



香港明愛 安老服務

明愛鄭承峰長者社區中心(深水埗)

2022年8月至2022年9月

♥ 明愛知音 ♥

## 電話智能卡實名登記制



P.1 雙月主題

P.2 長者支援  
服務活動

P.3-4 發展及教育  
服務活動

P.5-8 公益金活動

P.9 e 健樂

P.10-13 八及九月  
活動時間表

P.14-15 護老者外展  
及認知障礙症服務

P.16 中心通訊

《電訊(登記用戶識別卡)規例》(「《規例》」)已於2021年9月1日正式生效以實施電話智能卡實名登記制(「電話卡實名登記制」)。

《規例》指明由2022年3月1日起，電話智能卡用戶須開始為其電話智能卡向所屬電訊商進行實名登記。如對電話智能卡實名登記制想有更多的了解，歡迎參加以下的活動：

### 「做個精明通訊服務用家」社區講座

日期：2022年9月5日(星期一)

時間：下午2時半至3時半

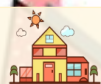
地點：本中心 頌恩堂 對象：長者會員

名額：網上名額不限，實體名額40名

- 內容：
1. 電訊服務用戶須知
  2. 選擇5G服務及設備的建議
  3. 電話智能卡實名登記
  4. 慎防懷疑欺詐電話
  5. 精明使用流動數據服務
  6. 認識通訊服務消費者權益

負責職員：林慧妍姑娘

\*由通訊事務  
管理局職員  
到場講解



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

# 長者支援服務

## 蘇屋互助組

日期：

2022年8月8日(星期一)

2022年9月19日(星期一)

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

負責職員：李秋儀姑娘



## 李鄭互助組

日期：

2022年8月30日(星期二)

2022年9月27日(星期二)

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：梁建邦先生



## 私樓互助組

日期：

2022年8月8日(星期一)

2022年9月19日(星期一)

時間：下午3:00開始

地點：本中心 頌恩堂

對象：居於深水埗西區私人

樓宇的獨居雙老長者

負責職員：梁建邦先生

## 義工大使會

日期：

2022年8月30日(星期二)

2022年9月27日(星期二)

時間：下午2:00開始

地點：本中心 頌恩堂

對象：中心義工

負責職員：長者支援服務隊社工

備註：

有關互助組如有興趣請須先  
與負責職員報名



# 發展及教育服務

如對以下活動有興趣請聯絡負責職員：林慧妍姑娘

## 香港魔術義工隊耆義 SHOW

日期：8月6日(星期六)

時間：下午3時正至4時半

對象：長者會員

名額：40

地點：本中心 頌恩堂

內容：由香港魔術義工隊到中心進行慈善表演。



## 會員迎新會

日期：2022年8月8日(星期一)

時間：上午11時正至12時半

地點：本中心 頌恩堂

對象：新會員

內容：簡單介紹明愛安老服務，以及介紹本中心的運作、設施、不同服務隊伍等等的事項，加深新會員對中心的認識及投入中心服務。



## 生日聚會

日期：2022年8月11日(星期四)

時間：中午12時正至1時正

日期：2022年9月26日(星期一)

時間：中午12時半至1時半

地點：本中心 頌恩堂

對象：7至9月生日或有興趣之長者會員

內容：與一聚壽星聚首一堂，玩下遊戲唱下歌，互相認識歡渡一小時。



如對以下活動有興趣請聯絡負責職員：林慧妍姑娘

## 中秋聚一聚

日期：2022年9月10日(星期六)

時間：上午10時半至12時正

地點：本中心 頌恩堂

對象：長者會員

名額：40人

內容：義工團體愷暉之聲唱歌及和大家玩遊戲，另外有歌舞及太極表演。



## 剪髮服務

日期：8月29日(星期一) 9月26日(星期一)

【只可優先報其中一個月，名額有限，先到先得】

時間：上午9時30分開始

【按籌號及限聚分時段進行】

地點：本中心薈萃坊 對象：長者會員

費用：\$6 名額：每月12人

內容：由外間義工提供剪髮服務。

\*只限簡單修剪



剪髮全程須佩帶口罩及自備多於一個口罩，並請先自行在家中洗頭

## 壽桃珠藝製作班

日期：9月15日(星期四)、9月16日(星期五)

(需要上足兩堂)

時間：上午10時正至12時

對象：長者會員

名額：5位(未參與過的會員優先)

