



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>



2023年4月 至 2023年5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

出版日期：2023年2月

印刷數量：500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、黃家健、
黃婉琪、梁志貞、蘇順連

「腦霧有得醫？」

明愛香港仔長者中心 社工

郭煒淇姑娘

過往數年疫情，相信不少人不幸試過確診，而更有部分老友記出現新冠肺炎的後遺症—長新冠。常見的症狀包括食欲不振、長期咳嗽、氣促、肌肉痠痛、失眠等。而更多老友記覺得難處理的，就是腦霧的症狀。

腦霧就好像大腦被一層霧氣覆蓋，很多染疫前能迅速決定或憶起的事項，受腦霧影響變得遲鈍或健忘。而由於腦霧症狀與認知障礙症的早期症狀十分相似，到底腦霧是否真的不可逆呢？認知障礙症和腦霧又是否有關聯呢？

根據現時的研究顯示，腦霧可視為一種大腦功能暫時卡住或當機的表現，而大部分的患者只要經過充份的調理及練習都可恢復以往狀態。但在認知障礙症的情況而言，情況就相反，患者早期會容易出現類似腦霧、專注力下跌及記憶力變差的狀況，而退化的情況不可逆的。簡單而言，腦霧的症狀是可逆；但認知障礙症的患者即使經過訓練及調理，都只能延緩退化，難以完全康復。

那麼，到底腦霧會否變成認知障礙症？有最新國外研究結果顯示，年長染疫重症者出院一年後被診斷為認知障礙症的比例，是輕症或未感染長輩的15倍！話雖如此，亦無須過分擔憂，因為大腦就如平常肌肉一樣，只要我們勤加留意及訓練，就可減低患病的風險。所以如發現自己有腦霧的情況，也不妨多改善自己的生活習慣、多動腦筋、和其他朋友多傾談，慢慢改善腦霧的情況，防範於未然！

如腦霧的情況讓你感到憂心，也可儘早尋求專業人士的協助，及早求醫。祝各位新一年繼續精精靈靈，動如脫兔！

活動花絮



過往一年，各位義工在中心各項服務上都鼎力支持，讓有需要的長者得到社區的關懷。中心藉此感謝各位的義工。未來一年，有勞各位中心義工繼續參與和協助中心的義工發展服務，一同以愛服務，締造希望。

2022-2023 年度有義工參與的活動和義工服務如下，活動排名不分先後：

上午麼麼茶、快樂飛標、網上探訪義工、耆義匯聚、吾欲舞動義工、拔義耆樂、和諧粉彩義工、AVS IT 義工當值、腦筋急轉魔力橋、愛心大使院舍探訪、播種時光、樂聚時光、交通安全隊、幹事會、樂齡數碼義工、端午粽有你、義剪義工、流動服務推廣街站、慈善繽紛 show、義工手機教學、迎新會、表達藝術義工、明愛長者暖萬心 2022、網長義工隊、好夢連連、耆樂無窮之電繪體驗、明愛賣物會、送虎迎兔賀團年 2023、新年利是摺飾班、賀年地壺球大賽、e 健樂嘻嘻哈哈迎新春、賽馬會網上動能量、彩虹計劃、和諧粉彩聖誕樂、居家安老@預防跌倒之家居環境風險評估（上門服務）、香港明愛全港賣旗日、義工地壺教學班、明愛長者聯會聯委委員、中西區長者友善社區成員、赤柱社區導賞考察。

2023-2024 年度長者會員、護老者及義工續會安排

中心正開始為長者會員、護老者會員及義工續會，會藉有效期將由 2023 年 4 月 1 日至 2024 年 3 月 31 日，詳情如下：

1. 長者會員必須年滿 60 歲或以上，不限居住地址；
2. 護老者會藉費用全免，不設年齡限制，但需照顧 60 歲或以上長者；
3. 於 2023-2024 年度的會費\$21；
4. 會員續會時帶備舊證，如更改電話、WhatsApp 通訊號碼、地址、居住狀況或其他個人資料，緊記通知中心職員，以便更新資料。
5. 新會員可於 4 月 1 日起帶同身份證、相片及住址辦理入會手續。
6. 如遺失會員證，需繳付\$5 作補領費。

