



香港明愛 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12月至2022年1月

中國新年的傳統習俗

不經不覺，2021年已經踏入尾聲，虎年將至。在疫情下，大家有沒有遺忘了一些農曆新年的傳統呢？還是無論世界怎變，一些傳統文化都必需致力保留呢？以下會與大家分享一些農曆新年的傳統文化。

春節的傳統習俗，從農曆十二月二十三日「祭灶」開始，直至正月十五的「元宵節」過後，才算結束。

大掃除：據民間說法，因「塵」與「陳」諧音，新年前掃塵有「除陳布新」的涵義，其用意是要把往年的霉氣及不如意通通掃出門。「年廿八洗邋邋，若然不洗豈會發」的說法，選擇年廿八去「洗邋邋」，是取其諧音「易發」。



辦年貨：是指新年前購買過年時所需的民生用品，包括吃的、喝的、穿的、用的一應俱全。據中國傳統，踏入臘月即農曆十二月，已適宜辦年貨，除了買臘味、糖果及年糕外，各類生果亦少不了。



團年飯：除夕晚上，中國人會全家團圓一起吃年夜飯，又稱圍爐，源於古人皆圍著爐子吃飯。圍爐時不分長幼皆一起吃，在家的成員一定要等到全家到齊了才可動手，也要為未能回家吃團圓飯的家人擺碗筷，以表示全家團圓。



農曆新年還有很多同的傳統習俗，包括：貼揮春、食湯圓、拜年、舞龍舞獅等等。相信無論疫情怎樣改變，一些傳統文化都應該致力保留。中心亦慶幸停辦了一年的團年飯將會於2022年1月12日舉辦，中心萬分期待各位的參與，與中心視如家人的您們一起吃一餐開開心心的團年飯。

明愛一家慶團年 2022

明愛一家慶團年 2022

日期：2022年1月12日(星期三)(農曆十二月初十)

時間：上午9時 中心集合

地點：科學園 會所一號 【香港科學園科技大道西12號12W大樓地下】

費用：會員 / 服務使用者 \$260 家人 / 非會員 \$280 【六人一枱】

內容：一年一度團年慶祝，與會員、服務使用者、導師、嘉賓及家人一同歡渡迎新年。活動設有豐富午膳、慈善攝影、拍賣、團隊介紹、抽獎、高齡參與獎、班組及嘉賓表演等。

★ 如需乘搭復康巴，請向李鳳琳姑娘報名★

使用「安心出行」流動應用程式安排將以當時政府公佈為標準

※ 設有旅遊巴接送 ※
【12月1日起報名】
負責職員：李奕權先生



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.caritas.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务質素標準如下：

SQS 13 私人財產

中心設有<拾獲及失物處理程序>，凡於中心拾獲他人遺漏之財物，中心會按以下程序執行：

1. 當值職員將拾獲失物登記
2. 將有關失物資料公開張貼
3. 由拾獲失物日起計，若一個月(普通物品)/三日(貴重物品)/當日(食物)後仍未有人領回失物，服務單位有權作出處理，並將處理方法記錄，由高級督導主任簽核。
4. 如服務使用者於中心活動期間，有任何財物遺失，可向當值職員查詢，職員了解情況後，會作出記錄。物主可自行決定是否需要報警。
5. 中心日後若尋回有關失物，將於7個工作天內通知物主領回。
6. 物主認領後須在拾獲及報失財物處理表格內簽署作實。



SQS 15 申訴

所有投訴和處理投訴的行動均：記錄在案、保密、不會因投訴而受到不好的對待。

處理申訴流程：

接獲投訴（任何職員）

接獲投訴後兩個工作天內告知單位主管

不滿意回覆，向服務總主任提出上訴

單位主管接獲投訴後五個工作天內聯絡或約見申訴人

不滿意回覆，向社會工作部部長提出上訴，作最終裁決



SQS 16 免受侵犯

預防 服務使用者、職員 或 訪客 受到任何形式的侵犯 (包括：言語、身體、性方面 等)

處理侵犯事件

24小時內，
當值主管或負責職員調查事件及
通知有關人士；
通知督導主任/服務總主任有關事件

決定須否報警

跟進當事人所需服務
及呈報有關部門

一切處理**保密**
以保障個人私隱



長者支援服務隊

義工大使會

日期：2021年12月20日(一)及2022年1月25日(二)

時間：上午10時正

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



活動主題：
12月：
聖誕呵呵呵

1月：
寒冬樂團圓

蘇屋互助組

日期：2021年12月22日(三)

時間：下午2時

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

日期：2022年1月26日(三)

時間：上午10時

●

●



私樓互助組

日期：2021年12月22日(三)

