



香港明愛安老服務
明愛中區長者中心

認知無障礙 社區傳關愛

明愛香港仔長者中心社工 – 馮婉彤姑娘

明愛安老服務網址：

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



2022年8月 至 2022年9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

出版日期：2022年8月

印刷數量：600份

督印人：陳淑嫻（高級督導主任）

編輯：關銘軒、梁浩端、陳煒坊、
禰慧芝、林曉湄、林楚玉、
李嘉敏、陳韻文

九月，除了中秋節，你還會想起什麼日子呢？每年的9月21日，被訂立為「世界認知障礙日」，為了提升公眾對認知障礙症的認識，關注及關心患者及照顧者。

現時，全球每3秒便有1人確診認知障礙症。本港而言，每10名70歲或以上的長者便有一名患有認知障礙症，而85歲或以上長者的患病比率更高達三分之一。隨著人口老化，估計患有認知障礙症的人數將不斷上升，情況不容忽視。





認知障礙症是腦部退化疾病，由於腦部細胞出現病變而急劇退化及死亡，導致腦功能衰退。患者在記憶、理解能力、判斷、專注、時間及空間導向、語言能力，以至行為、情緒及身體活動能力都可能受到影響。

患者除了面對因認知功能退化對生活帶來的影響外，社會人士對他們的誤解及負面標籤亦對患者的身心造成壓力。其實，作為社區一份子，我們只要對認知障礙症多一份了解，多從患者的角度出發，他們亦可與一般人無異，於認知無障礙的社區中，感到被接納及支持，如常生活。

活動花絮



暴雨及颱風天氣下 中心開放及活動安排

	3號風球	8號風球	 黑 Black 上午 9時前	 黑 Black 上午 9時後	 紅 Red	 黃 Amber
中心開放	✓	✗	✗	✓	✓	✓
戶內活動 (包括班組/ 小組)	✗	✗	✗	✗	✗	✓
戶外活動	✗	✗	✗	✗	✗	視乎當時 路面情況 而定
✓ = 照常舉行 ✗ = 取消						
備註：	如於中心開放時間【即上午9時前】懸掛黑色暴雨警告或8號風球訊號，中心則暫停開放。 如於中心開放時間【即上午9時後】懸掛黑色暴雨警告，中心則繼續維持開放。 如戶內活動及戶外活動正式舉行前兩小時仍然懸掛紅色暴雨警告或黑色暴雨警告或3號風球或8號風球訊號，則會取消。					

活動推介－社交及康樂

2022年8月至9月份網上直播時間表

日期	主題	時間	活動內容	活動內容
星期二	週二例會 專題講座	上午 10:00	2/8 認識登革熱及腦炎及其預防方法	6/9 預防腸癌
			9/8 外用藥物使用巡禮	13/9 改善記憶 – 日常生活應用篇
			16/8 活出璀璨第三生	20/9 常見痛證成因 – 中醫治療和調理
			23/8 骨骼與肌肉健康-骨肉相連	27/9 親友逝世 如何處理
			30/8 舊樓物業知多少	

退而不休同樂會 – 女士小組

日期：1/8、22/8、19/9/2022（星期一）

時間：下午 4:00 - 5:00

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：禰慧芝姑娘

愛你一萬年(夫婦小組)

日期：31/8、28/9/2022（星期二）

時間：下午 3:30 - 4:30

地點：本中心

名額：5 對夫婦

對象：中心會員 費用：免費



內容：透過桌遊，提升夫婦之間的溝通和建立共同回憶。

負責人：陳煒坊姑娘

退而不休同樂會 – 男事

日期：26/8，30/9/2022（星期五）

（每月最後一個星期五）

時間：下午 2:00 - 3:00

地點：活力天地

名額：8-10 位

對象：中心男會員

費用：免費



內容：活動專為男士而設，探討一眾「男」性關心的「事」。

負責人：梁浩端先生

週二例會專題講座

日期：逢星期二

時間：上午 10:00 - 11:00

地點：本中心 + Google Meet

費用：免費

名額：實體 14 人（須每週報名）

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。

負責人：陳韻文姑娘



活動推介－社交及康樂

迎新會

日期：17/8/2022 (星期三)

