

明愛安老服務網址：

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



2022 年



通訊



開放時間：上午 9 時至下午 5 時



地址：香港仔田灣郵田澤樓 6-10 號地下



電話：2538 7777



Whatsapp：5592 8623



傳真：2873 5552



電郵：seabn@caritassws.org.hk

出版日期：2022 年 10 月

印刷數量：500 份

督印人：陳淑嫻(高級督導主任)

工作團隊：何天恩、馮婉彤、陳家豪、
劉敏行、郭芊彤、張芷琪、
鍾鑽琪、李冠靈、唐艷儀、
黃惠紅、劉敏儀、林玩音

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。

義工發展服務

(活動視乎疫情發展或有可能取消或以網上形式進行)

幹事會資訊

各位幹事會成員：

每月一次舉行中心幹事會會議，共商中心政策及會員服務，代表眾會員發表意見，大家記得來開會啦！

日期	時間	地點
10月28日 (星期五)	下午 2:30- 4:00	本中心
11月25日 (星期五)		

負責職員：何天恩先生

義工大會

內容：義工專題培訓、義工服務及活動招募。

	日期	專題	時間
10月	10月5日 (星期三)	護老者支援	下午 2:30- 4:00
11月	11月9日 (星期三)	談生說死	

地點：Google Meet/ 本中心

對象：中心義工

費用：全免 名額：不限

負責職員：郭芊彤姑娘、李冠霆先生

手機諮詢站-義工招募

目的：由本中心義工以一對一形式教授中心會員使用智能手機，例如打電話、安心出行、拍照特簡單功能。

日期：10月8日或11月5日(星期六)

時間：上午 10:00-12:00

地點：本中心

對象：懂得使用智能手機的義工 兩名

負責職員：郭芊彤姑娘

寧安義工聚會

內容：檢討沿途關顧進度及了解安寧理念認知

日期：11月22日(星期二)

時間：上午 11:00-12:00

地點：本中心

對象：寧安義工

費用：全免

名額：8人

負責職員：陳家豪先生

賽馬會「網上動能量」計劃

負責職員：郭芊彤姑娘、張芷琪姑娘

目的：1. 培訓長者義工學習智能手機

2. 透過長者義工作為網上支援模式的角色，讓正使用綜合家居照顧服務的長者能繼續進行訓練及社交，減輕退化程度。

義工服務日

內容：由網上動能量的義工拍擋透過平板電腦網上視像進行探訪及運動，一起同樂。

日期：10月3日、10月10日、10月17日、
10月24日、10月31日、11月7日、
11月14日、11月21日、11月28日

時間：下午 2:30-3:00

費用：全免

對象：長者義工

地點：本中心

名額：6人

認知障礙症支援服務

延智活動 齊來做個至醒「腦」老友記!



負責職員：陳家豪先生 (活動視乎疫情發展或有可能取消或以網上形式進行)

腦朋友 – 認知評估服務

內容：想了解自己的認知狀況、大腦健康知識及相關資源，歡迎聯絡中心社工進行認知評估。

日期：2022年10月至11月

時間：請聯絡陳先生預約時間

地點：本中心 / 電話形式

對象：懷疑有認知退化的長者或其照顧者

費用：全免



腦當憶壯 – 健腦樂園

內容：透過各種健腦運動及遊戲，刺激腦部，強化認知功能。

日期：10月3日至11月29日
(逢星期一、二及四)

時間：上午9:30-10:30

地點：本中心

對象：懷疑/確診認知障礙症之長者
(需經中心社工評估)

費用：全免 名額：12人



腦字典 – 長者走失及預防策略

內容：了解認知障礙症患者在香港的走失狀況，以及認識預防長者走失的策略。

日期：10月28日(星期五)

時間：上午10:00-11:00

地點：本中心

對象：中心會員

費用：全免

名額：15人

腦字典 - 飲食與營養

內容：介紹有助預防認知障礙症的飲食方式及營養知識。

日期：11月25日(星期五)

時間：上午10:00-11:00

地點：本中心

對象：中心會員

費用：全免

名額：15人

「腦友大使」聚會

內容：認知障礙症培訓活動、義工服務商討。

日期：11月23日(星期三)

時間：上午10:00至11:00

地點：本中心

對象：「腦友大使」義工

費用：全免

名額：10人

主辦機構:



計劃團體:



策劃及捐助:



護老藍圖
CAREGIVER IN-MODE
SUPPORT

10-11月活動 (所有活動費用全免)

言語治療師講座 長者常見的吞嚥問題

日期：10月22日（星期六）

時間：下午2:30 - 4:00

地點：本中心

內容：透過註冊言語治療師的分享，以認識長者的吞嚥問題及預防方法。

名額：20位護老者

職業治療師家居安全及復康用品評估服務

日期：10月5日（星期三）

時間：個別安排

地點：護老者家中

內容：由職業治療師就個別長者之家居環境安全及使用的復康用品作評估及提供改善或使用之建議。

名額：8位護老者

解憂花園半日營及乾花台燈製作

日期：10月5日（星期六）

時間：上午8:45-下午12:30

地點：明愛賽馬會照顧者資源及支援中心
(於中心集合及解散)

