



香港明愛 安老服務

明愛鄭承峰長者社區中心(深水埗)

2022 年 12 月至 2023 年 1 月

♥ 明愛知音 ♥

不再慌「失」失



P.1 雙月主題

「每天睡 8 小時」原來是一個迷思？根據多個國家醫生研究，長者平均需要的睡眠時間為 5.5 小時至 7 小時。

P.2 服務質素
標準介紹

隨著人進入老年期，睡眠習慣會有很大的轉變，長者睡眠時出現早醒，或者半夜醒多次，比較以前年輕時的睡眠時間短，所以很多時候認為自己失眠，希望以安眠藥改善睡眠質素，其實想增加睡眠時間，可以透過以下方法改變生活模式改善。

P.2-4 發展及教育
服務活動

想睡得好，可以從心理、生理及環境方面入手，

P.5 長者支援
服務活動

心理方面，如躺床約 30 分鐘還未能入睡，可以嘗試到房外做放鬆練習，讓自己再有明顯睡意時再準備睡覺。寬容面對睡眠的狀況有助改善心情。

P.6-8 公益金活動

P.9 e 健樂

生理方面，盡量避免於午後進食或飲用奶茶、咖啡或可樂等有咖啡因的食物，而睡前約 4 小時運動最為理想，有助入睡及維持深層睡眠。

P.10-13 十及十一月
活動時間表

環境方面，在睡床盡可維持只進行與睡眠有關的活動，其他時間如玩手機，看電視等可以於客廳進行，讓大腦有清晰分辨消閒及睡覺的地方，有助減少入睡所需的時間。

P.14-15 護老者外展
及認知障礙
症服務

維持正向情緒是最有效改善睡眠質素的方法，學習不同的方法接受生活的不完美，於閒時多參加社交活動。

P.16 中心通訊

如果發現自己或身邊的老友長期出現失眠問題而感到情緒受困擾，歡迎於中心找郭、關、霞姑娘傾訴，讓我們可以關心您。



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

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。與服務使用者構相關的服務質素標準如下：

標準 14：私穩和保密

1. 服務使用者使用服務時，提供個人資料，並簽署『使用服務使用者個人資料同意書』；期後，會按資料改變而更新。
2. 社工須使用獨立房間接見服務使用者；除得到服務使用者同意外，不應在公眾地方與服務使用者討論他的問題。
3. 如需攝錄輔導過程或小組過程，須事前解釋其用途及取得同意有關攝錄內容在使用完畢後亦應立刻刪除。

發展及教育服務

明愛一家慶團年 2023

日期：2023年1月11日(星期三)(農曆十二月二十)

集合時間：上午9時30分，中心集合 ★設有旅遊巴接送★

地點：科學園 會所一號【香港科學園科技大道西12號12W大樓地下】

內容：一年一度團年慶祝，與會員、服務使用者、導師、嘉賓及家人一同歡渡迎新年。活動設有豐富午膳、慈善攝影、暗標拍賣、團隊介紹、抽獎環節、高齡參與獎、班組及嘉賓表演等。

費用：會員 / 服務使用者 \$220 家人 / 非會員 \$240

【12月12日起接受報名】 負責職員：李奕權先生 / 李鳳琳姑娘

報名前請留意：參加者活動當日必須遵守政府當時防疫措施要求包括：使用安心出行及符合疫苗通行證規定、並須出示24小時內快測證明或48小時內核酸檢測結果。如未能出示檢測結果而不能進入宴會場所，恕中心未能安排前往及入席，已收款項將不獲退款，敬請留意。

1+1
報名措施

發展及教育服務

10至12月份生日聚會

日期：12月12日(星期一)
時間：中午12時30分
地點：中心 頌恩堂
對象：10至12月壽星會員 及
有興趣之長者會員
費用：\$10 名額：30人
內容：遊戲環節、助慶表演及抽獎
負責職員：李鳳琳姑娘

【12月1日起接受報名】



耆樂繽紛迎聖誕

日期：12月17日(星期六)
時間：下午2時30分
地點：中心 頌恩堂
對象：長者會員
費用：\$10 名額：50人
內容：與老友記一同慶祝迎聖誕，
設互動遊戲及抽獎等。
負責職員：李鳳琳姑娘、朱家謙先生

【12月5日起接受登記】



展愛關懷活動預告

輕談淺唱「深」中情 12月15日(星期四) 負責職員：潘樂怡姑娘
聖誕獻耆英金曲演唱會 12月19日(星期一) 負責職員：李鳳琳姑娘

有關展愛關懷活動詳情，請留意 whatsapp 宣傳及中心張貼之海報



剪髮服務

日期：12月19日(星期一)、1月16日(星期一)

