



香港明愛 安老服務

明愛鄭承峰長者社區中心(深水埗)

2022年2月至3月

篇幅內容

P.1-2 雙月主題

P.3 長者支援服務活動

P.4-6 中心公益金活動

P.7 發展及教育服務活動

P.8 護老者外展及

認知障礙症服務

P.9 輔導服務活動

P.10-11 二月活動時間表

P.12-13 三月活動時間表

P.14-15 e 健樂

P.16 中心通訊

虎年吉祥!!!

虎年大吉!!!



明愛鄭承峰長者社區中心(深水埗)

仝人恭祝各位會員、義工、護老者、

家人等虎年順利!!! 虎年如意!!!

虎虎生威!!!最緊要大家都身體健康!!!

開開心心!!!



時光荏苒，2021-2022 年的財政年度於 3 月

便會結束，中心十分重視大家對中心的意見，

在過去的一年中，您們對中心的服務或活動

等有沒有意見？大家對於中心來年的服務又

有沒有什麼建議呢？

中心十分歡迎大家提供寶貴的意見，讓中心的服務更完善、更能達致

「以愛服務 締造希望」的目標。

歡迎各位於通訊的意見欄填寫寶貴的意見給中心，讓我們一同努力，

令中心服務更進一步!!!



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.caritasse.org.hk/>



3990 2110 (中心來電顯示電話)



2958 0561(傳真)



secswme@caritassws.org.hk (電郵)

保持正面態度 面對疫情

踏入 2022 年，Omicron 新冠變種病毒在本地有擴散情況，我們每天接受大量的疫情資訊、因抗疫而被打亂的生活規律、加上添置抗疫物品情況等，都為我們帶來不少的精神壓力。在這個艱難的時期，除了保障身體健康，免受病毒感染之外，我們更須要調節自己的心理狀態，保持內心的平靜去對抗疫症。

當然，除了保持正面的態度面對外，亦要在日常生活中做好防疫措施，下面是衛生防護中心的建議。

1. 經常保持雙手清潔

- 清潔雙手需時 20 秒

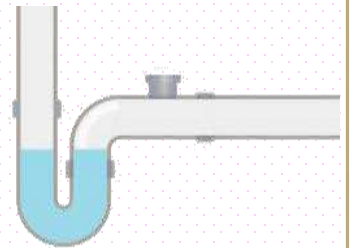


2. 不要讓病毒散播，如廁後先蓋好廁板再沖廁

- 沖廁時的氣流可將馬桶內的菌沖至 6 呎外，污染四周環境

3. 妥善保養排水渠管和定期注水入 U 型隔氣

- 每星期把半公升水倒入所有排水口
- 定期檢查，去水管如漏水或淤塞，或排水口發出臭氣，要立即安排合資格技工維修。



4. 打噴嚏或咳嗽時用紙巾掩蓋口鼻，並正確棄置已污染的紙巾

5. 口罩要完成覆蓋口、鼻和下巴

- 配戴口罩時說話，並不需要拉低口罩，避免散播病毒



6. 如出現病徵，需立即求醫

長者支援服務

義工大使會

日期：

2022年2月22日(星期二)

2022年3月29日(星期二)

時間：上午10:00開始

地點：本中心 頌恩堂

對象：中心義工



蘇屋互助組

日期：

2022年2月23日(星期三)

2022年3月23日(星期三)

時間：下午2:00開始

地點：本中心 頌恩堂

對象：居於蘇屋邨的獨居兩老長者



私樓互助組

日期：

2022年2月23日(星期三)

2022年3月23日(星期三)

時間：下午3:00開始

地點：本中心 頌恩堂

對象：居於私人樓宇的獨居兩老長者



李鄭互助組

日期：

2022年3月29日(星期三)

