



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8月至2021年9月

**「慳」神入「深」，您都有份**

各位老友記，不知大家有沒有覺得香港愈來愈熱？您們記得以前的夏天有這麼熱嗎？氣候變化是當前全球面對的挑戰，影響著每一個人的生活。而氣候變化是不爭的事實，大家作為地球的一份子，有賴大家都出一份力!!

隨著香港明愛在可持續發展委員會「長遠減碳策略」擔任支持機構，明愛安老深水埗區單位合辦舉辦了一個名為「慳」神入「深」的比賽計劃，旨在鼓勵各單位在節能、惜物、減廢中加強行動。期望各單位、各同工以及會員都就節能、減廢中行多一步，多想一點。

大家或許會有很多疑問，中心參加環保比賽，自己作為中心會員，我不是經常在中心，這個比賽與我何干???

其實中心需要節能，作為中心的一份子，會員絕對可以出一份力，最簡單的例子，就是兩個月出版一次的中心通訊「明愛知音」，大家兩個月只需取一份來閱讀有關中心的活動，不用每月取一份。有智能電話的老友記，亦可透過 Whastapp 收取每期明愛知音的電子版，這樣，中心就可以慢慢減少每期明愛知音的印刷量，為地球出一份力!!!

「慳」神入「深」的比賽只是一個引子，比賽的輸贏毫不重要，最重要的是希望透過比賽，鼓勵每位老友記、同工就節能減廢多想一點、多行一步，慢慢建立環保節能的思維及習慣。

**「慳」神入「深」，由「您」做起!!!**



九龍深水埗保安道 383 號  
麗寶花園商場上層

2729 1211 (中心電話)

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

3990 2110(中心來電顯示電話)

2958 0561

secswme@caritassws.org.hk

# 服務質素標準介紹

為確保公眾獲得優質的社會福利服務，社會福利署和受資助機構推行《服務表現監察制度》，包括服務質素標準。與服務使用者構相關的服務質素標準如下：

## 標準 10

### 申請和退出服務

- 服務使用者有**選擇服務權利**，可按個人需要及申請條件作出申請，職員或會邀請一些有特別需要之服務對象參加服務。

退出方面，服務使用者可**按意願**及因應服務需要已獲得**滿足**而退出。

## 標準 11

### 評估服務使用者的需要

- 我們會透過不同渠道收集服務使用者的**意見及需要**，包括：明愛知音、每月網會、服務諮詢日、服務使用者意見調查及直接聯絡主管及當值社工等。
- 單位亦會就不同的服務**定期**評估服務對象的需要。

## 長者支援服務

### 義工大使會

日期：31/8/2021(二) 及 28/9/2021(二)

時間：上午 10:00-11:00

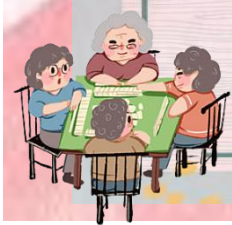
地點：頌恩堂

對象：中心義工

負責職員：長者支援服務隊各社工

9月主題：  
動人時刻

8月主題：  
家好月圓  
慶中秋



# 長者支援服務



## 蘇屋互助組

日期：25/8/2021(三)  
時間：下午 2:00-3:00

日期：20/9/2021(一)  
時間：下午 2:00-3:00

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：25/8/2021(三)  
時間：下午 3:00-4:00





日期：20/9/2021(一)  
時間：下午 3:00-4:00

地點：頌恩堂  
對象：居於私人樓宇的獨居兩老長者  
負責職員：李秋儀姑娘









## 中心活動

以下活動對象：  
會員



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
「園」途 有你 鬆一鬆	日期：8月9日 (星期一) 時間： 下午2時30分	從了解植物和園林 觀景，減壓放鬆， 以促進會員的身心 靈健康。	  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
秋季養生	日期：8月10日 (星期二) 時間： 下午2時30分	與會員分享從中醫 角度在秋季期間應 食用那些食物才可 保健養生。	  費用：免費 名額：5位 【實體及線上同步進行】 負責職員：何啟添先生
健康 55+	日期： 8月16日(星期一) 8月18日(星期三) 8月20日(星期五) 時間： 下午2時30分	邀請香港紅十字會 青年團的義工到中 心與長者分享病 理，健康，運動三 方面的資訊。	費用：免費 名額：20位 【實體進行】 負責職員：何啟添先生



