



香港明愛安老服務  
明愛中區長者中心

明愛安老服務網址：

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



# 2022年10月 至 2022年11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10月

印刷數量：600份

督印人：陳淑嫻姑娘（高級督導主任）

工作團隊：陳威順、梁浩端、陳煒坊、  
鄭子君、曾懿祺、林曉湄、  
林楚玉、李嘉敏、陳韻文、  
李佩蓮、蘇順蓮

## 護老辛酸有誰知？

明愛中區長者中心督導主任—陳威順先生

不論是正照顧父母的、抑或是照顧老伴的，只要有承擔照顧責任的都是屬於護老者。於2018年香港大學秀圃老年研究中心發布「年長護老者身心狀況及服務需要研究」，指出1/4受訪者因被照顧長者的照顧需要而感到沉重的照顧壓力，沉重的照顧令護老者出現抑鬱狀況，同時他們的家庭未能發揮分擔照顧的作用，令護老者容易感到身心疲憊。

勞工及福利局於2020年委託香港理工大學顧問團隊，就香港長者及殘疾人士照顧者的需要及支援進行顧問研究，研究於本年6月發布。研究強調支援照顧者是家庭、社區、企業及政府的共同責任並提出三大建議，包括提升照顧者的能力、鼓勵家庭和非正規支援及服務整合。

明愛長者聯會亦於報告發布後，就內容為不同場合提出具體回應，包括：照顧津貼是對護老者照顧的肯定、研究中的長者日間暫託服務的使用率成疑、建立照顧者支援中心的需要刻不容緩、並希望政府能夠落實照顧者為本的政策。藉著以上各建議，希望有效地支援護老者的需要。

中心設有護老者支援服務，定期為護老者提供照顧訓練、減壓工作坊及情緒支援等。本中心亦設有短暫看顧服務，讓護老者能夠騰出空間處理個人事務及歇息。

另外，本機構設有「明愛賽馬會照顧者資源及支援中心」，並設有熱線服務(3892 0101)，如有需要可尋求協助。

在照顧路上，我們一直都在。



# 幹事會

2022-2024 年度幹事會選舉已於 5 月進行，任期由 2022 年 4 月 1 日至 2024 年 3 月 31 日，會上各委員互選各職位，各職位選舉結果如下：



主席：鄺區美芳



副主席：勞喜然



長聯代表：黃葉綺敏



長聯代表：李乃榮



委員：伍景雲



委員：李華蓀



委員：周綺文



委員：林志齡



委員：馮彩瑛



委員：高秀慧



委員：黎振華

## 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	 上午 9時前	 上午 9時後	 紅	 黃
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10月至11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	4/10	(重陽節暫停)	1/11	睡眠健康講座
			11/10	二人三囑人生回顧-人生意義, 叮囑, 預囑, 遺囑)	8/11	急救常識
			18/10	駕馭憤怒 – 基礎篇	15/11	使用微波爐煮食及烘烤及煎炸食品的風險
			25/10	認識年金	22/11	消化系統與飲食健康
					29/11	認知友善知多少

### 慈善繽紛 Show

日期：2022年10月6日（星期四）  
 時間：下午 2:30-4:30  
 地點：明愛中心 5 樓禮堂  
 內容：會員表演、外間團體表演、頒發籌款獎項及職員表演等。  
 名額：50 人  
 費用：\$10  
 註：凡出席整個活動者將獲贈精美禮品一份。

### 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 16 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, 林楚玉姑娘

### 退而不休同樂會 – 男事

日期：26/10, 30/11, 28/12/2022（星期三）  
 （每月最後一個星期三）  
 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」。



### 愛你一萬年(夫婦小組)

日期：26/10、30/11/2022（星期三）  
 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



## 活動推介－社交及康樂

### 明愛長者暖萬心 2022

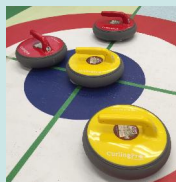
日期：19/10/2022 (星期二)  
時間：上午 9:00 至下午 12:30  
地點：明愛賽馬會荃灣服務樓 (本中心集合)  
費用：免費 名額：14 位  
對象：本中心服務使用者/家人/義工  
內容：長者單位表演、嘉賓表演助慶、總主任廚藝義賣、高督個別表演、現場及遙距義賣、頒發紀念品等。  
備註：如活動當日上午 8 時 30 分，天文台仍懸掛紅色暴雨、黑色暴雨、3 號或以上颱風訊號，活動將改期於 10 月 28 日(星期五)舉行。  
負責人：林楚玉姑娘

