



香港明愛安老服務

明愛西貢長者中心

生命因你動聽-三善人生

「寧安服務計劃」

明愛安老服務網址：



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

2021 年 10 月-11 月 通訊



開放時間：上午 9 時至下午 5 時



地址：西貢年街 69-75 號地



電話：2792 6205



傳真：2792 3497



電郵：sesk@caritassws.org.hk

出版日期：2021 年 10 月

印刷數量：500 份

督印人：鍾錦英

編輯：蘇敏艷

生命步近終點時，人顯得徬徨、恐懼；心靈陪伴能讓生命得到安慰，安然地接納死亡的事實。

寧安服務的受助人陳伯近日病情急轉直下被安排入住醫院的舒緩治療病房。陳伯的身體得到適切的治療，病房卻因謝絕探訪導致陳太未能與陳伯見面，兩人更感焦慮不安。

寧安服務得知此情況後協助陳伯向醫院申請「酌情探訪」，最終得到院方的同意，讓太太每日到病房與丈夫短聚半小時，讓陳伯能於生命終結前與太太有相聚的機會，讓陳伯離世前得以見到多年未見的親友，達成其心願；更能提供機會讓太太向丈夫真誠對談，透過道愛、道謝、道歉及道別開啟他們內心對話，也能夠默默地在彼此的生命作最後的祝福，讓情緒和心靈得以撫平。

生命從誕生以至面對死亡，不同階段也需要和存在不一樣的「意義」。面對死亡、分離、告別，對於晚期病患者與家屬來說，最重要的是心靈陪伴，互相好好告別，從而享有「三善人生」，即長者得「善終」、在生者得「善生」、長者與家屬得「善別」的福氣。

活動介紹

社區復康樂無憂

日期：逢星期三(假期除外)
時間：上午9:00 - 下午5:00
(下午1:00-2:00午膳時間)
地點：本中心
對象：中心會員/社區人士
內容：由一級物理治療師輔以先進儀器為參加者作針對性治療。
費用: \$1100/4堂(1堂1小時)
查詢: 文姑娘

偷閒加油站

日期：10月4日 - 12月27日 (逢星期一)
時間：上午10:00 - 中午12:00/
下午2:00 - 4:30
地點：本中心
對象：中心會員
內容：齊玩桌上遊戲、魔力橋。
費用：免費
名額：上午12人，下午12人
(每枱四人，最多三枱)
查詢：文姑娘

振健樂健康管理計劃

日期：10月7、21、28日
11月4、11、18、25日
12月2、9、16、23、30日
(共12節，逢星期四)
時間：上午9:00 - 下午4:00
(時間需抽)
地點：本中心
對象：中心會員
內容：使用「振健樂」儀器
名額：15人
費用：每位20分鐘，\$50共12節
查詢：吳姑娘

男士天地會議

日期：10月8日，11月5日
12月3日(星期五)
時間：上午10:30 - 11:30
地點：本中心
對象：中心男士會員
內容：籌劃及檢討男士活動
費用：免費
名額：15人
查詢：文姑娘

重聚卡拉OK

日期：10月8 - 29日(星期五)
時間：下午 1:00-4:00
地點：健柏閣
對象：會員
內容：唱卡拉OK。
費用：免費
名額：32人次
查詢：文姑娘



活動介紹



定量超聲波骨質診斷儀計劃

日期：10月至11月
(日期未定, 有興趣會員請先留位)
時間：下午2:00 - 4:00
地點：本中心
對象：中心會員
內容：使用儀器量度骨質密度
(量度手腕)
費用：\$100
名額：10位
查詢：吳姑娘

原始點初體驗班

日期：10月15 (星期五) 及
10月25日 (星期一)
時間：上午10:30 - 中午12:00
地點：本中心
對象：中心會員
內容：即場講解 [原始點]，
示範一些原始點
方法及提供保健資訊
名額：12人
費用：\$40
查詢：吳姑娘



