



香港明愛安老服務
明愛麗閣長者中心

「提防受騙， 做個醒目老友記！」

麗 音

2022年8月~

2022年9月

專題介紹 P.1

活動花絮 P.2

活動推介 P.3-P.9

社區資源 P.10

服務質素標準 P.11

活動時間表 P.12



開放時間：上午9時至下午5時
(星期一至星期六)



地址：深水埗麗閣邨麗荷樓3樓306-310室
及麗蘭樓三樓313和315室



電話：2729 5858



傳真：2720 1600



電郵：
SELK@CARITASSWS.ORG.HK

出版日期：2022年8月

印刷數量：100份

督印人：何沛欣姑娘

編輯：全體職員



明愛安老服務網址：

[HTTP://WWW.CARITASSE.ORG.HK](http://www.caritasse.org.hk)

在疫情影響的幾年間，大家都減少外出及社交聚會，同樣地騙徒都改以電話、網上等方式繼續行騙。為了讓大家提防受騙，以下講解最為常見的騙案手法：電話騙案：希望有助大家避免受騙，做個醒目老友記。

案發經過:

受害人收到騙徒來電，訛稱為執法部門人員或政府機構職員，如入境處、廉政公署及衛生署等等，隨後電話被轉駁至另一個騙徒接聽，並表示他是內地公安，聲稱受害人觸犯了內地法例。騙徒更會偽造虛假的內地通緝令，使受害人相信自己涉案。騙徒並要求事主提供個人、銀行戶口及密碼等敏感資料以協助受害人洗脫嫌疑。

行騙手法:

銀行帳戶轉帳

騙徒要求受害人從自己銀行帳戶直接轉帳或到找換店，將款項轉到/匯到騙徒指定的本地/內地銀行帳戶。

警方呼籲:

- 執法部門人員或政府機構職員不會以預錄語音形式致電市民，也不會要求市民交出網上銀行帳戶及密碼，或交出款項以證清白；
- 如遇到有人自稱執法部門人員及政府機構職員，以不同理由指示市民交出個人資料及財產，應該主動查證及再三向相關機構核實來電者的身份；
- 切勿向陌生人透露個人資料：包括姓名、身份證號碼、銀行戶口號碼、網上銀行帳戶及密碼；
- 時刻緊記防騙三寶「收線、核實、搵求助」提防被騙；
- 提醒身邊親朋戚友提防受騙；
- 如有任何懷疑，可致電警方「防騙易」諮詢熱線18222。

參考資料：香港警務處-防騙資訊

https://www.police.gov.hk/ppp_tc/04_crime_matters/ccb/fst.php



2022.06.7 減壓養生工作坊
參加者留心講者講解，學習減壓養生方法



2022.06.10 e健樂—園藝治療工作坊
參加者用心種植盆栽，可以放鬆心情



2022.06.07頌鉢伸展小組
參加者進行簡單熱身後，享受頌鉢療癒



2022.06.30中心義工聚會及寧安服務介紹
讓會員了解寧安服務及做義工的意義



2022.07.15表達藝術小組
參加者透過繪畫，抒緩情緒及壓力，同時可發揮其創作力。



8月活動告示

感恩相聚



日期：2022年8月18日、 2022年9月15日(星期四)

時間：下午2時30分至3時30分

地點：耆恩堂 費用：全免

對象：天主教信仰之會員

內容：分享聖經

負責職員：曾美祈姑娘



中醫義診

日期：2022年8月22日、 2022年9月19日(星期一)

時間：下午1時至2時

地點：恥心閣

對象：中心會員 費用：藥費自付

內容：參加者可選擇委託厚德中醫診所配藥或自行配藥。

負責職員：曾美祈姑娘



友愛互愛組

日期：2022年8月23日、 2022年9月27日(星期二)

時間：下午2時30分至下午4時

地點：耆恩堂 費用：全免

對象：獨居或兩老共住會員

內容：遊戲

負責職員：曾美祈姑娘



智能手機應用治療室

日期：2022年8月- 9月(逢星期三至五)

時間：上午10時至下午5時

地點：耆樂坊 對象：長者會員

費用：全免

內容：解答長者在使用手機上的問題和疑難，並教授如何正確使用手機內應用程式的方法。

負責職員：林施欣姑娘



知命樂天小組

日期：2022年8月4日、11日、18日、25日
2022年9月1日及8日(星期四)(共六節)

時間：上午10時至11時30分

地點：樂韻坊 費用：全免

對象：會員

內容：學習珍惜時光，感恩身邊的人與事；並認識「四道人生」— 道愛、道謝、道歉及道別，放下憂思，好好生活。

負責職員：劉淑儀姑娘



迎新簡介會

日期：2022年8月31日(星期三)

時間：上午10時至11時30分

地點：耆恩堂 費用：全免

對象：新會員

內容：介紹中心服務

負責職員：劉淑儀姑娘



「陪你玩」園藝小組



日期：2022年8月12日-2022年9月16日(逢星期五)(共6次聚會)

時間：下午2時30分至3時30分

地點：聚賢坊

對象：記性衰退長者、懷疑或患有輕度認知缺損長者

名額：6-8位 **費用：**全免

內容：藉著種植活動，培養長者種植興趣和習慣，加強正向情緒，提升長者自信。

報名方法：親臨中心或致電到中心(2729-5858)向職員報名

負責職員：李國敏姑娘

團團圓圓慶中秋

一年容易又中秋，話咁快又黎到中秋節，係時候好好慶祝中秋節

活動詳情如下：

日期：2022年9月6日(星期二)

時間：下午2時30至4時

地點：耆恩堂

名額：20人(現場)+30人(網上直播)

