

香港明愛 安老服務

明愛鄭承峰長者社區中心

2022年6月至2022年7月

♥ 明愛知音 ♥

P.1 雙月主題

P.2 會員證證會安排

P.3 發展及教育服務

活動

P.4-6 服務諮詢意見

收集及回應

P.7 長者支援服務活

動

P.8-9 公益金活動

P.10-13 六及七月活

動時間表

P.14 護老者外展及

認知障礙症服務

P.15 E 健樂

P.16 中心通訊

中心恢復服務安排

根據社會福利署於五月十二日最新的指引，所有由社署資助的福利服務單位包括長者中心，均會由五月十六日起恢復正常服務。

而為了減低染疫風險，各項服務（例如長者中心的膳食服務、為有需要的長者進行安老服務統一評估、家庭或個人面談等）仍會以預約方式進行；小組活動除了網上形式，亦可依在場地指定社交距離大數下以實體進行。

中心的實體活動會陸續以上述措施舉行，現十分期待與大家會面，大家記住密切留意中心最新的消息，報名參加多些活動!!

讓我們懷著樂觀的心情，期待疫情的消退，與大家再度重聚!!



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



secswme@caritassws.org.hk



會員證續會安排



相信大家都知道明愛安老服務將會豁免 2022-2023 年度的會員續會費用。凡於 2021-2022 年度持有有效會籍的會員，會籍將會自動延長至 2023 年 3 月 31 日。中心現安排會員按網會分時段到中心換領新會員證，並會個別面見每位會員更新其個人資料。



續會安排如下：



(非深水埗區)	愛禮網	6月6日至6月10日	時間： 上午9時至 12時30分 下午2時至4 時30分
(深水埗私樓)	愛信網	6月13日至6月17日	
(李鄭屋邨)	愛善網	6月20日至24日	
(元州邨2、4、5期)	愛健網	6月27日至30日	
(幸福邨、長沙灣邨)	愛德網	7月4日至8日	
(元州邨1及3期)	愛心網	7月11日至15日	

★由於輪候續會需時，每位會員需個別接見，請耐心等待★

★★因擔心人群聚集，故請各位遵照以上時段到中心辦理換證手續★★

★★★敬請帶備現有會員證★★★



 明愛鄧承峰長者社區中心 (深水埗) (愛★網) 會員編號：SSP88888			
姓名：	_____	性別：	_____
出生日期	_____		
有效年段 (以中心蓋印為準)			
2018	 19	 20	
中心電話：2729-1211			





發展及教育服務活動



長青學院 2022 年 1-3 月份補課時宜

中心於 5 月 16 日開始，會因應場地許可情況下，進行部份班組的補課安排。

敬請各位已報讀 2022 年 1-3 月份班組的學員，留意中心最新的安排。而未能補課的班組，中心將會有退款安排。

就以上補課及退款的安排，中心會以 Whatsapp 及電話通知各學員，敬請留意。

如有任何疑問，歡迎致電 2729-1211 向李奕權先生/胡裔欣姑娘查詢。



✂剪髮服務✂

日期：① 6 月 20 日(星期一) ② 7 月 25 日(星期一)

【只可優先報其中一個月，由 6 月 1 日起報名】

時間：由上午 9 時 30 分開始〔需預約並分時段進行〕 地點：薈萃坊

對象：有效長者會員 費用：\$6 名額：12 位

內容：由婦女義工提供剪髮服務。

【請先致電找負責職員報名】負責職員：潘樂怡姑娘

****受疫情影響，剪髮服務有機會暫停或延期，敬請留意。**


注意：


- 剪髮前，須自行在家中先洗髮
- 剪髮時，全程必須佩帶口罩及自備多一至兩個口罩。



2021-2022 年度服務諮詢意見收集及回應

感謝各會員及服務使用者對中心的支持及意見，現就各位的意見統整回應：

	讚賞	意見 / 建議	職員回應
1 對中心環境或設施的意見	<ul style="list-style-type: none"> ● 9 成以上受訪者均表示滿意中心燈光、設施及衛生等。 ● 滿意中心環境清潔、地方舒適。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 看報紙位置光線不足及空氣不夠流通，最好安排 2-3 張枱睇報紙。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 中心會平衡各服務使用者需要，同時顧及環境安全控制光度，如需用枱，亦可於非飯堂用餐時間使用餐枱。
		<ul style="list-style-type: none"> ● 紅色梳化太矮，坐完之後好難起身。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 已購置更換。
		<ul style="list-style-type: none"> ● 增加多些體育設施，例如：拉繩、腳踏車、緩步機、健身單車、按摩椅、電腦遊戲。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 中心現時備有手拉繩、腳踏車等健身器材，稍後增添手訓練器材，但一些較大型器材因空間問題暫未能添置，敬請見諒。