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
8月中醫保健諮詢	日期：8月14日 (星期六) 時間： 上午10時正	邀請註冊中醫師到中心與長者進行義診服務。 	費用：\$6 名額：12位 <b>【實體進行】</b> 負責職員：何啟添先生
認識焦慮症 	日期：8月18日 (星期三) 時間： 下午2時30分	利用直播形式與會員分享焦慮症的成因、徵狀、治療方法等等。	 <b>+</b> <b>實體現場</b> 費用：免費 名額：不限 <b>【實體及線上同步進行】</b> 負責職員：何詠欣姑娘
健怡樂營坊-糖衣陷阱	日期：8月25日 (星期三) 時間： 下午2時30分	糖尿病有隱形殺手之稱，伴有多種代謝異常的疾病，因此會有很多併發症。從了解日常「糖衣」的食物的陷阱，防患於未然。	 <b>+</b> <b>實體現場</b> 費用：免費 名額：5位 地點：資訊天地 <b>【實體及線上同步進行】</b> 負責職員：彭淑儀姑娘
如何處理長期患病的壓力基礎篇 	日期：8月31日 (星期二) 時間： 下午2時30分	邀請衛生署職員與會員分享長期患病的定義、所帶來的壓力及情緒反應，學習自行處理的技巧，從而適當地處理長期患病帶來的影響及轉變。	費用：免費 名額：20位 <b>【實體進行】</b> 負責職員：何啟添先生
認知障礙症-溝通技巧 	日期：9月10日 (星期五) 時間： 下午2時30分	邀請衛生署職員到中心分享與患者溝通之道和緬懷活動。	費用：免費 名額：30位 <b>【實體進行】</b> 負責職員：何啟添先生
9月中醫保健諮詢	日期：9月11日 (星期六) 時間： 上午10時正	邀請註冊中醫師到中心與長者進行義診服務。 	費用：\$6 名額：12位 <b>【實體進行】</b> 負責職員：何啟添先生
煤氣安全講座 	日期：9月13日 (星期一) 時間： 上午10時30分	邀請煤氣職員到中心分享服務承諾及環境保護和煤氣安全及爐具保養資訊。	費用：免費 名額：30位 <b>【實體進行】</b> 負責職員：何啟添先生

## 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



### 培養 正面情緒

日期：9月14日  
(星期二)  
時間：  
下午2時30分

利用直播形式與會員  
分享什麼是正面情  
緒，以及最常出現的  
正面情緒等等。



費用：免費

名額：不限

【實體及線上同步進行】  
負責職員：何詠欣姑娘

### 認識糖尿病 與 認知障礙症



日期：9月15日  
(星期三)  
時間：  
下午2時30分

邀請美國雅培職員到  
中心分享糖尿病與認  
知障礙症的關係。



費用：免費

名額：30位

【實體及線上同步進行】  
負責職員：何啟添先生

### 健康重聚日

日期：9月28日  
(星期二)  
時間：  
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人

【實體及線上同步進行】  
負責職員：彭淑儀姑娘

## 港仁中醫慈善醫療券

對象：非綜援及年滿60歲或以上之獨居/兩老長者，並居於惡劣住所人士  
(如:板間房、劏房、天台屋等)優先

費用：免費

名額：10位

內容：提供免費中醫門診服務。

詳情可向何啟添先生查詢



## 健康大使加油站

日期：① 8月24日(星期二) ② 9月14日(星期四)

時間：① 下午2:30-3:30 ② 上午9:30-10:30

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【如欲報名請致電負責職員】

【實體活動】



# 發展及教育服務

## 長青學院 2021 年 10-12 月份報名

### 長者會員抽籤日

9 月 13 日(星期一)  
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

9 月 15 至 16 日  
(星期三及四)

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

9 月 17 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。**

**\*如有任何疑問可向麥智賢姑娘或陳永泉先生查詢。\***

### ✂ 剪髮服務 ✂

日期：① 8 月 23 日(星期一) ② 9 月 20 日(星期一)

【只可優先報其中一月，由 8 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]

對象：有效長者會員 費用：\$6 名額：12 位 地點：薈萃坊

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

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。
- \*\*受疫情影響，剪髮服務有機會暫停或延期，敬請留意。\***