地點：本中心 薈賢坊

費用：免費



內容：由熟手教學導師於教授穿壽桃，適合新手。

\*製成品會作義送用途\*



活動名稱	日期 / 時間	內容簡介	費用 / 名額 / 參與方法 負責職員
傷口照護 	8月2日(星期二) 下午 3:30-4:30	讓會員認識基本傷口的種類及正確處理傷口的方法，以及影響皮膚和傷口的因素。	費用：免費 名額：30位 地點：頌恩堂 <b>【實體進行】</b> 負責職員：韋嵐姑娘
長者飲食應用秘笈 	8月3日(星期三) 下午 2:30-4:30	由香港中文大學賽馬會老年學職員教導長者健康飲食原則及應用，學習設計長者餐單和家居飲食的小錦囊。	費用：免費 名額：無上限 地點：線上 ZOOM <b>【線上進行】</b> 負責職員：韋嵐姑娘
中醫保健諮詢 	8月6日(星期六) 上午 10:00-12:30 ----- 9月3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 <b>【實體進行】</b> 負責職員：潘樂怡姑娘
預防衰老 運動有法 	8月10日(星期三) 下午 2:30-3:30	邀請香港中文大學賽馬會老年學研究所分享預防衰老的方法，透過運動的方式減低衰老帶來的影響，以及了解運動時須注意的事項。	費用：免費 名額：不限 活動形式：Zoom <b>【線上進行】</b> 負責職員：潘樂怡姑娘
素得有「營」 	8月11日(星期四) 下午 2:30-3:30	素食即是指以植物為主要食糧的飲食模式，可細分為許多不同種類，如何選擇和配搭有營養的素食和健康飲食，以促進會員的身體健康。	費用：免費 名額：8位 地點：薈萃坊 <b>【實體及線上同步進行】</b> 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
齒終伴你 	8月12日(星期五) 下午 12:00-1:00	與長者分享維持健康牙齒的重要性，正確護齒的方法，做個健齒老友記。	費用：免費 名額：10位 地點：薈藝坊 <b>【實體進行】</b> 負責職員：韋嵐姑娘
生化性及化學性 食物中毒的介紹 及預防方法 	8月15日(星期一) 下午 2:30-3:30	讓會員學習如何改善自身、飲食、周邊環境的衛生從而有效地提升生活質素。	費用：免費 名額：20位 地點：頌恩堂 <b>【實體進行】</b> 負責職員：韋嵐姑娘
帶氧能量坊 	8月18日(星期四) 下午 2:30-3:30	增加會員對帶氧與健康的關係，有助身體免疫力提升，以促進大家的身心健康。	費用：免費 名額：8位 地點：薈萃坊 <b>【實體及線上同步進行】</b> 負責職員：彭淑儀姑娘
夏日炎炎慎防中暑 	8月24日(星期三) 下午 2:30-3:30	香港的夏天無論是在室內或室外環境十分炎熱及潮濕，向大家分享防中暑的知識，採取適當的預防措施，能防患於未然。	費用：免費 名額：10位 地點：資訊天地 <b>【實體及線上同步進行】</b> 負責職員：潘樂怡姑娘
海洋深度遊 	8月25日(星期四) 下午 2:30-3:30	了解海洋的發展和平衡生態，及保護海洋的要素，擴闊會員的視野，並促進大家的身心靈健康。	費用：免費 名額：8位 地點：資訊天地 <b>【實體及線上同步進行】</b> 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
 <p>家務有妙法</p>	<p>9月1日(星期四) 下午 2:30-3:30</p>	<p>分享快捷安全的家務整理方法及輔助器具，以節省家務勞動者的體力，並提供家事小竅門，提高大家對家務勞動安全的意識和關注，減少受傷。</p>	<p>費用：免費 名額：10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</p>
 <p>健康「藥」定你</p>	<p>9月13日(星期二) 下午 2:30-3:30</p>	<p>藥物種類繁多，面對整理劑量及服藥時間未能協調而影響健康，增加和了解藥物對我們的成效，及用藥的守則。</p>	<p>費用：免費 名額：8位 地點：薈萃坊 【實體進行】 負責職員：彭淑儀姑娘</p>
<p>Board Games</p> <p>健智遊戲</p> 	<p>9月15日(星期四) 下午 2:30-3:30</p>	<p>介紹健智玩戲，既玩樂亦可提升腦力發展，加強認知狀態。</p>	<p>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</p>
<p>膽固醇睇真 D</p> 	<p>9月19日(星期一) 上午 10:00-11:00</p>	<p>邀請衛生署職員到中心分享膽固醇的資訊，讓會員認識膽固醇對健康的影響，在飲食與生活上的注意事項，從而活得健康人生。</p>	<p>費用：免費 名額：10位 地點：資訊天地 【實體進行】 負責職員：潘樂怡姑娘</p>
<p>護甲新知</p> 	<p>9月20日(星期二) 下午 2:30-3:30</p>	<p>長者較多時會面對灰甲問題，與長者分享如何避免灰甲，及足部護理方法。</p>	<p>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</p>

