



香港明愛安老服務

明愛香港仔長者中心



明愛安老服務網址：

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

2022 年



2023 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 12 月

印刷數量：550 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、郭焯淇、
張芷琪、鍾鑽琪、唐艷儀、
黃惠紅、林玩音

好好收納可保持心靈健康?

明愛香港仔長者中心 社會工作員

郭芊彤姑娘

請先用數分鐘回答以下問題：

1. 你日常生活中，需要浪費時間尋找物品嗎？
2. 你用完的物品會立即放回原位嗎？
3. 你可以輕易拋棄家中不需要的物品嗎？
4. 你會否經常說出「應該有機會用」或「放住先」？

大家有沒有想過家居環境整齊有理，也是保持自己心靈健康的其中一個方法？相信各位都嘗試過浪費時間尋找物品，花了很多時間也想不起物品的位置，心情更變得煩燥。

整理，也是一種養生之道，每一個收納行為，都是與自己的內心對話。整理收納不等於斷捨離、極簡主義；整理收納的主要目的是認真對待物品，不一定是把家中的東西減到最少，而是好好思考擁有的東西。以下分享一個整理技巧，大家不妨在下次整理家居時試一試，減少尋找物品的時間：

步驟一：選定一個家中的區域入手，例如某一格衣櫃、某一個置物櫃

步驟二：把區域的所有物品拿出來，清楚看見空間及物品數量

步驟三：區分常用、不常用及不要的物品

步驟四：留下自己喜歡及常用的物品

步驟五：太久沒用及不要的物品，考慮留下或拋棄

步驟六：把猶豫不決的物品，放到【猶豫箱】。如一段時間也沒有使用猶豫箱內的物品，可以考慮捐贈或拋棄



無論有多少心頭好，也應該好好思考每件物品的留或去，希望下一次整理家居時，不會再出現「放住先」的情況。

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
12月16日 (星期五)	下午 2:30 - 4:00	本中心
1月27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
12月	12月21日 (星期三)	同理傾-禪繞畫 工作坊	下午 2:30 - 4:00
1月	1月13日 (星期五)	資訊科技應用	上午 10:30 - 中午 12:00

地點：Google Meet/ 本中心

對象：中心義工

費用：全免

負責職員：郭芊彤姑娘

名額：不限

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：12月3日或1月7日(星期六)

時間：上午 9:30 - 11:30

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：1月17日(星期二)

時間：下午 3:00 - 4:00

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：12月5日、12月19日、1月2日、
1月9日、1月16日、1月30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：郭煒淇姑娘 (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12月至2023年1月

時間：請聯絡煒淇姑娘預約時間

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：12月1日至2023年1月31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



「認知友善好友」分享會

內容：透過各種的體驗活動，介紹「認知好友大使」的5個重要訊息，並邀請參加者成為認知友善好友，建立認知友善社區。

日期：12月7日(星期三)

時間：上午9:30 - 11:00

地點：本中心

對象：社區人士及中心會員

費用：全免

名額：15人



「愛·同行」家庭活動及假日活動 (聖誕節篇)

內容：一同製作小手工及玩遊戲，讓護老者及長者開心過聖誕

日期：12月17日(星期六)

時間：上午10:00 - 11:00

地點：本中心

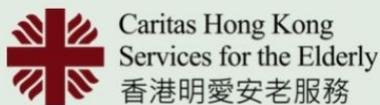
對象：懷疑/確診認知障礙症之長者及其護老者

費用：全免

名額：8對



主辦機構:



計劃團體:



社會及行為科學系
香港城市大學
City University of Hong Kong

策劃及捐助:



SIMON K.Y. LEE
ELDERLY FUND
李國賢長者基金



護老藍圖
CAREGIVER IN-MODE
SUPPORT

2022年12月- 2023年1月活動

(所有活動費用全免)

中醫講座 - 從中醫角度看大便不同

日期: 12月2日(星期五)

時間: 上午9:30-10:30

地點: 本中心

內容: 透過註冊中醫師的分享, 讓護老者以中醫角度了解如何預防及改善便秘的狀況。

名額: 20人

「護您心」治療小組

日期: 2022年12月5日至2023年1月9日 (逢星期一)

