



香港明愛安老服務

明愛香港仔長者中心

明愛安老服務網址：



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

2021年 8月-9月 通訊



開放時間：上午9時至下午5時



地址：香港仔田灣邨田澤樓6-10號地下



電話：2538 7777、3543 5918
3543 5919、3543 5920



Whatsapp：5592 8623



傳真：2873 5552



電郵：seabn@caritassws.org.hk

出版日期：2021年8月

印刷數量：500份

督印人：陳淑嫻姑娘(高級督導主任)

工作團隊：何天恩、吳頌詩、陳威順、
馮婉彤、陳家豪、區君正、
張芷琪、馮寶業、鍾鑽琪、
李冠霆、唐艷儀、王卓盈、
黃惠紅、梁金妹、錢敏月



消費券注意事項

社工 – 陳家豪先生

政府「電子消費券計劃」由 AlipayHK (支付寶)、八達通(Octopus)、Tap & Go 拍住賞及 WeChat Pay Hong Kong (香港微信支付) 協助推行。本文將會作講解。

◆ 八達通成功登記後，消費券不會直接將轉入至實體八達通卡內。

如使用實體八達通卡登記，仍有一個步驟需要做：

▶ 市民需到八達通服務站、補貼領取站、7-Eleven、OK 便利店和惠康所有分店拍卡，方可得到消費券；或 開啟八達通 App，將八達通卡放至手機頂或機背拍卡，以領取消費券

◆ 大家可以使用網上形式或紙本進行登記。

◆ 首兩星期登記的市民，無論在何天登記，都是在8月1日收到第一期消費券。

如於登記後發現填錯資料，可聯絡消費券計劃熱線 (電話：185000) 查詢

◆ 如於 7 月 4 日至 17 日完成登記：

透過支付寶香港 (AlipayHK)、 拍住賞 (Tap & Go)、香港微信 支付 (WeChat Pay HK)

於 2021 年 7 月 4 日至 7 月 17 日 完成的電子登記	於 2021 年 7 月 18 日 至 8 月 14 日 完成的電子登記及所 有書面登記
發放日期	
第一期消費券 (2,000 元)	
2021 年 8 月 1 日 (有效期至 2021 年 12 月 31 日)	2021 年 9 月 1 日 (有效期至 2022 年 1 月 31 日)
第二期消費券 (3,000 元)	
2021 年 10 月 1 日 (有效期至 2021 年 12 月 31 日)	2021 年 11 月 1 日 (有效期至 2022 年 1 月 31 日)

註：個別登記人可能會因其個案處理時間較長，未能於 2021 年 8 月 1 日或 2021 年 9 月 1 日獲發第一期消費券。視乎其個案的進度，第一期消費券可能於 2021 年 10 月 1 日或 11 月 1 日發放，第二及第三期消費券的發放日期亦會相應順延。

資料來源：

- <https://www.businesstimes.com.hk/articles/134002/%E6%B6%88%E8%B2%BB%E5%88%B8%E7%94%B3%E8%AB%8B-5000%E5%85%83%E6%B6%88%E8%B2%BB%E5%88%B8-%E9%9B%BB%E5%AD%90%E6%B6%88%E8%B2%BB%E5%88%B8-%E6%99%BA%E6%96%B9%E4%BE%BF-%E5%85%AB%E9%81%94%E9%80%9A-%E9%A0%98%E5%8F%96%E6%B6%88%E8%B2%BB%E5%88%B8%E6%96%B9%E6%B3%95>
- <https://www.consumptionvoucher.gov.hk/tc/timetable.html>

透過八達通 (Octopus)

於 2021 年 7 月 4 日 至 7 月 17 日 完成的電子登記	於 2021 年 7 月 18 日至 8 月 14 日 完成的電子登記及所有書面 登記
發放日期	
第一期消費券 (2,000 元)	
2021 年 8 月 1 日	2021 年 9 月 1 日
第二期消費券 (2,000 元)	
2021 年 10 月 1 日	2021 年 11 月 1 日
第三期消費券 (1,000 元)	
2021 年 12 月 16 日 (如於 2021 年 8 月 1 日至 2021 年 11 月 30 日四個月內的「合資格 消費」累積總額不少 於 4,000 元)	2022 年 1 月 16 日 (如於 2021 年 9 月 1 日至 2021 年 12 月 31 日四個月內的 「合資格消費」累積總額不 少於 4,000 元)
2022 年 1 月 16 日 (如於 2021 年 8 月 1 日至 2021 年 12 月 31 日五個月內的「合資格 消費」累積總額不少 於 4,000 元)	2022 年 2 月 16 日 (如於 2021 年 9 月 1 日至 2022 年 1 月 31 日五個月內的 「合資格消費」累積總額不 少於 4,000 元)
2022 年 2 月 16 日 (如於 2021 年 8 月 1 日至 2022 年 1 月 31 日六個月內的「合資格 消費」累積總額不少 於 4,000 元)	2022 年 3 月 16 日 (如於 2021 年 9 月 1 日至 2022 年 2 月 28 日六個月內的 「合資格消費」累積總額不 少於 4,000 元)
2022 年 3 月 16 日 (如於 2021 年 8 月 1 日至 2022 年 2 月 28 日七個月內的「合資格 消費」累積總額不少 於 4,000 元)	2022 年 4 月 16 日 (如於 2021 年 9 月 1 日至 2022 年 3 月 31 日七個月內的 「合資格消費」累積總額不 少於 4,000 元)

