



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>

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：2023 年 3 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、郭煒淇、
張芷琪、周智華、鍾鑽琪、
朱熙汶、黃惠紅、林玩音

「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，相信不少人都不幸試過確診，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！

2023－2024年度長者會員/護老者及義工 續會及新會員入會安排

**中心職員將會陸續致電各位有效會員，
請耐心等待電話聯絡，再來中心辦理手續**

中心將於3月1日(星期三)開始陸續致電長者會員、護老者會員及義工會員進行續會，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. 長者會員2023-2024年度的會費\$21；護老者會員及義工會員會藉費用全免；
3. 護老者會員並不設年齡限制，但需照顧60歲或以上長者；
4. 如有資料更改(例如住址、電話)，請於收到職員聯絡時告知，以便更新資料；
5. 在收到職員聯絡並確認資料續會後，屆時可帶備舊會員證，於中心開放時間內親臨簽署及繳費；
6. 新會員必須帶備身份證、相片一張及住址證明辦理入會手續；
7. 如遺失會員證，需繳付\$5作補領費。



辦理續會時間：

2023年3月1日開始

星期一至星期五

上午 9:30至下午4:00

認知障礙症支援服務

延智活動 齊來做個至醒「」老友記!

負責職員：郭煒淇姑娘

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：2023年4月至5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



鬥智鬥力-益智遊樂場

內容：透過與參加者一同玩各種健腦遊戲及健腦運動，和大家一同動動腦筋解解悶，及學習各種不同的健腦方法。

日期：5月19日(星期五)

時間：下午2:30 - 3:30

地點：本中心

對象：懷疑/確診認知障礙症之長者、或懷疑有認知退化之長者(需經中心社工評估)

費用：全免 名額：10人



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：4月3日至5月30日

(逢星期一、二及四)

時間：上午9:30 - 10:30(逢星期一、二及四)；

下午3:00 - 4:00(逢星期一)

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 - 腦霧與認知的關係

內容：講解有關長新冠後遺症-腦霧與認知的關係，及學習如何舒緩腦霧的症狀。

日期：5月5日(星期五)

時間：上午10:00 - 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

「智」享生活計劃-活出真我小組

內容：由聖雅各福群會「智」享生活計劃主辦，舉行活出真我小組，主題包括健腦、運動、娛樂、飲食營養、個人珍象、平安四寶規劃等。

日期及時間：3月31日至4月28日(逢星期二、五；共8節)

地點：本中心

	日期	時間		日期	時間
第1堂	3月31日(星期五)	上午10:00-12:00	第5堂	4月18日(星期二)	下午2:30-4:30
第2堂	4月4日(星期二)	下午2:30-4:30	第6堂	4月21日(星期五)	上午10:00-12:00
4月7日(星期五) 休息			第7堂	4月25日(星期二)	下午2:30-4:30
第3堂	4月11日(星期二)	下午2:30-4:30	第8堂	4月28日(星期五)	上午10:00-12:00
第4堂	4月14日(星期五)	上午10:00-12:00			

費用：全免

名額：10人

對象：懷疑/確診認知障礙症之長者(需經中心社工評估)

義工發展服務

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
4月28日 (星期五)	下午 2:30 - 4:00	本中心
5月24日 (星期三)		

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
4月	4月12日 (星期三)	明愛精神及 義工基礎訓練	下午 2:30 - 4:00
5月	5月17日 (星期三)	認知障礙知 多少	

地點：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

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：4月1日或5月6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：5月24日(星期三)

時間：上午 11:00 至 12:00

地點：本中心

對象：寧安義工

費用：全免

負責職員：陳家豪先生

義工凝聚活動-耆趣競技場

如果你想考考腦筋反應、手腳協調、鬥眼明手快，歡迎你參加耆趣競技場。除了懷舊玩意例如抓豆袋，仲有一系列小遊戲，一齊開心鬥一番！😊

日期：5月25日(星期四)