時間：下午3:00開始

地點：鐘聲慈善社顏劉崑珠社會服務中心

對象：居於李鄭屋邨的獨居兩老長者



負責職員：

長者支援服務隊各社工



中心公益金活動

活動對象：
會員



備註：由香港公益金贊助

活動名稱	日期/時間	內容簡介	收費/名額/ 報名方法/負責職員
營養標籤 及 安全食用 沙律	2月8日(星期二) 下午 2:30 至 3:30 	邀請食環署職員教導會員閱讀食物標籤內容以及安全食用沙律的方法，做個明智的使用者。	費用：免費 名額：30位 地點：頌恩堂 【實體進行】 負責職員：韋嵐姑娘
中醫保健 諮詢	日期① 2月12日 (星期六) 日期② 3月12日 (星期六) 上午 10:00 至 12:30	邀請中醫師提供義診服務，讓會員從中醫角度更認識自己的健康狀況。 	費用：\$6 名額：10位 地點：明心處 【實體進行】 負責職員：潘樂怡姑娘
新春 樂悠遊	2月15日 (星期二) 下午 2:30 至 3:30 	藉此新春期間，一同和大家去一些新春好去處，以舒展身心靈的健康。	費用：免費 名額：5位 地點：資訊天地 【實體及線上 同步進行】 負責職員：彭淑儀姑娘
預防腦中風	2月21日 (星期一) 下午 2:30 至 3:30 	與會員分享腦中風的原因、徵兆，避免中風的方法以及預防措施。	費用：免費 名額：10位 地點：薈萃坊 【實體進行】 負責職員：韋嵐姑娘

備註：由香港公益金贊助

活動名稱	日期/時間	內容簡介	收費/名額/ 報名方法/負責職員
身心靈 斷捨離	2月24日 (星期四) 下午2:30至3:30	學習簡單的生活方法，以斷捨離去改變我們正面的身心靈健康。	費用：免費 名額：20位 地點：頌恩堂 【實體及線上同步進行】 負責職員：彭淑儀姑娘
舞出 健康	2月25日 (星期五) 下午2:30至3:30	在椅子進行跳舞，讓會員能夠坐在椅子，聽著輕快的音樂伴舞，簡單易學，透過運動獲得自信及成功感。	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
安枕 無憂	3月7日 (星期一) 下午2:30至3:30	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：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
骨骼與 肌內健康- 「骨肉」 相連	3月8日 (星期二) 上午10:30 至11:30	邀請衛生署職員到中心分享骨骼健康的資訊，擁有良好的骨骼和肌肉等以減少跌倒造成的傷害及風險。	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



中心公益金活動

活動對象：
會員



備註：由香港公益金贊助

活動名稱	日期/時間	內容簡介	收費/名額/ 報名方法/負責職員
長者常見 皮膚問題 的護理 	3月8日 (星期二) 下午 2:30 至 3:30	邀請衛生署職員到中心 分享皮膚護理的方法， 對皮膚護理有正確的認 識。	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
護腦健腦 有辦法 	3月8日 (星期二) 下午 2:30 至 3:30	在日常生活中，我們也 可以透過建立不同的習 慣，保持腦部健康，有 助減低出現腦退化症的 機會。	費用：免費 名額：20位 地點：頌恩堂 【實體及線上同步進行】 負責職員：彭淑儀姑娘
亞健康 諮詢站 	3月14日 (星期一) 上午 10:30 至 11:30	了解我們具備不同程度的 患病危險因素，防患 於未然。 	費用：免費 名額：8位 地點：薈萃坊 【實體及線上同步進行】 負責職員：彭淑儀姑娘
防跌知識 你要知 	3月14日 (星期一) 下午 2:30 至 3:30	與會員分享家居環境的 陷阱及日常生活中預防 措施，助會員減少跌倒 的風險。 	費用：免費 名額：8位 地點：資訊天地 【實體進行】 負責職員：韋嵐姑娘
個人、食物 及 環境衛生	3月22日 (星期二) 下午 2:30 至 3:30	邀請衛生署職員到中心 分享由自身起到食物至 環境的衛生資訊，改善 個人衛生，促進健康。	費用：免費 名額：30位 地點：頌恩堂 【實體進行】 負責職員：韋嵐姑娘



發展及教育服務

✂剪髮服務✂

日期：① 2月28日(星期一) ② 3月21日(星期一)

【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：長者會員 費用：\$6〔由於疫情轉趨嚴重，現時先留名，當日付款〕

名額：12位 地點：本中心 薈萃坊

內容：由外間團體義工提供剪髮服務。

負責職員：林慧妍姑娘



注意：

- ※ 剪髮前，須自行在家中先洗髮。
- ※ 剪髮時，全程必須佩帶口罩。

****受疫情影響，剪髮服務有機會暫停****

1至3月壽星聚會

日期：3月30日(星期三)