平板電腦借用服務

中心現已推出「平板電腦借用服務」，歡迎大家到中心借用平板電腦，以便於家中學習使用平板電腦、參與中心網上活動進行健腦遊戲及觀看影片！

服務對象：有效長者及護老者會員

借用期限：三個工作天 (於借用當日開始計算)

借用手續：借用人需親臨本中心接待處借用平板電腦及相關配件，並以會員證登記。

交還手續：借用人或其委托人自行安排於中心辦公時間內交還平板電腦及配件。

借用詳情：每人每次最多可借用一套平板電腦及相關配件。



會員聚餐

港仁中醫服務中心

對象：60歲或以上，獨居或雙老同住長者

內容：每季發出一張醫療券，可換取診症三天內服中醫或中醫治療。每名長者每季只限發醫療券一張。

治療病患：只限於突發性感冒、咳嗽、頭痛、腹瀉、焦慮、皮膚病等，不包括長期病患。

費用：全免

診所地址：太子大南街 27-31 號富威閣 2 樓 A 室(太子地鐵站 C2 出口或乘坐巴士 970X)

報名要求：需為合適對象及由社工評估、轉介及預約



內容：與會員相聚、享用午宴

日期：9月16日(星期四)、9月27日(星期一)

時間：上午 11:30 中心集合

地址：煌府婚宴專門店(紅磡置富都會店)
(包車來回)

對象：60歲或以上長者會員 費用：每位\$210

名額：每次各 24 人 接受報名日期：8月20日

負責職員：王卓盈姑娘、鍾鑑琪姑娘

午宴菜譜

五福燒味拼盤

金磚百花球

芝士蝦球伊麵

西蘭花蚌片

竹笙海皇燴燕窩

清蒸海石斑

珍菌泡菜苗

脆皮燒雞

鮮蝦荷葉飯

鴛鴦美點

合時鮮果

義工發展服務

幹事會資訊

各位幹事會成員：

每月一次舉行中心幹事會會議，共商中心政策及會員服務，代表眾會員發表意見，大家記得來開會啦！

日期	時間	地點
8月31日 (星期二)	下午 2:30 至 4:00	本中心
9月24日 (星期五)		

負責職員：何天恩先生

新義工迎新會

內容：向本年度加入成為中心義工的義工會員介紹本中心的義工發展服務

日期：9月1日(星期三)

時間：上午 10:00 至 11:00

地點：Google Meet / 本中心

對象：於 2021-2022 加入的義工

費用：全免 名額：10 人(網上名額不限)

負責職員：陳威順先生、李冠霆先生

義工大會

內容：義工專題培訓、義工服務活動招募

	日期	專題	時間
8月	8月18日 (星期三)	認知友善文化	上午 10:00 至 11:00
9月	9月15日 (星期三)	護老者支援	

地點：Google Meet/ 本中心

對象：中心義工

費用：全免 名額：不限

負責職員：陳威順先生、李冠霆先生

備註：所有義工必須出席

「板腦還童·奇樂無窮」II-抗疫篇

目的：

1. 鼓勵長者接觸科技資訊產品，與時並進。
2. 讓長者學習如何使用平板電腦，掌握通訊及上網功能。
3. 鼓勵長者學以致用，助人自助，並將所學知識承傳開去。

內容：由導師教授平板電腦的功能，包括基本手機應用、Whatsapp、Youtube、Facebook、Zoom 等。

日期	時間
7月22日(四)、7月29日(四)、 8月2日(一)、8月5日(四)、 8月9日(一)、8月12日(四)、 8月16日(一)、8月19日(四)、 8月23日(一)、8月26日(四)、 8月30日(一)(候補日)	上午 11:00 至下 午 12:30

地點：本中心 名額：9 人(第三期)

費用：每位長者\$200

- 對象：
- 1) 未曾使用平板電腦的長者
 - 2) 具積極學習的態度
 - 3) 願意接受拍攝及錄影
 - 4) 願意參與義務工作

負責職員：陳威順先生、李冠霆先生

備註：

- 1) 計劃由 **Billion Charity Fund Limited** 贊助。
- 2) 完成課程後，中心會開設「板腦同學會」，參加者必須參加同學會的活動，包括義務工作。
- 3) 參加者在完成準時出席課程後，並完成 10 小時的義工服務後，可獲平板電腦乙部及數據卡。

賽馬會「喜動傳承」社區運動計劃

負責職員：陳威順先生、李冠霆先生

目的：1. 鼓勵長者接觸樂齡科技的運動。
2. 鼓勵長者學以致用，助人自助，並將所學知識承傳開去。

喜動傳承運動義工服務日

內容：由喜動傳承義工和長者做運動
(練力帶操，科技體驗)

日期：8月20日、8月27日(星期五)

時間：下午3:30至4:30 地點：本中心

對象：中心會員 費用：全免

名額：10人

備註：參加長者需參與電話/現場問卷調查，及必須需出席兩次活動，出席兩次活動可獲禮品乙份。

運動義工訓練—第二期 10-12月

內容：教授長者義工學習瑜伽運動，伸展運動，練力帶運動，舒痛伸展，樂齡科技應用，完成課程後，進行兩次的義工活動。

日期：10月5日、10月12日、10月19日、
11月2日、11月16日、11月23日、
11月30日、12月7日(星期二)

