



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



11月

通訊



開放時間：上午 9 時至下午 5 時



地址：香港仔田灣郵田澤樓 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 10 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、
劉敏行、張芷琪、馮寶業、
鍾鑽琪、李冠霆、唐艷儀、
黃惠紅、梁金妹

「護老藍圖」護老者支援計劃

社工 – 陳威順先生

承蒙李國賢基金的撥款支持，明愛安老服務聯同香港城市大學在 2022 年 1 月至 12 月，於南區及中西區進行「護老藍圖」護老者支援計劃，為有需要的護老者提供以護老者為本的個案支援服務。

如果你是：

- ▶ 21 歲或以上的主要照顧者（新手照顧者或有急切需要）；
- ▶ 正無償照顧 60 或以上的長者；
- ▶ 在過去 3 個月沒有接受深入及有系統的支援服務；
- ▶ 正為長者提供最少一項的支援服務，例如：膳食準備、家務、洗衣、購物、交通、藥物、財務管理、電話使用、餵食、洗澡、穿衣、如廁等。

你將會於六個月內接受：

- ▶ 社工定期及共同製定照顧計劃
- ▶ 同輩支援
- ▶ 小組活動
- ▶ 進行 3 次的照顧者支援及壓力分析，每次可獲得現金券作答謝。

現正招募資深照顧者與新手照顧者配對同行支援，在照顧路上有你還有我們。

2022-2024年度中心幹事會選舉

中心本屆幹事會將於 2022 年 3 月 31 日屆滿，並會選出 2022-2024 年度的幹事會成員。提名日期於本年 10 月開始，詳細內容及日程如下：

幹事會運作及功能：

- 作機構及會員間的橋樑，在會議中反映會員/幹事對中心的意見，增加中心透明度。
- 參與討論中心發展的方向 (包括中心行政/活動建議)。
- 邀請出席參加對外及機構內關於社會發展、研討會及明愛長者聯會會員大會等活動，代表中心長者發表意見。
- 幹事會成員最低人數為 11 人，最多為 25 人，當中必須包含長者會員、護老者和義工。職銜分別有正副主席、財務、長聯代表及委員等，定期舉行會議，以義務方式參與中心政策及服務，並舉行關顧會員活動。而正副主席一職須由 60 歲或以上人士擔任。
- 參選資格:已登記成為中心服務使用者，並且擁有至少一年參與服務經驗的人士。

選舉日程：

內容	日期	備註
提名日期	2021 年 10 月 1 日至 11 月 30 日	
候選人自我介紹	2021 年 12 月 23 日	12 月份例會
投票期	2021 年 12 月 24 日至 2022 年 1 月 19 日	
點票日期	2022 年 1 月 20 日	1 月份例會中由中心會員見證下點票及公佈結果
公佈選舉結果	2022 年 1 月 21 日	中心張貼結果
獲選者自我介紹	2022 年 2 月 10 日	2 月份例會
新舊屆幹事交接	2022 年 3 月	中心會員大會中進行
新幹事正式委任	2022 年 4 月 1 日	

提名方法：

- 提名人必需是本中心服務使用者；
- 如欲提名，需得到「被提名會員」同意，並到中心填妥「提名表格」，交回接待處；
- 候選人必須獲得最少 2 名服務使用者的提名；
- 如在填寫上遇到困難，可向中心職員查詢及要求協助。

選舉須知：

- 中心會張貼候選人的相片、姓名及簡介，讓會員認識各候選人；
- 每名會員於中心索取「投票表格」，填寫自己姓名及電話，以確保點票時核實身份，重複投票則作「廢票」。會員可於投票表格上剔出最多 25 名心儀候選人，並投放於投票箱內；
- 幹事會成員只有 25 個幹事職位，故此首 25 名票數最多的候選人便會成功當選；若候選人少於 25 人，則會全部自動當選。

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。



港仁中醫服務中心 明愛長者暖萬心2021

對象：60歲或以上，獨居或雙老同住長者

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



快樂港仁
Healthy Hong Kong

內容：透過長者中心最高籌款表演、嘉賓表演、總主任廚藝義賣、高級督導主任表演，為明愛寧安服務籌募經費。

日期：10月19日(星期二)

時間：上午 10:30 至中午 12:00

地點：明愛荃灣社區中心會堂
(荃灣城門道 9 號 2 樓)

對象：中心會員、護老者及義工

費用：全免

名額：15 人

負責職員：馮婉彤姑娘、鍾鎧琪姑娘

備註：活動由明愛長者聯會及明愛安老服務合辦。

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
10月29日 (星期五)	下午 2:30 至 4:00	本中心
11月26日 (星期五)		

負責職員：何天恩先生

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
10月	10月13日 (星期三)	團體與義務 工作	上午 10:00 至 11:30
11月	11月10日 (星期三)	生與死?	