活動推介－社交及康樂

2023 年 4 月至 5 月週二專題例會講座時間

時間	活動內容		活動內容	
上午 10:00	4/4	『智能手機知多 D』進階班	2/5	預防腸癌
	11/4	輕鬆準備一至二人餐 (長者篇)	9/5	郁得健康
	18/4	做個精靈「腦」友記	16/5	社工專題-長者精神健康
	25/4	常用中藥材真偽鑒別及四季 養生湯水推介	23/5	平安紙講座
			30/5	建立和諧三代關係

長者健體操

日期：3/4、17/4、8/5、22/5/2023
(星期一)

時間：下午 2:00 - 4:00

地點：本中心

名額：15 人

費用：免費

對象：中心會員

內容：鼓勵長者積極參與健體活動，增強個人的體魄。活動由康文署教練指導進行。

負責人：黃家健先生



養生氣功班

日期：17/4、24/4、8/5、15/5/2023
(星期一)

時間：上午 11:00 - 12:30

地點：中心活動室

名額：15 人

費用：\$100

對象：中心會員

內容：學習調身、調息和調心的氣功練習

負責人：黃家健先生

吾欲舞動. 椅子舞

日期：2023 年 4-5 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：梁志貞姑娘

地壺球同樂日

日期：20/4、27/4、11/5、18/5/2023
(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：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：黃家健先生



活動推介－社交及康樂

自由卡啦 OK

日期：15/4、13/5/2023 (星期六) 流行曲
29/4、27/5/2023 (星期六) 粵曲

時間：下午 3:45 - 5:00

地點：活力天地&樂融雅聚

名額：8 位

(活動沒有導師，需每次報名)

備註：只接受 7 天前報名

對象：中心會員 費用：免費

內容：大家輕鬆地唱 K，與眾同樂

負責人：黃家健先生



IT 義工當值服務

日期：29/4/2023, 27/5/2023 (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(活動前 2 星期開始接受報名)

名額：12 個(需要致電中心預約時段)

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：黃家健先生

正念靜觀練習

日期：4/5,11/5,18/5/2023 (星期四) 共三節

時間：上午 10:00 - 12:00

地點：本中心

費用：免費

對象：中心會員 (活動前 2 星期開始接受報名)

名額：15 人

內容：由香港紅十字會的導師帶領，讓參加者在忙亂日子中停下來、深呼吸、學習活在當下。

負責人：林楚玉姑娘(阿咪)

退而不休同樂會 - 女事

日期：21/4/2023 (星期五),
19/5/2023 (星期五)

時間：下午 3:00 - 4:00

地點：活力天地

對象：中心女會員 費用：免費

內容：讓女士能在退休生活裡，進行聯誼，進行不同的活動

負責人：曾懿祺姑娘

明療中醫

日期：25/4、9/5, 23/5/2023 (星期二)

時間：下午 2:00 - 5:00

費用：\$150 (首五次應診)

對象：中心會員

名額：6 人

地點：活力天地&樂融雅聚

內容：中醫內科應診及針灸



2023 年第二季生日會

日期：22/6/2023 (星期四)

時間：下午 3:00-4:30

名額：50 人

費用：\$30

對象：中心會員

地點：活力天地&樂融雅聚

內容：凝聚會員一堂，壽星慶祝生辰。

負責人：黃家健先生、林姑娘(阿咪)



