

明愛安老服務網址：



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

2021 年



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 12 月

印刷數量：600 份

督印人：陳淑嫻姑娘 (高級督導主任)

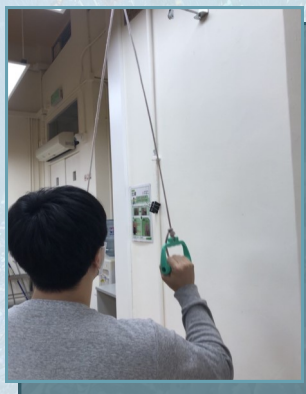
工作團隊：何天恩、吳頌詩、陳威順、
馮婉彤、陳家豪、區君正、
劉敏行、郭芊彤、張芷琪、
鍾鑽琪、李冠霆、唐艷儀、
黃惠紅、梁金妹、林玩音

偶到服務已正常開放

社工 – 劉敏行姑娘

不知各位老友記有沒有留意到中心已經回復了偶到服務呢？

2020 年新型冠狀病毒悄然來襲香港，令我們開展了防疫生活。疫情高峰時期，中心只能維持有限度服務。經過這一年多的時間，疫情已經逐漸融入了我們的生活當中，成為生活的新常態。而近期的疫情放緩，中心亦已經回復了偶到服務，讓大家能夠面對面接觸！各位老友記可以在中心開放時段內到中心參加活動、觀看電視以及閱讀報紙。為配合長者的需求和增加服務的多樣性，中心亦新增了平板電腦借用服務。



而休閒閣也悄悄地換了個新形象迎接大家！大家可以中午時分到休閒閣使用中心的健身單車及拉繩，保持運動習慣，強身健體！

其實中心還有不同類型的服務等待大家發掘，大家記得留意月刊的資訊以及致電或到中心查詢啦！希望之後能在中心看見大家吧！



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

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



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
12月17日 (星期五)	下午 2:30 至 4:00	本中心
1月28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
12月	12月8日 (星期三)	年齡友善	上午 10:00 至 11:30
1月	1月12日 (星期三)	長者參與五環	

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：郭芊彤姑娘、李冠霆先生

備註：所有義工必須出席

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：郭芊彤姑娘、李冠霆先生

備註：課程由香港紅十字會提供，滙豐銀行慈善基金贊助。

賽馬會「喜動傳承」社區運動計劃

負責職員：郭芊彤姑娘、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—第三期 2022年1-3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：1月4日、1月11日、1月18日、
1月25日、2月8日、2月15日、
2月22日、3月1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：8人

備註：歡迎 60-65 歲的中心新會員查詢

運動義工服務日—義工服務日 12月

日期：12月1日(星期三)、12月6日(星期一)

時間：下午 2:30 至 3:30

費用：全免

內容：由喜動傳承的培訓義工和長者做運動，例如練力帶操。

對象：中心會員

地點：本中心

名額：9人

備註：參加者需完成電話/現場問卷調查，及須出席兩次活動可獲禮品乙份。

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：12月14日(星期二)

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

賽馬會「網上動能量」計劃

負責職員：郭芊彤姑娘、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：12月6日、12月13日、12月20日、
1月3日、1月10日、1月17日、
1月24日

時間：下午 2:30 至 3:00

費用：全免

對象：長者義工

地點：本中心

名額：10 人

南區寒冬送暖大行動 2021

內容：透過義工上門探訪活動，為隱蔽長者及獨居長者送上問候及禮物，表達關懷。

日期：12月7日(星期五)

時間：上午 10:00 至中午 12:00

對象：幹事會成員及護老者義工

費用：全免

名義：14 人

集合地點：本中心

負責職員：郭芊彤姑娘、劉敏行姑娘

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	12月9日(星期四)	12月16日(星期四)
內容	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：郭芊彤姑娘、李冠霆先生

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

「護老藍圖」護老者支援計劃

承蒙李國賢基金會的撥款支持，明愛香港仔長者中心及中區長者中心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**的生活支援服務，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。

負責職員：社工陳威順先生

「護老藍圖」護老者同行支援工作坊

內容：1. 互相認識活動；2. 了解對方目前情況和需要、專心聆聽；3. 對應式支援；
4. 善用個人經歷；5. 護老者支援服務；6. 義工在支援護老者時注意事項

日期：12 月 16 日(星期四)

時間：上午 10:00 至中午 12:00

地點：休閒閣

對象：全免

名額：12 人

負責職員：社工陳威順先生

護老者支援服務

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)