	讚賞	意見 / 建議	職員回應
	<ul style="list-style-type: none"> ● 滿意現在的服務。 ● 中心的義工十分好，十分願意關顧長者，從中感受到被重視。 ● 中心活動多元化，現時服務充足，好開心。 ● 中心好多活動， ● 鄭承峰中心舉辦了很多課程，好好。 ● 質量並重，特別是興趣班之導師評核。 ● 感謝中心提供，各學員和老人，周到的服務，敬祝各位先生，姑娘工作順暢，身心康泰。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 義工服務統一招募，讓義工能參加不同服務組別，而不會只參加單一的服務隊伍。 ● 提供更多義工服務，讓有能力老友記參與，發揮互助互利的功能。 ● 中心提升關顧，例如：寒冷天氣多穿衣、疫廈如何做檢測、義工探訪及電話關心等。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 會員可按個人喜好加入不同義工組，提供不同義工服務。 ● 多謝建議，反映了大家關愛之情，中心已於寒冬襲港前，由義工致電獨居及有需要長者慰問，如發現有物資需要，即時由社工跟進。另在疫情期間，職員有留意深水埗區的疫廈，主動致電慰問及提醒要做檢測和派發抗疫物資，亦往郵局排取檢測瓶供行動不便長者使用。
		<ul style="list-style-type: none"> ● 中心壁報應該張貼並定期更新各服務數字，增加透明度，讓長者了解中心的運作。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 感謝大家關心中心服務，一直已有定期張貼年度服務數字，可於相聚一刻位置查閱。

- 中心會送上物資給需要的長者，十分感謝。

- 過去一年送給獨居長者物資及外展隊關顧不足夠。
- 陪診及可代長者到超市代買食品及清潔計劃

- 中心物資已按善長的意願送給長者，當中受惠者亦主要是獨居或雙老共住家庭。去年除安排了三次大型探訪，亦就著部份行動不便及少支援的獨老安排義工團體每月往訪慰問。其次在疫情期間，職員及義工也多次遞送物資予有需要者老。如有遺漏或不足者，歡迎賜電中心聯絡。
- 多謝你的意見，中心一直有物色義工協助陪診、購物或遞送物資及清潔家居。如長者有上述需要，亦歡迎賜電中心查詢。

放心!