活動推介—長者學院（長者教育）2023年4月至5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				名額	教學內容
						會員	非會員	護老者	堂數		
一	集體舞班	4月18日	6月20日	上午 10:00-11:30	441室	\$250	\$270	\$260	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	4月18日	6月120日	上午 12:00-13:00	441室	\$250	\$270	\$260	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。
	#水墨畫進階班	4月12日	6月14日	上午 9:15-10:15	本中心	\$100	\$120	\$110	10堂	14	學生運用所學創作山水畫，再由老師改正。
三	#水墨畫基礎班	4月12日	6月14日	上午 10:15-11:15	本中心	\$120	\$140	\$130	10堂	14	教授山水畫基本技巧，如陰影、落筆技巧、顏色轉變等。
	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。
四	#健康排排舞	4月6日	4月27日	上午 11:00-12:00	社區中心 多用途活動室	\$200	\$220	\$210	4堂	15	教授簡單舞蹈動作，伴隨音樂進行低強度動作，舒展筋骨。
	#書畫A班	4月6日	4月27日	上午 11:00-12:15	本中心	\$40	\$60	\$50	4堂	14	集中教授不同書法家的作品，講述其寫作風格，
	#書畫B班	4月6日	4月27日	下午 12:30-1:45	本中心	\$40	\$60	\$50	4堂	14	再由導師示範書寫技巧，最後讓學員練習。
	簡單英文會話班	4月13日	5月18日	下午 2:00-3:00	本中心	\$50	\$70	\$60	6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。
五	太極班24式	4月14日	6月23日	上午 11:00-12:00	本中心	\$180	\$200	\$190	10堂	14	教授楊家太極中的廿四式，讓學員訓練身體平衡。

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。

e 健樂活動

第三期e健樂開始喇

現正接受中心會員報名
歡迎中心會員踴躍參加

負責職員:林姑娘(MI) 黃姑娘(KK)



超爆汗橡筋帶操

日期：4/5、
18/5、8/6/2023 (四)
時間：上午9:00-10:00
地點：活力天地
名額：12人
費用：免費

伸展拉筋操

日期：4/5、
18/5、8/6/2023 (四)
時間：上午10:00-11:00
地點：活力天地
名額：12人
費用：免費

防跌平衡訓練

日期：11/5、
1/6、15/6/2023 (四)
時間：上午9:00-10:00
地點：活力天地
名額：12人
費用：免費

養生八段錦

日期：11/5、
1/6、15/6/2023 (四)
時間：上午10:00-11:00
地點：活力天地
名額：12人
費用：免費

*活動 **2星期**前報名，如超出活動上限人數，中心將進行抽籤決定，並必須收到職員回覆作實。

SPRING

快速血糖測試

日期：11/4/2023
時間：上午10:00-12:00
地點：樂融雅聚
名額：50人
費用：免費



動一動跆拳道

日期：17/4/2023 (一)
時間：上午11:30-12:30
地點：活力天地
名額：12人
費用：免費
內容：學習跆拳道不同動作，強身健體。



電競遊戲

日期：14、28/4/2023 (五)
5、12/5/2023
時間：上午 9:00 - 10:00
地點：活力天地
名額：12人
費用：免費
內容：加入新科技玩
桌上遊戲