服務對象：60 歲或以上長者，適合群體活動

服務範圍：田灣邨、鴻福苑、長者住屋、田灣區

負責職員：劉敏行姑娘

費用：全免

服務性質：在中心或在家中看顧長者

備註：需經中心社工評估/面談

護老者支援服務

聖誕同樂日

內容：與護老者們齊製作簡易蛋撻，並可帶同製成品與家人分享。

日期：12月4日(星期六)

時間：上午10:00至中午12:00

地點：本中心 費用：\$10 名額：10人

對象：一般護老者 負責職員：鍾鎧琪姑娘

護老者送暖顯愛心

內容：共同製作防疫物品送贈給獨居長者，發揮田灣鄰里守望相助的精神。

日期：12月6日(星期一)[製作防疫物品]、
12月17日(星期五)[送贈防疫物品]

時間：上午10:00至11:00 地點：本中心

對象：所有護老者 費用：全免

負責職員：劉敏行姑娘 名額：8人

強身毛巾操

內容：簡單舞蹈，有助改善心肺功能。

日期：12月10日(星期五)

時間：上午10:00至11:00 地點：本中心

對象：所有護老者 費用：全免

負責職員：鍾鎧琪姑娘 名額：12人

聖誕聚一聚

內容：與護老者一起製作聖誕小手工，慶祝聖誕，分享生活點滴。

日期：12月15日(星期三)

時間：上午10:00至11:30 地點：本中心

費用：全免 名額：8人

對象：一般護老者 負責職員：鍾鎧琪姑娘

相聚一刻(聖誕篇)

內容：與護老者共同製作聖誕小手工，慶祝聖誕，分享最近生活，互相支持。

日期：12月20日(星期一) 名額：8人

時間：上午10:00至11:00 地點：本中心

對象：有特別需要護老者 費用：全免

負責職員：劉敏行姑娘

護老者大會

內容：護老者聚會、資訊分享及活動報名

日期：1月12日(星期三) 費用：全免

時間：下午3:30至4:30 名額：20人

對象：所有護老者 地點：本中心

負責職員：陳家豪先生、劉敏行姑娘、

鍾鎧琪姑娘

骨質密度檢查

內容：由註冊護士評估患骨質疏鬆的風險。

日期：1月7日(星期五)

時間：下午2:30至4:30 地點：本中心

對象：所有護老者 費用：全免

負責職員：鍾鎧琪姑娘 名額：25人

院舍照顧齊準備

內容：介紹院舍服務並了解如何協助被照顧者適應院舍生活。

日期：1月10日(星期一) 地點：本中心

時間：下午2:30至3:30 費用：全免

對象：所有護老者 名額：15人

負責職員：劉敏行姑娘

小中風·大危機

內容：由美國雅培註冊營養師講解何謂「小中風」，預防「小中風」變「大中風」的方法。

日期：12月22日(星期三)

時間：上午10:00至11:00 地點：本中心

對象：所有護老者 費用：全免

名額：20人 負責職員：鍾鎧琪姑娘

彩虹蝴蝶

內容：與護老者共同製作小手工，分享生活點滴。

日期：1月17日(星期一)

時間：上午9:30至11:30 地點：本中心

對象：所有護老者 費用：全免

名額：10人 負責職員：鍾鎧琪姑娘

田灣照相館

內容：透過與家人共同合照家庭相片，留下美好回憶，促進彼此關係。

日期：1月29日(星期六)

時間：下午2:00至4:00 地點：本中心

對象：護老者及被照顧者 費用：全免

名額：8組家庭 負責職員：劉敏行姑娘

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)

表達藝術治療工作坊

內容：由專業表達藝術導師透過「藝術」帶領參加者放鬆心靈。

日期：12月2日、12月9日、
12月16日、12月23日(逢星期四)

時間：下午 2:00 至 3:30

地點：本中心

對象：e 健樂會員優先

現場名額：8 人

報名日期：11月22日至12月2日

長者快樂里程

(快樂心靈斷、捨、離)

內容：由專業表達藝術治療師教授參加者如何協助自己調整心靈狀態。

日期：12月16日(星期四)

時間：上午 10:00 至 11:30

地點：本中心

對象：e 健樂會員優先

現場名額：15 人

網上名額(Google Meet)：不限

報名日期：12月1日至12月16日

健康運動班

內容：由導師教授參加者進行簡單的帶氧運動。

日期：1月7日、1月14日、1月21日、
1月28日(逢星期五)