內容：參觀賽馬會照顧者資源及支援中心「解憂花園」，體驗各種感官刺激活動及一同製作乾花台燈，放鬆心情，一同樂在其中！

名額：20位護老者



賽馬會「a家」樂齡科技教育及租賃服務中心 參觀及工作坊

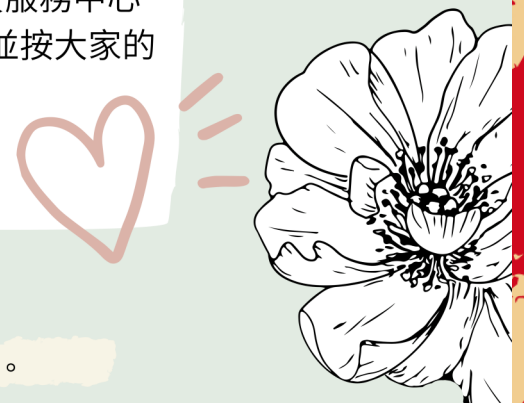
日期：10月21日（星期五）

時間：上午8:45-下午1:00

地點：賽馬會「a家」樂齡科技教育及租賃服務中心
(於中心集合及解散)

內容：透過參觀賽馬會「a家」樂齡科技教育及租賃服務中心及體驗工作坊，認識樂齡科技於日常生活的應用，並按大家的實際需要及家居環境挑選合適的器材。

名額：25位護老者



開始報名日期：2022年10月3日（星期一）

備註：護老藍圖計劃參加者優先報名

活動會因應疫情發展，或有機會延期、取消或以網上形式進行。

護老者支援服務

(活動視乎疫情發展或有可能取消或以網上形式進行)

如何處理焦慮

內容：衛生署護士講解過分焦慮的表現和不良後果、學習怎樣處理自己的焦慮及如何協助過分焦慮的長者。

日期：10月6日(星期四)

時間：上午9:30-11:00

地點：本中心/Google Meet 費用：全免

對象：所有護老者 名額：15人

負責職員：鍾鎧琪姑娘

護老相談室

內容：邀請護老者和被照顧者分享照顧經歷和故事，並體驗被照顧者的困難，藉此鼓勵感謝對方的付出。

日期：10月10日(星期一)

時間：下午2:30-3:30

地點：休閒閣 費用：全免

對象：所有護老者和被照顧者 名額：15人

負責職員：劉敏行姑娘

動柔正姿運動工作坊

內容：運動融合 Pilates、Barre、動態伸展、體適能等元素，訓練肌肉，達至改善姿勢及舒緩身體痛症，塑造身體線條。

日期：10月13日(星期四) 費用：全免

時間：下午2:30-3:30 名額：12人

地點：休閒閣 負責職員：劉敏行姑娘

對象：所有護老者(膝頭手肘有痛症之護老者優先)

護心健康操

內容：教授輕快舞蹈，有助改善心肺功能。

日期：10月21日(星期五)

時間：上午10:00-11:00

地點：本中心 費用：全免

對象：所有護老者 名額：15人

負責職員：鍾鎧琪姑娘

護老者大會

內容：主題分享、凝聚同行護老者、資訊分享及活動報名

	日期	專題	時間
10月	10月18日 (星期二)	護老要減壓	下午 3:30- 4:30
11月	11月2日 (星期三)	認知行為治療介紹	

對象：所有護老者 費用：全免

地點：本中心/Google Meet 名額：20人

負責職員：劉敏行姑娘、陳家豪先生、鍾鎧琪姑娘

週六喘息站

內容：透過兩個月一次的聚會，讓護老者互相分享最近的照顧近況，了解護老者資訊。

日期：10月22日(星期六)

時間：上午10:00-11:30

地點：休閒閣 費用：全免

對象：有特別需要支援護老者 名額：6人

負責職員：劉敏行姑娘

帶你遊荷蘭

內容：與護老者了解荷蘭的木屐文化，彩繪屬於自己的木屐

日期：10月24日(星期一)

時間：上午10:00-11:30

地點：本中心 費用：全免

對象：所有護老者 名額：10人

負責職員：鍾鎧琪姑娘

如何協助長者進食

內容：衛生署護士講解及示範安全餵食的技巧及提供改善長白進食或餵食的方法

日期：11月3日(星期四)

時間：上午9:30-11:00

地點：本中心/Google Meet 費用：全免

對象：所有護老者 名額：15人

負責職員：鍾鎧琪姑娘

銀齡產品介紹

內容：介紹一些復康產品，讓護老者了解產品的功能

日期：11月24日(星期四)

時間：上午 10:00-11:00 費用：全免

地點：本中心 名額：12人

對象：所有護老者 負責職員：鍾鏗琪姑娘

地壺球運動

內容：地壺球是一項鬥智鬥力的新興運動，訓練隊員之間的合作、溝通能力及提升專注力，從而凝聚一群護老者成為同路人。

日期：11月12日、12月10日(星期六)

時間：下午 2:30-4:00 地點：本中心

費用：全免 對象：所有護老者

名額：8人 負責職員：鍾鏗琪姑娘

強身毛巾操

內容：簡單舞蹈，有助改善心肺功能

日期：11月18日(星期五)

時間：下午 3:00-4:00

地點：本中心

費用：全免

對象：所有護老者

名額：15人

負責職員：鍾鏗琪姑娘

樂在「耆」中

為護老者提供短暫照顧及支援服務，在中心或在家中看顧長者，減輕照顧壓力。

服務範圍：田灣區

服務性質：在中心或在家中看顧長者(如未能到中心)

服務時間：星期一至星期五(上午 9:00-下午 5:00)

服務對象：60歲或以上長者，適合群體活動

申請手續：護老者可於使用服務前7天致電中心預約。如屬第一次申請服務，需親臨中心或社工上門評估。

費用：全免

負責職員：劉敏行姑娘

照顧者資訊站

照顧者為本：照顧者月

各位護老者知道嗎？每逢十月便是照顧者月，目的在於肯定各位照顧者的角色和努力，讓社會各界關注照顧者的處境和政策。今年社聯的主題在於推廣照顧者友善的工作環境，以幫助照顧者在工作與照顧者角色之間取得平衡，期望透過不同面向的照顧者友善人力資源政策措施。

