



香港明愛 安老服務

明愛鄭承峰長者社區中心(深水埗)

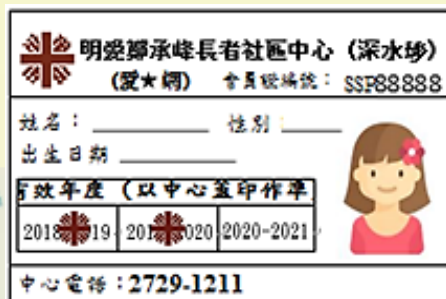
2023 年 4 月至 2023 年 5 月

♥ 明愛知音 ♥

2023-24 年度續會安排

中心已於 3 月中辦理 2023-24 續會手續。仍未續證的會員，歡迎儘快到中心辦理續證手續，續證時請帶備現有會員証及費用(\$ 21)，親身到本中心辦理續會手續。以便職員在會員證貼上明愛 Logo 貼紙以資識別該會員的會藉已續期。如會員的個人資料、居住狀況等有所更改，請於續會時通職員，謝謝！

- P.1 雙月主題
- P.2 長青學院報名
其他活動
- P.3-5 發展及教育
服務活動
- P.6 長者支援
服務活動
- P.7-9 公益金活動
- P.10 E 健樂
- P.11-18 四及五月
活動時間表
- P.19-20 護老者外展及
認知障礙症服務
- P.21 中心通訊
- P.22 中心走火通道



記得
返黎開會呀！



2023 年 4、5 月網會時間表

愛禮網	上午 10 時	4 月 12 日(星期三)	5 月 3 日(星期三)
愛信網	下午 2 時 30 分		
愛善網	上午 10 時	4 月 13 日(星期四)	5 月 4 日(星期四)
愛健網	下午 2 時 30 分		
愛德網	上午 10 時	4 月 14 日(星期五)	5 月 5 日(星期五)
愛心網	下午 2 時 30 分		



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



長青學院報名日



網上抽籤登記



2023年4-6月份課程報名

長者會員 網上登記 抽籤日

4月1日至
4月12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

4月14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

4月18至19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

4月20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。
另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。

		明愛鄧承峰長者社區中心(深水埗)	
(雙.網)		會員證編號: SSP0	
姓名:	性別:		
出生日期:			
有效年度(以中心蓋印為準)			
2019-20	2020-21	2021-22	
中心電話: 2729-1211			BS

展愛好聲音 2023 巡迴演唱會

邀請「展愛關懷」一眾好歌之友到中心，與大家表演懷舊時代曲，共聚歡樂時光！

日期：4月29日(星期六)

時間：下午2時15分開始

地點：頌恩堂

名額：120位

報名方法：4月11日起網上登記抽籤

4月17日下午1時 截止登記

4月21日下午進行抽籤及即場公佈抽籤結果

敬請留意中心公佈 【負責職員：潘樂怡姑娘】



發展及教育服務



正向心理魔術分享會

日期：4月27日(星期四)

時間：上午11時

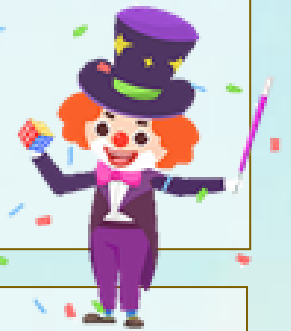
地點：中心 薈萃坊 對象：長者會員 費用：全免 名額：40人

內容：香港魔術義工隊到訪中心，透過正向心理魔術表演向觀眾傳達如何實踐樂觀積極的人生，鼓勵以正向心理建立喜樂人生，將關愛及歡樂的訊息帶給不同的人。



負責職員：韋嵐姑娘

【4月12日起接受報名】



剪髮服務

日期：4月24日(星期一)、5月22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36人

內容：由外間義工提供剪髮服務 *只限簡單修剪

- 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



負責職員：韋嵐姑娘

【4月1日起接受報名】

中醫保健諮詢服務

邀請中醫師提供義診服務，讓會員從中醫角度更認識自己的健康狀況。

日期：4月22日(星期六)、5月13日(星期六)