時間: 上午10:00 - 11:00

地點: 本中心

內容: 小組以認知行為治療為本, 透過不同的體驗活動, 讓大家了解壓力對自己的影響及有助自己管理壓力的妙法。

名額: 8人

薄鳧林牧場參觀日

日期: 12月11日(星期日)

集合及解散時間: 上午9:00-下午1:00

地點: 薄鳧林牧場 (本中心集合及解散)

內容: 與大家一同參觀薄鳧林牧場及進行雞屎藤茶糝製作工作坊, 讓護老者有喘息的空間, 放鬆身心。

名額: 16人

聖誕聯歡會

日期: 12月23日(星期五)

時間: 上午10:00-11:30

地點: 本中心

內容: 邀請護老者與長者一同參與, 一同製作聖誕小食及聖誕槓果遊戲, 共同歡聚聖誕節。

名額: 20人

團團圓圓 團年飯

日期: 2022年1月8日 (星期日)

時間: 中午12:00 - 下午2:30

地點: 區內酒家/餐廳

內容: 邀請護老者及長者一同參與, 一同共進團年飯, 並有精彩遊戲, 共同慶新春。

名額: 24人 (每位護老者最多可帶同一位長者參與)

如報名人數超額, 名額會以抽籤方式分配。

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。

開始報名日期: 2022年12月1日(星期四)

對象: 護老藍圖計劃參加者優先報名

(有興趣的中心護老者可報候選名單, 活動如有餘額方可供參加)

* 如計劃參加者報名超過2個活動, 由第三個報名活動起會成為候補參加者, 如有餘額將個別通知。

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)

誰能明白你？

內容：透過小電影/短片與護老者互相分享個人經歷，藉此機會減減壓，鬆一鬆！

日期：12月2日(星期五)

時間：下午 2:30 - 3:30

地點：本中心

費用：全免

對象：所有護老者

名額：6人

負責職員：鍾鎧琪姑娘



扶抱及位置轉移的輔助器具

內容：由衛生署護士講解關注扶抱及轉移預備須知、明白如何選擇家具、認識不同種類的扶抱轉移的輔助器具。

日期：12月8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

減壓鬆一鬆：聖誕禪繞咭工作坊

內容：透過製作禪繞咭共慶聖誕，達致放鬆專注的狀態，從而釋放壓力和情緒。

日期：12月8日(星期四)

時間：下午 2:30 - 3:30

地點：本中心

費用：全免

對象：所有護老者

名額：10人

負責職員：劉敏行姑娘

如何關顧認知障礙症長者(下)

內容：講解有關與認知障礙症長者溝通技巧，照顧技巧相關社區資源及如何為認知障礙長者作出晚晴照顧安排。

日期：12月8日(星期四)

時間：上午 11:15 - 下午 12:15

地點：本中心

費用：全免

對象：所有護老者

名額：8人

負責職員：陳家豪先生

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：12月17日(星期六)

時間：下午 2:30 - 4:00

主題：和諧粉彩聖誕畫製作

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

活力強肌運動帶操

內容：簡單6式運動帶操，有助強健肌肉及增強體力

日期：12月9日(星期五)

時間：上午 10:00 - 11:00

地點：本中心

費用：全免

對象：所有護老者和被照顧者

名額：15人

負責職員：鍾鎧琪姑娘

護老者健康操

內容：與護老者一起做一些簡單運動，伸展肌肉，讓肌肉和心靈一同放鬆，關注長者身心健康。

日期	12月19日 (星期一)	1月20日 (星期五)
時間	下午 2:30 - 3:30	下午 3:30 - 4:30

地點：本中心

費用：全免

對象：所有護老者

名額：10人(每節)

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
12月	12月28日 (星期二)	社區照顧服務	下午 3:30 - 4:30
1月	1月4日 (星期三)	長者社區照顧服務券及院舍券試驗計劃	

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

酒精墨水畫體驗工作坊

內容：創作過程，看著酒精及墨水緩緩的交融及流動，達到療癒及生活紓壓的效果

日期：12月29日(星期四)

時間：下午2:30 - 4:30

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

照顧者學堂：舒緩痛症我有計

內容：由中醫師講解常見痛症以及舒緩痛症的食療與穴位，協助護老者守護自身和長者的健康。

日期：1月10日(星期二)

