



香港明愛安老服務
明愛中區長者中心

「護老藍圖」護老者支援計劃

-督導主任 陳威順先生

明愛安老服務網址：

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



2021年12月
至
2022年1月
通訊



開放時間：上午9時至下午5時



地址：中環半山堅道2號
明愛大廈231室



電話：3589 2501



傳真：2525 9187



電郵：secr@caritassws.org.hk

出版日期：2021年12月

印刷數量：800份

督印人：陳淑嫻（高級督導主任）

編輯：陳威順、梁浩端、梁珮琪、
陳煒坊、禰慧芝、林曉湄、
林楚玉、李嘉敏、陳韻文

承蒙李國賢基金會的撥款支持，明愛中區長者中心及香港仔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，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：

- ◆ 社工定期接觸及共同製定長期照顧計劃
- ◆ 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。

在照顧路上有您，還有我們。

2022-2024 年度中心幹事會選舉

現屆幹事會將於 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 12 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，提升服務透明度及質素。
- ◆ 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。
- ◆ 幹事會成員席位為 15 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，並入會最少有一年。

選舉日程：

內容	日期	備註
提名日期	2021 年 12 月 1 日至 12 月 31 日	
候選人自我介紹	2022 年 1 月 11 日	1 月份例會
投票期	2022 年 1 月 13 日至 2022 年 2 月 3 日	中心會張貼/whatsapp 候選人的資料，讓會員認識各候選人
點票日期	2022 年 2 月 7 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 2 月 8 日	中心張貼結果
新舊屆幹事交接及自我介紹	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：

- ◆ 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 8 名心儀候選人，並投放於投票箱內；
- ◆ 幹事會成員首 25 名票數最多的候選人便會成功當選為幹事會成員。

活動花絮

秋遊 2021

中心獲社會福利署全數資助於 10 至 11 月舉辦秋遊活動，104 位會員分 4 團遊覽港九新界各地景點大開眼界，聚首一堂享用精美餐膳。



慈善繽紛 SHOW

中心於 10 月 27 日舉辦慈善繽紛 show，共有 14 位會員及 2 個表演單位落力演出，為明愛安老服務籌募善款。感謝各善長對明愛安老服務的支持。



活動推介－社交及康樂

播種時光

日期：14/12/2021、18/1/2022（星期二）

時間：下午 3:30 - 4:30

地點：活力天地

名額：8-10 位

對象：中心會員 費用：免費

內容：透過小遊戲，手工藝製作與討論，和參加者一起探討人生意義及了解生命本質。

負責人：陳韻文姑娘

例會講座

日期：逢星期二 時間：上午 10 - 11

地點：本中心 費用：免費

名額：20 人 對象：中心會員

內容：每星期有不同講座，提供各方面資訊，仲有職員，同大家傾下計，介紹活動。

聽完例會歡迎參加 11:15-12:15 嘅健腦醒神操，一齊做運動。

『手工聖誕花環』工作坊

日期：17/12/2021 (星期五)

時間：下午 3:00-4:30

名額：14 人

費用：\$60

對象：中心會員

地點：活力天地&樂融雅聚

內容：由新鮮植物和聖誕飾物配搭而成，教授製作聖誕花環為家中增添聖誕節氣氛歡渡聖誕。

負責人：李嘉敏姑娘



新年利是摺飾班

日期：21/1/2022 (星期五)

時間：下午 3:00-4:30

地點：本中心

對象：中心會員

費用：\$10

名額：10 人

內容：由長者義工教授製作利是燈籠慶祝新年。

負責人：李嘉敏姑娘



地壺球同樂日

日期：27/1/2022 (星期四)

時間：下午 3:30-4:30

費用：免費

對象：中心會員 名額：12 人

地點：活力天地&樂融雅聚

內容：地壺球是由冰壺演變而來，比賽分成兩隊，共計六個回合，每局輪流於賽道上用手把地壺球推入標靶，最接近圓心的便可得分，參加者可體驗地壺球的樂趣。

負責人：李嘉敏姑娘



自由卡啦 OK

日期：逢星期六

時間：中午 12:15 - 下午 2:15

地點：活力天地&樂融雅聚

名額：每次 12 位（每次收費 2 元）

8 名現場觀眾（不用收費）

備註：活動沒有導師，需每次報名，大家輕鬆地唱歌，也歡迎其他會員入場欣賞，同時與會員聯誼。歌王歌后快些報名啦！



肌力訓練

日期：6/12/2021 (星期一)

