





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 10 月至 2021 年 11 月

「移民」不「移情」

大家身邊有親友「移民」嗎？根據政府統計處於 2021 年 8 月 12 日發表的數字顯示，2020 年中至 2021 年中有 89,200 人移民離開香港。當面對家人表示要移民的時候，作為長輩的我們，無論是去或留，我們又可以怎樣回應呢？

當我們收到家人要移民的消息時，我們可能會覺得被離棄，感到憤怒、擔心、焦慮及不安。但我們相信「移民」這個決定並不容易，沒有人會輕易放下擁有的東西，離開最熟悉的地方，告別摯愛的親戚朋友。所以，每一個決定的背後都充滿種種不捨。因此，除了傷痛以外，我們還需努力起來，為家人、為自己慢慢離別傷痛的低谷，重新展開生活新里程「四步曲」。

第一步：抒發內心的憂慮

正所謂一人計短二人計長，當自己面對種種的負面情緒時，找合適的人分享你面對家人移民的擔憂，可以與身邊的朋友、家人、社工或信任的人傾訴。透過說出自己心中的感受，讓身邊的人可以明白及提供支援。當自己情緒混亂的時候，讓人聆聽自己心聲，與自己一同想想方法，聽聽感受。

第二步：找自己喜歡的活動

大家曾經嘗試過全身心投入一樣喜歡的活動，不知時日過去的感覺嗎？尋找自己有興趣的活動，培養成興趣，既可以從中得到的興奮感及成就感，亦能豐富自己的生活，充實自己，減少對生活的枯燥感。大家不妨從最近感興趣的活動下手，踏出一小步作出新嘗試。

第三步：親密零距離

家人移民後，「時差」看似是兩地溝通的鴻溝。不過現今資訊科技發達，透過視像科技，如：WhatsApp, Zoom, Meet 等應用程式，都能解決時差問題，即使遠在外地，也可以與親友見面及對話。我們可與家人約定在什麼時間跟他們聯繫會較方便。讓移民不等於斷絕來往，即使親友身在異地，我們也可以關心他們，與他們保持聯繫。

第四步：擴闊社交圈子

所謂遠親都不如近鄰，多與朋友聯絡，或嘗試結交新朋友，可以有助減少寂寞感和孤獨感。透過多參與集體活動，例如：與一大伙長者一起做晨運、旅行或到中心參加活動等，與別人交往及分享，大家彼此互相有照應，生活更安心。

最後，明愛承峰一家親，「友」你滿愛心。中心是大家的大家庭，即使遇到甚麼事情，十分歡迎大家與會員或同工交流及傾訴。



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：

SQS 14：私穩和保密

- 服務使用者使用服務時，提供個人資料，並簽署『使用服務使用者個人資料同意書』期後，會按資料改變而更新。
- 社工須使用獨立房間接見服務使用者；除得到服務使用者同意外，不應在公眾地方與服務使用者討論他的問題。
- 如需攝錄輔導過程或小組過程，須事前解釋其用途及取得同意，有關攝錄內容在使用完畢後亦應立刻刪除。

長者支援服務隊

義工大使會

日期：26/10/2021(二) 及 30/11/2021(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

10月主題：

思前想後

11月主題：

夕陽時刻



生命教育體驗日

一小時的生命體驗之旅，帶大家走一趟「人生路」。

日期：10月31日 (星期日)

時段：🍁 上午10時 - 11時 🍁 下午2時 - 3時

🍁 上午11時 - 12時 🍁 下午3時 - 4時

🍁 中午12時 - 下午1時

地點：本中心 🍁🍁🍁🍁

對象：中心會員 (每個時段限10人)



如有興趣或查詢，
歡迎找李杻儀/賴凱怡/潘樂怡姑娘。



長者支援服務



蘇屋互助組

日期：10月29日(五)
時間：下午2:00-3:00

日期：11月24日(三)
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：10月29日(五)
時間：下午3:00-4:00

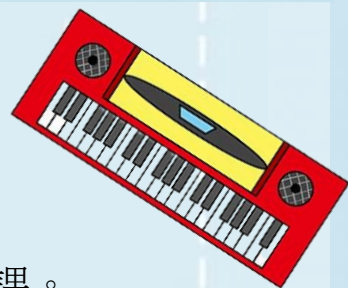
日期：11月24日(三)
時間：下午3:00-4:00

地點：頌恩堂
對象：居於私人樓宇的獨居兩老長者
負責職員：梁建邦先生

電子琴班(第二期) 時髦學院

日期：10月12,19,26日、11月2,9,16,23,30日
堂數：共8堂(逢星期二) 時間：下午1:30-2:30
地點：長青坊 名額：8人 學費：\$500