時間：下午 3:00-4:30

地點：本中心

名額：14人

費用：全免

負責職員：郭芊彤姑娘

「精神健康急救」證書課程

- 辨識各類精神問題及精神危機的徵兆，學習精神健康急救重點，認識社區資源。
- 對常見精神病有基礎認識，例如抑鬱症、焦慮症等
- 辨識精神問題及危機出現時的表徵，並於合適情況介入

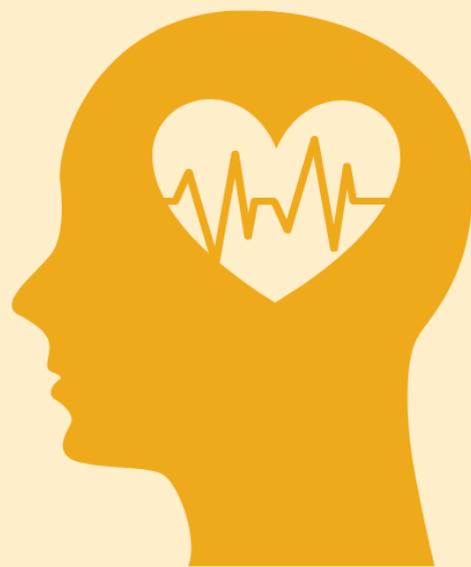
📅 5月2、9、16、23 (逢星期二)

🕒 下午2:00-5:00

📍 本中心

費用全免

👥 任何有興趣人士**15**名 (義工優先)



完成課程後：

- 修畢全期課程者將獲頒香港心理衛生會發出之「精神健康急救」課程修業證書

歡迎向郭姑娘查詢 😊

護老者支援服務

血管健康測試

內容：檢查血管內壁的狀況，適合患有三高人士參加，關注血管健康。

日期：4月19日(星期三)

時間：上午10:00-中午12:00

地點：本中心

費用：全免

對象：所有護老者

負責職員：鍾鎧琪姑娘

週六喘息站

內容：打造護老者喘息空間，護老者能在每兩月一次的喘息站開放時間內進來享用點心和飲料，並在指定時間參與減壓活動，在聚會中共同分享照顧近況，了解護老者資訊。

日期：4月22日(星期六)

開放時間：上午9:30-中午12:00 地點：本中心

活動時間：上午10:00-11:00 費用：全免

對象：有特別需要支援護老者

負責職員：劉敏行姑娘

減壓鬆一鬆：減壓球製作

內容：生活上難免會有負面情緒和壓力，想在與人相處時即時避免衝突，緩和照顧壓力，不妨一同製作減壓球，在日常生活中減少焦慮，同時訓練手部肌肉！

日期：4月20日(星期四)

地點：本中心

時間：下午3:30-4:30

費用：全免

對象：所有護老者

名額：10人

負責職員：劉敏行姑娘



藥物諮詢站(5月)

內容：邀請藥劑師協助管理藥物，提升護老者管理自己或長者健康的能力

日期：5月5日(星期五)

時間：上午9:00-下午5:00(一節約45分鐘)

地點：本中心

對象：長者

名額：6人(社工會先進行評估) 費用：全免

負責職員：劉敏行姑娘

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：5月10日(星期三)

時間：下午3:30-5:00

主題：護老者迎新日+中心護老者服務介紹

對象：所有護老者

費用：全免

地點：本中心/Google Meet

名額：不限

負責職員：劉敏行姑娘、陳家豪先生、

鍾鎧琪姑娘

照顧者學堂：居家安老照顧錦囊(上)

內容：從「衣食住行」四方面分析長者在日常生活中容易出現的生活和心理問題，給予相應建議讓長者維持身體健康，達至居家安老

日期：5月17日(星期三)

時間：上午10:00-11:00

地點：本中心

費用：全免

負責職員：劉敏行姑娘

名額：20人

活力強肌運動帶操

內容：教授簡單6式運動帶操，有助強健肌肉及增強體力

日期：5月24日(星期三)