時間：上午 11:00 - 12:00

地點：樂融雅聚

名額：面授 10 人

費用：免費

對象：e 健樂參加者及中心會員

內容：由導師教授長者肌力平衡運動，改善身體平衡力以及柔軟度。



體重管理

日期：20/12/2021 (星期一)

時間：上午 11:00 - 12:00

地點：樂融雅聚

名額：10 人

費用：免費

對象：e 健樂參加者及中心會員

內容：講解體重控制與飲食原則及如何從不同的食物類別中選擇較健康的食物。



運動按摩

日期：16/12/2021、23/12/2021 (星期四)

時間：上午 11:00-12:00

地點：活力天地及樂融雅聚

對象：e 健樂參加者及護老者會員

名額：面授 12 人 費用：免費

內容：由導師教授護老者及長者，透過一些溫和的壓力、改善血液循環、緩解肌肉疼痛和緊張、提高靈活性和放鬆筋膜、減輕身體疲勞。透過此活動以緩解護老者及長者的身心疲勞及日常照顧。

橡筋帶訓練班

日期：1/12/2021、8/12/2021、15/12/2021(星期三)

時間：下午 4:30-5:30

名額：面授 14 人

費用：免費

地點：活力天地及樂融雅聚

對象：e 健樂參加者及中心會員

內容：由導師教授長者利用特定韌力的橡筋帶，做出很多不同方式的運動，有效地強化肌肉增加身體的柔軟度和穩定性。



快速血糖測試

日期：3/1/2022 (星期一)

時間：上午 10:00-12:00

地點：樂融雅聚

對象：e 健樂參加者及中心會員

名額：40 人

費用：免費

內容：邀請醫護人員為長者提供血糖檢測服務，讓他們更了解自身血糖水平及提升關注血糖健康和糖尿病患的意識。



腦朋友彩沙盆景工作坊

日期：17/1/2022 (星期一)

時間：上午 11:30 - 下午 12:30

地點：本中心

費用：免費

對象：e 健樂參加者或輕度認知缺損長者/記憶困難人士(已接受本中心評估)

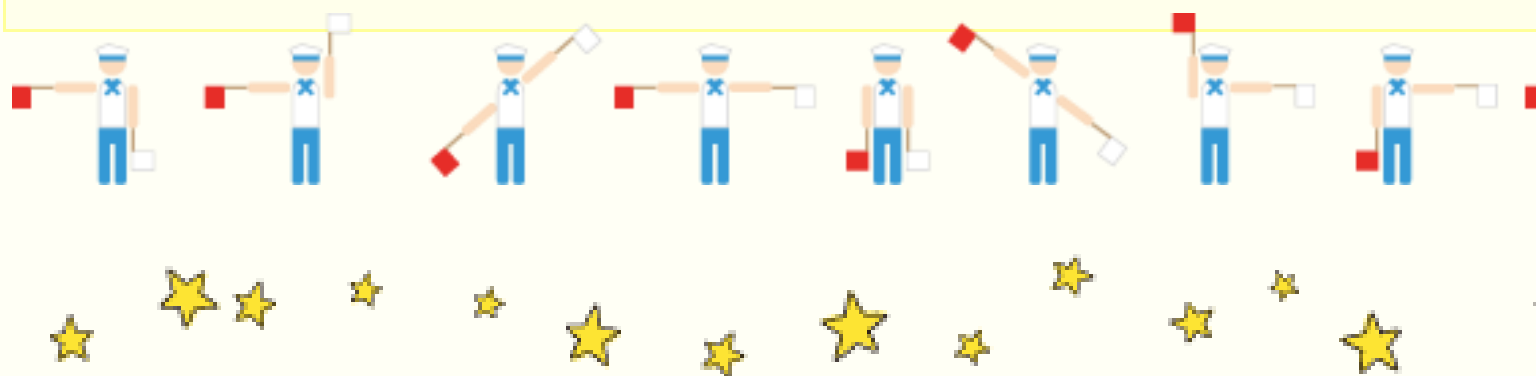
內容：透過教授長者彩沙堆砌的技巧去設計盆景，並運用各類裝飾配件，讓長者發揮創意做出自己的彩沙盆栽，並訓練長者對色彩的運用能力、專注力和手眼協調。