時間：上午 10:00 - 11:30

地點：本中心

名額：30 位

對象：中心會員 費用：免費

內容：邀請 2022-2023 年度新會員參加迎新會，介紹中心服務及設施。

負責人：李嘉敏姑娘、林楚玉姑娘

冰皮月餅製作工作坊

日期：8/9/2022 (星期四)

時間：下午 2:00 - 4:00

名額：8 人

地點：本中心

對象：中心會員

費用：\$50

內容：教授製作冰皮月餅迎接中秋節。

負責人：李嘉敏姑娘、陳韻文姑娘

名額有限需經抽籤決定並獲職員通知及付款為實



法式浪漫蝶古巴特拼貼手挽袋

日期：22/8/2022 (星期一)

時間：下午 1:30 - 3:00

地點：本中心

對象：中心會員

費用：\$50 名額：10 人

內容：蝶古巴特(Decoupage)源自於法文，利用各種不同圖案的餐紙拼貼，創作出不同風格的手挽袋。

負責人：陳韻文姑娘、李嘉敏姑娘

名額有限需經抽籤決定並獲職員通知及付款為實



2022 年第三季生日會 (7-9 月)

日期：21/9/2022 (星期三)

時間：下午 2:30-4:00

地點：本中心或社區中心

名額：30 位 (7-9 月壽星優先報名)

對象：中心會員 費用：\$30

內容：會員聚首一堂玩遊戲及欣賞表演，為壽星送上真摯的祝福，共渡歡樂。

負責人：陳韻文姑娘、李嘉敏姑娘



地壺球同樂日

日期：25/8、29/9/2022 (星期四)

時間：下午 3:30 - 4:30

費用：免費

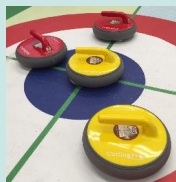
對象：中心會員

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



上午麼麼茶小組

日期：逢星期一 (15/8、19/9 暫停)

時間：上午 10:00 - 11:00

地點：本中心

費用：免費

名額：10 人

內容：透過遊戲/樂器/手工藝活動，讓長者認識新朋友，潤大生活圈子，延緩腦退化及增強活動能力。

負責人：陳韻文姑娘



如何處理認知障礙症患者的情緒及行為問題



日期：22/8/2022 (星期一)
時間：下午 3:00 - 4:00
地點：活力天地/Google Meet
名額：12 人
費用：免費
對象：e 健樂參加者及中心會員
內容：由註冊職業治療師講解認知障礙症出現不同行為及情緒問題的原因、講解患者出現行為及情緒問題時的解決方法。

控糖之道

日期：27/9/2022 (星期二)
時間：下午 2:30 - 3:30
地點：活力天地/Google Meet
名額：12 人
費用：免費
對象：e 健樂參加者及中心會員
內容：了解何謂糖尿病，糖尿病相關因素、併發症、治療及預防。



長者口腔護理

日期：21/9/2022 (星期三)
時間：下午 3:30 - 4:30
地點：活力天地/Google Meet
名額：12 人
費用：免費
對象：e 健樂參加者及中心會員
內容：認識口腔的頭號殺手牙周病，以及如何預防牙齒敏感，亦會教導長者如何選擇牙膏。



韓國流行舞(K-pop)

日期：29/9/2022 (星期四)
時間：上午 10:30 - 11:30
地點：活力天地 & 樂融雅聚
費用：免費
名額：12 人
對象：e 健樂參加者及中心會員
內容：以簡單舞蹈動作感受流行節拍，伴隨音樂進行低強度動作，舒展筋骨。



