

香港明愛 安老服務

明愛鄭承峰長者社區中心(深水埗)

2023年6月至7月

明愛知音



P.1 雙月主題

P.2 長青學院報名日

P.3 發展及教育服務活動

P.4 長者支援服務活動

P.5-7 公益金活動

P.8-9 e 健樂活動

P.10-17 六及七月

活動時間表

P.18-19 護老者外展及

認知障礙症服務

P.20 中心通訊



電話/Whatsapp 防騙資訊



相信大家都有收過一些不明來歷的騙案電話，而隨著大家都開始使用智能電話，不知大家有沒有於「Whatsapp」應用程式中收到一些不明來歷的訊息?? 例如「無需經驗做兼職」、「交友邀請」、「投資邀請」、「有包裹被扣查」等等五花八門的訊息。

此時大家必需要保持冷靜，切記不要將任何個人資料傳給他人，亦不要將Whatsapp的驗證碼傳給對方。只要將該Whatsapp對話刪除甚至舉報便可以，如果大家不懂刪除對話，可以邀請家人或到中心找職員幫忙呀!!!「騙徒手法層出不窮」，如大家遇到不明來歷的電話或訊息，請時刻保持警覺，有懷疑便向警方求助。

近日，香港警務處網絡安全及科技罪案調查科推出「防騙視伏app」流動應用程式，以協助市民辨識詐騙及網絡陷阱和提升他們的防罪意識，歡迎大家下載，中心亦會於6月月會講解此應用程式的使用方法，歡迎出席月會了解。



2023年6、7月網會時間表



愛禮網	上午 10 時	6 月 7 日(星期三)	7 月 5 日(星期三)
愛信網	下午 2 時 30 分		
愛善網	上午 10 時	6 月 8 日(星期四)	7 月 6 日(星期四)
愛健網	下午 2 時 30 分		
愛德網	上午 10 時	6 月 9 日(星期五)	7 月 7 日(星期五)
愛心網	下午 2 時 30 分		

● 地址：九龍深水埗保安道 383 號麗寶花園商場上層

● 網址：<http://www.caritasse.org.hk/>

● 傳真：29580561

● 電話：27291211

39902110 (中心來電顯示電話)

● 電郵：secswme@caritassws.org.hk



長青學院報名日



網上抽籤登記

2023年7-9月份課程報名

長者會員
網上登記
抽籤日

6月1日至
6月8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



6月9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

6月13至14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

6月15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。



溫馨提示

網上登記抽籤：

長者會員可於網上登記抽籤時段期間網上登記抽籤，

****鼓勵長者會員嘗試先自行操作****

如遇問題到中心登記。

明愛鄭承峰長者社區中心 (深水埗)		
(愛·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



【4-6 月生日壽星聚會】

邀請 4-6 月生日壽星到酒樓，欣賞會員助慶表演、遊戲環節、抽獎等；與大家茶聚共進茶點、一同共聚歡樂時光！

日期：6 月 27 日 (星期二)

時間：上午 11 時 15 分

地點：天然居海鮮酒家

對象：壽星會員\$100 /
會員及家人\$105

名額：120 位

敬請留意中心公佈

【負責職員：韋嵐姑娘】



★ 午膳菜單 ★ (每席 12 人)

椰汁紅豆糕	豉油皇炒麵	菜粒蛋炒飯	清炒白菜仔	咕嚕炒雞球	酥炸綠茶餅	蜜汁叉燒包	山竹牛肉球	蟹籽燒賣皇	天然居蝦餃皇
-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	--------

剪髮服務

日期：6 月 26 日(星期一)、7 月 17 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 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

【6 月 1 日起接受報名】

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：7月17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：7月17日（星期一）
下午3時

地點：中心 頌恩堂
負責職員：梁建邦先生



李鄭互助組

對象：居住李鄭屋邨的獨居雙老長者
日期：6月27日（星期二）
7月25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。

