



香港明愛安老服務
明愛西貢長者中心

護老八達通



護老者在照顧長者的道路上充滿挑戰，獨自面對的話難免感到疲倦、困窘，長期的護老壓力更會影響情緒、身體、家庭關係等等。就此，社區上提供不少有關護老知識、身心靈關顧的資源，有助減壓及更妥善安排長者的照顧方案。

明愛賽馬會照顧者資源及支援中心

中心鄰近調景嶺站，為護老者及社區人士提供一站式支援服務，包括照顧者支援熱線、社區資源配對、樂齡科技模擬家居生活導賞、專職醫療及護理服務、照顧技能培訓及抒壓活動等等。最近更新設佔地近 4,200 平方呎的解憂花園，室內及室外共八個區域：時花瀑布、護老星語心願牆、靜覓心晴坊、種植區等，以五感感受與植物的連繫，從而平靜內心。

地 址：新界將軍澳調景嶺翠嶺里 2 號明愛專上學院 9 樓

電 話：3892 0100 / 照顧者支援熱線：3892 0101

Gogo Wish 願望成真車

主要為居於偏遠地方及行動不便長者提供專車服務，協助他們辦理個人事務或完成心願如陪診、探親等，有需要長者更可獲車費減免。如有需要請連絡中心社工申請轉介。查詢電話：3904 3155

中心護老者服務

中心提供護老者服務，恆常服務包括復康用品借用、資訊/照顧技巧講座、定期護老聚會(護老者/外傭護老者)；減壓活動/小組如靜觀、穴位按摩，瑜伽體驗，藝術體驗等，透過多元化體驗式活動平衡護老者身心健康；健康關顧活動如聽力、骨質密度、血壓血糖測試等以喚醒護老者自我照顧意識，注重身體狀況；更設有到戶/中心看顧服務，接送及義工探訪活動以配合護老者/被照顧者所需。

手機應用程式

除活動外，你亦可以安坐家中進行自我靜觀訓練，市面不少為減壓而設的手機應用程式如新生精神康復會推出的「Newlife·330」、香港中文大學心理學系多元文化及全人健康研究室主辦的「日常心活 Mindful flourishing」，都是特意为忙碌的照顧者可在放鬆身心。



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：西貢萬年街 69-75 號地下

 電話：2792 6205

 傳真：2792 3497

 電郵：sesk@caritassws.org.hk

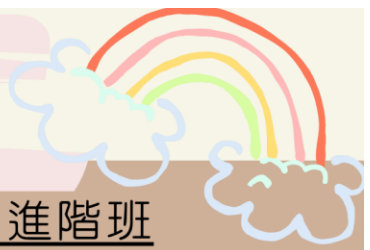
出版日期：2021 年 8 月

印刷數量：500 份

督 印 人：鍾錦英

編 輯：蘇敏艷

e健樂活動介紹



非洲鼓體驗班 – 1班

日期：8月2及5日

(星期一及四)

時間：下午2:00 - 3:30

(需一連上2堂)

地點：本中心

對象：e健樂會員

內容：學習非洲鼓演奏及打節拍

名額：10人



運動班 – 進階班

日期：8月9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：體適能導師帶領大家進行
伸展及肌肉訓練

名額：12人

運動班 – 基本班

日期：8月9日(星期一)

時間：上午11:15 - 中午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：體適能導師帶領大家進行伸展及肌肉訓練

名額：10人



非洲鼓體驗班 – 2班

日期：8月9, 12及13日

時間：下午2:30 - 3:30

(需一連上3堂)

地點：本中心

對象：e健樂會員

內容：學習非洲鼓演奏及打節拍

名額：10人



腰背強肌舒痛運動

日期：8月12日(星期四)

時間：上午10:00 - 11:00

地點：本中心

對象：e健樂會員

內容：教導強化腰部及下臀
肌肉的運動訓練

名額：12人



e健樂活動介紹

改善膝蓋關節功能運動

日期：8月12日(星期四)
時間：上午11:15 - 中午12:00
地點：本中心
對象：e健樂會員
內容：教導增加肌肉力及
筋腱柔軟度的運動訓練
名額：12人

8月護士講座

日期：8月16日(星期一)
時間：(1)上午10:00 - 11:00 /
(2)上午11:00 - 中午12:00
地點：本中心或家中線上看
對象：只限e健樂會員
內容：吸煙和飲酒與健康
名額：20人(現場) 20人(線上)
[每人只可出席其中1場]