時間：下午3時

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

日期：2022年1月26日(三)

時間：上午11時

●



李鄭互助組

日期：2021年12月28日(二)

時間：下午3時

地點：鐘聲慈善社顏劉崑珠長者服務中心

對象：居於李鄭屋邨的獨居兩老長者

負責職員：梁建邦先生

日期：2022年1月25日(二)

時間：下午3時



「感恩有你」小組

日期：2021年12月17,24,31日(五)

2022年1月14,21,28日(五)

時間：上午10時

地點：薈藝坊

對象：獨居兩老長者

負責職員：梁詠彤姑娘



小組目標：

帶領參加者進行「感恩三部曲」，包括「欣賞自己」、「欣賞別人」及「表達感恩」。

手工製作：

1. 葉脈書籤
2. 乾花相框





中心活動

活動對象：會員

| 活動名稱 | 日期 / 時間 | 內容簡介 | 收費 / 名額 / 參與方法 負責職員 |
|--|----------------------------|---|---|
| 認識登革熱及日本腦炎之預防方法  | 12月6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登革熱及日本腦炎資訊及預防方法。 | 費用：免費 名額：30位 地點：頌恩堂 負責職員：潘樂怡姑娘 |
| 認識認知障礙症講座  | 12月8日 (星期三) 下午2時30分 | 了解認知障礙症的病因及徵狀，以及日常生活的溝通。 | 費用：免費 名額：6位 地點：資訊天地  【實體及線上同步進行】 負責職員：何詠欣姑娘 |
| 米飯班煮  | 12月10日 (星期五) 下午2時30分 | 中國人以米飯為主要糧食，一同探討米飯文化、營養和特色，齊來做個有營的米飯班煮。 | 費用：免費 名額：10位 地點：薈萃坊  【實體及線上同步進行】 負責職員：彭淑儀姑娘 |
| 冬季養生食療  | 12月13日 (星期一) 下午2時30分 | 與會員分享「暖身」的飲食食療，強健體質，不但可以減少生病，更加能夠延年益壽。 | 費用：免費 名額：10位 地點：薈萃坊  【實體及線上同步進行】 負責職員：潘樂怡姑娘 |
| 認識體重與健康  | 12月14日 (星期二) 下午2時30分 | 認識個人的體重和健康以了解疾病的風險與長壽關係，促進會員的身心健康。 | 費用：免費 名額：50位 地點：頌恩堂  【實體及線上同步進行】 負責職員：彭淑儀姑娘 |






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

中心活動

活動對象：會員

| 活動名稱 | 日期 / 時間 | 內容簡介 | 費用 / 名額 / 參與方法 負責職員 |
|---|---|---|--|
| 改善環境衛生 及防治蟲鼠  | 12月16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環境衛生及防治蟲鼠資訊及預防方法。 | 費用：免費 名額：30位 地點：頌恩堂 【實體進行】 負責職員：潘樂怡姑娘 |
| 了解微波爐煮食及認識蔬果中的天然毒素  | 2022年 1月4日 (星期二) 下午2時30分 | 邀請食物環境衛生署職員到中心分享使用微波爐煮食及蔬果中的天然毒素資訊。 | 費用：免費 名額：30位 地點：頌恩堂 【實體進行】 負責職員：潘樂怡姑娘 |
| 一夜好眠  | 2022年 1月11日 (星期二) 下午2時30分 | 與會員分享安眠方法，睡眠小知識，以舒緩失眠所帶來的困擾，助會員能安寢無憂。 | 費用：免費 名額：30位 地點：頌恩堂 【實體及線上同步進行】 負責職員：潘樂怡姑娘  |
| 舒展身心 減壓小組  | 2022年 1月11, 13, 18, 20日 (星期二及四) 下午2時30分 | 藉本小組分享伸展瑜伽，以擴大人體關節活動範圍，減少關節受壓，提升肌肉柔軟度改善身體不良的姿勢，以舒展身心減壓。 | 費用：免費 名額：6位 地點：資訊天地 【實體進行】 負責職員：彭淑儀姑娘 |
| 食出健康滋味  | 2022年 1月24日 (星期一) 下午2時30分 | 與會員分享「彩虹」飲食法，以增加食慾，及如何選擇新鮮的食材，以煮出健康滋味。 | 費用：免費 名額：10位 地點：資訊天地 【實體及線上同步進行】 負責職員：潘樂怡姑娘  |