【只可優先報其中一個月】

時間：上午9時30分開始【按籌號及限聚人數分時段進行】

地點：中心 薈萃坊 對象：長者會員 費用：\$6 名額：每月18人

內容：由外間義工提供剪髮服務 *只限簡單修剪

負責職員：李奕權先生 【12月1日起接受報名】

- 剪髮前，請先自行在家洗頭
- 剪髮過程中必須佩帶口罩及自備口罩更換



會員迎新會

日期：2023年1月16日(星期一)

時間：中午12時

地點：中心 頌恩堂

對象：本年度新加入會員

內容：介紹明愛安老服務，加深大家對中心服務、運作及設施等了解。

負責職員：李鳳琳姑娘 【12月1日起接受報名】





長青學院報名日



2023年1-3月份課程報名

長者會員 網上登記 抽籤日

12月9日至
12月15日

會員於網上提交
一次登記表格
或到中心登記

長者會員 抽籤日

12月16日
(星期五)
下午時段於
網上進行抽籤

抽籤結果於當日
下午 **whatsapp**
及壁報板公佈。

長者會員 優先報名日

12月20至21日
(星期二及三)
按抽籤結果所示日
期及時間報名

****請攜同有效會員証
到中心報名****

公開報名日

12月22日(星期四)
上午8時開始派籌
上午8時30分開始報名

****歡迎年滿50歲或以上
持有中心有效護老者或義工
証之服務使用者報讀****

報名日注意事項：

已抽籤之會員必須於指定日期及時間內，帶備有效會員證報名。
如參加者未能出示有效之會員證，將不接受報名。
如參加者未能親自出席報名，可交由他人代為處理。

如有任何疑問可向潘姑娘或胡姑娘查詢。



發展及教育服務

友愛齊賀迎金兔

「友心樂助人協會」義工到中心與大家齊賀迎新春，
表演包括：時代金曲、粵曲以及中國舞等等！

日期：2023年1月28日(星期六)