地壺體驗班

日期：8月17日(星期二)
時間：下午2:00 - 3:00
地點：本中心
對象：只限e健樂會員
內容：體驗新興運動
名額：10人

「原始點」初體驗班 – 夫婦班

日期：9月2日(星期四)
時間：上午10:30 - 中午12:00
地點：本中心
對象：只限e健樂會員
內容：以「原始點」理論體驗
何推走痛楚
名額：6對夫婦

「原始點」初體驗班 – 好友班

日期：9月2日(星期四)
時間：下午2:30 - 4:00
地點：本中心
對象：只限e健樂會員
內容：以「原始點」理論體驗如何推走痛楚
名額：6對朋友
[每組均需要是e健樂成員]

[只需其中一位屬e健樂成員]



e健樂活動介紹



運動班 – 進階班

日期：9月6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：體適能導師帶領大家進行
伸展及肌肉訓練
名額：12人

運動班 – 基本班

日期：9月6日 (星期一)
時間：上午11:00 - 11:45
地點：本中心
對象：e健樂練會員
(行動不便或較少運動)
內容：體適能導師帶領大家進行
伸展及肌肉訓練
名額：10人



運動班 – 男士負重班

日期：9月6日 (星期一)
時間：中午12:00 - 12:45
地點：本中心
對象：e健樂會員
(有運動習慣人士)
內容：體適能導師帶領大家
進行肌肉及負重運動訓練
名額：12人

中秋花燈製作

日期：9月8日 (星期三)
時間：下午2:00 - 3:00
地點：本中心
對象：只限e健樂會員
內容：製作花燈慶祝中秋節日
名額：10位



流沙畫工作坊

日期：9月15日 (星期三)
時間：上午10:30 - 11:30
地點：本中心
對象：e健樂會員
內容：透過流沙製作一幅抽象畫，
減壓
名額：10人



e健樂活動介紹



9月護士講座

日期：9月20日(星期一)

時間：(1)上午10:00 - 11:00 / (2)上午11:00 - 中午12:00

地點：本中心或家中線上看

對象：只限e健樂會員

內容：防衰老運動

名額：20人(現場) 20人(線上) [每人只可出席共中1場]

物資借用/共享服務

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

費用：免費

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

復康用品借用服務

日期：8月2日 - 9月30日
(星期一至六)

時間：上午9:00 - 下午5:00

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。

費用：首七天免費



復康用品共享平台

日期：8月2日 - 9月30日
(星期一至六)

時間：上午9:00 - 下午5:00

地點：本中心

費用：免費

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。



活動介紹

偷閒加油站

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：會員

費用：免費

內容：齊玩桌上遊戲、魔力橋。

名額：上午/ 下午各12人



羽毛球訓練班

日期：8月2 - 30日(星期一)

時間：中午12:30 - 下午2:00

地點：西貢大會堂

對象：會員

費用：免費

內容：羽毛球及乒乓球訓練。

名額：20人



男士天地會議

日期：8月6日及9月3日(星期五)

時間：上午 10:30 - 中午12:00

地點：本中心

對象：中心男士會員

費用：免費

內容：籌劃及檢討男士活動

名額：15人

平衡時空

日期：8月13日及9月10日
(星期五)

時間：上午10:00 - 中午12:00

地點：本中心

對象：會員

費用：免費

內容：電子遊戲，訓練平衡

名額：15人

普及體操

日期：8月14日 (星期六)

時間：上午10:00 - 中午12:00

地點：中心

對象：會員

費用：免費

內容：拉筋運動、毛巾操

名額：15人

畫出誇代樂融融

日期：8月26日 (星期四)

時間：早上10:30 - 中午12:00

地點：本中心

對象：會員

費用：\$20

內容：誇代合作完成一幅流體畫

名額：6對



活動介紹

剪髮服務

日期：9月16日(星期四)

時間：下午2:00 - 3:30

對象：會員

內容：剪頭髮

地點：中心

費用：\$5

名額：30人

查詢：文姑娘

溫馨提示：煩請先洗頭



【驛】馬行

日期：團1--> 9月25日(星期六)