## 慈善匯演繽紛 SHOW 2021

### <<友共情繫繽紛 SHOW>>

日期:9 月 19 日(星期日)

時間:上午 10:00-12:30 / 下午 2:30-5:00

對象:歡迎會員 或 與其朋友一同表演

內容：響應「明愛長者暖萬心 2021」籌款活動，讓善長會員可與中心職員互相交流才藝，發揮潛能，善長會員亦可邀請職員表演或一同慈善表演，當日有幸運大抽獎及福袋。

名額：每場 70 人

費用：\$30 (撥歸明愛長者暖萬心 2021 善款之用)

### <<職員與你有個約會>>

日期:9 月 24 日(星期五)

時間:下午 2:30 開始

對象:可贊助職員/與職員一同表演

# 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

## ☆ 護老情報站

免費活動  
現場面授+網上YouTube

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

8月30日(一) 下午2:15 - 3:15

主題：「口腔健康你要知」

介紹保持口腔清潔健康的方法，讓我們的牙齒伴我們終生到老，分享關愛基金長者牙科服務資助項目申請方法和須知。

9月27日(一) 下午2:15 - 3:15

主題：「家居環境的重要性」

分享如何透過家居環境設計，讓認知障礙症患者的自理能力得以維持，居家安老。

屆時將透過 WhatsApp 將 YouTube 連結傳送予參加者，只需按下連結便可收看，同「有獎問答」遊戲玩!

## 有需要護老者服務

服務內容：照顧者壓力評估、日間暫托服務(須經評估)、減壓小組及活動、照顧技巧訓練、外展服務等

如果你在照顧路上感到壓力大，  
歡迎致電 3582-9438 與  
社工黃麗貞姑娘聯絡

## 認知障礙症服務

服務內容：免費認知評估、服務轉介、社區資源介紹、提供認知刺激訓練及照顧策劃服務等

如有任何服務查詢，歡迎  
致電 3582-9424 聯絡  
社工溫俊華先生



## 護老者迎新會

免費活動  
面授教學

認識同路人，結伴同行，了解如何準備照顧家人的計劃，提升照顧技巧，最新服務資訊

8月26日(四)

主題：長期護理服務知多少

第一場：上午10:00-10:45

第二場：上午11:00-11:45

備註：每場名額16人

本年度新登記的照顧者優先報名

## ART CAFE 藝聚茶室

8月1日(星期日)

免費活動  
面授教學

上午9:30-11:30 假日護老抖一抖

設有長者假日暫託，為護老者提供喘息空間。活動以預約式進行，護老者可以在中心抖一抖，使用平板電腦、試玩電子遊戲、聊天放輕鬆聽音樂，享受屬於自己的時間。

下午2:30-4:30 DIY We手模

對象：照顧者及被照顧長者

費用：\$40 (已包材料費)

與家人一起參與遊戲，並手牽手親自製作手模，留著此刻的身體記憶和幸福時光。



下午2:30-4:30 自由畫

對象：照顧者

費用：\$20 (已包材料費)

提供20X20cm的畫布和塑膠彩，在全無壓力的環境下輕鬆自由創作，透過藝術和顏色治療心靈。

面授教學




上次學員作品

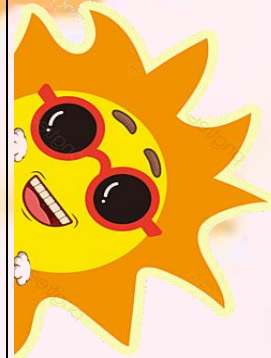
請於辦公時間致電 2729-1211 或 9721-8534 向負責職員聯絡

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





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 MEMBER 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 8 月份 時間表(上旬)