義工大使會

對象：中心義工

日期：6月20日（星期二）
上午10時

日期：7月25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
現代膠災與 綠色生活 	6月12日(星期一) 下午1時30分	邀請環保觸覺職員分享全球以至香港的塑膠垃圾問題、郊野清「塑」心得、綠色生活經驗及行山禮儀概念。	費用：免費 名額：40位 地點：頌恩堂 【實體進行】 負責職員： 韋嵐姑娘 6月7日起接受報名
衛生三角形 	6月12日(星期一) 下午2時30分	邀請食環署職員講解有關個人、食物以及環境衛生，提高長者對衛生意識。	費用：免費 名額：50位 地點：頌恩堂 【實體進行】 負責職員： 朱家謙先生 6月7日起接受報名
樂齡新生活 	6月15日(星期四) 下午2時30分	本港人口正急劇高齡化。未來高齡人口不僅教育程度更高，亦更為富裕，會員追求更自主、更高質素的退休新生活，我們可以一同探討樂齡新生活。	費用：免費 名額：15位 地點：薈萃坊 【實體進行】 負責職員： 彭淑儀姑娘 6月1日起接受報名
中醫保健諮詢 	6月17日(星期六) 上午10時	為長者提供中醫義診服務，讓他們能從中醫角度更認識自己的健康狀況。	費用：\$6/位 名額：10位 地點：明心處 【實體進行】 負責職員： 朱家謙先生 6月7日起接受報名 【只可優先報其中一個月，先到先得】
彩虹飲食守則 	6月26日(星期一) 下午2時30分	蔬果的顏色密碼就是藉由天然的蔬果，補充人體所需不同顏色的營養，想要對症食療，首先必須瞭解各種蔬果的蔬果彩虹飲食守則在日常生活中。	費用：免費 名額：15位 地點：薈萃坊 【實體進行】 負責職員： 彭淑儀姑娘 6月1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
 <p>「病」從口入</p>	6月27日(星期二) 下午2時30分	邀請食環署職員講解細菌性以及病毒性食物中毒介紹和預防方法。	費用：免費 名額：50位 地點：頌恩堂 【實體進行】 負責職員： 朱家謙先生 6月7日起接受報名
 <p>消暑解渴</p>	6月29日(星期四) 上午10時15分	邀請衛生署職員講解中暑的原因、徵狀、預防及處理方法，長者在炎夏時應採取的預防措施。	費用：免費 名額：50位 地點：頌恩堂 【實體進行】 負責職員： 朱家謙先生 6月7日起接受報名
 <p>耆趣樂遊悠</p>	6月29日(星期四) 下午2時30分	與會員去一些較少接觸的耆趣遊覽，一同舒展身心靈的健康。	費用：免費 名額：不限 地點：長者家中 【線上進行】 負責職員： 彭淑儀姑娘 線上觀看即可 無需報名
 <p>「叮」炸食物你要知</p>	7月12日(星期三) 下午2時30分	邀請食環署職員講解使用微波煮食以及烤烘和煎炸食品的風險。	費用：免費 名額：50位 地點：頌恩堂 【實體進行】 負責職員： 朱家謙先生 7月5日起接受報名
 <p>港生活·港享受</p>	7月13日(星期四) 下午2時30分	香港人生活多姿多彩，會員也可一同了解處於香港的健康生活，並於生活中可提昇身心靈健康質素。	費用：免費 名額：40位 地點：頌恩堂 【實體進行】 負責職員： 彭淑儀姑娘 7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
痛症正能量 	7月19日(星期三) 下午2時30分	部份會員面對長期的痛症問題，嚴重影響日常生活，本活動可分享一下，不同的緩痛經驗，也了解緩痛的新里程，以改善痛症狀況。	費用：免費 名額：40位 地點：頌恩堂 【實體進行】 負責職員： 彭淑儀姑娘 7月3日起接受報名
中醫保健諮詢 	7月22日(星期六) 上午10時	為長者提供中醫義診服務，讓他們能從中醫角度更認識自己的健康狀況。	費用：\$6/位 名額：10位 地點：明心處 【實體進行】 負責職員： 朱家謙先生 6月7日起接受報名 【只可優先報其中一個月，先到先得】
自主健康管理 個別諮詢服務 	7月27日(星期四) 下午2時30分	希望藉此協助有需要的長者培養健康的生活習慣以及預防緩減慢性疾病惡化，於生活中可提昇健康質素。	費用：免費 名額：40位 地點：頌恩堂 【實體進行】 負責職員： 彭淑儀姑娘 7月3日起接受報名
向蟲鼠說不 	7月31日(星期一) 下午2時30分	邀請食環署職員講解改善環境衛生以及防治蟲鼠。	費用：免費 名額：50位 地點：頌恩堂 【實體進行】 負責職員： 朱家謙先生 7月5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期內每年完成一次健康問卷(合共2次)