備注：
1.中心備有電子琴，學員無需攜帶電子琴到中心上課。
2.完成課程後，學員需上門探訪體弱長者，出席畢業表演。



香港公益金
THE COMMUNITY CHEST
會員機構 MEMBER AGENCY



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

健康小食 知多點

10月4日
(星期一)
下午2時30分

現時有林林總總的小食，適當地選擇健康小食，能促進會員的身體健康，達至均衡飲食。



費用：免費
名額：8位

【實體及線上同步進行】
負責職員：潘樂怡姑娘

10月中醫 保健諮詢

10月9日
(星期六)
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

【實體進行】

負責職員：何啟添先生

柏金遜病之 處理技巧及 物理治療

10月12日
(星期二)
上午10時正

與會員分享照顧柏金遜症患者的技巧和如何保持或增加活動能力之運動。



費用：免費
名額：50位

【實體進行】



負責職員：何啟添先生



中心活動

以下活動對象：
會員



香港公益金
THE COMMUNITY CHEST
會員機構 MEMBER AGENCY

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
中醫運動養生	10月18日 (星期一) 下午2時30分	與會員分享從中醫角度講解日常的運動如何達致健康養生的效果	費用：免費 名額：50位 【實體進行】 負責職員:何啟添先生
情緒急急走	10月19日 (星期二) 下午2時30分	認識和學習抒緩情緒的方法，從而減低負面情緒而帶來的影響，有效的舒壓，能保持良好的心情。	 + 實體現場 費用：免費 名額：8位 【實體及線上同步進行】 負責職員:潘樂怡姑娘
瑜珈鬆一鬆	10月21日 (星期四) 下午2時30分	會員透過學習簡單的瑜珈動作認識和了解瑜珈，有助減壓養心，鍛煉不同部位的肌肉，以促進大家的身心健康。	 + 實體現場 費用：免費 名額：20位 地點：頌恩堂 【實體及線上同步進行】 負責職員:潘樂怡姑娘
幸福百寶箱	10月21日 (星期四) 下午2時30分	從日常生活中著手，每天尋找生活中快樂和愉悅的感覺，培養對人生的滿足感，及在生活中發掘意義並實踐自己的人生價值。	 + 實體現場 費用：免費 名額：8位 【實體及線上同步進行】 負責職員:彭淑儀姑娘
血壓知多少	10月27日 (星期三) 下午2時30分	高血壓有「隱形殺手」的稱號，高血壓患者平常根本感受不到任何的症狀或不清楚血壓指標。從症狀了解血壓，認識血壓指標，教導正確的血壓使用方法，有利會員能夠防患於未然。	 + 實體現場 費用：免費 名額：8位 【實體及線上同步進行】 負責職員:潘樂怡姑娘

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
生化性及化學性食物中毒介紹及預防方法	10月28日 (星期四) 下午2時30分	邀請食物環境衛生署職員到中心分享食物中毒的資訊及預防方法。	費用：免費 名額：20位 【實體進行】 負責職員：潘樂怡姑娘
腸道健康與免疫力	10月28日 (星期四) 下午2時30分	腸道微生態與健康息息相關，了解維持腸道的健康方法，和破壞腸道的誘因，防患於未然。	  實體現場 費用：免費 名額：8人 【實體及線上同步進行】 負責職員：彭淑儀姑娘
11月中醫保健諮詢	11月6日 (星期六) 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 【實體進行】 負責職員：何啟添先生
認識帕金森病講座	11月10日 (星期三) 下午2時30分	分享帕金森病的成因、病徵，以及治療方法等。	  實體現場 費用：免費 名額：6人 【實體及線上同步進行】 負責職員：何詠欣姑娘
禽流感的憂慮及預防方法	11月11日 (星期四) 上午10時30分	邀請食物環境衛生署職員到中心分享預防禽流感的方法及對禽流感的憂慮。	費用：免費 名額：20位 【實體進行】 負責職員：潘樂怡姑娘
舞中尋快樂	11月15日 (星期一) 下午2時30分	在椅子進行跳舞，讓會員能夠坐在椅子，聽著輕快的音樂伴舞，簡單易學，透過運動獲得自信及成功感。	  實體現場 費用：免費 名額：20位 【實體及線上同步進行】 負責職員：潘樂怡姑娘
小中風，大危機	11月16日 (星期二) 下午2時30分	邀請美國雅培職員到中心分享何謂小中風，預防變成大中風。	費用：免費 名額：50位 【實體進行】 負責職員：何啟添先生

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
認識抑鬱症 講座	11月16日 (星期二) 下午2時30分	分享抑鬱症的病徵、原因，以及改善方法等等。	 +  費用：免費 名額：8人 【實體及線上同步進行】 負責職員：何詠欣姑娘
做個開心 快活人	 11月18日 (星期四) 下午2時30分	了解情緒、分辨情緒起伏與情緒病之分別，進一步認識不同的情緒病和有效的應付方法，以促進會員的身心靈健康。	 +  費用：免費 名額：50人 【實體及線上同步進行】 負責職員：彭淑儀姑娘
食物安全焦點 及 食物安全五要 點	11月22日 (星期一) 下午2時30分	邀請食物環境衛生署職員到中心分享食物安全資訊。	費用：免費 名額：20位 【實體進行】 負責職員：潘樂怡姑娘
健「骼」 工作坊	 11月23日 (星期二) 下午2時30分	人體內的鈣質流失會令骨質變得脆弱，了解強健骨骼的十式，並與會員分享健骼的重點。	 +  費用：免費 名額：50人 【實體及線上同步進行】 負責職員：彭淑儀姑娘
慎防跌倒 (社區篇)	 11月24日 (星期三) 上午10時	與會員中心分享跌倒的後果、正確處理及跟進方法，實行預防跌倒的方法。	費用：免費 名額：50人 【實體進行】 負責職員：彭淑儀姑娘
過冬禦寒資訊	 11月25日 (星期四) 上午10時30分	與會員分享冬季的過冬資訊，包括低溫症，禦寒措施等，為冬季的來臨作好保暖的準備。	 +  費用：免費 名額：20位 【實體及線上同步進行】 負責職員：潘樂怡姑娘

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

10月20日(三) 下午2:15 - 3:15

主題：「認識虐老」

「虐老」可能發生在家庭內、院舍內或社區內。一起探索和了解「虐」的疑惑，並分享預防及處理虐待長者服務。

11月26日(五) 下午2:15 - 3:15

主題：「糖尿病患者的健康飲食」

適當的飲食調節對糖尿病患者於控制病情、預防或延緩併發症均很重要，分享糖尿病患者食物的選擇。

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

生活智慧王

免費活動
面授教學

上兩期分別以「衣物」和「飲食」為題，今期「住」為主題，大家在收納、整理家居環境有什麼常見問題或特別的技巧呢?