### IT 義工當值服務

日期：15/10/2022 (星期六)  
時間：上午 10:00 - 12:00 內  
每位每節半小時一對一形式  
地點：本中心 費用：免費  
對象：中心會員  
名額：12 個(需要致電中心 35892501 預約時段)  
內容：義務工作發展局之義工用一對一形式解答長者有關 電腦, 智能手機, 平板電腦的疑難。  
負責人：陳韻文姑娘

### 地壺球同樂日

日期：27/10、24/11/2022 (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



### 吾欲舞動. 椅子舞

日期：2022 年 10-11 月 (逢星期五)  
時間：中午 12:00 - 下午 1:00  
地點：本中心  
對象：中心會員 費用：免費  
名額：14 位  
內容：會員一起學習椅子舞，以保持適當運動的習慣，訓練四肢協調，平衡力和肌力並增加會員之間的感情。  
負責人：陳韻文姑娘

### 腦筋急轉魔力橋

日期：逢星期五  
時間：下午 4:00 - 5:00  
地點：活力天地 + 樂融雅聚  
名額：10 位  
(需逐次報名, 先到先得, 額滿即止)  
只接受 7 天前報名  
(即星期五可報下星期五)  
對象：中心會員 費用：免費  
內容：透過魔力橋數字邏輯遊戲，提升專注及快速思考能力，認識新朋友，擴闊生活圈子。唔識玩仰有義工教你，一齊玩吓啦  
負責人：陳韻文姑娘



### 上午麼麼茶小組

日期：逢星期一  
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





## 護士健康講座 認知障礙睇真 D



日期：28/10/2022 (星期五)  
時間：下午 3:00 - 4:00  
地點：活力天地/Google Meet  
名額：15 人  
費用：免費

對象：e 健樂參加者及中心會員  
內容：由註冊護士講解，認知障礙發病原因、症狀及不同藥物及非藥物治療。

## 流體畫工作坊

日期：23/11/2022  
(星期三)

時間：下午 2:30  
(約 2 小時)

地點：九龍大角咀  
名額：6 人

費用：免費

對象：e 健樂參加者

內容：

流體畫是近幾年興起的抽象畫，調好顏料，控制好流動方向，便能作出千變萬化的液體流動軌跡。輕鬆地創作出一幅具創意的畫作。



## 毛毛地氈工作坊



日期：3/11/2022 (星期四)  
時間：中午 12:00 (約 4 小時)  
地點：九龍觀塘駱駝漆大廈  
名額：6 人  
費用：免費

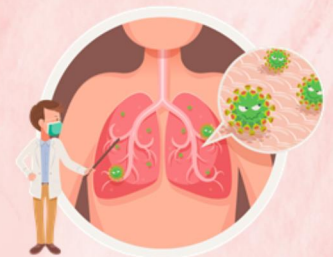
對象：e 健樂參加者

內容：

可訓練參加者專注力、激發創意和藝術靈感，讓他們以藝術創作減壓、釋放負面情緒，促進長者精神健康。唔識畫畫都整到，自由設計圖案、亦可提供相片參考。

## 護士健康講座

### 改善長新冠後遺症+感染控制措施



日期：25/11/2022 (星期五)

時間：下午 3:00 - 4:00

地點：活力天地/Google Meet

名額：15 人

費用：免費

對象：e 健樂參加者及中心會員

內容：由註冊護士講解，講解新冠後遺症常見徵狀及改善方法；另外亦會講解日常預防感染控制措施。

## 活動推介－新活動推介

### 長者健體運動課程

日期：7、14、21、28/10/2022

(逢星期五)共四堂

時間：下午 3:00 - 4:00

地點：荔枝角甲級商業大廈

(長沙灣道 650 號)

名額：8 人

費用：**抗疫價\$300** (原價\$600)

對象：關注健康體態人士

內容：由私人教練教授主要內容包括痛症伸展、增肌訓練、體重控制、飲食指導、心肺及平衡訓練、持續訓練、器材設備完善。

備註：參加者需自行前往活動地點

負責人：林楚玉姑娘

### 天然冬日修護工作坊

日期：20/10/2022 (星期四)

時間：下午 3:00 - 4:30

地點：中心活動室

名額：12 人

費用：**抗疫價\$90** (原價\$120)

(已包括材料費用)