活動推介－長青學院（長者教育）2021年10月至12

星期	小組名稱	開課日期	結束日期	上課時間	地點	收費
						會員
二	集體舞 A 班	10 月 12 日	12 月 28 日	上午 09:30-10:30	441 室	\$220
	集體舞 B 班	10 月 12 日	12 月 28 日	上午 10:30-11:30	441 室	\$220
	瑜珈班	10 月 12 日	12 月 28 日	上午 12:00-13:00	441 室	\$220
三	# 水墨畫進階班	10 月 13 日	12 月 29 日	上午 9:15-10:15	本中心	\$70
	# 水墨畫基礎班	10 月 13 日	12 月 29 日	上午 10:30-11:30	本中心	\$70
	普拉提運動	10 月 13 日	12 月 15 日	下午 3:15-4:15	本中心	\$310
	快樂飛鏢	逢星期三		下午 12:00-1:00	本中心	免費
四	太極功之拳路班	10 月 21 日	12 月 23 日	上午 10:30-12:00	439A 室	\$180
	# 書畫 A 班	10 月 7 日	12 月 9 日	上午 11:00-12:15	本中心	\$50
	# 書畫 B 班	10 月 7 日	12 月 9 日	下午 12:30-1:45	本中心	\$50
	簡單英文會話班	10 月 21 日	12 月 23 日	下午 2:00-3:00	本中心	\$50
五	太極班 24 式	10 月 8 日	12 月 17 日	上午 11:00-12:00	本中心	\$190
	粵曲班	11 月 5 日	12 月 31 日	上午 2:00-3:30	本中心	\$280

收費已包括上課講義和教材，並提供上課時使用的基本材料或設備（“#”符號之班）

各班組現已開始接受報名，名額有限，先到先得，歡迎查詢。



月班組資料

非會員	護老者	堂數	名額	教學內容
\$260	\$240	10 堂	9	以輕快簡單的民族舞再配合音樂為主要教學內容。
\$260	\$240	10 堂	9	
\$260	\$240	10 堂	9	教授簡單的瑜伽動作，透過運動達至伸展筋骨的效果。
\$90	\$80	12 堂	14	學生運用所學創作山水畫，再由老師改正。
\$90	\$80	12 堂	14	教授山水畫基本技巧，如陰影、落筆技巧、顏色轉變等。
\$340	\$320	7 堂	8	由專業體適能導師教授普拉提，普拉提可強化身體深層的小肌肉，腹部，腰部的穩定性。
		--	12	提供飛鏢遊戲讓長者試玩，訓練長者的手眼協調能力。
\$220	\$200	10 堂	8	以坐式太極鍛鍊身體，適合腿部力量較弱的長者。
\$65	\$55	9 堂	14	集中教授不同書法家的作品，講述其寫作風格，
\$65	\$55	9 堂	14	再由導師示範書寫技巧，最後讓學員練習。
\$65	\$55	10 堂	14	利用日常生活場景為教材，教授相關的生字及英文對答。
\$230	\$210	10 堂	8	教授揚家太極中的廿四式，讓學員訓練身體平衡。
\$320	\$300	6 堂	8	利用尺工譜教授粵曲，同時在堂上練習。