匯集大家的生活智慧和照顧經驗，
成為彼此的照顧秘笈

11月17日(三)

下午2:15 - 3:15

11月21日(星期日)

上午9:30-11:30 假日護老抖一抖

對象：被照顧長者

設有長者假日暫託，為護老者提供喘息空間，享受屬於自己的時間。

上午9:00-11:00 「舞」可能

對象：照顧者

透過專業導師的帶領，讓參加者能以言語和非語的表達方式，把釋放情感和壓力，把「無」可能，變成「舞」可能。

下午2:30-4:30 藝聚茶室

對象：照顧者

歡迎護老者登記和預約報名，可以在該時段自由借用平板電腦、試玩電子遊戲、學習桌上遊戲、隨心畫畫、放鬆聽音樂、聊天、一邊品嚐咖啡，一邊享用長者製作的精美茶點

下午3:30-4:30 五感伸展運動按摩

對象：照顧者

芳香精油與輕音樂的結合，透過伸展運動與呼吸練習幫助我們促進新陳代謝、舒緩身心壓力。伸展後，以芳香精油自我按摩，消除平日的緊繃與壓力。

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

發展及教育服務

【11月外遊活動】織出自我旅程

日期：11月18日(星期四)

時間：上午10時15分 中心集合

名額：40人

費用：會員 \$40 / 家人 \$50

內容：親親大自然，遊覽馬灣公園、參觀「挪亞方舟」，參與一系列之體驗式活動及遊覽展館，透過各種嘗試、突破自我，讓大家回顧人生，重建自己的生命價值；並於園內享用精美午膳餐盒。

★★中心設旅遊巴接送★★



午膳餐盒 (2選1)
請於購票時一拼選餐

1. 蕃茄甘荀炆牛肉飯配瑞士汁雞中翼跟配菜
2. 日式咖喱豬柳飯配照燒汁獅子狗及鳴門卷跟配菜

【10月18日起接受報名】負責職員：李鳳琳姑娘

✂剪髮服務✂

日期：① 10月18日(星期一) ② 11月29日(星期一)

【只可優先報以上其中一個月，**先到先得**】

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 【請攜帶會員証到接待處收費報名】

名額：12位 地點：本中心

內容：由婦女義工提供剪髮服務。

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,敬請留意。



健康大使加油站

日期：11月11日(星期四) 時間：下午2:30-3:30

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】

【於頌恩堂以實體活動進行】






✦明愛鄭承峰長者社區中心(深水埗)

為了讓服務計劃使用者能感受到「愛與關懷」，現誠邀你成為本計劃的關懷大使，繼續「以愛服務，締造希望」的精神去造福社區上的長者。若你願意與我們同行，歡迎大家向計劃負責社工饒先生或珍姑娘查詢。

關懷大使招募

服務內容

1. 電話慰問 
2. 協助長者購物或陪診 
3. 到戶教授智能手機電話 
4. 到戶為長者量血壓 

參加方法



如有意登記成為關懷大使，歡迎致電或親臨本中心與長者支援服務隊社工聯絡，以便安排面試時間。

電話：2729-1211

地址：九龍深水埗保安道383 號麗寶花園商場上層

備註：

成功登記的關懷大使將可接受 **專業培訓**，完成服務後亦可取得 **服務津貼**。

(如希望進一步了解服務津貼之金額，請致電查詢！)



- 備註：
1. 網會
 2. 輔導服務活動 ☺
 3. 家庭支援網絡隊活動 ○
 4. 長者支援服務之活動
 5. 護老者外展及認知障礙症服務活動 ☆
 6. 公益金資助活動 #
 7. 賽馬會樂齡同行計劃活動 ☀
 8. 賽馬會 e 健樂電子健康管理計劃活動 △



2021 年 10 月份 時間表(上旬)

星期五	星期六
10月1日(國慶)	10月2日(廿六)
國慶日 (公眾假期)	
	上午活動： 10:00 角色插畫 工作坊 下午活動： 12:00 浮游花燈 工作坊