團2-->9月30日(星期四)

團3-->10月6日(星期三)

團4-->10月12日(星期二)

時間：早上9:00 - 5:00

集合地點：西貢鄧肇堅運動場

對象：會員、義工、護老者

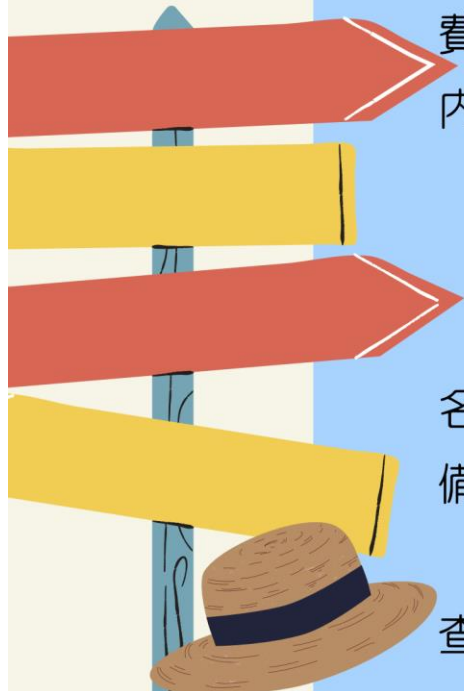
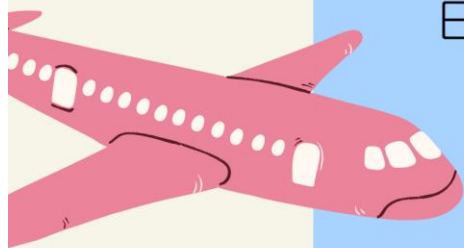
費用：免費

內容：1)參觀西九戲曲中心，西九文化區，
2)用膳於尖沙咀君怡酒店自助午餐、
3)明愛賽馬會照顧者資源及支援中心-
解憂花園半日營

名額：108人

備註：如超出名額會以抽籤形式進行，
每人限報一團

查詢：文姑娘 (詳細稍後公佈)



認知訓練活動

認知訓練小組

日期：7月2日 - 9月28日(星期二及五)

時間：上午1班 9:30 - 10:15 / 上午2班 10:30 - 11:15

下午1班 1:30 - 2:15 / 下午2班 2:30 - 3:13

地點：本中心

對象：經過評估為出現認知退化之會員

費用：\$150/季

內容：以不同認知教材及桌上遊戲，進行不同認知功能訓練

名額：每班8-12人

雙月認知評估

日期：8月2日 - 9月30日

(星期一至六)

時間：上午10:00 - 下午4:00

地點：本中心

費用：免費

內容：為有需要長者以預約形式進行認知評估，並按需要配對支援服務

認知友善大使推廣

日期：8月30日(星期一)

時間：上午10:00 - 11:00

地點：本中心

對象：會員/義工

費用：免費

內容：(1)介紹社會福利署「全城認知障礙物計劃」
(2)認知友善大使登記

表達藝術體驗小組

日期：9月16日 - 10月21日

(星期四)

時間：上午10:00至11:30

地點：本中心

對象：會員

費用：\$100(購買材料)

內容：1) 認識表達藝術是什麼
2) 以體驗表達藝術去提高自我認識

健智大使培訓暨季度小聚

日期：9月27日(星期一)

時間：上午10:00 - 11:30

地點：本中心

對象：有興趣定期協助推行認知訓練小組的人士

費用：免費

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

護老者活動介紹

記憶與您

日期：8月5日(星期四)
時間：上午10:00 - 11:00
地點：本中心
對象：護老者優先
內容：講解影響長者日常記憶的因素、處理記憶問題的有效方法
費用：免費
名額：15人



護老重聚日

日期：8月6日(星期五)
時間：上午10:30 - 11:30
地點：本中心
對象：護老者
內容：與護老者重聚，利用遊戲分享護老壓力及需要
費用：免費
名額：12人

身心愉「穴」坊

日期：8月7日 - 8月28日
(逢星期六)
時間：下午1:00 - 2:15
地點：本中心(健柏軒)
對象：護老者
費用：\$20
內容：教授及體驗穴位按摩，有助自我按摩減壓或用於照顧長者，達身心放鬆之效。
名額：8人