- 中心有提供飯堂服務，非常好。

- 飯堂的外賣飯盒，最好可以分開飯和餸菜兩格。儘快恢復湯水提供

- 已於4月中恢復湯水及於5月改用分隔飯盒。

- 讚賞長青學院轉網上報名平台能更方便報名。

- 網長除通知開會外，希望亦可以提供中心信息
- 活動取消先到先得，改為抽籤
- 長青學苑抽籤方法應再改良

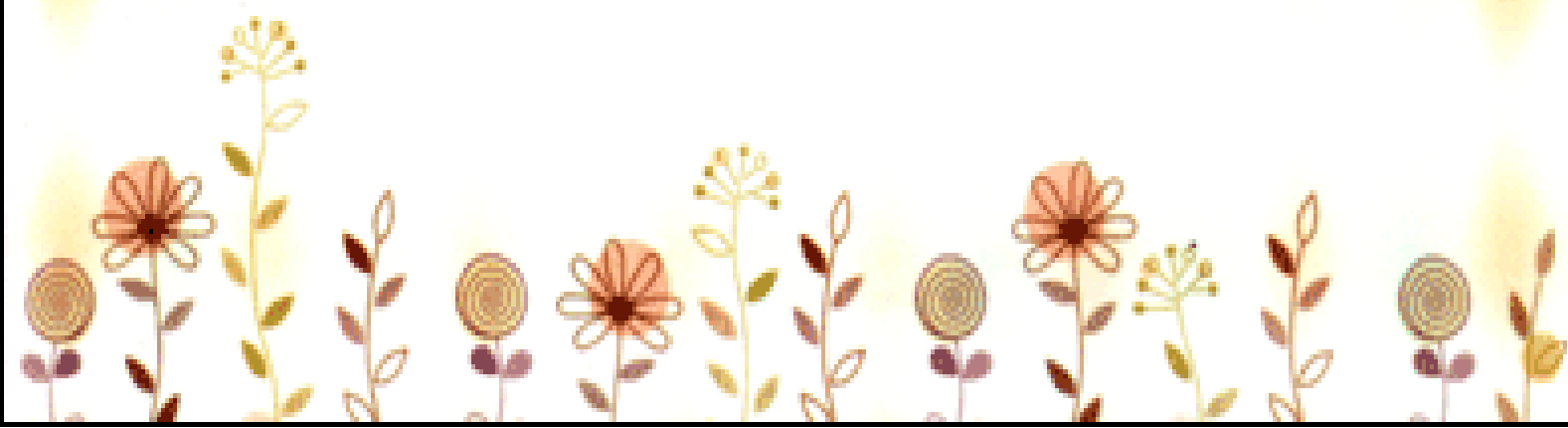
- 多謝你的意見，網長除致電會員到中心開會外，部份網長亦有關心長者近況，遇有會友有疑難，會立即通知職員跟進。同時也會將中心訊息告知會友，例如續會安排、中心活動等。此外，會友亦可致電中心查詢訊息。
- 一些較受歡迎的活動已採用抽籤形式進行。同時去年最後一次季的長青學院也改以網上抽籤形式報名，受到部份會員讚賞。為了再優化報名形式，今年會再採納服務使用者的意見，再作更新。



	讚賞	意見 / 建議	職員回應
3 職員的工作態度	<ul style="list-style-type: none"> ● 中心各人都做得好好 ● 中心各職員都很好，有求必應，態度很好 ● 多謝你們工作人員 ● 服務優秀，職員耐心有禮。 ● 多謝職員常常來電關心獨居長者。 ● 很欣賞各位職員的努力及關顧，十分欣賞中心職員的用心服務 ● 讚賞中心的男職員幫手睇下電話有冇壞 	<ul style="list-style-type: none"> ● 多聯絡、關心、問候及探訪年長、有需要或獨居長者 ● 多些笑容讓會員感到親切。 ● 希望職員都可以多探訪；有問題時不用等義工的回覆 	<ul style="list-style-type: none"> ● 疫情下已安排義工及職員致電，期望疫情退卻後可面對面各大家送上溫暖及笑容。 ● 職員已因應長者需要作探訪，本年可再加強。
		<ul style="list-style-type: none"> ● 表示不太認識中心職員，網長亦有幾個月時間都沒有打給她。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 凡有新職員加入，必邀請他們於網會及通訊中作自我介紹。 ● 會於網長會中再提醒網長致電關心會友，唯不少會友表示不接聽沒有來電顯示的電話，就此會想方法解決。

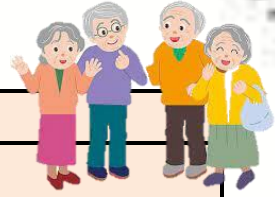


	意見 / 建議	職員回應
4 服務未來發展或建議	<ul style="list-style-type: none"> ● 舉辦更多電腦及手機班組(如果電話教學、google meet)、戶外及康體活動(如旅行及瑜珈班)、各類興趣班及專題講座(如跨代相處及社區資源) 	<ul style="list-style-type: none"> ● 多謝意見！中心去年受疫情影響下，已舉辦了數十個電腦及手機班，9次外遊活動，同時每月也有不同專題講座。中心會按情況調節次數。
5 其他意見	<ul style="list-style-type: none"> ● 提供抗疫資訊和資源聯絡渠道 ● 任何機構、團體、贊助商送來的物資，望長者義工也可以分配，使他們可感受到關懷、溫馨感 ● 活動可更多元化，例如增加適合年輕長者之班組/活動 ● 中心好多人，疫情期間如到中心會害怕，可加強消毒。 ● 防遊走設備 	<ul style="list-style-type: none"> ● 中心已不時在網會、活動、通訊中分享抗疫資訊。團體或善長送來的物資，會按其分配對象建議而送贈，今年也有送贈福袋予義工。 ● 多謝意見！中心於去年及今年舉辦時髦學堂以配合年輕長者的需要。 ● 因應疫情已請中心服務員定時清潔消毒不同位置，而較頻繁使用的位置亦會加強清潔。 ● 已申請購買，期望能令各服務使用者有安全的中心環境。



