

社工 梁浩端先生

明愛安老服務網址：

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



# 2022年2月 至 2022年3月 通訊



開放時間：上午9時至下午5時



地址：香港堅道2號  
明愛大廈2樓231室



電話：3589 2501



傳真：2525 9187



電郵：[secr@caritassws.org.hk](mailto:secr@caritassws.org.hk)

出版日期：2022年2月

印刷數量：700份

督印人：陳淑嫻（高級督導主任）

編輯：關銘軒、梁浩端、梁珮琪、  
陳煒坊、禰慧芝、林曉涓、  
林楚玉、李嘉敏、陳韻文

轉眼就是新年，大家互相道賀時，你會祝福他人什麼呢？「身體健康」、「龍馬精神」會不會是你祝福語的首選呢？

於疫情反覆的環境下，長者們在家仍可透過運動鍛鍊維持「身體」健康，但「精神」又能否保持如龍馬般豐饒呢？

有機構進行電話訪問，發現有三分一受訪者表示疫情對個人精神健康構成非常大或頗大的負面影響；而保持實體社交活動，例如與親友見面、探訪親友或參與小型社交聚會等，對個人精神健康會有正面影響。

受疫情所限，新年期間未必能如以往集會團聚，但除了在安全及已採取適當防疫措施的情況下與親友會面保持聯繫外，也可善用資訊科技，透過電話、視象畫面等向家人親友問好，互表關心；而中心一直有舉行網上活動，會員可以安坐家中一同參與，跟一眾會友和職員互相見面。

以現時情況來看，疫情未必能在短期內完全消失，大家要注意個人狀況，維持身體及精神健康，懷著愛與希望一同以正面的態度同心抗

## 2022-2023 年度 長者會員/護老者及義工續會 及新會員入會安排

中心將於 3 月 14 日(星期一)開始為長者會員、護老者會員及義工續會，會籍有效期將由 2021 年 4 月 1 日至 2022 年 3 月 31 日，詳情如下：

1. 長者會員必須年滿 60 歲或以上，不限居住地址；
2. 護老者會員會籍費用全免，並不設年齡限制，但需照顧 60 歲或以上長者；
3. 於 2022-2023 年度的會費\$21 ；
4. 各會員請於續會時帶備舊證，如更改電話、WhatsApp 通訊號碼、地址、居住狀況或其他個人資料，緊記通知中心職員，以便更新資料。
5. 新會員必須帶備身份證辦理入會手續。
6. 如遺失會員證，需繳付\$5 作補領費。
7. 辦理續會需時，請會員耐心等待。



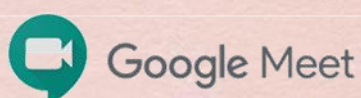
辦理續會時間：

# 活動推介－社交及康樂

2022 年 2 月至 3 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	8/2	改善環境衛生及防治蟲鼠	1/3	突變的面對
			15/2	Omicron 及第三針疫苗更新版	8/3	認識肝炎
			22/2	個人資料 諗清楚 至好俾 智慧長者您至醒	15/3	弱聽的成因及治療方法
					22/3	居家安老斷捨離
					29/3	介紹傳統以外的殮葬方式
星期三	Cooking 爺嫲 直播紅人義工團	下午 2:30	23/2	迷你 PIZZA	30/3	什果迷你芝士蛋糕



2022 年 2 月至 3 月護老加油站 Google Meet 進行

星期六	下午 2:30- 3:30	5/2	初五鬆一鬆	5/3	數織健腦
		12/2	護老者過來人分享	12/3	春季食療
		19/2	我手繪我心	19/3	剪剪貼貼說故事
		26/2	與認知障礙症患者溝通技巧	26/3	善用社區資源

## 活動推介－社交及康樂

### 播種時光

日期：22/2/2022、22/3/2022 (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：8/2/2022 至 30/3/2022 (逢星期二)