星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
8月1日 (廿三)	8月2日(廿四)	8月3日(廿五)	8月4日(廿六)	8月5日(廿七)	8月6日(廿八)	8月7日(立秋)
<p>上午活動：</p> <p>9:30 假日護老抖一抖☆(實)</p> <p>下午活動：</p> <p>2:30 DIY WE 手模☆(實)</p> <p>2:30 自由畫☆(實)</p>	<p>上午活動：</p> <p>8:00 武當太極劍基礎班(實)</p> <p>9:30 英文初班(一)(實)</p> <p>10:45 英文初班(二)(實)</p> <p>下午活動：</p> <p>1:30 認知訓練班☆(實)</p> <p>2:00 智能手機基礎教學(實)</p> <p>2:30 耆妙活動小組(實)</p> <p>3:00 七至九月生日壽星聚會</p>	<p>上午活動：</p> <p>8:00 太極進階班(實)</p> <p>9:00 太極基礎班(實)</p> <p>9:15 中文趣學班(一)(實)</p> <p>10:00 『腦』玩意會所☆(實)</p> <p>10:30 中文趣學班(二)(實)</p> <p>下午活動：</p> <p>2:00 開心手語唱遊班(實)</p>	<p>上午活動：</p> <p><b>10:00 愛禮網網會</b></p> <p>下午活動：</p> <p>1:00 英文進階班(一)(實)</p> <p><b>2:30 愛信網網會</b></p> <p>2:45 英文進階班(二)(實)</p> 	<p>上午活動：</p> <p>8:00 太極進階班(實)</p> <p>9:00 太極基礎班(實)</p> <p><b>10:00 愛善網網會</b></p> <p>下午活動：</p> <p><b>2:30 愛健網網會</b></p>	<p>上午活動：</p> <p>8:30 綜合太極柔力球(實)</p> <p>9:00 健耆瑜伽基礎班(實)</p> <p>9:00 智能手機 Zoom 教學(實)</p> <p>9:15 成語樂園(實)</p> <p>10:00 認知訓練班☆(實)</p> <p><b>10:00 愛德網網會</b></p> <p>10:15 健耆瑜伽進階班(實)</p> <p>10:30 素描天地(實)</p> <p>下午活動：</p> <p><b>2:30 愛心網網會</b></p> 	<p>上午活動：</p> <p>10:00 十字刺繡班(實)</p> <p>下午活動：</p> <p>1:00 毛冷編織(一)班(實)</p> <p>2:30 毛冷編織(二)班(實)</p>
8月8日 (七月)	8月9日(初二)	8月10日(初三)	8月11日(初四)	8月12日(初五)	8月13日(初六)	8月14日(初七)
<p>上午活動：</p> <p>8:00 武當太極劍基礎班(實)</p> <p>9:30 英文初班(一)(實)</p> <p>10:45 英文初班(二)(實)</p> <p>下午活動：</p> <p>2:00 智能手機基礎教學(實)</p> <p>2:30 耆妙活動小組(實)</p> <p>2:30 「園」途有你鬆一鬆#(實)</p> 	<p>上午活動：</p> <p>8:00 太極進階班(實)</p> <p>8:15 醫療保健操班(實)</p> <p>9:00 太極基礎班(實)</p> <p>9:15 中文趣學班(一)</p> <p>10:00 『腦』玩意會所☆</p> <p>上午 10:30 中文趣學班(二)</p> <p>下午活動：</p> <p>2:00 開心手語唱遊班(實)</p> <p>2:30 秋季養生#(實+線)</p>	<p>上午活動：</p> <p>8:15 醫療保健操班(實)</p> <p>9:15 書法班(實)</p> <p>10:00 『腦』玩意會所☆(實)</p> <p>11:00 書畫班(實)</p> <p>下午活動：</p> <p>1:00 英文進階班(一)(實)</p> <p>2:00 智能手機實用 APP 教學(實)</p> <p>2:45 英文進階班(二)(實)</p>	<p>上午活動：</p> <p>上午 8:00 太極進階班(實)</p> <p>上午 9:00 太極基礎班(實)</p> 	<p>上午活動：</p> <p>8:30 綜合太極柔力球(實)</p> <p>9:00 健耆瑜伽基礎班(實)</p> <p>9:00 智能手機 Zoom 教學(實)</p> <p>9:15 成語樂園(實)</p> <p>10:00 認知訓練班☆(實)</p> <p>10:15 健耆瑜伽進階班(實)</p> <p>10:30 素描天地(實)</p> <p>下午活動：</p> <p>12:00 詠春拳班(實)</p>	<p>上午活動：</p> <p>10:00 十字刺繡班(實)</p> <p>10:00 中醫保健諮詢#(實)</p> <p>下午活動：</p> <p>1:00 毛冷編織(一)班(實)</p> <p>2:30 毛冷編織(二)班(實)</p>	