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

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

安全使用互聯網專題講座

內容：由中心職員及 Smartone 義工，分享有關安全使用互聯網的訊息，從而做個智醒老友記。

日期：10月11日(星期一)

時間：上午 10:00 至 11:00 費用：全免

地點：本中心 對象：中心會員

名額：每次 25 人 (網上名額不限)

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。

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

明愛獎券義賣

內容：透過向會員及社區人士售賣明愛獎券義賣，為明愛服務籌募經費。

日期：10月15日、11月12日(星期五)

時間：上午 8:00 至 10:00

地點：田灣嘉禾街中國銀行外

對象：中心義工 費用：全免

名額：2 人 負責職員：陳家豪先生

義工專題培訓-人人學急救工作坊

內容：教授基本急救理論和贈送急救包，致力向大眾推廣急救知識和技巧，期望人人學急救，以達致保護生命、預防意外的目的，並將普及急救的信息推廣至社區，延續助人自助的信念。

日期：12月3日(星期五)

時間：下午 2:00 至 5:00 費用：全免

地點：本中心 對象：中心義工

名額：16 人

負責職員：陳威順先生、李冠霆先生

備註：課程由香港紅十字會提供，滙豐銀行慈善

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：10月4日、10月11日、10月18日、10月25日、11月1日、11月8日、11月15日、11月22日、11月29日

時間：下午 2:00 至 3:00

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。

e 健樂接待大使聚會

內容：檢討及交流計劃最新資訊，分享義工工作技巧。

日期：10月19日(星期一)

時間：下午 2:00 至 3:00

地點：本中心

對象：e 健樂接待大使

費用：全免

名額：14 人

負責職員：馮寶業先生

寧安義工聚會

內容：檢討沿途關顧進度及了解安寧理念認知

日期：11月17日(星期三)

時間：上午 10:30 至 11:30

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

KOL (網路紅人) 訓練計劃

目的：學習 YouTube、拍攝器材及技巧，從而學習如何成為 KOL。

日期	11月11日(星期四)	12月9日(星期四)	12月16日(星期四)
內容	介紹 YouTube & KOL 及個人定位 如何建立頻道 影片的構成(標題、封面...)及不同的拍攝類型	分析 YouTuber 拍攝器材使用 初次接觸拍攝器材 片場的功能角色 電影常用分鏡	手機拍照技巧 簡單改圖 運鏡技巧

時間：下午 2:30 至 4:00

對象：長者義工

地點：本中心

名額：16 人

負責職員：陳威順先生、李冠霆先生

備註：活動由 Elderly Smartphone Made Easy 計劃贊助。

護老者支援服務

手握力測試

內容：由註冊護士為大家量度手握力重量及評估肌肉強度。

日期：10月6日(星期三)

時間：上午 10:00 至 11:30

地點：休閒閣 費用：全免

對象：一般護老者 名額：30人

負責職員：鍾鏗琪姑娘



減壓工作坊-笑愛瑜伽體驗(護老者篇)

內容：以愛笑瑜伽作介入，與護老者舒解在照顧長者上的壓力。

日期：10月7日(星期四)

時間：下午 2:30 至 3:30

地點：本中心 費用：全免

對象：所有護老者 名額：10人

負責職員：陳威順先生

禪繞畫工作坊

內容：邀請護老者創作禪繞畫，在過程中達致放鬆專注的狀態，從而舒緩照顧壓力。

日期：10月12日(星期二)

時間：下午 3:30 至 4:30

地點：本中心 費用：全免

對象：所有護老者 名額：8人

負責職員：劉敏行姑娘

相聚一刻

內容：有長期病患家屬的護老者，以同路人互相分享照顧的心路歷程，互相支持。

日期：10月15日(星期五)

時間：上午 10:00 至 11:00

地點：本中心 費用：全免

對象：有特別需要護老者 名額：6人

負責職員：劉敏行姑娘

自助按摩

內容：由衛生署護士向會員講解正確的按摩方法和用途、一般手力按摩的禁忌症和安全要點及簡單的手力按摩技巧及自我護理方法

日期：10月21日(星期四)

時間：上午 9:30 至 10:45

地點：本中心 費用：全免

對象：所有護老者 名額：15人

負責職員：鍾鏗琪姑娘

勿失良肌

內容：由美國雅培註冊營養師講解肌肉減少症的成因及預防方法。

日期：10月28日(星期四)

時間：上午 10:00 至 11:00

地點：本中心 費用：全免

對象：所有護老者 名額：12人

負責職員：鍾鏗琪姑娘

你健康嗎!?