時間：下午3:30 - 4:30

地點：本中心

對象：所有護老者

費用：全免

負責職員：劉敏行姑娘

名額：20人

穩醅穩妥健康舞

內容：適量運動，有助管理糖尿病

日期：1月13日(星期五)

時間：下午3:00 - 4:00

地點：休閒閣

名額：12人

對象：所有護老者

費用：全免

負責職員：鍾鎧琪姑娘

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

樂·飪：合桃酥

內容：與護老者共同製作合桃酥，開心賀新春。

日期：1月6日(星期五)

時間：上午10:00 - 11:30

地點：本中心

費用：\$40

對象：所有護老者

名額：10人

負責職員：鍾鎧琪姑娘



「家」多對手？

內容：透過小電影/短片與護老者互相分享個人經歷，藉此機會減減壓，鬆一鬆！

日期：1月12日(星期四)

時間：下午2:30 - 3:30

地點：本中心

費用：全免

對象：曾經/現在聘請外傭護老者

名額：6人

負責職員：鍾鎧琪姑娘



「愛同行」新春賀年篇

內容：邀請護老者及長者，透過共同製作鯉魚年糕自行享用或轉贈給區內有需要人士，以及進行活動，開心地賀新春。

日期：1月14日(星期六)

時間：下午2:30 - 4:00

地點：本中心

費用：\$10

對象：護老者及長者

名額：20人

負責職員：劉敏行姑娘、郭煒淇姑娘

利是裝飾迎金兔

內容：臨近新春，教授長者用利是封製作新年裝飾。

日期：1月16日(星期一)

時間：下午2:30 - 4:30

地點：休閒閣

費用：全免

對象：所有護老者

名額：6人

負責職員：鍾鎧琪姑娘

備註：參加者需自備利是封

照顧者資訊站

南區復康線，陪診更容易

各位經過田灣或南區其他地方時，有沒有看過一個顯眼的藍色車站牌？大家又有沒有搭過這架顯眼的藍色車呢？其實這架車是香港復康會於 2020 年起所推出的「南區復康專線」服務，目的是為合資格人士提供免費來往公立醫院及醫療機構的交通服務。服務總共有五條循環服務路線，大家可於使用服務前七日至兩小時前透過電話熱線*或手機應用程式「南區復康專線（用戶版）」上預約指定的班次。臨時需要服務的人仕也可嘗試於站牌候車，登車時即場登記。需要注意的是，車輛只於星期一至五（公眾假期除外）免費接載，而每位合資格人仕最多一位照顧者陪同。服務詳情可留意官網#或其手機應用程式。



*服務熱線：(852) 3993 1456

熱線服務時間：

星期一至五上午 9 時 - 下午 1 時；

下午 2 時至下午 5 時（公眾假期除外）

#官網：<https://www.rehabsociety.org.hk/transport/sdra/zh-hant/>



運動班系列



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：12月5日、12月12日、12月19日、
1月9日、1月16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 (5堂) 名額：10人



健體舞運動班

內容：透過不同的舞蹈，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：12月16日、12月23日、12月30日、
1月6日、1月13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(5堂)

名額：10人

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：12月5日、12月12日、12月19日、
1月9日、1月16日(逢星期一)

時間：下午2:15 - 3:15

地點：海洋閣

對象：中心會員

費用：\$150 (5堂)

名額：10人



普拉提運動班

內容：由導師帶領做出不同的普拉提動作，以改善肌肉失衡、加強腰部腹部的核心力量，並改善體形及預防慢性勞損。

日期：1月3日、1月10日、1月17日、
1月31日、2月7日(逢星期二)

時間：下午2:15 - 3:30

地點：休閒閣

對象：中心會員

費用：\$250(5堂)

名額：10人

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：12月13日、12月20日、1月3日、
1月10日、1月17日(逢星期二)

時間：上午9:10 - 10:25(A班)
上午10:30 - 11:45(B班)

地點：海洋閣

對象：中心會員

費用：\$170 (5堂) 名額：10人



E-FITNESS ZONE

新增項目



健身彈力棒訓練班

使用健身彈力棒(FLEXI BAR)以振盪刺激全身的肌肉，增強全身體的核心或隨意肌令身體更協調靈活。



易筋棒健身班

配合易筋棒進行伸展運動，可以柔筋健體，舒筋活絡，伸展身體四肢及各關節。

啞鈴健身班 (名額：8名)