活動名稱	日期 / 時間	內容簡介	費用 / 名額 / 參與方法 負責職員
 <p>活力健康舞</p>	<p>9月21日(星期三) 上午 10:00-11:00</p>	<p>與會員坐在椅子進行跳舞，可舒適坐在椅子上，聽著輕快的音樂伴奏，簡單易學，透過運動獲得自信及成功感。</p>	<p>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</p>
 <p>耆趣懷舊坊</p>	<p>9月22日(星期四) 下午 2:30-3:30</p>	<p>以香港的懷舊情懷及細膩香港昔日的歷史文化，一同享受懷舊的樂趣。</p>	<p>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</p>
 <p>容光煥髮</p>	<p>9月23日(星期五) 中午 12:00-1:00</p>	<p>教導長者護髮之道，正確的清潔方法，介紹及拆解偏方護髮的迷思。</p>	<p>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</p>
 <p>樂齡科技話你知</p>	<p>9月28日(星期三) 中午 12:00-1:00</p>	<p>向會員介紹各地的樂齡設備，增加對相關科技的認識，以備不時之需。</p>	<p>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</p>



## 「光影塗鴉」 Light Painting

### 「光影塗鴉」體驗坊(一)

日期：8月29日(星期一)  
時間：下午2時30分至4時30分

地點：頌恩堂

內容：拍攝屬於自己「繪畫」的光影塗鴉作品

對象：e 健樂參加者 / 會員

名額：每節20人

\*每人只限選擇其中一節優先報名

(每人獲贈相片1張)

### 「光影塗鴉」體驗坊(二)

日期：9月2日(星期五)  
時間：下午2時30分至4時30分



## 手機攝影班

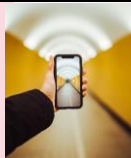
\*每人只限選擇其中一班優先報名

### 手機攝影班(三)

日期：8月16、23、30日，  
9月13、20、27日(逢星期二)

地點：薈萃坊

時間：上午10時-12時



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：e 健樂參加者 / 會員

名額：每班8人

### 手機攝影班(四)

日期：8月16、23、30日，  
9月13、20、27日(逢星期二)

地點：薈萃坊

時間：下午2時30分-4時30分

## 養生氣功進階班

日期：8月10、17、31日，9月21、28日(逢星期三)

時間：下午4時15分至5時30分

地點：頌恩堂

內容：由義務導師帶領練習呼吸法、靜功、太極尺、蹬子操等，並教授六字動功。

對象：曾報讀基礎班之參加者優先

名額：30人



「e 健樂」8-9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/1FAIpQLScrHLYLBeihK7a8-Q4OpcRaCA4Uu2aMxCKBtyLgAryltRoDvA/closedform>