時間：下午2時30分開始

地點：頌恩堂

名額：100位

報名：1月9日下午4時前截止登記抽籤，

1月10日下午2時30分於薈萃坊進行抽籤及即場公佈抽籤結果，
中籤者會有職員個別通知。

負責職員：陳家倫姑娘



長者支援服務

蘇屋互助組

對象：居住蘇屋邨的獨居雙老長者

日期：12月19日（星期一）

下午2時30分

聖誕蘇私聯歡會

日期：1月9日（星期一）

下午2時

地點：中心 頌恩堂

負責職員：李秋儀姑娘



私樓互助組

對象：居住深水埗西區私樓的獨居雙老長者

日期：12月19日（星期一）

下午2時30分

聖誕蘇私聯歡會

日期：1月9日（星期一）

下午3時

地點：中心 頌恩堂

負責職員：梁詠彤姑娘



李鄭互助組

對象：居住李鄭屋邨的獨居雙老長者

日期：12月20日（星期二）

1月31日（星期二）

時間：下午3時

地點：鐘聲慈善社顏劉崑珠社會服務中心

負責職員：梁建邦先生



義工大使會

對象：中心義工

日期：12月28日（星期三）

上午11時30分

日期：1月31日（星期二）

上午10時

地點：中心 頌恩堂

負責職員：長者支援服務隊社工




備註：

如有興趣參加互助組
請先向負責職員報名




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>禽流感的憂慮及預防方法</p> 	<p>12月5日(星期一) 上午11時30分</p>	<p>邀請食環署職員講解禽流感傳播方式，提醒日常生活注意事項，以預防患上禽流感的機會，減少染病風險。</p>	<p>費用：免費 名額：40位 地點：中心 頌恩堂 【實體進行】 負責職員：韋嵐姑娘 12月1日起接受報名</p>
<p>認識登革熱及日本腦炎及其預防方法</p> 	<p>12月12日(星期一) 下午2時30分</p> 	<p>邀請食環署職員講解登革熱及日本腦炎的知識，避免蚊咬、預防感染登革熱及日本腦炎。</p>	<p>費用：免費 名額：40位 地點：中心 頌恩堂 【實體進行】 負責職員：韋嵐姑娘 12月1日起接受報名</p>
<p>冬日保暖秘笈</p> 	<p>12月13日(星期二) 上午10時</p>	<p>冬天氣溫變化大，很容易發生中風、心肌梗塞等心血管疾病。分享保暖秘笈，養生避寒，促進會員身心健康。</p> 	<p>費用：免費 名額：不限 【線上進行】 負責職員：朱家謙先生 及彭淑儀姑娘 無須報名 請留意當日 whatsapp 連結</p>
<p>家居安全急救</p> 	<p>12月13日(星期二) 下午3時</p>	<p>邀請紅十字會職員講解家居潛在安全危機，以及不慎在家暈倒或發生意外時，長者的自我急救方法。</p>	<p>費用：免費 名額：40位 地點：中心 頌恩堂 【實體進行】 負責職員：韋嵐姑娘 12月1日起接受報名</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>耆樂起動 (紅人操 12 月份)</p> 	<p>12 月 20 日(星期二) 下午 1 時</p>	<p>由中心職員帶領大家完成由物理治療師設計的伸展運動，鍛鍊不同的身體部位，改善健康</p>	<p>費用：免費 名額：30 位 地點：中心 頌恩堂 【實體進行】 負責職員：韋嵐姑娘 12 月 1 日起接受報名</p>
<p>中藥知多少</p> 	<p>12 月 21 日(星期三) 下午 2 時</p>	<p>由香港中藥藥劑師協會中醫師講解有關正確使用中藥進行新冠肺炎防治及復康調理講座</p> 	<p>費用：免費 名額：40 位 地點：中心 頌恩堂 【實體進行】 負責職員：朱家謙先生 12 月 1 日起接受報名</p>
<p>智能健康管理 知多少</p> 	<p>12 月 22 日(星期四) 上午 10 時</p>	<p>由職員教授運用智能技術的自助健康管理電子平台。</p>	<p>費用：免費 名額：不限 【線上進行】 負責職員：朱家謙先生 及彭淑儀姑娘 無須報名 請留意當日 whatsapp 連結</p>
<p>正向快樂方程式</p> 	<p>12 月 30 日(星期五) 下午 2 時 30 分</p>	<p>快樂也有方程式，可掌握在自己手中，讓我們一同建立正面積極的生活態度，提升正面的情緒。</p>	<p>費用：免費 名額：30 位 地點：中心 頌恩堂 【實體及線上同步進行】  負責職員：朱家謙先生及 彭淑儀姑娘 12 月 1 日起接受報名</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
耆樂起動 (紅人操 1 月份) 	1 月 10 日、17 日 (星期二) 上午 10 時 30 分 *可選擇日期參加*	由中心職員帶領大家完成由物理治療師設計的伸展運動，鍛鍊不同的身體部位，改善健康。	費用：免費 名額：每場 30 位 地點：中心 頌恩堂 【實體進行】 負責職員：韋嵐姑娘 1 月 3 日起接受報名
網絡耆兵 長者數碼外展計劃 	1 月 10 日(星期二)及 13 日、20 日、27 日 (星期五) 下午 3 時 30 分	透過教授長者使用數碼科技及樂齡科技產品，提升長者使用數碼科技產品的能力和興趣，促進數碼共融。	費用：免費 名額：12 位 地點：中心 頌恩堂 【實體進行】 負責職員：朱家謙先生 直接與負責職員聯絡
腸道健康與免疫力 	1 月 18 日(星期三) 下午 2 時 30 分	腸道微生態與健康息息相關，了解維持腸道的健康方法，和破壞腸道的誘因，防患於未然 	費用：免費 名額：30 位 地點：中心 頌恩堂 【實體及線上同步進行】  負責職員：朱家謙先生 及彭淑儀姑娘 1 月 3 日起接受報名
健康同樂人 	1 月 27 日(星期五) 下午 2 時 30 分	從日常生活中著手，每天尋找生活中快樂和愉悅的感覺，培養對人生的滿足感，在生活中發掘意義並實踐自己的人生價值。	費用：免費 名額：30 位 地點：中心 頌恩堂 【實體及線上同步進行】  負責職員：朱家謙先生 及彭淑儀姑娘 1 月 3 日起接受報名
護養骨樂坊 	1 月 30 日(星期一) 下午 2 時 30 分	人體內的鈣質流失會令骨質變得脆弱，了解強健骨骼的十式，與會員分享健骨的重點。	費用：免費 名額：30 位 地點：中心 頌恩堂 【實體及線上同步進行】  負責職員：朱家謙先生 及彭淑儀姑娘 1 月 3 日起接受報名