14/12, 28/12(三) 上午9:30-10:30

平衡訓練班 (名額：6名)

14/12, 28/12(三) 上午11:00-中午12:00

健身彈力棒訓練班 (名額：6名)

21/12(三) 上午9:30-10:30

易筋棒健身班 (名額：8名)

21/12(三) 上午11:00-中午12:00

每堂收費
\$20

由於名額有限，為了讓更多會員擁有參加的機會，每人限報2堂。如活動前一星期仍有名額，屆時報名次數不限，

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。

e健樂活動

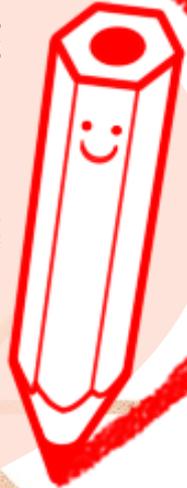
負責職員：郭煒淇姑娘

(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)

重要通告!!

e健樂計劃將於**2022年12月31日完結**，下年起由e健樂計劃提供的護士關顧、量血糖、講座或其他類型活動將無法提供。血壓機會繼續於中心擺放，歡迎各位繼續到中心定時監測自己血壓的狀況，而到時量度血壓則沒有護士跟進，請各位e健樂會員留意。如有任何健康狀況的咨詢，可到普通科門診或其他地區健康站向專業人士查詢。謝謝大家對計劃的支持，祝各位會員繼續身體健康！



聽障與情緒健康講座

內容：由聾人福利促進會的講者，講解聽力與情緒健康的關係。

日期：12月7日(星期三)

時間：下午 2:30 - 3:30

地點：本中心

對象：e健樂會員優先

名額：20人

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)	12 月 12 日至 17 日 (星期一至六)	1 月 17 日 (星期二)	上午 9:30- 下午 5:00
三花柏齡高鈣奶粉(\$75/罐)	1 月 16 日至 21 日 (星期一至六)	2 月 14 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-殯儀館全接觸

內容：到鑽石山殯儀館了解善壽服務、環保殯葬，並參觀棺木陳列室、鑽石山骨灰龕位以及撒灰紀念花園。

日期：12 月 7 日 (星期三)

時間：下午 12:30 - 3:45 (下午 12:30 中心集合)

地點：鑽石山殯儀館 (中心集合)

對象：中心會員及護老者

費用：\$20

名額：20 人

負責職員：劉敏行姑娘

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：12月6日、1月10日(星期二)

時間：上午9:00 - 中午12:00

對象：中心會員

地點：休閒閣

名額：每節48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。



時代曲卡拉 OK

內容：周六時代曲卡拉 OK

日期：12月3日、12月24日、
1月7日、1月21日(星期六)

時間：上午9:30 - 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：鍾鏗琪姑娘

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：12月10日、1月14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：鍾鏗琪姑娘

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：1月5日、1月12日、1月19日、
1月26日、2月2日、2月9日、
2月16日、2月23日、3月2日、
3月9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

負責職員：鍾鏗琪姑娘

聖誕節小夜燈製作

內容：使用特定畫筆繪劃線條在平面燈板之上，透過光源折射，顯現不同的圖案。

日期：12月21日(星期三)

時間：上午9:30 - 下午12:30

地點：海洋閣

對象：中心會員

費用：\$30

名額：8人

負責職員：張芷琪姑娘



手機諮詢站

內容：由中心義工一對一為有需要長者解答智能手機疑難，每人每次可登記一節。

日期：12月3日、1月7日(星期六)

地點：本中心

對象：中心會員

費用：全免

負責職員：郭芊彤姑娘



時段	名額
上午9:30 - 10:00	2個
上午10:00 - 10:30	2個
上午10:30 - 11:00	2個
上午11:00 - 11:30	2個

送虎迎兔賀團年

2023

**邀請各位一同參與團年飯，
玩小遊戲及抽獎，共賀新春！**

日期：2023年1月11日(星期三)

時間：上午11:30-下午2:00(中午12:00開席)

地點：新港海鮮酒家(宴會廳)

香港仔成都道香港仔中心第三座3樓

(請自行到酒樓集合及解散)