組除外)。



2021年12月中心活動一覽表

星期日	星期一	星期二	星期三
			12月1日
<p>(e)：賽馬會 e 健樂健康管理計劃活動。 (Y)：YOUTUBE 直播活動，直播當日於 WHATSAPP 發放連結，已加入中心 WHATSAPP 廣播的會員都能自動接收。 (G)：GOOGLE MEET 活動，有興趣之會員請致電中心向職員報名。 (實)/沒有標記：中心現場活動，參加者可親臨或到中心報名。 (\$)：為收費課程/特別活動，如課程報名後退出，收費恕不退還。 (活)：本中心活力天地 (面)：本中心面談室</p>			09:15-10:30 水墨畫進階 10:30-11:30 水墨畫基礎 12:00-13:00 快樂飛標 14:00-15:00 桌遊齊醒腦 15:15-16:15 普拉提運動 16:30-17:30 橡筋帶訓練
5日	12月6日	12月7日	12月8日
	10:00-11:00 上午麼麼茶小組(活) 11:00-12:00 肌力訓練 (e) 13:00-14:00 吾欲舞動義工訓練	10:00-11:00 週會(Y) 11:15-12:15 健腦醒神操 13:00-15:00 痛症計劃 運動班(活) 15:00-17:00 痛症計劃 肌筋膜舒張 工作坊(活)	09:15-10:30 水墨畫進階 10:30-11:30 水墨畫基礎 09:30-17:30 痛症計劃 護 14:00-15:00 靜觀義工小組 14:00-15:00 桌遊齊醒腦 15:15-16:15 普拉提運動 16:30-17:30 橡筋帶訓練
12日	12月13日	12月14日	12月15日
	10:00-11:00 上午麼麼茶小組(活) 11:00-12:00 飲飲食食防失智 13:00-14:00 吾欲舞動義工訓練 14:00-16:15 護士健康講座 (e) 14:00-16:30 耆義匯聚之網上探訪	10:00-11:00 週會(Y) 09:30-10:30 集體舞 A 班(\$)(441 室) 10:30-11:30 集體舞 B 班(\$)(441 室) 11:15-12:15 健腦醒神操 12:00-13:00 瑜伽班 (\$)(441 室) 14:00-15:00 痛症計劃 中醫講座(活) 15:30-16:30 播種時光	09:15-10:30 水墨畫進階 10:30-11:30 水墨畫基礎 09:30-17:30 痛症計劃 護 12:00-13:00 快樂飛標 14:00-15:00 衛生署講座系列 14:00-15:00 桌遊齊醒腦 15:15-16:15 普拉提運動 16:30-17:30 橡筋帶訓練
19日	12月20日	12月21日	12月22日
	10:00-11:00 上午麼麼茶小組(活) 11:00-12:00 體重管理 (e) 13:00-14:00 吾欲舞動義工訓練 14:30-15:30 衛生署講座系列	10:00-11:00 週會(Y) 09:30-10:30 集體舞 A 班(\$)(441 室) 10:30-11:30 集體舞 B 班 (\$)(441 室) 11:15-12:15 健腦醒神操 12:00-13:00 瑜伽班 (\$)(441 室) 13:00-15:00 痛症計劃 運動班(活)	09:15-10:30 水墨畫進階 10:30-11:30 水墨畫基礎 12:00-13:00 快樂飛標 14:00-15:00 桌遊齊醒腦 14:00-17:00 長者快樂里程 雙周室內歷
26日	12月27日	12月28日	12月29日
	聖誕節後第一個周日 	10:00 -11:00 週會 (Y) 09:30-10:30 集體舞 A 班(\$)(441 室) 10:30-11:30 集體舞 B 班 (\$)(441 室) 11:15-12:15 健腦醒神操 12:00-13:00 瑜伽班 (\$)(441 室) 13:00-15:00 痛症計劃 運動班(活)	09:15-10:30 水墨畫進階 10:30-11:30 水墨畫基礎 12:00-13:00 快樂飛標 14:00-15:00 桌遊齊醒腦 15:30-16:30 品味人生

	星期四	星期五	星期六
	12月2日	12月3日	12月4日
班(\$) 班(\$) 班(\$) 班(e)	09:00-10:00 痛症計劃 運動班(活) 10:00-11:00 音樂身心靈(e) 11:00-12:30 書畫 A 班(\$) 12:30-14:00 書畫 B 班(\$) 14:00-17:00 與『理』做運動 14:00-15:00 簡單英文會話班(\$) 15:00-17:00 痛症計劃 運動班(活)	09:30-10:30 樂聚時光 09:30-12:30 與『理』做運動 11:00-12:00 交通安全隊 11:00-12:00 太極班 24 式(\$) 13:00-15:00 痛症計劃 運動班(活) 14:00-15:00 開心動一動	12:15-14:15 自由 卡啦 ok 14:30-15:30 護老 加油站(G)+實體進 行
	12月9日	12月10日	12月11日
班(\$) 班(\$) 護士診所(面) 且 班(\$) 班(e)	09:00-10:00 痛症計劃 運動班(活) 10:00-11:00 音樂身心靈(e) 11:00-12:30 書畫 A 班(\$) 12:30-14:00 書畫 B 班(\$) 14:00-17:00 與『理』做運動 14:00-15:00 簡單英文會話班(\$) 15:00-17:00 痛症計劃 運動班(活)	09:30-10:30 樂聚時光 09:30-12:30 與『理』做運動 11:00-12:00 太極班 24 式(\$) 14:00-15:00 開心動一動 14:00-15:30 粵曲班(\$)	10:00-12:00 AVS IT 義工當值 12:15-14:15 自由 卡啦 ok 14:30-15:30 護老 加油站(G)+實體進 行
	12月16日	12月17日	12月18日
班(\$) 班(\$) 護士診所(面) 系列 班(e)	09:00-10:00 痛症計劃 運動班(活) 10:00-11:00 音樂身心靈(e) 11:00-12:00 運動按摩(e) 14:00-17:00 與『理』做運動 14:00-15:00 簡單英文會話班(\$) 15:00-17:00 痛症計劃 運動班(活)	09:30-10:30 樂聚時光 09:30-12:30 與『理』做運動 11:00-12:00 太極班 24 式(\$) 13:00-15:00 痛症計劃 運動班(活) 14:00-15:00 開心動一動	12:15-14:15 自由 卡啦 ok 14:30-15:30 護老 加油站(G)+實體進 行
	12月23日	12月24日	12月25日
呈精神健康 奇(e)	09:00-10:00 痛症計劃 運動班(活) 10:00-11:00 音樂身心靈(e) 11:00-12:00 運動按摩(e) 11:00-12:00 太極拳路班(\$)(439A 室) 14:00-15:00 簡單英文會話班(\$) 14:00-17:00 與『理』做運動 15:00-17:00 痛症計劃 運動班(活)	09:30-10:30 樂聚時光 09:30-12:30 與『理』做運動 10:30-12:30 護老者情深系列 —聖誕飾物 11:00-12:00 太極班 24 式(\$) 14:00-15:00 開心動一動 14:00-15:30 粵曲班(\$)	聖誕節 
	12月30日	12月31日	
班(\$) 班(\$)	09:00-10:00 痛症計劃 運動班(活) 10:00-11:00 舞動正能量 14:00-15:00 簡單英文會話班(\$) 14:00-17:00 與『理』做運動	09:30-10:30 樂聚時光 09:30-12:30 與『理』做運動 14:00-15:00 開心動一動 14:00-15:30 粵曲班(\$)	