時間：上午10時**【按籌號分時段進行】**

費用：\$6 名額：10位 地點：明心處

負責職員：朱家謙先生 **【4月1日起接受報名】**



發展及教育服務



【4月外遊活動】

日期：4月27日(星期四)

時間：上午9時15分 中心集合【設旅遊巴接送】

- 行程：
- 1 遊覽屯門「港版邁亞密」欣賞270度無敵海景、
 - 2 參觀落馬洲富琴火龍果農莊及DIY茶果工作坊體驗、
 - 3 遊覽新田大夫第、東山古廟、
 - 4 午膳於流浮山歡樂海鮮酒家享用鮑魚海鮮餐。

對象：長者會員\$200 / 家人及朋友\$210

名額：110人

【4月17日起接受報名】 負責職員：李鳳琳姑娘

注意事項

報名時，請出示有效會員証及
需提供身份證號碼尾4位數字
包括()，以便購買新冠旅遊保險

★午膳菜單★ (每席12人)

合時生果	郊外油菜	京都醬爆骨	金針雲耳蒸雞	清蒸海上鮮	魚香茄子	翡翠鴛鴦片	果皮蒸鮑魚	白灼海生蝦
------	------	-------	--------	-------	------	-------	-------	-------

【文化傳承導賞團】深水埗的摩登生活

日期：4月28日(星期五)

時間：上午9時45分 中心集合

【去程設旅遊巴接送；回程預計中午12時於深水埗解散】

簡介：導賞由美荷樓走到北河街，由公屋走到咖啡店，細說深水埗五、六十年來社區生活和空間的變遷，回顧深水埗的多元摩登生活。

對象：長者會員／護老者

費用：全免

名額：24人

由於需步行一段時間，
參加者請留意個人身體狀況
是否可以應付



【登記抽籤】4月3日起至4月14日接受登記；

【抽籤】4月15日(六)下午進行網上抽籤，並公佈中籤名單。

♥ **成功報名：需提供身份證號碼用作保險用途** ♥

負責職員：李鳳琳姑娘

發展及教育服務



南丫島生態初探

日期：5月10日(星期三)