星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
8月15日 (初八)	8月16日(初九)	8月17日(初十)	8月18日(十一)	8月19日(十二)	8月20日(十三)	8月21日(十四)
	<b>上午活動：</b> 8:00 武當太極劍基礎班(實) 9:30 48式楊家太極拳班(實) 9:30 英文初班(一)(實) 10:45 英文初班(二)(實) 11:00 共融坐座式太極班(實) <b>下午活動：</b> 1:30 認知訓練班☆(實) 2:00 智能手機基礎教學(二)(實) 2:30 耆妙活動小組(實) 2:30 健康 55+#(實)	<b>上午活動：</b> 8:00 太極進階班(實) 8:15 醫療保健操班(實) 9:00 太極基礎班(實) 9:15 中文趣學班(一)(實) 9:30 電腦課程：網上好聲音(進階班)(實) 10:00 『腦』玩意會所☆(實) 10:30 中文趣學班(二)(實) 11:15 電腦課程：速成輸入法(實) <b>下午活動：</b> 2:00 開心手語唱遊班(實) 3:00 君子會所(實)	<b>上午活動：</b> 8:15 醫療保健操班(實) 9:15 書法班(實) 10:00 愛禮愛信網長會 11:00 書畫班(實) <b>下午活動：</b> 1:00 英文進階班(一)(實) 2:00 智能手機實用 APP 教學(實) 2:30 認識焦慮症#(線) 2:30 健康 55+#(實) 2:45 英文進階班(二)(實)	<b>上午活動：</b> 8:00 太極進階班(實) 8:15 醫療保健操班(實) 9:00 太極基礎班(實) 9:30 電腦課程：網上好聲音(進階班)(實) 9:30 活力健腦操☆(實) 10:00 認知訓練班☆(實) 10:00 愛善愛健網長會 11:00 九式太極扇(實) 11:15 電腦課程：速成輸入法(實) <b>下午活動：</b> 12:00 太醫拳養生班(實)	<b>上午活動：</b> 8:30 綜合太極柔力球(實) 9:00 健耆瑜伽基礎班(實) 9:00 智能手機 ZOOM 教學(實) 9:15 成語樂園(實) 9:30 活力健腦操☆(實) 10:00 認知訓練班☆(實) 10:00 愛德愛心網長會 10:15 健耆瑜伽進階班(實) 10:30 素描天地(實) <b>下午活動：</b> 12:00 詠春拳班(實) 2:30 健康 55+#(實)	<b>上午活動：</b> 10:00 十字刺繡班(實) <b>下午活動：</b> 1:00 毛冷編織(一)班(實) 2:30 毛冷編織(二)班(實)
8月22日 (十五)	8月23日(處暑)	8月24日(十七)	8月25日(十八)	8月26日(十九)	8月27日(二十)	8月28日(廿一)
	<b>上午活動：</b> 8:00 武當太極劍基礎班(實) 9:30 48式楊家太極拳班(實) 9:30 英文初班(一)(實) 9:30 剪髮服務(實) 10:45 英文初班(二)(實) 11:00 共融坐座式太極班(實) <b>下午活動：</b> 1:30 認知訓練班☆(實) 2:00 智能手機基礎教學(實) 2:30 耆妙活動小組(實)	<b>上午活動：</b> 8:00 太極進階班(實) 8:15 醫療保健操班(實) 9:00 太極基礎班(實) 9:15 中文趣學班(一)(實) 9:30 電腦課程：網上好聲音(進階班)(實) 10:30 中文趣學班(二)(實) 11:15 電腦：速成輸入法(實) <b>下午活動：</b> 2:00 開心手語唱遊班(實) 2:30 健康大使加油站(實)	<b>上午活動：</b> 8:15 醫療保健操班(實) 9:15 書法班(實) 11:00 書畫班(實) <b>下午活動：</b> 1:00 英文進階班(一)(實) 2:00 智能手機實用 APP 教學(實) 2:30 健怡樂營坊-糖衣陷阱#(實+線) 2:45 英文進階班(二)(實)	<b>上午活動：</b> 8:00 太極進階班(實) 8:15 醫療保健操班(實) 9:00 太極基礎班(實) 9:30 電腦課程：速成輸入法(實) 10:00 長期護理服務知多少(第一場)(實) 11:00 長期護理服務知多少(第一場)(實) 11:00 九式太極扇(實) 11:15 電腦課程：數碼拍攝編輯班(實) <b>下午活動：</b> 12:00 太醫拳養生班(實) 12:00 腦力藝術班☆(實)	<b>上午活動：</b> 8:30 綜合太極柔力球(實) 9:00 健耆瑜伽基礎班(實) 10:00 認知訓練班☆(實) 10:15 健耆瑜伽進階班(實) 10:30 家品製作室☆(實) <b>下午活動：</b> 12:00 詠春拳班(實) 2:30 電影同樂日(實)	<b>上午活動：</b> 10:00 十字刺繡班(實) <b>下午活動：</b> 1:00 毛冷編織(一)班(實) 2:30 毛冷編織(二)班(實)
8月29日 (廿二)	8月30日(廿三)	8月31日(廿四)	<div style="text-align: center;"> <h1>2021年8月份</h1> <h2>時間表</h2> <h3>(下旬)</h3> </div>  			
	<b>上午活動：</b> 9:30 48式楊家太極拳班(實) 9:30 英文初班(一)(實) 10:45 英文初班(二)(實) 11:00 共融坐座式太極班(實) <b>下午活動：</b> 1:30 認知訓練班☆(實) 2:15 口腔健康你要知☆(實,線) 2:00 智能手機基礎教學(實) 2:30 耆妙活動小組(實)	<b>上午活動：</b> 8:00 太極進階班(實) 8:15 醫療保健操班(實) 9:00 太極基礎班(實) 9:15 中文趣學班(一)(實) 9:30 電腦課程：網上好聲音(進階班)(實) 10:00 『腦』玩意會所☆(實) 10:30 中文趣學班(二)(實) 11:15 電腦課程：數碼拍攝編輯班(實) <b>下午活動：</b> 2:30 如何處理長期患的壓力基礎篇#(實)				