，以週會或個別通知作實。

2022年1月中心活動一覽表

星期日	星期一	星期二	星期三
2日	1月3日	1月4日	1月5日
	10:00-11:00 上午麼麼茶(活) 10:00-12:00 快速血糖測試 (e) 13:00-14:00 吾欲舞動義工訓練	10:00-11:00 週會(Y) 11:15-12:15 健腦醒神操 13:00-15:00 痛症計劃 運動班(活) 15:00-16:00 毋忘我-家居生活	12:00-13:00 快樂飛標 14:00-15:00 禪繞 X 布袋工 14:00-15:00 桌遊齊醒腦
9日	1月10日	1月11日	1月12日
	10:00-11:00 上午麼麼茶(活) 13:00-14:00 吾欲舞動義工訓練 14:00-16:15 護士健康講座(e)	10:00-11:00 週會(Y) 09:30-10:30 集體舞 A 班(\$)(441 室) 10:30-11:30 集體舞 B 班(\$)(441 室) 11:15-12:15 健腦醒神操 12:00-13:00 瑜珈班(\$)(441 室) 13:00-15:00 痛症計劃 運動班(活) 15:00-16:00 毋忘我-家居生活	09:15-10:30 水墨畫進階 10:30-11:30 水墨畫基礎 12:00-13:00 快樂飛標 14:00-15:00 桌遊齊醒腦 14:00-15:00 衛生署講座 15:15-16:15 普拉提運動 16:30-17:30 橡筋帶運動
16日	1月17日	1月18日	1月19日
	10:00-11:00 上午麼麼茶(活) 11:30-12:30 腦朋友彩沙盆景 工作坊 (e) 13:00-14:00 吾欲舞動義工訓練	10:00-11:00 週會(Y) 09:30-10:30 集體舞 A 班(\$)(441 室) 10:30-11:30 集體舞 B 班(\$)(441 室) 11:15-12:15 健腦醒神操 12:00-13:00 瑜珈班(\$)(441 室) 15:30-16:30 播種時光 15:00-16:00 毋忘我-家居生活	09:15-10:30 水墨畫進階 10:30-11:30 水墨畫基礎 12:00-13:00 快樂飛標 14:00-15:00 桌遊齊醒腦 15:00-16:00 品味人生
23日	1月24日	1月25日	1月26日
	10:00-11:00 上午麼麼茶(活) 13:00-14:00 吾欲舞動義工訓練 14:30-17:30 護老者真人圖書館工 作坊	10:00-11:00 週會(Y) 09:30-10:30 集體舞 A 班(\$)(441 室) 10:30-11:30 集體舞 B 班(\$)(441 室) 11:15-12:15 健腦醒神操 12:00-13:00 瑜珈班(\$)(441 室) 13:00-15:00 痛症計劃 運動班(活) 15:00-16:00 毋忘我-家居生活	09:15-10:30 水墨畫進階 10:30-11:30 水墨畫基礎 12:00-13:00 快樂飛標 14:00-15:00 桌遊齊醒腦 15:15-16:15 普拉提運動 16:30-17:30 橡筋帶運動
30日	1月31日		
	10:00-11:00 上午麼麼茶(活) 13:00-14:00 吾欲舞動義工訓練		