備註：

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



# 2022 年 8 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  
胡喬欣姑娘

星期日	星期一 8月1日(初四)	星期二 8月2日(初五)	星期三 8月3日(初六)	星期四 8月4日(初七)	星期五 8月5日(初八)	星期六 8月6日(初九)
	<p>上午活動</p> <p>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) 11:15 動樂天地 ☆</p> <p>下午活動</p> <p>2:00 智能手機小組： WHATSAPP 及 SIGNAL 教學 3:30 智能手機小組： ZOOM 教學</p>	<p>上午活動</p> <p>8:00 太極進階班 9:00 太極基礎班 9:15 中文趣學班(一) 10:00 腦玩意會所 ☆ 10:30 絲襪花藝術班(補課)</p> <p>下午活動</p> <p>2:15 護老情報站 ☆ 2:15 週二粵曲班 3:30 傷口照護講座 #</p>	<p>上午活動</p> <p>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) 10:00 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">愛禮網網會</span></p> <p>下午活動</p> <p>1:00 英文進階班(一) 2:30 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">愛信網網會</span> 2:30 長者飲食應用秘笈講座 # 2:45 英文進階班(二)</p>	<p>上午活動</p> <p>8:00 太極進階班 9:00 太極基礎班 9:30 新春宮燈製作工作坊 (補課) 10:00 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">愛善網網會</span></p> <p>下午活動</p> <p>2:30 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">愛健網網會</span></p>	<p>上午活動</p> <p>9:00 智能手機小組： 實用 APPS 教學(一) 9:00 健耆瑜伽(基礎)班 10:00 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">愛德網網會</span> 10:45 智能手機小組： FACEBOOK 教學</p> <p>下午活動</p> <p>2:30 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">愛心網網會</span></p>	<p>上午活動</p> <p>9:30 十字刺繡班(補課) 10:00 中醫保健諮詢 # 11:30 週六唱家班</p> <p>下午活動</p> <p>2:00 關愛共融毛冷 編織(一)(補課) 3:00 香港魔術義工隊 耆義 SHOW</p>
<p>8月7日(立秋)</p>	<p>上午活動</p> <p>8:00 五十四式楊家太極劍 8:15 醫療保健操班三月份 (補課) 9:30 二十四式楊家太極拳 9:30 英文初班(一) 11:00 會員迎新會</p> <p>下午活動</p> <p>1:30 認知刺激訓練 A 班 ☆ 2:00 智能手機小組： WHATSAPP 及 SIGNAL 教學 2:00 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">蘇屋互助組</span> 3:00 認知刺激訓練 B 班 ☆ 3:00 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">私樓互助組</span> 3:30 智能手機小組： ZOOM 教學</p>	<p>上午活動</p> <p>8:00 太極進階班 8:15 醫療保健操班三月份 (補課) 9:00 太極基礎班 9:15 中文趣學班(一) 9:30 電腦課程：網上好聲音 10:00 腦玩意會所 ☆ 10:30 絲襪花藝術班(補課) 11:00 電腦課程： 中秋賀卡設計</p> <p>下午活動</p> <p>2:15 週二粵曲班</p>	<p>上午活動</p> <p>8:00 五十四式楊家太極劍 8:15 醫療保健操班三月份 (補課) 9:00 四十八式楊家太極拳 9:00 中文趣學班(二) 9:15 書法班 10:00 「舞」限可能 ☆ 11:00 書畫班</p> <p>下午活動</p> <p>1:00 英文進階班(一) 2:00 福音粵曲班 2:30 預防衰老運動有法 # 2:45 英文進階班(二) 4:15 養生氣功進階班 △</p>	<p>上午活動</p> <p>8:00 太極進階班 8:15 醫療保健操班三月份 (補課) 9:00 太極基礎班 9:30 電腦課程： 網上好聲音 10:00 藝文青減壓小組 ☆ 11:00 電腦課程： 中秋賀卡設計</p> <p>下午活動</p> <p>12:00 生日聚會 2:30 素得有「營」 #</p>	<p>上午活動</p> <p>9:00 智能手機小組： 實用 APPS 教學(一) 9:00 健耆瑜伽(基礎)班 10:00 週五國語歌班 10:45 智能手機小組： FACEBOOK 教學 12:00 齒終有你講座 #</p> <p>下午活動</p> <p>2:15 週五粵曲班 2:30 認知刺激訓練 C 班 ☆</p>	<p>上午活動</p> <p>9:30 十字刺繡班</p> <p>下午活動</p> <p>2:00 關愛共融毛冷 編織(一)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