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：16 人

報名日期：12月20日至1月7日

眼科健康體驗活動

內容：由香港大學李嘉誠醫學院眼科學系的職員協助參加者透過VR眼鏡進行眼疾模擬體驗。

日期：12月28日(星期二)

時間：上午 9:30 至下午 12:30

地點：本中心

對象：e 健樂會員

現場名額：30 人

報名日期：11月22日至12月2日

活動分時刻進行，詳情如下：

時段	時間	名額
時段一	上午 9:30 至 10:00	6 人
時段二	上午 10:00 至 10:30	
時段三	上午 10:30 至 11:00	
時段四	上午 11:00 至 11:30	
時段五	上午 11:30 至中午 12:00	
時段六	中午 12:00 至下午 12:30	

e 健樂獎勵計劃

每月量度血壓至少 **8** 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

愛·同行 (聖誕節篇)

內容：邀請長者及護老者一同共渡聖誕佳節，透過節日活動，加強雙方的交流及關係。

日期：12月18日(星期六)

時間：上午10:00至11:30

地點：本中心

對象：中心會員及其護老者
(需經中心社工評估/面談)

費用：全免

名額：5對長者及護老者

醒智派-腦筋急轉彎

內容：本活動與循道衛理灣仔長者服務中心合作，讓參加者體驗不同鬥智鬥力的平板電腦遊戲，以訓練長者的觀察力、記憶力、判斷力、計算能力及反應力，益智又好玩!

日期：1月11日及1月18日(星期二)

時間：上午10:00至11:00

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

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：12月7日至2022年1月25日
(逢星期二)

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

腦友大使聚會 (聖誕節篇)

內容：定期與義工進行有關認知障礙症為題的培訓，並與義工一同服務區內有認知退化之長者及其照顧者。

日期：12月11日(逢星期六)

時間：下午2:30至4:00

地點：本中心

對象：有興趣成為「腦友大使」義工之人士

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 2022 年 1-3 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
1月4日、1月18日、 1月25日	上午 9:30 至 10:30 (逢星期二)
2月8日、2月22日	
3月1日、3月8日、 3月15日、3月22日、 3月29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 2022 年 1-3 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，適宜略懂英語者學習，提升長者自信心，展現活到老、學到老精神。

日期	時間
1月7日、1月14日、 1月21日、1月28日	上午 10:00 至 11:00 (逢星期五)
2月11日、2月18日、	
3月4日、3月11日、 3月18日	

地點：本中心 對象：中心會員

智能手機班 2021 年 12 月

內容：由 YWCA 義工導師周先生教授智能手機基本的操作，常用 app 例如 watsapp、facebook、天文台。

日期：12月11日(星期六)
時間：上午 11:00 至 12:00

地點：本中心 對象：中心會員
費用：免費 名額：8 人

普拉提班 2022 年 1-3 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。

地點：本中心 費用：\$300
堂數：10 堂 名額：10 人

備註：學員需要自備私家瑜伽墊

進階班

日期	時間
1月12日、1月19日、 1月26日	下午 2:00 至 3:00 (逢星期三)
2月9日、2月16日、 2月23日	
3月2日、3月9日、 3月16日、3月23日	

對象：舊學員優先報名

初階班

日期	時間
1月12日、1月19日、 1月26日	下午 3:15 至 4:15 (逢星期三)
2月9日、2月16日、 2月23日	
3月2日、3月9日、 3月16日、3月23日	

對象：中心會員

拉密米蘭組 2021 年 10-12 月

內容：為了鍛鍊長者的腦筋，預防認知障礙症，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
1月14日、1月21日	下午 2:00 至 3:00 (星期五)
2月11日、2月18日	
3月2日、3月9日、 3月16日、3月23日	

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>	12 月 17 日至 24 日 (星期一至六)	1 月 18 日 (星期二)	上午 9:30 至 下午 5:00
三花 <u>柏齡高鈣奶粉</u>	1 月 10 日至 15 日 (星期一至六)	2 月 8 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>

職員動向



一級活動幹事
馮寶業

各位好，馮生將於 2021 年 12 月 1 日正式離職，不經不覺已經在明愛香港仔長者中心工作四年，這段時間很感激各位老友記及同事的愛護及包容，真的不捨各位。「人生就像一列車，有人上車和落車」，可以在自己的旅程上相遇相識就是緣分。最後祝各位身體健康，生活愉快，開開心心，後會有期。