免費參加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、及簡易健康檢查等……

- 問卷已經展開，需個別預約面見時間，每人約30分鐘
- 長者可以用「八達通咭」登入電腦系統
- 量血壓記錄可以於個人手機登入查閱，亦可於覆診時展示給醫護人員

<<請於接待處登記>>

痛風篩查及尿酸檢測

痛風篩查日

日期：6月16日(星期五)

時間：1. 講座於下午2時30分開始
2. 問卷篩查於下午3時開始
(需取籌號分時段進行)

地點：頌恩堂

內容：由義工協助作痛風風險問卷篩查，風險結果高的人士會預約參加「尿酸檢測日」。

名額：80人

<<報名日期：6月網會抽籤>>

尿酸檢測日

日期：6月27日(星期二)

時間：上午9時開始分時段進行
(需個別預約時間)

地點：薈萃坊

內容：由護士進行快速檢測，參加者必需先完成「痛風篩查日」

名額：30人

<<報名日期：6月網會抽籤>>

香薰治療體驗班

日期：7月4、11、18日
(逢星期二)

時間：下午2時30分開始

內容：由香薰治療師為教授長者DIY調配香薰油。

禪繞畫班

日期：7月4、11、18日
(逢星期二)

時間：上午10時開始

內容：由導師教授長者繪畫禪繞畫，讓自己達成既放鬆又專注的狀態，並從中得到平靜。

地點：薈萃坊

名額：每班各10人

以上班組只可以選擇其中一班作優先報名

<<報名日期：6月1日開始，e健樂參加者優先>>

和諧粉彩畫班

和諧粉彩畫班 A 班

日期：6月6、13、20日
(逢星期二)

時間：上午10時開始

內容：由導師教授長者學習用手指繪畫技巧繪畫和諧粉彩畫，透過和諧粉彩可以平靜心靈。

和諧粉彩畫班 B 班

日期：7月13、20、27日
(逢星期四)

時間：上午10時開始

內容：由導師教授長者學習用手指繪畫技巧繪畫和諧粉彩畫，透過和諧粉彩可以平靜心靈。

地點：薈萃坊 名額：每班各10人

以上班組只可以選擇其中一班作優先報名

<<報名日期：6月1日開始，e健樂參加者優先>>

健康講座

低升糖飲食保健法

日期：6月30日(星期五)

時間：下午2時30分

地點：頌恩堂

內容：由營養學家主講低升糖飲食保健法

名額：50人

<<6月1日開始於接待處報名>>

踢走高膽固醇

日期：7月21日(星期五)

時間：下午2時30分

地點：頌恩堂

內容：由營養學家主講高膽固醇講座

名額：50人

<<6月1日開始於接待處報名>>

養生氣功進階班

日期：7月19、26日

8月9、16、23日

9月13、20、27日

(逢星期三)

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：40人

報名日期：6月1日開始



配對八達通

日期：6月2日(星期五)

時間：下午2時30分開始

地點：中心

請個別搵陳姑娘配對八達通

健樂加油站

日期：6月23日(星期五)

時間：下午2時30分開始

地點：頌恩堂

內容：量血壓系統教學，手機及八達通配對，以及集體遊戲！

[只限e健樂參加者]



「e健樂」6-7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/EDMrGiM5kadL8WGm6>

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 6 月份 時間表(上旬)

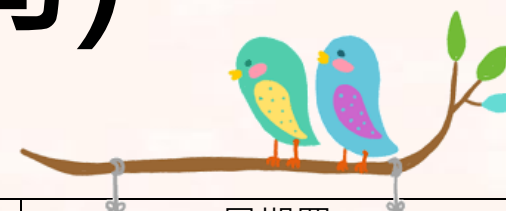
恆常活動

*逢星期三 上午 10:00-12:00 手工藝合作社 (14/6 停)