賽馬會「e 健樂」電子健康管理計劃

護士諮詢服務

日期：12月2、13日
時間：上午(請向職員個別預約)
地點：愛心處

膽固醇檢測及諮詢服務

日期：12月15日(星期四)
時間：上午10時至12時
地點：愛心處

護士健康講座

日期：12月20日(星期二)
時間：上午10時開始
地點：資訊天地

量血糖服務

日期：12月21日(星期三)
時間：上午9時至12時30分

注意事項：

- 1.請提早15分鐘到中心
- 2.帶同 e 健樂健康記錄冊
- 3.自助取籌，等候護士量度

*此服務只限「e 健樂」計劃參加者

藝術治療

懷緬治療手繪工作坊

日期：12月1日(星期四)
時間：下午2時30分開始
地點：長青坊
名額：20人
內容：懷緬昔日香港情懷！
手繪兒時、懷舊主題八達通套！



樹脂黏土手作坊

日期：12月6, 13, 20日(星期二)
時間：上午10時開始
地點：薈萃坊
名額：6人
內容：製作樹脂黏土



參加「樹脂黏土手作坊」活動需協助12月31日下午2時30分「義工日」教導長者製作手工藝品！

綜合藝術工作坊

日期：12月6, 13, 20日(星期二)
時間：上午11時30分開始
地點：薈萃坊
名額：6人
內容：製作「酒精畫」+「擴香石」

參加「綜合藝術工作坊」需協助製作手工藝品作義工探訪禮物之用！

參加以上活動需協助製作手工藝品作義工探訪用！



「e 健樂」12月活動網上報名表

請掃描 QRcode 或 於手機按連結報名

<https://forms.gle/dodXH5CJKxTsNzCT8>

2022 年 12 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

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 12月1日(初八)	星期五 12月2日(初九)	星期六 12月3日(初十)
上午活動 8:00 太極進階班 8:00 九式太極扇班 8:15 醫療保健操 9:00 太極基礎班 9:30 電腦課程： 賀卡設計聖誕篇 10:00 生日籌委會 11:00 太醫拳養生班 11:45 雜錦歌曲班 11:00 電腦課程： 網上好聲音 (進階)班 下午活動 12:00 太極功夫扇班 2:30 懷緬治療手繪 工作坊△	上午活動 8:15 醫療保健操 8:30 綜合太極柔力球 9:00 舞蹈(進階)班 9:00 智能手機小組： 基礎教學(二) 9:00 e 健樂護士諮詢服務△ 10:00 英文進階班(三) 10:00 週五國語歌班 10:00 健康飲食新概念營養 講座△ 10:45 智能手機小組： 進階教學(二) 下午活動 12:00 詠春拳班 2:00 歡樂時光 2:15 週五粵曲班 2:30 認知刺激訓練 C 班☆	上午活動 9:30 十字刺繡班 10:00 中醫保健諮詢 下午活動 12:00 週六唱家班 2:00 毛冷編織班 3:30 正向心理魔術 教學班

星期日 12月4日(十一)	星期一 12月5日(十二)	星期二 12月6日(十三)	星期三 12月7日(大雪)	星期四 12月8日(十五)	星期五 12月9日(十六)	星期六 12月10日(十七)
 	上午活動 8:00 五十四式楊家太極劍 8:15 醫療保健操 9:30 二十四式楊家太極拳 9:30 英文初班(一) 9:30 英文初班(二) 11:00 活力健腦操☆ 11:30 禽流感的憂慮及 預防方法# 下午活動 1:30 認知刺激訓練 A 班☆ 2:00 智能手機小組： FACEBOOK 教學 3:00 認知刺激訓練 B 班☆ 3:30 智能手機小組： WHATSAPP 及 ZOOM 教學(二)	上午活動 8:00 太極進階班 8:15 醫療保健操 9:00 太極基礎班 9:15 護老抖一抖 9:15 中文趣學班(一) 9:30 電腦課程： 賀卡設計聖誕篇 10:00 樹脂黏土手作坊△ 10:00 週二粵曲(上午)班 10:30 絲襪花藝術班 11:00 電腦課程： 網上好聲音(進階班) 11:30 綜合藝術工作坊△ 下午活動 12:00 腦玩意會所 2:00 週二粵曲(下午)班 2:00 你推我推地壺球☆ 2:30 體感遊戲運動小組 A ☆ 3:00 體感遊戲運動小組 B ☆	上午活動 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) 9:00 智能手機：拍攝技巧(二) 10:00 愛禮網網會 10:00 手工藝合作社 11:00 綜合集體舞蹈班 下午活動 1:00 英文進階班(一) 2:30 愛信網網會 2:30 體感遊戲運動小組 A ☆ 2:45 英文進階班(二) 3:00 體感遊戲運動小組 B ☆	上午活動 8:00 太極進階班 8:00 九式太極扇班 9:00 太極基礎班 9:30 電腦課程： 賀卡設計聖誕篇 10:00 愛善網網會 11:00 太醫拳養生班 11:00 電腦課程： 網上好聲音(進階班) 下午活動 12:00 太極功夫扇班 2:30 愛健網網會	上午活動 8:30 綜合太極柔力球 9:00 舞蹈(進階)班 9:00 智能手機小組： 基礎教學(二) 10:00 愛德網網會 10:45 智能手機小組： 進階教學(二) 下午活動 2:00 歡樂時光 2:15 週五粵曲班 2:30 愛心網網會 長青學院網上抽籤登記 12月9-15日(只限會員)	 下午活動 2:00 秦琴樂繽紛 3:30 中樂合奏班 