時間：中午12時正至1時正

對象：長者會員

費用：\$20〔由於疫情轉趨嚴重，現時先留名，當日付款〕

名額：40位 地點：本中心 頌恩堂

內容：一同慶賀生日，同玩同樂同歡笑，設抽獎及有壽桃包及小福袋一份。

負責職員：林慧妍姑娘



注意：

****受疫情影響，聚會有機會暫停****

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。

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

2月21日(一) 下午 2:15 - 3:15

主題：認識消化不良

- 身體老化對消化系統的影響
- 長者常見腸胃不適的原因及處理方法
- 一些危險病徵以幫助長者提高對病患的警覺



3月10日(四) 下午 2:15 - 3:15

主題：怡老按摩

利用穴位按摩手法，延緩長者虛弱的進程，共十二式。按摩部位主要集中在頭面7部、頸部和肩部，大家也可輕易上手



護老加油站

3月16日(三) 上午 9:30-10:30

主題：愛笑瑜伽

由蕾姑娘和大家透過愛笑瑜伽運動舒緩照顧壓力，為護老者打打氣，把「笑」的正面能量於社區傳播。

對象：護老者 或 被照顧長者

費用：全免



幸福美髮廳 Hair Salon

20分鐘令你煥然一新

3月24日(四)

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





輔導服務



一夜好眠講座

介紹長者常見的睡眠狀況，一同認識常見的睡眠迷思和失眠成因，分享有助睡眠的小習慣。

日期：2022年2月26日(星期六)

時間：上午10:30至11:30 費用：免費

舉辦形式：Youtube 直播



及中心現場名額6位【實體及線上同步進行】*

地點：本中心 薈藝坊

負責職員：徐梓珊姑娘

*安排視乎疫情進展。如有需要將改為線上進行。

預防長者自殺講座

介紹長者自殺的原因，徵狀和相關社區資源。

日期：2022年3月5日(星期六)

時間：上午10:00至11:00 費用：免費

中心現場名額：6位【實體及線上同步進行】*

地點：本中心 資訊天地

負責職員：李基慈姑娘

*安排視乎疫情進展。如有需要將改為線上進行。



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 2:00-4:00 歡樂時光

2022 年 2 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：

1. 網會
2. 輔導服務活動 ☺
3. 家庭支援網絡隊活動 ○
4. 長者支援服務之活動
5. 護老者外展及認知障礙症服務活動 ☆
6. 公益金資助活動 #
7. 賽馬會樂齡同行計劃活動 ✨
8. 賽馬會 e 健樂電子健康管理計劃活動 △



星期二 2月1日(春節)	星期三 2月2日(初二)	星期四 2月3日(初三)	星期五 2月4日(立春)	星期六 2月5日(初五)
農曆 年初一 (公眾假期)	農曆 年初二 (公眾假期)	農曆 年初三 (公眾假期)		

星期日 2月6日(初六)	星期一 2月7日(初七)	星期二 2月8日(初八)	星期三 2月9日(初九)	星期四 2月10日(初十)	星期五 2月11日(十一)	星期六 2月12日(十二)
		上午 10:00 e 健樂每月護士講座△ 下午 2:30 營養標籤及安全食用沙律# e 健樂護士到訪日(全日)	上午 10:00 愛禮網網會 下午 2:30 愛信網網會	上午 10:00 愛善網網會 下午 2:30 愛健網網會	上午 10:00 愛德網網會 下午 2:30 愛心網網會	