陶瓷彩畫

日期：22/5/2023 (星期一)
時間：上午11:30 - 13:00
地點：活力天地
名額：12人
費用：免費
內容：在陶瓷上繪出自己
設計



DIY蛋糕班

日期：25/5/2023(四)
時間：下午3:00-6:00
地點：銅鑼灣
名額：10人
費用：免費
內容：製作低糖玫瑰檸檬
慕斯蛋糕



2023年4月中心活動一覽表

星期日	星期一	星期二	星期三
04月02日	04月03日	04月04日	04月05日
	11:00 - 12:00 認知 Tano 14:00 - 16:00 長者健體操	10:00 - 11:00 專題週會講座 11:15 - 12:15 健腦醒身操	清明節
04月09日	04月10日	04月11日	04月12日
	復活節星期一	10:00 - 12:00 e-health 快速血糖測試 10:00 - 11:00 專題週會講座 11:15 - 12:15 健腦醒身操 14:00 - 15:00 認知 Tano	09:00 - 12:00 與理做運 09:00 - 10:00 水墨畫進 10:00 - 11:30 水墨畫基 12:00 - 13:00 快樂飛鏢 14:00 - 15:00 桌遊齊醅
04月16日	04月17日	04月18日	04月19日
	10:00 - 11:00 上午麼麼茶 11:00 - 12:30 養生氣功班(\$) 11:30 - 12:30 e-health 動一動 跆拳道 12:00 - 17:30 物理治療評估日 14:00 - 15:30 真人圖書館 15:30 - 17:30 長者健體操	10:00 - 11:30 集體舞班(441室)(\$) 10:00 - 11:00 專題週會講座 11:15 - 12:15 健腦醒身操 12:00 - 13:00 瑜珈班(441室)(\$) 14:00 - 15:00 認知 Tano 15:30 - 16:30 護老者身心靈每月聚會之生命歷程 14:00 - 17:00 明療中醫	09:00 - 12:00 與理做運 09:00 - 10:00 水墨畫進 10:00 - 11:30 水墨畫基 12:00 - 13:00 快樂飛鏢 14:00 - 15:00 衛生署講
04月23日	04月24日	04月25日	04月26日
	10:00 - 11:00 上午麼麼茶 11:00 - 12:30 養生氣功班(\$) 14:00 - 15:30 認知友善分享會 16:00 - 17:00 認知 Tano	10:00 - 11:30 集體舞班(441室)(\$) 10:00 - 11:00 專題週會講座 11:15 - 12:15 健腦醒身操 12:00 - 13:00 瑜珈班(441室)(\$)	09:00 - 12:00 與理做運 09:00 - 10:00 水墨畫進 09:30 - 11:00 幹事會 10:00 - 11:30 水墨畫基 12:00 - 13:00 快樂飛鏢 14:00 - 15:00 桌遊齊醅 14:00 - 15:00 長期護理 簡介
04月30日			

中心活動內容或會有更改，以週會或個別通知作

	星期四	星期五	星期六
			04月01日
			11:00 - 12:00 齊來認識認知用品 (中心篇)
	04月06日	04月07日	04月08日
	11:00 - 12:30 書畫 A 班 11:00 - 12:00 健康排排舞班(\$) 12:30 - 14:00 書畫 B 班 14:00 - 15:00 復活節共聚 14:00 - 17:00 與理做運動	耶穌受難節	耶穌受難節翌日
	04月13日	04月14日	04月15日
運動 進階班 基礎班 樂 電腦	11:00 - 12:30 書畫 A 班 11:00 - 12:00 健康排排舞班(\$) 12:30 - 14:00 書畫 B 班 14:00 - 15:00 簡單英文會話班 14:00 - 17:00 與理做運動 15:00 - 16:00 播種時光 15:30 - 16:30 義工大會	09:00 - 10:00 e-health 電競遊戲 09:30 - 10:30 樂聚時光 11:00 - 12:00 太極班廿四式 12:00 - 13:00 吾欲舞動 14:00 - 15:00 開心動一動 15:00 - 16:00 樂天知命 16:00 - 17:00 腦筋急轉魔力橋	10:00 - 11:00 長者優惠計劃知多少 15:30 - 17:00 自由卡拉 OK(流行曲)
	04月20日	04月21日	04月22日
運動 進階班 基礎班 樂 講座	11:00 - 12:30 書畫 A 班 11:00 - 12:00 健康排排舞班(\$) 12:30 - 14:00 書畫 B 班 14:00 - 15:00 簡單英文會話班 14:00 - 17:00 與理做運動 15:30 - 16:30 地壺球同樂日 14:00 - 16:00 豐頤居之旅	09:30 - 10:30 樂聚時光 11:00 - 12:00 太極班廿四式 12:00 - 13:00 吾欲舞動 14:00 - 15:30 真人圖書館 14:00 - 15:00 開心動一動 15:00 - 16:00 退而不休女士小組 16:00 - 17:00 腦筋急轉魔力橋	10:00 - 12:00 週六小體檢
	04月27日	04月28日	04月29日
運動 進階班 基礎班 樂 電腦 服務	9:45 - 10:45 舞動正能量 11:00 - 12:30 書畫 A 班 11:00 - 12:00 健康排排舞班(\$) 12:30 - 14:00 書畫 B 班 14:00 - 15:00 簡單英文會話班 14:00 - 17:00 與理做運動 15:30 - 16:30 地壺球同樂日	09:00 - 10:00 e-health 電競遊戲 09:30 - 10:30 樂聚時光 11:00 - 12:00 太極班廿四式 12:00 - 13:00 吾欲舞動 14:00 - 15:00 開心動一動 14:00 - 15:30 真人圖書館 16:00 - 17:00 腦筋急轉魔力橋	09:30 - 11:00 中醫食療及按摩-肩頸痛篇 10:00 - 12:00 IT 諮詢日 11:00 - 12:00 流體 * 身心靈 15:30 - 17:00 自由卡拉 OK(粵曲)