對象：中心會員

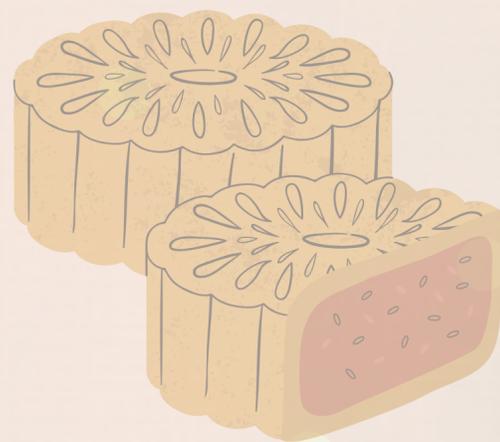
內容：故事分享、問答遊戲、猜燈謎

費用：免費

報名日期：8月15日(一)至9月2日(星期五)

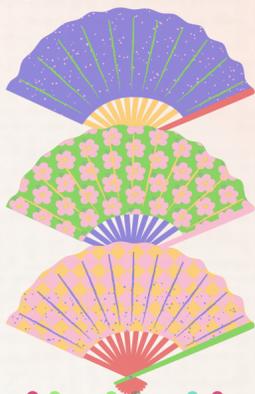
報名方法：親臨中心或致電到中心(2729-5858)向職員報名

負責職員：陳欣澤先生



創意小手工(單元一)

日期: 2022年8月25日(星期四)
時間: 上午9時30分至11時
地點: 聚賢坊 費用: 免費
對象: 中心會員
內容: 制作不同手工藝
負責職員: 曾美祈姑娘



e健樂—健康講座: 柏金遜病(一) 認識柏金遜病

日期: 2022年8月26日(星期五)
時間: 下午2時30分
地點: 耆恩堂 費用: 全免
內容: 分析長者跌倒及原因及後果, 學習預防跌倒。
名額: 20人
負責職員: 曾美祈姑娘

e健樂—足不可失講座

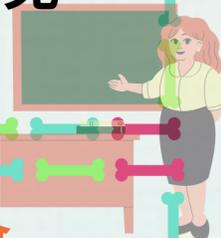
日期: 2022年8月19日(星期五)
時間: 下午2時30分
地點: 樂韻坊 費用: 全免
內容: 柏金遜症的成因、徵狀、治療及處理方法。
名額: 20人
負責職員: 曾美祈姑娘



e健樂—健康講座:

改善記憶 - 日常生活應用篇

日期: 2022年9月9日(星期五)
時間: 下午2時30分
地點: 樂韻坊
內容: 遺忘的原因及列出改善記憶的一些方法。
名額: 20人 費用: 全免
負責職員: 曾美祈姑娘