時間：下午2:30至4:00 費用：全免

對象：長者義工 地點：本中心 名額：10人

備註：歡迎60-65歲的中心新會員查詢

寧安義工聚會

內容：檢討沿途關顧進度及了解寧安理念認知

日期：8月30日(星期一)

時間：上午10:00至上午11:00

地點：Google Meet /本中心

對象：寧安義工

費用：全免

名額：10人

負責職員：陳家豪先生

賽馬會「網上動能量」計劃

負責職員：陳威順先生、李冠霆先生

目的：1. 培訓長者中心的長者義工學習智能手機
2. 透過長者義工作為網上支援模式的角色，讓正使用綜合家居照顧服務的長者能繼續進行訓練及社交，減輕退化程度。

義工服務日

內容：由網上動能量的義工拍擋透過平板電腦網上視像進行探訪及運動，一起同樂。

日期：8月2日、8月9日、8月16日、
8月23日、8月30日、9月6日、
9月13日、9月20日、9月27日

時間：下午2:30至3:30 費用：全免

對象：長者義工 地點：本中心

名額：10人 備註：活動已截止報名。

有機上網 Elderly's Smartphone Make Easy 長者智能電話大使計劃

本計劃由數碼通及香港社會聯會贊助

負責職員：陳威順先生、王卓盈姑娘

正確使用互聯網 / 保護個人私隱 / 沉迷互聯網社區講座

內容：介紹網絡安全及預防沉迷上網；並由 SamTone 義工介紹 Digital Intelligence 平台。

日期：9月13日(星期一)

時間：上午10:00至11:00 地點：本中心

對象：中心會員 費用：全免

名額：每次20-30人(網上名額不限)

有關「理想，你想」田灣議題小組的活動資料將會稍後以 WhatsApp 的方式通知小組成員。

負責職員：
陳家豪先生、
鍾鎧琪姑娘

護老者支援服務

晶緻飾物盒

內容：教授護老者製作一個屬於自己的水晶滴膠飾物盒。

日期：8月11日(星期三)

時間：下午 3:00 至 4:30

地點：本中心 對象：一般護老者

費用：全免 名額：8人

糖尿病好健康，遠離三高

內容：由雅培營養專家講解認識三高與糖尿病的關係，從飲食及生活方式改善三高。

日期：8月13日(星期五)

時間：上午 9:30 至 10:30

地點：本中心 對象：所有護老者

費用：全免 名額：12人

血糖測試

內容：由雅培護士為護老者們檢測血糖，提防患上糖尿病的風險。

日期：8月24日(星期二)

時間：下午 2:30 至 4:30(按時段進行)

地點：本中心 對象：所有護老者

費用：全免 名額：30人

中秋同樂

內容：與護老者們齊製作奶皇月餅，並可帶同製成品與家人分享。

日期：9月6日(星期一)

時間：下午 2:30 至 4:30

地點：休閒閣 對象：一般護老者

費用：全免 名額：6人



護老者大會

內容：護老者聚會、資訊分享及活動報名

日期：9月8日(星期三)

時間：下午 3:30 至 4:30

地點：本中心 對象：所有護老者

費用：全免 名額：15人

「醣」不怕，食得其法

內容：由雅培營養專家講解糖尿病的飲食治療及食物對換的方法

日期：9月9日(星期四)

時間：上午 9:30 至 10:30

地點：本中心 對象：所有護老者

費用：全免 名額：12人

百密一「梳」

內容：教授護老者製作一個屬於自己的梳及頭皮按摩方法。

日期：9月10日(星期五)

時間：下午 3:00 至 5:00

地點：本中心 對象：一般護老者

費用：全免 名額：8人

穩醣穩妥健康舞

內容：由雅培專業護士教授簡單運動操，有助增強體力、穩定血糖。

日期：9月14日(星期二)

時間：下午 3:00 至 4:00

地點：本中心 對象：所有護老者

費用：全免 名額：10人

樂在「耆」中

為護老者提供短暫照顧及支援服務，在中心看顧長者，減輕照顧壓力。

服務時間：星期一至星期五

上午 9:00 至下午 5:00

服務性質：在中心看顧長者

服務範圍：田灣邨、鴻福苑、長者住屋、
田灣區

服務對象：60歲或以上長者，適合群體活動

費用：全免

e健樂活動

負責職員：馮寶業先生

(e健樂會員優先報名) (費用全免)

快樂健康球運動

內容：由專業教練教授參加者利用健體球進行簡單的健動，強化大小肌肉。

日期：8月4日、8月11日、8月25日
(逢星期三)

時間：上午 10:00 至 11:00

地點：本中心

對象：e健樂會員優先

名額：16人

報名日期：7月26日至8月4日

開心音樂小組

內容：由專業音樂治療師帶領，透過音樂及樂器輕鬆身心。

日期：8月4日、8月11日、8月18日、
8月25日(逢星期三)

時間：下午 2:00 至 3:00

地點：本中心

對象：e健樂會員優先

名額：12人

報名日期：7月26日至8月25日

網上健康煮食班

內容：由導師透過網上軟件(Google Meet)，教導參加者製作簡單的健康小食。(製作食物材料需自行準備)

日期：8月5日、8月12日、8月19日、
8月26日(逢星期四)

時間：上午 10:30 至 11:30

形式：網上軟件(Google Meet)

對象：e健樂會員優先

名額：8人

報名日期：7月26日至8月26日

吸煙和飲酒與健康講座

內容：由「明愛賽馬會照顧者資源及支援中心」註冊護士到中心為長者提供健康講座。

日期：8月26日(星期四)