*逢星期五 下午 2:00-4:00 歡樂時光

**** 以中心最新公佈為準 ***

因於保安道體育館活動室一號上課的班組有需要補課，故時間表上的班組有機會更改，故請留意中心長青學院的公佈



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 ☀
- 提起一小步 健康一大步 🐾



星期四 6月1日(十四)	星期五 6月2日(十五)	星期六 6月3日(十六)
上午活動 8:00 十八式楊家太極扇 8:15 醫療保健操(二) 10:00 金曲匯知音 11:00 太極功夫扇 11:45 雜錦歌曲班 下午活動 1:00 普通話班 2:30 眼疾知多少 ☆	上午活動 8:15 醫療保健操(一) 8:30 綜合太極柔力球 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 配對八達通 △ 3:30 輕排球	上午活動 8:15 醫療保健操(二) 9:30 刺繡班 12:00 週六唱家班 下午活動 1:30 關愛共融： 毛冷編織(一) 3:00 關愛共融： 毛冷編織(二)

長青學院網上抽籤登記：
6月1-8日(只限會員)

星期日 6月4日(十七)	星期一 6月5日(十八)	星期二 6月6日(芒種)	星期三 6月7日(二十)	星期四 6月8日(廿一)	星期五 6月9日(廿二)	星期六 6月10日(廿三)
上午活動 8:15 醫療保健操(一) 9:30 二十四式楊家太極拳 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(二) 3:30 智能手機:進階教學(二)	上午活動 8:15 醫療保健操(二) 9:15 中文趣學班(一) 9:30 電腦課程： 速成輸入法(一) (補課) 10:00 和諧粉彩畫班 A 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 (補課) 11:30 養生太極掌班 下午活動 2:00 週二粵曲(下午)班	上午活動 9:15 中文趣學班(二) 10:00 愛禮網網會 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 2:45 英文進階班(二) 3:30 輕排球	上午活動 8:00 十八式楊家太極扇 9:30 電腦課程： 速成輸入法(一) (補課) 10:00 愛善網網會 11:00 電腦課程： 網上好聲音 (補課) 11:00 太極功夫扇 下午活動 2:30 愛健網網會	上午活動 8:30 綜合太極柔力球 9:00 智能手機： 拍攝技巧(二) (補課) 9:15 趣味歇後語班 10:00 愛德網網會 10:30 奇趣撕貼畫班 10:45 智能手機： 社交通訊軟件教學 (補課) 下午活動 2:15 週五粵曲班 2:30 愛心網網會 3:30 輕排球	上午活動 8:15 醫療保健操(二) 9:30 刺繡班 12:00 週六唱家班 下午活動 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	