對象：中心會員

內容：由 345well being 專業導師教授製作潤唇膏 (5g) 及金盞花修護凝膠 (30ml)，可修護滋潤肌膚，舒緩濕疹，皮膚發炎，特別合適秋冬使用，利用天然材料，減少用化學品及防腐劑，以天然的材料去喚醒每个人的自療力。

備註：完成活動後每位可帶走兩件成品。

負責人：李嘉敏姑娘

### 蒔花弄草 DIY 〈彩砂畫盆栽工作坊〉

日期：19/10/2022 (星期三)

時間：上午 10:30 - 11:30

地點：中心活動室

名額：共 10 人

費用：**\$80** (已包括材料及包裝物料費用)

對象：中心會員

內容：

疫情下大家希望紓緩一下心情嗎？來體驗園藝活動，是忙碌生活中的心靈調劑～藉著製作過程，情緒、身體、精神及創意獲得滿滿成就與療癒感，更讓緊張的生活增添了悠閒放鬆的氛圍。

負責人：陳韻文姑娘



### 新耆煮意 Cook Together 〈彩繪曲奇餅工作坊〉

日期：21/10/2022 (星期五)

時間：下午 2:30 - 4:30

地點：本中心

名額：共 10 人

費用：**\$60** (已包括材料及包裝物料費用)

對象：中心會員

內容：

親手製作曲奇餅，並將曲奇餅當成畫布，糖霜做為彩筆，每一片彩繪曲奇餅都是手工製作，繽紛可愛，獨一無二！成品可贈予親友，分甘同味～

負責人：

陳韻文姑娘



## 活動推介—長青學院（長者教育）2022年10月至12月班組資料

星期	小組名稱	開課日期	結束日期	上課時間		地點	收費			堂數	名額	教學內容
				上午	下午		會員	非會員	護老者			
一	集體舞班	10月11日	12月13日	上午	10:00-11:30	441室	\$220	\$240	\$230	10堂	15	以輕快簡單的民族舞再配合音樂為主要教學內容。
	瑜珈班	10月11日	12月13日	上午	12:00-13:00	441室	\$220	\$240	\$230	10堂	10	教授簡單的瑜珈動作，透過運動達至伸展筋骨的效果。
二	# 水墨畫進階班	10月12日	12月14日	上午	9:15-10:15	本中心	\$60	\$80	\$70	9堂	14	學生運用所學創作山水畫，再由老師改正。
	# 水墨畫基礎班	10月12日	12月14日	上午	10:30-11:30	本中心	\$80	\$100	\$90	9堂	14	教授山水畫基本技巧，如陰影、落筆技巧、顏色轉變等。
三	快樂飛鏢	逢星期三		下午	12:00-1:00	本中心	免費			12堂	12	提供飛鏢遊戲讓長者試玩，訓練長者的手眼協調能力。
	# 書畫A班	11月10日	12月8日	上午	11:00-12:15	本中心	\$40	\$60	\$50	5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。
四	# 書畫B班	11月10日	12月8日	下午	12:30-1:45	本中心	\$40	\$60	\$50	5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。
	簡單英文會話班	10月13日	12月15日	下午	2:00-3:00	本中心	\$60	\$80	\$70	10堂	14	教授楊家太極中的廿四式，讓學員訓練身體平衡。
五	太極班24式	10月14日	12月16日	上午	11:00-12:00	本中心	\$160	\$180	\$170	8堂	13	