名額：72人 (12人一席)

費用：會員/護老者：\$200 非會員：\$230

負責職員：焯姑娘/鍾姑娘

報名日期及時間：2022年12月13日上午9時

報名方法：親身到中心報名

注意事項：

1. 不設電話留位；繳費後才為之確認報名
2. 每位會員持証可攜同多1張會員證一同報名；非會員則必須親自報名
3. 如繳費後希望轉讓名額，需到中心辦理手續，不可私下轉讓

例會主題預告

負責職員：
鍾鑑琪姑娘

日期	主題	主題內容	地點	對象	時間
12月8日 (星期四)	扶抱及位置轉移的輔助器具	由衛生署護士講解關注扶抱及轉移預備須知、明白如何選擇家具、認識不同種類的扶抱轉移的輔助器具	本中心/ Google Meet	中心會員/ 護老者/ 中心義工	上午 9:30-10:30 (主題講座) 上午 10:30-11:00 (中心活動宣傳及報名)
12月22日 (星期四)	處理衝突知多少?	在衝突發生事應怎樣處理? 我的角色是什麼? 我可聯絡什麼人幫忙? 由中心社工向大家逐一講解。			
1月5日 (星期四)	健康有「營」 外出飲食	衛生署護士講解出外飲食與健康的關係, 如何在不同食肆選擇較健康的食物			
1月19日 (星期四)	健康在我手	了解慢性疾病為長者帶來的影響, 及瞭解如何可以積極及正面態度去面對長期的健康問題			



職員動向



社會工作員
郭煒淇姑娘

各位大家好! 我是新到職的社工煒淇姑娘, 很高興認識大家! 接下來我將會負責認知障礙症服務及 e 健樂計劃, 有什麼需要也歡迎聯絡我, 祝願各位繼續腦筋靈活身體健康, 在中心再和大家見面!

時光飛逝, 不經不覺已在中心工作了四年, 有緣與各位老友記相識, 縱有不捨也需一別👋, 感謝各位老友記的陪伴, 祝大家身體健康🙏! 有緣再聚!



二級行政助理
唐艷儀姑娘

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。



星期日	星期一	星期二	星期三
<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>休閒閣(休) 鑽石山殯儀館(鑽) 薄鳧林牧場(薄)</p>			
12月04日	12月05日	12月06日	12月07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) 10:00 - 11:00 護老藍圖- 「護您心」治療小組 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	09:00 - 12:00 愛心剪髮(休) 09:10 - 10:10 瑜伽運動班(A) 09:30 - 10:30 健腦樂園 10:20 - 11:20 瑜伽運動班(B) 14:00 - 15:00 小結他班 15:00 - 16:30 普拉提運動班補堂(休)	09:00 - 12:00 明療中醫 09:30 - 13:00 E-fitness 09:30 - 11:00 認知友善 12:30 - 15:45 喜躍生命 殯儀館全接觸(鑽) 14:15 - 17:00 鈎鈎織織 14:30 - 15:30 e健樂- 聽障與情緒健康講座
12月11日	12月12日	12月13日	12月14日
09:00 - 13:00 護老藍圖- 薄鳧林牧場參觀日(薄)	長者健康飲品訂購週(加營養) 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) 10:00 - 11:00 護老藍圖- 「護您心」治療小組 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	長者健康飲品訂購週(加營養) 09:10 - 10:25 瑜伽運動班(A) 09:30 - 10:30 健腦樂園 10:30 - 11:45 瑜伽運動班(B) 14:00 - 15:00 小結他班 15:00 - 16:30 普拉提運動班補堂(休)	長者健康飲品訂購週(加營養) 09:30 - 13:00 E-fitness 09:30 - 10:30 啞鈴健身 11:00 - 12:00 平衡訓練 14:15 - 17:00 鈎鈎織織
12月18日	12月19日	12月20日	12月21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) 10:00 - 11:00 「護您心」治療小組 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 14:30 - 15:30 護老者健康操(休)	09:10 - 10:25 瑜伽運動班(A) 09:30 - 10:30 健腦樂園 10:20 - 11:45 瑜伽運動班(B) 14:00 - 15:00 小結他班	09:00 - 13:00 明療中醫 09:30 - 10:30 健身彈力 09:30 - 12:30 聖誕節小 09:30 - 13:00 E-fitness 11:00 - 12:00 易筋棒健 14:15 - 17:00 鈎鈎織織 14:30 - 16:00 義工大會
12月25日	12月26日	12月27日	12月28日
聖誕節	聖誕節補假	聖誕節補假	09:30 - 13:00 E-fitness 09:30 - 10:30 啞鈴健身 11:00 - 12:00 平衡訓練 14:15 - 17:00 鈎鈎織織 15:30 - 16:30 護老者大