時間：下午2:30-3:30

地點：本中心

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

照顧者資訊站

「照顧了那麼多年，有時也想放個大假休息一下。」「身體不舒服也不敢去醫院，怕家中無人照顧先生。」作為護老者，這些的想法你們又是否曾想過？突然需要辦事情、想抽空見親友、希望有個人休息時間……這對照顧者而言不易安排。社聯（2021）研究指超過七成受訪照顧者對於暫時離開照顧崗位感「非常困難」或「頗困難」，而最多照顧者希望有地方可以暫託長者。有見及此，我們介紹了以下的暫託服務，有需要時不妨找家人和社工商討：

1. 日間暫託服務（即日回家）

申請手續：

照顧者及長者可直接向日間護理中心查詢及申請，也可經由長者地區中心、長者鄰舍中心、綜合家庭服務中心轉介，住院長者可經醫務社工轉介

費用：每日\$41.5

開放時間：周一至六 8am - 6pm，個別中心或會延長時間

輪候時間：視乎各中心名額及空缺，如有緊急需要，可直接聯絡中心，視乎空缺情況安排

南區提供日間暫託服務的單位：

香港仔街坊福利會 - 社會服務中心華貴長者日間護理中心



2. 院舍暫託服務（最少居住一天）

申請手續：

- 須由社工轉介，可聯絡長者地區中心、長者鄰舍中心、改善家居及社區照顧服務、家務助理隊，以及其他社署的綜合家居照顧服務隊、綜合家庭服務中心、醫務社會服務部
- 最起碼一個星期前告知社工轉介
- 如在非辦公時間有迫切住宿需要，可直接聯絡提供暫託宿位服務的私營安老院

服務期限：12 個月內最多住 42 天，可分多次入住

費用：

護理安老宿位：每日\$62

護養院宿位：每日\$72

休息是為了走更長的路，擁有足夠的休息自然能夠更長遠地照顧長者，讓長者能夠達至「居家安老」的心願。



運動班系列



負責職員：周智華先生

伸展肌筋膜運動班(4-5月)

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：4月3日、4月17日、4月24日、
5月8日、5月15日、5月22日、
5月29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：\$210 (7 堂) 名額：10 人

健體舞運動班 (4-5月)

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：4月14日、4月21日、4月28日、
5月5日、5月12日、5月19日
(逢星期五)

時間：下午 2:15 - 3:45

地點：休閒閣

對象：中心會員

費用：\$280(6 堂)

名額：10 人



瑜伽運動班(4月)

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：4月4日、4月11日、4月18日、
4月25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：\$135 (4 堂) 名額：10 人



瑜伽運動班(5月)

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：5月2日、5月9日、5月16日、
5月23日、5月30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健樂計劃

新一期E健樂計劃
又開始啦!

計劃為期兩年
今期計劃的活動會
開放至所有會員!

所有活動均費用全免
歡迎大家踴躍報名參與!



e健樂活動



日期：11/4, 18/4, 25/4(二)

時間：下午2:15-3:15(A班)
下午3:30-4:30(B班)

名額：8人 地點：本中心(休閒閣)

平衡訓練班

日期：3/4, 17/4, 24/4(一)

時間：下午2:15-3:15(A班)
下午3:30-4:30(B班)

名額：12人 地點：本中心

橡筋帶運動班



日期：28/4及5/5(五)

時間：上午09:30-上午11:30

內容：運用毛線與專門的刺繡筆，將毛線戳入布料，戳成不同的線條和圖案

名額：10人 地點：本中心(休閒閣)

戳戳繡刺蝟
杯墊製作

日期：21/4(五)

時間：下午2:30-3:30

內容：由物理治療師講解有關肌少症及改善運動示範

名額：25人 地點：本中心

肌少症知多D講座



日期：8/5, 15/5, 22/5,
29/5 (一)

時間：下午2:15-3:15(A班)
下午3:30-4:30(B班)