星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	
2月13日(十三) 	2月14日(十四) 上午 8:00 五十四式楊家太極劍 8:15 醫療保健操班 9:30 二十四式楊家太極拳 9:30 英文初班(一) 10:00 懷緬治療工作坊☆ 10:45 英文初班(二) 11:00 共融座式太極班 下午 2:15 認知刺激訓練 A 班☆ 3:30 認知刺激訓練 B 班☆	2月15日(元宵節) 上午 8:00 太極進階班 8:15 醫療保健操班 9:00 太極基礎班 9:15 中文趣學班(一) 10:00 週二粵曲(上午)班 10:30 絲襪花藝術班 下午 12:00 『腦』 玩意會所☆ 2:00 週二粵曲(下午)班 2:00 電子飛鏢初體驗 2:30 新春樂悠遊# 3:00 君子會所 e 健樂護士到訪日(全日)	2月16日(十六) 上午 8:00 五十四式楊家太極劍 8:15 醫療保健操班 9:00 四十八式楊家太極拳班 9:00 中文趣學班(二) 9:15 書法班 9:30 輕鬆普通話朗誦唐詩班 10:00 愛禮愛信網長會 10:00 懷緬治療工作坊☆ 11:00 綜合集體舞蹈班 11:00 書畫班 下午 12:00 『腦』 玩意會所☆ 1:00 英文進階班(一) 2:00 福音粵曲班 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△	2月17日(十七) 上午 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 12:00 太醫拳養生班 12:00 腦力藝術班☆ 	2月18日(十八) 上午 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： 基礎教學 9:15 成語樂園 10:00 懷緬治療工作坊☆ 10:00 愛德愛心網長會 10:30 素描天地 10:45 智能手機小組： 進階教學 下午 12:00 詠春拳班 12:30 開心手語唱遊班 2:00 週五粵曲班 2:30 認知刺激訓練 C 班☆	2月19日(雨水) 上午 9:30 十字刺繡班 10:15 週六唱家班(一) 下午 12:00 週六唱家班(二) 1:30 粵韻悠揚慶新春 2:00 關愛共融毛冷 編織(一)班 3:30 關愛共融毛冷 編織(二)班	
2月20日(二十) 	2月21日(廿一) 上午 8:00 五十四式楊家太極劍 8:15 醫療保健操班 9:30 二十四式楊家太極拳 9:30 英文初班(一) 10:45 英文初班(二) 11:00 共融座式太極班 下午 2:15 認知刺激訓練 A 班☆ 2:30 預防腦中風# 3:30 認知刺激訓練 B 班☆	2月22日(廿二) 上午 8:00 太極進階班 8:15 醫療保健操班 9:00 太極基礎班 9:15 中文趣學班(一) 10:00 週二粵曲(上午)班 10:00 義工大使會 10:30 絲襪花藝術班 下午 12:00 『腦』 玩意會所☆ 2:00 週二粵曲(下午)班 e 健樂護士到訪日(全日)	2月23日(廿三) 上午 8:00 五十四式楊家太極劍 8:15 醫療保健操班 9:00 四十八式楊家太極拳班 9:00 中文趣學班(二) 9:15 書法班 9:30 輕鬆普通話朗誦唐詩班 10:00 懷緬治療工作坊☆ 11:00 綜合集體舞蹈班 11:00 書畫班 下午 12:00 『腦』 玩意會所☆ 1:00 英文進階班(一) 2:00 福音粵曲班 2:00 蘇屋互助組 3:00 私樓互助組 2:45 英文進階班(二) 4:15 養生氣功進階班△	2月24日(廿四) 上午 8:00 太極進階班 8:15 醫療保健操班 9:00 太極基礎班 11:00 九式太極扇 11:45 雜錦歌曲班 12:00 太醫拳養生班 下午 2:30 身心靈斷捨離# 	2月25日(廿五) 上午 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： 基礎教學 9:15 成語樂園 10:00 週五國語歌班 10:00 懷緬治療工作坊☆ 10:30 素描天地 10:45 智能手機小組： 進階教學 下午 12:00 詠春拳班 12:30 開心手語唱遊班 2:00 週五粵曲班 2:30 認知刺激訓練 C 班☆ 2:30 舞出健康#	2月26日(廿六) 上午 9:30 十字刺繡班 10:15 週六唱家班(一) 10:30 一夜好眠講座◎ 下午 12:00 週六唱家班(二) 2:00 秦琴樂續紛 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	
2月27日(廿七) 	2月28日(廿八) 上午 8:00 五十四式楊家太極劍 8:15 醫療保健操班 9:30 二十四式楊家太極拳 9:30 剪髮服務 9:30 英文初班(一) 10:45 英文初班(二) 11:00 共融座式太極班 下午 2:15 認知刺激訓練 A 班☆ 2:30 健樂加油站△ 3:30 認知刺激訓練 B 班☆					<h1>2022年2月份 時間表(下旬)</h1>	

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 2:00-4:00 歡樂時光

2022 年 3 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：

1. 網會
2. 輔導服務活動 ☺
3. 家庭支援網絡隊活動 ○
4. 長者支援服務之活動
5. 護老者外展及認知障礙症服務活動 ☆
6. 公益金資助活動 #
7. 賽馬會樂齡同行計劃活動 *
8. 賽馬會 e 健樂電子健康管理計劃活動 △