e健樂—棋趣無窮

日期: 2022年9月22日(星期四)
時間: 上午10時
地點: 聚賢坊
內容: 桌上遊戲
名額: 10人
費用: 全免
負責職員: 曾美祈姑娘



e健樂—細細細運會

日期: 2022年9月29日(星期四)
時間: 上午10時
地點: 樂韻坊 費用: 全免
內容: 桌上遊戲及運動
名額: 15人
負責職員: 曾美祈姑娘



2022年8月份 時間表

(會堂) 麗閣社區會堂
(北) 北河街體育館
(畫) 畫軍總會

(耆) 耆恩堂
(聚) 聚賢坊
(怡) 怡情軒

(健) 健體閣
(源) 資源閣
(悠) 悠閒閣

(聆) 聆心閣
(樂) 樂韻坊
(訊) 資訊閣

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
8月21日 (廿四)	8月22日(廿五)	8月23日(處暑)	8月24日(廿七)	8月25日(廿八)	8月26日(廿九)	8月27日(八月)
9:00-10:00 快樂健康操(耆) 10:00-11:00 快樂椅子舞(耆) 10:30-12:00 絲襪花制作班(聚) 11:15-12:45 實用初階英語班(樂) 1:00-2:00 中醫養生講座 2:00-3:30 趣味普通話(聚) 2:00-3:30 護老講座-正視肩膊痛(耆) 3:30-5:00 二胡班(高班)(樂) 二胡班(表演班)(樂)	9:00-10:00 快樂健康操(耆) 10:00-11:00 快樂椅子舞(耆) 10:30-11:00 手機攝錄、美化圖片、自制個人手機貼圖(資) 10:30-12:00 絲襪花制作班(聚) 11:15-12:45 實用初階英語班(樂) 1:30-3:00 趣味普通話(聚) 2:00-3:30 二胡班(高班)(樂) 3:30-5:00 二胡班(表演班)(樂)	9:00-10:00 快樂健康操(耆) 10:00-11:00 玩轉腦I Pad1(源) 10:00-12:00 基礎粵曲班(耆) 11:00-12:00 玩轉腦I Pad2(源) 2:00-3:00 電子鋼琴(進階班)(樂) 	9:00-10:00 快樂健康操(耆) 10:00-11:00 仁愛、善良組： 認知障礙症知多D (耆、聚、怡) 10:00-12:00 認知障礙症知多D (耆、聚、怡) 2:30-4:00 歡欣、平安組： 認知障礙症知多D (耆、聚、怡) 	9:00-10:00 快樂健康操(耆) 9:30-10:30 集體舞班(進階)(耆) 10:00-11:00 健腦桌遊陪你玩2(源) 10:00-11:30 知命樂天小組(2022)(樂) 10:30-12:00 集體舞班(基礎)(耆) 11:00-12:00 巧手之天地2(源) 12:30-2:00 二胡班(入門班)(樂) 1:00-2:00 唱歌學日文(樂) 1:00-5:00 芬蘭木柱義工培訓(耆) 2:00-3:30 二胡班(初班)(樂) 3:30-5:00 二胡班(中班)(樂)	9:00-10:00 快樂健康操(耆) 9:30-10:30 輕鬆瑜珈班(耆) 10:00-11:00 手機影片製作及剪接班(A班)(訊) 10:00-11:00 健腦桌遊陪你玩1(源) 10:00-11:00 手語初體驗(樂) 11:00-12:00 慢慢曼陀羅小組(平衡組)(聚) 11:00-12:00 巧手之天地1(源) 11:00-12:30 手機影片製作及剪接班(B班)(訊) 2:30-3:30 陪你玩園藝小組(1)(聚) 2:30-4:00 表達藝術小組(耆) 	9:00-10:00 健身氣功太極拳(樂) 9:30-11:00 卡拉OK班(A班)(耆) 10:00-11:30 手機：網上購物及折扣(訊) 10:00-11:00 易筋棒(樂) 10:00-11:30 習紙藝術基礎班(聚) 11:15-12:45 卡拉OK班(B班)(耆) 粵曲班(耆) 護老小組(耆) 醒獅隊(樂) 
8月14日 (十七)	8月15日(十八)	8月16日(十九)	8月17日(二十)	8月18日(廿一)	8月19日(廿二)	8月20日(廿三)
9:00-10:00 快樂健康操(耆) 10:00-11:00 快樂椅子舞(耆) 10:30-11:00 手機攝錄、美化圖片、自制個人手機貼圖(資) 10:30-12:00 絲襪花制作班(聚) 11:15-12:45 實用初階英語班(樂) 1:30-3:00 趣味普通話(聚) 2:00-3:30 二胡班(高班)(樂) 3:30-5:00 二胡班(表演班)(樂)	9:00-10:00 快樂健康操(耆) 10:00-11:00 快樂椅子舞(耆) 10:30-11:00 手機攝錄、美化圖片、自制個人手機貼圖(資) 10:30-12:00 絲襪花制作班(聚) 11:15-12:45 實用初階英語班(樂) 1:30-3:00 趣味普通話(聚) 2:00-3:30 二胡班(高班)(樂) 3:30-5:00 二胡班(表演班)(樂)	9:00-10:00 快樂健康操(耆) 10:00-11:00 玩轉腦I Pad1(源) 10:00-12:00 基礎粵曲班(耆) 11:00-12:00 玩轉腦I Pad2(源) 2:00-3:00 電子鋼琴(進階班)(樂) 	9:00-10:00 快樂健康操(耆) 10:00-11:00 防跌八式太極(樂) 10:00-11:00 玩轉腦I Pad3(源) 10:00-11:30 吳式太極拳(樂) 10:00-11:00 關慶組(耆) 10:30-12:00 手機：即時通訊軟件應用班(訊) 11:00-12:00 玩轉腦I Pad4(源) 11:30-1:00 蔡李佛武術班(樂) 2:00-3:30 活力排舞(耆) 2:00-3:30 書法班(行書)(樂)	9:00-10:00 快樂健康操(耆) 9:30-10:30 集體舞班(進階)(耆) 10:00-11:00 健腦桌遊陪你玩2(源) 10:00-11:30 知命樂天小組(2022)(樂) 10:30-12:00 集體舞班(基礎)(耆) 11:00-12:00 巧手之天地2(源) 12:30-2:00 二胡班(入門班)(樂) 1:00-2:00 唱歌學日文(樂) 1:00-5:00 芬蘭木柱 Training(耆) 2:00-3:30 二胡班(初班)(樂) 3:30-5:00 二胡班(中班)(樂)	9:00-10:00 快樂健康操(耆) 9:30-10:30 輕鬆瑜珈班(耆) 10:00-11:00 手機影片製作及剪接班(A班)(訊) 10:00-11:00 健腦桌遊陪你玩1(源) 10:00-11:00 手語初體驗(樂) 10:30-11:30 慢慢曼陀羅小組(平衡組)(聚) 10:30-11:30 和和語語粉彩(平衡組)(耆) 11:00-12:00 巧手之天地1(源) 11:00-12:30 手機影片製作及剪接班(B班)(訊) 2:30-3:30 e健康-健康講座：柏金遜症(一) 2:30-3:30 陪你玩園藝小組(2)(聚) 2:30-4:00 表達藝術小組(耆) 	9:00-10:00 健身氣功太極拳(樂) 9:30-11:00 卡拉OK班(A班)(耆) 10:00-11:30 手機：網上購物及折扣(訊) 10:00-11:00 易筋棒(樂) 10:00-11:30 習紙藝術基礎班(聚) 11:15-12:45 卡拉OK班(B班)(耆) 醒獅隊(樂) 粵曲班(耆) 花束製作工作坊(A)(聚) 