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	集體舞班	9月6日	9月27日	上午	10:00-11:30	441室	\$90
	瑜珈班	9月6日	9月27日	上午	12:00-13:00	441室	\$90
三	# 水墨畫進階班	8月24日	9月28日	上午	9:15-10:15	本中心	\$40
	# 水墨畫基礎班	8月24日	9月28日	上午	10:30-11:30	本中心	\$60
	快樂飛鏢	7月6日	9月28日	下午	12:00-1:00	本中心	免費
四	# 書畫A班	8月4日	9月22日	上午	11:00-12:15	本中心	\$40
	# 書畫B班	8月4日	9月22日	下午	12:30-1:45	本中心	\$40
	簡單英文會話班	7月14日	9月15日	下午	2:00-3:00	本中心	\$60
五	太極班 24式	7月29日	9月23日	上午	11:00-12:00	本中心	\$140

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。

育) 2022 年 7 月至 9 月班組資料

		堂數	名額	教學內容
非會員	護老者			
\$110	\$100	4 堂	15	以輕快簡單的民族舞再配合音樂為主要教學內容。
\$110	\$100	4 堂	10	教授簡單的瑜伽動作，透過運動達至伸展筋骨的效果。
\$60	\$50	6 堂	14	學生運用所學創作山水畫，再由老師改正。
\$80	\$70	6 堂	14	教授山水畫基本技巧，如陰影、落筆技巧、顏色轉變等。
		13 堂	12	提供飛鏢遊戲讓長者試玩，訓練長者的手眼協調能力。
\$60	\$50	7 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。
\$60	\$50	7 堂	14	
\$80	\$70	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。
\$170	\$160	7 堂	13	教授楊家太極中的廿四式，讓學員訓練身體平衡。

班組除外)。

2022年8月中心活動一覽表

星期日	星期一	星期二	星期三
	8月1日	8月2日	8月3日
	10:00-11:00 上午麼麼茶(活) 15:00-16:00 愛新耆生涯規劃小組 16:00-17:00 退而不休同樂會 - 女士小組(活)	10:00-11:00 週會(G) 11:15-12:15 週二醒神操 (活) 14:00-16:00 護老者真人圖書館訓練	09:15-11:30 與理做運 10:00-11:00 護老藍圖講座 12:00-13:00 快樂飛標 13:30-17:00 樂齡數碼 14:00-15:00 桌遊齊醒
7日	8月8日	8月9日	8月10日
	10:00-11:00 上午麼麼茶(活) 15:00-16:00 愛新耆生涯規劃小組	09:00-10:00 二上小檢查 10:00-11:00 週會(G) 11:15-12:15 週二醒神操 (活) 14:00-16:00 護老者真人圖書館訓練	09:15-11:30 與理做運 09:30-11:00 護老藍圖工作坊 12:00-13:00 快樂飛標 13:30-17:00 樂齡數碼 14:00-15:00 桌遊齊醒
14日	8月15日	8月16日	8月17日
	12:00-13:00 互助傳遞愛 14:30-15:30 耆義匯聚之 DAYC 體驗 15:00-16:00 愛新耆生涯規劃小組	10:00-11:00 週會(G) 11:15-12:15 週二醒神操 (活) 14:00-16:00 護老者真人圖書館訓練	09:15-11:30 與理做運 10:00-11:30 迎新會 13:30-17:00 樂齡數碼 14:00-15:00 桌遊齊醒 14:00-15:00 衛生署講座
21日	8月22日	8月23日	8月24日
	10:00-11:00 上午麼麼茶(活) 12:00-13:00 互助傳遞愛 13:30-15:00 法式浪漫蝶古巴特拼貼手挽袋(\$) 15:00-16:00 如何處理認知障礙症患者的情緒及行為問題 (G) 16:00-17:00 退而不休同樂會 - 女士小組(活)	10:00-11:00 週會(G) 11:15-12:15 週二醒神操 (活) 14:00-16:00 護老者真人圖書館訓練	09:15-11:30 與理做運 09:15-10:15 水墨畫進 10:30-11:30 水墨畫基 12:00-13:00 快樂飛標 13:30-17:00 樂齡數碼 14:00-15:00 桌遊齊醒 15:30-16:30 護老者身心
28日	8月29日	8月30日	8月31日
	10:00-11:00 上午麼麼茶(活) 12:00-13:00 互助傳遞愛	10:00-11:00 週會(G) 11:15-12:15 週二醒神操 (活) 14:00-15:30 公眾急救教育講座	09:15-11:30 與理做運 09:15-10:15 水墨畫進 09:30-10:30 幹事會會 10:30-11:30 水墨畫基 12:00-13:00 快樂飛標 14:00-15:00 桌遊齊醒 15:30-16:30 愛你一萬年(組)