<b>8月14日(十七)</b> 	<b>8月15日(十八)</b> 上午活動 8:00 五十四式楊家太極劍 8:15 醫療保健操(8月份) 9:30 二十四式楊家太極拳 9:30 英文初班(一) 11:15 動樂天地☆ 下午活動 2:15 認知刺激訓練 A 班☆ 2:30 生化性及化學性食物中毒的介紹及預防方法講座# 3:30 認知刺激訓練 B 班☆	<b>8月16日(十九)</b> 上午活動 8:00 太極進階班 8:15 醫療保健操(8月份) 9:00 太極基礎班 9:15 中文趣學班(一) 9:30 電腦課程：網上好聲 10:00 腦玩意會所☆ 10:00 手機攝影班(三)△ 10:30 絲襪花藝術班 11:00 電腦課程：中秋賀卡設計 下午活動 2:15 週二粵曲班 2:30 手機攝影班(四)△	<b>8月17日(二十)</b> 上午活動 8:00 五十四式楊家太極劍 8:15 醫療保健操(8月份) 9:00 四十八式楊家太極拳 9:00 中文趣學班(二) 9:15 書法班 9:15 書法班 10:00 愛禮愛信網長會 下午活動 1:00 英文進階班(一) 2:00 福音粵曲班 2:45 英文進階班(二) 4:15 養生氣功進階班△	<b>8月18日(廿一)</b> 上午活動 8:00 太極進階班 8:15 醫療保健操(8月份) 9:00 太極基礎班 9:30 電腦課程：網上好聲音 10:00 健康工坊之牙齒檢查☆ 11:00 電腦課程：中秋賀卡設計 11:30 愛善愛健網長會 下午活動 2:30 帶氧能量坊#	<b>8月19日(廿二)</b> 上午活動 8:15 醫療保健操(8月份) 9:00 智能手機小組：實用 APPS 教學(一) 9:00 健耆瑜伽(基礎)班 10:45 智能手機小組：FACEBOOK 教學 下午活動 12:30 開心手語唱遊班 2:15 週五粵曲班 2:15 護老情報站☆ 2:30 認知刺激訓練 C 班☆	<b>8月20日(廿三)</b> 
<b>8月21日(廿四)</b> 	<b>8月22日(廿五)</b> 上午活動 8:00 五十四式楊家太極劍 9:30 健康工坊之健康檢查☆ 9:30 英文初班(一) 11:00 活力健腦操 下午活動 2:15 認知刺激訓練 A 班☆ 3:00 認知刺激訓練 B 班☆	<b>8月23日(處暑)</b> 上午活動 8:15 醫療保健操(8月份) 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：網上好聲 10:00 手機攝影班(三)△ 10:00 腦玩意會所☆ 10:30 絲襪花藝術班 11:00 電腦課程：中秋賀卡設計 下午活動 2:15 週二粵曲班 2:00 芬蘭木棋遊樂室☆ 2:30 手機攝影班(四)△	<b>8月24日(廿七)</b> 上午活動 8:00 五十四式楊家太極劍 8:15 醫療保健操(8月份) 9:00 四十八式楊家太極拳 9:00 中文趣學班(二) 9:15 書法班 11:00 書畫班 下午活動 1:00 英文進階班(一) 2:00 福音粵曲班 2:30 夏日炎炎慎防中暑# 2:45 英文進階班(二)	<b>8月25日(廿八)</b> 上午活動 8:00 太極進階班 8:15 醫療保健操(8月份) 9:00 太極基礎班 9:30 電腦課程：網上好聲音 10:00 藝文青減壓小組☆ 10:00 捲捲心意 11:15 動樂天地☆ 11:00 電腦課程：中秋賀卡設計 11:45 雜錦歌曲班 下午活動 2:30 海洋深度遊# 2:30 腦力藝術班☆	<b>8月26日(廿九)</b> 上午活動 8:15 醫療保健操(8月份) 9:00 智能手機小組：實用 APPS 教學(一) 9:00 健耆瑜伽(基礎)班 10:00 週五國語歌班 10:45 智能手機小組：FACEBOOK 教學 下午活動 12:00 詠春拳班 12:30 開心手語唱遊班 2:15 週五粵曲班 2:15 藝術人生☆ 2:30 認知刺激訓練 C 班☆	<b>8月27日(八月)</b> 上午活動 9:30 十字刺繡班 11:30 週六唱家班 下午活動 2:00 秦琴樂繽紛(補課) 3:30 中樂合奏班(補課)
<b>8月28日(初二)</b> 	<b>8月29日(初三)</b> 上午活動 8:00 五十四式楊家太極劍 9:30 剪髮服務 9:30 英文初班(一) 下午活動 2:00 智能手機小組：基礎教學 2:30 「光影塗鴉」體驗坊(一)△ 3:30 智能手機小組：進階教學	<b>8月30日(初四)</b> 上午活動 8:00 太極進階班 8:15 醫療保健操(8月份) 9:00 太極基礎班 9:15 中文趣學班(一) 10:00 腦玩意會所☆ 10:00 手機攝影班(三)△ 10:30 絲襪花藝術班 下午活動 2:00 義工大使會 2:15 週二粵曲班 2:00 芬蘭木棋遊樂室☆ 2:30 手機攝影班(四)△ 3:00 李鄭互助組	<b>8月31日(初五)</b> 上午活動 8:00 五十四式楊家太極劍 8:15 醫療保健操(8月份) 9:00 四十八式楊家太極拳 9:00 中文趣學班(二) 9:15 書法班 10:00 「舞」限可能-練習☆ 11:00 書畫班 下午活動 1:00 英文進階班(一) 2:00 福音粵曲班 2:45 英文進階班(二) 4:15 養生氣功進階班△	<h1>2022年8月份 時間表(下旬)</h1> 		