星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
3月1日(廿九)	3月2日(三十)	3月3日(二月)	3月4日(初二)	3月5日(驚蟄)
上午 8:00 太極進階班 9:00 太極基礎班 9:15 中文趣學班(一) 9:30 電腦課程：基礎班 10:00 週二粵曲(上午)班 10:30 絲襪花藝術班 11:00 電腦課程： 網上好聲音(進階班) 下午 2:00 週二粵曲(下午)班 2:30 「不再食錯素」營養 講座△	上午 8:00 五十四式楊家太極劍 9:00 四十八式楊家太極拳 9:00 中文趣學班(二) 9:30 輕鬆朗誦唐詩班 10:00 愛禮網網會 11:00 綜合集體舞蹈班 下午 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 8:00 太極進階班 9:00 太極基礎班 10:00 愛善網網會 11:00 九式太極扇班 下午 12:00 太醫拳養生班 2:30 愛健網網會 e 健樂護士到訪日(全日)	上午 9:00 智能手機小組： 基礎教學 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： 進階教學 下午 12:30 開心手語唱遊班 2:00 週五粵曲班 2:30 愛心網網會	上午 9:30 十字刺繡班 10:00 預防長者自殺 講座 ☺ 10:15 週六唱家班(一) 下午 12:00 週六唱家班(二) 2:00 關愛共融毛冷 編織(一)班

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
3月6日(初四)	3月7日(初五)	3月8日(婦女節)	3月9日(初七)	3月10日(初八)	3月11日(初九)	3月12日(初十)
上午 8:15 醫療保健操班 8:00 五十四式楊家太極劍 9:30 二十四式楊家太極拳 9:30 英文初班(一) 10:45 英文初班(二) 11:00 共融座式太極班 下午 2:00 智能手機小組： 實用 APPS 教學(二) 2:30 一夜好眠# 3:30 智能手機小組： 拍攝技巧(二)	上午 8:00 太極進階班 8:15 醫療保健操班 9:00 太極基礎班 9:15 中文趣學班(一) 9:30 電腦課程：基礎班 10:00 週二粵曲(上午)班 10:30 骨骼與肌內健康- 「骨肉」相連# 10:30 絲襪花藝術班 11:00 電腦課程：網上好聲音 (進階班) 12:00 『腦』 玩意會所 下午 2:00 週二粵曲(下午)班 2:30 護腦健腦有辦法# 2:30 長者常見皮膚問題的 護理# e 健樂護士到訪日(全日)	上午 8:00 五十四式楊家太極劍 8:15 醫療保健操班 9:00 四十八式楊家太極拳 9:00 中文趣學班(二) 9:15 書法班 9:30 輕鬆朗誦唐詩班 11:00 書畫班 11:00 綜合集體舞蹈班 下午 1:00 英文進階班(一) 2:00 福音粵曲班 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△	上午 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：基礎班 10:00 腦力藝術班☆ 11:00 九式太極扇班 11:00 電腦課程： 網上好聲音 (進階班) 11:45 雜錦歌曲班 下午 12:00 太醫拳養生班 2:15 護老情報站☆	上午 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： 基礎教學 10:00 週五國語歌班 10:00 食物標籤工作坊△ 10:45 智能手機小組： 進階教學 下午 12:00 詠春拳班 12:30 開心手語唱遊班 2:00 週五粵曲班 2:30 認知刺激訓練 C 班☆	上午 9:30 十字刺繡班 10:15 週六唱家班(一) 下午 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	