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
12月11日(十八)	12月12日(十九)	12月13日(二十)	12月14日(廿一)	12月15日(廿二)	12月16日(廿三)	12月17日(廿四)
	<p>上午活動</p> <p>8:00 五十四式楊家太極劍</p> <p>8:15 醫療保健操</p> <p>9:30 二十四式楊家太極拳</p> <p>下午活動</p> <p>12:30 (10-12月)生日聚會</p> <p>1:30 認知刺激訓練 A 班☆</p> <p>2:00 智能手機小組：FACEBOOK 教學</p> <p>2:30 認識登革熱,日本腦炎及其預防方法#</p> <p>3:00 認知刺激訓練 B 班☆</p> <p>3:30 智能手機小組：WHATSAPP 及 ZOOM 教學(二)</p>	<p>上午活動</p> <p>8:00 太極進階班</p> <p>8:15 醫療保健操</p> <p>9:00 太極基礎班</p> <p>9:00 e 健樂護士諮詢服務△</p> <p>9:15 護老抖一抖</p> <p>9:15 中文趣學班(一)</p> <p>10:00 冬日保暖秘笈#</p> <p>10:00 樹脂黏土手作坊△</p> <p>10:00 週二粵曲(上午)班</p> <p>10:30 絲襪花藝術班</p> <p>11:30 綜合藝術工作坊 △</p> <p>下午活動</p> <p>12:00 腦玩意會所</p> <p>2:00 週二粵曲(下午)班</p> <p>2:30 家居安全急救#</p> <p>2:30 體感遊戲運動小組 A☆</p> <p>3:00 體感遊戲運動小組 B☆</p>	<p>上午活動</p> <p>8:00 五十四式楊家太極劍</p> <p>8:15 醫療保健操</p> <p>9:00 四十八式楊家太極拳</p> <p>9:00 中文趣學班(二)</p> <p>9:00 智能手機：拍攝技巧(二)</p> <p>9:15 書法班</p> <p>10:00 手工藝合作社</p> <p>11:00 綜合集體舞蹈班</p> <p>11:00 書畫班</p> <p>下午活動</p> <p>1:00 英文進階班(一)</p> <p>2:00 福音粵曲班</p> <p>2:30 體感遊戲運動小組 A☆</p> <p>2:45 英文進階班(二)</p> <p>3:00 體感遊戲運動小組 B☆</p> <p>4:15 養生氣功進階班△</p>	<p>上午活動</p> <p>8:00 太極進階</p> <p>8:00 九式太極扇班</p> <p>8:15 醫療保健操</p> <p>9:00 太極基礎班</p> <p>10:00 「e 健樂」膽固醇檢測及諮詢服務△</p> <p>11:45 雜錦歌曲班</p> <p>輕談淺唱「深」中情</p> <p>長青學院網上抽籤登記 12月9-15日(只限會員)</p> 	<p>上午活動</p> <p>8:15 醫療保健操</p> <p>9:00 舞蹈(進階)班</p> <p>9:00 智能手機小組：基礎教學(二)</p> <p>10:00 表達藝術工作坊</p> <p>10:45 智能手機小組：進階教學(二)</p> <p>下午活動</p> <p>12:00 詠春拳班</p> <p>2:00 歡樂時光</p> <p>2:15 週五粵曲班</p> <p>2:30 認知刺激訓練 C 班☆</p> <p>長青學院公布抽籤結果</p>	<p>上午活動</p> <p>9:30 十字刺繡班</p> <p>下午活動</p> <p>2:30 音樂繽紛迎聖誕</p> 
12月18日(廿五)	12月19日(廿六)	12月20日(廿七)	12月21日(廿八)	12月22日(冬至)	12月23日(十二月)	12月24日(平安夜)