長青學院公佈抽籤結果



星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
6月11日(廿四) 	6月12日(廿五) 上午活動 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 現代膠災與綠色生活# 2:00 智能手機:基礎教學(二) 2:30 衛生三角形#  3:30 智能手機:進階教學(二)	6月13日(廿六) 上午活動 8:15 醫療保健操(二) 9:30 電腦課程: 速成輸入法(一)  (補課) 10:00 和諧粉彩畫班 A 班△ 10:00 週二粵曲(上午)班 11:00 電腦課程: 網上好聲音  (補課) 11:30 養生太極掌班 下午活動 2:00 週二粵曲(下午)班 2:30 伸展運動鬆一鬆☆ <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; text-align: center;">長青學院優先報名日</div>	6月14日(廿七) 上午活動 8:15 醫療保健操(一) 9:30 骨質疏鬆篩查☆ 11:00 綜合集體舞蹈班 下午活動 2:00 福音粵曲卡拉 OK 班 3:30 輕排球 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; text-align: center;">長青學院優先報名日</div>	6月15日(廿八) 上午活動 8:00 十八式楊家太極扇 8:15 醫療保健操(二) 10:00 金曲匯知音 11:45 雜錦歌曲班 下午活動 1:00 普通話班 2:30 樂齡新生活#  <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; text-align: center;">長青學院公開報名日</div>	6月16日(廿九) 上午活動 8:15 醫療保健操(一) 8:30 綜合太極柔力球 9:00 智能手機: 實用 APPS 教學 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: 手機程式小百科 下午活動 12:00 詠春拳班 2:15 週五粵曲班 2:30 痛風篩查日△	6月17日(三十) 上午活動 10:00 中醫保健諮詢#  下午活動 
6月18日(五月)	6月19日(初二) <div style="text-align: center; font-size: 2em; color: green; font-weight: bold;">中心 停電</div>	6月20日(初三) 上午活動 8:15 醫療保健操(二) 9:15 中文趣學班(一) 10:00 和諧粉彩畫班 A 班△ 10:00 義工大使會 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	6月21日(初四) 上午活動 8:15 醫療保健操(一) 9:15 中文趣學班(二) 11:00 綜合集體舞蹈班 下午活動 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)	6月22日 <div style="text-align: center;">  <h2 style="color: green;">端 午 節</h2> </div>	6月23日(初六) 上午活動 8:15 醫療保健操(一) 8:30 綜合太極柔力球 9:00 智能手機: 實用 APPS 教學 10:00 週五國語歌班 10:45 智能手機: 手機程式小百科 下午活動 12:00 詠春拳班 2:15 週五粵曲班 2:30 健樂加油站△	6月24日(初七) 上午活動 8:15 醫療保健操(二) 9:30 刺繡班 11:30 週六唱家班 下午活動 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
6月25日(初八)	6月26日(初九) 上午活動 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 2:00 智能手機:基礎教學(二) 2:30 彩虹飲食守則#  3:30 智能手機:進階教學(二)	6月27日(初十) 上午活動 8:15 醫療保健操(二) 9:00 尿酸檢測日△ 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 11:15 【4-6月生日壽星聚會】 11:30 養生太極掌班 下午活動 2:00 週二粵曲(下午)班 2:30 「病」從口入#  3:00 李鄭互助組	6月28日(十一) 上午活動 8:15 醫療保健操(一) 9:15 中文趣學班(二) 11:00 綜合集體舞蹈班 下午活動 2:00 福音粵曲卡拉 OK 班	6月29日(十二) 上午活動 8:00 十八式楊家太極扇 8:15 醫療保健操(二) 10:00 金曲匯知音 10:15 消暑解渴#  11:45 雜錦歌曲班 下午活動 1:00 普通話班 2:30 耆趣樂遊悠# 	6月30日(十三) 上午活動 8:15 醫療保健操(一) 8:30 綜合太極柔力球 9:00 智能手機: 實用 APPS 教學 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: 手機程式小百科 下午活動 12:00 詠春拳班 2:15 週五粵曲班 2:30 低升糖飲食保健法△	<div style="text-align: center;">  <h1 style="margin: 0;">2023 年</h1> <h2 style="margin: 0;">6 月份</h2> <h3 style="margin: 0;">時間表</h3> <h4 style="margin: 0;">(下旬)</h4> </div>

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 7 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
- *逢星期五 下午 2:00-4:00 歡樂時光

** 以中心最新公佈為準 **

因於保安道體育館活動室一號上課的班組有需要補課，故時間表上的班組有機會更改，故請留意中心長青學院的公佈

星期六

7月1日(十四)