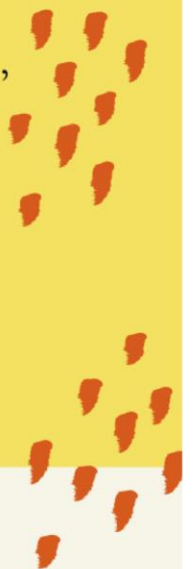
長者椅子操

日期：10月16、30日
11月6、13、20、27日
12月4、11、18日(星期六)
時間：上午9:05 - 10:05
地點：本中心
對象：中心會員
內容：椅上簡易伸展運動
名額：15人
費用：\$90
查詢：吳姑娘



長者健腦操

日期：10月16、30日
11月6、13、20、27日
12月4、11、18日(星期六)
時間：上午10:15 - 11:15
地點：本中心
對象：中心會員
內容：透過一些紙本遊戲，
訓練腦袋
名額：12人
費用：\$90
查詢：吳姑娘



如欲報以上之活動，
敬請留意每月15號
中心發放之連結/親身到中心報名。

活動介紹

健康何處尋- 健康講座

日期：11月18日(星期四)

時間：下午2:00 - 3:30

地點：本中心及線上同步舉行

對象：中心會員

內容：融合內丹養生與生命科學，從生病、衰老、
死亡實例探索健康秘笈

名額：40位

費用：免費

查詢：吳姑娘



以下的活動於早前已完成報名，
現溫馨提示已報名人士記得屆時出席。

太極基本班

日期：10月16、30日

11月6、13、20、27日

12月4、11、18日

時間：中午12:00 - 下午1:00

地點：本中心

對象：中心會員

費用：\$135

名額：15人

穴位按摩班 (下午班)

日期：10月21、28日

11月4、11日(星期四)

時間：下午2:30 - 3:30

地點：本中心

對象：中心會員

內容：教授穴位按摩，幫助痛症及舒緩減壓

費用：\$160

名額：15人

穴位按摩班 (上午班)

日期：10月21、28日，11月4、11日(星期四)

時間：上午11:30 - 中午12:30

地點：本中心

對象：中心會員

內容：教授穴位按摩，幫助痛症及舒緩減壓

費用：\$160

名額：15人

如欲報以上之活動，

敬請留意每月15號

中心發放之連結/親身到中心報名。

活動介紹



太極進階班

日期：10月16、30日
11月6、13、20、27日
12月4、11、18日(共9堂)
時間：中午12:00 - 下午1:00
地點：本中心
對象：中心會員
(必需曾參加本中心星期六太極基本班)
費用：\$135
名額：12人
查詢：吳姑娘

中醫健康湯水與體質 (網上講座)

日期：10月26日(星期二)
時間：下午3:00-4:00
地點：會員家中或中心
對象：中心會員
內容：以中醫角度講解湯水與體質
費用：免費
名額：15人線上及
15人回中心看直播
查詢：吳姑娘



衛生署健康講座

日期：11月4日(星期四)
時間：上午10:00 - 11:00
地點：本中心
對象：中心會員
內容：認識糖尿病
名額：20人
查詢：吳姑娘



耆趣陸運會

日期：11月5日(星期五)
時間：下午 2:00 - 4:00
地點：西貢賽馬會大會堂
對象：會員
內容：環保工作坊及設計多項競技
遊戲予參加者比試並於指定
時間內完成。
費用：免費
名額：60人
查詢：文姑娘



耆才開心SHARE 環保花燈DIY

日期：11月8、15日(星期一)
時間：下午2:00 - 3:00
地點：本中心
對象：中心會員
內容：由中心會員分享，
一同用汽水鋁罐製作環保花燈
費用：免費
名額：8人
查詢：連先生