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
10月3日 (廿七)	10月4日(廿八)	10月5日(廿九)	10月6日(九月)	10月7日(初二)	10月8日(寒露)	10月9日(初四)
上午活動： 8:00 武當太極劍班 8:15 醫療保健操班 10:00 關懷大使訓練 下午活動： 2:00 智能手機小組： WHATSAPP 及 SIGNAL 教學(一) 2:30 健康小食知多點# 3:30 智能手機小組： FACEBOOK 教學(一)	上午活動： 8:00 太極進階班 8:15 醫療保健操班 9:00 中文趣學班(一) 9:00 太極基礎班 9:30 電腦課程：網上好聲音 10:00 週二粵曲(上午)班 10:30 絲襪花藝術班 11:00 電腦課程： 網上好聲音(進階班) 11:00 宮崎駿風景水彩工作坊 下午活動： 2:00 週二粵曲(下午)班 2:30 慢活功夫工作坊△ 4:00 椅子瑜伽體驗班 e 健樂護士到訪日(全日)	上午活動： 8:00 武當太極劍班 9:00 四十八式楊家太極拳班 9:15 中文趣學班(二) 10:00 愛禮網網會 11:00 綜合集體舞蹈班 11:30 圖章雕刻工作坊 下午活動： 1:00 英文進階班(一) 2:00 「藝」文青減壓小組☆ 2:30 愛信網網會 2:45 英文進階班(二)	上午活動： 8:00 太極進階班 9:00 太極基礎班 9:30 電腦課程：網上好聲音 10:00 愛善網網會 11:00 九式太極扇 11:00 電腦課程：網上好聲音 (進階班) 下午活動： 12:00 太醫拳養生班 2:30 愛健網網會 e 健樂護士到訪日(全日)	上午活動： 9:00 智能手機小組： 基礎教學(一) 10:00 愛德網網會 10:45 智能手機小組： 進階教學(一) 11:30 木顏色美食工作坊 下午活動： 2:00 週五粵曲班 2:30 玻璃畫工作坊 2:30 愛心網網會	上午活動： 9:30 十字刺繡班 10:00 中醫保健 諮詢# 下午活動： 2:00 秦琴樂續紛 3:30 中樂合奏班	
10月10日 (初五)	10月11日(初六)	10月12日(初七)	10月13日(初八)	10月14日(重陽)	10月15日(初十)	10月16日(十一)
上午活動： 8:00 武當太極劍班 8:15 醫療保健操班 9:30 二十四式楊家太極拳班 9:30 英文初班(一) 10:45 英文初班(二) 11:00 共融座式太極班 下午活動： 1:30 認知訓練班☆ 2:00 智能手機小組： WHATSAPP 及 SIGNAL 教學(一) 2:30 靜觀情緒訓練工作坊△ 3:30 智能手機小組： FACEBOOK 教學(一)	上午活動： 8:00 太極進階班 8:15 醫療保健操班 9:00 太極基礎班 9:00 中文趣學班(一) 9:30 電腦課程：網上好聲音 10:00 柏金遜病之處理技巧及 物理治療# 10:00 週二粵曲(上午)班 10:30 絲襪花藝術班 11:00 電腦課程：網上好聲音 (進階班) 下午活動： 12:00 『腦』 玩意會所☆ 1:30 時髦學院-電子琴班 (第二期) 2:00 週二粵曲(下午)班 e 健樂護士到訪日(全日)	上午活動： 8:00 武當太極劍班 8:15 醫療保健操班 9:00 四十八式楊家太極拳班 9:15 中文趣學班(二) 9:15 書法班 9:30 電腦課程：網上好聲音 10:45 護老翩翩齊起舞 B 班(線) 11:00 電腦課程：網上好聲音 (進階班) 11:00 綜合集體舞蹈班 11:00 書畫班 下午活動： 12:00 『腦』 玩意會所☆ 1:00 英文進階班(一) 2:00 「藝」文青減壓小組☆(線) 2:00 福音粵曲班 2:45 英文進階班(二)	重陽節 (公眾假期)		上午活動： 8:15 醫療保健操班 9:00 智能手機小組： 基礎教學(一) 9:15 成語樂園 10:30 素描天地 10:45 智能手機小組： 進階教學(一) 下午活動： 2:00 週五粵曲班 2:30 認知訓練班☆	9:30 十字刺繡班