第一場時間：下午 2:00 至 3:00

第二場時間：下午 3:00 至 4:00

地點：本中心

對象：e健樂會員優先

現場名額：16人

網上直播名額：8人

報名日期：8月16日至8月26日

網上健康甜品班

內容：由導師透過網上軟件(Google Meet)，教導參加者製作簡單的甜品。(製作食物材料需自行準備)

日期：9月9日、9月16日、9月23日、
9月30日(逢星期四)

時間：上午 10:30 至 11:30

形式：網上軟件(Google Meet)

對象：e健樂會員優先

名額：8人

報名日期：9月1日至9月30日

防衰老運動及講座

內容：由「明愛賽馬會照顧者資源及支援中心」註冊護士到中心為長者提供健康講座。

日期：9月30日(星期四)

第一場時間：下午 2:00 至 3:00

第二場時間：下午 3:00 至 4:00

地點：本中心

對象：e健樂會員優先

現場名額：16人

網上直播名額：8人

報名日期：9月20日至9月30日

認知障礙症支援服務

延智活動 齊來做個至醒老友記!

負責職員：馮婉彤姑娘

「認知友善文化」知多 D

內容：由中心社工為參加者介紹認知友善文化的概念、元素、本地及外國相關例子。

日期：8月18日(星期三)

時間：上午 10:00 至 11:00

地點：本中心

對象：中心會員

費用：全免

名額：12 人

「知友善」家居導賞團

內容：參觀香港房屋協會的「智友善」家居探知館，讓參加者了解如何透過家居環境設計，配合認知障礙症患者及照顧者的生活需要，從而達至「居家安老」。

日期：將另行通知

時間：上午 9:00 至下午 12:30

地點：本中心集合及解散(乘坐旅遊巴前往「智友善」家居探知館及返回本中心)

對象：中心會員

費用：全免

名額：30 人

至醒之旅

內容：以 CST 認知刺激治療模式，透過多元化的活動刺激長者認知功能，預防及延緩認知退化，並建立恆常的健腦習慣!

日期：8月3、5、10、12、19、24、26日

9月2、7、10、14、17、21、24日

時間：上午 9:30 至 10:30

地點：本中心

對象：中心會員 (需經中心社工評估 / 面談)

費用：全免

名額：8 人

健腦星期五

內容：透過各種健腦運動及遊戲，刺激長者各方面的認知功能，齊來動腦筋!

日期：8月6日至9月24日(逢星期五)

時間：上午 9:00 至 10:00

(需經中心社工評估 / 面談)

地點：本中心

對象：中心會員

費用：全免

名額：每次 5 人

「愛·同行」中秋慶團圓

內容：與參加的長者及照顧者進行中秋主題活動及遊戲，共渡佳節!

日期：9月15日(逢星期三)

時間：上午 10:00 至 11:00 地點：本中心

對象：認知退化長者及照顧者

費用：全免

名額：4 個家庭

「腦友大使」聚會(中秋節篇)

內容：與「腦友大使」義工一同籌備中秋義工服務，並相聚一堂，共同慶祝中秋節!

日期：9月8日(逢星期三)

時間：上午 10:00 至 11:00

地點：本中心

對象：「腦友大使」義工

費用：全免

名額：12 人

長青學院班組資訊

負責職員：李冠霆先生

中文進階班 8-9 月

內容：由鄧老師與學員們一起學習進階難度的中文詩詞，掌握詩句中的詞語的筆序與寫法，歡迎中文班舊學員報名。

日期	時間
8月3日、8月10日、8月17日、8月24日、8月31日	上午 9:30 至 10:30 (逢星期二)
9月7日、9月14日	

對象：中心會員(舊學員優先報名)

地點：本中心 名額：12人 堂數：10節 費用：\$40

粵曲合唱團 8-9 月

內容：由學長與學員們一起練習唱粵曲，歡迎粵曲合唱團舊學員報名。

日期	時間
8月4日、8月11日、8月18日	下午 2:00 至 4:00 (逢星期三)
9月1日、9月8日	

對象：中心會員(舊學員優先報名)

地點：本中心 名額：12人 堂數：7節 費用：\$40

拉密米蘭組 2021 年 8-9 月

內容：為了鍛鍊長者的腦筋，預防腦退化，讓長者共聚一起愉快學習及享受桌上遊戲米蘭牌的樂趣。

日期	時間
8月6日、8月20日	下午 2:00 至 4:00 (逢星期五)
9月3日、9月17日	

對象：中心會員

地點：本中心

費用：免費

名額：8人

備註：活動已截止報名。

主辦機構



香港聖公會福利協會有限公司
HONG KONG SHENG KUNG HUI WELFARE COUNCIL LIMITED



香港明愛安老服務
Caritas Hong Kong
Services for the Elderly

捐助機構



香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust
同心同力齊進 RIDING HIGH TOGETHER



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、社工等組成跨專業團隊，透過適切的專業服務或治療，協助全港各區內長期膝患的長者舒緩痛症
- 由專業人士透過趣味性的應用程式給參加者設計適當的運動處方，定期監測長者運動成效，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個月專業服務
- 對象** 60歲或以上患有長期膝痛人士