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


# 2021年9月份 時間表(上旬)

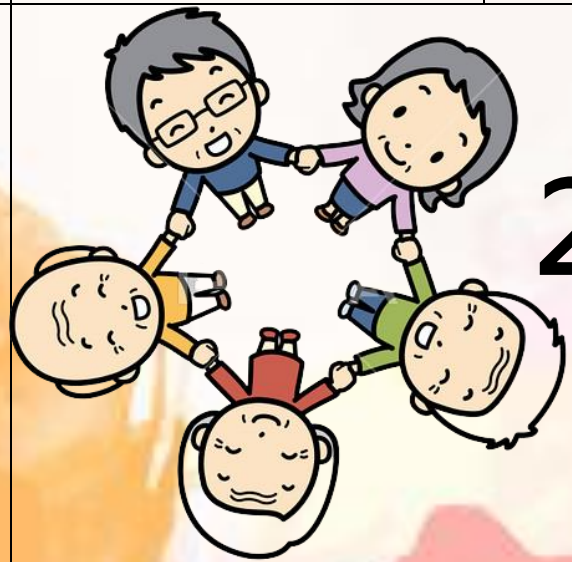


		星期三 9月1日(廿五)	星期四 9月2日(廿六)	星期五 9月3日(廿七)	星期六 9月4日(廿八)	
		<b>上午活動：</b> 8:00 太極劍進階班(實) 10:00『腦』玩意會所☆(實) <b>10:00 愛禮網網會</b>  <b>下午活動：</b> 1:00 英文進階班(一) (實) <b>2:30 愛信網網會</b> 2:45 英文進階班(二) (實)	<b>上午活動：</b> 8:00 太極進階班(實) 9:00 太極基礎班(實) 9:30 網上好聲音(進階班)(實) <b>10:00 愛善網網會</b> 11:15 電腦課程： 數碼拍攝編輯班(實) <b>下午活動：</b> <b>2:30 愛健網網會</b>	<b>上午活動：</b> 9:00 智能手機:Zoom 班(實) 10:00 認知訓練班☆(實) <b>10:00 愛德網網會</b>  <b>下午活動：</b> <b>2:30 愛心網網會</b>	<b>下午活動：</b> 1:00 毛冷編織(一)班(實) 2:30 毛冷編織(二)班(實)	
星期日 9月5日 (廿九)	星期一 9月6日(三十)	星期二 9月7日(白露)	星期三 9月8日(初二)	星期四 9月9日(初三)	星期五 9月10日(初四)	星期六 9月11日(初五)
<b>上午活動：</b> 8:00 太極劍基礎班(實) 8:15 醫療保健操班(實) 9:30 楊家太極拳班(實) 9:30 英文初班(一) (實) 10:45 英文初班(二) (實) 11:00 共融座式太極班(實)  <b>下午活動：</b> 2:00 電腦課程： 智能手機進階班(實)	<b>上午活動：</b> 8:00 太極進階班 (實) 8:15 醫療保健操班(實) 9:00 太極基礎班(實) 9:15 中文趣學班(一) (實) 9:30 網上好聲音(進階班) (實) 10:00『腦』玩意會所☆(實) 10:30 中文趣學班(二) (實) 11:15 電腦課程： 數碼拍攝編輯班(實) <b>下午活動：</b> 2:00 開心手語唱遊班(實)	<b>上午活動：</b> 8:00 太極劍進階班(實) 8:15 醫療保健操班(實) 9:15 書法班(實) 10:00『腦』玩意會所☆(實) 11:00 書畫班(實)  <b>下午活動：</b> 1:00 英文進階班(一) (實) 2:00 智能手機： whatsapp 及 signal 教學(實) 2:45 英文進階班(二) (實)	<b>上午活動：</b> 9:00 太極基礎班 (實) 9:00 智能手機：Zoom 班(實) 11:00 九式太極扇(實)  <b>下午活動：</b> 12:00 太醫拳養生班(實)	<b>上午活動：</b> 9:00 健耆瑜伽基礎班 (實) 10:00 認知訓練班☆ (實) 10:15 健耆瑜伽進階班(實)  <b>下午活動：</b> 12:00 詠春拳班(實) 2:30 認知障礙症- 溝通技巧# (實)	<b>上午活動：</b> 11:00 中醫保健諮詢# (實)	
9月12日 (初六)	9月13日(初七)	9月14日(初八)	9月15日(初九)	9月16日(初十)	9月17日(十一)	9月18日(十二)
<b>上午活動：</b> 8:00 太極劍基礎班(實) 9:30 楊家太極拳班(實) 10:00 押花工作坊(實) 10:30 煤氣安全講座# (實) 11:00 共融座式太極 (實)  <b>下午活動：</b> 1:30 認知訓練班☆ (實) 2:00 電腦課程： 智能手機進階(實)	<b>上午活動：</b> 8:00 太極進階班(實) 8:15 醫療保健操班(實) 9:00 太極基礎班(實) 9:15 中文趣學班(一) (實) 9:30 健康大使加油站 (實) 10:00『腦』玩意會所☆(實) 10:30 中文趣學班(二) (實)  <b>下午活動：</b> 