# 2022 年 9 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、胡裔欣姑娘

備註：

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



星期四	星期五	星期六
9月1日(初六)	9月2日(初七)	9月3日(初八)
<b>上午活動</b> 8:15 醫療保健操(9月份) 10:00 捲捲心意 11:00 九式太極扇班 11:45 雜錦歌曲班  <b>下午活動</b> 2:30 家務有妙法#	<b>上午活動</b> 8:15 醫療保健操(9月份) 9:00 智能手機小組： 拍攝技巧 9:00 健耆瑜伽(進階)班 10:00 週五國語歌班 10:45 智能手機小組： 實用 APPS 教學(二)  <b>下午活動</b> 12:00 詠春拳班 12:30 開心手語唱遊班 2:00 週五粵曲班 2:30 「光影塗鴉」體驗坊(一)△	<b>上午活動</b> 10:00 中醫保健諮詢#  

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
9月4日(初九)	9月5日(初十)	9月6日(十一)	9月7日(白露)	9月8日(十三)	9月9日(十四)	9月10日(中秋)
	<b>上午活動</b> 8:00 五十四式楊家太極劍 9:30 英文初班(一) 9:30 二十四式楊家太極拳  <b>下午活動</b> 1:30 認知刺激訓練 A 班 ☆ 2:00 智能手機小組： 基礎教學 3:00 認知刺激訓練 B 班 ☆ 3:30 智能手機小組： 進階教學	<b>上午活動</b> 8:00 太極進階班 9:00 太極基礎班 9:30 實用電腦課程 10:30 絲襪花藝術班 11:00 電腦課程： 網上好聲音(進階班)  <b>下午活動</b> 2:15 週二粵曲班	<b>上午活動</b> 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) <b>10:00 愛禮網網會</b>  <b>下午活動</b> 1:00 英文進階班(一) <b>2:30 愛信網網會</b> 2:45 英文進階班(二)	<b>上午活動</b> 8:00 太極進階班 9:00 太極基礎班 9:30 實用電腦課程 10:00 捲捲心意 <b>10:00 愛善網網會</b> 11:00 九式太極扇班 11:00 電腦課程： 網上好聲音(進階班)  <b>下午活動</b> <b>2:30 愛健網網會</b>	<b>上午活動</b> 9:00 智能手機小組： 拍攝技巧 9:00 健耆瑜伽(進階)班 <b>10:00 愛德網網會</b> 10:45 智能手機小組： 實用 APPS 教學(二)  <b>下午活動</b> 12:30 開心手語唱遊班 2:00 週五粵曲班 2:00 解憂雜貨店 ☆ <b>2:30 愛心網網會</b>	<b>上午活動</b> 9:30 十字刺繡班 10:00 中秋聚一聚 11:30 週六唱家班  <b>下午活動</b> 2:00 秦琴樂續 <b>補課</b>  3:30 中樂合奏班 <b>補課</b>  

