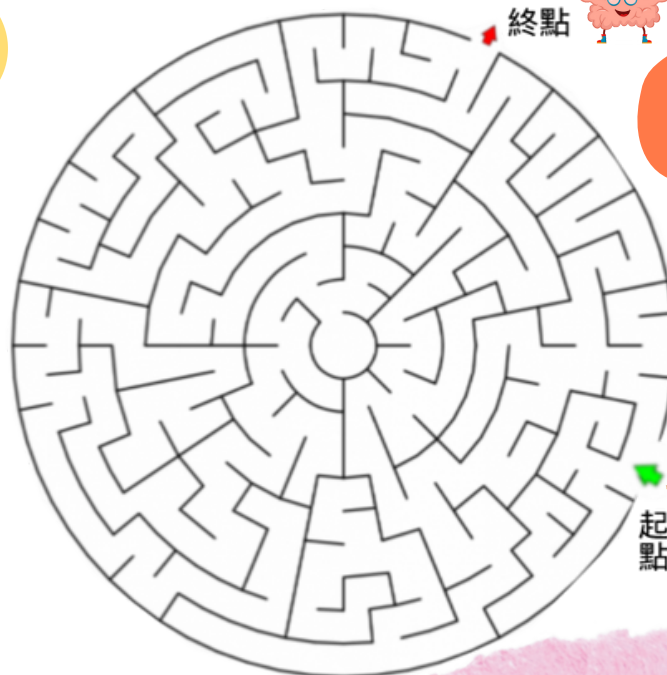
職員：羅家熙先生



記得準時收看~



認知
迷宮
遊戲



羅生需要前往送湯探訪「腦友記」，可否協助羅生到達「腦友記」的家。



耆馬會樂齡新天地計劃



由導師教導流體畫製作方式，學習如何感受及控制顏料在畫板上的流動，再由學員隨個人喜愛創造獨一無二的流體畫杯墊。



流體畫杯墊工作坊



油畫班



學員學習基本油畫技巧，再實踐所學，再嘗試畫出充滿個人風格的油畫作品。



長聯線上論壇由2021年3月開始，長聯線上論壇將改為5、7、9、11、1及3月最後一個星期五上午10時YOUTUBE直播



7.4.2021 長聯參加「步中情·線上行」

多名長聯常委響應明愛「步中情·線上行」活動，除了為明愛籌款外，亦自行組隊到元朗公園步行，為大會累積步行時數。



7.4.2021 就電子消費券議題約見立法會議員梁志祥先生

相約立法會議員梁志祥先生，就電子消費券提交意見，包括要求以八達通發放電子消費券、要求延長電子消費券使用期限、要求一次性發放5000元以及促議增加現金方式領取



3.5.2021與救世軍長者服務同工交流

長聯與救世軍長者服務的同工一同交流，在交流會上，大家都分享推動長者關社的理念、方法以及遇到的困難等等，長聯的常委亦與救世軍同工分組討論長者持續參與的重要元素。會後雙方都認為交流有建設，期望有跟進一步的合作機會



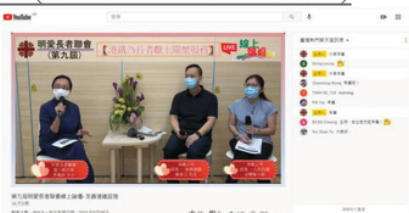
17.5.2021 會員大會籌備會議

常委舉行會員大會籌備會議，除了討論當日分工外，亦就大會研討主題「長者地區中心及長者鄰舍中心的角色及功能」發表長者角度的意見。



28.5.2021 線上論壇(主題:港鐵友善設施)

由港鐵公司的代表分享港鐵最新的設施，包括一些長者友善的設施。長聯亦有給港鐵一些長者友善的建議，包括在月台加設關愛座、出口的指示字體加大等等。



點擊率:808次

- 主持:明愛長者聯會第二副主席 李佩貞 女士
- 港鐵公司署理車務發展經理黃偉立先生和經理-人的因素余慧敏小姐

17.6.2021 「常務委員會」第九次會議

會議討論內容:

1. 消費券問行動進展
2. 會員大會事項
3. 會章修訂(配合長者地區中心/長者中心幹事會章則執行)
4. 明愛長者暖萬心2021
5. 委員資訊發放



25.6.2021 線上論壇號外版(主題:電子消費券)

因政府公佈電子消費券的登記詳情，故長聯加開一次線上論壇，分享電子消費券的登記方法、使用方法以及一些申請時常遇到的問題



點擊率:1247次

- 主持:明愛長者聯會第一副主席 余永添先生
- 明愛觀塘長者中心 社工 蘇尚輕先生

30.6.2021明愛長者聯會「2021會員大會」 專題分享：探視「長者地區中心及長者鄰舍中心的角色及功能」

長聯會員大會2021專題分享：探視「長者地區中心及長者鄰舍中心的角色及功能」，因疫情關係，活動透過Zoom直播整個過程。活動上半部為長聯會員大會，由常委分享過去一年長聯的會務報告，以及會章檢視等內容



人事變動



活動幹事一
梁悅琪姑娘

各位老友記，大家好！
我叫梁悅琪，係新入職既一級活動幹事。接下來的日子請大家多多指教，其後有關e健樂的問題可以向我查詢。祝大家身體健康！



服務員一
廖苑萍姑娘

各位老友記，大家好！
我叫萍姐，係新入職既服務員。希望大家多多指教！



實習學生一
吳軍豪先生

各位老友記，大家好，我係中心嘅實習社工吳生。好開心可以喺今個暑假加入明愛天悅長者中心實習，呢段時間都感受到大家的熱情。希望之後可以繼續多啲同大家見面，各位多多指教！祝大家身體健康，萬事如意！



實習學生一
許慧敏姑娘

各位老友記大家好，我叫許慧敏，大家可以叫我阿敏，我係由明愛專上學院來的實習學生，實習期由6月到8月中，好開心可以加入明愛天悅長者中心呢個大家庭，往後嘅日子我會係機構舉辦一個園藝小組活動，有興趣嘅老人家歡迎你哋來參加！又或者隨時落嚟搵我傾計都得嘍！希望未來會見到大家，最後祝大家身體健康！



凡誠心誠意敬愛天主的人，必要歡樂。(多 14: 7)