大家好！我是新加入明愛香港仔長者中心的社工郭芊彤，多多指教。我在中心主要負責義工發展及隱蔽長者服務，歡迎各位田灣的老友記來中心參加活動或找我聊天，互相認識一下~



社工
郭芊彤



半職護理助理
林玩音

大家好！我是新入職的兼職護理助理林玩音姑娘，很開心有機會加入明愛香港仔長者中心為各位老友記服務，請大家多多指教。

願主耶穌的愛天天陪伴着你們，祝福你們！



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：12月7日(星期二)、1月11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36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。



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
1月5日 (星期三)	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 費用：全免

對象：中心會員、護老者及社區人士

名額：32人每場8人

負責職員：陳家豪先生、何天恩先生、吳頌詩姑娘

認識心臟病

內容：由註冊護士講解心臟病的徵兆及何謂心臟年齡。

日期：1月13日(星期四)

時間：上午9:30至10:45 地點：本中心

對象：所有護老者 費用：全免

名額：20人

負責職員：鍾鎧琪姑娘

成果留影 2021

內容：讓中心長青學員留著結業成果，明愛賽馬會臻匯坊職學服務計劃-「愛拍攝」，提供攝影室為長青學員畢業照拍攝服務。

日期：12月7日(星期二)

集合時間：上午9:15 集合地點：本中心

活動時間：上午10:00至下午1:00

地點：明愛賽馬會臻匯坊 費用：\$30

對象：中心長青學院學員 名額：20人

負責職員：李冠霆先生

備註：有旅遊車接送來回

長幼聚一聚 2021年12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：12月11日(星期六)

時間：上午10:00至11:00

地點：本中心 費用：全免

對象：中心會員 名額：10人

負責職員：李冠霆先生

弘立書院聚一聚 2022年1月

內容：由弘立書院師生及家長一同來到中心與長者慶祝新春。

日期：1月28日(星期五)