內容：美國雅培註冊護士協助量度肌肉量、身體內脂肪比率。

日期：11月2日(星期二)

時間：上午 9:30 至 10:30

地點：本中心 費用：全免

對象：所有護老者 名額：20人

負責職員：鍾鏗琪姑娘

護老者大會

內容：護老者聚會、資訊分享及活動報名

日期：11月3日(星期三)

時間：下午 3:30 至 4:30

地點：本中心 費用：全免

對象：所有護老者 名額：15人

負責職員：陳家豪先生、劉敏行姑娘、
鍾鏗琪姑娘

心房顫動測試

內容：由註冊護士評估心臟健康狀況

日期：11月10日(星期三)

時間：上午 10:00 至 11:30

地點：休閒閣 費用：全免

對象：所有護老者 名額：15人

負責職員：鍾鏗琪姑娘

護老者支援服務

長者飲食多面睇

內容：由衛生署護士向會員講解常餐(易於咀嚼餐)、碎餐、糊餐膳食的特點、安排各種餐別的技巧

日期：11月15日(星期一)

時間：上午9:30至10:30

地點：本中心 費用：全免

對象：所有護老者 名額：15人

負責職員：鍾鎧琪姑娘

護心健康操

內容：教授輕快舞蹈，有助改善心肺功能。

日期：11月19日(星期五)

時間：上午10:00至11:00

地點：本中心 費用：全免

對象：所有護老者 名額：15人

負責職員：鍾鎧琪姑娘

愛.同行-立體相片拼貼工作坊

內容：帶領護老者及長者將獨一無二的家庭合照立體呈現，細味拍攝相片時的細節，將回憶保存。

日期：11月25日(星期四)

時間：下午3:30至5:00

費用：全免

地點：本中心

名額：6對家庭

對象：護老者及被照顧者

負責職員：劉敏行姑娘

樂在「耆」中

為護老者提供短暫照顧及支援服務，在中心或在家中看顧長者，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

負責職員：劉敏行姑娘

備註：需經中心社工評估/面談



職員動向



半職護理助理
錢敏月

雖然加入中心只係短短幾個月，從中我都學到好多新事物，希望將來會喺唔同嘅活動中見到大家，祝願大家 身體健康 各位再見👋

拜拜啦大家，好開心利段時間教識左好多位老友記用手機，希望我離開之後大家可以靠自己學下其他功能啦💪



資訊科技大使
王卓盈



社工
劉敏行

各位老友記大家好！我是新入職的社工劉敏行。大家可以叫我劉姑娘。好開心可以加入明愛香港仔長者中心的大家庭，之後我主要會負責有特別需要護老者的工作，有空時可以跟我打聲招呼。接下來的日子請多多指教！👋

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)

耆樂魔術班

內容：由專業魔術師教授參加者學習簡單的魔術。

日期：10月6日、10月13日、
10月20日(逢星期三)

時間：下午4:00至5:00

地點：本中心

對象：e 健樂會員優先

現場名額：10人

報名日期：9月27日至10月6日

柏金遜病預防、治療及護理講座

內容：由「長者安居協會」註冊護士到中心為長者提供健康講座。

日期：10月28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：10月18日至10月28日

好心情工作坊 1

內容：由專業治療師帶領進行「頌鉢」體驗，以聲頻療癒，舒緩身心的疲累及壓力。

日期：10月8日、10月15日(星期五)

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：12人

報名日期：9月27日至10月8日

好心情工作坊 2

內容：由專業治療師帶領進行「頌鉢」體驗，以聲頻療癒，舒緩身心的疲累及壓力。

日期：10月22日、10月29日(星期五)

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：12人

報名日期：10月11日至10月22日

快樂健康操

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：10月6日、10月20日、
10月27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

現場名額：12人

報名日期：9月27日至10月6日

e 健樂獎勵計劃

每月量度血壓至少 **5** 次及測試血糖指數至少 **1** 次

將會在每月月底獲取**禮物**一份(禮物會根據每月健康報告的檢測數據派發)



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

健腦心理錦囊

內容：介紹晚年記憶力的正常轉變、影響記憶力的因素及增強記憶力的方法。

日期：10月8日(星期五)

時間：上午 9:30 至 10:30

地點：本中心

對象：中心會員

費用：全免

名額：20人

如何減少因走失帶來的負面影響

內容：介紹有關香港走失的情況、走失長者背後的需要、尋人要訣及本港常見的防走失措施。

日期：10月12日、10月19日(星期二)