長者支援服務隊

李鄭互助組



六月	七月
日期：6月28日(二)	日期：7月26日(二)
時間：下午3:00-4:00	時間：下午3:00-4:00
地點：鐘聲慈善社顏劉崑珠老人中心	地點：鐘聲慈善社顏劉崑珠老人中心
對象：居住在李鄭屋邨的獨居雙老長者	對象：居住在李鄭屋邨的獨居雙老長者
負責同事：梁建邦先生	負責同事：梁建邦先生

蘇屋互助組

六月	七月
日期：6月20日(一)	日期：7月11日(一)
時間：下午2:00-3:00	時間：下午2:00-3:00
地點：頌恩堂	地點：頌恩堂
對象：居住在蘇屋邨的獨居雙老長者	對象：居住在蘇屋邨的獨居雙老長者
負責同事：李秋儀姑娘	負責同事：李秋儀姑娘



私樓互助組

六月	七月
日期：6月20日(一)	日期：7月11日(一)
時間：下午3:00-4:00	時間：下午3:00-4:00
地點：頌恩堂	地點：頌恩堂
對象：居住在深水埗西私樓的獨居雙老長者	對象：居住在深水埗西私樓的獨居雙老長者
負責同事：梁建邦先生	負責同事：梁建邦先生

義工大使會

六月	七月
日期：6月28日(二)	日期：7月26日(二)
時間：下午1:00-2:30	時間：下午1:00-2:30
地點：頌恩堂	地點：頌恩堂
對象：中心義工	對象：中心義工
負責同事：長者支援隊社工	負責同事：長者支援隊社工





活動名稱	日期 / 時間	內容簡介	費用 / 名額 / 參與方法 負責職員
足步平安 	6月2日 (星期四) 下午 2:30-3:30	足步僅次於心臟，一同了解預防足步的問題和疾病，以達至足步平安。	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 
保健穴位講座 	6月7日 (星期二) 下午 2:30-3:30	邀請仁濟醫師分享保健穴位的方法，讓會員學習簡單的按壓方法，以改善身體不適，達到養生效果。	費用：免費 名額：20位 地點：頌恩堂 【實體進行】 負責職員：潘樂怡姑娘
中醫保健諮詢 	6月11日 (星期六) 上午 10:00-12:30	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
樂齡新生活 	6月16日 (星期四) 下午 2:30-3:30	本港人口正急劇高齡化。未來高齡人口不僅教育程度更高，亦更為富裕，退後後會員會追求更自主、更高質素的退休新生活，我們可以一同探討樂齡新生活。	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 
遠離三高 你我做到 	6月20日 (星期一) 下午 2:30-3:30	「三高」指高血壓、高血脂、高血糖。「三高」會增加患上長期病好像心臟病或中風的風險。讓會員從日常生活習慣及飲食著手，保持身體健康。	費用：免費 名額：8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 
港生活·港享受 	6月23日 (星期四) 下午 2:30-3:30	香港人生活多姿多彩，會員也可一同了解處於香港的健康生活，並於生活中可提昇身心靈健康質素。	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 



活動名稱	日期 / 時間	內容簡介	費用 / 名額 / 參與方法 負責職員
COVID-19 新冠肺炎個人家居自顧錦囊 確診後的後遺症 新冠疫苗實用資訊 	7月5日 (星期二) 下午 2:30-3:30	邀請賽馬會社區藥房支援網絡抗疫藥劑師分享患新冠肺炎後的家居自顧錦囊及新冠疫苗實用資訊，讓會員在當中學習有關的處理方法。	費用：免費 名額：不限 【線上進行】 負責職員：潘樂怡姑娘 
中醫保健諮詢 	7月9日 (星期六) 上午 10:00-12:30	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
低糖飲食做得到 	7月12日 (星期二) 下午 2:30-3:30	邀請雅培職員到中心分享低糖飲食的資訊，讓會員在選擇食物方面以健康為主，食得更滋味，達到良好的健康飲食方式。	費用：免費 名額：20位 地點：頌恩堂 【實體進行】 負責職員：潘樂怡姑娘
緩痛新里程 	7月13日 (星期三) 下午 2:30-3:30	部份會員面對長期的痛症問題，嚴重影響日常生活，本活動可分享一下，不同的緩痛經驗，也了解緩痛的新里程，以改善痛症狀況。	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 
夏季食療 	7月20日 (星期三) 下午 2:30-3:30	與會員分享「消暑」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：8位 地點：資訊天地 【實體進行】 負責職員：潘樂怡姑娘
身心0大自然 	7月27日 (星期三) 下午 2:30-3:30	增強人與大自然的連繫。在這趟旅程中，你將會慢步靜行，漸漸打開心扉，讓自己的不同感官都沉浸在充滿生命力的森林裡。	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 