星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
10月17日 (十二)	10月18日(十三)	10月19日(十四)	10月20日(十五)	10月21日(十六)	10月22日(十七)	10月23日(霜降)
	上午活動： 8:00 武當太極劍班 8:15 醫療保健操班 9:30 二十四式楊家太極拳班 9:30 英文初班(一) 9:30 剪髮服務 (按報名後的籌號次序輪候) 10:45 英文初班(二) 11:00 共融座式太極班 下午活動： 1:30 認知訓練班☆ 2:00 智能手機小組： WHATSAPP 及 SIGNAL 教學(一) 2:30 中醫運動養生# 3:30 智能手機小組： FACEBOOK 教學(一)	上午活動： 8:00 太極進階班 8:15 醫療保健操班 9:00 太極基礎班 9:00 中文趣學班(一) 9:30 電腦課程：網上好聲音 10:00 週二粵曲(上午)班 10:30 絲襪花藝術班 11:00 電腦課程：網上好聲音 (進階班) 下午活動： 12:00 『腦』 玩意會所☆ 1:30 時髦學院-電子琴班 (第二期) 2:00 週二粵曲(下午)班 2:30 小結他體驗工作坊△ 2:30 情緒急急走#	上午活動： 8:00 武當太極劍班 8:15 醫療保健操班 9:00 四十八式楊家太極拳班 9:15 中文趣學班(二) 9:15 書法班 10:00 愛禮愛信網長會 11:00 綜合集體舞蹈班 11:00 書畫班 下午活動： 12:00 『腦』 玩意會所 2:00 福音粵曲班 2:15 護老情報站☆(線) 4:00 養生氣功進階班△	上午活動： 8:00 太極進階班 8:15 醫療保健操班 9:00 太極基礎班 9:30 電腦課程：網上好聲音 10:00 愛善愛健網長會 11:00 九式太極扇 11:00 電腦課程：網上好聲音 (進階班) 11:45 雜錦歌曲班 下午活動： 12:00 太醫拳養生班 2:30 幸福百寶箱# 2:30 瑜珈鬆一鬆# e 健樂護士到訪日(全日)	上午活動： 8:15 醫療保健操班 9:00 智能手機小組： 基礎教學(一) 9:15 成語樂園 10:00 愛德愛心網長會 10:30 素描天地 10:45 智能手機小組： 進階教學(一) 下午活動： 12:00 詠春拳班 12:30 開心手語唱遊班 2:00 週五粵曲班 2:30 認知訓練班	上午活動： 9:30 十字刺繡班 下午活動： 2:00 秦琴樂繽紛 3:30 中樂合奏班
10月24日 (十九)	10月25日(二十)	10月26日(廿一)	10月27日(廿二)	10月28日(廿三)	10月29日(廿四)	10月30日(廿五)
	上午活動： 8:00 武當太極劍班 8:15 醫療保健操班 9:00 健腦操☆ 9:30 英文初班(一) 9:30 二十四式楊家太極拳班 10:45 英文初班(二) 11:00 共融座式太極班 下午活動： 1:30 認知訓練班☆ 2:00 智能手機小組： WHATSAPP 及 SIGNAL 教學(一) 3:30 智能手機小組： FACEBOOK 教學(一)	上午活動： 8:00 太極進階班 8:15 醫療保健操班 9:00 太極基礎班 9:00 中文趣學班(一) 9:30 電腦課程：網上好聲音 10:00 義工大使會 10:00 週二粵曲(上午)班 10:30 腸道健康通暢飲食講座△ 10:30 絲襪花藝術班 11:00 電腦課程：網上好聲音 (進階班) 下午活動： 12:00 芬蘭木棋☆ 1:30 時髦學院-電子琴班 (第二期) 2:00 君子會所 2:00 週二粵曲(下午)班 2:30 小結他體驗工作坊△ e 健樂護士到訪日(全日)	上午活動： 8:00 武當太極劍班 8:15 醫療保健操班 9:00 四十八式楊家太極拳班 9:15 中文趣學班(二) 9:15 書法班 11:00 書畫班 11:00 綜合集體舞蹈班 下午活動： 12:00 『腦』 玩意會所☆ 1:00 英文進階班(一) 2:00 福音粵曲班 2:30 健樂加油站△ 2:30 血壓知多少# 2:45 英文進階班(二) 4:00 養生氣功進階班△	上午活動： 8:00 太極進階班 8:15 醫療保健操班 9:00 太極基礎班 9:30 電腦課程：網上好聲音 10:00 腦力藝術班☆ 11:00 電腦課程：網上好聲音 (進階班) 11:45 雜錦歌曲班 下午活動： 2:30 腸道健康與免疫力# 2:30 生化性及化學性食物 中毒的介紹及預防方法 #	上午活動： 8:15 醫療保健操班 9:00 智能手機小組： 基礎教學(一) 9:15 成語樂園 10:00 週五國語歌班 10:30 素描天地 10:45 智能手機小組： 進階教學(一) 下午活動： 12:00 詠春拳班 12:30 開心手語唱遊班 2:00 蘇屋互助組 2:00 週五粵曲班 2:30 認知訓練班☆ 3:00 私樓互助組	上午活動： 9:30 十字刺繡班 10:15 週六唱家班 (一) 下午活動： 12:00 週六唱家班 (二)

10月31日
(廿六)

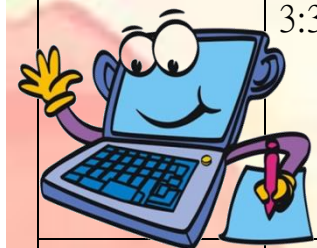
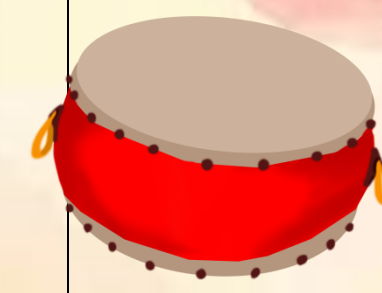
恆常活動

- *暫停逢星期二 下午 2:30-4:00 智能平板悠閒閣
- *逢星期三 上午 10:00-12:00 手工藝合作社
- *暫停逢星期四 下午 1:30 「耆」藝茶聚館
- *暫停逢星期五 下午 1:00-4:00 歡樂時光

2021年10月份 時間表(下旬)

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. 輔導服務活動 ☺
 3. 家庭支援網絡隊活動 ○
 4. 長者支援服務之活動
 5. 護老者外展及認知障礙症服務活動 ☆
 6. 公益金資助活動 #
 7. 賽馬會樂齡同行計劃活動 *
 8. 賽馬會 e 健樂電子健康管理計劃活動 △



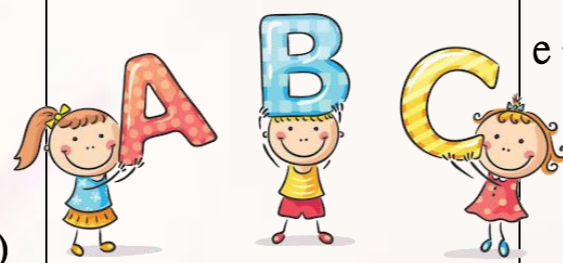
2021 年 11 月份 時間表(上旬)