賽馬會「無痛E世代」長者膝痛管理計劃

主辦：聖公會福利協會有限公司、明愛安老服務、香港賽馬會慈善信託基金
協辦：香港明愛安老服務、香港賽馬會慈善信託基金、香港聖公會福利協會有限公司

查詢及聯絡：2538 7777 5240 8817

地址：香港仔田灣邨田澤樓6-10號地下



- 收費** 象徵式收費不多於\$150
- 查詢/聯絡** 明愛香港仔長者中心

- 地址** 香港仔田灣邨田澤樓6-10號地下
- 電話** 2538 7777 5240 8817

除了上述聯絡方法亦可以掃描
旁邊的QRcode作登記



膝痛評估(第一階段)

內容：透過關節評估，關顧長者痛症的需要；由物理治療師即場解答膝痛疑難及成因。

日期：8月5、12、19、26日(逢星期四)

時間：上午9:15至中午12:00

地點：本中心

對象：60歲或以上患有膝痛或不適及未曾參加本計劃之長者

參加條件：過去三個月「沒有」被醫生確診為中風、心肌梗塞、膝關節急性受傷(扭傷、撞傷、跌傷)、自身免疫疾病(生蛇、紅斑狼瘡、類風濕)、不能步行

費用：全免

名額：50位

負責職員：區君正先生

備註：每次評估限9位名額、額滿即止，同時參加者需留下聯絡方法，以便預約評估時間。

如有查詢，歡迎致電 2538-7777 或 WhatsApp 5240-8817
與區君正先生或張芷琪姑娘聯絡。

特別活動全面睇

愛心剪髮

內容：由港鐵義工為會員提供定期理髮服務，保持個人整潔及衛生。

日期：8月10日(星期二)、
9月7日(星期二)

時間：上午 9:00 至中午 12:00

地點：休閒閣

對象：中心會員

費用：全免

名額：每節 48 人

負責職員：鍾鏗琪姑娘

備註：1. **請務必於剪髮前一天洗頭。**
2. 按預約時間進行，請大家耐心等待。

長幼聚一聚 2021 年 9 月

內容：由香港國際學校老師、學生與長者一同耍樂，一同溝通。

日期：9月11日、9月18日(星期六)

時間：上午 10:00 至 11:00

地點：本中心

對象：中心會員

費用：全免

名額：每次各 10 人

負責職員：李冠霆先生

義勇群英

內容：與東華三院賽馬會展賢日間活動中心合辦，邀請中心義工與展賢中心的院友一起同樂，進行網上 ZOOM 聚會。

日期	時間
8月17日(星期二)	下午 2:00 至 3:00
9月14日(星期二)	

地點：本中心

對象：中心會員

費用：全免

名額：每次各 5 人

負責職員：李冠霆先生

愛手藝 – 膠梳班 及 飾品盒班

內容：由中心王姑娘與學員一起使用不同的顏料、模具及滴膠去制作個人化設計的手工品。

日期	時間
8月20日(膠梳班)	下午 2:30 至 4:30 (星期五)
9月17日(飾品盒班)	

地點：本中心

對象：中心會員

費用：全免

名額：每次各 10 人

負責職員：李冠霆先生

2020-22年度老有所為活動計劃

「耆妙之旅」

本計劃由社會福利署贊助

負責職員：吳頌詩姑娘、馮婉彤姑娘、鍾鏗琪姑娘、李冠霆先生

「耆妙之旅」分享會

內容：與社區人士共同回顧計劃內容，分享活動成果，並由參與計劃的長者送上精彩的布偶劇演出，為計劃寫上完滿句號！

日期：8月13日(星期五)

時間：下午 2:30 至 3:30

地點：明愛賽馬會香港仔公眾會堂

對象：社區人士

費用：全免

名額：100人



2020-21年度 「喜躍生命我有SAY!」

本計劃由華永基金贊助

負責職員：吳頌詩姑娘、陳家豪先生

「喜躍人生嘉年華」

內容：1. 提升社區人士，對生命意義和價值有重新領悟，令人生活動精彩。
2. 整個活動回顧及嘉許義工

日期：8月27日(五)

時間：下午 2:15 至 5:00

地點：明愛賽馬會香港仔公眾會堂

對象：社區人士

費用：全免



長者代購服務

負責職員：鍾鎧琪姑娘

白米

中心將會協助服務使用者代購「泰國金雙龍米」，以回應長者在社區上的需要，詳情如下：

重要日子	
每月 1-15 日	登記時段(請帶同會員證及訂金到接待處辦理) 金雙龍米每 1 包(2 公斤) \$22
每月最後星期一至五	取貨時段 (星期一至五 上午 9:00 至下午 5:00)

備註：若於星期五下午 5:00 後不取貨，所付訂金將不獲退還。

長者健康飲品

奶粉種類	登記日期	領取日期	時間
三花 <u>柏齡高鈣奶粉</u>	9 月 20 日至 25 日 (星期一至六)	10 月 12 日 (星期二)	上午 9:30 至
雅培 <u>金裝加營素</u> 、 <u>低糖加營素</u> 、 <u>活力加營素</u> 、 <u>怡保康</u>	8 月 23 日至 28 日 (星期一至六)	9 月 7 日 (星期二)	下午 5:00