時間：上午 10:00 - 11:00

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。

### 『毛巾小動物』工作坊

日期：23/2/2022 (星期三)

時間：上午 10:00-11:30

名額：不限

費用：免費

對象：中心會員

地點：線上 Google Meet

內容：教授利用家中的毛巾摺出各款可愛的小動物，讓各位可以在家中一起消閒解解悶。

負責人：陳韻文姑娘、李嘉敏姑娘



### 『馬賽克置物碟』工作坊

日期：25/3/2022 (星期五)

時間：下午 2:00-3:30

地點：本中心

對象：中心會員

費用：\$50

名額：12 人

內容：利用黏土及馬賽克製作個人風格的置物碟，可放置小物及飾物。

負責人：陳韻文姑娘、李嘉敏姑娘



### 地壺球同樂日

日期：24/2、31/3/2022 (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



# 活動推介－賽馬會「e 健樂」電子健康管理計劃 負責人:林楚玉姑娘

## 護士健康講座

日期：14/2、14/3/2022 (星期一)

時間：下午 2:00-4:30

地點：活力天地

名額：30 人

費用：免費

對象：e 健樂參加者

內容：護士到訪中心，派發參加者的每月身體檢查報告，附有特定講座專題，介紹健康資訊。



## 運動器械操作班+手沖咖啡

日期：18/3/2022 (星期五)

時間：上午 9:00 – 1:00

地點：大圍文禮路 23-25 號 2 樓

名額：16 人

費用：免費

對象：e 健樂參加者

內容：由專業健體導師，以小班教授，中心內設備先進；另外活動加插手沖咖啡體驗，較適合好動長者參加。



## 長者藥物安全及護士諮詢

日期：23/2/2022 (星期三)

時間：中午 12:00-下午 1:00

地點：本中心/Google Meet

費用：免費

名額：10 人

對象：護老者 6 個及 e 健樂會員 6 個

內容：此活動可以讓參加者認識藥物安全，並設有護士諮詢站。



## 山藝初階班

日期：25/3、1/4、8/4/2022 (星期五)

時間：上午 10:30 – 11:30

地點：大圍文禮路 23-25 號 2 樓(自行前往)

導師：香港二級山藝資深教練

名額：12 人

費用：免費

對象：e 健樂參加者

內容：山藝不只是行山、遠足，山藝還包括一些登山技巧、行山裝備，如指南針及地圖運用等。透過學習、實戰，行山新手亦可建立登山遠足興趣。



## 品味人生

日期：28/2、28/3/2022 (星期一)

時間：上午 11:00 - 12:00

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

內容：活動目的凝聚「e 健樂」會員，藉此增加會員對中心的歸屬感。每次不同主題形式，包括有伸展運動、認知訓練、桌上遊戲、手工製作、健康資訊講座等。



## 活動推介－長青學院（長者教

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	2 月 8 日	4 月 12 日	上午 09:30-10:30	441 室	\$220
	集體舞 B 班	2 月 8 日	4 月 12 日	上午 10:30-11:30	441 室	\$220
	瑜珈班	2 月 8 日	4 月 12 日	上午 12:00-13:00	441 室	\$220
三	# 水墨畫進階班	2 月 9 日	4 月 20 日	上午 9:15-10:15	本中心	\$60
	# 水墨畫基礎班	2 月 9 日	4 月 20 日	上午 10:30-11:30	本中心	\$80
	快樂飛鏢	2 月 9 日	3 月 30 日	下午 12:00-1:00	本中心	免費
四	太極功之拳路班	2 月 10 日	4 月 14 日	上午 10:30-12:00	439A 室	\$180
	# 書畫 A 班	2 月 10 日	4 月 14 日	上午 11:00-12:15	本中心	\$50
	# 書畫 B 班	2 月 10 日	4 月 14 日	下午 12:30-1:45	本中心	\$50
	簡單英文會話班	2 月 10 日	4 月 14 日	下午 2:00-3:00	本中心	\$50
五	太極班 24 式	2 月 11 日	4 月 22 日	上午 11:00-12:00	本中心	\$190