	<p>上午活動</p> <p>8:00 五十四式楊家太極劍</p> <p>9:30 二十四式楊家太極拳</p> <p>9:30 剪髮服務</p> <p>下午活動</p> <p>1:30 認知刺激訓練 A 班☆</p> <p>2:00 智能手機小組：FACEBOOK 教學</p> <p>2:30 蘇私聖誕聯歡會</p> <p>3:00 認知刺激訓練 B 班☆</p> <p>3:30 智能手機小組：WHATSAPP 及 ZOOM 教學(二)</p> <p>聖誕獻耆英金曲演唱會</p>	<p>上午活動</p> <p>8:00 太極進階班</p> <p>8:15 醫療保健操</p> <p>9:00 太極基礎班</p> <p>9:15 護老抖一抖</p> <p>10:00 e 健樂護士健康講座△</p> <p>10:00 樹脂黏土手作坊△</p> <p>10:00 週二粵曲(上午)班</p> <p>10:30 芬蘭木棋遊樂室☆</p> <p>11:30 綜合藝術工作坊△</p> <p>下午活動</p> <p>12:00 腦玩意會所</p> <p>1:00 耆樂起動(紅人操)#</p> <p>2:00 週二粵曲(下午)班</p> <p>3:00 李鄭互助組</p> <p>長青學院優先報名日</p>	<p>上午活動</p> <p>8:00 五十四式楊家太極劍</p> <p>8:15 醫療保健操</p> <p>9:00 e 健樂量血糖服務△</p> <p>9:00 四十八式楊家太極拳</p> <p>9:00 中文趣學班(二)</p> <p>9:00 智能手機：拍攝技巧(二)</p> <p>9:15 書法班</p> <p>10:00 手工藝合作社</p> <p>10:00 玩轉聖誕☆</p> <p>11:00 綜合集體舞蹈班</p> <p>11:00 書畫班</p> <p>下午活動</p> <p>2:00 福音粵曲班</p> <p>2:00 中樂知多少#</p> <p>2:30 體感遊戲運動小組 A☆</p> <p>3:00 體感遊戲運動小組 B☆</p> <p>4:15 養生氣功進階班△</p> <p>長青學院優先報名日</p>	<p>上午活動</p> <p>8:00 太極進階</p> <p>8:00 九式太極扇班</p> <p>9:00 太極基礎班</p> <p>10:00 智能健康管理知多少#</p> <p>11:30 腦力藝術班☆</p> <p>11:45 雜錦歌曲班</p> <p>下午活動</p> <p>1:00 普通話班</p> <p>長青學院公開報名日</p> 	<p>上午活動</p> <p>8:15 醫療保健操</p> <p>8:30 綜合太極柔力球</p> <p>9:00 舞蹈(進階)班</p> <p>9:00 智能手機小組：基礎教學(二)</p> <p>10:00 週五國語歌班</p> <p>10:45 智能手機小組：進階教學(二)</p> <p>下午活動</p> <p>12:00 詠春拳班</p> <p>2:00 歡樂時光</p> <p>2:15 週五粵曲班</p> <p>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>12:00 週六唱家班</p> <p>2:00 毛冷編織班</p> 
12月25日 聖誕節	12月26日 聖誕節後第一個周日	12月27日 聖誕節後第二個周日	12月28日(初六)	12月29日(初七)	12月30日(初八)	12月31日(初九)
	2022年12月份時間表(下旬)		<p>上午活動</p> <p>8:00 五十四式楊家太極劍</p> <p>8:15 醫療保健操</p> <p>9:00 四十八式楊家太極拳</p> <p>9:00 中文趣學班(二)</p> <p>9:15 書法班</p> <p>10:00 手工藝合作社</p> <p>10:15 護老情報站☆</p> <p>11:00 書畫班</p> <p>11:30 義工大使會</p> <p>下午活動</p> <p>2:00 福音粵曲班</p> <p>2:30 體感遊戲運動小組 A☆</p> <p>3:00 體感遊戲運動小組 B☆</p> <p>4:15 養生氣功進階班△</p>	<p>上午活動</p> <p>8:00 九式太極扇班</p> <p>8:15 醫療保健操</p> <p>11:45 雜錦歌曲班</p> <p>下午活動</p> <p>1:00 普通話班</p>	<p>上午活動</p> <p>8:15 醫療保健操</p> <p>9:00 舞蹈(進階)班</p> <p>9:00 智能手機小組：基礎教學(二)</p> <p>10:00 週五國語歌班</p> <p>10:45 智能手機小組：進階教學(二)</p> <p>下午活動</p> <p>12:00 詠春拳班</p> <p>2:00 歡樂時光</p> <p>2:15 週五粵曲班</p> <p>2:30 正向快樂方程式)#</p>	<p>上午活動</p> <p>9:30 十字刺繡班</p> <p>下午活動</p> <p>12:00 週六唱家班</p> <p>2:00 毛冷編織班</p> <p>2:00 秦琴樂繽紛</p> <p>3:30 中樂合奏班</p> 