香港特別
行政區成
立紀念日

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
7月2日(十五)	7月3日(十六)	7月4日(十七)	7月5日(十八)	7月6日(十九)	7月7日(二十)	7月8日(廿一)
	<p>上午活動</p> <p>8:00 四十二式楊家太極劍 4-6月補課</p> <p>9:30 英文初班(一)</p> <p>9:30 二十四式楊家太極拳</p> <p>10:45 社交舞初班</p> <p>10:45 英文初班(二)</p> <p>下午活動</p> <p>2:30 「增」骨防「鬆」運動 ☆</p>	<p>上午活動</p> <p>8:00 太極進階班 4-6月補課</p> <p>9:00 太極基礎班 4-6月補課</p> <p>9:15 中文趣學班(一)</p> <p>10:00 禪繞畫班△</p> <p>10:00 週二粵曲(上午)班</p> <p>10:30 絲襪花藝術班</p> <p>下午活動</p> <p>2:15 週二粵曲班</p> <p>2:30 香薰治療體驗班△</p>	<p>上午活動</p> <p>8:00 四十二式楊家太極劍 4-6月補課</p> <p>9:00 四十八式楊家太極拳 4-6月補課</p> <p>9:00 中文趣學班(二)</p> <p>10:00 「舞」限可能 ☆</p> <p>11:00 綜合集體舞蹈班</p> <p>下午活動</p> <p>1:00 英文進階班(一)</p> <p>2:45 英文進階班(二)</p>	<p>上午活動</p> <p>8:00 太極進階班 4-6月補課</p> <p>9:00 太極基礎班 4-6月補課</p>	<p>上午活動</p> <p>8:30 綜合太極柔力球</p> <p>9:00 舞蹈(進階)班 4-6月補課</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>2:00 週五粵曲班</p>	<p>上午活動</p> <p>9:30 十字刺繡班</p> <p>11:30 週六唱家班</p>
7月9日(廿二)	7月10日(廿三)	7月11日(廿四)	7月12日(廿五)	7月13日(廿六)	7月14日(廿七)	7月15日(廿八)
<p>上午活動</p> <p>10:00 護老者和諧粉彩減壓工作坊及長者暫託天地 ☆</p> <p>下午活動</p> <p>2:00 環保袋紮染工作坊 ☆</p>	<p>上午活動</p> <p>8:00 四十二式楊家太極劍 4-6月補課</p> <p>8:15 醫療保健操(一)</p> <p>9:30 英文初班(一)</p> <p>9:30 二十四式楊家太極拳</p> <p>10:45 社交舞初班</p> <p>10:45 英文初班(二)</p> <p>12:00 太醫拳養生班</p> <p>下午活動</p>	<p>上午活動</p> <p>8:00 太極進階班 4-6月補課</p> <p>8:15 醫療保健操(二)</p> <p>9:00 太極基礎班 4-6月補課</p> <p>9:15 中文趣學班(一)</p> <p>10:00 週二粵曲(上午)班</p> <p>10:00 禪繞畫班△</p> <p>10:30 絲襪花藝術班</p> <p>下午活動</p> <p>2:15 週二粵曲班</p> <p>2:30 香薰治療體驗班△</p>	<p>上午活動</p> <p>8:00 四十二式楊家太極劍 4-6月補課</p> <p>8:15 醫療保健操(一)</p> <p>9:00 四十八式楊家太極拳 4-6月補課</p> <p>9:00 中文趣學班(二)</p> <p>10:00 「舞」限可能 ☆</p> <p>11:00 綜合集體舞蹈班</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 「叮」炸食物你要知 #</p> <p>2:45 英文進階班(二)</p>	<p>上午活動</p> <p>8:00 太極進階班 4-6月補課</p> <p>8:15 醫療保健操(二)</p> <p>9:00 太極基礎班 4-6月補課</p> <p>10:00 和諧粉彩畫班 B△</p> <p>10:00 金曲匯知音</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>2:30 港生活·港享受 #</p> <p>2:45 開心手語唱遊班</p>	<p>上午活動</p> <p>8:15 醫療保健操(一)</p> <p>8:30 綜合太極柔力球</p> <p>9:00 舞蹈(進階) 4-6月補課</p> <p>9:15 趣味歇後語</p> <p>10:00 週五國語歌班</p> <p>10:30 奇趣撕貼畫</p> <p>下午活動</p> <p>2:00 週五粵曲班</p>	<p>上午活動</p> <p>8:15 醫療保健操(二)</p> <p>9:30 十字刺繡班</p> <p>11:30 週六唱家班</p>