恆常活動

- *暫停逢星期二 下午 2:30-4:00 智能平板悠閒閣
- *逢星期三 上午 10:00-12:00 手工藝合作社
- *暫停逢星期四 下午 1:30 「耆」藝茶聚館
- *暫停逢星期五 下午 1:00-4:00 歡樂時光

以中心最新公佈為準

星期日	星期一 11月1日(廿七)	星期二 11月2日(廿八)	星期三 11月3日(廿九)	星期四 11月4日(三十)	星期五 11月5日(十月)	星期六 11月6日(初二)
	<p>上午活動：</p> <p>8:00 武當太極劍班 9:30 二十四式楊家太極拳班 9:30 英文初班(一) 10:45 英文初班(二) 11:00 共融座式太極班 11:00 護老翩翩齊練舞 ☆</p> <p>下午活動：</p> <p>2:00 智能手機小組：實用 APPS 教學(一) 3:30 智能手機小組：實用 APPS 教學(二)</p>	<p>上午活動：</p> <p>8:00 太極進階班 9:00 太極基礎班 9:00 中文趣學班(一) 9:30 電腦課程：基礎班 10:00 週二粵曲(上午)班 10:30 絲襪花藝術班 11:00 電腦課程：速成輸入法 11:00 宮崎駿風景水彩工作坊</p> <p>下午活動：</p> <p>12:00 『腦』玩意會所 ☆ 1:30 時髦學院-電子琴班(第二期) 2:00 週二粵曲(下午)班 2:30 園藝治療工作坊 △ 2:30 小結他體驗工作坊 △ 4:00 椅子瑜伽體驗班 e 健樂護士到訪日(全日)</p>	<p>上午活動：</p> <p>8:00 武當太極劍班 9:00 四十八式楊家太極拳班 9:15 中文趣學班(二) 11:00 綜合集體舞蹈班 11:30 圖章雕刻工作坊</p> <p>下午活動：</p> <p>1:00 英文進階班(一) 2:45 英文進階班(二)</p>	<p>上午活動：</p> <p>8:00 太極進階班 9:00 太極基礎班 9:30 電腦課程：基礎班 11:00 九式太極扇 11:00 電腦課程：速成輸入法</p> <p>下午活動：</p> <p>12:00 太醫拳養生班</p> <p>e 健樂護士到訪日(全日)</p>	<p>上午活動：</p> <p>9:00 智能手機小組：基礎教學(一) 9:15 成語樂園 10:30 素描天地 10:45 智能手機小組：進階教學(一) 11:30 木顏色美食工作坊</p> <p>下午活動：</p> <p>12:30 開心手語唱遊班 2:00 週五粵曲班 2:30 玻璃畫工作坊</p>	<p>上午活動：</p> <p>9:30 十字刺繡班 10:00 角色插畫工作坊 10:15 週六唱家班(一)</p> <p>下午活動：</p> <p>12:00 週六唱家班(二) 12:00 浮游花燈工作坊 2:00 關愛共融毛冷編織(一)班 3:30 關愛共融毛冷編織(二)班</p>
11月7日(立冬)	<p>上午活動：</p> <p>8:00 武當太極劍班 8:15 醫療保健操班 9:30 二十四式楊家太極拳班 9:30 英文初班(一) 10:45 英文初班(二) 11:00 共融座式太極班</p> <p>下午活動：</p> <p>1:30 認知訓練班 ☆ 2:00 智能手機小組：實用 APPS 教學(一) 2:30 表達藝術治療工作坊 △ 3:30 智能手機小組：實用 APPS 教學(二)</p>	<p>上午活動：</p> <p>8:00 太極進階班 8:15 醫療保健操班 9:00 太極基礎班 9:00 中文趣學班(一) 9:30 電腦課程：基礎班 11:00 電腦課程：速成輸入法 10:00 週二粵曲(上午)班 10:30 絲襪花藝術班 11:00 電腦課程：速成輸入法</p> <p>下午活動：</p> <p>12:00 『腦』玩意會所 ☆ 1:30 時髦學院-電子琴班(第二期) 2:00 週二粵曲(下午)班 2:30 小結他體驗工作坊 △ e 健樂護士到訪日(全日)</p>	<p>上午活動：</p> <p>8:00 武當太極劍班 8:15 醫療保健操班 9:00 四十八式楊家太極拳班 9:15 中文趣學班(二) 9:15 書法班 11:00 書畫班 11:00 綜合集體舞蹈班</p> <p>下午活動：</p> <p>12:00 衣鈕插畫班 ☆ 12:00 『腦』玩意會所 ☆ 1:00 英文進階班(一) 2:00 福音粵曲班 2:30 認識柏金遜病 # 2:45 英文進階班(二) 4:00 養生氣功進階班 △</p>	<p>上午活動：</p> <p>8:00 太極進階班 8:15 醫療保健操班 9:00 太極基礎班 9:30 電腦課程：基礎班 11:00 電腦課程：速成輸入法 11:45 雜錦歌曲班</p> <p>下午活動：</p> <p>2:30 健康大使加油站 # 2:30 晚晴探索工作坊</p>	<p>上午活動：</p> <p>8:15 醫療保健操班 9:00 智能手機小組：基礎教學(一) 9:15 成語樂園 10:00 週五國語歌班 10:45 智能手機小組：進階教學(一)</p> <p>下午活動：</p> <p>12:00 詠春拳班 12:30 開心手語唱遊班 2:00 週五粵曲班 2:30 認知訓練班 ☆</p>	<p>上午活動：</p> <p>9:30 十字刺繡班 10:15 週六唱家班(一) 12:00 週六唱家班(二)</p> <p>下午活動：</p> <p>2:00 關愛共融毛冷編織(一)班 3:30 關愛共融毛冷編織(二)班 3:30 中樂合奏班</p>