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

2023年1月份 時間表(上旬)

備註：

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

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
1月1日(元旦)	1月2日(十一)	1月3日(十二)	1月4日(十三)	1月5日(小寒)	1月6日(十五)	1月7日(十六)
	公眾假期	<p>上午活動</p> <p>8:00 太極進階班 10-12月課程</p> <p>9:15 中文趣學班(一) 10-12月課程</p> <p>10:00 週二粵曲(上午)班 10-12月課程</p> <p>10:30 絲襪花藝術班 10-12月課程</p> <p>下午活動</p> <p>2:00 週二粵曲(下午)班 10-12月課程</p>	<p>上午活動</p> <p>8:00 四十二式楊家太極劍</p> <p>9:00 四十八式楊家太極拳 10-12月課程</p> <p>10:00 愛禮網網會</p> <p>10:00 手工藝合作社</p> <p>11:00 綜合集體舞蹈班</p> <p>下午活動</p> <p>2:30 愛信網網會</p>	<p>上午活動</p> <p>8:00 太極進階班 10-12月課程</p> <p>8:00 十八式楊式太極扇</p> <p>9:00 太極基礎班 10-12月課程</p> <p>10:00 愛善網網會</p> <p>下午活動</p> <p>1:00 普通話班 10-12月課程</p> <p>2:30 愛健網網會</p>	<p>上午活動</p> <p>8:30 綜合太極柔力球</p> <p>9:15 趣味歇後語</p> <p>10:00 愛德網網會</p> <p>10:30 奇趣撕貼畫</p> <p>下午活動</p> <p>2:00 歡樂時光</p> <p>2:15 週五粵曲班</p> <p>2:30 愛心網網會</p>	<p>下午活動</p> <p>2:00 秦琴樂繽紛</p> <p>3:30 中樂合奏班</p>
1月8日(十七)	1月9日(十八)	1月10日(十九)	1月11日(二十)	1月12日(廿一)	1月13日(廿二)	1月14日(廿三)
	<p>上午活動</p> <p>8:00 四十二式楊家太極劍</p> <p>8:15 醫療保健操班</p> <p>9:30 二十四式楊家太極拳</p> <p>9:30 英文初班(一)</p> <p>10:45 英文初班(二)</p> <p>下午活動</p> <p>2:00 蘇屋互助組</p> <p>3:00 私樓互助組</p>	<p>上午活動</p> <p>8:00 太極進階班 10-12月課程</p> <p>8:15 醫療保健操</p> <p>9:00 太極基礎班 10-12月課程</p> <p>9:15 中文趣學班(一) 10-12月課程</p> <p>10:00 週二粵曲(上午)班 10-12月課程</p> <p>10:30 絲襪花藝術班 10-12月課程</p> <p>10:30 耆樂起動(紅人操) #</p> <p>下午活動</p> <p>2:00 週二粵曲(下午)班 10-12月課程</p> <p>2:30 資源放大鏡之樂齡家居知多少 ☆</p> <p>3:30 網絡耆兵~長者數碼外展計劃 #</p>	<p>明愛 一家慶團年 2023</p> 	<p>上午活動</p> <p>8:00 太極進階班 10-12月課程</p> <p>8:00 十八式楊式太極扇</p> <p>8:15 醫療保健操</p> <p>9:00 太極基礎班 10-12月課程</p> <p>11:00 太醫拳養生班</p> <p>11:45 雜錦歌曲班 10-12月課程</p> <p>下午活動</p> <p>12:00 太極功夫扇班</p> <p>1:00 普通話班 10-12月課程</p>	<p>上午活動</p> <p>8:15 醫療保健操</p> <p>9:15 趣味歇後語</p> <p>10:30 奇趣撕貼畫</p> <p>下午活動</p> <p>12:00 詠春拳班</p> <p>2:00 歡樂時光</p> <p>2:00 週五粵曲班</p> <p>3:30 網絡耆兵~長者數碼外展計劃 #</p>	<p>下午活動</p> <p>2:00 秦琴樂繽紛</p> <p>3:30 中樂合奏班</p>