時間：下午2時30分

地點：本中心 頌恩堂

對象：長者會員／護老者

名額：50人

內容：由生態導賞員到中心透過線上遊歷，配以景點介紹短片及互動，帶大家觀賞南丫島生態特色。



招潮蟹



小白鷺



小紅蛺蝶

【5月2日起接受報名】

負責職員：李鳳琳姑娘

★ 出一分力，成為義工 ★



歡迎充滿熱誠、愛心的您成為中心義工，協助推行服務及活動，發揚互愛精神。

義工服務多元化，當中包括：

- ♥ 電聯關顧
- ♥ 探訪
- ♥ 陪診
- ♥ 外遊活動
- ♥ 數碼科技協助
- ♥ 方言翻譯 (如:客家話、台山話等)
- ♥ 簡單家居維修...等等



如有任何疑問或想登記成為義工，請與我們聯絡！

關懷互愛一家親，
傳情達意顯愛心！



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：4月24日（星期一）
下午2時

日期：5月22日（星期一）
下午2時

地點：中心 頌恩堂

負責職員：李秋儀姑娘



李鄭互助組

對象：居住李鄭屋邨的獨居雙老長者

日期：4月25日（星期二）
5月30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



備註：

如有興趣參加互助組，
請先向負責職員報名。

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：4月24日（星期一）
下午3時

日期：5月22日（星期一）
下午3時

地點：中心 頌恩堂

負責職員：梁建邦先生



義工大使會

對象：中心義工

日期：4月25日（星期二）
上午10時

日期：5月23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

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>輕鬆準備一至二人餐 (長者篇)</p> 	<p>4月11日(星期二) 下午2時30分</p>	<p>邀請衛生署職員為獨居或兩老長者講解，如何準備既健康又簡單的一至二人餐，由購物至烹調，逐步實踐健康飲食的模式。</p>	<p>費用：免費 名額：40位 地點：頌恩堂 負責職員：朱家謙先生 4月1日起接受報名</p>
<p>健康檢測 諮詢日</p>  <p>肌少症</p>	<p>4月17日(星期一) 下午2時至 4時30分</p> <p>【請取票後依照 安排時段出席】</p>	<p>從健康諮詢站，了解會員的肌少症狀，健康和評估，並提供合適的轉介和建議。</p>	<p>費用：免費 名額：15位 地點：薈萃坊 負責職員：彭淑儀姑娘 4月3日起接受報名</p>
<p>糖控小百科</p> 	<p>4月21日(星期五) 下午2時30分</p>	<p>從日常生活的小習慣，以正視管理糖尿病和慢性病的技巧減少出現併發症的機會，改善生活質素。</p>	<p>費用：免費 名額：40位 地點：頌恩堂 【實體及線上同步進行】 負責職員：彭淑儀姑娘 4月3日起接受報名</p>
 <p>運動主題 (肌肉家居運動)</p>	<p>4月26日(星期三) 下午3時</p>	<p>中心邀請紅十字會職員講解保持恆常運動的重要性，向會員提供適度的家居運動促進骨骼肌肉健康。</p>	<p>費用：免費 名額：40位 地點：頌恩堂 負責職員：韋嵐姑娘 4月3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
樂齡桌遊 攤位遊戲 	4月27日(星期四) 下午2時至4時 【請取票後依照安排時段出席】	以實體攤位遊戲，享受攤位的遊戲樂趣，以提昇會員身心健康靈的健康知識。	費用：免費 名額：40位 地點：頌恩堂 負責職員：彭淑儀姑娘 4月3日起接受報名
XBOX 動感遊戲 	4月28日(星期五) 下午2時30分	利用長者較少接觸的XBOX遊戲機去遊玩體感遊戲，與參加者一同運動。	費用：免費 名額：10位 地點：薈萃坊 負責職員：朱家謙先生 4月12日至20日接受網上登記抽籤 4月21日下午抽籤後由職員個別通知
健康自家管秘笈 	5月10日(星期三) 下午2時30分	協助會員提升自我管理慢性疾病的能力；增強會員管理慢性病的自我效能感；並分享社區支援健康有關的資源及網絡的予大家認識。	費用：免費 名額：40位 地點：頌恩堂 【實體及線上同步進行】 負責職員：彭淑儀姑娘 5月3日起接受報名
健康生活模式 	5月15日(星期一) 下午1時	邀請紅十字會職員到訪分享日常生活中維持健康的秘訣促進長者健康。	費用：免費 名額：40位 地點：頌恩堂 負責職員：韋嵐姑娘 5月3日起接受報名

活動名稱	日期 / 時間	內容簡介	費用 / 名額 / 參與方法 / 負責職員
耆樂起舞 	5月17日(星期三) 上午10時30分	由中心職員帶領簡單舞步，跟著節拍完成一段現時流行的舞蹈，一同放鬆心情。	費用：免費 名額：40位 地點：頌恩堂 負責職員：韋嵐姑娘 5月3日起接受報名
智能自家管 	5月18日(星期四) 下午2時30分	科技發達，認識一些與老友記有關的智能應用科技，看看能否提升優質生活。	費用：免費 名額：40位 地點：頌恩堂 【實體及線上同步進行】 負責職員：彭淑儀姑娘 5月3日起接受報名
XBOX 體感遊戲 	5月19日(星期五) 下午2時30分	利用長者較少接觸的 XBOX 遊戲機去遊玩體感遊戲，與參加者一同運動。	費用：免費 名額：13位 地點：薈萃坊 負責職員：朱家謙先生 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;">5月3日至10日接受網上登記抽籤 5月12日下午抽籤後由職員個別通知</div>
預防三高好煮意 	5月25日(星期四) 下午2時30分	若三高指數控制不好時，會增加引致心血管疾病、糖尿病或中風等風險。 想知三高原因及如何避免三高，可以一同從飲食入手。	費用：免費 名額：40位 地點：頌恩堂 【實體及線上同步進行】 負責職員：彭淑儀姑娘 5月3日起接受報名
電子藥箱 	5月29日(星期一) 下午2時30分	介紹「食藥吧」應用程式，培養準時食藥的習慣以及記錄用藥進度。	費用：免費 名額：13位 地點：資訊天地 負責職員：朱家謙先生 5月3日起接受報名
防跌不倒翁及家局安全 	5月30日(星期二) 下午3時30分	邀請香港防癆心臟及胸病協會職員到中心講解防跌要訣、跌倒的原因或風險、安全自我照顧技巧、運動示範等。	費用：免費 名額：40位 地點：頌恩堂 負責職員：朱家謙先生 5月3日起接受報名