名額：12人 地點：本中心

橡筋帶運動班

日期：2/5, 9/5, 16/5,
23/5(二)

時間：下午2:15-3:15(A班)
下午3:30-4:30(B班)

名額：10人 地點：本中心(休閒閣)

健身彈力棒運動班



日期：12/5及19/5(五)

時間：上午09:30-11:30

內容：對著數字上色，輕鬆就繪畫出
大師級的製成品

名額：10人 地點：本中心(休閒閣)

數字油畫製作



日期：25/5(四)

時間：下午3:00-6:00

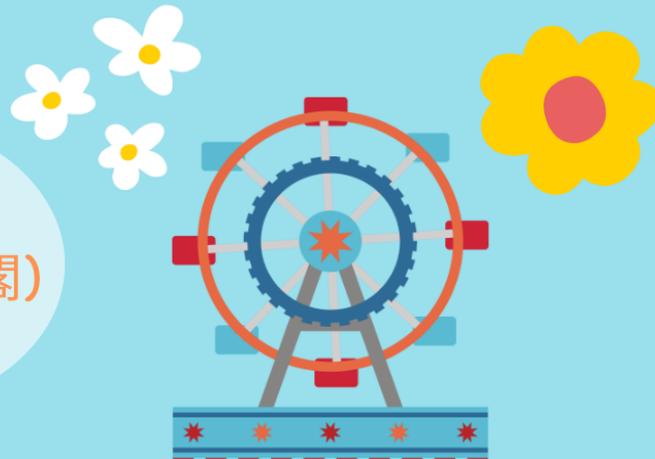
地點：銅鑼灣(需自行前往)

內容：跟住平板教學整蛋糕

蛋糕款式：玫瑰檸檬慕斯蛋糕(低糖)

名額：10人(名額會以抽籤方式決定)
(截止報名：5/5/2023)

DIY整蛋糕



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

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 <u>金裝加營素 (\$173/罐)</u> 、 <u>怡保康 (\$216/罐)</u> <u>低糖加營素 (\$178/罐)</u> 、 <u>活力加營素 (\$215/罐)</u>	4 月 17 日至 22 日 (星期一至六)	5 月 9 日 (星期二)	上午 9:30- 下午 5:00
三花 <u>柏齡高鈣奶粉(\$75/罐)</u>	5 月 22 日至 27 日 (星期一至六)	6 月 13 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<u>會員證</u>到接待處<u>登記購買數量及付款</u>▶ 每位會員<u>最多可購買 4 罐奶粉</u>(不論類別)▶ 如會員<u>持他人之會員證代買</u>，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<u>必須帶備會員證、登記紙及環保袋</u>

特別活動全面睇

長幼聚一聚

內容：與香港國際學校師生一起同樂相聚，享受愉快的交流。

日期：4月1日、5月20日(星期六)

時間：上午 10:00 - 11:00

地點：本中心 對象：長者會員

費用：免費 名額：10人

負責職員：鍾鏗琪姑娘

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：5月16日(星期二)

時間：上午 9:00 - 下午 1:00 地點：休閒閣

對象：長者會員 費用：全免

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。



多肉植物盆栽班

內容：多肉植物為近年十分興起的植物，香港土地小，大家只能種植迷你植物，療癒心靈，而且多肉植物生命力強，新手都容易上手。參加者除了認識多肉植物外，更可**課堂完結時即場帶走 2 盆回家體驗種植**

日期：4月4日(星期二)

時間：上午 11:00-下午 12:30

地點：休閒閣 對象：中心會員

費用：\$20 名額：10人

負責職員：周智華先生

芬蘭木柱體驗班

內容：由芬蘭木柱愛好者教導大家最新潮流，老少咸宜的運動，芬蘭木柱，強調老友記手腦協調，進行木柱/木棋運動時運用思考度較高，它有點像下棋時有不同的策略，歡迎來體驗！

日期：4月12日(星期三)