中心活動一覽表

	星期四	星期五	星期六
	12月01日	12月02日	12月03日
	09:30 - 10:30 健腦樂園 10:00 - 11:00 中文進階班(休) 13:00 - 17:00 e健樂-血糖檢查	09:30 - 13:00 E-fitness Zone(休) 09:30 - 10:30 護老藍圖中醫講座 - 從中醫角度看大便不同 14:15 - 15:15 健體舞運動班(休) 14:30 - 15:30 誰能明白你?	09:30 - 11:30 手機諮詢站 09:30 - 12:00 時代曲卡拉OK 14:00 - 16:00 老友所為計劃-剪接培訓班
	12月08日	12月09日	12月10日
	13:00 - 17:00 e健樂-護士到訪 09:30 - 10:30 健腦樂園 09:30 - 11:00 專題例會 (扶抱及位置轉移的輔助器具) 10:00 - 11:00 中文進階班(休) 11:15 - 12:15 如何關顧認知障礙症長者(下) 14:30 - 15:30 減壓鬆一鬆：聖誕禪繞咭工作坊	09:30 - 13:00 E-fitness Zone(休) 10:00 - 11:00 護老者運動-活力強肌運動帶操 14:15 - 15:15 健體舞運動班(休) 14:30 - 16:00 田健樓互助組	10:00 - 11:00 長幼聚一聚 14:00 - 17:00 老友所為計劃-剪接培訓班 14:30 - 16:30 護老者地壺球活動(休)
	12月15日	12月16日	12月17日
	長者健康飲品訂購週(加營養) 09:00 - 11:00 田澤互助組 09:30 - 10:30 健腦樂園 13:00 - 17:00 e健樂-護士到訪 13:30 - 14:30 e健樂-護士講座	長者健康飲品訂購週(加營養) 09:30 - 13:00 E-fitness Zone(休) 10:00 - 11:00 田康樓互助組 14:15 - 15:15 健體舞運動班(休) 14:30 - 16:00 幹事會會議	長者健康飲品訂購週(加營養) 10:00 - 11:00 愛·同行(聖誕節篇) 14:15 - 17:00 聖誕節小夜燈製作 14:30 - 15:30 週六喘息站
	12月22日	12月23日	12月24日
	09:30 - 10:30 健腦樂園 09:30 - 11:00 專題例會 (處理衝突知多少?)	09:30 - 13:00 E-fitness Zone(休) 10:00 - 11:30 護老藍圖-聖誕聯歡會 14:15 - 15:15 健體舞運動班(休)	09:30 - 12:00 時代曲卡拉OK
	12月29日	12月30日	12月31日
	09:30 - 10:30 健腦樂園 14:30 - 16:30 護老者活動-酒精墨水畫體驗工作坊	09:30 - 13:00 E-fitness Zone(休) 14:15 - 15:15 健體舞運動班(休)	