第三期招募

計劃對象：中心會員

計劃年期：2023年3月至2025年2月

參加者需要於計劃年內每年完成一次健康問卷(合共2次)

免費定期參加 e 健樂的活動，內容包括：肌少症訓練、精神健康活動、防衰老運動、營養講座、認知能力訓練、社交康樂、及健康檢查等……

- 問卷預計於4月或5月開始展開，屆時需個別預約時間
- 長者可以選擇以「八達通咭」或者「二維碼卡」開通電腦系統，
- 長者可登入個人系統展示最近期的量血壓記錄給醫護人員

網上登記請掃描 QR code



立體黏土制作班

日期：4月11、18、25日

時間：上午10時至12時

地點：薈萃坊

內容：製作立體黏土公仔

名額：10人



痛風正確飲食講座

日期：5月19日

時間：下午2時30分

地點：頌恩堂

內容：由營養學家主講痛風飲食

名額：50人

養生氣功進階班

日期：4月19、26日 (逢星期三)

5月17、24、31日

6月14、21、28日

時間：中午12時15分至1時30分

地點：頌恩堂

內容：由義務導師教授呼吸法、靜功、太極尺、蹬子操等。

對象：曾經參加基礎班的會員

名額：30人



園藝治療班

日期：5月9、16、23日

時間：上午10時至11時30分

內容：教授園藝種植

地點：薈萃坊

名額：10人



健樂加油站

日期：5月12日(星期五)

時間：下午2時30分開始

地點：頌恩堂

內容：e 健樂參加者定期聚會

名額：20人



「e 健樂」4-5月活動現已接受報名
網上報名表請掃描 QRcode 或 於手機按連結報名

<https://forms.gle/DajbLfD2SapYLbCf7>

督印人：
張佩兒女士
(中心主任)

編輯組成員：
李奕權先生、
韋嵐姑娘



2023 年 4 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 ☀



恆常活動

*逢星期三 上午 10:00-12:00 手工藝合作社(19/4 停)
*逢星期五 下午 2:00-4:00 歡樂時光

** 以中心最新公佈為準 **



星期六

4月1日(一)

下午活動
1:30 關愛共融：
毛冷編織班(一)
1-3月補課
3:00 關愛共融：
毛冷編織班(二)
1-3月補課

長青學院網上抽籤登記：
4月1-12日(只限會員)

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
4月16日 	4月17日(廿七) 	4月18日(廿八) 長青學院優先報名日	4月19日(廿九) 長青學院優先報名日	4月20日(穀雨) 長青學院公開報名日	4月21日(初二) 	4月22日(初三) 
4月23日(初四)  	4月24日(初五)	4月25日(初六)	4月26日(初七)	4月27日(初八)	4月28日(初九)	4月29日(初十)  展愛好聲音 2023 巡迴 演唱會
4月30日(十一)       	<h1>2023年4月份時間表(下旬)</h1>					

上午活動
8:00 太極進階班
1-3月補課
9:00 太極基礎班
1-3月補課
10:00 立體黏土制作班△
11:30 腦力藝術☆

上午活動
9:15 書法班
1-3月補課
10:00 「舞」限可能☆
10:00 愛禮愛信網長會
11:00 書畫班
1-3月補課

下午活動
12:15 養生氣功進階班△
3:30 輕排球

上午活動
8:00 太極進階班
1-3月補課
9:00 太極基礎班
1-3月補課
10:00 愛禮愛信網長會

下午活動
2:15 幸福美髮廳☆

上午活動
10:00 愛禮愛信網長會

下午活動
2:30 糖控小百科#
2:30 『腦』友記會所☆
3:30 輕排球

下午活動
1:30 『腦』友記會所☆
2:00 健康檢測諮詢日#
3:00 『腦』友記會所☆

上午活動
8:00 四十二式楊家太極劍
8:15 醫療保健操(一)
9:30 二十四式楊家太極拳
9:30 剪髮服務
9:30 英文初班(一)
10:45 英文初班(二)