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（“#”符號之班組除外）。

各班組現已開始接受報名，名額有限，先到先得，歡迎查詢。



# 2022年10月中心活動一覽表

星期日	星期一	星期二	星期三
<b>2日</b>	<b>10月3日</b> 10:00-11:00 上午麼麼茶(活) 13:00-17:00 睡眠質素評估及 個別輔導服務 14:00-15:00 互助傳遞愛(活)	<b>10月4日</b> <b>重陽節公眾假期</b>	<b>10月5日</b> 09:15-11:30 與理做運動 12:00-13:00 快樂飛標 14:00-15:00 桌遊齊醒腦
<b>9日</b>	<b>10月10日</b> 10:00-11:00 上午麼麼茶(活) 13:00-17:00 睡眠質素評估及 個別輔導服務 14:30-15:30 耆義匯聚(活)	<b>10月11日</b> 10:00-11:00 週會(G) 10:00-11:30 集體舞班(\$) 11:15-12:15 週二醒神操(活) 12:00-13:00 瑜珈班(\$) 14:00-16:00 六色積木好義玩(義工訓練)	<b>10月12日</b> 09:15-11:30 與理做運動 09:15-10:15 水墨畫進階班(\$) 10:30-11:30 水墨畫基礎班(\$) 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(G) 15:00-17:00 社區護老者能力提升
<b>16日</b>	<b>10月17日</b> 13:00-17:00 睡眠質素評估及 個別輔導服務	<b>10月18日</b> 10:00-11:00 週會(G) 10:00-11:30 集體舞班(\$) 11:15-12:15 週二醒神操(活) 12:00-13:00 瑜珈班(\$) 14:00-16:00 六色積木好義玩(義工訓練)	<b>10月19日</b> 09:00-12:30 明愛長者暖萬心 09:15-11:30 與理做運動 10:30-11:30 荷花弄草-彩砂畫 (\$) 12:00-13:00 快樂飛標 14:00-15:00 桌遊齊醒腦 14:00-15:00 理解尿失禁講座 15:30-16:30 護老者身心靈每月
<b>23日</b>	<b>10月24日</b> 10:00-11:00 上午麼麼茶(活) 13:00-17:00 睡眠質素評估及 個別輔導服務	<b>10月25日</b> 10:00-11:00 週會(G) 10:00-11:30 集體舞班(\$) 11:15-12:15 週二醒神操(活) 12:00-13:00 瑜珈班(\$)	<b>10月26日</b> 09:00-12:00 血糖檢測(e) 09:15-11:30 與理做運動 09:15-10:15 水墨畫進階班(\$) 09:30-10:30 幹事會會議 10:30-11:30 水墨畫基礎班(\$) 12:00-13:00 快樂飛標 14:00-15:00 桌遊齊醒腦 14:00-15:00 退而不休同樂會身 15:30-16:30 愛你一萬年夫婦
<b>30日</b>	<b>10月31日</b> 10:00-11:00 上午麼麼茶(活)		

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
			10月1日
			<b>國慶日公眾假期</b>
	10月6日	10月7日	10月8日
	10:00-11:00 舞動正能量 14:30-16:30 慈善繽紛 SHOW	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 15:00-15:30 外傭加許禮 16:00-17:00 腦筋急轉魔力橋(活)	14:30-15:30 護老加油站(G)
	10月13日	10月14日	10月15日
計劃	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 (\$) 14:00-15:00 播種時光 14:00-16:00 與理做運動 15:30-17:30 護老者感謝週	09:30-10:30 樂聚時光 10:00-11:00 減壓藝術家小組 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 健體腦筋紓壓運動操 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)
	10月20日	10月21日	10月22日
2022 盆裁 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 15:00-16:30 天然冬日修護工作坊(\$)	09:00-01:00 護士諮詢服務(e) 09:30-10:30 樂聚時光 10:00-11:00 減壓藝術家小組 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 14:30-16:30 新耆煮意(\$) 16:00-17:00 腦筋急轉魔力橋(活)	14:30-15:30 護老加油站(G)
	10月27日	10月28日	10月29日
男事 小組	10:00-11:00 舞動正能量 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 減壓藝術家小組 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 認知障礙睇真 D(e) 16:00-17:00 腦筋急轉魔力橋(活)	09:00-12:30 義剪服務日 14:30-15:30 護老加油站(G)
	<p>(e)：賽馬會 e 健樂健康管理計劃活動。</p> <p>(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。</p> <p>(G)：GOOGLE MEET 活動，有興趣之會員請致電中心向職員報名。</p> <p>(實)/沒有標記：中心現場活動，參加者可親臨或到中心報名。</p> <p>(S)：為收費課程/特別活動，如課程報名後退出，收費恕不退還。</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11月中心活動一覽表