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
3月13日(十一)  8:00 五十四式楊家太極劍 8:15 醫療保健操班 9:30 二十四式楊家太極拳 10:30 亞健康諮詢站# 11:00 共融座式太極班 下午 2:00 智能手機小組： 實用 APPS 教學(二) 2:15 認知刺激訓練 A 班☆ 2:30 智營飲食講座△ 2:30 防跌知識你要知# 3:30 智能手機小組： 拍攝技巧(二) 3:30 認知刺激訓練 B 班☆	3月14日(十二) 上午 8:00 五十四式楊家太極劍 8:15 醫療保健操班 9:30 二十四式楊家太極拳 10:30 亞健康諮詢站# 11:00 共融座式太極班 下午 2:00 智能手機小組： 實用 APPS 教學(二) 2:15 認知刺激訓練 A 班☆ 2:30 智營飲食講座△ 2:30 防跌知識你要知# 3:30 智能手機小組： 拍攝技巧(二) 3:30 認知刺激訓練 B 班☆	3月15日(十三) 上午 8:00 太極進階班 8:15 醫療保健操班 9:00 太極基礎班 9:15 中文趣學班(一) 9:30 電腦課程：基礎班 10:00 週二粵曲(上午)班 10:00 香薰精油制作班△ 10:30 絲襪花藝術班 11:00 電腦課程：網上好聲音(進階班) 下午 2:00 週二粵曲(下午)班 2:00 電子飛鏢初體驗 3:00 禪繞畫班△ 3:00 君子會所 e 健樂護士到訪日(全日)	3月16日(十四) 上午 8:00 五十四式楊家太極劍 8:15 醫療保健操班 9:00 四十八式楊家太極拳 9:00 中文趣學班(二) 9:30 輕鬆朗誦唐詩班 9:30 護老加油站☆ 11:00 綜合集體舞蹈班 11:30 膠粒公仔班☆ 下午 1:00 英文進階班(一) 2:45 英文進階班(二) 2:00 福音粵曲班 3:00 養生氣功基礎班△ 4:15 養生氣功進階班△	3月17日(十五) 上午 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：基礎班 11:00 九式太極扇班 11:00 電腦課程： 網上好聲音(進階班) 11:45 雜錦歌曲班 下午 12:00 太醫拳養生班 e 健樂護士到訪日(全日)	3月18日(十六) 上午 8:15 醫療保健操班 9:00 智能手機小組： 基礎教學 10:45 智能手機小組： 進階教學 下午 12:00 詠春拳班 12:30 開心手語唱遊班 2:00 週五粵曲班 2:30 認知刺激訓練 C 班☆	3月19日(十七) 上午 9:30 十字刺繡班 10:15 週六唱家班(一) 12:00 週六唱家班(二) 下午 2:00 關愛共融毛冷 編織(一)班 
3月20日(春分)  8:00 五十四式楊家太極劍 8:15 醫療保健操班 9:30 二十四式楊家太極拳 9:30 剪髮服務 10:30 護老健康站☆ 11:00 共融座式太極班 下午 2:00 智能手機小組： 實用 APPS 教學(二) 2:15 認知刺激訓練 A 班☆ 2:30 智能手機小組： 拍攝技巧(二) 2:30 音樂泰拳體驗工作坊△ 3:30 認知刺激訓練 B 班☆	3月21日(十九) 上午 8:00 五十四式楊家太極劍 8:15 醫療保健操班 9:30 二十四式楊家太極拳 9:30 剪髮服務 10:30 護老健康站☆ 11:00 共融座式太極班 下午 2:00 智能手機小組： 實用 APPS 教學(二) 2:15 認知刺激訓練 A 班☆ 2:30 智能手機小組： 拍攝技巧(二) 2:30 音樂泰拳體驗工作坊△ 3:30 認知刺激訓練 B 班☆	3月22日(二十) 上午 8:15 醫療保健操班 8:00 太極進階班 9:00 太極基礎班 9:15 中文趣學班(一) 9:30 電腦課程：基礎班 10:00 週二粵曲(上午)班 10:00 香薰精油制作班△ 10:30 絲襪花藝術班 11:00 電腦課程：網上好聲音(進階班) 下午 2:00 週二粵曲(下午)班 3:00 禪繞畫班△ 2:30 個人、食物及環境衛生# e 健樂護士到訪日(全日)	3月23日(廿一) 上午 8:00 五十四式楊家太極劍 9:00 四十八式楊家太極拳 9:00 中文趣學班(二) 9:15 書法班 9:30 輕鬆朗誦唐詩班 11:00 綜合集體舞蹈班 11:00 書畫班 下午 1:00 英文進階班(一) 2:00 福音粵曲班 2:00 蘇屋互助組 2:45 英文進階班(二) 3:00 私樓互助組 4:15 養生氣功進階班△	3月24日(廿二) 上午 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：基礎班 10:00 會員幹事會 11:00 電腦課程： 網上好聲音(進階班) 11:00 九式太極扇班 11:45 雜錦歌曲班 下午 12:00 太醫拳養生班 2:15 幸福美髮廳☆	3月25日(廿三) 上午 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： 基礎教學 10:00 週五國語歌班 10:45 智能手機小組： 進階教學 下午 12:00 詠春拳班 12:30 開心手語唱遊班 2:00 週五粵曲班 2:30 認知刺激訓練 C 班☆	3月26日(廿四) 上午 9:30 十字刺繡班 10:15 週六唱家班(一) 下午 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月27日(廿五)  8:00 五十四式楊家太極劍 8:15 醫療保健操班 9:30 二十四式楊家太極拳 11:00 共融座式太極班 下午 2:30 健樂加油站△ 2:00 智能手機小組： 實用 APPS 教學(二) 3:30 智能手機小組： 拍攝技巧(二)	3月28日(廿六) 上午 8:00 五十四式楊家太極劍 8:15 醫療保健操班 9:30 二十四式楊家太極拳 11:00 共融座式太極班 下午 2:30 健樂加油站△ 2:00 智能手機小組： 實用 APPS 教學(二) 3:30 智能手機小組： 拍攝技巧(二)	3月29日(廿七) 上午 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：基礎班 10:00 義工大使會 10:00 香薰精油制作班△ 10:30 絲襪花藝術班 10:00 週二粵曲(上午)班 11:00 電腦課程：網上好聲音(進階班) 下午 2:00 週二粵曲(下午)班 3:00 禪繞畫班△ 3:00 李鄭互助組 e 健樂護士到訪日(全日)	3月30日(廿八) 上午 8:00 五十四式楊家太極劍 8:15 醫療保健操班 9:00 四十八式楊家太極拳 9:0 中文趣學班(二) 9:15 書法班 9:30 輕鬆朗誦唐詩班 11:00 綜合集體舞蹈班 11:00 書畫班 下午 12:00 一至三月壽星聚會 2:00 福音粵曲班 3:00 養生氣功基礎班△ 4:15 養生氣功進階班△	3月31日(廿九) 上午 8:00 太極進階班 9:00 太極基礎班 9:30 電腦課程：基礎班 11:00 九式太極扇班 11:00 電腦課程： 網上好聲音(進階班) 11:45 雜錦歌曲班 下午 12:00 太醫拳養生班	<h1>2022年3月份</h1> <h2>時間表(下旬)</h2> 	