時間：上午 10:00 至 11:00

地點：本中心

對象：照顧者

費用：全免

名額：20人

健腦星期二

內容：由中心義工以平板電腦與長者進行認知刺激遊戲。

日期：10月12日至11月30日(逢星期二)
(10月26日除外)

時間：上午 9:00 至 10:00

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：5人

醒智派-音樂樂滿 Fun

內容：本活動與循道衛理灣仔長者服務中心合作，讓參加者體驗樂器應用程式，並學習彈奏樂曲，享受音樂帶來的樂趣；與參加者分享不同年代的樂曲，一同玩遊戲，懷愜當年。

日期：11月8日、11月15日(星期一)

時間：下午 2:30 至 3:30

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：12人

「認知友善好友」工作坊

內容：透過各個體驗活動，讓參加者認識認知友善文化的概念，並登記成為「認知友善好友」!

日期：11月30日(逢星期二)

時間：上午 10:00 至 11:30

地點：本中心

對象：社區人士

費用：全免

名額：15人

長青學院班組資訊

負責職員：李冠霆先生

中文進階班 2021 年 10-12 月

內容：由專業導師鄧匯源老師教授學員，學習進階難度的中文詩詞，掌握詩句中的詞語的筆序、生字筆劃。

日期	時間
10月5日、10月12日、 10月19日	上午 9:30 至 10:30 (逢星期二)
11月2日、11月16日、 11月23日、11月30日	
12月7日、12月14日、 12月21日	

地點：本中心 對象：中心會員
費用：\$40 堂數：10 堂 名額：12 人

英文歌唱班 2021 年 10-12 月

內容：由導師張華敏透過經典流行的英文金曲教授英文，容易上口，適宜不懂英語者學習，提升長者自信心，展現活到老、學到老精神。

日期	時間
10月15日、10月22日、 10月29日	上午 10:00 至 11:00 (逢星期五)
11月5日、11月12日	
12月3日、12月10日、 12月17日、12月24日	

地點：本中心 對象：中心會員
費用：\$30 堂數：9 堂 名額：10 人

基礎電腦班 2021 年 10-11 月

內容：由專業導師教授為不熟悉電腦的年青會員而設，透過新添的電競設備，希望學員掌握基本操作技巧後，發掘電競遊戲才能。

日期	時間
10月15日、10月22日	下午 2:00 至 3:00 (星期三)
11月5日、11月12日	

地點：本中心
對象：中心會員
費用：免費



普拉提運動班 2021 年 10-12 月

內容：由專業導師帶領小組，教導學員一起學習普拉提運動，並彼此分享，推廣健康教育。

日期	時間
10月6日、10月13日、 10月20日	下午 2:00 至 3:00 (逢星期三)
11月3日、11月10日、 11月17日	
12月1日、12月8日、 12月15日、12月22日	

地點：本中心 對象：中心會員
費用：\$300 堂數：10 堂 名額：10 人
備註：學員需要自備私家瑜伽墊

拉密米蘭組 2021 年 10-12 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
10月8日	下午 2:00 至 3:00(星期五)
10月15日、10月22日、 11月5日、11月12日	下午 3:00 至 4:00(星期五)
11月19日、12月10日、 12月24日	下午 2:00 至 3:00 (星期五)

地點：本中心
對象：中心會員
費用：免費
名額：12 人



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
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)	上午 9:30 至 下午 5:00
三花 <u>柏齡高鈣奶粉</u>	11 月 22 日至 27 日 (星期一至六)	12 月 14 日 (星期二)	

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)▶ 如會員持他人之會員證代買，須在登記時通知中心職員以作記錄。
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>

特別活動全面睇

《小丑阿醒阿呆》跨群團跨媒介跨網劇場計劃

社區巡迴演出

內容：

2020 年好像沒有存在過，彷彿被世界「隔離」了。而人與人之間的距離，彷彿也被「隔離」拉開了究竟「隔離」有多遠？在同一間房間，一對被「隔離」的老人家阿醒和阿呆，在四面牆之下倒數生命他們有時互相揶揄譏笑，嘲弄退化；有時互相扶持鼓勵，擁抱安慰，為的是要讓生活度年如日，等待個未到的「訪客」，渴望久久未到的探望，渴望聲音能被聽見。也許我們都是阿醒、阿呆，也許我們是他們等待的人。此劇由劇團「Free-To-Play」創作及演出，歡迎大家報名觀賞，名額有限，欲報從速！