家用急救處理講座

日期：8月19日(逢星期四)
時間：下午3:00 - 4:00
地點：ZOOM
對象：護老者優先
費用：免費
內容：以講座形式探討常見家居意外，包括：流鼻血、燒傷、頭暈、外傷出血、跌倒。



護老者活動介紹

好好愛自己

日期：9月16日 (星期四)

時間：下午3:00 - 4:00

地點：ZOOM

對象：護老者優先

費用：免費

內容：講解及示範愛自己的方法，建立愛自己的習慣。

飲食健康(二) 膽固醇睇真D

日期：9月23日 (星期四)

時間：上午10:00 - 11:00

地點：本中心

對象：護老者優先

費用：免費

內容：講解膽固醇和健康的關係及如何採用健康的生活模式維持膽固醇於理想水平

名額：15人

義工招募

招募「身心靈關顧大使」

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。

日期：8月2日起

時間：任何時間

地點：在你們家中 / 本中心

義工募集 - 好動大使

內容：遊戲機義工大招募，如對wii / switch遊戲有興趣，請立即報名成為“好動大使”，在完成wii / switch遊戲訓練後，定期於每月第二個星期六上午提供「好動時光」當值服務，協助教授出現認知退化的長者參與以wii / switch的電子遊戲作認知訓練。



抗疫三部曲



自由選擇
時段服務

每天當值時段
(星期一至六)

A 上午 9:00 至
下午 1:00

B 下午
1:00 至 5:00

內容

提示會員 ① 使用消毒搓手液清潔雙手 ② 量度體溫
③ 掃描安心出行或填寫個人資料登記



Google Form
網上報名

負責同事
曾朗恩姑娘



社署撥款計劃「耆能·智藝」樂傳承」

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。

日期/時段/內容

7月17日 - 9月18日(星期六 上午10:00 - 11:30)

(1)拍照/攝錄技巧及學習班

(2)相片修飾及影片剪輯指導進階班

8月14日(星期六上午10:00 - 11:30)

(3)與認知障礙症患者溝通與相處技巧

9月20日 - 10月31日(義工自行與長者約日子)

(4)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

主題：“西貢之最”相片徵集大行動

目的：邀請會員提交指定主題的相片，供會員進行投票，進行“西貢之最”相片投票活動，然後按投票結果，日後將相片輯製成展覽品，以展覽形式供社區人士欣賞，從而作文化推廣及傳承。

推行日期/時段 內容

2021年8月2 - 10月15日

會員提交指定主題的照片(如：衣/食/住/行/旅遊景點/動物/植物/閒暇活動/西貢獨有文化/建築等)，每主題可提交不多於5張。

相片提交形式：

(1) 持USB親臨中心，交由職員下載存檔

(2) 持智能手機/數碼相機/儲存咭，親臨中心，交由職員下載存檔。

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，今期我們再來介紹服務質素標準10-16。

原則三：對使用者的服務

所有服務單位應鑑定並滿足服務使用者的特定需要。

標準10 申請和退出

服務單位確保服務使用者獲得清楚明確的資料，知道如何申請接受和退出服務。



標準11 評估服務使用者需要

服務單位運用有計劃的方法以評估和滿足服務使用者的需要（不論服務對象是個人、家庭、團體或社區）

原則四：尊重服務使用者的權利

服務單位在服務運作和提供服務的每一方面，均應尊重服務使用者的權利。

標準12 知情的選擇

服務單位盡量尊重服務使用者知情下作出服務選擇的權利。

標準13 私人財產

服務單位尊重服務使用者的私人財產權利。



標準14 私隱和保密

服務單位尊重服務使用者保護私隱和保密的權利。



標準15 申訴

每一位服務使用者及職員均有自由申訴其對機構或服務單位的不滿，而毋須憂慮遭受責罰，所提出的申訴亦應得到處理。

標準16 免受侵犯

服務單位採取一切合理步驟，確保服務使用者免受侵犯。

特別消息

THANK YOU

一年一度的明愛長者暖萬心籌款又開始喇!
你一定不想錯過這個可以做善事的機會吧!