「上網易」手機借用計劃

對象：只限 e 健樂參加者

內容：可借用**智能手機連同數據**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 健樂每月護士講座

2 月主題

長者的健康人際關係

 Google Meet <直播活動>

日期：2 月 8 日(星期二)

時間：上午 10 時開始

內容：由 e 健樂護士講解如何如何建立健康的人際關係

對象：e 健樂參加者 / 會員

負責職員：陳家倫姑娘



3 月主題

常用復康輔助用品知多少

 Google Meet <直播活動>

日期：3 月 8 日(星期二)

時間：上午 10 時開始

內容：由 e 健樂護士講解如何選擇合適的復康輔助用品協助日常生活

對象：e 健樂參加者 / 會員

負責職員：陳家倫姑娘

「不再食錯素」營養講座

<實體+  Google Meet 直播活動>

日期：3 月 1 日(星期二)

時間：下午 2 時 30 分

地點：頌恩堂

內容：邀請營養學家講解如何選擇正確食素食方法。

對象：e 健樂參加者 / 會員

名額：現場(30 人) / 直播不限

負責職員：陳家倫姑娘



健樂加油站<實體活動>

2 月：2 月 28 日(星期一)

3 月：3 月 28 日(星期一)

時間：下午 2 時 30 分

地點：頌恩堂

內容：邀請義工與 e 健樂參加者一同聚會，遊戲等

對象：只限 e 健樂參加者

名額：每日上限 20 人

負責職員：陳家倫姑娘

加油鴨



「e 健樂」2-3 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/1FAIpQLSejSGTL1uQvY6Bf2hc3r8JItbSEoa8KkC9KHI75x3sKcEV15w/viewform>

心身舒壓系列

香薰精油製作班<實體活動>

日期：3月15、22、29日(逢星期二)
時間：上午10時開始
地點：薈萃坊
內容：香薰治療師教授長者親身製作護膚、緩痛及舒緩情緒等效用的精油
對象：只限 e 健樂參加者
名額：8人
負責職員：陳家倫姑娘

禪繞畫班<實體活動>

日期：3月15、22、29日(逢星期二)
時間：下午3時開始
地點：薈萃坊
內容：繪畫禪繞圖畫舒壓心情
對象：只限 e 健樂參加者
名額：8人
負責職員：陳家倫姑娘



只可以優先選擇其中一班報名

運動舒心系列

音樂泰拳體驗工作坊

<實體活動>

日期：3月21日(星期一)
時間：下午2時30分開始
地點：頌恩堂
內容：伴隨音樂進行低強度泰拳運動
對象：只限 e 健樂參加者
名額：12人
負責職員：陳家倫姑娘