時間：上午 09:00-10:00 地點：本中心

對象：中心會員 (輪椅使用者亦可參與)

費用：免費 名額：10人

負責職員：周智華先生

時代曲卡拉 OK

內容：周六時代曲卡拉 OK

日期：4月15日、4月29日、
5月13日、5月27日(星期六)

時間：上午 9:30 - 中午 12:00

地點：本中心 對象：長者會員

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



港式絲襪奶茶教學班

內容：由經驗茶記水吧透過介紹不同茶記茶葉配搭比例，現場更會同老友記即場解析由配茶葉直到撞茶的過程體驗，實踐由老友記沖返杯岩自己既奶茶

日期：4月20日(星期四)

時間：上午 10:00-11:30

地點：本中心 對象：中心會員

費用：\$20 名額：10人

負責職員：周智華先生

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：4月1日、5月6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

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
4月13日 (星期四)	預防腸癌	腸癌已成為香港第一位常見癌症，由香港造口人協會講解腸癌的成因、種類及注意事項。	本中心	長者會員/ 護老者/ 中心義工	上午 9:30- 10:30 (主題講座) 上午 10:30- 10:45 (中心活動宣 傳及報名)
4月27日 (星期四)	認知認知障礙症	講解認知障礙症的不同症狀、如何判斷的方法、介紹認知障礙症社區資源及支援服務。			
5月11日 (星期四)	院舍條款陷阱睇真D	由消費者委員會派員講解使用院舍服務或聘請家傭時應注意的條款，免墮陷阱。			
5月25日 (星期四)	大家都是護老者	了解現時護老者的狀況和需要，以及社區提供的護老者支援，打造護老者友善社區。			



職員動向



福利工作員
周智華先生

大家好，我係周智華，係3月份新入職嘅員工，老友記們可叫我周生，黎緊會搞不同體驗嘅活動比各位老友記，歡迎大家來參與，希望疫情後可以係中心有更多機會聚下傾下計

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

**中心保留更改活動之權利，以電話個別通知或中心公告為準。
 休間閣(休)

04月02日

04月03日

04月04日

04月05日

09:30 - 13:00 E-fitness Zone
 09:10 - 10:10 伸展肌筋膜運動A班
 09:30 - 10:30 健腦樂園(休)
 10:20 - 11:20 伸展肌筋膜運動B班
 11:30 - 12:30 伸展肌筋膜運動C班
 14:15 - 15:15 e健樂-橡筋帶運動班(A)
 15:30 - 16:30 e健樂-橡筋帶運動班(B)
 15:00 - 16:00 健腦樂園(休)

09:10 - 10:25 瑜伽運動A班
 09:30 - 10:30 健腦樂園(休)
 10:30 - 11:45 瑜伽運動B班
 11:00 - 12:30 多肉植物盆栽班(休)
 14:30 - 16:30 賽馬會「智」享生活-活出真我小組

清明

04月09日

04月10日

04月11日

04月12日

復活節

復活節

09:10 - 10:25 瑜伽運動A班
 09:30 - 10:30 健腦樂園(休)
 10:30 - 11:45 瑜伽運動B班
 14:15 - 15:15 e健樂-平衡訓練班(A)(休)
 14:30 - 16:30 賽馬會「智」享生活-活出真我小組
 15:30 - 16:30 e健樂-平衡訓練班(B)(休)

09:00 - 10:00 芬蘭
 09:00 - 17:30 明
 09:30 - 13:00 E
 14:15 - 17:00
 鈎鈎織織交流會
 14:30 - 16:00 義

04月16日

04月17日

04月18日

04月19日

長者健康飲品購買週(加營素)
 09:30 - 13:00 E-fitness Zone
 09:10 - 10:10 伸展肌筋膜運動A班
 09:30 - 10:30 健腦樂園(休)
 10:20 - 11:20 伸展肌筋膜運動B班
 11:30 - 12:30 伸展肌筋膜運動C班
 14:15 - 15:15 e健樂-橡筋帶運動班(A)
 15:30 - 16:30 e健樂-橡筋帶運動班(B)
 15:00 - 16:00 健腦樂園(休)