日期	時間
11 月 9 日(星期二)	第一場：上午 10:00 至 11:30
	第二場：下午 2:30 至 4:00

地點：本中心 對象：中心會員 費用：全免 名額：每場 25 人 負責職員：馮婉彤姑娘

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：10月5日(星期二)、11月9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：鍾鎧琪姑娘

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10-11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	時間
10月2日	上午10:00至11:00
11月20日、11月27日	(星期六)

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

長者眼睛健康知多點講座

內容：讓長者了解更多眼睛老化及保健的資訊：認識各種眼睛疾病的成因和徵狀、預防眼睛疾病及保健的方法

日期：10月15日(星期二)

時間：上午11:00至中午12:00

地點：本中心 / Zoom 網上收看 費用：全免

對象：中心會員、護老者及社區人士

名額：20人

負責職員：李冠霆先生

男士嘆世界-電競同樂 21年10-11月

內容：時事新聞分享、中心新添的電子遊戲機和平板電腦吸引年青的男士會員，藉小組遊戲建立男士會員之間的關係，一同耍樂，一同溝通。

日期	時間
10月4日、10月18日、10月25日	上午11:00至中午12:00 (星期一)
11月1日、11月15日、11月22日、11月29日	

地點：本中心

對象：中心男會員

費用：全免

名額：10人

負責職員：李冠霆先生

免費流感疫苗注射 2021

內容：由基督教聯合那打素社康服務的註冊護士為60歲或以上中心會員注射流感針。

日期：11月26日(星期五)

時間：上午10:00至中午12:00

地點：本中心

名額：100人

登記流感針注意事項：

-香港居民

-需年滿60歲或以上

-需帶備會員證及身份證

開始登記日期：10月4日至11月12日



生命體驗活動 ~ 「耆幻之旅」

內容：

透過互動遊戲及影片，讓參加者經歷模擬人生體驗，由出生至人生的終點站，重新體驗人生不同旅程，從而回顧人生及反思生命意義。

日期	時間
10月26日 (星期二)	第一場：上午9:00至11:00
	第二場：上午10:00至中午12:00
	第三場：下午1:30至3:30
	第四場：下午2:30至4:30

地點：本中心

對象：中心會員、護老者及社區人士

費用：全免

名額：每場8人

負責職員：陳家豪先生、何天恩先生、吳頌詩姑娘

冬日旅行團

費用：全免

對象：60歲或以上長者會員

名額：抽籤名額不限

抽籤報名日期：10月7日至
10月13日

開始報名時間：上午9:30

抽籤日期：10月15日
(星期五)

抽籤地點：本中心

剩餘名額：10月18日開放
先到先得報名

負責職員：鍾鏗琪姑娘

報名方法：每位會員持証可以攜同多1張會員証一同報名

報名方法：採取抽籤方式，每人只可報名1次，報名參加可選

單人報名 或者 雙人捆綁式# 報名

單人或者雙人報名均需列出意願的順序，先抽出者會被編配到意願次序較優先的團

#選團順序必須相同，中籤也會分到相同組別，食飯也會被編配同一桌。

若首選團位置不足兩位，將會順延到次選

**中心保留最後決定權

選擇 1

日期：11月19日
(星期五)

時間：上午9:30 至下午
5:30

香港大富翁夢想世界



山頂凌霄閣



鯉魚門



點心午餐
南蓮園池
製作曲奇



選擇 2

日期：11月8日
(星期一)

時間：上午9:30 至下午
5:30

解憂花園



南蓮園池

鯉魚門



鯉魚門海鮮餐

文化博物館



選擇 3

日期：11月17日
(星期三)