督印人：
張佩兒女士 (中心主任)

編輯組成員：
李奕權先生、
潘樂怡姑娘

2022 年 6 月份 時間表(上旬)

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 6月1日(初三)	星期四 6月2日(初四)	星期五 6月3日(初五)	星期六 6月4日(初六)			
<p>上午</p> <p>8:15 醫療保健操班(一月份) (補課)</p> <p>9:00 中文趣學班(二) (補課)</p> <p>9:15 書法班(補課)</p> <p>11:00 書畫班(補課)</p> <p>下午</p> <p>1:00 英文進階班(一) (補課)</p> <p>2:45 英文進階班(二) (補課)</p>	<p>上午</p> <p>8:15 醫療保健操班(一月份) (補課)</p> <p>下午</p> <p>2:30 足步平安#</p>	<p>端午節</p> <p>(公眾假期)</p> 	<p>上午</p> <p>9:30 十字刺繡班 (10-12月補課)</p> 			
星期日 6月5日(初七)	星期一 6月6日(芒種)	星期二 6月7日(初九)	星期三 6月8日(初十)	星期四 6月9日(十一)	星期五 6月10日(十二)	星期六 6月11日(十三)
 <p>上午</p> <p>9:30 二十四式楊家太極拳 (補課)</p> <p>9:30 英文初班(一) (補課)</p> <p>10:45 英文初班(二) (補課)</p> <p>下午</p> <p>2:15 認知刺激訓練 A 班 ☆</p> <p>3:30 認知刺激訓練 B 班 ☆</p>	<p>上午</p> <p>9:15 中文趣學班(一) (補課)</p> <p>10:00 木箱鼓班 △</p> <p>10:30 絲襪花藝術班(補課)</p> <p>11:30 非洲鼓學習課程(補課)</p> <p>下午</p> <p>2:30 保健穴位講座#</p> <p>(全日) e 健樂護士到訪 △</p>	<p>上午</p> <p>9:00 中文趣學班(二) (補課)</p> <p>10:00 愛禮網網會</p> <p>下午</p> <p>1:00 英文進階班(一) (補課)</p> <p>2:30 愛信網網會</p> <p>2:45 英文進階班(二) (補課)</p>	<p>上午</p> <p>10:00 愛善網網會</p> <p>下午</p> <p>2:30 愛健網網會</p>	<p>上午</p> <p>9:15 成語樂園(補課)</p> <p>10:00 愛德網網會</p> <p>10:30 素描天地(補課)</p> <p>下午</p> <p>2:30 愛健網網會</p>	<p>上午</p> <p>9:30 十字刺繡班 (補課)</p> <p>10:00 中醫保健諮詢#</p> <p>下午</p> <p>2:00 秦琴樂繽紛 (10-12月補課年補課)</p> <p>3:30 中樂合奏班 (10-12月補課年補課)</p>	