8月21日 (廿四)	8月22日(廿五)	8月23日(處暑)	8月24日(廿七)	8月25日(廿八)	8月26日(廿九)	8月27日(八月)
9:00-10:00 快樂健康操(耆) 10:00-11:00 快樂椅子舞(耆) 10:30-12:00 絲襪花制作班(聚) 11:15-12:45 實用初階英語班(樂) 1:00-2:00 中醫養生講座 2:00-3:30 趣味普通話(聚) 2:00-3:30 護老講座-正視肩膊痛(耆) 3:30-5:00 二胡班(高班)(樂) 二胡班(表演班)(樂)	9:00-10:00 快樂健康操(耆) 10:00-11:00 快樂椅子舞(耆) 10:30-12:00 絲襪花制作班(聚) 11:15-12:45 實用初階英語班(樂) 1:30-3:00 趣味普通話(聚) 2:00-3:30 二胡班(高班)(樂) 3:30-5:00 二胡班(表演班)(樂)	9:00-10:00 快樂健康操(耆) 10:00-11:00 玩轉腦I Pad1(源) 10:00-12:00 基礎粵曲班(耆) 11:00-12:00 玩轉腦I Pad2(源) 2:00-3:00 電子鋼琴(進階班)(樂) 	9:00-10:00 快樂健康操(耆) 10:00-11:00 防跌八式太極(樂) 10:00-11:00 玩轉腦I Pad3(源) 10:00-11:30 吳式太極拳(樂) 10:00-11:00 關慶組(耆) 10:30-12:00 手機：即時通訊軟件應用班(訊) 11:00-12:00 玩轉腦I Pad4(源) 11:30-1:00 蔡李佛武術班(樂) 2:00-3:30 活力排舞(耆) 2:00-3:30 書法班(行書)(樂)	9:00-10:00 快樂健康操(耆) 9:30-10:30 集體舞班(進階)(耆) 10:00-11:00 健腦桌遊陪你玩2(源) 10:00-11:30 知命樂天小組(2022)(樂) 10:30-12:00 集體舞班(基礎)(耆) 11:00-12:00 巧手之天地2(源) 12:30-2:00 二胡班(入門班)(樂) 1:00-2:00 唱歌學日文(樂) 1:00-5:00 芬蘭木柱義工培訓(耆) 2:00-3:30 二胡班(初班)(樂) 3:30-5:00 二胡班(中班)(樂)	9:00-10:00 快樂健康操(耆) 9:30-10:30 輕鬆瑜珈班(耆) 10:00-11:00 手機影片製作及剪接班(A班)(訊) 10:00-11:00 健腦桌遊陪你玩1(源) 10:00-11:00 手語初體驗(樂) 10:30-11:30 慢慢曼陀羅小組(平衡組)(聚) 10:30-11:30 和和語語粉彩(平衡組)(耆) 11:00-12:00 巧手之天地1(源) 11:00-12:30 手機影片製作及剪接班(B班)(訊) 2:30-3:30 e健康-健康講座：柏金遜症(一) 2:30-3:30 陪你玩園藝小組(2)(聚) 2:30-4:00 表達藝術小組(耆) 	9:00-10:00 健身氣功太極拳(樂) 9:30-11:00 卡拉OK班(A班)(耆) 10:00-11:30 手機：網上購物及折扣(訊) 10:00-11:00 易筋棒(樂) 10:00-11:30 習紙藝術基礎班(聚) 11:15-12:45 卡拉OK班(B班)(耆) 醒獅隊(樂) 粵曲班(耆) 花束製作工作坊(A)(聚) 
8月28日 (初二)	8月29日(初三)	8月30日(初四)	8月31日(初五)	8月31日(初五)	8月31日(初五)	8月31日(初五)
9:00-10:00 快樂健康操(耆) 10:00-11:00 快樂椅子舞(耆) 10:30-12:00 絲襪花制作班(聚) 11:15-12:45 實用初階英語班(樂) 1:30-3:00 趣味普通話(聚) 2:00-3:30 二胡班(高班)(樂) 2:30-4:00 「長者抑鬱我要知」社區教育講座(耆) 3:30-5:00 二胡班(表演班)(樂)	9:00-10:00 快樂健康操(耆) 10:00-11:00 快樂椅子舞(耆) 10:30-12:00 絲襪花制作班(聚) 11:15-12:45 實用初階英語班(樂) 1:30-3:00 趣味普通話(聚) 2:00-3:30 二胡班(高班)(樂) 2:30-4:00 「長者抑鬱我要知」社區教育講座(耆) 3:30-5:00 二胡班(表演班)(樂)	9:00-10:00 快樂健康操(耆) 10:00-11:00 玩轉腦I Pad1(源) 10:00-12:00 基礎粵曲班(耆) 11:00-12:00 玩轉腦I Pad2(源) 2:00-3:00 電子鋼琴(進階班)(樂) 2:30-5:00 深水埗綠色生活推廣計劃2022(耆)	9:00-10:00 快樂健康操(耆) 10:00-11:00 防跌八式太極(樂) 10:00-11:00 玩轉腦I Pad3(源) 10:00-11:30 吳式太極拳(樂) 10:00-11:00 關慶組(耆) 10:30-12:00 手機：即時通訊軟件應用班(訊) 11:00-12:00 玩轉腦I Pad4(源) 11:30-1:00 蔡李佛武術班(樂) 2:00-3:30 活力排舞(耆) 2:00-3:30 書法班(行書)(樂)	9:00-10:00 快樂健康操(耆) 9:30-10:30 集體舞班(進階)(耆) 10:00-11:00 健腦桌遊陪你玩2(源) 10:00-11:30 知命樂天小組(2022)(樂) 10:30-12:00 集體舞班(基礎)(耆) 11:00-12:00 巧手之天地2(源) 12:30-2:00 二胡班(入門班)(樂) 1:00-2:00 唱歌學日文(樂) 1:00-5:00 芬蘭木柱義工培訓(耆) 2:00-3:30 二胡班(初班)(樂) 3:30-5:00 二胡班(中班)(樂)	9:00-10:00 快樂健康操(耆) 9:30-10:30 輕鬆瑜珈班(耆) 10:00-11:00 手機影片製作及剪接班(A班)(訊) 10:00-11:00 健腦桌遊陪你玩1(源) 10:00-11:00 手語初體驗(樂) 10:30-11:30 慢慢曼陀羅小組(平衡組)(聚) 10:30-11:30 和和語語粉彩(平衡組)(耆) 11:00-12:00 巧手之天地1(源) 11:00-12:30 手機影片製作及剪接班(B班)(訊) 12:30-5:00 理工大學平衡力測試(聚) 2:30-3:30 不可失講座(耆) 2:30-3:30 陪你玩園藝小組(3)(聚) 	9:00-10:00 健身氣功太極拳(樂) 9:30-11:00 卡拉OK班(A班)(耆) 10:00-11:30 手機：網上購物及折扣(訊) 10:00-11:00 易筋棒(樂) 10:00-11:30 習紙藝術基礎班(聚) 11:15-12:45 卡拉OK班(B班)(耆) 醒獅隊(樂) 粵曲班(耆) 花束製作工作坊(A)(聚) 