而為響應照顧者月，香港明愛安老服務也會於2022年10月10日至15日舉辦「護老者感謝週」，透過一系列感謝活動，以答謝護老者的辛勤付出，提升其自我關懷的意識，並加強社區人士對護老者的肯定與認同，有興趣的護老者歡迎參加，在照顧之餘不忘讓自己當一次主角，好好照顧自己。

護老者感謝週啟動禮

日期：2022年10月7日(星期五)

時間：下午2時30分至3時30分

形式：YouTube網上直播

(<https://youtu.be/HskZhCg65HY>)

報名連結：



查詢：袁汶茵姑娘(電話 3892 0101) 或

吳頌詩姑娘(電話：2550 7620)

香港明愛安老服務

護老者感謝週



e健樂活動

負責職員：李冠霆先生

(e 健樂會員優先報名) (費用全免)

(活動視乎疫情發展或有可能取消或以網上形式進行)

中醫保健食療講座

內容：透過活動讓參加者了解長者合適的保健食療，並和長者簡單面見，為長者個別作飲食建議。

日期：10月5日(星期三)

時間：上午9:30-11:00

集合地點：本中心

對象：e 健樂會員優先

名額：20人

社交桌遊日

內容：由導師教授長者遊玩桌上遊戲，互相交流

日期：10月13日(星期四)

時間：上午10:30-12:00

地點：本中心

對象：e 健樂會員優先

現場名額：12人

長者的肥胖問題及飲食要點講座

內容：由聖雅各福群會營養師向長者講解肥胖問題及飲食要點

日期：10月27日(星期四)

時間：上午10:00-11:00

地點：本中心

對象：e 健樂會員優先

現場名額：20人

禪繞畫杯墊工作坊

內容：透過製作禪繞畫杯墊，以藝術表達自己的情緒，紓減壓力，保持精神健康。

日期：11月4日、11月18日(星期五)

時間：上午10:00-11:00

地點：本中心

對象：e 健樂會員優先

現場名額：12人

健腦運動班

內容：透過運動班提升參加者的手腳協調，從而達到健腦預防認知障礙的目的。

日期：11月7日、11月14日、11月21日、11月28日(逢星期一)

時間：下午2:00-3:00

地點：本中心

對象：e 健樂會員優先

現場名額：12人

如何控制膽固醇講座

內容：由聖雅各福群會營養師向長者講解如何控制膽固醇

日期：11月10日(星期一)

時間：下午2:00-3:00

地點：本中心

對象：e 健樂會員優先

現場名額：20人

健腦桌遊日

內容：由導師教授新式桌遊，以遊戲方式達到健腦效果

日期：11月10日(星期四)

時間：上午10:30-12:00

地點：本中心

對象：e 健樂會員優先

現場名額：12人

長青學院班組資訊

負責職員：李冠霆先生

八段錦及伸展易筋運動班

內容：中心李生與中心長者一起練習八段錦、伸展運動。

日期：10月6日、10月13日(逢星期四)

時間：上午 11:00-中午 12:00

地點：休閒閣

費用：全免

名額：10人

對象：中心會員

普拉提初階班

內容：由專業導師李玉霞老師帶領初接觸的新學員學習普拉提運動

日期：10月11日、10月18日、10月25日、11月1日、11月8日、11月15日、11月22日、11月29日(逢星期二)

時間：下午 3:30-4:30

地點：休閒閣

費用：\$320(8堂)

名額：10人

對象：中心會員

備註：**學員需自備瑜珈墊**

拉密米蘭組

內容：與未曾接觸過米蘭牌的長者學習遊戲玩法，鍛煉腦筋。

日期：10月6日、10月20日、10月27日、11月3日、11月17日、12月1日、12月15日(逢星期四)

時間：下午 2:30-4:30

地點：本中心

費用：免費

名額：8人

對象：中心會員



中文進階班

內容：由專業導師鄧匯源老師教育學員，學習進階難度的中文詩詞，掌握詩句中的詞語的筆序、生字筆劃。

日期：10月6日、10月13日、10月20日、10月27日、11月3日、11月10日、11月17日、11月24日、12月1日、12月8日(逢星期四)

時間：上午 10:00-11:00

地點：休閒閣

費用：\$50(10堂)

名額：12人

對象：中心會員

簡易素描班

內容：由義工導師張華敏老師教育學員，學習鉛筆素描、繪畫技巧。

日期：10月7日、10月14日、10月21日、10月28日、11月4日、11月11日、11月18日、11月25日(逢星期五)

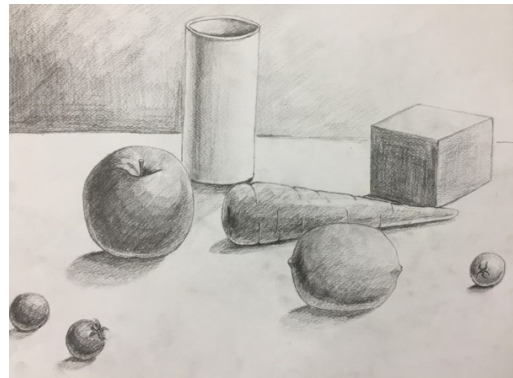
時間：上午 10:30-中午 12:00

地點：休閒閣

費用：\$60(8堂)