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

各班組現已開始接受報名，名額有限，先到先得，歡迎查詢。

因受疫情影響，中心活動內容或  
如有任何疑問，

# 育) 2022 年 2 月至 4 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。
\$80	\$70	10 堂	14	學生運用所學創作山水畫，再由老師改正。
\$100	\$90	10 堂	14	教授山水畫基本技巧，如陰影、落筆技巧、顏色轉變等。
		8 堂	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	8 堂	14	集中教授不同書法家的作品，講述其寫作風格，再由導師示範書寫技巧，最後讓學員練習。
\$65	\$55	8 堂	14	
\$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。

班組除外)。



我會有更改，以週會或個別通知作實。

請致電中心作查詢。

# 2022年2月中心活動一覽表

星期日	星期一	星期二	星期三
		2月1日	2月2日
		農曆年初一	農曆年初二
<b>6日</b>	<b>2月7日</b>	<b>2月8日</b>	<b>2月9日</b>
	10:00-11:00 上午麼麼茶(活) 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 瑜伽班(\$)(441室)	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
<b>13日</b>	<b>2月14日</b>	<b>2月15日</b>	<b>2月16日</b>
	10:00-11:00 上午麼麼茶(活) 13:00-14:00 吾欲舞動義工訓練 14:00-16:30 網上探訪之南區院舍賀新年 14:00-16:30 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 瑜伽班(\$)(441室)	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
<b>20日</b>	<b>2月21日</b>	<b>2月22日</b>	<b>2月23日</b>
	10:00-11:00 上午麼麼茶(活) 13:00-14:00 吾欲舞動義工訓練 14:00-15:00 耆義匯聚之互動小遊戲	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) 15:30-16:30 播種時光	10:00-11:30 毛巾小動物 12:00-13:00 快樂飛標 12:00-13:00 長者藥物安諮詢(e) 14:00-15:00 桌遊齊醒腦 14:00-15:00 衛生署講座
<b>27日</b>	<b>2月28日</b>		
	10:00-11:00 上午麼麼茶(活) 11:00-12:00 品味人生(e) 13:00-14:00 吾欲舞動義工訓練		

因受疫情影響，中心活動內容或  
如有任何疑問，



	星期四 2月3日	星期五 2月4日	星期六 2月5日
	<b>農曆年初三</b>	09:30-10:30 樂聚時光	14:30-15:30 護老加油站(G)
	2月10日	2月11日	2月12日
耆班(\$)	09:00-10:00 痛症計劃 運動班(活)	09:30-10:30 樂聚時光	14:30-15:30 護老加油站(G)
健班(\$)	11:00-12:00 太極拳路班(\$)(439A室)	09:30-12:30 與『理』做運動	
	11:00-12:30 書畫A班(\$)	11:00-12:00 交通安全隊	
	12:30-14:00 書畫B班(\$)	11:00-12:00 太極班24式(\$)	
系列	14:00-15:00 簡單英文會話班(\$)	14:00-15:00 開心動一動	
	14:00-17:00 與『理』做運動	15:30-16:30 毋忘我-家居生活	
	2月17日	2月18日	2月19日
耆班(\$)	09:00-10:00 痛症計劃 運動班(活)	09:30-10:30 樂聚時光	14:30-15:30 護老加油站(G)
健班(\$)	11:00-12:00 太極拳路班(\$)(439A室)	09:30-12:30 與『理』做運動	
	11:00-12:30 書畫A班(\$)	11:00-12:00 太極班24式(\$)	
	12:30-14:00 書畫B班(\$)	14:00-15:00 開心動一動	
	14:00-15:00 簡單英文會話班(\$)	15:30-16:30 毋忘我-家居生活	
	14:00-17:00 與『理』做運動		
	2月24日	2月25日	2月26日
工作坊(G)	09:00-10:00 痛症計劃 運動班(活)	09:30-10:30 樂聚時光	10:00-12:00 AVS IT 義工當值服務
全及護士	11:00-12:00 太極拳路班(\$)(439A室)	09:30-12:30 與『理』做運動	14:30-15:30 護老加油站(G)
	11:00-12:30 書畫A班(\$)	11:00-12:00 太極班24式(\$)	
	12:30-14:00 書畫B班(\$)	11:00-12:00 護老身心靈每月聚會	
	14:00-15:00 簡單英文會話班(\$)	14:00-15:00 開心動一動	
系列	14:00-17:00 與『理』做運動	15:30-16:30 毋忘我-家居生活	
	15:30-16:30 地壺球同樂日		
	<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>		