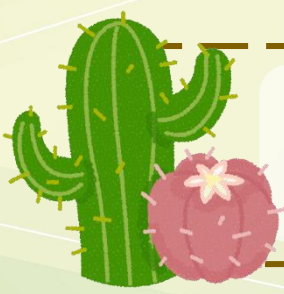
| 活動名稱 | 日期 / 時間 | 內容簡介 | 收費 / 名額 / 參與方法 負責職員 |
|---|--|---|--|
|  <p>三叔公講故 之 細路哥玩依啲</p> | <p>12月6日 (星期一) 中午12時</p> | <p>藝術家以「講故佬」表演形式帶出老友記兒時玩意，從中延伸遊戲活動</p> | <p>費用：免費 名額：40人 地點：頌恩堂【實體進行】 負責職員：李鳳琳姑娘</p> |
|  <p>認識情緒病</p> | <p>2022年 1月25日 (星期二) 下午2時30分</p> | <p>與會員分享不同的情緒和舒緩情緒的方式，讓會員更了解情緒，作出適當地方法，促進會員的身心健康。</p> | <p>費用：免費 名額：10位 地點：資訊天地 【實體及線上同步進行】 負責職員：潘樂怡姑娘</p> |
|  <p>香港樂悠遊</p> | <p>2022年 1月25日 (星期二) 下午2時30分</p> | <p>以香港的旅遊景點介紹和分享，一同與會員旅途樂悠遊。</p> | <p>費用：免費 名額：50位 地點：頌恩堂 【實體及線上同步進行】 負責職員：彭淑儀姑娘</p> |

賽馬會樂齡同行計劃

「老友記，傾下偈」

有心事，又無人可以分享？屈在心好辛苦？我們願意細聽您心事，聆聽您需要，陪伴您解憂釋懷！

有需要時，請聯絡郭/關/霞姑娘，您肯講，我肯聽。



發展及教育服務



【12月外遊活動】保育活化港島遊

參加者只可選擇以下其中一場報名（即二選一報名參加）

| 日期 | 內容 | 費用 |
|--------------------|---|-------------------------|
| 第①場 12月14日(星期二) | 參觀最新活化建築「中環街市」、 前中區警署「大館」、 綠色旅遊景點「香港動植物公園」、 於上環北園酒家享用中式滋味餐 | 會員 \$250 家人/朋友 \$260 |
| 第②場 12月16日(星期四) | | |

時間：上午9時30分 中心集合，設旅遊巴接送

名額：每場48人【12月6日起接受報名，報名時請出示有效會員証】

負責職員：李鳳琳姑娘

2022年1月外遊活動將稍後公佈，敬請留意中心最新消息



✂剪髮服務✂

日期：① 12月20日(星期一) ② 1月24日(星期一)

【由12月1日起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：由外間婦女義工提供剪髮服務。

負責職員：林慧妍姑娘

注意：

-須自行在家中先洗髮。

-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：12月31日(星期五) 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

地點：本中心 薈萃坊

負責職員：彭淑儀姑娘【如欲報名請致電負責職員】



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

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

12月20日(一)中午12:00 

主題：「認識大腸癌」

由衛生署外展護士分享大腸癌的徵狀及治療方法，及早發現和治療的重要性，以及預防及控制大腸癌的方法

1月24日(一)下午2:15 

主題：「電話應用程式」

現時智能手機有不同的應用程式，當中有一些應用程式，如：九巴、天文台、網上購物程式等，了解怎樣讓生活更為方便。屆時將透過  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！

藝遊世界

一起眼睛遊世界，了解芬蘭聖誕節慶活動，玩遊戲、做聖誕手工，畫「餅」點睛~ 感受異國風情，普世歡騰~



12月21日(二)
上午10:15 - 11:45

費用：\$10/人

名額：20人

地點：頌恩堂 

藝術花園



進行以「藝術」和「園藝」為題相關的減壓活動。

12月15日(星期三) 上午10:15

主題：DIY天然潤唇膏

費用：\$10/人 名額：10人

踏入秋冬的季節，天氣特別乾燥，口唇更乾到甩皮，一起制作天然潤唇膏，有效達到滋潤和補充水分的作用。

幸福美髮廳 Hair Salon

1月20日

下午2:15 - 4:15

對象：護老者 或 被照顧長者
(男女均可)

費用：全免

備註：當日請預先在家中洗髮

義剪團體：香港中華基督教青年會

烏溪沙青年領袖及全人發展中心

20分鐘令你煥然一新 

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 

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

長青學院 2022 年 1 至 3 月課程



新報名流程



網上提交課程申請表 2021 年 12 月 6-12 日
如有需要請找職員協助登記

網上抽籤日：2021 年 12 月 14 日
如班組登記人數少於班組上限將直接中籤

2021 年 12 月 15 日開始公佈班組中籤名單

課程中籤者於優先報名
2021 年 12 月 20-22 日



課程公開報名
2021 年 12 月 24 日

未報名之會員或服務
使用者可於公開報日
報讀長者學院之課程

(**歡迎年滿 50 歲或
以上，並持有中心有
效之護老者或義工
證件之服務使用者
報讀*)