長者健康飲品購買週(加營素)
 09:10 - 10:25 瑜伽運動A班
 09:30 - 10:30 健腦樂園(休)
 10:30 - 11:45 瑜伽運動B班
 14:15 - 15:15 e健樂-平衡訓練班(A)(休)
 14:30 - 16:30 賽馬會「智」享生活-活出真我小組
 15:30 - 16:30 e健樂-平衡訓練班(B)(休)

長者健康飲品購
 09:30 - 13:00 E
 10:00 - 12:00 護
 血管健康測試
 14:15 - 17:00
 鈎鈎織織交流會

04月23日

04月24日

04月25日

04月26日

09:30 - 13:00 E-fitness Zone
 09:10 - 10:10 伸展肌筋膜運動A班
 09:30 - 10:30 健腦樂園(休)
 10:20 - 11:20 伸展肌筋膜運動B班
 11:30 - 12:30 伸展肌筋膜運動C班
 14:15 - 15:15 e健樂-橡筋帶運動班(A)
 15:30 - 16:30 e健樂-橡筋帶運動班(B)
 15:00 - 16:00 健腦樂園(休)

09:10 - 10:25 瑜伽運動A班
 09:30 - 10:30 健腦樂園(休)
 10:30 - 11:45 瑜伽運動B班
 14:15 - 15:15 e健樂-平衡訓練班(A)(休)
 14:30 - 16:30 賽馬會「智」享生活-活出真我小組
 15:30 - 16:30 e健樂-平衡訓練班(B)(休)

09:30 - 13:00 E
 09:00 - 17:30 明
 14:15 - 17:00
 鈎鈎織織交流會

04月30日

中心活動一覽表

星期三	星期四	星期五	星期六
			04月01日 09:30 - 11:30 手機諮詢站 10:00 - 11:00 長幼聚一聚
中心海報作實。 **			
	04月06日 09:30 - 10:30 健腦樂園(休)	04月07日	04月08日
明節		復活節	復活節
蘭木柱體驗班 日療中醫 -fitness Zone (休) 義工大會	04月13日 09:30 - 10:45 專題例會(預防腸癌) 09:30 - 10:30 健腦樂園 10:00 - 11:00 中文班(休)	04月14日 09:30 - 13:00 E-fitness Zone 09:00 - 11:30 與「痛」共舞 10:00 - 12:00 賽馬會「智」享生活-活出真我小組 14:15 - 15:45 健體舞運動班(休) 14:30 - 15:30 田澤互助組	04月15日 09:30 - 12:00 時代曲卡拉OK
買週(加營素) -fitness Zone 長者活動- (休)	04月20日 長者健康飲品購買週(加營素) 09:30 - 10:30 健腦樂園 10:00 - 11:00 中文班(休) 10:00 - 11:30 港式奶茶教學班 15:30 - 16:30 減壓球製作	04月21日 長者健康飲品購買週(加營素) 09:00 - 11:30 與「痛」共舞 09:30 - 13:00 E-fitness Zone 10:00 - 12:00 賽馬會「智」享生活-活出真我小組 14:15 - 15:45 健體舞運動班(休) 14:30 - 15:30 e健樂-肌少症知多D講座	04月22日 長者健康飲品購買週(加營素) 09:00 - 12:00 週六喘息站
-fitness Zone 日療中醫 (休)	04月27日 09:30 - 10:45 專題例會 (認知認知障礙症) 09:30 - 10:30 健腦樂園 10:00 - 11:00 中文班(休) 14:30 - 16:00 田康樓互助組	04月28日 09:00 - 11:30 與「痛」共舞 09:30 - 11:30 e健樂-戳戳繡刺蝟杯墊製作(休) 09:30 - 13:00 E-fitness Zone 10:00 - 12:00 賽馬會「智」享生活-活出真我小組 14:15 - 15:45 健體舞運動班(休) 14:30 - 16:00 幹事會會議	04月29日 09:30 - 12:00 時代曲卡拉OK