中心保留更改活動的權利

	星期四	星期五	星期六
			1月1日
			元旦假期
	1月6日	1月7日	1月8日
工作坊(e)	09:00-10:00 痛症計劃 運動班(活) 10:00-13:00 人人學急救, 救人又自救急救包社區捐贈計劃 14:00-15:00 禪繞 X 布袋工作坊(e) 14:00-17:00 與『理』做運動 15:00-17:00 痛症計劃 運動班(活)	09:30-10:30 樂聚時光 09:30-12:30 與『理』做運動 11:00-12:00 認知友你 11:00-12:00 交通安全隊 14:00-15:00 開心動一動 14:00-15:00 靜觀義工小組	12:15-14:15 自由卡啦ok 14:30-15:30 護老加油站(G)+實體進行
	1月13日	1月14日	1月15日
班(\$) 班(\$) 系列(\$) (\$) (\$)	09:00-10:00 痛症計劃 運動班(活) 11:00-12:00 太極拳路班(\$)(439A室) 10:00-11:00 音樂身心靈(e) 11:00-12:30 書畫A班(\$) 12:30-14:00 書畫B班(\$) 14:00-15:00 簡單英文會話班(\$) 14:00-17:00 與『理』做運動 15:00-17:00 痛症計劃 運動班(活)	09:30-10:30 樂聚時光 09:30-12:30 與『理』做運動 11:00-12:00 太極班 24式(\$) 14:00-15:00 開心動一動 14:00-15:00 粵曲班(\$)	12:15-14:15 自由卡啦ok 14:30-15:30 護老加油站(G)+實體進行
	1月20日	1月21日	1月22日
班(\$) 班(\$)	09:00-10:00 痛症計劃 運動班(活) 10:00-11:00 舞動正能量 11:00-12:00 太極拳路班(\$)(439A室) 11:00-12:30 書畫A班(\$) 12:30-14:00 書畫B班(\$) 14:00-15:00 簡單英文會話班(\$) 14:00-17:00 與『理』做運動 15:00-17:00 痛症計劃 運動班(活)	09:30-10:30 樂聚時光 09:30-12:30 與『理』做運動 11:00-12:00 太極班 24式(\$) 11:00-12:00 衛生署講座系列 13:00-15:00 痛症計劃 運動班(活) 14:00-15:00 開心動一動 15:00-16:30 新年利是摺飾班(\$)	12:15-14:15 自由卡啦ok 10:00-12:00 AVS IT 義工當值 14:30-15:30 護老加油站(G)+實體進行
	1月27日	1月28日	1月29日
班(\$) 班(\$) (\$) (\$)	09:00-10:00 痛症計劃 運動班(活) 10:00-11:00 音樂身心靈(e) 11:00-12:00 太極拳路班(\$)(439A室) 11:00-12:30 書畫A班(\$) 12:30-14:00 書畫B班(\$) 14:00-15:00 簡單英文會話班(\$) 14:00-17:00 與『理』做運動 15:30-16:30 地壺球同樂日	09:30-10:30 樂聚時光 09:30-12:30 與『理』做運動 11:00-12:00 太極班 24式(\$) 11:00-12:00 護老身心靈每月聚會 13:00-15:00 痛症計劃 運動班(活) 14:00-15:00 開心動一動 14:00-15:00 粵曲班(\$)	12:15-14:15 自由卡啦ok 14:30-15:30 護老加油站(G)+實體進行
<p>(e)：賽馬會 e 健樂健康管理計劃活動。 (Y)：YOUTUBE 直播活動，直播當日於 WHATSAPP 發放連結，已加入中心 WHATSAPP 廣播的會員都能自動接收。 (G)：GOOGLE MEET 活動，有興趣之會員請致電中心向職員報名。 (實)/沒有標記：中心現場活動，參加者可親臨或到中心報名。 (\$)：為收費課程/特別活動，如課程報名後退出，收費恕不退還。 (活)：本中心活力天地 (面)：本中心面談室</p>			

，以週會或個別通知作實。

衛生署講座系列 (12月)

日期：15/12/2021(三)、20/12/2021(一)
時間：15/12：下午 2:00-3:00
20/12：下午 2:30-3:30 對象：護老者
地點：活力天地/Google Meet 費用：免費
內容：15/12：長者的口腔健康(由護士主講)
20/12：如何處理照顧壓力(由臨床心理學家講)
由衛生署職員講解護老講座，增加照顧知識。

護老者情深系列—聖誕飾物

日期：24/12/2021(五)
時間：上午 10:30-12:30
對象：護老者會員及長者
地點：樂融雅聚
費用：\$50 名額：10人
內容：又到聖誕！又到聖誕！本活動透過製作聖誕飾物，護老者和長者一起共渡佳節。