星期日	星期一	星期二	星期三
		11月1日	11月2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 瑜伽班(\$)(441室)	09:15-11:30 與理做運動 09:00-13:00 智身耆境體 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 收納袋企架
6日	11月7日	11月8日	11月9日
	10:00-11:00 上午麼麼茶小組(活) 11:00-12:00 認知友善好友分享會 12:00-13:00 理財知多D 14:30-15:30 普拉提運動	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 瑜伽班(\$)(441室) 14:00-15:00 照顧者支援小組	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 拔義耆樂之
13日	11月14日	11月15日	11月16日
	10:00-11:00 上午麼麼茶小組(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 瑜伽班(\$)(441室)	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 15:30-16:30 腦朋友藝術
20日	11月21日	11月22日	11月23日
	10:00-11:00 上午麼麼茶小組(活) 14:30-15:30 普提拉運動	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 瑜伽班(\$)(441室) 14:00-15:00 照顧者支援小組	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 14:30-16:30 流體畫工作
27日	11月28日	11月29日	11月30日
	10:00-11:00 上午麼麼茶小組(活)	09:00-12:00 血糖檢測(e) 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 瑜伽班(\$)(441室) 14:00-15:00 照顧者支援小組	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 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
	11月3日	11月4日	11月5日
力 驗團 班(\$) 班(\$)	12:00-16:00 毛毛地氈工作坊(E) 14:00-15:00 簡單英文會話班(\$) 14:15-16:30 與理做運動	10:00-11:00 減壓藝術家小組 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 14:30-16:30 新煮煮意-三文魚菠菜批(\$) 16:00-17:00 腦筋急轉魔力橋(活)	14:30-15:30 護老 加油站(G)
工作坊	11月10日	11月11日	11月12日
班(\$) 班(\$)	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	09:00-01:00 護士諮詢服務(e) 09:30-10:30 樂聚時光 10:00-11:00 減壓藝術家小組 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)
溝通訓練	11月17日	11月18日	11月19日
班(\$) 班(\$)	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 14:00-15:00 播種時光 15:00-16:00 蒔花弄草-韓風乾花束(\$)	09:00-01:00 護士諮詢服務(e) 09:00-14:00 與理做運動評估日 09:30-10:30 樂聚時光 10:00-11:00 減壓藝術家小組 10:00-11:00 勿失良肌 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)
(G) 活動	11月24日	11月25日	11月26日
班(\$) 班(\$)	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	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 改善長新冠後遺症+感 染控制措施 (e) 16:00-17:00 腦筋急轉魔力橋(活)	14:30-15:30 護老 加油站(G)
坊			
班(\$) 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。  (\$): 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。

# 護老者支援

負責人：陳煒坊姑娘

## 衛生署講座

日期：12/10、16/11/2022 (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：12/10：壓力處理（五）減低家中護老者的精神壓力。  
 16/11：糖尿病患者的健康飲食。  
 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：19/10、23/11/2022 (星期三)  
 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。

## 護老者感謝週之護老減壓大集繪

日期：13/10/2022 (星期四)  
 時間：下午 3:30 - 5:00  
 地點：本中心 / Google Meet  
 對象：護老者會員  
 名額：20 位 費用：免費  
 內容：邀請護老者及被照顧者一同以「大集繪」的形式繪製畫作，讓護老者及被照顧者可以專注於當下，達致減壓效果。

## 智身耆境體驗團

日期：2/11/2022 (星期三)  
 時間：上午 9:00 - 下午 1:00  
 地點：房協長者安居資源中心  
 名額：12 人  
 對象：護老者會員及被照顧者  
 內容：讓參加者代入認知障礙症人士及照顧者的角色，體驗他們日常生活中的挑戰。

## 理解尿失禁講座

日期：19/10/2022 (星期三)  
 時間：下午 2:00 - 3:00  
 地點：本中心  
 對象：護老者會員  
 名額：20 位 費用：免費  
 內容：講解尿失禁的成因、常見尿失禁的種類及改善生活小貼士。

## 2022 年 10 月至 11 月護老加油站 Google Meet 進行

星 期 六	下午 2:30- 3:30	8/10	糖尿病飲食	5/11	睡眠窒息知多少
		15/10	全港優秀外傭與友善僱主嘉許禮 2022	12/11	秋冬養生
		22/10	網上騙案	19/11	保暖有方
		29/10	數獨健腦	26/11	幫緊你 Train 緊你



# 有需要護老者服務

負責人：鄭子君姑娘

## 減壓藝術家小組

日期：14/10/2022 -18/11/2022 (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：透過制作紓壓藝術作品及正向運動過程中讓護老者從中釋放壓力，正向身心靈健康。



## “勿失良肌”

日期：18/11/2022 (星期五)

時間：10:00 - 11:00

對象：有需要護老者/護老者

費用：免費測試量度肌肉強度

地點：本中心 名額：12-20位

內容：肌肉減少症成因及預防方法，肌肉測試量度肌肉強度。



## 舞動正能量

日期：27/10、24/11、29/12/2022 (星期四)