下午活動
12:00 太極拳養生班
2:00 蘇屋互助組
3:00 私樓互助組

上午活動
8:00 太極進階班
8:15 醫療保健操(二)
9:00 太極基礎班
10:00 立體黏土制作班
10:00 週二粵曲(上午)班
10:00 義工大使會
10:30 絲襪花藝術班
11:30 養生太極掌班

下午活動
2:00 週二粵曲(下午)班
3:00 李鄭互助組

上午活動
8:00 四十二式楊家太極劍
8:15 醫療保健操(一)
9:00 四十八式楊家太極拳
9:15 書法班
10:30 解憂雜貨店☆
11:00 書畫班

下午活動
12:15 養生氣功進階班△
1:00 英文進階班(一)
2:45 英文進階班(二)
3:00 運動主題:
肌肉家居運動#
3:30 輕排球

上午活動
8:00 太極進階班
8:00 十八式楊家太極扇
8:15 醫療保健操(二)
9:00 太極基礎班
9:00 外遊活動
11:00 正向心理:
魔術分享會
11:30 桌遊遊戲☆
12:00 雜錦歌曲班

下午活動
1:00 普通話班
2:00 樂齡桌遊攤位遊戲#
2:45 開心手語唱遊班

上午活動
8:15 醫療保健操(一)
9:00 舞蹈(進階)班
9:15 趣味歇後語班
9:30 文化傳承導賞團
10:00 週五國語歌班
10:30 奇趣撕貼畫班

下午活動
12:00 詠春拳班
2:15 週五粵曲班
2:30 XBOX 動感遊戲機
體驗#
3:30 輕排球

督印人：
張佩兒女士
(中心主任)

編輯組成員：
李奕權先生、韋嵐姑娘



2023 年 5 月份 時間表(上旬)