2:30 培養正面情緒# (線)	<b>上午活動：</b> 8:00 太極劍進階班(實) 8:15 醫療保健操班(實) 9:15 書法班(實) 10:00『腦』玩意會所☆(實) 11:00 書畫班(實)  <b>下午活動：</b> 2:00 智能手機： whatsapp 及 signal 教學(實) 2:30 認識糖尿病與 認知障礙症# (線+實)	<b>上午活動：</b> 8:00 太極進階班(實) 9:00 太極基礎班(實) 11:00 九式太極扇(實) <b>下午活動：</b> 12:00 太醫拳養生班(實)	<b>上午活動：</b> 9:00 電腦課程： 智能手機 Zoom 班(實) 9:00 健耆瑜伽基礎班(實) 10:00 認知訓練班☆(實) 10:15 健耆瑜伽進階班(實)  <b>下午活動：</b> 12:00 詠春拳班 (實) 2:30 電影同樂日(實)	<b>上午活動：</b> 10:00 十字刺繡班(實)  <b>下午活動：</b> 1:00 毛冷編織(一)班(實) 2:30 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	
<b>9月19日</b> (十三)	<b>9月20日(十四)</b> 上午活動： 8:00 太極劍基礎班(實) 8:15 醫療保健操班(實) 9:30 剪髮服務(實) 9:30 楊家太極拳班(實) 10:00 押花工作坊(實) 11:00 共融座式太極(實)  下午活動： 1:30 認知訓練班☆(實) 2:00 電腦課程： 智能手機進階(實)	<b>9月21日(十五)</b> 上午活動： 8:00 太極進階班(實) 8:15 醫療保健操班(實) 9:00 太極基礎班(實)  下午活動： 3:00 君子會所(實)	<h1>中秋節</h1> <h2>翌日</h2> <h3>公眾假期</h3>		<b>9月23日(秋分)</b> 上午活動： 8:00 太極進階班(實) 9:00 太極基礎班(實) 11:00 九式太極扇(實)  下午活動： 12:00 太醫拳養生班(實) 12:00 腦力藝術班☆(實)	<b>9月24日(十八)</b> 上午活動： 9:00 智能手機:Zoom 班(實) 9:00 健耆瑜伽基礎班(實) 10:15 健耆瑜伽進階班(實)  下午活動： 12:00 詠春拳班(實) 10:00 認知訓練班☆(實)	<b>9月25日(十九)</b> 上午活動： 10:00 十字刺繡班(實)  下午活動： 1:00 毛冷編織(一)班(實) 2:30 毛冷編織(二)班(實)
<b>9月26日</b> (二十)	<b>9月27日(廿一)</b> 上午活動： 8:00 太極劍基礎班(實) 8:15 醫療保健操班(實) 9:30 楊家太極拳班(實) 10:00 押花工作坊(實) 11:00 共融座式太極班(實)  下午活動： 1:30 認知訓練班☆(實) 2:15 家居環境的重要性 ☆(線) 2:00 電腦課程： 智能手機進階(實)	<b>9月28日(廿二)</b> 上午活動： 8:00 太極進階班(實) 8:15 醫療保健操班(實) 9:00 太極基礎班(實)  下午活動： 2:30 健康重聚日#(實)	<b>9月29日(廿三)</b> 上午活動： 8:00 太極劍進階班(實) 8:15 醫療保健操班(實) 9:15 書法班(實) 11:00 書畫班(實)  下午活動： 2:00 智能手機： whatsapp 及 signal 教學(實)	<b>9月30日(廿四)</b> 上午活動： 8:00 太極進階班(實) 9:00 太極基礎班(實) 11:00 九式太極扇(實)  下午活動： 12:00 太醫拳養生班(實)	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：**
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 MEMBER 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9月份 時間表(下旬)