如欲報以上之活動，
敬請留意每月15號

中心發放之連結/親身到中心報名。

SQS 16

預防侵犯你要知



- 服務單位致力預防服務使用者或職員受到不同形式的侵犯
- 服務使用者或職員應獲得受尊重及免受他人以任何形式侵犯的權利。
- 倘服務使用者或職員遇有任何類型的侵犯事件，服務單位將以積極和謹慎的態度處理及作出跟進，並協助受害者，讓其得到公平的對待。
- 侵犯形式包括言語、人身或性侵犯等等，被侵犯者可包括院友、職員、家人或其他有關人士。
- 確保服務使用者及職員在提供服務範圍內，處身於一個安全環境，免受任何形式的侵犯。

如遇上任何侵犯可向職員作出舉報，一切處理方法和程序須遵行保密原則，以保障個人私隱。



活動花絮



非洲鼓



地壺球



中秋燈籠
學員作品



原始點



流沙畫



畫出跨代樂融融



2021慈善抽獎券

Charity Raffle Ticket

發售日期 : 7 Oct - 1 Dec
Period of Sale

頭獎
1st Prize

黃金12兩 12 Taels 999.9 Gold
約值 About HK\$210,000

以愛服務 締造希望
Love in the Service of Hope

每張
\$20
per ticket

請支持
Please Support

抽獎於12月1日在堅道2號明愛大廈公眾會堂舉行

Drawing will take place on 1 Dec at the Community Hall, Caritas House, 2 Caine Road

獎券為香港明愛各項服務(包括教育、醫療及社會工作)籌募經費

To raise funds for Caritas - Hong Kong's various services to the community
(including education, medical and social work services)



查詢電話 Enquiries: 2843 4693 / 2843 4638

www.caritas.org.hk

贊助
Sponsors



工銀亞洲慈善基金
ICBC (Asia)
Charitable Foundation



梁譚黃律師事務所

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

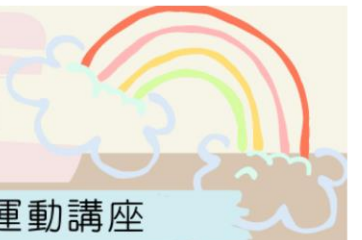
會員提交指定主題的照片(如：衣/食/住/行/旅遊景點/動物/植物/閒暇活動/西貢獨有文化/建築等)，每主題可提交不多於5張。

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。

e健樂活動介紹



養生舒展拉一拉

日期：10月5、12日(星期二)
時間：上午11:30 - 中午12:30
地點：本中心
對象：e健樂會員
內容：針對肩及腰部，透過伸展改善長者血液循環，減輕痛症及保健
費用：免費
名額：15人



營養配合運動講座

日期：10月7日(星期四)
時間：上午10:30 - 11:30
地點：本中心
對象：e健樂會員
內容：營養配合運動的原則、適合長者的運動種類、戶外運動的飲食計劃及居家運動的注意事項
費用：免費
名額：15人



環保膠套手飾

日期：10月8日(星期五)
時間：下午2:00 - 4:00
地點：本中心
對象：e健樂會員
內容：以環保材料製作手飾
費用：免費
名額：8人

運動班 – 進階班

日期：10月11日(星期一)
時間：早上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
費用：免費
名額：15人

運動班 – 基本班

日期：10月11日(星期一)
時間：上午11:00至 - 11:45
地點：本中心
對象：e健樂會員
(行動不便或較少運動者)
內容：體適能導師帶領大家進行伸展及肌肉訓練
費用：免費
名額：12人

不可同時報「基本班或男士負重班」

不可同時報「進階班或男士負重班」

如欲報以上之活動，
敬請留意每月15號
中心發放之連結/親身到中心報名。





e健樂活動介紹

運動班 – 男士負重班

日期: 10月11日(星期一)
 時間: 中午12:00 - 12:45
 地點: 本中心
 對象: e健樂會員 (只接及男士報名)
 內容: 體適能導師帶領大家進行伸展及肌肉訓練，並以工具輔助進行阻力訓練
 費用: 免費
 名額: 12人
 不可同時報「進階班或基本班」