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
<b>9月11日(十六)</b> 	<b>9月12日(十七)</b> <b>中秋節後第二日假期</b> 	<b>9月13日(十八)</b> <b>上午活動</b> 8:00 太極進階班 8:15 醫療保健操(9月份) 9:00 太極基礎班 9:15 中文趣學班(一) 9:30 實用電腦課程 10:00 手機攝影班(三)△ 10:00 腦玩意會所☆ 10:30 絲襪花藝術班 11:00 電腦課程： 網上好聲音(進階班) <b>下午活動</b> 2:15 週二粵曲班 2:30 健康「藥」定你# 2:30 手機攝影班(四)△	<b>9月14日(十九)</b> <b>上午活動</b> 8:00 五十四式楊家太極劍 8:15 醫療保健操(9月份) 9:00 四十八式楊家太極拳 9:00 童謠學中文 9:15 書法班 10:00 「舞」限可能☆ 11:00 書畫班 <b>下午活動</b> 1:00 英文進階班(一) 2:00 福音粵曲班 2:45 英文進階班(二) 2:15 資源放大鏡☆ 2:30 Board Games 健智遊戲#	<b>9月15日(二十)</b> <b>上午活動</b> 8:00 太極進階班 8:15 醫療保健操(9月份) 9:00 太極基礎班 9:30 實用電腦課程 10:00 壽桃珠藝製作班 10:00 捲捲心意 10:00 中心代表會 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 <b>下午活動</b> 2:15 幸福美髮廳☆ 2:30 耆趣懷舊坊# 2:30 腦力藝術班☆	<b>9月16日(廿一)</b> <b>上午活動</b> 8:15 醫療保健操(9月份) 9:00 智能手機小組： 拍攝技巧 9:00 健耆瑜伽(進階)班 10:00 週五國語歌班 10:00 壽桃珠藝製作班 10:45 智能手機小組： 實用 APPS 教學(二) <b>下午活動</b> 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☆	<b>9月17日(廿二)</b> <b>上午活動</b> 9:30 十字刺繡班 10:00 疫下真假之 「訊息萬變」講座 11:30 週六唱家班 
<b>9月18日(廿三)</b> 	<b>9月19日(廿四)</b> <b>上午活動</b> 8:00 五十四式楊家太極劍 8:15 醫療保健操(9月份) 9:30 二十四式楊家太極拳 10:00 膽固醇睇真 D# <b>下午活動</b> 2:00 蘇屋互助組 1:30 認知刺激訓練 A 班☆ 3:00 私樓互助組 3:00 認知刺激訓練 B 班☆	<b>9月20日(廿五)</b> <b>上午活動</b> 8:00 太極進階班 8:15 醫療保健操(9月份) 9:00 太極基礎班 9:30 實用電腦課程 10:00 腦玩意會所☆ 10:00 手機攝影班(三)△ 11:00 電腦課程： 網上好聲音(進階班) <b>下午活動</b> 2:15 週二粵曲班 2:15 幸福美髮廳☆ 2:30 手機攝影班(四)△ 2:30 護甲新知講座	<b>9月21日(廿六)</b> <b>上午活動</b> 8:00 五十四式楊家太極劍 8:15 醫療保健操(9月份) 9:00 四十八式楊家太極拳 9:00 童謠學中文 9:15 書法班 10:00 活力健康舞# 11:00 書畫班 <b>下午活動</b> 1:00 英文進階班(一) 2:00 福音粵曲班 2:45 英文進階班(二) 4:15 養生氣功進階班△	<b>9月22日(廿七)</b> <b>上午活動</b> 8:00 太極進階班 8:15 醫療保健操(9月份) 9:00 太極基礎班 9:15 禪繞畫珪藻+杯墊 9:30 實用電腦課程 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 <b>下午活動</b> 2:15 幸福美髮廳☆ 2:30 耆趣懷舊坊# 2:30 腦力藝術班☆	<b>9月23日(廿八)</b> <b>上午活動</b> 8:15 醫療保健操(9月份) 9:00 智能手機小組： 拍攝技巧 9:00 健耆瑜伽(進階)班 10:00 週五國語歌班 10:45 智能手機小組： 實用 APPS 教學(二) <b>下午活動</b> 12:00 詠春拳班 12:00 容光煥髮講座# 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☆	<b>9月24日(廿九)</b> <b>上午活動</b> 9:30 十字刺繡班 11:30 週六唱家班 <b>下午活動</b> 2:00 秦琴樂續補課 3:30 中樂合奏班補課 
<b>9月25日(三十)</b>  	<b>9月26日(九月)</b> <b>上午活動</b> 8:00 五十四式楊家太極劍 8:15 醫療保健操(9月份) 9:30 剪髮服務 9:30 英文初班(一) 9:30 二十四式楊家太極拳 <b>下午活動</b> 12:30 生日聚會 1:30 認知刺激訓練 A 班☆ 2:00 智能手機小組： 基礎教學 3:00 認知刺激訓練 B 班☆ 3:30 智能手機小組： 進階教學	<b>9月27日(初二)</b> <b>上午活動</b> 8:00 太極進階班 8:15 醫療保健操(9月份) 9:00 太極基礎班 10:00 手機攝影班(三)△ 10:30 絲襪花藝術班 <b>下午活動</b> 2:00 義工大使會 2:15 週二粵曲班 2:30 手機攝影班(四)△ 3:00 李鄭互助組	<b>9月28日(初三)</b> <b>上午活動</b> 8:00 五十四式楊家太極劍 8:15 醫療保健操(9月份) 9:00 四十八式楊家太極拳 9:00 童謠學中文 9:15 書法班 10:00 「舞」限可能-練習☆ 11:00 書畫班 <b>下午活動</b> 12:00 樂齡科技話你知講座# 2:00 福音粵曲班 4:15 養生氣功進階班△	<b>9月29日(初四)</b> <b>上午活動</b> 8:00 太極進階班 9:00 太極基礎班 9:15 禪繞畫珪藻+杯墊 11:00 九式太極扇班	<b>9月30日(初五)</b> <b>上午活動</b> 9:00 健耆瑜伽(進階)班 <b>下午活動</b> 2:00 週五粵曲班	<b>2022年</b> <b>9月份</b> <b>時間表</b> <b>(下旬)</b> 

## 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

8月2日(二)  
下午2:15 - 3:15

### 護老情報站

8月19日(五)  
下午2:15 - 3:15

#### 主題：「預防肌肉流失」

由衛生署護士介紹肌肉流失和「肌肉減少症」的分別，預防肌肉流失的飲食及運動方法，課後體驗手握力測試，練習「強化肌肉運動八式」

地點：頌恩堂

負責職員：吳沐蕾(蕾姑娘)



#### 主題：「用藥秘笈」

由「賽馬會社區藥房支援網絡」的藥劑師介紹藥物標籤需知、藥物管理需知和長者用藥秘笈。

地點：資訊天地

負責職員：吳沐蕾(蕾姑娘)



### 健康工坊之牙齒檢查

8月18日(四)  
上午10:00 - 12:00



口腔健康教育講座，並即場實地進行簡單口腔檢查及塗上氟化物

對象：護老者或被照顧長者或中心會員

地點：頌恩堂

負責職員：吳沐蕾(蕾姑娘)

### 社交無界限

8月23日(二)

主題：Yuu 易賞錢

負責職員：黃詠琛(琛姑娘)

屆時將透過 WhatsApp 將 YouTube 連結傳送予參加者，只需按下連結便可收看，同「有獎問答」遊戲玩!