我會有更改，以週會或個別通知作實。

請致電中心作查詢。

# 2022年3月中心活動一覽表

星期日	星期一	星期二	星期三
		3月1日	3月2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 瑜珈班 (\$)(441 室)	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 14:00-15:30 DIY 立體花藝
6日	3月7日	3月8日	3月9日
	10:00-11:00 上午麼麼茶小組(活) 11:00-12:00 腦朋友彩沙盆景工作坊 13:00-14:00 吾欲舞動義工訓練	10:00-12:00 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) 12:00-13:00 瑜珈班 (\$)(441 室)	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
13日	3月14日	3月15日	3月16日
	10:00-11:00 上午麼麼茶小組(活) 13:00-14:00 吾欲舞動義工訓練 14:00-16:30 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) 15:30-17:00 探訪義工訓練	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
20日	3月21日	3月22日	3月23日
	10:00-11:00 上午麼麼茶小組(活) 11:00-12:30 藥劑師講座—骨質疏鬆 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	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 14:30-16:00 「心花怒放
27日	3月28日	3月29日	3月30日
	10:00-11:00 上午麼麼茶小組(活) 11:00-12:00 品味人生(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)	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

因受疫情影響，中心活動內容或

如有任何疑問，

	星期四	星期五	星期六
	3月3日	3月4日	3月5日
班(\$) 班(\$)	09:00-10:00 痛症計劃 運動班(活) 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(\$) 14:00-17:00 與『理』做運動 14:00-15:00 簡單英文會話班(\$)	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(\$) 14:00-15:00 開心動一動 15:30-16:30 毋忘我-家居生活	14:30-15:30 護老 加油站(G)
義工培訓			
	3月10日	3月11日	3月12日
班(\$) 班(\$)	09:00-10:00 痛症計劃 運動班(活) 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(\$) 14:00-17:00 與『理』做運動 14:00-15:00 簡單英文會話班(\$)	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 15:30-16:30 毋忘我-家居生活	14:30-15:30 護老 加油站(G)
	3月17日	3月18日	3月19日
班(\$) 班(\$)	09:00-10:00 痛症計劃 運動班(活) 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(\$) 14:00-17:00 與『理』做運動 14:00-15:00 簡單英文會話班(\$)	09:00-13:00 運動器械操作班手沖咖啡(e) 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 15:30-16:30 毋忘我-家居生活	10:00-12:00 AVS IT 義 工當值服務 14:30-15:30 護老 加油站(G)
	3月24日	3月25日	3月26日
班(\$) 班(\$)	09:00-10:00 痛症計劃 運動班(活) 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(\$) 14:00-17:00 與『理』做運動 14:00-15:00 簡單英文會話班(\$)	09:30-10:30 樂聚時光 09:30-12:30 與『理』做運動 10:30-11:30 山藝初階班 11:00-12:00 太極班 24式(\$) 11:00-12:00 護老身心靈每月聚會 14:00-15:00 開心動一動 14:00-15:00 馬賽克置物碟工作坊	14:30-15:30 護老 加油站(G)
義工培訓			
	3月31日		
班(\$) 班(\$)	09:00-10:00 痛症計劃 運動班(活) 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(\$) 14:00-17:00 與『理』做運動 14:00-15:00 簡單英文會話班(\$)	<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。  (S)：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>	
系列			