詳情如下：

籌款目的：贊助金額不限，所得捐款將全數撥入
香港明愛安老服務作經費用途。

籌款時段：2021年7月15日 - 2021年11月12日

- 籌款辦法：1.可以現金或支票捐款，如以支票捐款，
抬頭請寫「香港明愛」。
- 2.請將表格連同捐款於2021年11月12日前
交回服務單位。延遲交回之款項將未能競逐
明愛安老服務「單位」及「個人」最高籌款額
比賽。



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

9月活動時間表

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>https://sites.google.com/caritassws.org.hk/sknecc/</p> <p>▲ 免費活動</p> <p>☆ eHealth 活動</p>			<p><u>1</u></p> <p>9:00八段錦好easy</p> <p>10:00長者手語應用班</p> <p>2:30遇見未知的自己</p>	<p><u>2</u></p> <p>9:00輕輕鬆鬆，伸展運動</p> <p>2:15「靜觀清心之旅</p>	<p><u>3</u></p> <p>9:00go go go 做早操</p> <p>9:30認知訓練小組(上午1班)</p> <p>10:30男士天地會議▲</p> <p>10:30平衡力運動班</p> <p>10:30認知訓練小組(上午2班)</p> <p>11:30進階養生氣功班</p> <p>1:30認知訓練小組(下午1班)</p> <p>1:30瑜珈運動班A</p> <p>2:30認知訓練小組(下午2班)</p>	<p><u>4</u></p>
<p><u>5</u></p>	<p><u>6</u></p> <p>9:00 齊來學會熱身操</p> <p>9:30 普通話班</p> <p>10:00 偷閒加油站▲</p> <p>10:00 運動班-進階班☆</p> <p>11:00 運動班-基本班☆</p> <p>12:00 運動班-男士負重班☆</p> <p>12:30 羽毛球訓練班▲</p> <p>12:30 粵曲研習 A 班</p> <p>2:15 粵曲研習 B 班</p>	<p><u>7</u></p> <p>9:00強化肌肉及心肺運動</p> <p>9:30認知訓練小組(上午1班)</p> <p>10:15基本養生氣功班</p> <p>10:30認知訓練小組(上午2班)</p> <p>1:30認知訓練小組(下午1班)</p> <p>2:30認知訓練小組(下午2班)</p>	<p><u>8</u></p> <p>9:00八段錦好easy</p> <p>2:00中秋花燈製作☆</p>	<p><u>9</u></p> <p>9:00輕輕鬆鬆，伸展運動</p> <p>2:15「靜觀清心之旅</p>	<p><u>10</u></p> <p>9:00go go go 做早操</p> <p>9:30認知訓練小組(上午1班)</p> <p>10:00平衡時空▲</p> <p>10:30平衡力運動班</p> <p>10:30認知訓練小組(上午2班)</p> <p>11:30進階養生氣功班</p> <p>1:30認知訓練小組(下午1班)</p> <p>1:30瑜珈運動班A</p> <p>2:30認知訓練小組(下午2班)</p>	<p><u>11</u></p>