名額：8人

對象：中心會員



2022-24年度老有所為活動計劃

悠遊香港仔

負責職員：郭芊彤姑娘、劉敏行姑娘、李冠霆先生

透過鼓勵長者伙拍年青人學習新知識及技能，建立跨代共融社區；由老友記將香港仔歷史結集起來，透過不同形式立體呈現；讓更多社區人士宜予以認同、肯定及認識。

導賞團訓練班

內容：邀請區內年青人，伙拍中心長者學習導賞知識，促使兩代交流共融。

日期	時間
10月8日、10月15日(星期六)	下午 2:00-4:30
10月22日(星期六)	下午 1:30-4:30

地點：本中心

節數：4節

費用：全免

名額：12人

剪接深造班

內容：邀請區內年青人，伙拍中心長者學習拍攝短片及短片後期製作知識，促使兩代交流共融。

日期：11月5日、11月12日、11月19日、11月26日、12月3日、12月10日

時間：下午 2:00-4:00(逢星期六)

地點：本中心

節數：6節

費用：全免

名額：12人

對象：已報名參加老有所為計劃的中心義工



長者代購服務

負責職員：鍾鎧琪姑娘

白米

中心將會協助服務使用者代購「泰國金雙龍米」，以回應長者在社區上的需要，詳情如下：

重要日子	
每月 1-15 日	登記時段(請帶同會員證及訂金到接待處辦理) 金雙龍米每 1 包(2 公斤) \$22
每月最後星期一至五	取貨時段 (星期一至五 上午 9:00-下午 5:00)

備註：若於星期五下午 5:00 後不取貨，所付訂金將不獲退還。

長者健康飲品

奶粉種類	登記日期	領取日期	時間
雅培金裝加營素 (\$173/罐)、怡保康 (\$216/罐) 低糖加營素 (\$178/罐)、活力加營素 (\$215/罐)	10 月 17 日至 22 日 (星期一至六)	11 月 15 日 (星期二)	上午 9:30- 下午 5:00
三花柏齡高鈣奶粉(\$75/罐)	9 月 19 日至 24 日 (星期一至六)	10 月 11 日 (星期二)	

購買安排如下：

登記時段 (按奶粉的登記日期)	<ul style="list-style-type: none">▶ 帶備會員證到接待處登記購買數量及付款▶ 每位會員最多可購買 4 罐奶粉(不論類別)▶ 如會員持他人之會員證代買，須在登記時通知中心職員以作記錄
領取日	<ul style="list-style-type: none">▶ 會員必須帶備會員證、登記紙及環保袋

特別活動全面睇

(活動視乎疫情發展或有可能取消或以網上形式進行)

喜躍生命 Café-殯儀社企參觀活動

內容：到訪『一切從簡』殯儀社企，了解社企服務和後事規劃資訊，擴闊大眾對簡約殯儀的認識。

日期：10 月 19 日 (星期三)

時間：上午 9:00-下午 1:00 (上午 9 時中心集合)

地點：深水埗

對象：中心會員

費用：\$20

名額：20 人

負責職員：劉敏行姑娘、陳家豪先生

備註：活動由中心安排來回交通

愛心剪髮

內容：由港鐵義工為會員提供定期理髮服務，保持個人整潔及衛生。

日期：10月11日、11月8日(星期二)

時間：上午9:00至中午12:00 地點：休閒閣

對象：中心會員 費用：全免

名額：每節36人

負責職員：鍾鏗琪姑娘

備註：1. 請務必於剪髮前一天洗頭。

2. 按預約時間進行，請大家耐心等待。



健體舞運動班

內容：透過簡單易動舞蹈，並跟隨音樂節奏進行持續性的帶氧運動。以增強心肺功能、增加協調靈活性、改善全身的柔軟度及平衡力，減低拉傷或跌倒的風險。

日期：10月7日、10月14日、10月21日、
10月28日、11月4日(逢星期五)

時間：下午2:15-3:15

地點：休閒閣 對象：中心會員

費用：\$180 名額：10人

負責職員：張芷琪姑娘

瑜伽運動班

內容：透過伸展肌筋動作，以增加協調及靈活性，改善全身的柔軟度及平衡力，減低拉傷或跌倒的風險。

日期：10月18日、10月25日、11月1日、
11月8日、11月15日(逢星期二)

時間：上午9:10-10:10(A班)

上午10:20-11:20(B班)

上午11:30-下午12:30(C班)

地點：海洋閣 對象：中心會員

費用：\$150 名額：10人

負責職員：張芷琪姑娘



太極運動班(進階)



內容：學習太極廿四式的動作，增加協調及靈活性，改善全身的柔軟度及平衡力。

日期：10月31日、11月7日、11月14日、
11月21日、11月28日(逢星期一)

時間：下午3:30-4:30

地點：海洋閣 對象：中心會員

費用：\$150 名額：10人

負責職員：張芷琪姑娘

橡筋帶核心肌群運動班

內容：運用橡筋帶運動，以強化上肢、腰背及大腿的肌肉力量，預防關節退化及疼痛，同時配合正確的伸展運動，增加血液循環，改善肌肉繃緊狀況。

日期：10月31日、11月7日、11月14日、
11月21日、11月28日(逢星期一)

時間：下午2:15至下午3:15

地點：海洋閣 對象：中心會員

費用：\$150 名額：10人

負責職員：張芷琪姑娘

伸展肌筋膜運動班

內容：透過伸展肌筋動作，以增加協調及靈活性，改善全身的柔軟度及平衡力，減低拉傷或跌倒的風險。

日期：10月31日、11月7日、11月14日、
11月21日、11月28日(逢星期一)

時間：上午9:10-10:10(A班)

上午10:20-11:20(B班)

上午11:30-下午12:30(C班)

地點：海洋閣 對象：中心會員

費用：\$150 名額：10人

負責職員：張芷琪姑娘

膝關節健康教育講座

內容：推廣保護膝關節的意識，講解膝關節炎的成因及保健知識，從飲食及改善家居設計方面作出建議，並會教授簡單家居運動及安裝手機應用程式，以達至自我管理健康的效能。

日期：10月22日(星期六)