事實。如有任何疑問，請致電中心作查詢。

2023年5月中心活動一覽表

星期日	星期一	星期二	星期三
	05月01日	05月02日	05月03日
	勞 動 節	10:00 - 11:30 集體舞班(441室)(\$) 10:00 - 11:00 專題週會講座(G) 11:15 - 12:15 週二醒身操 12:00 - 13:00 瑜珈班(441室)(\$) 	09:00 - 12:00 與理做運動 09:00 - 10:00 水墨畫進階班(\$) 10:00 - 11:30 水墨畫基礎班(\$) 12:00 - 13:00 快樂飛鏢 14:00 - 15:00 桌遊齊醒腦
05月07日	05月08日	05月09日	05月10日
	09:00 - 11:00 運動自療 09:30 - 10:30 上午麼麼茶 11:00 - 12:30 養生氣功班(\$) 14:00 - 16:00 長者健體操 	10:00 - 11:30 集體舞班(441室)(\$) 10:00 - 11:00 專題週會講座(G) 11:15 - 12:15 週二醒身操 12:00 - 13:00 瑜珈班(441室)(\$) 14:00 - 17:00 明療中醫 	09:00 - 12:00 與理做運動 09:00 - 10:00 水墨畫進階班(\$) 10:00 - 11:30 水墨畫基礎班(\$) 12:00 - 13:00 快樂飛鏢 14:00 - 15:00 桌遊齊醒腦 15:30 - 16:30 腦朋友天地
05月14日	05月15日	05月16日	05月17日
	09:00 - 11:00 運動自療 09:30 - 10:30 上午麼麼茶 11:00 - 12:30 養生氣功班(\$) 11:00 - 13:00 長者健體操(\$) 15:00 - 16:30 易筋棒體驗 	10:00 - 11:30 集體舞班(441室)(\$) 10:00 - 11:00 專題週會講座(G) 11:15 - 12:15 週二醒身操 12:00 - 13:00 瑜珈班(441室)(\$) 14:00 - 15:00 衛生署講座 	09:00 - 12:00 與理做運動 09:00 - 10:00 水墨畫進階班(\$) 10:00 - 11:30 水墨畫基礎班(\$) 12:00 - 13:00 快樂飛鏢 14:00 - 15:00 桌遊齊醒腦 14:00 - 15:00 衛生署講座
05月21日	05月22日	05月23日	05月24日
	09:30 - 10:30 上午麼麼茶 11:30 - 13:00 e-health 陶 瓷彩畫 14:00 - 16:00 長者健體操 	10:00 - 11:30 集體舞班(441室)(\$) 10:00 - 11:00 專題週會講座(G) 11:15 - 12:15 週二醒身操 12:00 - 13:00 瑜珈班(441室)(\$) 14:00 - 17:00 明療中醫 14:00 - 15:00 腦朋友懷舊黏土 樂 	09:00 - 12:00 與理做運動 09:00 - 10:00 水墨畫進階班(\$) 10:00 - 11:30 水墨畫基礎班(\$) 12:00 - 13:00 快樂飛鏢 14:00 - 15:00 桌遊齊醒腦 14:00 - 15:00 長期護理服務評 估篇
05月28日	05月29日	05月30日	05月31日
	09:30 - 10:30 上午麼麼茶 	09:00 - 11:00 糖尿測試 10:00 - 11:30 集體舞班(441室)(\$) 10:00 - 11:00 專題週會講座(G) 11:15 - 12:15 週二醒身操 12:00 - 13:00 瑜珈班(441室)(\$) 14:30 - 15:30 兩代同行育兒孫- 祖父母篇 	09:00 - 12:00 與理做運動 09:00 - 10:00 水墨畫進階班(\$) 09:30 - 11:00 幹事會 10:00 - 11:30 水墨畫基礎班(\$) 12:00 - 13:00 快樂飛鏢 14:00 - 15:00 桌遊齊醒腦