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	09:10 - 10:25 瑜伽運動A班 09:30 - 10:30 健腦樂園(休) 10:30 - 11:45 瑜伽運動B班 14:15 - 15:15 e健樂- 健身彈力棒運動班(A)(休) 14:00 - 17:00 精神健康急救課程 15:30 - 16:30 e健樂- 健身彈力棒運動班(B)(休)	09:30 - 13:00 E-fitness Zone 14:15 - 17:00 鈎鈎絲
05月07日	05月08日	05月09日	05月10日
	09:30 - 13:00 E-fitness Zone 09:10 - 10:10 伸展肌筋膜運動A班 09:30 - 10:30 健腦樂園(休) 10:20 - 11:20 伸展肌筋膜運動B班 11:30 - 12:30 伸展肌筋膜運動C班 14:15 - 15:15 e健樂-橡筋帶運動班(A) 15:30 - 16:30 e健樂-橡筋帶運動班(B) 15:00 - 16:00 健腦樂園(休)	長者健康飲品領取日(加營養) 09:10 - 10:25 瑜伽運動A班 09:30 - 10:30 健腦樂園(休) 10:30 - 11:45 瑜伽運動B班 14:15 - 15:15 e健樂- 健身彈力棒運動班(A)(休) 14:00 - 17:00 精神健康急救課程 15:30 - 16:30 e健樂- 健身彈力棒運動班(B)(休)	09:00 - 17:30 明療中 09:30 - 13:00 E-fitness Zone 14:15 - 17:00 鈎鈎絲 15:30 - 17:00 護老
05月14日	05月15日	05月16日	05月17日
	09:30 - 13:00 E-fitness Zone 09:10 - 10:10 伸展肌筋膜運動A班 09:30 - 10:30 健腦樂園(休) 10:20 - 11:20 伸展肌筋膜運動B班 11:30 - 12:30 伸展肌筋膜運動C班 14:15 - 15:15 e健樂-橡筋帶運動班(A) 15:30 - 16:30 e健樂-橡筋帶運動班(B) 15:00 - 16:00 健腦樂園(休)	09:00 - 13:00 愛心剪髮(休) 09:10 - 10:25 瑜伽運動A班 09:30 - 10:30 健腦樂園(休) 10:30 - 11:45 瑜伽運動B班 14:15 - 15:15 e健樂- 健身彈力棒運動班(A)(休) 14:00 - 17:00 精神健康急救課程 15:30 - 16:30 e健樂- 健身彈力棒運動班(B)(休)	09:30 - 13:00 E-fitness Zone 10:00 - 11:00 居家安 14:15 - 17:00 鈎鈎絲 14:30 - 16:00 義工
05月21日	05月22日	05月23日	05月24日
	長者健康飲品購買週(三花) 09:30 - 13:00 E-fitness Zone 09:10 - 10:10 伸展肌筋膜運動A班 09:30 - 10:30 健腦樂園(休) 10:20 - 11:20 伸展肌筋膜運動B班 11:30 - 12:30 伸展肌筋膜運動C班 14:15 - 15:15 e健樂-橡筋帶運動班(A) 15:30 - 16:30 e健樂-橡筋帶運動班(B) 15:00 - 16:00 健腦樂園(休)	長者健康飲品購買週(三花) 09:10 - 10:25 瑜伽運動A班 09:30 - 10:30 健腦樂園(休) 10:30 - 11:45 瑜伽運動B班 14:15 - 15:15 e健樂- 健身彈力棒運動班(A)(休) 14:00 - 17:00 精神健康急救課程 15:30 - 16:30 e健樂- 健身彈力棒運動班(B)(休)	長者健康飲品購買週 09:00 - 17:30 明療中 09:30 - 13:00 E-fitness Zone 11:00 - 12:00 寧安 14:15 - 17:00 鈎鈎絲 14:30 - 15:60 護老 活力強肌運帶操 14:30 - 16:00 幹事會
05月28日	05月29日	05月30日	05月31日
	09:30 - 13:00 E-fitness Zone 09:10 - 10:10 伸展肌筋膜運動A班 09:30 - 10:30 健腦樂園(休) 10:20 - 11:20 伸展肌筋膜運動B班 11:30 - 12:30 伸展肌筋膜運動C班 14:15 - 15:15 e健樂-橡筋帶運動班(A) 15:30 - 16:30 e健樂-橡筋帶運動班(B) 15:00 - 16:00 健腦樂園(休)	09:10 - 10:25 瑜伽運動A班 09:30 - 10:30 健腦樂園(休) 10:30 - 11:45 瑜伽運動B班	09:30 - 13:00 E-fitness Zone 14:15 - 17:00 鈎鈎絲