因應新型冠狀病毒疫情發展，中心活動/班組之舉行情況，
會根據社署指引而作出變更，而不作個別通知。
如有任何查詢，歡迎致電2729 5858與職員聯絡。



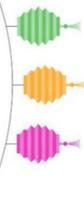
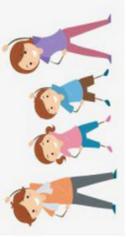
2022年9月份 時間表

(會堂) 麗閣社區會堂
(北) 河北街體育館
(重) 童軍總會

(香) 香恩堂
(聚) 聚賢坊
(怡) 怡情軒

(健) 健體閣
(源) 資源閣
(悠) 悠閒閣

(聆) 聆心閣
(樂) 樂韻坊
(訊) 資訊閣

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
<p>9月4日 (初九)</p> <p>9:00-10:00 快樂健康操(香) 10:00-11:00 快樂椅子舞(香) 10:30-12:00 絲襪花制作班(聚)</p> 	<p>9月5日(初十)</p> <p>9:00-10:00 快樂健康操(香) 10:00-11:00 玩轉腦iPad1(源) 10:00-12:00 基礎粵曲班(香) 11:00-12:00 玩轉腦iPad2(源) 2:00-3:00 電子鋼琴(進階班)(樂) 2:30-4:00 團團團團慶中秋(香)</p> 	<p>9月6日(十一)</p> <p>9:00-10:00 快樂健康操(香) 10:00-11:00 玩轉腦iPad1(源) 10:00-12:00 基礎粵曲班(香) 11:00-12:00 玩轉腦iPad2(源) 2:00-3:00 電子鋼琴(進階班)(樂) 2:30-4:00 團團團團慶中秋(香)</p> 	<p>9月7日(白晝)</p> <p>9:00-10:00 快樂健康操(香) 10:00-10:30 防跌八式太極(樂) 10:00-11:00 玩轉腦iPad3(源) 10:00-11:00 吳式太極拳(樂) 10:30-12:00 手機：即時通訊軟件應用班(訊) 11:00-12:00 玩轉腦iPad4(源) 11:30-1:00 蔡李佛武術班(樂) 2:00-3:30 活力排舞(香) 2:00-3:30 書法班(行書)(樂)</p> 	<p>9月8日(十三)</p> <p>9:00-10:00 快樂健康操(樂) 9:00-10:30 集體舞班(進階)(香) 10:00-11:00 健體桌遊陪你玩2(源) 10:00-11:30 知命樂天小組(2022)(樂) 10:30-12:00 集體舞班(基礎)(香) 11:00-12:00 巧手之天地2(源) 12:30-2:00 二胡班(入門班)(樂) 2:00-3:30 二胡班(初級)(樂) 2:30-3:30 交通安全講座(香) 2:30-4:00 美的煮角慶中秋(A)(聚) 3:30-5:00 二胡班(中班)(樂)</p> 	<p>9月9日(十四)</p> <p>9:00-10:00 快樂健康操(香) 9:30-10:30 輕鬆瑜伽班(香) 10:00-11:00 手機影片製作及剪接班(A班)(訊) 10:00-11:00 健體桌遊陪你玩1(源) 10:30-11:30 慢慢曼陀螺小組(平衡組)(聚) 10:30-11:30 和和諧諧粉彩(平衡組)(香) 11:00-12:00 巧手之天地1(源) 11:00-12:30 手機影片製作及剪接班(B班)(訊) e健康-健康講座：改善記憶-日常生活應用篇(樂) 2:30-3:30 陪你玩園藝小組(5)(聚) 2:30-4:00 美的煮角慶中秋(B)(香)</p> 	<p>9月10日(十五)</p> <p>9:00-10:00 健身氣功太極拳(樂) 9:30-11:00 卡拉OK班(A班)(香) 10:00-11:30 手機：網上購物及折扣(訊) 10:00-11:00 易筋棒(樂) 10:00-11:30 摺紙藝術基礎班(聚) 11:15-12:45 卡拉OK班(B班)(香) 2:30-4:00 粵曲班(香) 2:00-4:00 醒獅隊(樂)</p> 
<p>9月11日 (十六)</p> <p>公眾假期 中秋節後第二日</p> 	<p>9月12日(十七)</p> <p>9:00-10:00 快樂健康操(香) 10:00-11:00 玩轉腦iPad1(源) 11:00-12:00 玩轉腦iPad2(源)</p> 	<p>9月13日(十八)</p> <p>9:00-10:00 快樂健康操(香) 10:00-11:00 玩轉腦iPad1(源) 11:00-12:00 玩轉腦iPad2(源)</p> 	<p>9月14日(十九)</p> <p>9:00-10:00 快樂健康操(香) 10:00-11:00 組長會(香) 10:00-11:00 光明會(聚) 10:00-11:00 玩轉腦iPad3(源) 10:30-12:00 手機：即時通訊軟件應用班(訊) 11:00-12:00 玩轉腦iPad4(源)</p> 	<p>9月15日(二十)</p> <p>9:00-10:00 快樂健康操(樂) 10:00-11:00 健體桌遊陪你玩2(源) 10:00-11:30 知命樂天小組(2022)(樂) 11:00-12:00 巧手之天地2(源) 2:30-3:00 感恩相聚(香)</p> 	<p>9月16日(廿一)</p> <p>9:00-10:00 快樂健康操(香) 10:00-11:00 健體桌遊陪你玩1(源) 10:30-11:30 慢慢曼陀螺小組(平衡組)(聚) 10:30-11:30 和和諧諧粉彩(平衡組)(香) 11:00-12:00 巧手之天地1(源) 2:30-3:30 陪你玩園藝小組(6)(聚) 2:30-4:30 房協長者安居-防走失有妙法講座(香)</p> 	<p>9月17日(廿二)</p> <p>2:00-4:00 醒獅隊(樂) 粵曲班(香)</p> 
<p>9月18日 (廿三)</p> <p>9:00-10:00 快樂健康操(香) 10:00-11:00 快樂椅子舞(香) 1:00-2:00 中醫義診(香) 2:00-3:30 護老講座(香)</p> 	<p>9月19日(廿四)</p> <p>9:00-10:00 快樂健康操(香) 10:00-11:00 快樂椅子舞(香) 1:00-2:00 中醫義診(香) 2:00-3:30 護老講座(香)</p> 	<p>9月20日(廿五)</p> <p>9:00-10:00 快樂健康操(香) 10:00-11:00 玩轉腦iPad1(源) 11:00-12:00 玩轉腦iPad2(源) 2:30-3:30 融情歡聚在麗閣(香)</p> 	<p>9月21日(廿六)</p> <p>9:00-10:00 快樂健康操(香) 10:00-11:00 關禮組(香) 10:00-11:00 玩轉腦iPad3(源) 11:00-12:00 玩轉腦iPad4(源)</p> 	<p>9月22日(廿七)</p> <p>9:00-10:00 快樂健康操(樂) 10:00-11:00 e健康-棋趣無窮(聚) 10:00-11:00 健體桌遊陪你玩2(源) 11:00-12:00 巧手之天地2(源) 2:30-4:00 食物中毒系統講座(香)</p> 	<p>9月23日(廿八)</p> <p>9:00-10:00 快樂健康操(香) 10:00-11:00 健體桌遊陪你玩1(源) 10:00-11:00 護老代表會(聚) 11:00-12:00 巧手之天地1(源) 2:30-4:00 流體量體驗工作坊(香)</p> 	<p>9月24日(廿九)</p> <p>2:00-4:00 醒獅隊(樂)</p> 
<p>9月25日 (三十)</p> <p>9:00-10:00 快樂健康操(香) 10:00-11:00 快樂椅子舞(香)</p> 	<p>9月26日(九月)</p> <p>9:00-10:00 快樂健康操(香) 10:00-11:00 快樂椅子舞(香)</p> 	<p>9月27日(初二)</p> <p>9:00-10:00 快樂健康操(香) 9:30-10:30 IT大使會(樂) 2:30-4:00 友愛互愛組(香)</p> 	<p>9月28日(初三)</p> <p>9:00-10:00 快樂健康操(香) 10:00-11:00 幹事會(香)</p> 	<p>9月29日(初四)</p> <p>9:00-10:00 快樂健康操(樂) 10:00-11:00 e健康-細細細連會(樂) 10:00-12:00 義工剪髮箱(聚) 2:30-4:00 交通安全隊(香)</p> 	<p>9月30日(初五)</p> <p>9:00-10:00 快樂健康操(香) 10:00-11:00 護老代表會(聚)</p> 	<p>9月31日(初六)</p> <p>9:00-10:00 快樂健康操(香) 9:30-10:30 輕鬆瑜伽班(香) 10:00-11:30 喜樂、恩慈組： 護老者壓力(香、聚、怡) 陪你玩園藝小組(4)(聚) 2:30-3:30</p> 