查詢：陳永泉先生

賽馬會抗疫同行長者支援計劃

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



關懷大使招募

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！)

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。



恆常活動

逢星期三 上午 10:00-12:00 手工藝合作社

逢星期五 下午 2:00-5:00 歡樂時光



2021 年 12 月份 時間表(上旬)

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

備註：

- 長者支援服務之活動
- 網會
- 輔導服務活動 ☺
- 護老者外展及認知障礙症服務 ☆
- 公益金資助活動 #
- 賽馬會 e 健樂電子健康管理計劃活動 △
- 賽馬會樂齡同行計劃活動 ☀




| 星期三 12月1日(廿七) | 星期四 12月2日(廿八) | 星期五 12月3日(廿九) | 星期六 12月4日(十一月) |
|--|---|---|--|
| 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) 2:30 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 10:00 愛善網網會 11:00 九式太極扇 下午活動： 12:00 太醫拳養生班 2:30 晚晴探索工作坊 2:30 愛健網網會 e 健樂護士到訪日(全日) | 上午活動： 8:30 綜合太極柔力球 9:00 智能手機小組：進階教學(二) 9:15 成語樂園 10:00 愛德網網會 10:30 素描天地 10:45 智能手機小組：基礎教學(二) 11:30 木顏色美食工作坊 下午活動： 12:30 開心手語唱遊班 2:00 週五粵曲班 2:30 愛心網網會 2:30 玻璃畫工作坊 | 上午活動： 9:30 十字刺繡班 10:00 角色插畫工作坊 10:15 週六唱家班(一) 下午活動： 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 |

| 星期日 12月5日(初二) | 星期一 12月6日(初三) | 星期二 12月7日(大雪) | 星期三 12月8日(初五) | 星期四 12月9日(初六) | 星期五 12月10日(初七) | 星期六 12月11日(初八) |
|--|--|---|--|---|--|-------------------|
| 上午活動： 8:00 武當太極劍班 8:15 醫療保健操班 9:00 活力健腦操 ☆ 9:30 二十四式楊家太極拳班 11:00 共融座式太極班 下午活動： 1:30 認知刺激訓練班 ☆ 2:00 智能手機小組：FACEBOOK 教學(二) 2:30 認識登革熱及日本腦炎及其預防方法 # 3:30 智能手機小組：WHATSAPP 及 SIGNAL 教學(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 10:30 木箱鼓體驗工作坊 △ 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 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 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 11:30 心情好 馴得「組」 ☀ 12:00 『腦』玩意會所 ☆ 下午活動： 1:30 「長者快樂里程」計劃 啟動禮 △ 2:00 福音粵曲班 2:30 認識認知障礙症 # | 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 10:00 輕鬆押花工作坊 11:00 九式太極扇 11:45 雜錦歌曲班 下午活動： 12:00 太醫拳養生班 2:30 晚晴探索工作坊 2:30 痛症治療製作班 △ | 上午活動： 8:15 醫療保健操班 8:30 綜合太極柔力球 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 1:30 認知刺激訓練班 ☆ 2:00 週五粵曲班 2:30 米飯班煮 # | 上午活動： 9:30 十字刺繡班 10:00 飛越藍天聚會 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 3:30 關愛共融毛冷編織(二)班 | |