因受疫情影響，中心活動內容或
如有任何疑問，

	星期四 8月4日	星期五 8月5日	星期六 8月6日
動 _安心三寶	11:00-12:15 書畫 A 班 (\$) 12:30-13:45 書畫 B 班 (\$) 14:00-15:00 簡單英文會話班 (\$) 14:15-16:30 與理做運動	09:30-10:30 樂聚時光 11:00-12:00 交通安全隊 12:00-13:00 吾欲舞動椅子舞(活) 14:00-15:00 開心動一動 15:00-16:00 愛新耆生涯規劃小組 16:00-17:00 腦筋急轉魔力橋(活)	14:30-15:30 護老加油站(G)
義工(活) 腦	15:30-16:30 認知刺激小組		
	8月11日	8月12日	8月13日
動 _乾花蠟燭	11:00-12:15 書畫 A 班 (\$) 12:30-13:45 書畫 B 班 (\$) 14:00-15:00 簡單英文會話班 (\$) 14:15-16:30 與理做運動	09:30-10:30 樂聚時光 11:00-12:00 太極班 24 式(\$) 12:00-13:00 吾欲舞動椅子舞(活) 14:00-15:00 開心動一動 15:00-16:00 愛新耆生涯規劃小組 16:00-17:00 腦筋急轉魔力橋(活)	10:00-12:00 「AVS IT 義工」當值服務(活) 14:30-15:30 護老加油站(G)
義工(活) 腦	15:30-16:30 認知刺激小組		
	8月18日	8月19日	8月20日
動	09:30-11:00 護老藍圖_中醫對新冠 康復之療養	09:30-10:30 樂聚時光 11:00-12:00 太極班 24 式(\$) 12:00-13:00 吾欲舞動椅子舞(活) 14:00-15:00 開心動一動 16:00-17:00 腦筋急轉魔力橋(活)	09:30-12:00 愛新耆活動 體驗日 14:30-15:30 護老加油站(G)
義工(活) 腦 座(G)	14:00-15:00 簡單英文會話班 (\$) 14:15-16:30 與理做運動 15:00-16:00 播種時光 15:30-16:30 認知刺激小組		
	8月25日	8月26日	8月27日
動 階班(\$) 礎班(\$) 義工(活) 腦 心靈每月聚會	10:00-11:00 舞動正能量 (\$) 11:00-12:15 書畫 A 班 (\$) 12:30-13:45 書畫 B 班 (\$) 14:00-15:00 簡單英文會話班 (\$) 14:15-16:30 與理做運動 15:30-16:30 地壺球同樂日	09:30-10:30 樂聚時光 10:00-11:00 CHILL 級鬆一鬆 11:00-12:00 太極班 24 式(\$) 12:00-13:00 吾欲舞動椅子舞(活) 14:00-15:00 開心動一動 14:00-15:00 退而不休同樂會 - 男事 15:00-16:00 腦朋友懷舊填色 工作坊 16:00-17:00 腦筋急轉魔力橋(活)	14:30-15:30 護老加油站(G)
動 階班(\$) 議 礎班(\$) 腦 年(夫婦小	<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>		