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
6月12日(十四) 	6月13日(十五) 上午 8:15 醫療保健操班(一月份) (補課) 9:00 中文趣學班(二) (補課) 9:30 二十四式楊家太極拳 (補課) 9:30 英文初班(一) (補課) 10:45 英文初班(二) (補課) 下午 2:15 認知刺激訓練 A 班☆ 3:30 認知刺激訓練 B 班☆	6月14日(十六) 上午 8:15 醫療保健操班(一月份) (補課) 9:15 中文趣學班(一) (補課) 10:00 e 健樂護士講座△ 10:00 木箱鼓班△ 10:30 絲襪花藝術班(補課) 11:30 非洲鼓學習課程(補課) (全日) e 健樂護士到訪△	6月15日(十七) 上午 8:15 醫療保健操班(一月份) (補課) 9:00 中文趣學班(二) (補課) 9:15 書法班(補課) 11:00 書畫班(補課) 下午 1:00 英文進階班(一) (補課) 2:45 英文進階班(二) (補課)	6月16日(十八) 上午 8:15 醫療保健操班(一月份) (補課) 10:30 腦力藝術創作室☆ 下午 2:30 樂齡新生活#	6月17日(十九) 上午 8:15 醫療保健操班(二月份) (補課) 9:15 成語樂園(補課) 10:30 素描天地(補課) 下午 2:30 音樂歌唱班☆ 2:30 靜觀工作坊△	6月18日(二十) 上午 9:30 十字刺繡班 (補課)
6月19日(廿一)  父親節	6月20日(廿二) 上午 8:15 醫療保健操班(二月份) (補課) 9:30 二十四式楊家太極拳 (補課) 9:30 英文初班(一) (補課) 10:45 英文初班(二) (補課) 下午 2:00 蘇屋互助組 2:15 認知刺激訓練 A 班☆ 2:30 遠離三高 你我做到# 3:00 私樓互助組 3:30 認知刺激訓練 B 班☆	6月21日(夏至) 上午 8:15 醫療保健操班(二月份) (補課) 9:15 中文趣學班(一) (補課) 10:30 絲襪花藝術班(補課) 11:30 非洲鼓學習課程(補課) 下午 2:15 護老情報站☆ (全日) e 健樂護士到訪△	6月22日(廿四) 上午 8:15 醫療保健操班(二月份) (補課) 9:00 中文趣學班(二) (補課) 9:15 書法班(補課) 11:00 書畫班(補課) 下午 12:00 『腦』 玩意會所☆ 1:00 英文進階班(一) (補課) 2:45 英文進階班(二) (補課)	6月23日(廿五) 上午 8:15 醫療保健操班(二月份) (補課) 下午 2:30 港生活·港享受#	6月24日(廿六) 上午 8:15 醫療保健操班(二月份) (補課) 9:15 成語樂園(補課) 10:30 素描天地(補課) 	6月25日(廿七) 上午 9:30 十字刺繡班 (補課) 下午 2:00 秦琴樂繽紛(補課) 3:30 中樂合奏班(補課)
6月26日(廿八) 	6月27日(廿九) 上午 8:15 醫療保健操班(二月份) (補課) 9:30 二十四式楊家太極拳 (補課) 9:30 英文初班(一) (補課) 10:45 英文初班(二) (補課) 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☆	6月28日(三十) 上午 8:15 醫療保健操班(二月份) (補課) 9:15 中文趣學班(一) (補課) 10:00 木箱鼓班△ 10:30 絲襪花藝術班(補課) 9:15 中文趣學班(一) (補課) 下午 1:00 義工大使會 3:00 李鄭互助組 (全日) e 健樂護士到訪△	6月29日(六月) 上午 8:15 醫療保健操班(二月份) (補課) 9:00 中文趣學班(二) (補課) 9:15 書法班(補課) 11:00 書畫班(補課) 下午 1:00 英文進階班(一) (補課) 2:45 英文進階班(二) (補課)	6月30日(廿初二) 上午 8:15 醫療保健操班(二月份) (補課)	<h1>2022年6月份 時間表(下旬)</h1> 	

督印人：
張佩兒女士 (中心主任)

編輯組成員：
李奕權先生、
潘樂怡姑娘

2022 年 7 月份 時間表(上旬)

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

- 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 ✨



7月1日(初三)

7月2日(初四)

上午
9:30 十字刺繡班 (補課)
10:00 中醫保健諮詢#

下午
2:00 秦琴樂繽紛 (2021年補課)
3:30 中樂合奏班 (2021年補課)

香港特別行政區
成立紀念日

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
7月3日(初五)	7月4日(初六)	7月5日(初七)	7月6日(初八)	7月7日(初小暑)	7月8日(初十)	7月9日(十一)
	<p>上午</p> <p>8:15 醫療保健操班(二月份) (補課)</p> <p>9:30 二十四式楊家太極拳 (補課)</p> <p>下午</p> <p>2:30 健樂聯歡會△</p>	<p>上午</p> <p>9:15 中文趣學班(一) (補課)</p> <p>10:00 木箱鼓班△</p> <p>10:30 絲襪花藝術班(補課)</p> <p>下午</p> <p>2:30 COVID-19 新冠肺炎個人家居自顧錦囊#</p> <p>2:30 手機攝影班△</p> <p>(全日)e 健樂護士到訪△</p>	<p>上午</p> <p>9:00 中文趣學班(二) (補課)</p> <p>10:00 愛禮網網會</p> <p>下午</p> <p>1:00 英文進階班(一) (補課)</p> <p>2:30 愛信網網會</p> <p>2:45 英文進階班(二) (補課)</p>	<p>上午</p> <p>10:00 愛善網網會</p> <p>下午</p> <p>2:30 愛健網網會</p>	<p>上午</p> <p>9:15 成語樂園(補課)</p> <p>10:00 愛德網網會</p> <p>10:30 素描天地(補課)</p> <p>下午</p> <p>2:30 愛健網網會</p>	<p>上午</p> <p>9:30 十字刺繡班 (補課)</p> <p>下午</p> <p>2:00 秦琴樂繽紛(補課)</p> <p>3:30 中樂合奏班 (補課)</p>