←←←←← 12月6至12日：長青學院網上提交申請表；如有需要請找職員協助登記 →→→→→



| 星期日 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 | 星期六 |
|---|--|--|--|--|---|--|
| 12月12日 (初九)  | 12月13日(初十) 上午活動： 8:00 武當太極劍班 10:00 輕鬆押花工作坊 下午活動： 1:30 認知刺激訓練班☆ 2:00 智能手機小組： FACEBOOK 教學(二) 2:30 「快樂從心開始」正向講座△ 2:30 冬季養生食療# 3:30 智能手機小組： WHATSAPP 及 SIGNAL 教學(二) | 12月14日(十一) 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 10:00 週二粵曲(上午)班 10:00 e 健樂每月護士講座 10:30 絲襪花藝術班 10:30 木箱鼓體驗工作坊△ 12:00 智鬥芬蘭木棋☆ 下午活動： 2:00 週二粵曲(下午)班 2:30 認識體重與健康# 3:00 君子會所 長青學院網上抽籤日 e 健樂護士到訪日(全日) 保育活化港島遊 | 12月15日(十二) 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 書法班 10:00 愛禮愛信網長會 11:00 書畫班 11:00 綜合集體舞蹈班 11:30 心情好 馴得「組」☀ 12:00 『腦』 玩意會所☆ 下午活動： 2:00 福音粵曲班 2:30 精油美容製作班△ 4:00 養生氣功進階班△ 長青學院公佈抽籤名單 | 12月16日(十三) 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 10:00 愛善愛健網長會 11:00 九式太極扇 11:45 雜錦歌曲班 下午活動： 12:00 太醫拳養生班 2:30 晚晴探索工作坊 2:30 改善環境衛生及防治蟲鼠# e 健樂護士到訪日(全日) 保育活化港島遊 | 12月17日(十四) 上午活動： 8:15 醫療保健操班 8:30 綜合太極柔力球 9:00 智能手機小組： 進階教學(二) 10:00 週五國語歌班 10:00 愛德愛心網長會 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 1:30 認知刺激訓練班 2:00 週五粵曲班 | 12月18日(十五) 上午活動： 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 3:30 關愛共融 毛冷編織(二)班  |
| 12月19日 (十六)  | 12月20日(十七) 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 10:00 輕鬆押花工作坊 下午活動： 1:30 認知刺激訓練班☆ 2:00 智能手機小組： FACEBOOK 教學(二) 3:30 智能手機小組： WHATSAPP 及 SIGNAL 教學(二) | 12月21日(冬至) 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 10:00 週二粵曲(上午)班 10:30 絲襪花藝術班 10:30 木箱鼓體驗工作坊△ 下午活動： 2:00 週二粵曲(下午)班 2:30 降血壓食療講座△ e 健樂護士到訪日(全日) | 12月22日(十九) 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 書法班 11:00 書畫班 11:30 心情好 馴得「組」☀ 下午活動： 12:00 『腦』 玩意會所☆ 2:00 福音粵曲班 4:00 養生氣功進階班△ | 12月23日(二十) 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 10:00 腦力藝術班☆ 11:45 雜錦歌曲班  | 12月24日(廿一)(平安夜) 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 長青學院公開報名日 | 12月25日(廿二) 聖誕節 (公眾假期)  |
| ← 12月20至22日：長青學院課程中籤者優先報名 → | | | | | | |
| 12月26日 (廿三) 拆禮物日  | 12月27日(廿四) 聖誕節後 第一個周日 (公眾假期)  | 12月28日(廿五) 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 10:00 週二粵曲(上午)班 10:30 絲襪花藝術班 10:30 木箱鼓體驗工作坊△ 下午活動： 2:00 週二粵曲(下午)班 e 健樂護士到訪日(全日) | 12月29日(廿六) 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 書法班 11:00 書畫班 11:30 心情好 馴得「組」☀ 下午活動： 1:30 聖誕暨 10 至 12 月生日聚會 2:00 福音粵曲班 4:00 養生氣功進階班△ | 12月30日(廿七) 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 11:45 雜錦歌曲班  | 12月31日(廿八) 上午活動： 8:15 醫療保健操班 10:00 週五國語歌班 下午活動： 12:00 詠春拳班 2:00 週五粵曲班 2:30 健樂聯歡會△  | 2021年 12月份 時間表 (下旬) |

- 備註：
1. 長者支援服務之活動
 2. 網會
 3. 輔導服務活動 ☺
 4. 護老者外展及認知障礙症服務 ☆
 5.  香港公益金 THE COMMUNITY CHEST 會員機構 MEMBER 公益金資助活動 #
 6. 賽馬會 e 健樂電子健康管理計劃活動 △
 7. 賽馬會樂齡同行計劃活動 ☀

2022 年 1 月份 時間表(上旬)

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

星期六
1月1日(廿九)

元旦
(公眾假期)