<p><u>12</u></p>	<p><u>13</u></p> <p>9:00 齊來學會熱身操</p> <p>9:30 普通話班</p> <p>10:00 偷閒加油站▲</p> <p>12:30 羽毛球訓練班▲</p> <p>12:30 粵曲研習 A 班</p> <p>2:15 粵曲研習 B 班</p>	<p><u>14</u></p> <p>9:00強化肌肉及心肺運動</p> <p>9:30認知訓練小組(上午1班)</p> <p>10:15基本養生氣功班</p> <p>10:30認知訓練小組(上午2班)</p> <p>1:30認知訓練小組(下午1班)</p> <p>2:30認知訓練小組(下午2班)</p>	<p><u>15</u></p> <p>9:00八段錦好easy</p> <p>10:30流沙畫工作坊☆</p>	<p><u>16</u></p> <p>9:00輕輕鬆鬆，伸展運動</p> <p>2:00剪髮服務</p> <p>3:00好好愛自己▲</p>	<p><u>17</u></p> <p>9:00go go go 做早操</p> <p>9:30認知訓練小組(上午1班)</p> <p>10:30認知訓練小組(上午2班)</p> <p>10:30平衡力運動班</p> <p>11:30進階養生氣功班</p> <p>1:30認知訓練小組(下午1班)</p> <p>1:30瑜珈運動班A</p> <p>2:30認知訓練小組(下午2班)</p>	<p><u>18</u></p>
<p><u>29</u></p>	<p><u>20</u></p> <p>9:00齊來學會熱身操</p> <p>10:00 偷閒加油站▲</p> <p>10:00護士講座☆</p> <p>11:00護士講座☆</p> <p>12:30羽毛球訓練班▲</p> <p>12:30 粵曲研習 A 班</p> <p>2:15 粵曲研習 B 班</p>	<p><u>21</u></p> <p>9:00八段錦好easy</p> <p>10:15基本養生氣功班</p>	<p><u>21</u></p> <p style="text-align: center; font-size: 2em; color: red;">中秋節</p>	<p><u>23</u></p> <p>9:00輕輕鬆鬆，伸展運動</p> <p>10:00飲食健康(二)膽固醇睇真D</p>	<p><u>24</u></p> <p>9:00go go go 做早操</p> <p>9:30認知訓練小組(上午1班)</p> <p>10:30認知訓練小組(上午2班)</p> <p>1:30認知訓練小組(下午1班)</p> <p>2:30認知訓練小組(下午2班)</p>	<p><u>25</u></p> <p>9:00[驛]馬行▲</p>
<p><u>26</u></p>	<p><u>27</u></p> <p>9:00齊來學會熱身操</p> <p>10:00 偷閒加油站▲</p> <p>10:00健智大使培訓暨季度小聚▲</p> <p>12:30羽毛球訓練班▲</p>	<p><u>28</u></p> <p>9:00強化肌肉及心肺運動</p> <p>9:30認知訓練小組(上午1班)</p> <p>10:15基本養生氣功班</p> <p>10:30認知訓練小組(上午2班)</p> <p>1:30認知訓練小組(下午1班)</p> <p>2:30認知訓練小組(下午2班)</p>	<p><u>29</u></p> <p>9:00八段錦好easy</p>	<p><u>30</u></p> <p>9:00輕輕鬆鬆，伸展運動</p> <p>9:00[驛]馬行▲</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。