星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
11月14日 (初十) 	11月15日(十一) 上午活動： 8:00 武當太極劍班 8:15 醫療保健操班 9:00 健腦操☆ 9:30 二十四式楊家太極拳班 9:30 英文初班(一) 10:45 英文初班(二) 11:00 共融座式太極班 下午活動： 1:30 認知訓練班☆ 2:00 智能手機小組：實用 APPS 教學(一) 3:30 智能手機小組：實用 APPS 教學(二)	11月16日(十二) 上午活動： 8:00 太極進階班 8:15 醫療保健操班 9:00 太極基礎班 9:00 中文趣學班(一) 10:00 週二粵曲(上午)班 10:30 絲襪花藝術班 下午活動： 1:30 時髦學院-電子琴班(第二期) 2:00 週二粵曲(下午)班 2:30 小結他體驗工作坊△ 2:30 認識抑鬱症# 3:00 君子會所 e 健樂護士到訪日(全日)	11月17日(十三) 上午活動： 8:00 武當太極劍班 8:15 醫療保健操班 9:00 四十八式楊家太極拳班 9:15 中文趣學班(二) 9:15 書法班 10:00 精油美容製作班△ 11:00 書畫班 11:00 綜合集體舞蹈班 下午活動： 1:00 英文進階班(一) 2:00 福音粵曲班 2:15 生活智慧王☆ 2:45 英文進階班(二) 4:00 養生氣功進階班△	11月18日(十四) 上午活動： 8:00 太極進階班 8:15 醫療保健操班 9:00 太極基礎班 9:30 電腦課程：基礎班 10:00 腦力藝術班☆ 11:00 九式太極扇 11:00 電腦課程：速成輸入法 11:45 雜錦歌曲班 下午活動： 12:00 太醫拳養生班 2:30 做個開心快活人# 2:30 晚晴探索工作坊 e 健樂護士到訪日(全日)	11月19日(十五) 上午活動： 8:15 醫療保健操班 9:00 智能手機小組：進階教學(二) 9:00 智能手機小組：進階教學(二) 9:15 成語樂園 10:00 週五國語歌班 10:45 智能手機小組：基礎教學(二) 下午活動： 12:00 詠春拳班 12:30 開心手語唱遊班 2:00 週五粵曲班 2:15 護老加油站☆ 2:30 認知訓練班☆	11月20日(十六) 上午活動： 9:30 十字刺繡班 10:15 週六唱家班(一) 下午活動： 12:00 週六唱家班(二) 2:00 關愛共融毛冷編織(一)班 2:00 秦琴樂繽紛 3:30 關愛共融毛冷編織(二)班 
11月21日 (十七) 「舞」可能☆ 假日護老抖一抖☆ 2:30 藝聚茶室☆ 3:30 五感伸展運動按摩☆	11月22日(小雪) 上午活動： 8:00 武當太極劍班 8:15 醫療保健操班 9:00 健腦操☆ 9:30 二十四式楊家太極拳班 9:30 英文初班(一) 10:45 英文初班(二) 11:00 共融座式太極班 下午活動： 1:30 認知訓練班☆ 2:00 智能手機小組：實用 APPS 教學(一) 3:30 智能手機小組：實用 APPS 教學(二)	11月23日(十九) 上午活動： 8:00 太極進階班 8:15 醫療保健操班 9:00 太極基礎班 9:00 中文趣學班(一) 9:30 電腦課程：基礎班 10:00 週二粵曲(上午)班 10:30 絲襪花藝術班 11:00 電腦課程：速成輸入法 下午活動： 12:00 『腦』玩意會所☆ 1:30 時髦學院-電子琴班(第二期) 2:00 週二粵曲(下午)班 2:30 小結他體驗工作坊△ 2:30 健「路」工作坊# e 健樂護士到訪日(全日)	11月24日(二十) 上午活動： 8:00 武當太極劍班 8:15 醫療保健操班 9:00 四十八式楊家太極拳班 9:15 中文趣學班(二) 9:15 書法班 11:00 書畫班 下午活動： 12:00 『腦』玩意會所☆ 1:00 英文進階班(一) 2:00 福音粵曲班 2:00 蘇屋互助組 2:45 英文進階班(二) 3:00 私樓互助組 4:00 養生氣功進階班△	11月25日(廿一) 上午活動： 8:00 太極進階班 8:15 醫療保健操班 9:00 太極基礎班 9:30 電腦課程：基礎班 11:00 電腦課程：速成輸入法 11:45 雜錦歌曲班 下午活動： 2:30 預防中風小貼士# 2:30 晚晴探索工作坊 	11月26日(廿二) 上午活動： 8:15 醫療保健操班 9:00 智能手機小組：進階教學(二) 10:00 週五國語歌班 10:45 智能手機小組：基礎教學(二) 下午活動： 12:00 詠春拳班 12:30 開心手語唱遊班 2:00 週五粵曲班 2:15 護老情報站☆ 2:30 認知訓練班☆	11月27日(廿三) 上午活動： 9:30 十字刺繡班 10:15 週六唱家班(一) 下午活動： 12:00 週六唱家班(二) 2:00 關愛共融毛冷編織(一)班 2:00 秦琴樂繽紛 3:30 關愛共融毛冷編織(二)班
11月28日 (廿四) 	11月29日(廿五) 上午活動： 8:00 武當太極劍班 8:15 醫療保健操班 9:30 剪髮服務 (按報名後的籌號次序輪候) 9:30 英文初班(一) 10:45 英文初班(二) 下午活動： 2:00 智能手機小組：實用 APPS 教學(一) 3:30 智能手機小組：實用 APPS 教學(二)	11月30日(廿六) 上午活動： 8:00 太極進階班 8:15 醫療保健操班 9:00 太極基礎班 9:00 中文趣學班(一) 9:30 電腦課程：基礎班 10:00 週二粵曲(上午)班 10:00 義工大使會 10:30 真正營養靚湯煲法講座△ 10:30 絲襪花藝術班 11:00 電腦課程：速成輸入法 下午活動： 12:00 芬蘭木棋 1:30 時髦學院-電子琴班(第二期) 2:00 週二粵曲(下午)班 e 健樂護士到訪日(全日)	 <h1>2021年11月份</h1> <h2>時間表(下旬)</h2>  			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