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 ✨

恆常活動

- *逢星期三 上午 10:00-12:00 手工藝合作社
- *逢星期五 下午 2:00-4:00 歡樂時光

** 以中心最新公佈為準 **



星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
5月14日(廿五) 	5月15日(廿六) 上午活動 8:00 四十二式楊家太極劍 8:15 醫療保健操(一) 9:30 二十四式楊家太極拳 9:30 英文初班(一) 10:45 英文初班(二) 10:45 社交舞蹈初班 下午活動 1:00 健康生活模式# 1:30 『腦』友記會所☆ 3:00 『腦』友記會所☆ 2:00 智能手機：基礎教學(一) 3:30 智能手機：進階教學(一)	5月16日(廿七) 上午活動 8:00 太極進階班 8:15 醫療保健操(二) 9:00 太極基礎班 9:15 中文趣學班(一) 9:30 實用電腦課程： 速成輸入法(一) 10:00 園藝治療班△ 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 11:30 桌遊遊樂室☆ 11:30 養生太極掌班 下午活動 2:00 週二粵曲(下午)班	5月17日(廿八) 上午活動 8:00 四十二式楊家太極劍 8:15 醫療保健操(一) 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：耆趣拍攝 9:15 書法班 10:30 耆樂起舞(紅人操)# 11:00 書畫班 下午活動 12:15 養生氣功進階班△ 1:00 英文進階班(一) 2:00 福音粵曲卡拉OK班 2:45 英文進階班(二) 3:30 輕排球	5月18日(廿九) 上午活動 8:00 十八式楊家太極扇 8:00 太極進階班 8:15 醫療保健操(二) 9:00 太極基礎班 9:30 實用電腦課程： 速成輸入法(一) 10:00 金曲匯知音 11:00 電腦課程： 網上好聲音 11:45 雜錦歌曲班 下午活動 1:00 普通話班 2:30 智能自家管# 2:45 開心手語唱遊班	5月19日(四月) 上午活動 8:15 醫療保健操(一) 8:30 綜合太極柔力球 9:00 舞蹈(進階)班 9:00 智能手機： 拍攝技巧(二) 9:15 趣味歇後語班 10:00 週五國語歌班 10:30 奇趣撕貼畫班 10:45 智能手機： 社交通訊軟件教學 下午活動 12:00 詠春拳班 2:15 週五粵曲班 2:30 『腦』友記會所☆ 2:30 XBOX 體感遊戲# 2:30 痛風正確飲食講座△ 3:30 輕排球	5月20日(初二) 上午活動 8:15 醫療保健操(二) 9:30 刺繡班 下午活動 12:00 週六唱家班 1:30 關愛共融： 毛冷編織(一) 3:00 關愛共融： 毛冷編織(二) 
5月21日(小滿) 	5月22日(初四) 上午活動 8:00 四十二式楊家太極劍 8:15 醫療保健操(一) 9:30 二十四式楊家太極拳 9:30 剪髮服務 9:30 英文初班(一) 10:45 英文初班(二) 10:45 社交舞蹈初班 下午活動 12:00 太極拳養生班 2:00 智能手機：基礎教學(一) 2:00 智能手機：進階教學(一) 2:00 蘇屋互助組 3:00 私樓互助組	5月23日(初五) 上午活動 8:00 太極進階班 8:15 醫療保健操(二) 9:00 太極基礎班 9:15 中文趣學班(一) 9:30 實用電腦課程： 速成輸入法(一) 10:00 園藝治療班△ 10:00 週二粵曲(上午)班 10:00 義工大使會 10:30 絲襪花藝術班 11:00 電腦課程：網上好聲音 11:30 養生太極掌班 下午活動 2:00 週二粵曲(下午)班 3:00 君子會所	5月24日(初六) 上午活動 8:00 四十二式楊家太極劍 8:15 醫療保健操(一) 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：耆趣拍攝 9:15 書法班 10:00 骨質疏鬆你要知☆ 11:00 書畫班 下午活動 12:15 養生氣功進階班△ 1:00 英文進階班(一) 2:00 福音粵曲卡拉OK班 2:45 英文進階班(二) 3:30 輕排球	5月25日(初七) 上午活動 8:00 十八式楊家太極扇 8:00 太極進階班 8:15 醫療保健操(二) 9:00 太極基礎班 9:30 實用電腦課程： 速成輸入法(一) 10:00 護老情報站-低脂肪 飲食及烹調方法☆ 10:00 金曲匯知音 11:00 電腦課程：網上好聲音 11:30 腦力藝術班☆ 11:45 雜錦歌曲班 下午活動 1:00 普通話班 2:45 開心手語唱遊班 2:30 預防三高好煮意#	5月26日 	5月27日(初九) 上午活動 8:15 醫療保健操(二) 9:30 刺繡班 10:30 週六護老 加油站☆ 下午活動 12:00 週六唱家班 1:30 關愛共融： 毛冷編織(一) 2:00 秦琴樂續 3:00 關愛共融： 毛冷編織(二) 3:30 中樂合奏班
5月28日(初十) 	5月29日(十一) 上午活動 8:00 四十二式楊家太極劍 8:15 醫療保健操(一) 9:30 二十四式楊家太極拳 9:30 英文初班(一) 10:45 英文初班(二) 10:45 社交舞蹈初班 下午活動 12:00 太極拳養生班 1:30 『腦』友記會所☆ 2:00 智能手機：基礎教學(一) 2:30 電子藥箱# 3:00 『腦』友記會所☆ 3:30 智能手機：進階教學(一)	5月30日(十二) 上午活動 8:00 太極進階班 8:15 醫療保健操(二) 9:00 太極基礎班 9:15 中文趣學班(一) 10:00 週二粵曲(上午)班 10:30 絲襪花藝術班 11:30 養生太極掌班 下午活動 2:00 週二粵曲(下午)班 3:30 防跌不倒翁及家居安全# 3:00 李鄭互助組	5月31日(十三) 上午活動 8:00 四十二式楊家太極劍 8:15 醫療保健操(一) 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(一) 9:15 書法班 11:00 書畫班 下午活動 12:15 養生氣功進階班△ 1:00 英文進階班(一) 2:00 福音粵曲卡拉OK班 2:45 英文進階班(二) 3:30 輕排球	<div style="text-align: center;"> <h1>2023年5月份 時間表(下旬)</h1>      </div>		

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 2023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