環保滋潤手皂製作

日期: 10月13日(星期三)
 時間: 下午2:00 - 4:00
 地點: 本中心
 對象: e健樂會員
 內容: 以環保材料製作滋潤手皂
 費用: 免費
 名額: 8人
 未曾於6月份參加者，今次可優先報名



善心皂愛

日期: 10月16日(星期六)
 時間: 下午2:00 - 4:00
 地點: 本中心
 對象: e健樂會員
 內容: 協助導師製作滋潤手皂，義賣之用 (約製作50份)
 費用: 免費
 名額: 8人
 曾參加手皂製作，可優先報名

10月護士講座

日期: 10月18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: 「柏金遜」如何預防、治療及護理
 費用: 免費
 名額: 20人(現場) 20人(線上)
 **每人只可出席其中1場

運動班 – 進階班

日期: 11月8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: 15人
 費用: 免費
 不可同時報「基本班或男士負重班」



如欲報以上之活動，
 敬請留意每月15號

中心發放之連結/親身到中心報名。

e健樂活動介紹



運動班 – 基本班

日期：11月8日(星期一)

時間：上午11:00 - 11:45

地點：本中心

對象：e健樂會員

(行動不便或較少運動者)

內容：體適能導師帶領大家
進行伸展及肌肉訓練

名額：12人

費用：免費

不可同時報「進階班或男士負重班」

運動班 – 男士負重班

日期：11月8日(星期一)

時間：中午12:00 - 12:45

地點：本中心

對象：e健樂會員 (只接及男士報名)

內容：體適能導師帶領大家進行伸展
及肌肉訓練，並以工具輔助
進行阻力訓練

名額：12人

費用：免費

不可同時報「進階班或基本班」



養生舒展拉一拉 (A班)

日期：11月9、16日(星期二)

時間：上午11:30 - 中午12:30

地點：本中心

對象：e健樂會員

內容：針對肩及腰部，透過伸展改善
長者血液循環，減輕痛症及保健

名額：15人

費用：免費

需上2堂

不可同時A班及B班，只可報其中一班

11月護士講座

日期：11月15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：為何要做健康檢查

名額：20人(現場) 20人(線上)

費用：免費

每人只可出席共中1場



如欲報以上之活動，
敬請留意每月15號
中心發放之連結/親身到中心報名。

e健樂活動介紹

養生舒展拉一拉 (B班)

日期：11月23、30日(星期二)

時間：上午11:30 -12:30

地點：本中心

對象：e健樂會員

內容：針對肩及腰部，透過伸展改善長者血液循環，減輕痛症及保健

名額：15人

費用：免費

*需完成2堂**不可同時A班及B班, 只可報其中一班*



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：10月2日至11月30日(星期一至六)

時間：上午9:00至下午5:00

地點：本中心

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。

費用：免費

查詢：李先生

復康用品借用服務

日期：10月2日 - 12月31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：10月2日 - 12月31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。

認知訓練活動

查詢：李先生

雙月認知評估

日期：11月1日至12月31日(星期一至六)

時間：上午10:00至下午4:00

地點：本中心

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

費用：免費

義工招募

查詢：李先生

義工募集 - 好動大使

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。

護老者活動介紹

查詢：黃姑娘 / 連先生

認識認知障礙症 (七) 之改善家居環境

日期：10月21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：認識環境對認知障礙症患者的影響及提供改善環境方案，利用簡單方法改善患者家居環境。

名額：15人

費用：免費

軟餐新體驗

日期：10月21日 (星期四)

時間：下午3:00 - 4:00

地點：ZOOM

對象：護老者優先

內容：認識軟餐的製作過程，協助護老者建立正確備餐技巧及營養概念

名額：15人

費用：免費



護老者活動介紹

查詢：黃姑娘 / 連先生

護老悠閒站_手搖卡製作

日期：10月26日(星期二)