時間：下午2:30至4:00

地點：本中心 費用：全免

對象：中心會員 名額：10人

負責職員：李冠霆先生

2021年12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
12月05日	12月06日	12月07日	12月08日	12月09日	12月10日	12月11日
	09:00 - 17:00 痛症計劃-評估 09:15 - 12:15 痛症計劃(運動班)(休) 09:30 - 17:30 痛症計劃(護士診所) 10:00 - 11:00 護老者送暖羅愛心 14:30 - 15:00 網上動能量義工服務日 14:30 - 15:30 喜動傳承義工日	09:00 - 12:00 愛心剪髮(休) 09:00 - 10:00 健腦星期二(休) 09:30 - 10:30 中文進階班 14:00 - 16:00 喜動傳承-義工運動班 14:00 - 15:30 香療工作坊(休)	09:00 - 12:00 痛症計劃-評估 09:15 - 11:15 痛症計劃(運動班)(休) 09:30 - 10:30 耆趣樂團(休) 10:00 - 11:30 義工大會 14:00 - 15:00 普拉提運動班(休)	09:00 - 17:00 e健康-護士個人諮詢 09:30 - 10:45 專題例會(認識太陽處) 09:15 - 11:15 痛症計劃(運動班)(休) 14:00 - 17:00 痛症計劃-評估 14:00 - 15:30 e健康-表達藝術治療工作坊(休) 14:30 - 16:00 KOL工作坊	09:30 - 11:00 耆趣樂團(休) 09:30 - 13:00 痛症計劃-互助組B 10:00 - 11:00 英文歌唱班 14:00 - 15:30 香療工作坊(休) 14:00 - 17:00 義工專題培訓-人人學急救人又自救 14:15 - 16:15 痛症計劃(運動班)(休)	09:30 - 11:30 時代曲卡啦OK 10:00 - 11:00 長幼聚一聚(休) 11:00 - 12:00 智能手機基礎班(休) 14:30 - 16:00 腦友大使聚會
12月12日	12月13日	12月14日	12月15日	12月16日	12月17日	12月18日
	09:00 - 17:00 痛症計劃-評估 09:30 - 11:30 喜妙布偶劇團 09:15 - 12:15 痛症計劃(運動班)(休) 14:00 - 15:30 喜躍生命CAFÉ 14:30 - 15:30 喜動傳承義工日	09:00 - 10:00 健腦星期二(休) 09:30 - 10:30 中文進階班 11:00 - 12:00 七咁八舌司機 14:00 - 15:00 e健康接待大使聚會 14:00 - 16:00 喜動傳承-義工運動班(休)	09:15 - 11:15 痛症計劃(運動班)(休) 10:00 - 11:30 聖誕聚一聚(休) 14:00 - 15:00 普拉提運動班(休)	09:00 - 17:00 e健康-護士個人諮詢 09:15 - 11:15 痛症計劃(運動班)(休) 10:00 - 12:00 護老藍圖-義工培訓(休) 10:00 - 11:30 e健康-長者快樂里程(快樂心靈斷、捨、離) 14:00 - 17:00 痛症計劃-評估 14:00 - 15:30 e健康-表達藝術治療工作坊(休) 14:30 - 16:00 KOL工作坊 17:00 - 17:30 痛症計劃(護士診所)	09:30 - 13:00 耆趣樂團(休) 09:30 - 13:00 痛症計劃-互助組B 10:00 - 11:00 英文歌唱班 南區寒冬送暖大行動2021 14:00 - 15:30 香療工作坊(休) 14:15 - 16:15 痛症計劃(運動班)(休) 14:30 - 16:30 幹事會議	長者健康飲品訂購週(加營養) 10:00 - 11:30 愛·同行(聖誕節篇)
12月19日	12月20日	12月21日	12月22日	12月23日	12月24日	12月25日
	長者健康飲品訂購週(加營養) 09:15 - 12:15 痛症計劃(運動班)(休) 09:30 - 17:30 痛症計劃(護士診所) 10:00 - 11:00 相聚一刻(聖誕篇) 14:00 - 16:00 網上動能量茶聚(休)	長者健康飲品訂購週(加營養) 09:00 - 10:00 健腦星期二(休) 09:00 - 10:30 中文進階班	長者健康飲品訂購週(加營養) 09:00 - 12:00 痛症計劃-評估 09:30 - 10:30 耆趣樂團(休) 09:15 - 11:15 痛症計劃(運動班)(休) 09:30 - 11:30 護老者講座-小中風·大危機 14:00 - 15:00 普拉提運動班	長者健康飲品訂購週(加營養) 09:00 - 17:00 e健康-護士個人諮詢 09:00 - 17:00 痛症計劃-評估 09:15 - 11:15 痛症計劃(運動班)(休) 09:30 - 10:45 專題例會(居家安老斷捨離) 14:00 - 15:30 e健康-表達藝術治療工作坊(休)	長者健康飲品訂購週(加營養) 09:30 - 13:00 痛症計劃-互助組B 10:00 - 11:00 英文歌唱班 14:00 - 15:00 拉密米蘭組 14:00 - 15:30 香療工作坊(休) 14:00 - 17:00 e健康-護士講座	聖誕節
12月26日	12月27日	12月28日	12月29日	12月30日	12月31日	
聖誕節		09:00 - 10:00 健腦星期二(休) 09:00 - 10:30 中文進階班(休) 09:30 - 12:30 e健康-眼科健康體驗活動	09:15 - 11:15 痛症計劃(運動班)(休) 14:00 - 16:00 普拉提運動班(休)	09:00 - 17:00 e健康-護士個人諮詢 09:15 - 11:15 痛症計劃(運動班)(休)	09:30 - 13:00 痛症計劃-互助組B 14:15 - 16:15 痛症計劃(運動班)(休)	
聖誕節	聖誕節					