時間：上午10:00-中午12:00

地點：海洋閣

對象：中心會員及護老者

費用：免費 名額：15人

合辦機構：「關注膝關節健康」社區計劃

負責職員：張芷琪姑娘



公主裙鎖匙包製作

內容：運用毛線與鈎針，鈎織成小織品。

	日期	時間
A班	10月19日 (星期三)	上午10:00至 下午12:15
B班	11月25日 (星期五)	上午10:00至 12:15

地點：珍珠閣

對象：中心會員

費用：\$10 名額：4人

負責職員：張芷琪姑娘



時代曲卡拉OK

內容：周六時代曲卡拉OK

日期：10月15日、10月29日、11月12日、
11月19日(星期六)

時間：上午10:00-中午12:00

地點：本中心

對象：中心會員

費用：免費

名額：每節16人

負責職員：李冠霆先生 備註：請自備音樂光碟

長幼聚一聚

內容：與香港國際學師生一起同樂相聚，享受愉快的交流。

日期：10月8日、11月5日(星期六)

時間：上午10:00-11:00

地點：本中心

對象：中心會員

費用：免費

名額：每節10人

負責職員：李冠霆先生

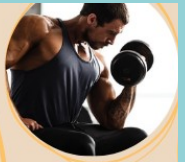
例會主題預告

負責職員：
鍾鎧琪姑娘

日期	主題	內容	地點	對象	時間
10月6日 (星期四)	如何處理焦慮	衛生署護士講解過分焦慮的表現和不良後果、學習怎樣處理自己的焦慮及如何協助過分焦慮的長者	本中心/ Google Meet	中心會員 護老者會員 中心義工	上午 9:30- 11:00
10月20日 (星期四)	服務質素標準簡介	介紹服務質素標準及與會員相關的條文			
11月3日 (星期四)	如何協助長者進食	衛生署護士講解及示範安全餵食的技巧及提供改善長白進食或餵食的方法			
11月17日 (星期四)	長者冬日保健之道	與會員分享長者冬日需要留意的要點，全方位守護長者的健康，渡過溫暖的冬日			

E-FITNESS ZONE

第二擊



啞鈴健身班 平衡訓練班

活動詳情

每個月第2及第4個星期

10月份日期：
12/10, 26/10
(26/9開始報名)

啞鈴健身班 (名額：8名)

上午9:30-10:30

平衡訓練班 (名額：6名)

上午11:00-中午12:00

每堂收費
\$20

報名方法

優先報名：每月**26-30日**

每人只限預留一個名額，先到先得。

如優先報名時段結束，仍有名額，名額將開放登記，預留名額不限。

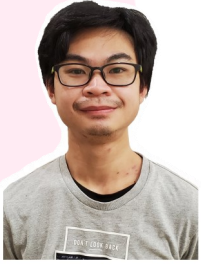
以**WHATSAPP**或電話向職員登記報名，
並必須收到職員回覆作實為準。

11月份日期：
9/11, 23/11
(26/10開始報名)

負責職員：張姑娘



職員動向



一級活動幹事
羅展衡

各位老友記，羅生我已於 9 月 1 日離職啦。雖然同大家相識短短時間，但都同大家講聲再見👋 e 健樂服務會繼續到 12 月 31 日，大家記得多落中心量血壓同參加活動呀😊

別了，田灣！工作了 12 年的小社區，多謝陪伴過我嘅每一位老友記和同事，讓我成為更好的自己。希望在華富邨，繼續為社區服務。



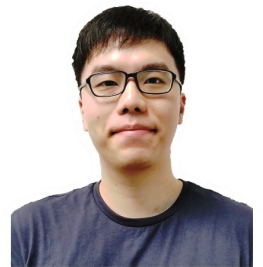
督導主任
吳頌詩



督導主任
陳威順

各位老友記，我係社工陳先生，輕輕的我走了，就如我輕輕的來。好高興過去的日子能夠認識到香港仔的各位，盡管不捨亦需離開。我已於 8 月 1 日調職至中區長者中心，希望各位老友記繼續支持中心的服務，讓中心繼續成為快樂的長者中心。

不經不覺在中心工作四年，記得當初來到中心與老友記相處時好陌生，後來在中心與大家一起參加不同的活動、互相溝通認識，感謝大家在這四年內對我的照顧和包容。🙏🙏



一級活動幹事
李冠霆



護理助理
劉敏儀

各位老友記好呀！我係劉敏儀姑娘，我在明愛香港仔長者中心嘅職位係護理助理，主要與老友記玩吓遊戲，歡迎搵我聊天互相認識認識😊

桌上遊戲借用

中心現已增設「桌上遊戲借用」服務，讓大家可借用不同種類的桌上遊戲，在家亦能動動腦筋！

服務對象：有效長者及護老者會員 借用期限：7天 (於借用日開始計算)

借用手續：借用人需親臨本中心接待處以會員證借用桌上遊戲。

交還手續：借用人或其委托人自行安排於中心辦公時間內交還桌上遊戲，逾期交還者可能會影響其日後的借用資格。

備註：每次收回的桌上遊戲均會經中心職員消毒才再借出。



瘋狂科學家



快手疊杯



大家來找碴



南極小企鵝

平板電腦借用服務

中心現已推出「平板電腦借用服務」，歡迎大家到中心借用平板電腦，以便於家中學習使用平板電腦、參與中心網上活動進行健腦遊戲及觀看影片！

服務對象：有效長者及護老者會員

借用期限：7個工作天 (於借用當日開始計算)