注意！！

新購買安排如下：

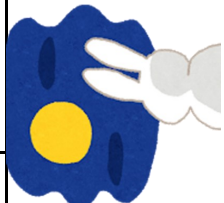
登記時段 (按奶粉的登記日期)	<ul style="list-style-type: none">▶ 帶備會員證到接待處<u>登記購買數量及付款</u>▶ 每位會員<u>最多可購買 4 罐奶粉</u>(不論類別)▶ 如會員<u>持他人之會員證代買</u>，須在登記時<u>通知中心職員以作記錄</u>。
領取日	<ul style="list-style-type: none">▶ 會員<u>必須帶備會員證、登記紙及環保袋</u>

2021年08月中心活動一覽表

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
08月01日	08月02日	08月03日	08月04日	08月05日	08月06日	08月07日
<p>09:00 - 17:00 痛症計劃- 護士診所</p> <p>09:00 - 12:30 痛症計劃- 嚴重痛症物理治療</p> <p>09:15 - 11:15 痛症計劃-運動班(休)</p> <p>11:00 - 12:30 板腦還童 II(第3期)(3)</p> <p>14:15 - 16:45 痛症計劃- 中度痛症物理治療運動班</p> <p>14:30 - 15:30 賽馬會網上動能</p> <p>14:30 - 16:00 妍慧組(休)</p>	<p>09:30 - 10:30 至醒之旅(休)</p> <p>09:30 - 10:30 中文進階班</p> <p>14:00 - 16:00 運動無限 FUN (TWHH)(休)</p> <p>15:00 - 16:00 耆趣樂團探排</p> <p>14:30 - 15:30 痛症計劃-義工訓練(休)</p>	<p>09:00 - 12:00 愛心剪髮(休)</p> <p>09:30 - 10:30 中文進階班</p> <p>09:30 - 10:30 至醒之旅(休)</p> <p>14:00 - 16:00 運動無限 FUN (TWHH)(休)</p> <p>15:00 - 16:00 耆趣樂團探排</p>	<p>09:00 - 12:30 痛症計劃- 嚴重痛症物理治療</p> <p>10:00 - 11:00 e 健康- 快樂健康球運動</p> <p>11:00 - 13:00 Smartphone- 長者實戰 2(休)</p> <p>14:00 - 15:00 開心音樂小組(休)</p> <p>14:00 - 16:00 粵曲合唱團</p>	<p>09:00 - 17:00 e 健康- 護士個人諮詢</p> <p>09:30 - 10:30 至醒之旅(休)</p> <p>10:30 - 11:30 e 健康- 網上健康煮食班</p> <p>11:00 - 12:30 板腦還童 II(第3期)(4)</p> <p>14:15 - 16:45 痛症計劃- 中度痛症物理治療運動班</p> <p>14:15 - 17:15 痛症計劃- 運動班(休)</p> <p>14:00 - 17:00 痛症計劃- 健康評估(第一階段)(休)</p>	<p>09:00 - 10:00 健腦星期五(休)</p> <p>10:00 - 12:00 Smartphone- 長者實戰 2(休)</p> <p>14:00 - 16:00 拉密米蘭組</p> <p>14:30 - 15:45 痛症計劃- 自我管理小組</p>	
08月08日	08月09日	08月10日	08月11日	08月12日	08月13日	08月14日
	<p>09:00 - 12:30 痛症計劃- 嚴重痛症物理治療</p> <p>09:15 - 11:15 痛症計劃-運動班(休)</p> <p>11:00 - 12:30 板腦還童 II(第3期)(5)</p> <p>14:30 - 15:30 賽馬會網上動能</p> <p>14:15 - 16:45 痛症計劃- 中度痛症物理治療運動班</p>	<p>09:00 - 12:00 愛心剪髮(休)</p> <p>09:30 - 10:30 中文進階班</p> <p>09:30 - 10:30 至醒之旅(休)</p> <p>14:00 - 16:00 運動無限 FUN (TWHH)(休)</p> <p>15:00 - 16:00 耆趣樂團探排</p>	<p>10:00 - 11:00 e 健康- 快樂健康球運動</p> <p>11:00 - 12:00 Smartphone- 長者實戰 2(休)</p> <p>14:00 - 16:00 開心音樂小組(休)</p> <p>14:00 - 15:00 開心音樂小組(休)</p> <p>15:00 - 16:30 護老者活動- 晶緻飾物盒(休)</p>	<p>09:00 - 17:00 e 健康- 護士個人諮詢</p> <p>09:30 - 10:30 至醒之旅(休)</p> <p>10:30 - 11:30 e 健康- 網上健康煮食班</p> <p>11:00 - 12:30 板腦還童 II(第3期)(6)</p> <p>14:15 - 15:15 痛症計劃- 中度痛症物理治療運動班</p> <p>14:15 - 16:15 痛症計劃- 運動班(休)</p> <p>14:00 - 17:00 痛症計劃- 健康評估(第一階段)(休)</p>	<p>09:00 - 10:00 健腦星期五(休)</p> <p>09:30 - 10:30 護老者講座- 糖尿病好健康 - 遠離三高</p> <p>10:00 - 12:00 Smartphone- 長者實戰 2(休)</p> <p>14:30 - 16:00 「書妙之旅」 分享會(香)</p>	