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
1月15日(廿四)	1月16日(廿五)	1月17日(廿六)	1月18日(廿七)	1月19日(廿八)	1月20日(大寒)	1月21日(三十)
	上午活動 9:30 剪髮服務 下午活動 12:00 會員迎新會 	上午活動 10:30 耆樂起動(紅人操) # 	上午活動 10:00 手工藝合作社 下午活動 2:30 腸道健康與免疫力講座#	 下午活動 1:00 普通話班 10-12月課程 2:15 幸運美髮廳☆	 下午活動 3:30 網絡耆兵~長者數碼外展計劃#	
1月22日	1月23日	1月24日	1月25日(初四)	1月26日(初五)	1月27日(初六)	1月28日(初七)
 年初一	年初二 	年初三 	年初四 	 下午活動 2:30 健康同樂人講座# 3:30 網絡耆兵~長者數碼外展計劃#	 下午活動 2:30 友愛齊賀迎金兔	 下午活動 2:30 友愛齊賀迎金兔
1月29日(初八)	1月30日(初九)	1月31日(初十)	2023年1月份 時間表(下旬)   			
	下午活動 2:30 護養骨樂坊講座# 	上午活動 10:00 義工大使會 下午活動 3:00 李鄭互助組				

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

護老情報站

12月28日(三)
上午10:15 - 11:15

主題：「自助按摩」

衛生署長者健康外展隊伍介紹正確的按摩方法
簡單的手力按摩技巧、自我護理方法，
手力按摩的禁忌症和安全要點

地點：頌恩堂

負責職員：王慧德(王姑娘)



資源放大鏡之 樂齡家居知多D

2023年1月10日(二)
下午2:30 - 3:30

房協長者安居資源中心介紹家居環境
設計、生活輔助工具及科技產品。

地點：頌恩堂

負責職員：吳沐蕾(蕾姑娘)



社交無界限

12月21日(三)

主題：交通應用程式 MTR

今次將介紹MTR Apps常用的功能，
包括查詢最佳路線，地鐵站內的設施
及商店

負責職員：黃詠琛(琛姑娘)



屆時將透過 將 YouTube 連結傳送予參加者，
只需按下連結收看，也可參加「有獎問答」遊戲

解憂雜貨店

2023年1月12日(四)
上午10:00 - 12:00



店長：
吳沐蕾(蕾姑娘)

主題：
綠色園藝



幸福美髮廳 Hair Salon

2023年1月19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

負責職員：吳沐蕾(蕾姑娘)

備註：參加者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



20分鐘令你煥然一新

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」

玩轉聖誕

12月21日(三)
上午10:00-11:30



各式攤位遊戲，
讓護老者與被照顧長者一同
感受節日歡樂氣氛

對象：護老者 或 被照顧長者

地點：頌恩堂

負責職員：曾妙婷姑娘 (曾姑娘)



你推我推地壺球

12月6日(二)
下午14:00-15:00



透過體驗地壺球，
認識關於預防三高的基本知識

對象：護老者

地點：頌恩堂

負責職員：王慧德(王姑娘)



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
負責社工曾妙婷姑娘聯絡

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 聯絡社工許慧敏姑娘



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

中心 通訊



大家好！我是發展及教育和長者支援服務的督導主任林冠達先生(Edwin)，很感恩能加入這個大家庭。同時，很開心能在中心認識大家，亦希望各位多些與我分享地區內長者的各種需要及各種服務建議。祝大家身心安康！



林冠達先生
助理社會工作主任



曾妙婷姑娘
社會工作助理

大家好！我是曾妙婷，可以叫我曾姑娘，主要負責護老者支援服務。很高興能夠加入明愛鄭承峰這個大家庭，希望未來可以認識大家更多。



許慧敏姑娘
社會工作助理

各位老友記大家好，我是新到職的許姑娘，好開心可以加入明愛呢個大家庭。歡迎各位老友記隨時嚟搵我傾計！希望大家多多指教，最後祝大家身體健康！

溫馨提示

【惡劣天氣安排】

活動開始前 2 小時，如懸掛紅色或黑色暴雨、三號或以上颱風訊號，活動將延期或取消。

您可在生日日期後的 3 個月內，

憑有效長者會員証到中心領取壽麵一份

在此祝各位壽星會員：生日快樂！



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： _____