初步認知評估

請致電中心或親身預約 (公眾假期除外)
內容: 為關注自己大腦健康的人士提供初步認知檢測
對象: 長者會員
收費: 費用全免
報名方法: 請聯絡陳妙揚姑娘



快樂健康操

日期: 逢星期一至五
時間: 上午9時至9時45分
地點: 耆恩堂/網絡平台
內容: 一起做運動, 伸展筋骨
對象: 懷疑或患有輕度認知缺損長者/記憶力衰退人士
收費: 費用全免 (現場名額: 20人)
(網絡名額: 50人)
報名方法: 請聯絡馮良秋姑娘/
謝小燕姑娘



快樂椅子舞

日期: 逢星期一
時間: 上午10時至11時
地點: 耆恩堂/網絡平台
內容: 會員伴隨音樂, 齊做椅子舞, 盡展活力
對象: 懷疑或患有輕度認知缺損長者/記憶力衰退人士
收費: 費用全免 (現場名額: 20人)
(網絡名額: 50人)
報名方法: 請聯絡馮良秋姑娘/
謝小燕姑娘



健腦桌遊陪你玩1/2

日期: 逢星期四/星期五
時間: 上午10時至11時
地點: 資源閣
內容: 一起玩趣味多元桌上遊戲, 以改善或維持會員的認知功能
對象: 懷疑或患有輕度認知缺損長者/記憶力衰退人士
收費: 費用全免
名額: 10人
報名方法: 請聯絡馮良秋姑娘/
謝小燕姑娘



玩轉腦Ipad 1/2/3/4

日期: 逢星期二/星期三
時間: 上午10時至12時
地點: 資源閣
內容: 透過富趣味多元智能遊戲, 以改善或維持會員的認知功能
對象: 懷疑或患有輕度認知缺損長者/記憶力衰退人士
收費: 費用全免
名額: 20人
報名方法: 請聯絡馮良秋姑娘/
謝小燕姑娘



巧手之天地1/2

日期: 逢星期四/五
時間: 上午10時至12時
地點: 資源閣
內容: 透過多元化手工藝活動, 訓練專注力及協調能力, 並鼓勵參加者發揮創意及與家人分享作品, 增進彼此溝通。
對象: 懷疑或患有輕度認知缺損長者/記憶力衰退人士
收費: 費用全免
名額: 10人
報名方法: 請聯絡馮良秋姑娘/
謝小燕姑娘