以下活動對象：
e 健樂參加者/
會員

e 健樂

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
慢活功夫 工作坊 	10月5日 (星期二) 下午2時30分	邀請導師教授慢活功夫，透過慢練速進身體氣血運行，習放鬆情緒、舒壓心情。	費用：免費 名額：20人 <實體活動> 負責職員：陳家倫姑娘
靜觀情緒訓練 工作坊 	10月11日 (星期一) 下午2時30分	邀請導師教授靜觀練習，透過練習放鬆情緒、舒壓心情。	費用：免費 名額：20人 <實體活動> 負責職員：陳家倫姑娘
腸道健康通 暢飲食講座	10月26日 (星期二) 上午10時30分	邀請營養學家講解透過飲食調控腸道健康	 Google Meet 實體+GoogleMeet 直播 (實體名額有限，請先 向職員預留座位！) 負責職員：陳家倫姑娘
園藝治療 工作坊 	11月2日 (星期二) 下午2時30分	透過園藝活動，如乾花手藝、治療性園景設計等，提升專注力，舒壓心情。	費用：免費 名額：20人 <實體活動> 負責職員：陳家倫姑娘
表達藝術 治療工作坊 	11月8日 (星期一) 下午2時30分	表達藝術治療是一種融合視覺藝術、音樂、戲劇、舞動及文字創作等藝術媒介的治療模式，導師透過工作坊讓參加者達至身、心、靈治療效果。	費用：免費 名額：20人 <實體活動> 負責職員：陳家倫姑娘

以下活動對象：
e 健樂參加者/
會員

e 健樂



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
精油美容 製作班 	11 月 17 日 (星期三) 上午 10 時	邀請香薰治療師教授 長者透過木 DIY 精油 製作護膚膏	費用:免費 名額:20 位 <實體活動> 負責職員:陳家倫姑娘
真正營養 靚湯煲法 講座	11 月 30 日 (星期二) 上午 10 時 30 分	邀請營養學家教授如 何煲出營養湯水 	 費用:免費 名額:10 位 實體+GoogleMeet 直播 (實體名額有限，請先 向職員預留座位！) 負責職員:陳家倫姑娘
小結他 體驗工作坊 	10 月 19,26 日 11 月 2,9,16,23 日 (逢星期二) 下午 2 時 30 分	由專業導師教授小結 他彈奏	費用:免費 名額:10 位 <實體活動> 負責職員:陳家倫姑娘
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> 「小結他及木箱鼓工作坊只可優先選擇其一班」 </div>			
木箱鼓 體驗工作坊	12 月 7,14,21,28 日 11 月 4,11 日 (逢星期二) 上午 10 時 30 分	由專業導師教授用木 箱鼓學習打拍子及伴 奏方法	費用:免費 名額:10 位 <實體活動> 負責職員:陳家倫姑娘
養生氣功 進階班 	10 月 20,27 日 11 月 10,17,24 日 12 月 15,22,29 日 (逢星期三) 下午 4 時	內容:由義務導師教 授呼吸法、靜功、太 極尺、蹬子操等，讓 長者學習放鬆及減 壓。	費用:免費 名額:30 人 <實體活動> 負責職員:陳家倫姑娘

以下活動對象：
e 健樂參加者/
會員

e 健樂

健樂加油站

日期：10月27日(星期三)

時間：下午2時開始

名額：8人 對象：只限 e 健樂參加者 地點：頌恩堂

內容：邀請明愛麗閣長者中心到場一同參與芬蘭木柱比賽

負責職員：陳家倫姑娘

<實體活動>



「上網易」手機借用計劃

時間：辦公時間內辦理借用手續

對象：只限 e 健樂參加者

名額：同時段最多 5 位

內容：「e 健樂」參加者可借用智能手機連同數據借用服務，

以便可在家中參與各項線上活動。

借用時限：4 星期(續借需依輪候情況而定)



賽馬會「e健樂」電子健康管理計劃
Jockey Club Community eHealth Care Project



【請向負責職員陳家倫姑娘申請借用】

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： _____