時間：上午9:30 至下午
5:30

文化博物館



鯉魚門

點心午餐



南蓮園池

土耳其燈工作坊



2021年10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	
10月03日	10月04日	10月05日	10月06日	10月07日	10月08日	10月09日	
<p>09:15 - 11:15 痛症計劃-運動班(休)</p> <p>09:00 - 12:30 痛症計劃-嚴重痛症 物理治療</p> <p>11:00 - 12:00 男士嘆世界-電筒同樂</p> <p>14:00 - 15:00 網上動能-義工服務日</p> <p>14:00 - 17:15 痛症計劃-自我管理 小組C1、C2</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 至醒之旅</p> <p>09:30 - 10:30 中文進階班</p> <p>14:00 - 16:00 喜動傳承-義工運動班</p> <p>15:00 - 16:30 e健康-小結他工作坊4(休)</p>	<p>09:15 - 12:00 痛症計劃-評估(二)</p> <p>10:00 - 11:30 護老者醫護工作坊- 手握手測試(休)</p> <p>10:00 - 11:00 e健康-快樂健康操</p> <p>14:00 - 15:00 普拉提運動班(休)</p> <p>16:00 - 17:00 e健康-音樂魔術班(休)</p>	<p>09:00 - 17:00 e健康-護士個人諮詢</p> <p>10:30 - 12:00 男士組</p> <p>13:30 - 15:30 運動無限FUN (TWH)</p> <p>14:00 - 15:30 減壓工作坊-笑愛瑜伽</p> <p>體験護老者篇)</p> <p>14:00 - 17:30 痛症計劃-嚴重痛症 物理治療</p>	<p>09:30 - 10:45 專題例會(健腦心理講義)</p> <p>09:30 - 12:45 痛症計劃-自我管理小組 D1、D2</p> <p>09:00 - 10:00 健腦星期五</p> <p>10:30 - 11:30 e健康-小結他進階班(休)</p> <p>14:15 - 16:15 痛症計劃-運動班(休)</p> <p>14:00 - 15:00 拉密米蘭組</p> <p>15:00 - 16:00 e健康-好心情工作坊1</p>	<p>10月01日</p> <p style="text-align: center;">國慶日</p>	<p>10月02日</p> <p>10:00 - 11:00 長幼聚一聚</p>	
10月10日	10月11日	10月12日	10月13日	10月14日	10月15日	10月16日	
<p>09:00 - 12:30 痛症計劃-嚴重痛症 物理治療</p> <p>09:00 - 17:30 痛症計劃-護士診所</p> <p>09:15 - 11:15 痛症計劃-運動班(休)</p> <p>09:30 - 10:30 至醒之旅</p> <p>10:00 - 11:00 Smartphone- 安全使用互聯網專題講座</p> <p>14:00 - 15:00 網上動能-義工服務日</p> <p>14:00 - 17:15 痛症計劃-自我管理 小組C1、C2</p> <p>14:15 - 16:45 痛症計劃-中度痛症 物理治療運動班</p>	<p>長者健康飲用領取日(三花)</p> <p>09:00 - 10:00 健腦星期二(休)</p> <p>09:30 - 10:30 中文進階班</p> <p>10:00 - 11:00 如何減少因走失帶來的 負面影響</p> <p>14:00 - 16:00 喜動傳承-義工運動班</p> <p>15:30 - 16:30 繪畫工作坊</p> <p>15:00 - 16:30 e健康-小結他工作坊4(休)</p>	<p>09:15 - 11:45 痛症計劃-中度痛症 物理治療運動班</p> <p>09:30 - 17:30 冬日旅行團C</p> <p>10:00 - 11:30 義工大會(團體與 義務工作)</p> <p>14:00 - 15:00 普拉提運動班(休)</p> <p>16:00 - 17:00 e健康-音樂魔術班(休)</p>	<p>10月13日</p> <p style="text-align: center;">重陽節</p>	<p>08:00 - 10:00 明愛獎券義賣(田)</p> <p>10:00 - 11:00 英文歌唱班</p> <p>10:00 - 11:00 相聚一刻</p> <p>10:30 - 11:30 e健康-小結他進階班(休)</p> <p>11:00 - 12:00 長者眼睛健康知多點講座</p> <p>14:00 - 15:00 基礎電腦班</p> <p>14:15 - 16:15 痛症計劃-運動班(休)</p> <p>15:00 - 16:00 拉密米蘭組</p> <p>15:00 - 16:00 e健康-好心情工作坊1</p>	<p>10月15日</p>	<p>10月16日</p>	