借用手續：借用人需親臨本中心接待處借用平板電腦及相關配件，並以會員證登記。

交還手續：借用人或其委托人自行安排於中心辦公時間內交還平板電腦及配件。

借用詳情：每人每次最多可借用一套平板電腦及相關配件。



中心服務質素標準

服務質素標準簡稱 SQS，目的為持續改善中心服務及管理。在上期雙月刊為介紹了標準 7-8 項，今次就向大家介紹第 9-11 項：

標準 9 單位採取一切合理步驟，以確保職員和服務使用者處身於安全的環境。




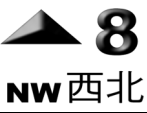
標準 10 單位確保服務使用者獲得明確的資料，知道如何申請和退出服務。

標準 11 單位運用有計劃的方法以評估和滿足服務使用者的需要(不論服務對象是個人、家庭、團體或社區)。

如欲有查詢相關文件，可向接待處職員借閱。

暴雨及颱風天氣下中心開放及活動之安排

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。

	 黃 Amber	 紅 Red	 黑 Black		T1	L3	 8 NW 西北
中心/休閒閣 開放	✓		9 時前 ✗	9 時後 ✓	✓		✗
惜食堂	✓		✗		✓		✗
小組/ 戶內活動	✓	✗	✗		✓	✗	✗
戶外活動	視乎當時 情況而定	✗	✗		✓	✗	✗

意見箱

歡迎大家對中心服務提供寶貴意見，請填妥表格交回中心，謝謝！

姓名：_____ 聯絡電話：_____



「平安，平安歸於遠近的人！」上主說。我要醫好他。(依 57:19)

2022年10月中心活動一覽表

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
						10月01日
<p>因應疫情發展，活動可能會取消或轉為網上進行。 **中心保留更改活動之權利，以電話個別通知或中心海報作實。**</p> <p>休閒閣(休) 賽馬會照顧者資源及支援中心(賽) 賽馬會「a家」樂齡科技教育及租賃服務中心參觀及工作坊(a家)</p>						<p>國慶日</p>
10月02日	10月03日	10月04日	10月05日	10月06日	10月07日	10月08日
	09:30 - 13:00 E-fitness Zone(休) 09:10 - 10:10 伸展肌筋膜運動班(A) 09:00 - 17:00 e健樂-護士面見 09:30 - 10:30 健腦樂園(休) 10:20 - 11:20 伸展肌筋膜運動班(B) 11:30 - 12:30 伸展肌筋膜運動班(C) 14:15 - 15:15 橡筋帶核心肌群運動班 15:30 - 16:30 太極運動班	<p>重陽節</p>	08:45 - 12:30 解憂花園半日營及乾花台燈製作(賽) 09:30 - 13:00 E-fitness Zone(休) 09:30 - 11:00 e健樂-中醫保健食療講座 14:30 - 16:00 義工大會	09:30 - 11:00 專題例會 (如何處理焦慮) 09:00 - 17:00 e健樂-血糖檢查 09:30 - 11:00 中文進階班(休) 11:00 - 12:00 八段錦及伸展易筋運動組(休) 14:30 - 16:00 拉密米蘭組	09:30 - 13:00 E-fitness Zone(休) 10:30 - 12:00 簡易素描班 14:15 - 15:15 健體舞運動班(休)	10:00 - 11:00 長幼聚一聚 10:00 - 12:00 手機諮詢站 14:00 - 16:00 老友所為計劃：導賞團訓練班
10月09日	10月10日	10月11日	10月12日	10月13日	10月14日	10月15日
	09:00 - 17:00 e健樂-護士面見 09:10 - 10:10 伸展肌筋膜運動班(A) 09:30 - 13:00 E-fitness Zone(休) 09:30 - 10:30 健腦樂園(休) 10:20 - 11:20 伸展肌筋膜運動班(B) 11:30 - 12:30 伸展肌筋膜運動班(C) 14:15 - 15:15 橡筋帶核心肌群運動班 15:30 - 16:30 太極運動班 14:30 - 15:30 護老相談室(休)	09:00 - 12:30 愛心剪髮(休) 09:30 - 10:30 健腦樂園(休) 15:30 - 16:30 普拉提運動班(休) 14:00 - 15:00 小結他班(休) 16:00 - 17:00 田澤互助組	09:00 - 12:00 明療中醫 09:30 - 10:30 啞鈴健身班(休) 09:30 - 13:00 E-fitness Zone(休) 11:00 - 12:00 平衡訓練班 14:15 - 17:00 鈎鈎織織交流會	09:00 - 17:00 e健樂-護士面見 09:30 - 11:00 中文進階班(休) 10:30 - 12:00 e健樂-社交桌遊日 11:00 - 12:00 八段錦及伸展易筋運動組(休) 14:30 - 15:30 減壓鬆一鬆-動柔正姿運動工作坊(休)	09:30 - 13:00 E-fitness Zone(休) 09:30 - 10:30 e健樂-中醫講座 10:30 - 12:00 腦筋急轉彎 10:30 - 12:00 簡易素描班 14:15 - 15:15 健體舞運動班(休)	10:00 - 12:00 時代曲卡拉OK 14:00 - 16:00 老友所為計劃：導賞團訓練班