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
7月10日(十二)	7月11日(十三)	7月12日(十四)	7月13日(十五)	7月14日(十六)	7月15日(十七)	7月16日(十八)
	上午 8:15 醫療保健操班(三月份) (補課) 11:00 活力健腦操☆ 下午 2:00 蘇屋互助組 3:00 私樓互助組	上午 8:15 醫療保健操班(三月份) (補課) 9:15 中文趣學班(一) (補課) 10:00 木箱鼓班△ 10:00 e 健樂護士講座△ 10:00 改善記憶力及日常生活應用△ 10:00 『腦』 玩意會所☆ 10:30 絲襪花藝術班(補課) 下午 2:30 低糖飲食做得到# 2:30 手機攝影班△ (全日) e 健樂護士到訪△	上午 8:15 醫療保健操班(三月份) (補課) 9:00 中文趣學班(二) (補課) 9:15 書法班(補課) 11:00 書畫班(補課) 下午 2:30 緩痛新里程#	上午 8:15 醫療保健操班(三月份) (補課) 下午 2:15 幸福美髮廳☆ 	上午 8:15 醫療保健操班(三月份) (補課) 9:15 成語樂園(補課) 10:30 素描天地(補課) 	上午 9:30 十字刺繡班 (補課) 下午 2:00 秦琴樂繽紛(補課) 3:30 中樂合奏班(補課)
7月17日(十九)	7月18日(二十)	7月19日(廿一)	7月20日(廿二)	7月21日(廿三)	7月22日(廿四)	7月23日(大暑)
	上午 8:15 醫療保健操班(三月份) (補課) 10:00 木箱鼓班△ 10:15 資源放大鏡☆ 10:30 絲襪花藝術班(補課) 下午 2:30 手機攝影班△ (全日) e 健樂護士到訪△	上午 8:15 醫療保健操班(三月份) (補課) 10:00 木箱鼓班△ 10:15 資源放大鏡☆ 10:30 絲襪花藝術班(補課) 下午 2:30 手機攝影班△ (全日) e 健樂護士到訪△	上午 8:15 醫療保健操班(三月份) (補課) 下午 2:30 夏季食療#	上午 8:15 醫療保健操班(三月份) (補課) 下午 2:30 腦力藝術班☆	上午 8:15 醫療保健操班(三月份) (補課) 下午 2:15 「同路人小組」照顧者工作坊☆ 	上午 9:30 十字刺繡班 (補課)
7月24日(廿六) / 7月31日(初三)	7月25日(廿七)	7月26日(廿八)	7月27日(廿九)	7月28日(三十)	7月29日(七月)	7月30日(初二)
	上午 8:15 醫療保健操班(三月份) (補課)	上午 8:15 醫療保健操班(三月份) (補課) 10:00 腦玩意會所☆ 10:30 絲襪花藝術班(補課) 下午 2:00 義工大使會 2:30 手機攝影班△ 3:00 李鄭互助組 (全日) e 健樂護士到訪△	上午 8:15 醫療保健操班(三月份) (補課) 下午 2:30 身心0大自然#	上午 8:15 醫療保健操班(三月份) (補課)	上午 8:15 醫療保健操班(三月份) (補課)	上午 9:30 十字刺繡班 (補課)

2022年7月份
時間表(下旬)

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、專題講座、照顧技巧訓練、社交康樂活動、護老者支援互助小組、減壓活動、短期日間看顧服務、復康用品借用等。

登記方法：於本年度 2022年4月1日起 親臨中心登記

對象：已登記的所有護老者

資源放大鏡

7月19日(二)
上午10:15 - 11:15

講座：「自立支援照顧模式」

介紹由台灣引入的自立支援照顧模式的理念及實行元素，三零(零尿布、零臥床、零約束)，主張藉搭配輔具和環境調整，將復健訓練導入生活之中，讓長者能夠充分自主執行日常生活，提升其日常生活自理能力