韓國流行舞體驗工作坊(K-pop)

<實體活動>

日期：4月1日(星期五)
時間：下午2時30分開始
地點：頌恩堂
內容：以簡單舞蹈動作感受流行節拍
對象：只限 e 健樂參加者
名額：12人
負責職員：陳家倫姑娘



只可以優先選擇其中一班報名

香港中文大學健康活動系列

活動由香港中文大學賽馬會老年學研究所舉辦

食物標籤工作坊

<實體+ Google Meet 直播活動>

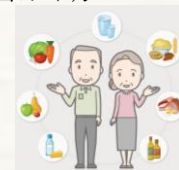
日期：3月11日(星期五)
時間：上午10時開始
地點：薈藝、薈萃坊
內容：食物標籤內容拆解、模擬超市購物環節、健康小食試食等
對象：e 健樂參加者 / 會員
名額：現場15人/直播不限
負責職員：陳家倫姑娘



智營飲食講座

<實體+ Google Meet 直播活動>

日期：3月14日(星期一)
時間：下午2時30分
地點：頌恩堂
內容：預防老年病患的營養及家居飲食小錦囊
對象：e 健樂參加者 / 會員
名額：現場30人/直播不限
負責職員：陳家倫姑娘



中心 通訊



人事動態

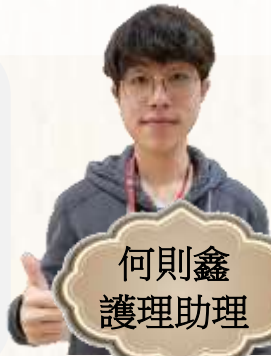
大家好，見面時可叫我韋姑娘。我在中心長者支援服務隊工作，有時候會舉行講座，協助中心活動。平時喜歡影相，行山，聽音樂到處尋找美食。尚需時間認識中心運作，請老友記多多指教！希望可以趁機認識一下大家。



韋嵐
一級活動幹事

大家好，我係阿鑫(音)，都可以叫我金金金，英文名係 Pios。

我在中心主要從事護理助理。很喜愛日本，正在修讀日文讀程。打機、剪片、料理、音樂.....都是我的興趣，歡迎大家找我聊天，祝大家每一天都√身體健康√，♡♡開開心心♡♡



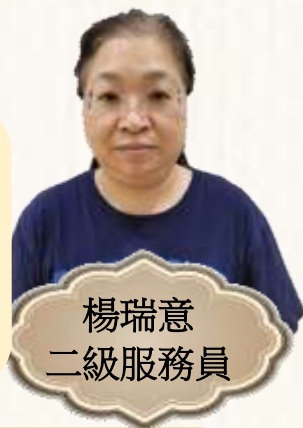
何則鑫
護理助理

大家好，你地可以叫我小明，我係半職服務員，我鍾意同老友記傾計，所以我嚟左中心做~希望之後認識多點大家！

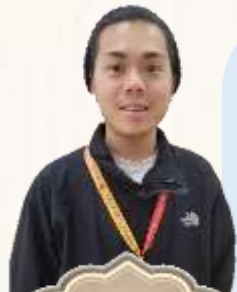


陳小明
半職服務員

大家可以稱呼我 Cecil / 亞思，我剛剛加入明愛這大家庭，我是二級服務員負責日常中心的清潔及雜務。各位老友記希望大家多多指教。



楊瑞意
二級服務員



李昊謙
實習社工

各位老友記，大家好！我係明愛實習社工，可以叫我阿謙。我有幸可以在今年1月至5月中，逢星期二，三，五在中心認識大家。我見到大家時會主動搵大家傾計啊！當然都歡迎大家有任何事都可以搵我幫手或分享啦。黎緊我會招募義工，一齊學習如何為認知障礙症老友記提供認知訓練。如果有興趣或任何疑問，可以隨時搵我傾啊！祝大家身體健康！



湛港生
實習社工

大家好！我叫阿湛，都可以叫我 Samuel，我係中心實習社工。好高興認識大家，黎緊呢幾個月，都會同大家傾下計同搞活動，希望大家有會踴躍參與。

我鍾意足球、行山、玩桌上遊戲及小動物。而我主要返星期二、三、六，如果大家見到我都可以一齊傾計~

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： _____