中心活動一覽表

星期三	星期四	星期五	星期六
	05月04日	05月05日	05月06日
ess Zone 織交流會(休)	09:30 - 10:30 健腦樂園 10:00 - 11:00 中文班(休)	09:30 - 11:30 e健樂- 戳戳繡刺蝟杯墊製作(休) 09:00 - 17:00 藥物諮詢站 09:30 - 13:00 E-fitness Zone 10:00 - 11:00 腦字典- 腦霧與認知的關係 14:15 - 15:45 健體舞運動班(休)	09:30 - 11:30 手機諮詢站
	05月11日	05月12日	05月13日
中醫 ess Zone 織交流會(休) 者大會	09:30 - 10:45 專題例會 (院舍條款陷阱睇真D) 09:30 - 10:30 健腦樂園 10:00 - 11:00 中文班(休)	09:30 - 11:30 e健樂-數字油畫製作(休) 09:30 - 13:00 E-fitness Zone 14:15 - 15:45 健體舞運動班(休)	09:30 - 12:00 時代曲卡拉OK
	05月18日	05月19日	05月20日
ess Zone 安老照顧錦囊(上) 織交流會(休) 大會	09:30 - 10:30 健腦樂園 10:00 - 11:00 中文班(休)	09:30 - 11:30 e健樂-數字油畫製作(休) 09:30 - 13:00 E-fitness Zone 14:15 - 15:45 健體舞運動班(休) 14:30 - 15:30 益智遊樂場	10:00 - 11:00 長幼聚一聚
	05月25日	05月26日	05月27日
團(三花) 中醫 ess Zone 義工聚會 織交流會(休) 者運動- 會會議	長者健康飲品購買週(三花) 09:30 - 10:45 專題例會 (大家都是護老者) 09:30 - 10:30 健腦樂園 10:00 - 11:00 中文班(休) 15:00 - 16:30 義工凝聚活動- 耆趣競技場 15:00 - 18:00 e健樂-DIY整蛋糕(銅)	長者健康飲品購買週(三花) 09:30 - 13:00 E-fitness Zone 10:00 - 12:00 義工凝聚活動- 耆趣競技場	長者健康飲品購買週(三花) 09:30 - 12:00 時代曲卡拉OK
ess Zone 織交流會(休)	**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) 銅鑼灣(銅)		

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。SQS 共有 16 個標準項目，具體描述福利單位在管理和提供服務方面應達致的基本水平。本中心將於未來的雙月刊逐一介紹，今次就讓向大家認識一下第 1 至第 3 個項目：

標準 1 單位製備說明資料，述其宗旨、目標和提供服務的形式，隨時讓公眾索閱。

標準 2 單位應檢討及修訂有關服務提供方面的政策和程序。

標準 3 單位存備其服務運作和活動的最新準確紀錄。

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：_____



藉著我，你的歲月纔可增多，你的壽命纔可延長。(箴言 9:11)