我會有更改，以週會或個別通知作實。

請致電中心作查詢。

# 護老者支援

負責人：梁珮琪姑娘

## 衛生署講座系列 (2月)

日期：9/2、23/2/2022(星期三)

時間：下午 2:00-3:00

對象：護老者會員

地點：本中心/Google Meet 費用：免費

內容：9/2：癌症小百科

23/2：婦女健康行多步

由衛生署職員講解護老講座，增加照顧知識。



## 護老身心靈每月聚會

日期：25/2、25/3/2022 (星期五)

時間：上午 11:00-中午 12:00

地點：本中心/Google Meet

對象：護老者會員

名額：20 位

費用：免費

內容：透過健康運動，讓護老者強化身體機能，減輕照顧的壓力。

## 藥劑師講座—骨質疏鬆

日期：21/2/2022 (星期一)

時間：上午 11:00-下午 12:30

對象：護老者會員

地點：本中心/Google Meet

名額：30 個

費用：免費

內容：透過藥劑師講座，介紹骨質疏鬆的原因和預防方法、常見藥物和療效，及一般副作用等。



## 衛生署講座系列 (3月)

日期：30/3/2022 (星期三)

時間：下午 2:00-3:00

對象：護老者會員

地點：本中心/Google Meet

費用：免費

內容：長者常見眼疾及護眼之道，由衛生署員講解護老講座，增加照顧知識。

## 到戶看顧、護送服務

日期：星期一至星期五

時間：上午 9:00-下午 5:00

對象：有需要護老者

名額：需預先申請及預約

費用：請向本中心職員查詢

內容：為有需要長者提供到戶看顧或護送服務。



# 腦朋友服務

負責人：禰慧芝姑娘

## 開心動一動

日期：11/2 – 25/3/2022 (逢星期五)  
時間：下午 2:00 - 3:00  
地點：本中心/google meet  
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



## 「毋忘我-家居生活」

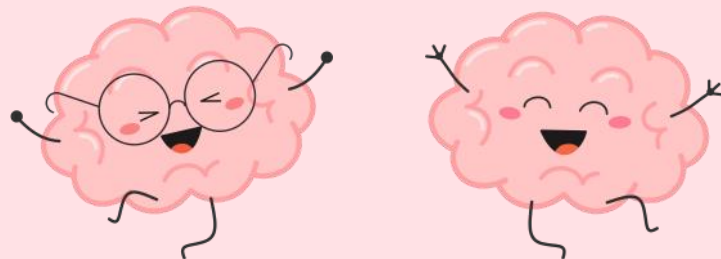
日期：11/2、18/2、25/2、4/3、11/3、18/3/2022 (星期五) (共 6 堂)  
時間：下午 3:30 - 4:30  
地點：樂融雅聚/google meet  
名額：8 位  
費用：免費  
對象：關注大腦健康的會員及家人  
內容：運用家居及工具認知訓練，支援照顧者及有初期記憶力退化的長者制定個人化的家居認知訓練，改善長者認知能力，並在家居延續小組所學。

## 桌遊齊醒腦

日期：9/2 – 30/3/2022 (逢星期三)  
時間：下午 2:00 - 3:00  
地點：本中心/google meet  
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)



## 賽馬會「e 健樂」電子健康管理計劃 腦朋友彩沙盆景工作坊

日期：7/3/2022 (星期一)  
時間：上午 11:00 – 中午 12:00  
地點：本中心/google meet  
費用：全免 名額：12 位  
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。