10月16日	10月17日	10月18日	10月19日	10月20日	10月21日	10月22日
	09:00 - 17:00 e健樂-護士面見 09:10 - 10:10 伸展肌筋膜運動班(A) 09:30 - 13:00 E-fitness Zone(休) 09:30 - 10:30 健腦樂園(休) 10:20 - 11:20 伸展肌筋膜運動班(B) 11:30 - 12:30 伸展肌筋膜運動班(C) 14:15 - 15:15 橡筋帶核心肌群運動班 15:30 - 16:30 太極運動班	09:10 - 10:10 瑜伽運動班(A) 09:30 - 10:30 健腦樂園(休) 10:20 - 11:20 瑜伽運動班(B) 11:30 - 12:30 瑜伽運動班(C) 15:30 - 16:30 普拉提運動班(休) 14:00 - 15:00 小結他班(休) 15:30 - 16:30 護老者大會	09:00 - 13:00 喜躍生命Café-殯儀社企參觀活動(深) 09:30 - 13:00 E-fitness Zone(休) 10:00 - 12:15 公主裙鎖匙包製作(A) 14:15 - 17:00 鈎鈎織織交流會	09:00 - 17:00 e健樂-護士面見 09:30 - 11:00 專題例會 (服務質素標準簡介) 09:30 - 11:00 中文進階班(休) 11:00 - 12:00 八段錦及伸展易筋運動組(休) 13:30 - 14:30 e健樂-護士講座 14:30 - 16:00 拉密米蘭組	08:45 - 13:00 賽馬會「a家」樂齡科技教育及租賃服務中心參觀及工作坊(a家) 09:30 - 13:00 E-fitness Zone(休) 10:00 - 11:00 護老者運動篇-護心健康操 10:30 - 12:00 簡易素描班 14:15 - 15:15 健體舞運動班(休)	10:00 - 12:00 膝關節健康教育講座 10:00 - 11:30 週六喘息站(休) 13:30 - 16:30 老友所為計劃：導賞團訓練班 14:30 - 16:30 言語治療師講座-長者常見的吞嚥問題
10月23日	10月24日	10月25日	10月26日	10月27日	10月28日	10月29日
	09:00 - 17:00 e健樂-護士面見 09:30 - 13:00 E-fitness Zone(休) 09:30 - 10:30 健腦樂園(休) 10:00 - 11:30 護老者活動-帶你遊荷蘭	09:00 - 12:00 明療中醫 09:10 - 10:10 瑜伽運動班(A) 09:30 - 10:30 健腦樂園(休) 10:20 - 11:20 瑜伽運動班(B) 11:30 - 12:30 瑜伽運動班(C) 15:30 - 16:30 普拉提運動班(休) 14:00 - 15:00 小結他班(休)	09:30 - 10:30 啞鈴健身班(休) 09:30 - 13:00 E-fitness Zone(休) 11:00 - 12:00 平衡訓練班 14:15 - 17:00 鈎鈎織織交流會	09:00 - 17:00 e健樂-護士面見 09:30 - 11:00 中文進階班(休) 10:00 - 11:00 e健樂-長者的肥胖問題及飲食要點講座 11:00 - 12:00 八段錦及伸展易筋運動組(休) 14:30 - 16:00 拉密米蘭組	09:30 - 13:00 E-fitness Zone(休) 10:00 - 11:00 腦字典-長者走失及預防策略 10:30 - 12:00 簡易素描班 14:30 - 16:00 幹事會	10:00 - 12:00 時代曲卡拉OK
10月30日	10月31日					
	09:30 - 13:00 E-fitness Zone(休) 09:10 - 10:10 伸展肌筋膜運動班(A) 09:30 - 10:30 健腦樂園(休) 10:20 - 11:20 伸展肌筋膜運動班(B) 11:30 - 12:30 伸展肌筋膜運動班(C) 14:15 - 15:15 橡筋帶核心肌群運動班 15:30 - 16:30 太極運動班(進階)					