花束製作工作坊

日期：2022年8月13日（星期六）
時間：下午2時30分至4時
地點：聚賢坊
內容：學習花藝技巧，一同設計及製作自己的花束。在過程中能靜心自己，享受當下，更可以將花束送給身邊人。
對象：護老者會員優先報名，長者會員可先登記
名額：8人 費用：20元

插花體驗工作坊

日期：2022年8月18日（星期四）
時間：下午2時30分至4時
地點：聚賢坊
內容：學習插花技巧，親手制作一盆屬於自己的盆栽。
對象：護老者會員優先報名，長者會員可先登記
名額：8人 費用：20元

護老講座：正視肩膊痛

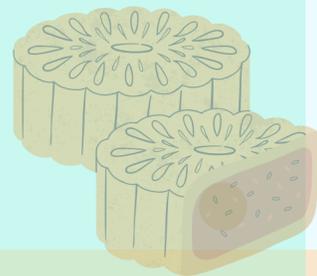
日期：2022年8月22日（星期一）
時間：下午2時30分至3時30分
地點：耆恩堂
內容：了解肩部的護理及減低關節僵硬的方法，會示範肩部運動
對象：護老者及長者
名額：15個 費用：全免

流體畫體驗工作坊

日期：2022年9月23日（星期五）
時間：下午2時30分至4時
地點：耆恩堂
內容：參加者有一個無法控制卻令人又驚又喜的體驗，接納不完美的成果。
對象：護老者會員優先報名，長者會員可先登記
名額：15個 費用：20元
報名方法：9月1日起接受報名

美的煮角慶中秋

A班：2022年9月8日（星期四）/ B班：2022年9月9日（星期五）
時間：下午2時30分至4時
地點：聚賢坊
內容：學習製作冰皮月餅的做法，親手做出多樣的月餅，與大家提早歡度中秋節。
對象：護老者會員優先報名，長者會員可先登記
名額：12個 費用：全免
報名方法：9月1日起接受報名



如有興趣者，可與陳美樺姑娘報名

護老小聚

日期：2022年8月6日 (星期六)
時間：下午2時30分至3時30分
地點：聚賢坊
內容：舉行聚會讓護老者可以放鬆、
分享不同照顧的情況。

名額：12人 對象：護老者 費用：全免

負責職員：陳欣澤先生

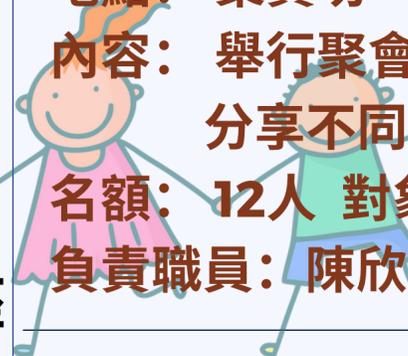


護老小聚

日期：2022年9月3日 (星期六)
時間：下午2時30分至3時30分
地點：聚賢坊
內容：舉行聚會讓護老者可以放鬆、
分享不同照顧的情況。

名額：12人 對象：護老者 費用：全免

負責職員：陳欣澤先生



「長者抑鬱我要知」社區教育講座講座

日期：2022年8月29日 (星期一)
時間：下午2時30分至3時30分
地點：聚賢坊
內容：講解有關更多預防長者自殺的警
號及預防方法

名額：18人

對象：護老者及長者 費用：全免

負責職員：陳欣澤先生

融傭歡聚在麗閣

日期：2022年9月20日 (星期二)
時間：下午2時30分至3時30分
地點：耆恩堂
內容：和長者及外傭進行遊戲，活動以
加長者與外傭溝通及促進關係。

名額：12人

對象：長者會員及其外傭 費用：全免

負責職員：陳欣澤先生

護老者交流會

日期：2022年9月23日 (星期五)
時間：上午10時至11時
地點：聚賢坊
內容：讓中心的護老者會員定期聚會，
發表意見，促進護老者會員之間的
認識和支援。

名額：12人 對象：護老者 費用：全免

負責職員：陳欣澤先生

護老講座:低脂肪飲食及烹調方法

日期：2022年9月19日 (星期一)
時間：下午2時30分至3時30分
地點：耆恩堂
內容：由護士主持講座，向長者及護老
者講解有關低脂肪飲食及烹調方
法，讓參加者可以保持健康。

名額：18人

對象：護老者及長者 費用：全免

負責職員：陳欣澤先生



細菌性及病毒性食物中毒的介紹 及預防方法

日期：2022年9月22日 (星期四)
時間：下午2時30分至3時30分
地點：耆恩堂
內容：介紹有關細菌性及病毒性食物中毒
及預防方法讓長者可以保持健康。

名額：18人

對象：護老者及長者 費用：全免

負責職員：陳欣澤先生



社區資訊—政府新一輪消費券

新一輪消費券派發時間：

八達通：

第一期2000元： 2022年8月7日

第二期2000元： 2022年10月1日

第三期1000元： 2022年12月16日至4月16日
(需消費滿4000元後領取)