2022年01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
						01月01日
01月02日	01月03日 09:00 - 17:00 痛症計劃-評估(休) 09:15 - 12:15 痛症計劃(運動班)(休) 09:30 - 17:30 痛症計劃(護士診所) 14:30 - 15:00 網上動能量義工服務日	01月04日 09:00 - 10:00 健腦星期二(休) 09:30 - 10:30 中文進階班 11:00 - 12:00 喜躍生命CAFÉ 14:30 - 16:00 喜動傳承運動義工訓練	01月05日 09:00 - 17:00 「耆」幻之旅	01月06日 09:00 - 17:00 e健康-護士個人諮詢 09:15 - 11:15 痛症計劃(運動班)(休) 14:00 - 17:00 痛症計劃-評估(休)	01月07日 09:00 - 12:00 痛症計劃-互助組C(休) 10:00 - 11:00 e健康-健康運動班(休) 10:00 - 11:00 英文歌唱班 14:00 - 15:30 香療工作坊(休) 14:30 - 17:00 護老者醫護工作坊-焗真密度檢查	01月08日
01月09日	01月10日 長者健康飲品訂購週(三花) 09:00 - 17:00 痛症計劃-評估(休) 09:15 - 12:15 痛症計劃(運動班)(休) 09:30 - 17:30 痛症計劃(護士診所) 14:30 - 15:00 網上動能量義工服務日 14:30 - 15:30 院舍照顧齊準備	01月11日 長者健康飲品訂購週(三花) 09:00 - 12:00 愛心剪髮(休) 09:00 - 10:00 健腦星期二(休) 10:00 - 11:00 醒智派-腦筋急轉彎 14:30 - 16:00 喜動傳承運動義工訓練	01月12日 長者健康飲品訂購週(三花) 09:15 - 11:15 痛症計劃(運動班)(休) 10:00 - 11:30 義工大會 14:00 - 15:00 普拉提運動進階班(休) 15:15 - 16:15 普拉提運動初階班(休) 15:30 - 16:30 護老者大會	01月13日 長者健康飲品訂購週(三花) 09:00 - 17:00 e健康-護士個人諮詢 09:30 - 10:45 專題例會(從心臟病年齡開始) 09:15 - 11:15 痛症計劃(運動班)(休) 14:00 - 17:00 痛症計劃-評估(休)	01月14日 長者健康飲品訂購週(三花) 09:00 - 12:00 痛症計劃-互助組C(休) 10:00 - 11:00 e健康-健康運動班(休) 10:00 - 11:00 英文歌唱班 14:00 - 15:00 拉密米蘭組 14:00 - 15:30 香療工作坊(休)	01月15日 長者健康飲品訂購週(三花)
01月16日	01月17日 09:00 - 17:00 痛症計劃-評估(休) 09:30 - 17:30 痛症計劃(護士診所) 09:30 - 11:30 護老者活動-彩虹蝴蝶 14:30 - 15:00 網上動能量義工服務日	01月18日 長者健康飲品領取日(加營養) 09:00 - 10:00 健腦星期二(休) 09:30 - 10:30 中文進階班(休) 09:30 - 11:30 醒智派-腦筋急轉彎 14:30 - 16:00 喜動傳承運動義工訓練	01月19日 09:15 - 11:15 痛症計劃(運動班)(休) 14:00 - 15:00 普拉提運動進階班(休) 15:15 - 16:15 普拉提運動初階班(休)	01月20日 09:00 - 17:00 痛症計劃-評估(休) 09:00 - 17:00 e健康-護士個人諮詢 09:15 - 11:15 痛症計劃(運動班)(休) 09:30 - 10:45 專題例會(認識新修訂商品說明條例)	01月21日 09:00 - 12:00 痛症計劃-互助組C(休) 10:00 - 11:00 e健康-健康運動班(休) 10:00 - 11:00 英文歌唱班 14:00 - 15:30 香療工作坊(休)	01月22日
01月23日	01月24日 09:00 - 17:00 痛症計劃-評估(休) 14:30 - 15:00 網上動能量義工服務日	01月25日 09:00 - 10:00 健腦星期二(休) 09:30 - 10:30 中文進階班 14:30 - 16:00 喜動傳承運動義工訓練	01月26日 09:15 - 11:15 痛症計劃(運動班)(休) 14:00 - 15:00 普拉提運動進階班(休) 15:15 - 16:15 普拉提運動初階班(休)	01月27日 09:00 - 17:00 痛症計劃-評估(休) 09:00 - 17:00 e健康-護士個人諮詢 09:15 - 11:15 痛症計劃(運動班)(休)	01月28日 10:00 - 11:00 e健康-健康運動班(休) 10:00 - 11:00 英文歌唱班 14:00 15:00 拉密米蘭組 14:00 - 16:00 弘立書院聚一聚(休) 14:30 - 16:30 幹事會會議	01月29日 14:00 - 17:00 田灣照相館
01月30日	01月31日 09:00 - 17:00 痛症計劃-評估(休) 14:30 - 15:00 網上動能量義工服務日					

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 9-11 項，今次就向大家介紹第 12-14 項：

- 標準 12 單位盡量尊重服務使用者的自決權利。
- 標準 13 單位遵守服務使用者的私人財產權利。
- 標準 14 單位尊重服務使用者保護私隱和保密的權利。

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：_____



牧羊的人回去了，因所聽見所看見的一切事，正如天使向他們所說的，就歸榮耀與神，讚美他。（路加福音 2:20）