10月17日	10月18日	10月19日	10月20日	10月21日	10月22日	10月23日	
<p>09:00 - 12:30 痛症計劃-嚴重痛症 物理治療</p> <p>09:00 - 17:30 痛症計劃-護士診所</p> <p>09:15 - 12:15 痛症計劃-運動班(休)</p> <p>09:30 - 10:30 至醒之旅</p> <p>11:00 - 12:00 男士嘆世界-電筒同樂</p> <p>14:00 - 15:00 網上動能-義工服務日</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 - 10:00 健腦星期二(休)</p> <p>09:30 - 10:30 中文進階班</p> <p>10:00 - 11:00 如何減少因走失帶來的 負面影響</p> <p>10:00 - 11:30 明愛長者暖萬心2021(室)</p> <p>14:00 - 15:00 中心接待大使聚會(休)</p> <p>14:00 - 16:00 喜動傳承-義工運動班</p>	<p>10:00 - 11:00 e健康-快樂健康操</p> <p>14:00 - 15:00 普拉提運動班(休)</p> <p>14:10 - 17:20 痛症計劃-肌筋膜舒張 工作坊</p> <p>16:00 - 17:00 e健康-音樂魔術班(休)</p>	<p>10月20日</p>	<p>09:00 - 17:00 e健康-護士個人諮詢</p> <p>09:30 - 10:45 專題例會(自助按摩)</p> <p>10:30 - 12:00 男士組</p> <p>13:30 - 15:30 運動無限FUN (TWH)</p> <p>14:00 - 17:30 痛症計劃-嚴重痛症 物理治療</p>	<p>09:30 - 12:45 痛症計劃-互助小組 E1、E2</p> <p>10:00 - 11:00 英文歌唱班</p> <p>10:30 - 11:30 e健康-小結他進階班(休)</p> <p>14:00 - 15:00 基礎電腦班</p> <p>14:15 - 16:15 痛症計劃-運動班(休)</p> <p>15:00 - 16:00 拉密米蘭組</p> <p>14:00 - 17:00 e健康-護士講座</p> <p>14:30 - 16:30 友里同行</p> <p>15:00 - 16:00 e健康-好心情工作坊2</p>	<p>10月22日</p>	<p>10月23日</p> <p>09:30 - 11:30 時代曲卡嘞OK</p>
10月24日	10月25日	10月26日	10月27日	10月28日	10月29日	10月30日	
<p>09:00 - 12:30 痛症計劃- 嚴重痛症物理治療</p> <p>09:15 - 12:15 痛症計劃-運動班(休)</p> <p>11:00 - 12:00 男士嘆世界-電筒同樂</p> <p>14:00 - 15:00 網上動能-義工服務日</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 - 16:30 「誓」幻之旅</p>	<p>10:00 - 11:00 e健康-快樂健康操</p>	<p>10月27日</p>	<p>09:00 - 17:00 e健康-護士個人諮詢</p> <p>10:00 - 11:00 護老者講座-勿失良肌(休)</p> <p>13:30 - 15:30 運動無限FUN (TWH)</p> <p>14:00 - 16:00 e健康-健樂講座 (柏金遜病預防、治療及護理)</p> <p>14:00 - 17:30 痛症計劃-嚴重痛症 物理治療</p>	<p>09:30 - 12:45 痛症計劃-互助小組 E1、E2</p> <p>10:00 - 11:00 英文歌唱班</p> <p>10:30 - 11:30 e健康-小結他進階班(休)</p> <p>14:00 - 16:00 幹事會議</p> <p>14:15 - 16:15 痛症計劃-運動班(休)</p> <p>15:00 - 16:00 e健康-好心情工作坊1</p>	<p>10月29日</p>	<p>10月30日</p>
10月31日							