中心活動內容或會有更改，以週會或個別通知作

星期四	星期五	星期六
05月04日	05月05日	05月06日
09:00 - 11:00 e-health 橡根帶+伸展班 10:00 - 12:00 紅十字會-靜觀 11:00 - 12:00 健康排排舞班(\$) 14:00 - 17:00 與理做運動 14:00 - 15:00 簡單英文會話班	09:00 - 11:00 e-health 電競遊戲 09:30 - 10:30 樂聚時光 11:00 - 12:00 太極班廿四式 12:00 - 13:00 吾欲舞動 14:00 - 15:00 開心動一動 14:00 - 16:00 松心薈尊尚旗艦安老院舍參觀 16:00 - 17:00 腦筋急轉魔力橋	11:00-12:00 齊來認識認知用品(中心篇)
05月11日	05月12日	05月13日
09:00 - 11:00 e-health 橡根帶+伸展班 10:00 - 12:00 紅十字會-靜觀 11:00 - 12:00 健康排排舞班(\$) 14:00 - 17:00 與理做運動 14:00 - 15:00 簡單英文會話班 15:30 - 16:30 地壺球同樂日	09:00 - 11:00 e-health 電競遊戲 09:30 - 10:30 樂聚時光 12:00 - 13:00 吾欲舞動 14:00 - 15:00 開心動一動 16:00 - 17:00 腦筋急轉魔力橋	10:00 - 11:00 社區資源知多少 15:30 - 17:00 自由卡拉 OK(流行曲)
05月18日	05月19日	05月20日
09:00 - 11:00 e-health 橡根帶+伸展班 10:00 - 12:00 紅十字會-靜觀 11:00 - 12:00 健康排排舞班(\$) 14:00 - 17:00 與理做運動 14:00 - 15:00 簡單英文會話班 15:30 - 16:30 地壺球同樂日	09:00 - 11:00 e-health 桌上遊戲 09:30 - 10:30 樂聚時光 12:00 - 13:00 吾欲舞動 14:00 - 15:00 開心動一動 15:00 - 15:30 外展義工簡介會 15:00 - 16:00 退而不休女士小組 16:00 - 17:00 腦筋急轉魔力橋	10:00 - 12:00 中心義剪服務日
05月25日	05月26日	05月27日
9:45 - 10:45 舞動正能量 11:00 - 12:00 健康排排舞班(\$) 14:00 - 17:00 與理做運動 14:00 - 15:00 認知障礙症長者照顧者壓力講座 15:00 - 17:30 e-health DIY 蛋糕班 15:30 - 16:30 痛症由我管	佛 誕	10:00 - 12:00 IT 義工諮詢日 14:00 - 15:00 流體 X 身心靈 15:30 - 17:00 自由卡拉 OK(粵曲)

事實。如有任何疑問，請致電中心作查詢。

護老者支援

負責人：陳煒坊姑娘

長者奶粉售賣服務

目標:提供平台為有需要的長者及護老者以優惠價購買奶粉。

對象:長者會員/護老者會員

費用: 加營素:\$175 / 怡保康:\$216

活力加營素:\$216

* 每人每月只限購買2罐。

長期護理服務之申請篇

日期：26/4/2023 (星期三)

時間：下午 2:00 - 3:00

地點：活力天地

對象：護老者會員

名額：20 個

內容：介紹申請「長期護理服務」的方法和資格，增加護老者對社區資源的認識。

長者優惠計劃知多少

日期：15/4/2023 (星期六)