舞動正能量

日期：30/12/2021、20/1/2022(星期四)
時間：上午 10:00-11:00
地點：活力天地&樂融雅聚
對象：有需要護老者會員
名額：10個
費用：\$10
內容：透過與導師舞動，讓護老者釋放壓力。



護老身心靈每月聚會—健膝操

日期：28/1/2022(星期五)
時間：上午 11:00-中午 12:00
地點：樂融雅聚
對象：護老者會員
名額：10位 費用：免費
內容：透過練習健膝操，強化膝關節，通經活絡，提升護老者身體上的機能。



音樂身心靈

日期：2/12, 9/12, 16/12, 23/12/2021 及
13/1, 27/1/2022(星期四) (共 6 堂)
時間：上午 10:00-11:00
地點：活力天地&樂融雅聚
對象：有需要護老者會員
名額：15名
費用：免費
內容：由 Bob 彭生親自教授，透過音樂元素，提升護老者的身心靈健康。



人人學急救，救人又自救 急救包社區捐贈計劃

日期：6/1/2022 星期四)
時間：上午 10:00-下午 1:00
地點：活力天地&樂融雅聚
對象：護老者會員
費用：免費 名額：10人
內容：由香港紅十字會提供急救訓練及贈送急救包，以向護老者推廣急救知識。



護老者真人圖書館工作坊

日期：24/1/2022(星期一)
時間：下午 2:30-5:30
地點：活力天地&樂融雅聚
名額：15個 費用：免費
對象：護老者會員
內容：有沒有想過你的護老經歷都能成為別人的鼓勵？本工作坊透過戲劇和藝術活動，讓護老者建立自己的故事，肯定護老者一生的付出。



導師簡介：[龐一鳴](#)，創立多個關懷社會的團體，包括：推動平等教育單位[香港真人圖書館 Human Library Hong Kong](#)、食農教育組織[港嘢 Kong Yeah](#)、實踐海外藝術交流機構[一打人去賣藝 Let's Start](#)。過去二十年運用遊戲服侍不同羣體，包括復元人士、少數族裔、退休長者、戒毒青年、新來港兒童。

開心動一動

日期：3/12- 28/1 (逢星期五)

時間：下午 2:00 - 3:00

地點：本中心

費用：全免

內容：透過鍛鍊長者上下肢體肌能，促進肢體靈活性防止肢體退化。

負責人：文夏蓮姑娘



桌遊齊醒腦

日期：1/12 - 26/1/2022 (逢星期三)

時間：下午 2:00 - 3:00

地點：本中心

費用：全免

內容：大家一齊玩桌上遊戲
大家一齊鍛鍊腦筋

負責人：禰慧芝姑娘 文夏蓮姑娘

(報名前需預約進行認知評估)



「毋忘我-家居生活」

日期：4/1- 15/2/2022

(逢星期二，2月1日除外) 共六節

時間：下午 3:00 - 4:00

地點：活力天地

名額：8位 費用：免費

對象：關注大腦健康的會員及家人

內容：運用家居及工具認知訓練，支援照顧者及有初期記憶力退化的長者制定個人化的家居認知訓練，改善長者認知能力，並在家居延續小組所學。

(報名前需預約進行認知評估)

飲飲食食防失智

日期：13/12/2021 (星期一)

時間：上午 11:00 - 中午 12:00

地點：活力天地/Google Meet

對象：關注大腦健康的會員及家人

費用：免費

內容：讓參加者對認知障礙症的徵狀及種類有初步的認識，並掌握健康飲食方法預防認知障礙症。

腦朋友圓圈共繪體驗

日期：5/1/2022 (星期三)

時間：上午 11:00 - 下午 12:00

地點：本中心

費用：全免

名額：8位

對象：認知缺損長者/記憶困難人士(已接受本中心評估)優先

內容：透過圓圈繪畫活動，促進大腦整合，增加認知功能，訓練左右腦共用；釋放壓力，激發創意，以色彩去交流和互相欣賞包容，一起在繪畫的過程中互相交流。

認知友你

日期：7/1/2022 (逢星期一)

時間：上午 11:00 - 中午 12:00

地點：活力天地/google meet

名額：8位

費用：免費

內容：提高公眾對認知障礙症的認識，營造關懷及接納認知障礙症患者的環境。

義工活動推介

樂·聚時光

日期：12月至1月（逢星期五）

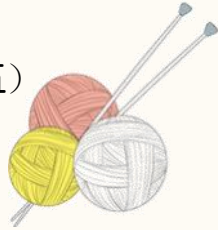
時間：上午9:30 – 10:30

地點：活力天地

對象：中心會員及義工 費用：全免

內容：招募喜歡編織的義工及會員交流編織心得，一起製做作品，凝聚長者相聚，共享之餘亦可捐出作慈善用途，發揮所長。

沒有導師 只作編織交流平台



AVS IT 義工當值服務

日期：11/12、22/1、19/2 (星期六)