### 健康工坊之健康檢查

8月22日(一)  
上午9:30 - 11:00



有關「預防水痘及生蛇」健康講座，並即場實地進行體重指標、脂肪比例、血脂、血壓等檢查

對象：護老者或被照顧長者

地點：頌恩堂

負責職員：吳沐蕾(蕾姑娘)

### 藝術人生

8月26日(五)  
下午2:15 - 3:45



將表達藝術及生死教育揉合，反思生命的意義和價值

對象：護老者或被照顧長者

負責職員：吳沐蕾(蕾姑娘)



9月9日(五)  
下午2:00-3:30

工作坊：每場5人  
流體畫木書籤

歡迎 轉贈 或  
換領二手物品  
多謝支持環保

店長：  
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

## 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」

對象：已登記的所有護老者

### 資源放大鏡

9月14日(三)  
下午2:15 - 3:15

#### 主題：「抗疫藥劑師熱線」

由「賽馬會社區藥房支援網絡」的藥劑師介紹長者用藥秘笈、常見止痛藥疑問和常見藥物副作用及小貼士。

地點：頌恩堂

負責職員：吳沐蕾(蕾姑娘)

免費活動  
現場面授+ZOOM



9月22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

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：朱家謙(朱生)

20分鐘令你煥然一新

### 有需要護老者服務

服務內容：照顧者壓力評估、日間暫托服務(須經評估)、減壓小組及活動、照顧技巧訓練、外展服務等

如你在照顧路上感到壓力大，  
歡迎致電 3582-9438 與  
社工黃麗貞(麗姑娘) 聯絡

### 認知障礙症服務

服務內容：免費認知評估、服務轉介、社區資源介紹、提供認知刺激訓練及照顧策劃服務等

如有任何服務查詢，歡迎致電  
3582-9424 聯絡社工溫俊華先生

### 護老快遞

甚麼是「自立支援」?  
點樣可以晚年不被約束，  
自由活動? 不想媽媽咁早  
用尿片可以點?



基督教家庭服務中心承蒙維拉律敦治荻茜慈善基金資助，於2019年10月開展為期3年「從零開始」自立支援計劃，主要為體弱長者提供治療性小組及復康運動訓練，循序漸進改善長者的肌力及社交能力。

資料來源：基督教家庭服務中心「從零開始」自立支援計劃  
承蒙維拉律敦治荻茜慈善基金資助



- 自立支援照顧模式強調「三零」，即零尿布、零臥床、零約束。
- 長期受約束物品及床板的束縛，只會令長者的肌力下降，進一步失去活動及步行能力，結果愈綁愈跌，愈跌愈綁。



- 實行「三零」先要做好4大基本元素，包括「飲水、膳食、運動、排便」，並排除基本失能的原因，配合復健訓練，從而改善身體狀況，提高生活質素和滿足感。

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

# 中心 通訊

有電腦、  
手機疑難  
想搵人問？



朱家謙先生  
一級活動幹事

逢星期五的 1:45-4:45，  
朱先生都可解答大家  
與資訊科技有關的疑難。  
大家可以預約查詢！

## 服務質素標準介紹

為確保公眾獲得優質的社會福利服務，社會福利署和受資助機構推行《服務表現監察制度》，包括服務質素標準。與服務使用者相關的服務質素標準如下：

標準 10：申請和退出服務	標準 11：評估服務使用者的需要
<ul style="list-style-type: none"><li>● 服務使用者有<b>選擇服務權利</b>，可按個人需要及申請條件作出申請，職員或會邀請一些有特別需要之服務對象參加服務。</li><li>● 退出方面，服務使用者可<b>按意願</b>及<b>因應服務需要</b>已獲得<b>滿足</b>而退出服務。</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● 我們會透過不同渠道收集服務使用者的<b>意見及需要</b>，包括：明愛知音、每月網會、服務諮詢日、服務使用者意見調查及直接聯絡主管及當值社工等。</li><li>● 單位亦會就不同的服務<b>定期評估</b>服務對象的需要。</li></ul>

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： \_\_\_\_\_