意見欄

我們誠心誠意聆聽你們的聲音：

歡迎各位對本中心服務給予意見，懇請你填妥表格交回本中心或致電3160 4100 與我們聯絡，多謝支持！
我們會在十四個工作天內回覆。

提供意見者姓名：

聯絡電話：

意見：





星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期六		星期日	
2	廿四	3	廿五	4	廿六	5	廿七	6	廿八	7	立秋	8	三十
9:00 10:10	長者太極班4 賽馬會「獅子山傳耆」口述歷史戲劇計劃	8:30 9:30	書法班4 2021年8月星期二專題月會	8:45 9:45	太極蓮花扇4 拳擊班4	10:00 10:30	國畫班2 手機進階班2	9:00 10:30	烏克蘭麗麗小結他3 線上口琴班4	9:00 10:30	輕輕鬆鬆學粵曲A班4 輕輕鬆鬆學粵曲B班4		
2:00 4:00	中國舞班4 開心記憶班	10:00 10:10 11:30 2:00 3:15	U3A反斗耆兵-會議 賽馬會「獅子山傳耆」口述歷史戲劇計劃 平板電腦義工-會議 愛心先鋒-會議 悅做悅健康	10:00 11:00 11:30 2:30 2:30 3:30	晴悅獨寫意 開心曲藝班4 男士悅台 耆老講座:中風(二)中風護理知多少 耆老知多D(線上直播版) 好好愛自己小組	2:00 2:30 3:15	每月靚湯: 消暑冬瓜湯 手機班5組 中電特約-怪電三點三	10:30 1:00 2:30 2:30	板腦還童3期(第4堂) 休悅顯才展新意 支付寶3 音樂治療工作坊				
9	初二	10	初三	11	初四	12	初五	13	初六	14	初七	15	初八
9:00 10:30 2:00 4:00	長者太極班5 e健康-吸煙和飲酒與健康 中國舞班5 開心記憶班	8:30 10:30 12:00 3:15 4:30	書法班5 生死教育講座-平安三寶 振振機體驗日(上午班) 悅做悅健康 振振機體驗日(下午班)	8:45 9:45 11:00	太極蓮花扇5 拳擊班5 開心曲藝班5	10:00 10:00 10:30 2:30 3:00 3:15	國畫班3 義工剪髮 手機進階班2 手機班5組 心靈療癒之旅-流體畫初體驗 中電特約-怪電三點三	9:00 10:30 10:30 2:30 2:30	烏克蘭麗麗小結他4 線上口琴班5 板腦還童3期(第5堂) 支付寶3 音樂治療工作坊	9:00 10:30	輕輕鬆鬆學粵曲A班5 輕輕鬆鬆學粵曲B班5		
16	初九	17	初十	18	十一	19	十二	20	十三	21	十四	22	十五
9:00 10:30 2:00 4:00	長者太極班6 板腦還童義工A+B組 中國舞班6 開心記憶班	8:30 10:10 3:15	書法班6 賽馬會「獅子山傳耆」口述歷史戲劇計劃 悅做悅健康	8:45 9:45 11:00 2:30	太極蓮花扇6 拳擊班6 開心曲藝班6 正向心理學(長者版)	9:30 10:00 10:30 1:00 2:00 2:30 2:30 3:15	8月美食班1 國畫班4 手機進階班2 保健靚湯組 每月靚湯: 木瓜雞腳雪耳湯 環保餃子包 手機班5組 中電特約-怪電三點三	9:00 10:30 10:30 2:30 2:30	烏克蘭麗麗小結他5 線上口琴班6 板腦還童3期(第6堂) 支付寶3 音樂治療工作坊	9:00 10:00 10:30	輕輕鬆鬆學粵曲A班6 皮革義工組聚會 輕輕鬆鬆學粵曲B班6		
23	處暑	24	十七	25	十八	26	十九	27	二十	28	廿一	29	廿二
9:00 12:45 2:00 4:00	長者太極班7 「知命樂天」四道關懷小組 中國舞班7 開心記憶班	8:30 9:30 10:10 3:15	書法班8 陪你去香港四圍遊 賽馬會「獅子山傳耆」口述歷史戲劇計劃 悅做悅健康	8:45 9:00 9:45 11:00 2:30 2:30	太極蓮花扇7 遇見幸福·金婚小組 拳擊班7 開心曲藝班7 e健康-園藝治療工作坊: 空氣草擺設 耆老知多D(線上直播版)	9:30 10:00	8月美食班2 國畫班5	9:00 10:30 10:30 2:30 2:30 3:15	烏克蘭麗麗小結他6 線上口琴班7 板腦還童3期(第7堂) e健康-退化性關節炎的護理及運動 支付寶3 中電特約-怪電三點三	9:00 10:00 10:30 2:30 2:00	輕輕鬆鬆學粵曲A班7 皮革義工組聚會 輕輕鬆鬆學粵曲B班7 認知·鬆鬆·玩一番 義工培訓日 皮革製作活動	10:30	認知·鬆鬆·玩一番 外展假日奧運會
30	廿三	31	廿四										
9:00 12:45 2:00 4:00	長者太極班8 「知命樂天」四道關懷小組 中國舞班8 開心記憶班	8:30 9:30 10:10 3:15	書法班9 陪你去香港四圍遊 賽馬會「獅子山傳耆」口述歷史戲劇計劃 悅做悅健康										