如有更改，以週會或個別通知作實。

請致電中心作查詢。

2022年9月中心活動一覽表

星期日	星期一	星期二	星期三
		<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>	
4日	9月5日	9月6日	9月7日
	10:00-11:00 上午麼麼茶小組(活) 12:00-13:00 互助傳遞愛	10:00-11:00 週會(G) 10:00-11:30 集體舞班(\$)(441室) 11:15-12:15 週二醒神操(活) 12:00-13:00 瑜珈班(\$)(441室) 14:00-16:00 護老者真人圖書館訓練 分享會	09:15-11:30 與理做運動 09:15-10:15 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 14:30-15:30 愛心大使網上
11日	9月12日	9月13日	9月14日
	中秋節翌日	10:00-11:00 週會(G) 10:00-11:30 集體舞班(\$)(441室) 11:15-12:15 週二醒神操(活) 12:00-13:00 瑜珈班(\$)(441室) 14:30-16:00 拔義耆樂之四道人生 義工訓練	09:15-11:30 與理做運動 09:15-10:15 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(
18日	9月19日	9月20日	9月21日
	12:00-13:00 互助傳遞愛 16:00-17:00 退而不休同樂會 - 女士小組(活)	10:00-11:00 週會(G) 10:00-11:30 集體舞班(\$)(441室) 11:15-12:15 週二醒神操(活) 12:00-13:00 瑜珈班(\$)(441室) 14:00-16:00 護老者真人圖書館訓練 分享會	09:15-11:30 與理做運動 09:15-10:15 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 2022年第三 15:30-16:30 長者口腔護理
25	9月26日	9月27日	9月28日
	10:00-11:00 上午麼麼茶小組(活) 12:00-13:00 互助傳遞愛 13:00-17:00 護老藍圖_睡眠質素評 估及諮詢	10:00-11:00 週會(G) 10:00-11:30 集體舞班(\$)(441室) 11:15-12:15 週二醒神操(活) 12:00-13:00 瑜珈班(\$)(441室) 14:30-15:30 控糖之道(G)	09:15-11:30 與理做運動 09:15-10:15 水墨畫進階 09:30-10:30 幹事會會議 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 護老情深 15:30-16:30 愛你一萬年(

**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
	9月1日	9月2日	9月3日
	11:00-12:15 書畫 A 班(\$) 12:30-13:45 書畫 B 班(\$) 14:00-15:00 簡單英文會話班(\$) 14:15-16:30 與理做運動 15:30-16:30 認知刺激小組 15:30-16:30 表達藝術義工培訓	09:30-10:30 樂聚時光 11:00-12:00 交通安全隊 12:00-13:00 吾欲舞動椅子舞(活) 14:00-15:00 開心動一動 16:00-17:00 腦筋急轉魔力橋(活)	14:30-15:30 護老 加油站(G)
	9月8日	9月9日	9月10日
班(\$) 班(\$) 二院舍探訪	11:00-12:15 書畫 A 班(\$) 12:30-13:45 書畫 B 班(\$) 14:00-15:00 簡單英文會話班(\$) 14:15-16:30 與理做運動 14:00-16:00 冰皮月餅製作工作坊(\$) 15:30-16:30 認知刺激小組 15:30-16:30 復康用品教學	09:30-10:30 樂聚時光 11:00-12:00 太極班 24 式(\$) 12:00-13:00 吾欲舞動椅子舞(活) 14:00-15:00 開心動一動 16:00-17:00 腦筋急轉魔力橋(活)	14:30-15:30 護老 加油站(G)
	9月15日	9月16日	9月17日
班(\$) 班(\$) (G)	11:00-12:15 書畫 A 班(\$) 12:30-13:45 書畫 B 班(\$) 14:00-15:00 簡單英文會話班(\$) 14:15-16:30 與理做運動 15:30-16:30 認知刺激小組 15:30-16:30 表達藝術義工培訓	09:00-14:00 與理做運動評估日 09:30-10:30 樂聚時光 11:00-12:00 太極班 24 式(\$) 12:00-13:00 吾欲舞動椅子舞(活) 14:00-15:00 開心動一動 16:00-17:00 腦筋急轉魔力橋(活)	10:00-12:00 AVS IT 義工當值服務(活) 14:30-15:30 護老 加油站(G)
	9月22日	9月23日	9月24日
班(\$) 班(\$) 季生日會(\$) 里(G)	11:00-12:15 書畫 A 班(\$) 12:30-13:45 書畫 B 班(\$) 14:00-15:00 播種時光 14:15-16:30 與理做運動 15:30-16:30 認知刺激小組	09:30-10:30 樂聚時光 11:00-12:00 太極班 24 式(\$) 12:00-13:00 吾欲舞動椅子舞(活) 14:00-15:00 開心動一動 14:00-15:30 焙之味曲奇工作坊 16:00-17:00 腦筋急轉魔力橋(活)	14:30-15:30 護老 加油站(G)
	9月29日	9月30日	
班(\$) 班(\$) 夫婦小組)	10:30-11:30 韓國流行舞(K-pop) 14:15-16:30 與理做運動 14:30-15:30 表達藝術義工培訓 15:30-16:30 地壺球同樂日	09:30-10:30 樂聚時光 12:00-13:00 吾欲舞動椅子舞(活) 14:00-15:00 開心動一動 14:00-15:00 退而不休同樂會 - 男事 16:00-17:00 腦筋急轉魔力橋(活)	