| 星期日 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 | 星期六 |
|---|--|---|--|---|---|---|
| <p>1月2日 (三十)</p>  | <p>1月3日(十二月)(初一)</p> <p>上午活動： 8:00 武當太極劍班 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： 1:30 認知刺激訓練班 ☆ 2:00 智能手機小組： 拍攝技巧(一) 3:30 智能手機小組： 實用 APPS 教學(一)</p> | <p>1月4日(初二)</p> <p>上午活動： 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：網上好聲音 10:00 週二粵曲(上午)班 10:30 木箱鼓體驗工作坊 △ 10:30 絲襪花藝術班 11:00 電腦課程：新春賀卡設計</p> <p>下午活動： 2:00 週二粵曲(下午)班 2:30 使用微波爐煮食及 蔬果中的天然毒素 # e 健樂護士到訪日(全日)</p> | <p>1月5日(初三)(小寒)</p> <p>上午活動： 8:00 武當太極劍班 9:15 中文趣學班(二) 10:00 愛禮網網會 11:30 心情好 睇得「組」 ☀</p> <p>下午活動： 2:00 愛信網網會</p>  | <p>1月6日(初四)</p> <p>上午活動： 8:00 太極進階班 9:00 太極基礎班 10:00 愛善網網會 10:00 新春宮燈工作坊 11:00 九式太極扇</p> <p>下午活動： 12:00 太醫拳養生班 2:00 愛健網網會 2:30 新春吊飾工作坊</p> <p>e 健樂護士到訪日(全日)</p> | <p>1月7日(初五)</p> <p>上午活動： 8:30 綜合太極柔力球 9:15 成語樂園 10:00 愛德網網會 10:30 素描天地</p> <p>下午活動： 12:30 開心手語唱遊班 2:00 愛心網網會 2:00 智能手機小組： WHATSAPP 及 SIGNAL 教學(一) 2:00 週五粵曲班 3:30 智能手機小組： FACEBOOK 教學</p> | <p>1月8日(初六)</p> <p>上午活動： 9:30 十字刺繡班 10:15 週六唱家班(一)</p> <p>下午活動： 12:00 週六唱家班(二) 2:00 秦琴樂繽紛 2:00 關愛共融 毛冷編織(一)班 3:30 中樂合奏班 3:30 關愛共融 毛冷編織(二)班</p> |
| <p>1月9日 (初七)</p>  | <p>1月10日(初八)</p> <p>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</p> <p>下午活動： 2:00 智能手機小組： 拍攝技巧(一) 3:30 智能手機小組： 實用 APPS 教學(一)</p> | <p>1月11日(初九)</p> <p>上午活動： 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：網上好聲音 10:00 週二粵曲(上午)班 10:00 e 健樂每月護士講座 10:30 木箱鼓體驗工作坊 △ 10:30 絲襪花藝術班 11:00 電腦課程：新春賀卡設計</p> <p>下午活動： 12:00 『腦』 玩意會所 ☆ 2:00 週二粵曲(下午)班 2:30 舒展身心減壓小組 # 2:30 一夜好眠 # e 健樂護士到訪日(全日)</p> | <p>1月12日(初十)</p> <p>上午活動： 8:00 武當太極劍班 9:00 四十八式楊家 太極拳班 11:30 心情好 睇得「組」 ☀</p> <p>下午活動： 12:00 『腦』 玩意會所 ☆</p> <p>明愛一家慶團年 2022</p>  | <p>1月13日(十一)</p> <p>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 新春宮燈工作坊 11:00 電腦課程： 新春賀卡設計</p> <p>下午活動： 2:30 舒展身心減壓小組 # 2:30 新春吊飾工作坊</p> | <p>1月14日(十二)</p> <p>上午活動： 8:15 醫療保健操班 9:15 成語樂園 10:30 素描天地</p> <p>下午活動： 12:30 開心手語唱遊班 2:00 智能手機小組： WHATSAPP 及 SIGNAL 教學(一) 2:00 週五粵曲班 2:30 認知刺激訓練班 ☆ 3:30 智能手機小組： FACEBOOK 教學</p> | <p>1月15日(十三)</p> <p>上午活動： 9:30 十字刺繡班 10:15 週六唱家班(一)</p> <p>下午活動： 12:00 週六唱家班(二) 2:00 秦琴樂繽紛 2:00 關愛共融 毛冷編織(一)班 3:30 中樂合奏班 3:30 關愛共融 毛冷編織(二)班</p>  |