時間：下午2:30 - 3:30

地點：本中心

對象：護老者優先

內容：教導護老者制作小手工
「愛心搖搖卡」

名額：10人

費用：全免



養性養生-健身氣功八段錦

日期：11月9日(星期二)

時間：下午3:00 - 4:00

地點：本中心

對象：護老者優先

內容：教授健身氣功八段錦，
喚醒自我身心關顧意識。

名額：30人

費用：免費

我「植」得擁有

日期：11月11日(星期四)

時間：下午2:00 - 4:00

地點：本中心

對象：護老者優先

內容：共同學習種植小植物感受
種植過程帶來的感受。

名額：10人

費用：免費



中風平衡及肌力訓練運動

日期：11月18日(星期四)

時間：下午3:00 - 4:00

地點：ZOOM

對象：護老者優先

內容：以講座形式教授，配合示範，
教授中風患者平衡及肌力的
家居運動。

名額：15人

費用：免費

外傭雙月小聚_手搖卡製作

日期：11月30日(星期二)

時間：上午09:30 - 10:30

地點：本中心

對象：外傭護老者

內容：教導外傭護老者制作
小手工「愛心搖搖卡」

名額：10人

費用：全免



10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 國慶日	2
3	4 10:00 偷閒加油站 12:45 粵曲研習 A 班(進階) 2:30 粵曲研習 B 班(進階) 2:00 偷閒加油站	5 9:30「認知有辦法」小組(上午A班) 10:30「認知有辦法」小組(上午B班) 11:30養生舒展拉一拉▲ 1:30「認知有辦法」小組(下午A班) 2:00英語會話班 2:30「認知有辦法」小組(下午B班)	6	7 9:30核心肌肉普拉提健身班 10:30營養配合運動講座▲ 2:00書法班(進階) 3:15水墨國畫初班	8 9:30「認知有辦法」小組(上午A班) 10:30男士天地會議 10:30「認知有辦法」小組(上午B班) 1:00重聚卡拉OK 1:30「認知有辦法」小組(下午A班) 2:00環保膠套手飾▲ 2:30「認知有辦法」小組(下午B班)	9
10	11 9:30普通話班(進階) 10:00 偷閒加油站 10:00 運動班-進階班▲ 11:00 運動班-基本班▲ 12:00 運動班-男士負重班▲ 12:45 粵曲研習 A 班(進階) 2:30 粵曲研習 B 班(進階) 2:00偷閒加油站	12 9:30唱歌班(進階) 9:30「認知有辦法」小組(上午A班) 10:15養生氣功班(進階) 10:30「認知有辦法」小組(上午B班) 10:45合唱團(進階) 11:30養生舒展拉一拉▲ 1:30「認知有辦法」小組(下午A班) 2:00英語會話班 2:30「認知有辦法」小組(下午B班)	13 10:00長者手語應用班(進階) 2:00環保滋潤手皂製作▲	14 重陽節	15 9:30「認知有辦法」小組(上午A班) 10:30原始點初體驗班 10:30「認知有辦法」小組(上午B班) 1:00重聚卡拉OK 1:30「認知有辦法」小組(下午A班) 2:30「認知有辦法」小組(下午B班)	16 9:05長者椅上操 10:15長者健腦操 12:00太極進階班 1:00重聚卡拉OK 12:00太極基本班 2:00善心皂愛▲
17	18 9:30普通話班(進階) 10:00 偷閒加油站 10:00 護士講座▲ 11:00 護士講座▲ 12:45 粵曲研習 A 班(進階) 2:00 偷閒加油站 2:30 粵曲研習 B 班(進階)	19 9:30唱歌班(進階) 9:30「認知有辦法」小組(上午A班) 10:15養生氣功班(進階) 10:30「認知有辦法」小組(上午B班) 10:45合唱團(進階) 1:30「認知有辦法」小組(下午A班) 2:00英語會話班 2:30「認知有辦法」小組(下午B班) 2:30小組代表會	20 10:00長者手語應用班(進階)	21 9:30核心肌肉普拉提健身班 10:00手機相片玩樂繽紛 10:00認識認知障礙症(七)之改善家居環境 11:30穴位按摩班(上午班) 2:00書法班(進階) 2:30穴位按摩班(下午班) 3:00軟餐新體驗 3:15水墨國畫初班	22 9:30「認知有辦法」小組(上午A班) 10:30「認知有辦法」小組(上午B班) 1:00重聚卡拉OK 1:30「認知有辦法」小組(下午A班) 2:30「認知有辦法」小組(下午B班)	23
24/31	25 9:30普通話班(進階) 10:00 偷閒加油站 10:30原始點初體驗班 2:00偷閒加油站	26 9:30唱歌班(進階) 9:30「認知有辦法」小組(上午A班) 10:15養生氣功班(進階) 10:30「認知有辦法」小組(上午B班) 10:45合唱團(進階) 1:30「認知有辦法」小組(下午A班) 2:00英語會話班 2:30護老悠閒站 搖卡製作 2:30「認知有辦法」小組(下午B班) 3:00中醫健康湯水與體質(網上講座)	27 10:00長者手語應用班(進階)	28 9:30核心肌肉普拉提健身班 10:00手機相片玩樂繽紛 11:30穴位按摩班(上午班) 2:00書法班(進階) 2:30穴位按摩班(下午班) 3:15水墨國畫初班	29 9:30「認知有辦法」小組(上午A班) 10:30「認知有辦法」小組(上午B班) 1:00重聚卡拉OK 1:30「認知有辦法」小組(下午A班) 2:30「認知有辦法」小組(下午B班)	30 9:05長者椅上操 10:15長者健腦操 12:00太極進階班 12:00太極基本班