時間：上午 10:00 - 11:00

對象：中心護老者及會員

名額：20 人

內容：講解長者優惠計劃的詳情和申請方法。

社區資源知多少

日期：13/5/2023 (星期六)

時間：下午 2:00 - 3:00

地點：活力天地

對象：中心護老者及會員

名額：20 人

內容：介紹不同的社區資源，讓護老者和會員在需要時可以懂得尋求協助。

護老者身心靈每月聚會之 生命歷程

日期：18/4、9/5/2023 (星期二)

時間：下午 3:30 - 4:30

對象：中心護老者及會員

名額：12 人

內容：講解長者的在不同階段上的變化和需要，增加護老者對長者老化的認識。

護老者舒壓易筋棒體驗

日期：15/5/2023 (星期五)

時間：下午 3:00 - 4:30

地點：活力天地、樂融雅聚

對象：護老者會員 名額：12 人

內容：透過舉辦易筋棒體驗活動。讓中心護老者可以活動身體不同的關節，以運動的方式進行減壓放鬆練習。

衛生署講座系列 (4-5 月)

日期：19/4、16/5/2023 (星期三)

時間：下午 2:00-3:00

對象：護老者 費用：免費

地點：活力天地/Google Meet

內容：19/4：四季健康食譜

16/5：日常生活的輔助器具

由衛生署職員講解護老講座，增加照顧知識。

長期護理服務之評估篇

日期：24/5/2023 (星期三)

時間：下午 2:00 - 3:00

地點：活力天地

對象：護老者會員、中心會員

名額：20 個

內容：介紹「長期護理服務」的評估內容準則，增加護老者對社區資源的認識。

特別有需要護老者

負責人: 鄭子君姑娘

舞動正能量

到戶看顧·護送服務

日期: 星期一至星期五
時間: 上午9時至5時正期間
(每次最多4小時)
對象: 有需要護老者及其長者
名額: 需預先申請及預約
費用: 請向本中心職員查詢
內容: 提供上門或到戶看顧/ 護送服務
(事前必須經社工評估)



日期: 27/4, 25/5, 29/6/2023
時間: 上午9:45至10:45
地點: 本中心
名額: 15人
費用: 30元正
內容: 王廷琳老師以音樂藝術帶動長者舞動肢體, 促進身心靈健康。



SATURDAY

流體



身心靈

日期: 29/4, 27/5, 24/6/2023 (六)
時間: 上午11:30至下午1:30
地點: 本中心
名額: 12人
費用: 免費
內容: 透過流體畫製作, 療癒情緒促進身心靈健康

FREE



松心薈

港島尊尚旗艦安老院舍參觀

日期: 5/5/2023 (星期五)
時間: 下午2:00至4:00
名額: 8人 地點: 中心集合
內容: 參觀精緻裝修院舍、了解頂尖的跨專科醫療支援、長者護理及個人照顧服務、認識院舍生活流程。*院舍位於銅鑼灣禮頓道*。

FREE

關心妳的心上門服務

日期: 2023年4月至5月
時間: 早上時段
對象: 有需要護老者(優先)
名額: 15位
費用: 免費
內容: 利用不同認知訓練工具訓練提升長者手眼協調能力, 服務及資源轉介, 護理及照顧上諮詢。



社區長者藥物管理計劃

日期: 2023年4月至5月
時間: 上午及下午 (個別預約)
對象: 有需要護老者 (優先)
名額: 10位 地點: 中心
費用: 免費
內容: 藥劑師一對一諮詢, 參加者需要提供完整病歷及藥物清單, 藥劑師提供藥物包裝及整理。



居家安老

日期: 20/4/2023 (星期五)
時間: 下午2:00至4:00
人數: 8人
地點: 中心集合
內容: 參觀配合「智能樂齡緊急支援系統」服務團隊專業支援的院舍。

血糖測試

日期: 30/5/2023 (星期二)
時間: 上午9:00至11:00
人數: 20人 地點: 中心
內容: 血糖監測可以幫助了解血糖變化, 關顧自己身體狀況, 減少糖尿破壞器官風險。