| 星期日 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 | 星期六 | |
|---|---|---|--|--|--|--|--|
| 1月16日 (十四) | 1月17日(十五) | 1月18日(十六) | 1月19日(十七) | 1月20日(十八)(大寒) | 1月21日(十九) | 1月22日(二十) | |
| | <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 認知刺激訓練班☆ 2:00 智能手機小組：拍攝技巧(一) 3:30 智能手機小組：實用 APPS 教學(一)</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：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：新春賀卡設計</p> <p>下午活動：</p> <p>2:00 週二粵曲(下午)班 2:30 舒展身心減壓小組# 3:00 君子會所</p> <p>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) 11:00 綜合集體舞蹈班 11:45 雜錦歌曲班</p> <p>下午活動：</p> <p>1:00 英文進階班(一) 2:45 英文進階班(二) 3:00 養生氣功基礎班△ 4:15 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：網上好聲音 10:00 會員幹事會 10:00 腦力藝術班☆ 11:00 九式太極扇 11:00 電腦課程：新春賀卡設計</p> <p>下午活動：</p> <p>12:00 太醫拳養生班 2:30 舒展身心減壓小組# 2:30 新春吊飾工作坊</p> <p>e 健樂護士到訪日(全日)</p> | <p>上午活動：</p> <p>8:15 醫療保健操班 8:30 綜合太極柔力球 9:15 成語樂園 10:00 週五國語歌班 10:30 素描天地</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 2:00 智能手機小組：WHATSAPP 及 SIGNAL 教學(一) 2:30 認知刺激訓練班☆ 3:30 智能手機小組：FACEBOOK 教學</p> | <p>上午活動：</p> <p>9:30 十字刺繡班 10:15 週六唱家班(一)</p> <p>下午活動：</p> <p>12:00 週六唱家班(二) 2:00 秦琴樂繽紛 2:00 關愛共融 毛冷編織(一)班 3:30 中樂合奏班 3:30 關愛共融 毛冷編織(二)班</p> | |
| 1月23日 (廿一) | 1月24日(廿二) | 1月25日(廿三) | 1月26日(廿四) | 1月27日(廿五) | 1月28日(廿六) | 1月29日(廿七) | |
| | <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) 9:30 剪髮服務 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 認知刺激訓練班☆ 2:00 智能手機小組：拍攝技巧(一) 2:30 食出健康滋味# 3:30 智能手機小組：實用 APPS 教學(一)</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：網上好聲音 10:00 週二粵曲(上午)班 10:30 低升糖飲食保健法講座△ 10:30 絲襪花藝術班 11:00 電腦課程：新春賀卡設計</p> <p>下午活動：</p> <p>12:00 『腦』 玩意會所☆ 2:00 週二粵曲(下午)班 2:30 香港樂悠遊# 2:30 認識情緒病# 4:00 樂齡友里義工聚會☀</p> <p>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 9:15 中文趣學班(二) 9:15 書法班 11:00 書畫班 11:45 雜錦歌曲班</p> <p>下午活動：</p> <p>12:00 『腦』 玩意會所☆ 1:00 英文進階班(一) 2:00 健樂加油站△ 2:45 英文進階班(二) 3:00 養生氣功基礎班△ 4:15 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：網上好聲音 11:00 電腦課程：新春賀卡設計 11:00 九式太極扇</p> | <p>上午活動：</p> <p>8:15 醫療保健操班 8:30 綜合太極柔力球 9:15 成語樂園 10:00 週五國語歌班 10:30 素描天地</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 2:00 智能手機小組：WHATSAPP 及 SIGNAL 教學(一) 3:30 智能手機小組：FACEBOOK 教學</p> | <p>上午活動：</p> <p>10:15 週六唱家班(一)</p> <p>下午活動：</p> <p>12:00 週六唱家班(二) 2:00 秦琴樂繽紛 3:30 中樂合奏班</p> | |
| 1月30日 (廿八) | 1月31日(廿九) | <h1>2022 年 1 月份 時間表(下旬)</h1> | | | | <h2>恆常活動</h2> | |
| <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</p> <p>下午活動：</p> <p>1:30 認知刺激訓練班☆</p> | <p>逢星期三 上午 10:00-12:00 手工藝合作社 逢星期五 下午 2:00-5:00 歡樂時光</p> | | | | | | |



「上網易」手機借用計劃

對象：只限 e 健樂參加者

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。

時限：4 星期(續借需依輪候情況而定)

【請向負責職員陳家倫姑娘申請借用】



「e 健樂」12-1 月活動網上報名表

請掃描 QRcode

或 於手機按連結報名

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfBIgo1r_iSWIR1L83xv84ZSmyCIIsNpcSH4puKF573UHz30/viewform

痛症治療製作班<實體活動>

日期：12 月 9 日(星期四)

時間：下午 2 時 30 分

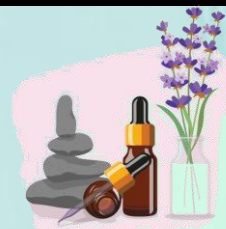
對象：e 健樂參加者優先

內容：教授長者製作安眠精油或靜脈曲張按摩精油，舒緩壓力及痛問題。

負責職員：陳家倫姑娘

地點：頌恩堂

名額：20 人



降血壓食療講座

<實體+ Google Meet 直播活動>

日期：12 月 21 日(星期二)

時間：下午 2 時 30 分

地點：薈萃坊

內容：邀請營養學家講解如何選擇降血壓食材及飲食方法。

對象：e 健樂參加者優先

負責職員：陳家倫姑娘

低升糖飲食保健法講座

<實體+ Google Meet 直播活動>

日期：1 月 25 日(星期二)

時間：上午 10 時 30 分

地點：薈萃坊

內容：邀請營養學家講解何謂低升糖飲食。

名額：現場(12 人) / 直播不限

養生氣功基礎班<實體活動>

日期：1 月 19、26 日

2 月 16 日

3 月 9、16、30 日

時間：下午 3 時至 4 時 (逢星期三)