8月活動時間表

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	
1	2 9:00 齊來學會熱身操 9:30 普通話班 10:00 偷閒加油站▲ 12:30 羽毛球訓練班▲ 12:30 粵曲研習 A 班 2:00 非洲鼓體驗班-1 班☆ 2:15 粵曲研習 B 班	3 9:00 強化肌肉及心肺運動 9:30 認知訓練小組(上午1班) 9:30 唱歌班 10:15 基本養生氣功班 10:30 認知訓練小組(上午2班) 10:45 合唱團 1:30 認知訓練小組(下午1班) 2:00 英語會話班 2:00 口琴班(ZOOM授課) 2:30 認知訓練小組(下午2班)	4 9:00 八段錦好easy 10:00 長者手語應用班 2:00 書法初班 2:30 遇見未知的自己	5 9:00 輕輕鬆鬆, 伸展運動 10:00 記憶與您▲ 2:00 非洲鼓體驗班-1 班☆ 2:00 手機必學 Easy Job (A) 2:15 「靜觀清心之旅」 3:00 手機必學 Easy Job (B)	6 9:00 go go go 做早操 9:30 認知訓練小組(上午1班) 10:00 平衡時空▲ 10:30 平衡力運動班 10:30 耆老重聚日▲ 10:30 男士天地會議▲ 10:30 認知訓練小組(上午2班) 11:30 進階養生氣功班 1:30 認知訓練小組(下午1班) 1:30 瑜珈運動班A 2:30 認知訓練小組(下午2班)	7 1:00 身心愉「穴」坊	
8	9 9:00 齊來學會熱身操 9:30 普通話班 10:00 運動班-進階班☆ 10:00 偷閒加油站▲ 11:15 運動班-基本班☆ 12:30 羽毛球訓練班▲ 12:30 粵曲研習 A 班 2:15 粵曲研習 B 班 2:30 非洲鼓體驗班-2班☆	10 9:00 強化肌肉及心肺運動 9:30 認知訓練小組(上午1班) 9:30 唱歌班 10:15 基本養生氣功班 10:30 認知訓練小組(上午2班) 10:45 合唱團 1:30 認知訓練小組(下午1班) 2:00 英語會話班 2:00 口琴班(ZOOM授課) 2:30 認知訓練小組(下午2班)	11 9:00 八段錦好easy 10:00 長者手語應用班 2:00 書法初班 2:30 遇見未知的自己	12 9:00 輕輕鬆鬆, 伸展運動 10:00 腰背強肌舒痛運動☆ 2:00 手機必學 Easy Job (A) 3:00 手機必學 Easy Job (B) 2:30 非洲鼓體驗班-2班☆ 2:15 「靜觀清心之旅」	13 9:00 go go go 做早操 9:30 認知訓練小組(上午1班) 10:30 平衡力運動班 10:30 認知訓練小組(上午2班) 11:30 進階養生氣功班 1:30 認知訓練小組(下午1班) 1:30 瑜珈運動班A 2:30 認知訓練小組(下午2班) 2:30 非洲鼓體驗班-2班☆	14▲ 10:00 普及體操	
15	16 9:00 齊來學會熱身操 9:30 普通話班 10:00 偷閒加油站▲ 12:30 羽毛球訓練班▲ 12:30 粵曲研習 A 班 2:15 粵曲研習 B 班	17 9:00 強化肌肉及心肺運動 9:30 認知訓練小組(上午1班) 9:30 唱歌班 10:15 基本養生氣功班 10:30 認知訓練小組(上午2班) 10:45 合唱團 1:30 認知訓練小組(下午1班) 2:00 英語會話班 2:00 口琴班(ZOOM授課) 2:30 認知訓練小組(下午2班)	18 9:00 八段錦好easy 10:00 長者手語應用班 2:00 書法初班 2:30 遇見未知的自己	19 9:00 輕輕鬆鬆, 伸展運動 2:00 手機必學 Easy Job (A) 2:15 「靜觀清心之旅」 3:00 手機必學 Easy Job (B) 3:00 家用急救處理講座▲	20 9:00 go go go 做早操 9:30 認知訓練小組(上午1班) 10:30 平衡力運動班 10:30 認知訓練小組(上午2班) 11:30 進階養生氣功班 1:30 認知訓練小組(下午1班) 1:30 瑜珈運動班A 2:30 認知訓練小組(下午2班)	21	
22	23 9:00 齊來學會熱身操 9:30 普通話班 10:00 偷閒加油站▲ 12:30 羽毛球訓練班▲ 12:30 粵曲研習 A 班 2:15 粵曲研習 B 班	24 9:00 強化肌肉及心肺運動 9:30 認知訓練小組(上午1班) 9:30 唱歌班 10:30 認知訓練小組(上午2班) 10:45 合唱團 1:30 認知訓練小組(下午1班) 2:00 英語會話班 2:00 小組代表會▲ 2:00 口琴班(ZOOM授課) 2:30 認知訓練小組(下午2班)	25 9:00 八段錦好easy 10:00 長者手語應用班 2:00 書法初班 2:30 遇見未知的自己	26 9:00 輕輕鬆鬆, 伸展運動 10:30 畫出跨代樂融融 2:15 「靜觀清心之旅」	27 9:00 go go go 做早操 9:30 認知訓練小組(上午1班) 10:30 平衡力運動班 10:30 認知訓練小組(上午2班) 11:30 進階養生氣功班 1:30 認知訓練小組(下午1班) 1:30 瑜珈運動班A 2:30 認知訓練小組(下午2班)	28	
29	30 9:00 齊來學會熱身操 9:30 普通話班 10:00 認知友善大使推廣▲ 12:30 羽毛球訓練班▲ 12:30 粵曲研習 A 班 2:15 粵曲研習 B 班	31 9:00 強化肌肉及心肺運動 9:30 認知訓練小組(上午1班) 9:30 唱歌班 10:15 基本養生氣功班 10:30 認知訓練小組(上午2班) 10:45 合唱團 1:30 認知訓練小組(下午1班) 2:00 英語會話班 2:00 口琴班(ZOOM授課) 2:30 認知訓練小組(下午2班)	中心資訊發放平台 https://sites.google.com/caritassws.org.hk/skne/ ▲ 免費活動 ☆ eHealth 活動				

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。