5月25日(四)
上午10:00-11:00

主題：「低脂肪飲食及烹調方法」

地點：頌恩堂

負責職員：吳沐蕾(蕾姑娘)

合辦機構：衛生署長者健康外展分隊



「舞」限可能

上午10:00 - 11:30
4月19日(三) 5月10日(三)

每月一堂(逢星期三)型體舞活動(1.5小時)

地點：頌恩堂

負責職員：吳沐蕾(蕾姑娘)



週六護老加油站

5月27日(六) 上午10:30-11:30

進行愛笑瑜珈活動和簡單藝術手工減壓

地點：頌恩堂

負責職員：吳沐蕾(蕾姑娘)



4月26日(三)

4月19日起
歡迎捐贈全新
或二手物品

上午10:30-11:30

歡迎到場一起繪
畫大型壁畫或領
取二手物品，把
幸福帶回家

店員：
吳沐蕾(蕾姑娘)

• OPEN •



社交無界限

以講座形式教授使用不同手機程式應用

5月17日(三)

主題：「電郵帳戶」

今次將介紹如何申請使用電子郵件，並建立 Google 帳戶和處理忘記密碼等情況

負責職員：黃詠琛(琛姑娘)

屆時將透過 WhatsApp 將 YouTube 連結傳送予參加者，只需按下連結便可收看，同「有獎問答」遊戲玩!



4月20日(四)

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

20分鐘令你煥然一新



週日護老聚一聚

5月7日(日)
下午2:00-4:00

主題：「優化長者家居設備計劃」

介紹有關家居改裝及添置設備服務，以改善家居環境及減低長者家居危險。歡迎所有已登記護老者出席，並設有長者假日暫託。主題介紹後，將進行表達藝術治療活動予護老者喘息放鬆。

地點：頌恩堂

負責職員：吳沐蕾(蕾姑娘)

請於辦公時間致電 2729-1211 或 9721-8534 向負責職員聯絡報名

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」

健康諮詢站

4月12日(三)、5月10日(三)

如對健康、飲食或藥物有疑問可預約上述時間面見資深護師

需先聯絡保健員王姑娘報名

對象：中心會員



負責職員：王慧德姑娘 (王姑娘)



認知諮詢站

4月13日(四)、5月11日(四)

覺得記性變差或對認知障礙症有疑問，可預約上述時間進行認知評估或了解更多認知障礙症

需先聯絡保健員王姑娘報名

對象：中心會員



負責職員：王慧德姑娘 (王姑娘)

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



骨質疏鬆你要知

5月24日(四)
上午10:00-11:00

資深護師與大家分享
骨質疏鬆的成因及
預防方法



地點：頌恩堂

對象：中心會員



負責職員：王慧德姑娘 (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



請於辦公時間致電 2729-1211 或  9721-8534 向負責職員聯絡報名

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

大家好，我係李鳳琳姑娘。
由4月起我會負責發展教育服務部
及長者支援服務隊的工作，
主力負責會員服務、義工小組、
獨居兩老支援服務。
希望日後在不同活動上，
可以跟各位老友記有更多交流。



李鳳琳姑娘
高級活動幹事



麥智賢姑娘
高級活動幹事

大家好，
我係麥智賢姑娘。
我是來自家庭支援網絡
隊的，負責協助新來港
及低收入家庭。
如日後在不同活動上有
需要，請大家多多指
教。



周素妹
半職二級服務員

大家好！我地係中心服務員，
以後會經常係中心見到我地。
很高興能夠加入明愛鄭承峰呢個大家庭，
希望未來可以認識大家更多。



吳海英
二級服務員

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： _____



大家有沒有參與過中心火警演習活動呢？

無論有或沒有，讓我帶大家走一轉，中心的逃生通道啦！



中心共有
三條逃生通道，
當火警發生時，
必須找一條最近自己的
逃生通道
離開！

頌恩堂-音響室旁



職員辦公室-對出



大堂飲水機旁



中心正門



各位看到下面既**逃生門**，
只要直接推開**紅色指示板**
就可以按照**綠色指示圖片**
方向，
到達指定集合地點。
沿途除了上述指示外，逃生時亦
會安排職員帶領及陪伴大家。