08月15日	08月16日	08月17日	08月18日	08月19日	08月20日	08月21日
	<p>09:00 - 17:00 痛症計劃- 護士診所</p> <p>09:00 - 12:30 痛症計劃- 嚴重痛症物理治療</p> <p>09:15 - 11:15 痛症計劃-運動班(休)</p> <p>11:00 - 12:30 板腦還童 II(第3期)(7)</p> <p>14:30 - 15:30 賽馬會網上動能</p> <p>14:15 - 16:45 痛症計劃- 中度痛症物理治療運動班</p>	<p>09:30 - 10:30 中文進階班</p> <p>14:00 - 16:00 運動無限 FUN (TWHH)(休)</p> <p>14:00 - 15:00 義勇群英</p> <p>14:30 - 15:30 痛症計劃-義工訓練(休)</p>	<p>10:00 - 11:00 義工大會- 「認知友善文化」 知多 D</p> <p>14:00 - 16:00 粵曲合唱團</p> <p>14:00 - 17:00 e 健康- 網上健康煮食班</p>	<p>09:00 - 17:00 e 健康- 護士個人諮詢</p> <p>09:30 - 10:30 至醒之旅(休)</p> <p>10:30 - 11:30 e 健康- 網上健康煮食班</p> <p>11:00 - 12:30 板腦還童 II(第3期)(8)</p> <p>14:00 - 17:30 理想,你想田灣關注小組(休)</p> <p>14:15 - 15:15 痛症計劃- 中度痛症物理治療運動班</p> <p>14:15 - 16:15 痛症計劃- 運動班(休)</p> <p>14:00 - 17:00 痛症計劃- 健康評估(第一階段)</p>	<p>09:00 - 10:00 健腦星期五(休)</p> <p>14:00 - 16:00 拉密米蘭組</p> <p>14:30 - 16:30 愛手藝- 膠梳班(休)</p> <p>15:00 - 16:30 喜動傳承義工服務日(1)</p>	
08月22日	08月23日	08月24日	08月25日	08月26日	08月27日	08月28日
	<p>09:15 - 12:00 痛症計劃- 健康評估(第二階段)(休)</p> <p>09:15 - 11:15 痛症計劃-運動班(休)</p> <p>11:00 - 12:30 板腦還童 II(第3期)(9)</p> <p>14:30 - 15:30 賽馬會網上動能</p> <p>14:15 - 16:45 痛症計劃- 中度痛症物理治療運動班</p>	<p>09:30 - 10:30 中文進階班</p> <p>14:00 - 16:00 運動無限 FUN (TWHH)(休)</p> <p>14:30 - 16:30 護老者醫護工作坊- 血糖測試</p>	<p>10:00 - 11:00 e 健康- 快樂健康球運動</p> <p>11:00 - 13:00 Smartphone- 長者實戰 2(休)</p> <p>14:00 - 15:00 開心音樂小組(休)</p>	<p>09:00 - 17:00 e 健康- 護士個人諮詢</p> <p>09:30 - 10:30 至醒之旅(休)</p> <p>10:30 - 11:00 專題講座(預防勝於治療)</p> <p>11:00 - 11:30 e 健康- 網上健康煮食班</p> <p>11:00 - 12:30 板腦還童 II(第3期)(10)</p> <p>14:00 - 16:00 e 健康- 健康講座 (吸煙和飲酒與健康)</p> <p>14:15 - 15:15 痛症計劃- 中度痛症物理治療運動班</p> <p>14:15 - 16:15 痛症計劃- 運動班(休)</p> <p>14:00 - 17:00 痛症計劃- 健康評估(第一階段)(休)</p>	<p>09:00 - 10:00 健腦星期五(休)</p> <p>14:15 - 17:00 耆躍人生嘉年華(香)</p> <p>15:30 - 16:30 喜動傳承義工服務日(2)</p>	
08月29日	08月30日	08月31日				
	<p>09:00 - 17:00 痛症計劃- 護士診所</p> <p>09:15 - 12:00 痛症計劃- 健康評估(第二階段)(休)</p> <p>09:15 - 11:15 痛症計劃-運動班(休)</p> <p>10:00 - 11:00 寧安義工聚會</p> <p>14:30 - 15:30 賽馬會網上動能</p>	<p>09:30 - 10:30 中文進階班</p> <p>14:00 - 16:00 運動無限 FUN (TWHH)(休)</p> <p>14:30 - 16:00 幹事會</p>				