星期日	星期一	星期二	星期三
01月01日 元旦	01月02日 元旦翌日	01月03日 09:10 - 10:25 瑜伽運動班(A) 09:30 - 10:30 健腦樂園(休) 10:30 - 11:45 瑜伽運動班(B) 14:00 - 15:00 小結他班 14:15 - 15:30 普拉提運動班(休)	01月04日 09:00 - 13:00 明 09:30 - 13:00 E-f 14:15 - 17:00 鈎 15:30 - 16:30 護
01月08日 12:00 - 14:30 護老藍圖-團團圓圓 團年飯(新)	01月09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) 10:00 - 11:00 護老藍圖- 「護您心」治療小組 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	01月10日 09:00 - 12:00 愛心剪髮(休) 09:10 - 10:25 瑜伽運動班(A) 09:30 - 10:30 健腦樂園 10:30 - 11:45 瑜伽運動班(B) 14:00 - 15:00 小結他班 14:15 - 15:30 普拉提運動班(休) 15:30 - 16:30 照顧者學堂：舒緩痛症我有計	01月11日 09:30 - 13:00 E-f 09:30 - 10:30 啞 11:00 - 12:00 平 11:30 - 14:00 送虎迎兔賀團年2 14:15 - 17:00 鈎
01月15日	01月16日 長者健康飲品訂購週(三花) 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 14:30 - 16:30 護老者活動- 利是裝飾迎金兔(休)	01月17日 長者健康飲品訂購週(三花) 長者健康飲品領取日(加營養) 09:10 - 10:25 瑜伽運動班(A) 09:30 - 10:30 健腦樂園(休) 10:30 - 11:45 瑜伽運動班(B) 14:00 - 15:00 小結他班 14:15 - 15:30 普拉提運動班(休) 15:00 - 16:00 寧安義工大會	01月18日 長者健康飲品訂購週(三花) 09:00 - 12:00 明 09:30 - 13:00 E-f 09:30 - 10:30 啞 11:00 - 12:00 平 14:15 - 17:00 鈎
01月22日 年初一	01月23日 年初二	01月24日 年初三	01月25日 年
01月29日	01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) 14:15 - 15:15 橡筋帶核心肌群運動班	01月31日 09:10 - 10:25 瑜伽運動班(A) 09:30 - 10:30 健腦樂園(休) 10:30 - 11:45 瑜伽運動班(B) 14:00 - 15:00 小結他班 14:15 - 15:30 普拉提運動班(休)	

中心活動一覽表

星期三	星期四	星期五	星期六
	01月05日	01月06日	01月07日
療中醫 fitness Zone(休) 詢組織交流會 老耆大會	09:30 - 10:30 健腦樂園 09:30 - 11:00 專題例會 (健康有「營」外出飲食) 10:00 - 11:00 中文進階班(休)	09:30 - 13:00 E-fitness Zone(休) 10:00 - 11:30 樂·飴：合桃酥 14:15 - 15:15 健體舞運動班(休)	09:30 - 11:30 手機諮詢站 09:30 - 12:00 時代曲卡拉OK
	01月12日	01月13日	01月14日
fitness Zone(休) 齡健身班(休) 衡訓練班(休) 023(新) 詢組織交流會	09:30 - 10:30 健腦樂園 10:00 - 11:00 中文進階班(休) 14:30 - 15:30 「家」多對手?	09:30 - 13:00 E-fitness Zone(休) 10:30 - 12:00 義工大會 14:15 - 15:15 健體舞運動班(休) 15:00 - 16:00 護老者運動- 穩醣穩妥健康舞	10:00 - 11:00 長幼聚一聚 14:30 - 16:00 「愛同行」新春賀年篇
	01月19日	01月20日	01月21日
購週(三花) 療中醫 fitness Zone(休) 齡健身班(休) 衡訓練班(休) 詢組織交流會	長者健康飲品訂購週(三花) 09:30 - 10:30 健腦樂園 09:30 - 11:00 專題例會 (健康在我手) 10:00 - 11:00 中文進階班(休)	長者健康飲品訂購週(三花) 09:30 - 13:00 E-fitness Zone(休) 14:15 - 15:15 健體舞運動班(休) 15:30 - 16:30 護老者健康操	長者健康飲品訂購週(三花) 09:30 - 12:00 時代曲卡拉OK
	01月26日	01月27日	01月28日
初四	09:30 - 10:30 健腦樂園 10:00 - 11:00 中文進階班(休)	09:30 - 13:00 E-fitness Zone(休) 14:15 - 15:15 健體舞運動班(休) 14:30 - 16:00 幹事會會議	

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。

休閒閣(休) 新港海鮮酒家(宴會廳)(新)

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 9 - 11 項，今次就向大家介紹第 12 - 14 項：

- 標準 12 單位盡量尊重服務使用者的自決權利。
- 標準 13 單位遵守服務使用者的私人財產權利。
- 標準 14 單位尊重服務使用者保護私隱和保密的權利。

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 黃	 紅 Red 紅	 黑 Black 黑		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：_____



多言難免無過，明智的人必約束自己的唇舌。(箴 10:19)