時間：上午10:00 – 12:00 每節半小時

地點：活力天地 費用：免費

對象：中心義工及會員

名額：16位 **名額有限，需要致電預約時段**

內容：義務工作發展局之義工及中心義工合作，用一對一形式解答長者有關電腦，智能手機，平板電腦的疑難。

負責人：陳韻文姑娘



耆義匯聚之網上探訪

日期：13/12/2022 (星期一)

時間：下午2:00 – 4:30

地點：樂融雅聚

名額：10人

費用：免費

內容：招募義工透過 ZOOM 探訪居住於南區院舍的長者，例如表演唱歌及玩小遊戲。

負責人：陳煒坊姑娘



靜觀義工小組

日期：8/12/2021、7/1/2022 (星期三)

時間：下午2:00 – 3:00

地點：活力天地&樂融雅聚

名額：10位 費用：免費

內容：義工透過練習靜觀呼吸和身體掃描，學習活在當下，對人和事不批判的態度。另外，通過培訓義工成為帶領員，為護老者會員提供靜觀活動，助人自助。

負責人：梁珮琪姑娘

長者快樂里程精神健康雙周室內歷奇

日期：22/12/2021 (星期四)

時間：下午2:00-5:00

地點：活力天地&樂融雅聚

對象：e健樂參加者及義工會員

名額：面授15人 費用：免費

內容：由資深經驗歷奇導師教授，透過歷奇訓練讓參加得到正面的全人成長發展，提升解決困難的能力以及他們的人際溝通及社交技巧，建立出自信心、自尊感、自我形象和自我價值。

禪繞 X 布袋工作坊

日期：5、6/1/2022 (星期三、四)

時間：下午2:00 – 3:00

地點：活力天地&樂融雅聚

名額：12人

費用：免費

對象：e健樂參加者及義工會員

內容：透過禪繞畫一邊放鬆心情，一邊創作自己專屬的布袋。

負責人：陳韻文姑娘、陳煒坊姑娘



活動推介－社交及康樂

2021年12月至2022年1月份網上直播時間表



日期	主題	時間	活動內容			
星期二	週會	上午 10:00	7/12	安全環保講座	4/1	糖尿病好健康，遠離三高
			14/12	排便可以好輕鬆	11/1	冬日暖洋洋
			21/12	道路安全	18/1	食物添加劑及營養標籤
			28/12	耳鳴	25/1	做個精明通訊服務用家
星期三	Cooking 爺嫲 直播紅人義 工團	下午 2:30	22/12	薑餅屋	26/1	杏仁瓦片



2021年12月至2022年1月護老加油站 實體與 Google Meet 進行

星期六	下午 2:30- 3:30	4/12	營養飲食	8/1	三零運動
		11/12	家居安全小知識	15/1	OH 遊香港
		18/12	禪繞畫	22/1	護老心聲
		25/12	聖誕節公眾假期	29/1	健腦遊戲大搜集



各位老友記大家好！我是新來的社工禰慧芝姑娘，大家都可以叫我 Jade。很高興可以加入明愛為大家服務，我的職責主要是腦朋友服務，希望可以多多同大家交流。請多多指教，感謝大家！



禰慧芝
社會工作助理



林楚玉
保健員

各位老友記大家好！我係新來的保健員林楚玉姑娘，平日可以叫我英文名阿 Mi (發音:阿咪)。我主要負責的工作是〔賽馬會 e 健樂計劃〕，期待大家多 d 同我傾下計，希望日後可以為大家提供優質服務，謝謝!!

多謝老友記咁錫黃仔啊!

呢一年半喺中區長者中心，同老友記一齊開心快樂。
老友記繼續喺中心入邊，識多啲朋友，同中心一齊前行。
天主祝福你哋!



黃邦豪
社會工作助理



彭梓鴻
資訊科技大使

老友記們，彭仔要離開明愛這個大家庭了！感謝各位一年以來的照顧，彭仔在這段時間中獲益良多！日後定必想念各位！係街撞到我記得同我打聲招呼～希望在不久的將來有機會和各位再見！



歡迎各位對中心服務及會訊提供意見，讓本中心可持續改善服務質素。請將閣下意見郵寄、傳真、親臨中心或投入意見箱；我們收到意見會於2個工作天內回覆，謝謝您的支持！