# 中心通訊

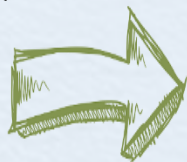
鑑於近期疫情緩和，社會福利署於 2021 年 6 月 29 日發出指引，中心將於 2021 年 7 月 2 日正式恢復偶到服務。

為配合相關安排，本中心於 2021 年 7 月 2 日開始實行以下措施：

- 在中心內之訪客須保持 1.5 米社交距離。
- 康樂設施借用服務將以預約方式提供，詳情請向接待處職員查詢。
- 為保障訪客健康，中心會每天定時作出清潔，更於中午時段會加強地方清潔工作。

## 恢復之偶到設施項目

- 量血壓
- 電視節目欣賞
- 魔力橋
- 象棋
- 電腦



### 魔力橋時段

逢星期一、三、五

上午 9:30 至 11:00 及 下午 2:00-3:30

### 象棋時段

逢星期二、四、六

上午 9:30 至 11:00 及 下午 2:00-3:30

### 電腦借用時段

星期一至六 上午 9:00 至 10:00 及 10:15 至 11:15

下午 2:00 至 3:00 及 3:15 至 4:15

## 溫馨提示

### 【惡劣天氣安排】

活動開始前 2 小時，如懸掛紅色或黑色暴雨、三號或以上颱風訊號，活動將延期或取消。



Red 紅



Black 黑



您可在生日月份後的 3 個月內，

憑有效會員証到中心取一份壽麵。

在此祝各位壽星會員生日快樂!



如對本中心服務有任何意見，懇請填妥表格交回中心或致電

2729 1211 與我們聯絡。

提供意見者姓名： \_\_\_\_\_ 聯絡電話 \_\_\_\_\_

意見： \_\_\_\_\_