FREE

義工活動推介

負責人：陳煒坊姑娘

樂·聚時光

日期：2023年4-6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



義工大會

日期：13/4/2023（星期四）

時間：下午3:30 - 4:30

地點：本中心

對象：中心會員及義工

名額：30人

內容：透過舉辦義工大會講解明愛精神、義工角色和介紹中心的義工發展服務，為中心各個服務招募新義工。



幹事會資訊

日期：26/4/2023、31/5/2023（星期三）

時間：上午9:30 - 10:30

地點：本中心 費用：免費

對象：中心幹事會成員

內容：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。

負責人：陳威順先生

魔力橋義工教學班

日期：2023年4-6月（逢星期五）

時間：下午4:00 - 5:00

地點：本中心 費用：免費

對象：會員、護老者

名額：12人

內容：由中心義工負責教導有興趣學習魔力橋的會員和護老者，分享魔力橋的規則和技巧。

Build Me Up 義工團隊建立

日期：16/5/2023（星期三）

時間：下午3:30 - 4:30

地點：本中心 費用：免費

對象：中心義工、會員

名額：16人

內容：透過競技式的團隊遊戲增加義工之間的活動，在遊戲中發掘自己的強項。

電話慰問義工招募

日期：2023年4-6月

地點：本中心 費用：免費

對象：義工

名額：12人

內容：招募中心義工每月定期到中心致電關顧中心較少到中心參與活動的年長會員。

齊來認識認知用品 (中心篇)

日期：1/4, 6/5/2023

(星期六)

時間：下午 11:00- 12:00

地點：本中心

費用：全免

對象：對認知障礙症主題有興趣的人士/
認知障礙長者護老者

內容：向認知障礙症長者及其護老者介紹本中心認知障礙症的工具。



開心動一動

日期：14/4- 26/5/2023 (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和參與動腦運動，促進肢體靈活性，防止肢體和頭腦退化。

負責職員：曾懿祺姑娘

認知腦友 TANO

日期：4/4、11/4、18/4, 24/4/2023

(星期一、星期二)

時間：下午 2:00- 3:00

地點：本中心

費用：全免

內容：透過互動遊戲系統，進行認知刺激訓練活動，延緩認知退化。

負責職員：曾懿祺姑娘



腦朋友懷舊黏土樂

日期：23/5/2023 (星期三)

時間：下午 2:00- 3:00

地點：本中心

費用：全免

內容：透過輕黏土和懷舊主題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和延緩認知退化。

負責職員：曾懿祺姑娘



桌遊齊醒腦

日期：12/4- 31/5/2023 (逢星期三)

時間：下午 2:00 - 3:00

地點：本中心

費用：全免

對象：記憶減退/懷疑有認知障礙症/確診
輕度認知障礙症人士

內容：透過玩不同的桌上遊戲，例如記憶遊戲，飛行棋，一齊鍛鍊腦筋。

負責職員：曾懿祺姑娘



認知友善好友工作坊

日期：24/5/2023 (星期三)

時間：下午 2:00- 3:30

地點：本中心

費用：全免

對象：中心會員/護老者/社區人士

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，也邀請長者成為認知友善大使。



同工消息

各位老友記大家好，我是新入職同事黃婉琪姑娘，英文名KK，好開心可以加入明愛中區長者中心，我主要負責「E健樂」計劃及中心的社交康樂活動，歡迎大家有空過來和我聊天打招呼，日後請多多指教。



黃婉琪
福利工作員

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 7：

標準 7 服務單位實施政策及程序以確保有效的財政管理。備有制訂及確認財政預算的程序。

服務單位備有管理財政資源及監察財政表現的政策及程序。服務單位備有程序以定期研究提高經濟效益或抑制成本的機會。



聖經金句

藉著我，你的歲月纔可增多，你的壽命纔可延長 (箴言 9:11)

意見箱

Suggestion Box

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 5 個工作天內回覆，謝謝您的支持！