我會有更改，以週會或個別通知作實。

請致電中心作查詢。

衛生署講座

日期：17/8/2022 (星期三)
時間：下午 2:00 - 3:00
地點：本中心/Google Meet
對象：護老者會員 費用：免費
內容：柏金遜病 (三) 協助患者自我照顧
由衛生署職員講解護老講座，增加照顧知識。

護老者每月身心靈聚會

日期：24/8、22/9/2022 (星期三、四)
時間：下午 3:30 - 4:30
地點：本中心
對象：護老者會員
名額：10 位 費用：免費
內容：透過藝術讓護老者分享照顧長者的困難和心得，舒緩護老者壓力。

公眾急救教育講座

日期：30/8/2022 (星期二)
時間：下午 2:30 - 4:30
地點：本中心
名額：20 人
對象：護老者會員 (*未曾於中心參加急救課程可獲優先報名)
內容：透過香港紅十字會的講座增強公眾對急救、CPR 及 AED 的知識，並提高大眾的安全意識。

復康用品教學

日期：8/9/2022 (星期三)
時間：下午 3:30 - 4:30
地點：本中心
名額：12 人
對象：護老者會員
內容：透過介紹不同的復康用品，增加護老者對輔助工具的認識，便利長者日常生活。

護老情深

日期：28/9/2022 (星期三)
時間：下午 2:00 - 3:00
地點：本中心
名額：12 人
對象：護老者會員及被照顧者
內容：邀請中心護老者與被照顧者一同到中心製作拼豆匙扣，增加彼此間的溝通和合作，建立共同回憶。



2022 年 8 月至 9 月護老加油站 Google Meet 進行

星 期 六	下午 2:30- 3:30	6/8	認識耳鳴及耳聾	3/9	安老院舍的服務
		13/8	正念減壓	10/9	團團圓圓慶中秋
		20/8	左右腦訓練	17/9	從色彩中尋找快樂
		27/8	小心中暑	24/9	寧安實務

有需要護老者服務

負責人：鄭子君姑娘

互助傳遞愛

有咩資源幫到手?



日期：15/8, 22/8, 29/8,
5/9, 19/9, 26/9/2022 (星期一)

時間：下午 12:00—1:00

對象：有需要護老者會員/護老者

地點：本中心

費用：免費

名額：8-12 位

內容：教授護老者照顧技巧，與日常生活息息相關，透過真人真事實例，解疑難。

點照顧??

有咩計?

護老者真人圖書館訓練分享會

日期：6/9/2022 及 20/9/2022 (星期二)

時間：14:00 - 16:00

對象：有需要護老者

地點：本中心

費用：免費 名額：8-12 位

內容：邀請龐一鳴作為導師，參加者完成訓練後於分享會上分享及回顧個人經歷，過程中可整合及審視自己人生經歷及肯定自我價值，亦宣揚關愛及互助訊息，期望將講者正面經歷分享予參加者達到互助及同行目的。



焙之味曲奇工作坊

日期：23/9/2022 (星期五)

時間：14:00 - 15:30

對象：有需要護老者

費用：免費

地點：本中心

名額：8-12 位

內容：親手製作曲奇，放鬆心情，享受悠閒時光，提升快樂感。



CHILL 級 · 鬆一鬆

日期：26/8/2022 (星期五)