時間：上午 10:00 - 11:00

對象：有需要護老者會員

地點：本中心/Google Meet

費用：\$30 名額：10位

內容：王廷琳老師以舞動治療元素，帶動護老者聆聽及表達身體的聲音，舒緩壓力及情緒。



## 普提拉運動

日期：21 / 11 /2022 (星期一)

時間：中午 12:00- 下午 1:00

對象：有需要護老者會員優先/護老者

地點：本中心

費用：免費

名額：12位

內容：改善肌肉失衡、加強腰部及腹部核心力量，並改善體形以預防慢性勞損。



## CHILL 級鬆一鬆收納袋企架工作坊

日期：2/11/2022 (星期三)

時間：2:00 - 3:00

對象：有需要護老者會員

地點：本中心

費用：免費

名額：8-12位

內容：讓護老者透過親手制作收納企架作為媒介，過程中讓照顧者透過在收納架外拼貼，以紓緩壓力令身心舒暢。



## 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10-11月（逢星期五）

時間：上午9:30 - 10:30

地點：活力天地

名額：10人

對象：中心會員及義工

費用：全免

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

負責職員：陳韻文姑娘



## 拔義耆樂之溝通訓練

日期：9/11/2022（星期三）

時間：下午2:00 - 3:00

地點：本中心

名額：12位

費用：免費

內容：認識溝通的要訣，並籍著不同的活動體驗，增加義工的溝通和表達技巧。

負責職員：陳煒坊姑娘



## 耆義匯聚之團隊建立

日期：10/10/2022（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：12人

內容：透過不同的集體遊戲，增加義工之間的合作和建立團隊合作性。

負責職員：陳煒坊姑娘

## 明愛賣物會

日期：27/11/2022（星期日）

時間：上午10:00 - 下午5:00

地點：聖保祿學校

對象：義工及中心會員

名額：20人（分時段）

內容：招募義工在一年一度的明愛賣物會中協助中心進行義賣活動，為明愛籌款出一分力。

負責職員：陳煒坊姑娘





## 開心動一動

日期：7/10– 25/11/2022（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。

負責職員：曾懿祺姑娘



## 腦朋友摺紙樂

日期：16/11/2022（星期三）

時間：下午 3:30- 4:30

地點：本中心

費用：全免

內容：透過摺紙藝術活動，維持輕度認知障礙患者的認知功能，訓練輕度認知障礙症患者的手部肌肉，提升長者手眼協調能力。

負責職員：曾懿祺姑娘



## 桌遊齊醒腦

日期：12/10– 30/11/2022（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。

負責職員：曾懿祺姑娘

（報名前需預約進行認知評估）



## 認知友善好友培訓工作坊- 認知友善知多少？

日期：29/11/2022（星期二）

時間：下午 10:00- 11:00

地點：本中心

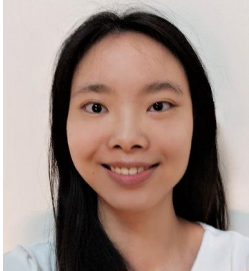
費用：全免

內容：向社區人士介紹正確及正面的認知障礙症的資訊，改變對認知障礙症的錯誤觀念及消除負面標籤，用行動關懷認知障礙症患者及其家屬，也會邀請長者成為認知友善大使。

負責職員：曾懿祺姑娘



## 同工消息



曾懿祺  
社會工作助理

大家好啊！我是新來的社工姑娘—曾懿祺（Steffanie），很高興能夠加入明愛中區長者中心的大家庭！疫情下，老友記在生活上有不同的改變，希望在疫情漸漸好轉時，能在中心見到大家，互相認識一下！期望能與大家一起發掘生活的美好，快樂每一天！

各位老友記，好感恩能在中區長者中心認識大家，一起渡過很多美好快樂時光，謝謝你們過去陪我行了一段很長的路，在你們身上學習到很多人生智慧。我將於 10 月尾離職，在此祝福各位老友記身壯力健，生活愉快。



李嘉敏  
一級活動幹事

## 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 4：

標準 4 所有職員、管理人員、管理委員會和／或理事會或其他決策組織的職務及責任均有清楚的界定服務單位的所有職位均應備有職責說明及職務陳述，訂明每個職位的職務、責任和問責關係。

服務單位備有組織架構圖，臚列其整體組織架構及問責關係，供所有職員、服務使用者及其他關注人士閱覽的資料。



## 聖經金句

你若有能力作到，不要拒絕向有求於你的人行善。（箴 3:27）



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！