地點：頌恩堂

負責職員：吳沐蕾(蕾姑娘)



照顧者工作坊

7月22日(五)
下午2:15 - 4:00

體驗活動：自立支援照顧模式

透過1.5小時體驗活動感受自立支援照顧模式，可以如何配合居家安老。活動過程中有約束、帶上眼罩及於桌上體驗日常生活經歷之體驗

備註：- 出席7月19日講座的參加者優先報名

- 參加者需自備1對舊襪

地點：頌恩堂

負責職員：吳沐蕾(蕾姑娘)



最新資料顯示，每3人就有1人屬於糖尿病前期。由於糖尿病前期通常是沒有任何症狀，一般是在驗血檢查時無意之中發現的。如果想知道自己有沒有患病風險？

可以聯絡王姑娘預約到中心，進行糖尿病風險評估問卷

(注意此問卷只適合40-74歲及未曾診斷患有糖尿病人士)

幸福美髮廳

7月14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

地點：頌恩堂

備註：當日請預先在家中洗髮 20分鐘令你煥然一新

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

負責職員：吳沐蕾(蕾姑娘)



護老情報站

隔月進行健康或照顧技巧主題講座，提升自我健康管理和照顧技巧，了解最新服務資訊

6月21日(二)
下午2:15 - 3:15

主題：「外用藥物使用」

由衛生署護士介紹外用藥物，如：眼藥膏、滴眼、滴耳及滴鼻藥水、肛門及陰道塞劑等的使用原則及方法

地點：頌恩堂

負責職員：吳沐蕾(蕾姑娘)



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

e 健樂每月護士講座

6 月主題 足部護理

 Google Meet <直播活動>

日期：6 月 14 日(星期二)

時間：上午 10 時開始


內容：由 e 健樂護士講解何謂睡眠
窒息症及其改善方法

對象：e 健樂參加者 / 會員



7 月主題

改善記憶力及日常生活應用

 Google Meet <直播活動>

日期：7 月 12 日(星期二)

時間：上午 10 時開始

內容：由 e 健樂護士講解
夏天的生活保健小貼士

對象：e 健樂參加者 / 會員

靜觀工作坊

<實體+  Google Meet 直播活動>

日期：6 月 17 日(星期五)

時間：下午 2 時 30 分

地點：頌恩堂

內容：邀請導師教授大家在疫情底下
舒緩鬱悶的情緒

對象：e 健樂參加者 / 會員

名額：現場(30 人) / 直播不限

健樂加油站

6 月：6 月 27 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
一同聚會及遊戲等

對象：只限 e 健樂參加者

名額：20 人



手機攝影班

日期：7 月 5、12、
19、26 日(逢星期二)

地點：薈萃坊

時間：2 時 30 分-4 時 30 分

內容：使用手機學習靜物、街景或人
像攝影等(需自備智能手機)

對象：只限 e 健樂參加者

名額：8 人



健樂聯歡會

7 月：7 月 4 日(星期一)

時間：下午 2 時 30 分

地點：頌恩堂

內容：嘉許 e 健樂參加者

對象：只限 e 健樂參加者

名額：30 人



「e 健樂」6-7 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/1FAIpQLScOFr1BB7S50FPlbYYZcylmHv3a68GuQzQFnDrZuGfFxpI6A/viewform>

中心 通訊



感謝各位會員的支持，未來會努力提供更多服務予大家！

會員感謝信

我对中心全体职员的工作表现很满意。疫情虽然隔离了我们，但你们的心时刻都是心系我们，为会员服务，特别在疫情期间不断接排舞2朋友电话慰问，及上门探访，经常送来口罩和防疫物资，有时又送来布袋，内有很多食物和生活用品，很适合日常的须务，又经常网上直播，增加我们的知识，在子女心系的须务，用各种方法教我们学智能手机，特别是对我们年老体弱的独居长者非常关心，有困难及时解决，有问必答，有求必应，你们尽职尽责的精神值得表扬。

会员 黄建玲

(同办书有文化的书籍
内而赠送向空读知识)

2022年5月10日

(谨予表扬义工朋友)

中心新設設備



於體溫站增設自動體溫探測器



於相聚一刻增設手拉繩

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： _____