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
7月16日(廿九)	7月17日(三十)	7月18日(六月)	7月19日(初二)	7月20日(初三)	7月21日(初四)	7月22日(初五)
	上午活動 8:00 四十二式楊家太極劍 4-6月補課 8:15 醫療保健操(一) 9:30 剪髮服務 9:30 英文初班(一) 9:30 二十四式楊家太極拳 10:45 社交舞初班 10:45 英文初班(二) 12:00 太醫拳養生班 下午活動 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 4-6月補課 8:15 醫療保健操(二) 9:00 太極基礎班 4-6月補課 9:15 中文趣學班(一) 10:00 週二粵曲(上午)班 10:00 禪繞畫班△ 10:15 護老情報站☆ 10:30 絲襪花藝術班 下午活動 2:15 週二粵曲班 2:30 香薰治療體驗班△	上午活動 8:00 四十二式楊家太極劍 4-6月補課 8:15 醫療保健操(一) 9:00 四十八式楊家太極拳 4-6月補課 9:00 中文趣學班(二) 11:00 綜合集體舞蹈班 下午活動 12:15 養生氣功進階班△ 1:00 英文進階班(一) 2:00 福音粵曲班 2:30 痛症正能量 2:45 英文進階班(二)	上午活動 8:00 太極進階班 4-6月補課 8:15 醫療保健操(二) 9:00 太極基礎班 4-6月補課 10:00 和諧粉彩畫班 B△ 10:00 金曲匯知音 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	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)4-6月補課 9:15 趣味歇後語 10:00 週五國語歌班 10:30 奇趣撕貼畫 下午活動 12:00 詠春拳班 2:30 踢走高膽固醇△	上午活動 9:30 十字刺繡班 10:00 中醫保健諮詢# 下午活動
7月23日(大暑)	7月24日(初七)	7月25日(初八)	7月26日(初九)	7月27日(初十)	7月28日(十一)	7月29日(十二)
	上午活動 8:00 四十二式楊家太極劍 4-6月補課 8:15 醫療保健操(一) 9:30 英文初班(一) 9:30 二十四式楊家太極拳 10:45 社交舞初班 10:45 英文初班(二) 12:00 太醫拳養生班 下午活動	上午活動 8:00 太極進階班 4-6月補課 8:15 醫療保健操(二) 9:00 太極基礎班 4-6月補課 9:15 中文趣學班(一) 10:00 週二粵曲(上午)班 10:00 義工大使會 10:30 絲襪花藝術班 下午活動 2:15 週二粵曲班 3:00 李鄭互助組	上午活動 8:00 四十二式楊家太極劍 4-6月補課 8:15 醫療保健操(一) 9:00 四十八式楊家太極拳 4-6月補課 9:00 中文趣學班(二) 11:00 綜合集體舞蹈班 下午活動 12:15 養生氣功進階班△ 1:00 英文進階班(一) 2:00 福音粵曲班 2:45 英文進階班(二)	上午活動 8:00 太極進階班 4-6月補課 8:15 醫療保健操(二) 9:00 太極基礎班 4-6月補課 10:00 和諧粉彩畫班 B△ 10:00 金曲匯知音 11:45 雜錦歌曲班 下午活動 1:00 普通話班 2:30 自主健康管理個別諮詢服務# 2:45 開心手語唱遊班	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)4-6月補課 9:15 趣味歇後語 10:00 週五國語歌班 10:30 奇趣撕貼畫 下午活動 12:00 詠春拳班	上午活動 9:30 十字刺繡班
7月30日(十一)	7月31日(十四)	 <h1 style="font-size: 48px; margin: 0;">2023年7月份</h1> <h1 style="font-size: 48px; margin: 0;">時間表(下旬)</h1>				
	上午活動 8:00 四十二式楊家太極劍 4-6月補課 8:15 醫療保健操(一) 9:30 英文初班(一) 9:30 二十四式楊家太極拳 10:45 社交舞初班 10:45 英文初班(二) 下午活動 2:30 向蟲鼠說不#					

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

骨質疏鬆篩查



6月14日(三)
上午9:30-11:30



免費活動
面授教學

由保健員利用超音波骨質篩查儀進行骨質密度檢測，再由資深護師劉姑娘講解報告

*只適合未曾確診骨質疏鬆症人士

對象：護老者

地點：頌恩堂

負責職員：王慧德姑娘(王姑娘)

護老情報站

7月18日(二)
上午10:15-11:15

主題：「正視肩膊痛」

地點：頌恩堂

負責職員：黃詠琛(琛姑娘)

合辦機構：衛生署長者健康外展分隊



免費活動
面授教學

☀️ 社交無界限

以講座形式教授使用不同手機程式應用

7月19日(三)

主題：「醫健通」

今次將介紹如何登記醫健通，查閱健康紀錄、預約資料及防疫接種紀錄

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，只需按下連結便可收看，同「有獎問答」遊戲玩!