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(休閒團) 田(田灣嘉禾街中國銀行外) 室(明愛臺灣社區中心會堂-臺灣城門邊9號2樓)

2021年11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
	11月01日 09:00 - 17:30 痛症計劃-護士診所 09:15 - 12:15 痛症計劃-運動班(休) 09:00 - 12:30 痛症計劃-嚴重痛症物理治療 11:00 - 12:00 男士嘔世界-電競同樂 14:00 - 15:00 網上動能量計劃-義工服務日 14:15 - 16:45 痛症計劃-中度痛症物理治療運動班	11月02日 09:00 - 10:00 健腦星期二(休) 09:30 - 10:30 護老者醫護工作坊-你健康嗎!? 09:30 - 10:30 中文進階班 14:30 - 16:00 喜動傳承-義工運動班	11月03日 09:15 - 12:00 痛症計劃-評估(二)(休) 14:00 - 15:30 e健康-音樂運動操 14:00 - 15:00 普拉提運動班(休) 15:30 - 16:30 護老者大會 14:00 - 17:00 痛症計劃-自我管理小組E1、E2(休)	11月04日 09:00 - 17:00 e健康-護士個人諮詢 13:30 - 15:30 運動無限FUN (TWH) 14:00 - 17:30 痛症計劃-嚴重痛症物理治療	11月05日 09:30 - 11:00 痛症計劃-互助小組E1、E2 10:00 - 11:00 英文歌唱班 14:00 - 15:00 基礎電腦班 14:15 - 16:15 痛症計劃-運動班(休)	11月06日
11月07日	11月08日 09:15 - 12:15 痛症計劃-運動班(休) 09:30 - 17:30 冬日旅行團B 14:00 - 15:00 網上動能量計劃-義工服務日 14:30 - 15:30 醒智派-音樂樂滿Fun	11月09日 09:00 - 10:00 健腦星期二(休) 09:00 - 12:00 愛心剪髮(休) 10:00 - 11:30 《小丑阿醒阿呆》 14:30 - 16:00 《小丑阿醒阿呆》	11月10日 09:15 - 12:00 膝痛評估(二)(休) 10:00 - 11:30 護老者醫護工作坊-心房顫動測試 14:00 - 15:30 e健康-音樂運動操 14:00 - 15:00 普拉提運動班(休) 10:00 - 11:30 義工大會(生與死) 14:00 - 17:00 痛症計劃-自我管理小組E1、E2(休)	11月11日 09:00 - 17:00 e健康-護士個人諮詢 09:30 - 10:45 專題例會(消費者權利與義務) 13:30 - 15:30 運動無限FUN (TWH) 14:30 - 16:00 KOL(網絡紅人)訓練計劃	11月12日 08:00 - 10:00 明愛樂券義賣(田) 10:00 - 11:00 英文歌唱班 14:00 - 15:00 基礎電腦班 14:15 - 16:15 痛症計劃-運動班(休) 15:00 - 16:00 拉密米蘭組	11月13日
11月14日	11月15日 09:00 - 17:30 痛症計劃-護士診所 09:15 - 12:15 痛症計劃-運動班(休) 09:30 - 10:30 護老者講座-長者飲食多面睇 11:00 - 12:00 男士嘔世界-電競同樂 14:00 - 15:00 網上動能量計劃-義工服務日 14:30 - 15:30 醒智派-音樂樂滿Fun	11月16日 09:00 - 10:00 健腦星期二(休) 09:30 - 10:30 中文進階班 14:30 - 16:00 喜動傳承-義工運動班	11月17日 09:30 - 17:30 冬日旅行團D 10:30 - 11:30 寧安義工來聚會 14:00 - 17:00 痛症計劃-自我管理小組E1、E2(休) 14:00 - 15:30 e健康-音樂運動操 14:00 - 15:00 普拉提運動班(休)	11月18日 09:00 - 17:00 e健康-護士個人諮詢 13:30 - 15:30 運動無限FUN(TWH)	11月19日 09:30 - 17:30 冬日旅行團A 10:00 - 11:00 護老者運動編-護心健康操 14:00 - 17:00 e健康-護士講座 14:00 - 15:00 拉密米蘭組 14:15 - 16:15 痛症計劃-運動班(休)	11月20日 10:00 - 11:00 長幼聚一聚
11月21日	11月22日 09:15 - 12:15 痛症計劃-運動班(休) 11:00 - 12:00 男士嘔世界-電競同樂 14:00 - 15:00 網上動能量計劃-義工服務日	11月23日 09:00 - 10:00 健腦星期二(休) 09:30 - 10:30 中文進階班 14:30 - 16:00 喜動傳承-義工運動班	11月24日 09:15 - 11:15 痛症計劃-運動班(休) 14:00 - 15:30 e健康-音樂運動操	11月25日 09:00 - 17:00 e健康-護士個人諮詢 09:30 - 10:45 專題例會(聽講知多少) 09:15 - 11:15 痛症計劃-運動班(休) 13:30 - 15:30 運動無限FUN(TWH) 15:30 - 17:00 愛·同行-立體相片拼貼工作坊	11月26日 10:00 - 12:00 免費流感疫苗注射2021 14:00 - 16:00 幹事會會議 14:15 - 16:15 痛症計劃-運動班(休)	11月27日 10:00 - 11:00 長幼聚一聚
11月28日	11月29日 09:15 - 12:15 痛症計劃-運動班(休) 11:00 - 12:00 男士嘔世界-電競同樂 14:00 - 15:00 中心接待大使聚會 14:00 - 15:00 網上動能量計劃-義工服務日	11月30日 09:00 - 10:00 健腦星期二(休) 09:30 - 10:30 中文進階班 10:00 - 11:30 「認知友善好友」工作坊 14:30 - 16:00 喜動傳承-義工運動班				

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(休間開) 田(田灣嘉禾街中國銀行外)

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 7-8 項，今次就向大家介紹第 9-11 項：

標準 9 單位採取一切合理步驟，以確保職員和服務使用者處身於安全的環境。




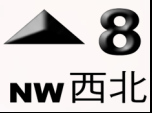
標準 10 單位確保服務使用者獲得明確的資料，知道如何申請和退出服務。

標準 11 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)。

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 黃	 紅 Red 紅	 黑 Black 黑		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：_____



我留下平安給你們；我將我的平安賜給你們。我所賜的，不像世人所賜的。你們心裡不要憂愁，也不要膽怯。(約翰福音 14:27)