因應疫情急劇變化，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，

11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>1</p> <p>9:30普通話班(進階) 10:00 偷閒加油站 12:45 粵曲研習 A 班(進階) 2:30 粵曲研習 B 班(進階) 2:00偷閒加油站</p>	<p>2</p> <p>9:30唱歌班(進階) 9:30「認知有辦法」小組(上午A班) 10:15養生氣功班(進階) 10:30「認知有辦法」小組(上午B班) 10:45合唱團(進階) 1:30「認知有辦法」小組(下午A班) 2:30「認知有辦法」小組(下午B班)</p>	<p>3</p> <p>10:00長者手語應用班(進階)</p>	<p>4</p> <p>9:30核心肌肉普拉提健體班 10:00衛生署健康講座 10:00手機相片玩樂繽紛 11:30穴位按摩班(上午班) 2:00書法班(進階) 2:30穴位按摩班(下午班) 2:30靜觀清心之旅 3:15水墨國畫初班</p>	<p>5</p> <p>9:30「認知有辦法」小組(上午A班) 10:30「認知有辦法」小組(上午B班) 10:30男士天地會議 2:00耆趣陸運會 1:30「認知有辦法」小組(下午A班) 2:30「認知有辦法」小組(下午B班)</p>	<p>6</p> <p>9:05長者椅上操 10:15長者健腦操 12:00太極進階班 12:00太極基本班</p>
7	<p>8</p> <p>9:30普通話班(進階) 10:00 偷閒加油站 11:00 運動班-基本班▲ 10:00 運動班-進階班▲ 12:00 運動班-男士負重班▲ 12:45 粵曲研習 A 班(進階) 2:30 粵曲研習 B 班(進階) 2:00 偷閒加油站 2:00耆才開心 SHARE 環保花燈 DIY</p>	<p>9</p> <p>9:30唱歌班(進階) 9:30「認知有辦法」小組(上午A班) 10:15養生氣功班(進階) 10:30「認知有辦法」小組(上午B班) 10:45合唱團(進階) 11:30養生舒展拉一拉(A班)▲ 1:30「認知有辦法」小組(下午A班) 2:30「認知有辦法」小組(下午B班) 3:00養生養生-健身氣功八段錦</p>	<p>10</p>	<p>11</p> <p>10:00手機相片玩樂繽紛 11:30穴位按摩班(上午班) 2:00書法班(進階) 2:00我「植」得擁有 2:30穴位按摩班(下午班) 2:30靜觀清心之旅 3:15水墨國畫初班</p>	<p>12</p> <p>9:30「認知有辦法」小組(上午A班) 10:30「認知有辦法」小組(上午B班) 1:30「認知有辦法」小組(下午A班) 2:30「認知有辦法」小組(下午B班)</p>	<p>13</p> <p>9:05長者椅上操 10:15長者健腦操 12:00太極進階班 12:00太極基本班</p>