時間：10:00 - 11:00

對象：有需要護老者

地點：本中心

費用：免費

名額：8-12 位

內容：透過親手製作肥皂，製作過程中讓有需要護老者不經不覺地釋放壓力，有助抒發個人情感，探索內在資源，認識自己，達到個人成長長。



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。

樂·聚時光

日期：2022年8-9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/手藝的義工及會員交流心得，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
負責人：陳韻文姑娘



愛心大使網上院舍探訪

日期：7/9/2022（星期三）
時間：下午2:30 - 4:30
地點：本中心
名額：8位
費用：免費
內容：招募一班有興趣帶領遊戲的義工，一同設計網上探訪的內容，在中秋節中關顧一班居住於院舍的長者。
負責人：陳煒坊姑娘



耆義匯聚之 DAYC 體驗

日期：15/8/2022（星期一）
時間：下午2:30 - 3:30
地點：本中心
對象：義工及中心會員
名額：10人
內容：透過 Draw All You Can 圖卡體驗以團隊合作的方式繪製畫作，增加義工的團隊合作性。
負責職員：陳煒坊姑娘

拔義耆樂之四道人生義工訓練

日期：13/9/2022（星期二）
時間：下午2:30 - 4:00
地點：本中心
對象：義工及中心會員
名額：12人
內容：透過過往的經驗向中心義工分享寧安服務和四道人生。
負責職員：陳煒坊姑娘



表達藝術義工培訓

日期：1、15、29/9/2022（星期四）
時間：下午3:30 - 4:30
地點：本中心
對象：中心義工
名額：6位
費用：免費
內容：透過一系列的表達藝術訓練增加義工的自信心、培養團隊合作性。
負責人：陳煒坊姑娘



桌遊齊醒腦

日期：3/8– 28/9/2022（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。
（報名前需預約進行認知評估）

認知刺激小組（第二期）

日期：4/8 - 22/9/2022（逢星期四）
(25/8/2022 暫停)
時間：下午 3:30 - 4:30
地點：本中心
費用：全免
對象：懷疑或患有輕度認知缺損長者/記憶力衰退人士
內容：小組由社工帶領，運用 CST 認知刺激治療，透過訓練工具、認知遊戲等提升參加者的專注力和溝通力。



開心動一動

日期：5/8– 30/9/2022（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。

腦朋友懷舊填色工作坊

日期：26/8/2022（星期五）
時間：下午 3:00 - 4:00
地點：本中心
費用：全免
對象：懷疑或患有輕度認知缺損長者/記憶力衰退人士
內容：透過繪畫懷舊畫訓練認知障礙長者手指靈活度，發展手眼協調能力和增強想像力，發揮創意。

衛生署講座 記憶與您

日期：14/9/2022（星期三）
時間：下午 2:00 - 下午 3:00
地點：本中心/Google meet
費用：免費
對象：中心會員
主辦機構：衛生署長者健康外展分隊
由衛生署護士教授影響長者日常記憶的因素和處理記憶問題的有效方法。



同工消息



關銘軒
督導主任

各位老友記大家好：

好高興可以在中區長者中心這個大家庭工作，並認識到不同的老友記。感謝各位老友記親切的對待及包容。期望各位老友記未來繼續支持及參與本中心活動。祝各位身體健康、生活愉快！有緣再會！

大家好!我是新調任的督導主任－陳威順先生(Wilson)，很高興能夠進入明愛中區長者中心的大家庭。過去數年老友記亦因疫情帶來不便，希望日後疫情好轉，能夠於中心見到大家，跟大家打個招呼。期望與大家一同建構一個具有人情味，每天快樂的長者中心。



陳威順
督導主任

老友記們大家好：

好高興可以在中區認識到大家，也很珍惜與感謝這段時間與大家相處。我將於8月底離職，祝各位老友記在疫情期間保持身體安康、幸福長伴！



禰慧芝
社會工作助理

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。以下為大家介紹服務質素標準 3：

服務質素標準 3：服務單位存備其服務運作和活動的最新準確紀錄

服務單位須保存服務運作及活動的準確和最新記錄，並讓市民閱覽有關其服務表現的定期統計資料和報告。



聖經金句

聖神，顯示在每人身上雖不同，但全為人的好處。(格前 12:7)



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！