明愛天悅長者中心

2021年9月活動時間表



星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期六	
				1	廿五	2	廿六	3	廿七	4	廿八
				8:30 9:00 9:45 11:00 2:30 2:30	太極蓮花扇8 遇見幸福·金婚小組 拳擊班8 開心曲藝班8 中電特約:活動-粉彩扇製作 護老知多D(線上直播版)	9:30 10:00 10:30 2:00 2:30 3:15	認知·鬆鬆·玩一番 義工培訓(外出) 國畫班6 支付寶4 每月靚湯: 粉葛紅蘿蔔粟米栗子湯 手機班5組 時事三點三	9:00 10:30 10:30 2:30	烏克麗麗小結他7 線上口琴班8 板腦還童3期(第8堂) e健樂-椅上徒手操	9:00 10:30	輕輕鬆鬆學粵曲A班8 輕輕鬆鬆學粵曲B班8
6	三十	7	白露	8	初二	9	初三	10	初四	11	初五
9:00 9:00 12:45 2:00 4:00	長者太極班9 長青學院派表日 「知命樂天」四道關懷小組 中國舞班9 開心記憶班	8:30 9:30 9:30 10:00 10:10 11:15 2:00 2:30 3:15	書法班9 2021年9月星期二專題 月會 陪你去香港四圍遊 U3A反斗耆兵-會議 賽馬會「獅子山傳者」口述歷 史戲劇計劃 平板電腦義工-會議 愛心先鋒-會議 e健樂-八段錦 悅做悅健康	8:30 9:00 9:00 10:00 10:00 11:30 2:30 2:30 2:30	太極蓮花扇9 認知·鬆鬆·玩一番 智醒旦糕班(1) 遇見幸福·金婚小組 晴悅獨寫意 男士悅台 護老者講座: 排便可好輕鬆 家加樂備融之月餅製作	10:00 10:00 10:30 2:30 2:30 3:15	國畫班7 義工剪髮 支付寶4 手機班5組 快樂椅子舞 時事三點三	9:00 10:30 10:30 2:30 3:30	烏克麗麗小結他8 線上口琴班9 板腦還童3期(第9堂) e健樂-椅上徒手操 腦伴有里·互傳愛 義工活動		
13	初七	14	初八	15	初九	16	初十	17	十一	18	十二
9:00 10:30 12:45 2:00 4:00	長者太極班10 e健樂-防衰老運動 「知命樂天」四道關懷小組 中國舞班10 開心記憶班	8:30 9:30 10:10 2:30 3:15	書法班10 陪你去香港四圍遊 賽馬會「獅子山傳者」口述歷 史戲劇計劃 e健樂-八段錦 悅做悅健康	8:30 9:00 10:30 2:30 2:30	太極蓮花扇10 遇見幸福·金婚小組 生死教育講座 e健樂-骨質疏鬆與肌肉強化 護老知多D(線上直播版)	10:00 10:30 2:00 2:30 2:30 3:15	國畫班8 支付寶4 每月靚湯: 土茯苓牛蒡粟米瘦肉湯 手機班5組 快樂椅子舞 時事三點三	9:00 10:30 10:30 2:30 3:30 6:00	認知·鬆鬆·玩一番 智醒旦糕班(2) 線上口琴班10 板腦還童3期(第10堂) e健樂-椅上徒手操 腦伴有里·互傳愛 長青學院報名截止日	10:00	皮革義工組聚會
20	十四	21	十五	22	十六	23	秋分	24	十八	25	十九
12:45 4:00	「知命樂天」四道關懷小組 開心記憶班	8:30 10:10 3:15	書法班(補堂) 賽馬會「獅子山傳者」口述歷 史戲劇計劃 悅做悅健康	中秋節翌日 		9:00 9:30 10:30 2:30 3:15	長者學院公佈及收費 9月美食班1 支付寶4 手機班5組 時事三點三	10:30 2:30	線上口琴班(補堂) 智趣桌游齊樂樂	10:15 10:00 2:00	「相」和你畢業 皮革義工組聚會 皮革製作活動
27	廿一	28	廿二	29	廿三	30	廿四				
12:45 4:00	「知命樂天」四道關懷小組 開心記憶班	10:10 2:30 3:15	賽馬會「獅子山傳者」口述歷 史戲劇計劃 e健樂-八段錦 悅做悅健康	9:00 3:15	遇見幸福·金婚小組 時事三點三	9:30	9月美食班2				

中心地址:天水圍天悅邨服務設施大樓1樓

電話: 3160 4100

* 紅色暴雨或三號強風警告訊號或以上生效時, 活動將延期或取消*