2022年11月中心活動一覽表

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
		11月01日	11月02日	11月03日	11月04日	11月05日
		09:10 - 10:10 瑜伽運動班(A) 09:30 - 10:30 健腦樂園(休) 10:20 - 11:20 瑜伽運動班(B) 11:30 - 12:30 瑜伽運動班(C) 14:00 - 15:00 小結他班(休) 14:00 - 16:30 普拉提運動班(休) 15:30 - 16:30 e健樂-太極柔力球	09:30 - 13:00 E-fitness Zone(休) 10:00 - 11:30 e健樂-太極柔力球 14:15 - 17:00 鈎鈎織織交流會 15:30 - 16:30 護老者大會	09:30 - 11:00 專題例會 (如何協助長者進食) 09:00 - 17:00 e健樂-血糖檢查 09:30 - 11:00 中文進階班(休) 14:30 - 16:00 拉密米蘭組	09:30 - 13:00 E-fitness Zone(休) 09:30 - 11:00 e健樂-禪繞畫杯墊工作坊 10:30 - 12:00 簡易素描班 14:15 - 15:15 健體舞運動班(休)	10:00 - 11:00 長幼聚一聚 10:00 - 12:00 手機諮詢站 14:00 - 16:00 老友所為計劃：剪接深造班
11月06日	11月07日	11月08日	11月09日	11月10日	11月11日	11月12日
	09:10 - 10:10 伸展肌筋膜運動班(A) 09:30 - 13:00 E-fitness Zone(休) 09:30 - 10:30 健腦樂園(休) 10:20 - 11:20 伸展肌筋膜運動班(B) 11:30 - 12:30 伸展肌筋膜運動班(C) 14:00 - 15:00 e健樂-健腦運動班 14:15 - 15:15 橡筋帶核心肌群運動班 15:30 - 16:30 太極運動班(進階)	09:00 - 12:30 愛心剪髮(休) 09:10 - 10:10 瑜伽運動班(A) 09:30 - 10:30 健腦樂園(休) 10:00 - 12:00 手機諮詢站 10:20 - 11:20 瑜伽運動班(B) 11:30 - 12:30 瑜伽運動班(C) 14:00 - 16:30 普拉提運動班(休) 14:00 - 15:00 小結他班(休) 15:30 - 16:30 e健樂-太極柔力球	09:30 - 13:00 E-fitness Zone(休) 09:30 - 10:30 啞鈴健身班(休) 09:00 - 12:00 明療中醫 11:00 - 12:00 平衡訓練班 14:15 - 17:00 鈎鈎織織交流會 14:30 - 16:00 義工大會	09:00 - 17:00 e健樂-護士面見 09:00 - 10:30 護老者活動-樂·飪 09:30 - 11:00 中文進階班(休) 10:30 - 12:00 e健樂-健腦桌遊日 14:00 - 15:00 e健樂- 如何控制膽固醇講座	09:30 - 13:00 E-fitness Zone(休) 10:30 - 12:00 簡易素描班 14:15 - 15:15 健體舞運動班(休)	10:00 - 12:00 時代曲卡拉OK 14:00 - 16:00 老友所為計劃：剪接深造班 14:30 - 16:00 護老者地壺球運動
11月13日	11月14日	11月15日	11月16日	11月17日	11月18日	11月19日
	09:10 - 10:10 伸展肌筋膜運動班(A) 09:30 - 13:00 E-fitness Zone(休) 09:30 - 10:30 健腦樂園(休) 10:20 - 11:20 伸展肌筋膜運動班(B) 11:30 - 12:30 伸展肌筋膜運動班(C) 14:00 - 15:00 e健樂-健腦運動班 14:15 - 15:15 橡筋帶核心肌群運動班 15:30 - 16:30 太極運動班(進階)	09:10 - 10:10 瑜伽運動班(A) 09:30 - 10:30 健腦樂園(休) 10:20 - 11:20 瑜伽運動班(B) 11:30 - 12:30 瑜伽運動班(C) 14:00 - 16:30 普拉提運動班(休) 14:00 - 15:00 小結他班(休) 15:30 - 16:30 e健樂-太極柔力球	09:30 - 13:00 E-fitness Zone(休) 10:00 - 11:00 e健樂-營養講座 14:15 - 17:00 鈎鈎織織交流會	09:00 - 17:00 e健樂-護士面見 09:30 - 11:00 專題例會(冬日保健之道) 09:30 - 11:00 中文進階班(休) 13:30 - 14:30 e健樂-護士講座 14:30 - 16:00 拉密米蘭組	09:30 - 13:00 E-fitness Zone(休) 09:30 - 11:00 e健樂-禪繞畫杯墊工作坊 10:30 - 12:00 簡易素描班 15:00 - 16:00 護老者運動篇-強身毛巾操	10:00 - 12:00 時代曲卡拉OK 14:00 - 16:00 老友所為計劃：剪接深造班
11月20日	11月21日	11月22日	11月23日	11月24日	11月25日	11月26日
	09:10 - 10:10 伸展肌筋膜運動班(A) 09:30 - 13:00 E-fitness Zone(休) 09:30 - 10:30 健腦樂園(休) 10:20 - 11:20 伸展肌筋膜運動班(B) 11:30 - 12:30 伸展肌筋膜運動班(C) 14:00 - 15:00 e健樂-健腦運動班 14:15 - 15:15 橡筋帶核心肌群運動班 15:30 - 16:30 護老者運動篇 15:30 - 16:30 太極運動班(進階)	09:30 - 10:30 健腦樂園(休) 11:00 - 12:00 寧安義工大會 14:00 - 15:00 小結他班(休) 14:00 - 16:30 普拉提運動班(休) 15:30 - 16:30 e健樂-太極柔力球	09:00 - 12:00 明療中醫 09:30 - 10:30 啞鈴健身班(休) 09:30 - 13:00 E-fitness Zone(休) 10:00 - 11:00 腦友大使聚會 11:00 - 12:00 平衡訓練班 14:15 - 17:00 鈎鈎織織交流會 14:30 - 15:30 e健樂-營養講座	09:00 - 17:00 e健樂-護士面見 09:30 - 11:00 中文進階班(休) 10:00 - 11:00 護老者活動-銀齡產品介紹	09:30 - 13:00 E-fitness Zone(休) 09:30 - 11:30 公主裙鑰匙包製作(B) 10:00 - 11:00 腦字典 - 飲食與營養 10:30 - 12:00 簡易素描班 14:30 - 16:00 幹事會	14:00 - 16:00 老友所為計劃：剪接深造班
11月27日	11月28日	11月29日	11月30日			
	09:10 - 10:10 伸展肌筋膜運動班(A) 09:30 - 13:00 E-fitness Zone(休) 09:30 - 10:30 健腦樂園(休) 10:20 - 11:20 伸展肌筋膜運動班(B) 11:30 - 12:30 伸展肌筋膜運動班(C) 14:00 - 15:00 e健樂-健腦運動班 14:15 - 15:15 橡筋帶核心肌群運動班 15:30 - 16:30 太極運動班(進階)	09:10 - 10:10 瑜伽運動班(A) 09:30 - 10:30 健腦樂園(休) 09:30 - 11:00 香療工作坊 10:20 - 11:20 瑜伽運動班(B) 11:30 - 12:30 瑜伽運動班(C) 14:00 - 16:30 普拉提運動班(休) 14:00 - 15:00 小結他班	09:30 - 13:00 E-fitness Zone(休) 14:15 - 17:00 鈎鈎織織交流會	<p>因應疫情發展，活動可能會取消或轉為網上進行。</p> <p>**中心保留更改活動之權利，以電話個別通知或中心海報作實。**</p> <p>休間閣(休) 賽馬會照顧者資源及支援中心(賽) 賽馬會「a家」樂齡科技教育及租賃服務中心參觀及工作坊(a家)</p>		