地點：頌恩堂

內容：由義務導師教授呼吸法、靜功、太極尺、蹬子操等。

對象：e 健樂參加者優先

名額：30 人

負責職員：陳家倫姑娘



養生氣功進階班<實體活動>

日期：1 月 19、26 日

2 月 16、23 日

3 月 9、16、23、30 日

時間：下午 4 時 15 分至 5 時 15 分

地點：頌恩堂 (逢星期三)

內容：由義務導師帶領練習呼吸法、靜功太極尺、蹬子操等，並教授六字功功。

對象：曾報讀基礎班之參加者優先

名額：30 人

負責職員：陳家倫姑娘

健樂聯歡會<實體活動>

日期：12月31日(星期五)
時間：下午2時30分
地點：頌恩堂
內容：邀請義工到場一同遊戲慶祝佳節，國粵語時代曲表演等
對象：只限 e 健樂參加者
名額：32人
負責職員：陳家倫姑娘



健樂加油站<實體活動>

日期：2022年1月26日(星期三)
時間：下午2時
地點：頌恩堂
內容：e 健樂參加者聚會，遊戲等
對象：只限 e 健樂參加者
名額：20人
負責職員：陳家倫姑娘

長者快樂里程

- 藉本年度的「長者日」，e 健樂計劃將舉行一項「e 健樂—長者快樂里程」精神健康雙周，向中心會員及 e 健樂參加者推廣身心靈健康，以提升正向思維和生活快樂感。
- 早前舉行的「最佳標語」選舉已經順利完成，本中心合共收到 19 份參賽作品，感謝各位的積極參與！得獎作品將於 12 月 8 日計劃啟動禮上公佈！
- 12 月 9 日至 22 日精神健康雙周期間，明愛 13 間長者中心會舉行不同相關的活動，屆時中心會亦會提供線上直播讓會員收看。歡迎各會員在此期間到中心飯堂收看！

「長者快樂里程」計劃啟動禮

日期：12月8日(星期三)
時間：下午1時30分
集合：長沙灣鐵路大堂等候
地點：將軍澳明愛專上學院9樓明愛賽馬會照顧者資源及支援中心
負責職員：陳家倫姑娘

「快樂從心開始」正向講座

<實體+  Google Meet 直播活動>

日期：12月13日(星期一)
時間：下午2時30分
地點：頌恩堂
內容：從生活中尋找快樂的正向心理
對象：e 健樂參加者優先
名額：30人
負責職員：陳家倫姑娘

友愛洋溢賀新春

日期：2022年2月5日(星期六)
大年初五
時間：下午2時30分
內容：友心樂助人協會一眾義工與大家齊齊慶祝新春，包括表演國、粵語時代曲，以及粵曲等
地點：頌恩堂
名額：60人
負責職員：陳家倫姑娘




登記抽籤方法：

1月3日至8日期間

聯絡中心登記留名；或者自行用
智能手機登入網上表格登記留名！

<<網上登記表於1月3日同步開放>>

請掃描 QRcode 或 於手機按連結登記

 https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdhaGu_w0hpbYeSAVf5DkdVSu-eQERQCb4DmrogBcTCJO3ciA/viewform

1月10日上午10時進行抽籤

及即場公佈結果，

請留意，所有中籤者需聯絡負責職員索取入場券才算成功報名！



中心 通訊



中心恢復之偶到設施項目

- 量血壓
- 電視節目欣賞
- 魔力橋
- 象棋
- 電腦



新職員加入介紹

大家好，見面時除了可叫我中文名外，亦歡迎叫我 Isaac。我在中心長者支援服務隊工作，主要負責『賽馬會「抗疫同行」長者支援計劃』。

工作以外，溜狗、看電影、聽音樂都是我的日常興趣，日後有機會碰面可以一起閒聊，認識一下各位！



饒柏軒
(中心社工)

魔力橋時段【需提前預約】

逢星期一、三、五

上午 9:30 至 11:00 及 下午 2:00-3:30

象棋時段【需提前預約】

逢星期二、四、六

上午 9:30 至 11:00 及 下午 2:00-3:30

電腦借用時段

【中心開放時間內均可使用】



溫馨提示

【惡劣天氣安排】

活動開始前 2 小時，如懸掛紅色或黑色暴雨、三號或以上颱風訊號，活動將延期或取消。



Red 紅



Black 黑



您可在生日日期後的 3 個月內，

憑有效長者會員証到中心取一份壽麵。

在此祝各位壽星會員生日快樂!



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： _____