如疫情仍然嚴重, 限額令未解除, 以上活動將會取消或更改為網上進行
 中心保留更改活動之權利, 以電話個別通知或中心海報作實.
 (休(休開關)) 香(明愛香港仔賽馬會公眾會堂 2 樓)

2021年09月中心活動一覽表

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
			09月01日 10:00 - 11:00 新義工迎新會 14:00 - 16:00 粵曲合唱團	09月02日 09:00 - 17:00 e 健樂-護士個人諮詢 09:00 - 12:00 痛症計劃-健康評估(休) 09:30 - 10:30 至醒之旅(休) 14:15 - 16:15 痛症計劃-運動班(休)	09月03日 09:00 - 10:00 健腦星期五(休) 14:00 - 16:00 拉密米蘭組	09月04日
	09月06日 09:00 - 12:00 痛症計劃-健康評估 09:15 - 11:15 痛症計劃-運動班(休) 14:15 - 16:45 痛症計劃-中度痛症物理治療運動班 14:30 - 15:30 賽馬會網上動能 14:30 - 16:30 護老者活動-中秋回樂(休)	09月07日 09:00 - 12:00 愛心剪髮(休) 09:30 - 10:30 中文進階班 09:30 - 10:30 至醒之旅(休) 14:00 - 16:00 運動無限 FUN (TWIH)(休)	09月08日 10:00 - 11:00 「腦友大使」聚會 (中秋節篇)(休) 14:00 - 15:30 粵曲合唱團 15:30 - 16:30 護老者大會	09月09日 09:00 - 17:00 e 健樂-護士個人諮詢 09:00 - 12:00 痛症計劃-健康評估(休) 09:30 - 10:30 護老者講座-「糖」不怕，食得其法 10:30 - 11:30 e 健樂-網上健康甜品班 14:15 - 16:15 痛症計劃-運動班(休) 14:15 - 15:15 痛症計劃-中度痛症物理治療運動班	09月10日 09:00 - 10:00 健腦星期五(休) 09:30 - 10:30 至醒之旅(休) 15:00 - 17:00 護老者活動-百密一「梳」(休)	09月11日 10:00 - 11:00 長幼聚一聚
09月12日	09月13日 09:00 - 17:00 痛症計劃-護士診所 09:00 - 12:00 痛症計劃-健康評估(休) 09:15 - 11:15 痛症計劃-運動班(休) 10:00 - 11:00 Smartphone-正確使用互聯網講座 14:30 - 15:30 賽馬會網上動能 14:30 - 16:00 祈壽組(休)	09月14日 長者健康飲品購買日(加營養) 09:30 - 10:30 中文進階班 09:30 - 10:30 至醒之旅(休) 14:00 - 16:00 運動無限 FUN (TWIH) 14:00 - 15:00 義勇群英 15:00 - 16:00 護老者運動-禮酬穩妥健康舞	09月15日 10:00 - 11:00 「愛·同行」中秋慶團圓 10:00 - 11:00 義工大會-護老者支援 14:00 - 17:00 e 健樂-護士講座	09月16日 09:00 - 17:00 e 健樂-護士個人諮詢 09:00 - 12:00 痛症計劃-健康評估 10:30 - 11:30 e 健樂-網上健康甜品班 11:30 - 15:00 會員聚餐(紅) 14:15 - 16:15 痛症計劃-運動班(休)	09月17日 09:00 - 10:00 健腦星期五(休) 09:30 - 10:30 至醒之旅(休) 09:30 - 11:00 專題週會(智 FIT 生活秘笈) 14:00 - 16:00 拉密米蘭組 14:30 - 16:30 愛手藝-飾品盞班(休)	09月18日 10:00 - 11:00 長幼聚一聚
09月19日	09月20日 09:00 - 17:00 痛症計劃-護士診所 09:15 - 11:15 痛症計劃-運動班(休) 09:00 - 12:30 痛症計劃-嚴重痛症物理治療 14:30 - 15:30 賽馬會網上動能 14:15 - 16:45 痛症計劃-中度痛症物理治療運動班	09月21日 09:30 - 10:30 至醒之旅(休) 14:00 - 16:00 運動無限 FUN (TWIH)(休)	09月22日 中秋節翌日	09月23日 09:00 - 17:00 e 健樂-護士個人諮詢 10:30 - 11:30 e 健樂-網上健康甜品班	09月24日 09:00 - 10:00 健腦星期五(休) 09:30 - 10:30 至醒之旅(休) 09:30 - 11:00 專題週會(健腦飲食知多少) 14:30 - 16:00 祈壽會	09月25日
09月26日	09月27日 09:15 - 11:15 痛症計劃-運動班(休) 09:00 - 12:30 痛症計劃-嚴重痛症物理治療 11:30 - 15:00 會員聚餐(紅) 14:15 - 16:45 痛症計劃-中度痛症物理治療運動班 14:30 - 15:30 賽馬會網上動能	09月28日	09月29日	09月30日 09:00 - 11:00 專題週會(健腦運動) 09:00 - 17:00 e 健樂-護士個人諮詢 10:30 - 11:30 e 健樂-網上健康甜品班 14:00 - 16:00 e 健樂-健康講座 (防衰老運動及講座)		

如疫情仍然嚴重，限聚令未解除，以上活動將會取消或更改為網上進行。
 中心保留更改活動之權利，以電話個別通知或中心海報作實。*
 (休開間) 紅(煙房)煙室專門店-紅(聯)置富都會店)



中心服務質素標準





服務質素標準簡稱 SQS，目的為持續改善中心服務及管理。在上期雙月刊為介紹了標準 4-6 項，今次就向大家介紹第 7-8 項：

標準 7	單位實行政策及程序以確保有效的財政管理。
標準 8	單位遵守一切有關的法律責任。

如欲有查詢相關文件，可向接待處職員借閱。

暴雨及颱風天氣下中心開放及活動之安排

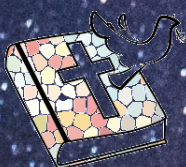
天文台於中心開放或活動前 2 小時發出以下警告，請留意以下安排。

	 黃 Amber	 紅 Red	 黑 Black		T1	L3	 8 NW 西北
中心/休閒閣 開放	✓		9 時前 ✗	9 時後 ✓	✓		✗
惜食堂	✓		✗		✓		✗
小組/ 戶內活動	✓	✗	✗		✓	✗	✗
戶外活動	視乎當時 情況而定	✗	✗		✓	✗	✗

意見箱

歡迎大家對中心服務提供寶貴意見，請填妥表格交回中心，謝謝！

姓名：_____ 聯絡電話：_____



我將這些事告訴你們，是要叫你們在我裡面有平安。在世上，你們有苦難；但你們可以放心，我已經勝了世界。（約翰福音 16：33）