其他

(支付寶、Tap and Go、PayMe、BoCPay、
WeChatPay)：

第一期2000元： 2022年8月7日

第二期3000元： 2022年10月1日



如有任何查詢，請聯絡「消費券計劃」。

熱線：18 5000

電郵：enquiry@consumptionvoucher.gov.hk

秘書處地址：九龍旺角彌敦道750號始創中心17樓

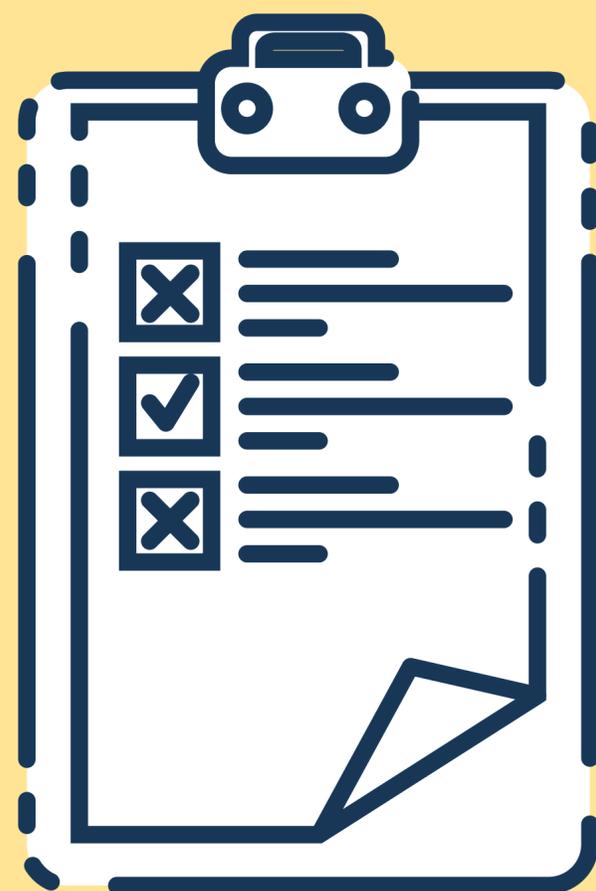
(辦公時間：星期一至星期五上午9時至下午6時，公眾假期除外)

服務質素標準

標準十二：知情的選擇

~ 服務單位備有政策及程序，以能在適當時間向服務使用者提供與單位運作有關而會影響他們所獲服務的資料。

~ 服務單位備有政策及程序，讓服務使用者在合適的情況下有機會根據所獲服務的資料作出選擇及決定，而該政策及程序可供他們閱覽。

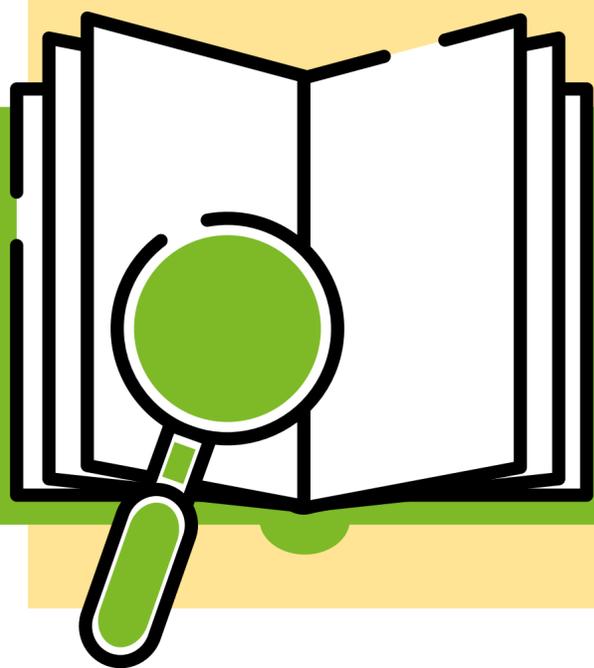


標準十三：私人財產

~ 服務單位備有確保服務使用者的私人財產權利得到尊重的政策及程序，並可供服務使用者、職員及其他關注人士閱覽。

~ 如情況合適，服務單位應讓服務使用者有機會將私人財物存放在安全妥當的地方，或通知服務使用者小心保管自己的私人財物。

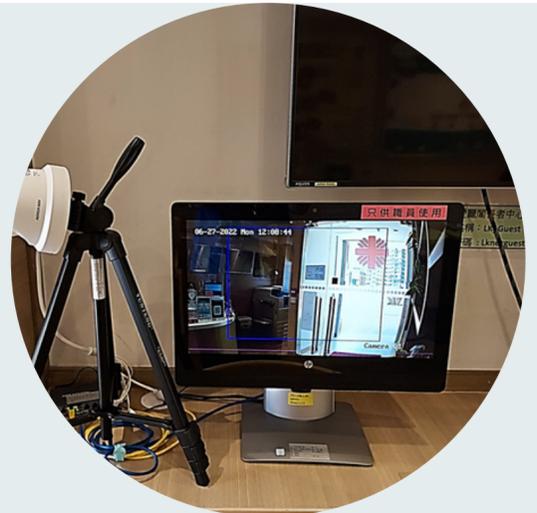
~ 如服務單位有責任向服務使用者收款及/或代服務使用者管理其金錢及其他貴重物品，應制訂適當的情序和監管方法，並嚴格執行。



中心消息

各位老友記：

中心添置了一部紅外線體溫探測器，讓會員或社區人士進入中心時可自行探測體溫。



中心職員動向

WELCOME



各位老友記，我係新嚟嘅福利工作人員—黎生呀！主要會負責長青班組策劃，有咩問題都可以問我！好高興認識大家，多多指教～



各位老友記，我係新嚟嘅護理助理—謝姑娘！主要負責健康操和小組活動，好高興認識大家，多多指教。



惡劣天氣中心開放及活動舉行指引

天文台於中心開放或活動前2小時發出以下警告，請留意以下安排。

T1 NW西北	懸掛 1 號風球 Amber 黃	或黃色暴雨警告	中心照常開放，所有班組及活動照常舉行。
3	懸掛 3 號風球 Red 紅	或紅色暴雨警告	中心照常開放，所有班組及活動取消。 (如在上課期間懸掛，活動及班組則繼續進行)
8	懸掛 8 號風球 Black 黑	或黑色暴雨警告	中心暫停開放，所有班組及活動取消。 (如在上課期間懸掛，活動及班組則繼續進行)

意見表

我們願意誠心聆聽你們的聲音

如對本中心服務有任何意見，懇請填寫本表格交回中心或致電 2729 5858 聯絡我們，多謝支持！

意見：_____

提供意見者姓名：_____

聯絡電話：_____