14	<p>15</p> <p>9:30普通話班(進階) 10:00 偷閒加油站 10:00 護士講座▲ 11:00 護士講座▲ 12:45 粵曲研習 A 班(進階) 2:30 粵曲研習 B 班(進階) 2:00偷閒加油站 2:00耆才開心SHARE環保花燈DIY</p>	<p>16</p> <p>9:30唱歌班(進階) 9:30「認知有辦法」小組(上午A班) 10:15養生氣功班(進階) 10:30「認知有辦法」小組(上午B班) 10:45合唱團(進階) 11:30養生舒展拉一拉(A班)▲ 1:30「認知有辦法」小組(下午A班) 2:30「認知有辦法」小組(下午B班)</p>	<p>17</p> <p>10:00長者手語應用班(進階)</p>	<p>18</p> <p>2:00書法班(進階) 2:00健康何處尋-健康講座 2:30靜觀清心之旅 3:00中風平衡及冗力訓練運動 3:15水墨國畫初班</p>	<p>19</p> <p>9:30「認知有辦法」小組(上午A班) 10:30「認知有辦法」小組(上午B班) 1:30「認知有辦法」小組(下午A班) 2:30「認知有辦法」小組(下午B班)</p>	<p>20</p> <p>9:05長者椅上操 10:15長者健腦操 12:00太極進階班 12:00太極基本班</p>
21	<p>22</p> <p>9:30普通話班(進階) 10:00 偷閒加油站 2:00偷閒加油站</p>	<p>23</p> <p>9:30唱歌班(進階) 9:30「認知有辦法」小組(上午A班) 10:15養生氣功班(進階) 10:30「認知有辦法」小組(上午B班) 10:45合唱團(進階) 11:30養生舒展拉一拉(B班)▲ 1:30「認知有辦法」小組(下午A班) 2:30「認知有辦法」小組(下午B班)</p>	<p>24</p> <p>10:00長者手語應用班(進階)</p>	<p>25</p> <p>2:00書法班(進階) 2:30靜觀清心之旅 3:15水墨國畫初班</p>	<p>26</p> <p>9:30「認知有辦法」小組(上午A班) 10:30「認知有辦法」小組(上午B班) 1:30「認知有辦法」小組(下午A班) 2:30「認知有辦法」小組(下午B班)</p>	<p>27</p> <p>9:05長者椅上操 10:15長者健腦操 12:00太極進階班 12:00太極基本班</p>
28	<p>29</p> <p>9:30普通話班(進階) 10:00 偷閒加油站 12:45 粵曲研習 A 班(進階) 2:30 粵曲研習 B 班(進階) 2:00偷閒加油站</p>	<p>30</p> <p>9:30唱歌班(進階) 9:30「認知有辦法」小組(上午A班) 9:30外備雙月小聚_手搖卡製作 10:15養生氣功班(進階) 10:30「認知有辦法」小組(上午B班) 10:45合唱團(進階) 11:30養生舒展拉一拉(B班)▲ 1:30「認知有辦法」小組(下午A班) 2:30「認知有辦法」小組(下午B班)</p>	<p>中心資訊發放平台</p> <p>https://sites.google.com/caritassws.org.hk/skne/</p> <p>▲ eHealth 活動</p>			

因應疫情急劇變化，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。

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