## 腦朋友認知評估

地點：本中心  
對象：中心會員  
費用：全免  
內容：關心大腦的健康情況，了解自己的認知能力。  
負責人：禰慧芝姑娘  
(如有興趣，請致電中心預約時間)



# 義工活動推介

## 樂·聚時光

日期：2022年2月至3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  
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  
負責：陳韻文姑娘



## 網上探訪 之 南區院舍賀新年

日期：14/2/2022（星期一）  
時間：下午2:00 — 4:30  
地點：活力天地/Google Meet  
名額：6人  
費用：免費  
內容：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：陳煒坊姑娘



## 耆義匯聚之互動小遊戲

日期：21/2/2022（星期一）  
時間：下午2:00 – 3:00  
地點：活力天地 / Google Meet  
名額：10位 費用：免費  
內容：透過互動小遊戲增加義工之間的互動，增加對彼此的認識。  
負責：陳煒坊姑娘



## 探訪義工訓練

日期：15/3/2022（星期三）  
時間：下午3:30-5:00  
地點：本中心  
對象：中心會員及義工會員  
名額：15位  
費用：免費  
內容：了解長者特性及探訪技巧  
備註：訓練後參與3月18日(五)上門探訪活動。  
負責：梁浩端先生

## DIY 立體花義工培訓

日期：2/3/2022（星期三）  
時間：下午2:00-3:30  
地點：活力天地&樂融雅聚  
對象：中心義工  
名額：10人 費用：免費  
內容：教導義工製作簡單的立體花裝飾物，讓義工能在將來的日子以小導師的身份教導其他的會員或區內的小朋友。  
負責：陳韻文姑娘、陳煒坊姑娘



## 「心花怒放」義工培訓

日期：23/3/2022（星期三）  
時間：下午2:30 – 4:00  
地點：活力天地  
名額：8人  
費用：免費  
對象：中心義工  
內容：教導義工製作簡單的捕夢網，讓義工能在將來的日子以小導師的身份教導其他的會員或區內的小朋友。  
負責：陳韻文姑娘、陳煒坊姑娘



# 活動花絮



賀聖誕慶生辰

無國界義工探訪



聖誕球門袋工作坊



禪繞X布袋工作坊



## 同工消息

大家好，我係新到職的督導主任關銘軒先生，大家可以叫我關生。好高興可以加入明愛中區長者中心，為中心增加更多的活力。因為中心的會員人數眾多，我會慢慢記住大家的名字及認識大家。大家除左可搵我傾下中心活動及服務之外，亦都可以搵我一齊傾下電影同釣魚，因為呢兩樣都係我平日的嗜好。請各位多多指教！



關銘軒  
督導主任

## 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而設，總共有 16 個標準。

以下由明伯伯同愛婆婆為大家介紹服務質素標準 13：

我戴咗阿仔新買俾我嘅金錶，妳睇吓靚唔靚？



咁之後點處理？我見中心有遺失物品認領，會唔會係其他人擺錯咗呀？



嘩！真係好金嗰！但係中心姑娘叫我地唔好帶貴重物品嚟中心，萬一唔見咗就麻煩！



又俾你叻番次！原來真係有人擺錯咗，後來交回中心，咁失主就有得認領了。

我戴住係手，點會咁容易唔見啫？



所以我地真要小心保管自己的財物，如果遺失都要出聲，有機會俾人拾到交回中心。



好難講！如果你洗手除底，又忘記戴上，就好容易遺失，中心多人出入，好難搵番架！



係呀！所有遺失物品中心會代為保存 2 個月，貴重嘅留 48 小時；如沒人認領，會交由中心處理。最重要就係中心不會幫我們看管私人財物，所以自己裝備簡便，到中心參加活動就可以了！



我曾經見過，有個會員帶咗個好名貴嘅手袋，放底咗係梳化，跟住入去參加活動，轉頭先醒起出嚟搵，就唔見咗囉！

### 意見箱 Suggestion Box

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！