免費活動
網上 YouTube

「護老甜蜜新天地」計劃

週日服務

1. 護老者和諧粉彩減壓工作坊 及長者暫託天地

7月9日(日)
上午10:00-12:00

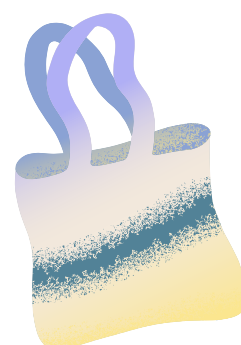


進行簡單運動及和諧粉彩創作，讓護老者喘息放鬆>(*無需畫畫經驗)

另有長者暫託服務，與長者進行運動、遊戲等認知活動。

對象：護老者或長者

地點：頌恩堂及薈萃坊



2. 環保袋紮染工作坊

7月9日(日)
下午2:00-4:00

透過紮染創作及表達藝術活動，讓護老者和長者一同度過愉快的甜蜜時光。

對象：護老者及長者
(*護老者及長者一同參與優先)

地點：頌恩堂

以上活動費用全免，
如有需要可安排護送服務
活動名額有限，需先向負責職員報名

負責職員：簡沛琪姑娘、謝欣延姑娘

鳴謝贊助：醫務衛生局精神健康諮詢委員會

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」

眼疾知多少

6月1日(四)
下午 2:30-3:15

由眼科醫生分享一般常見眼疾
(如青光眼、飛蚊症、視網膜病變)

地點：頌恩堂

對象：中心會員

負責職員：王慧德姑娘 (王姑娘)  免費活動
面授教學

健康諮詢站

6月14日(三)、7月11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)  免費活動
面授教學

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

伸展運動鬆一鬆

6月13日(二)
下午 2:30-3:30

由體適能導師教導伸展方
法，透過拉伸肌肉，促進血
液循環，改善身體柔軟度，
以促進全人健康。

地點：頌恩堂

對象：中心會員

負責職員：王慧德姑娘 (王姑娘)  免費活動
面授教學

「增」骨防「鬆」運動

7月3日(一)
下午 2:30-3:30

由體適能導師教導簡單負重運動，
增加骨質密度，預防骨質疏鬆。

地點：頌恩堂

對象：中心會員

負責職員：王慧德姑娘 (王姑娘)  免費活動
面授教學

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

Hello, 大家好，
我係陳嘉宝姑娘，
剛加入明愛鄭承峰長者地區中心這個大家庭。
我是負責智友醫社同行計劃、護老者外展以及認知障礙症服務，好高興認識大家。



陳嘉宝姑娘
督導主任



簡沛琪姑娘
督導主任

大家好，我係簡姑娘，
主要負責「護老甜蜜新天地」計劃。我將會係中心舉辦週日護老者放鬆工作坊、長者暫託、護老者小組等等，請大家記得留意住中心知音或者計劃活動宣傳啦！希望係日後活動上，可以同大家有更多嘅交流。



李穎琳姑娘
社會工作助理

大家好，
我是新來的社工李穎琳姑娘。
大家可以叫我做穎姑娘。
我主要負責賽馬會樂齡同行計劃。我平日喜歡就是玩桌遊和做手工，歡迎大家同我一齊交流心得！亦都歡迎大家找我聊天~

大家好！
我是4月起正式加入明愛鄭承峰長者社區中心（深水埗）的謝姑娘，未來將會和簡姑娘一同營運「護老甜蜜新天地」計劃和負責接待處工作，很高興在此和大家打招呼，期望未來在中心接待處和活動中與大家見面，祝大家身體健康、事事順利！

謝欣延姑娘
高級活動幹事



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： _____