



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6月 至 2023年7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](mailto: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

## 「粽」有「知」味

每逢端午佳節，香噴噴的粽子是每家必備的美味佳餚。粽子主要是由粽葉包裹糯米蒸制而成，其中，可以加入小棗、綠豆、五花肉、豆沙、八寶、火腿、冬菇、蛋黃等各種各樣的餡料，形成不同的口味。而糯米也是生活中非常常見的一種主食，含有碳水化合物，蛋白質，脂肪，糖類，B族維生素以及鈣，磷，鐵等微量元素。

不過粽子的高熱量也使它成為許多人眼中的「罪惡食物」，所以粽子好吃也不能多吃！以下三類人群尤其注意：

**糖尿病病人** — 糯米中含有大量碳水化合物，可能會導致血糖的波動，因此糖尿病人一定不能多吃，尤其是血糖控制不太好的病人。

**消化能力較弱的人** — 糯米是比較黏膩的食物，進入腸胃後會難以消化，可能對其消化系統造成負擔。

**濕熱痰火偏盛的人** — 對於有發熱，咳嗽或者是火氣旺盛的人，由於身體有火氣，腸胃道會處於抑制的狀態，在這個時候吃糯米就會導致腸胃消化不良，讓症狀加重。

各位老友記緊記，小吃多滋味，多吃壞肚皮，祝大家端午節快樂！

# 愛明香港米

## 《明愛燃亮中西70載》

香港明愛(明愛)自1953年7月成立至今，剛跨進70週年，多年來致力為社會提供愛與希望的服務。70年間，明愛服務隨時代而不斷變遷，當中有你、有我、有大家的故事，藉著這個特別的日子，中西區明愛服務單位將於6月舉行《明愛燃亮中西70載》，盼望與大家一起回顧和細說我們70年來的故事，並能繼續同行、共創、展望未來。

中心當日將會開放,現誠邀大家回中心參與各項精彩的活動，一起經歷一起同行!

活動詳情:

日期：2023年6月25日 (星期日)

開放時間：早上9:30 - 中午12:30

地點：中西區明愛服務單位

# 70週年

《明愛中西行》  
定向體驗活動



《明愛號出巡》  
巴士巡遊活動



《明愛Show Time》  
服務巡禮活動



《中西區明愛網上行》  
線上遊覽活動



活動報名及詳情上載於「明愛燃亮中西70載」網站：  
<https://sites.google.com/caritassws.org.hk/cwexpo/>



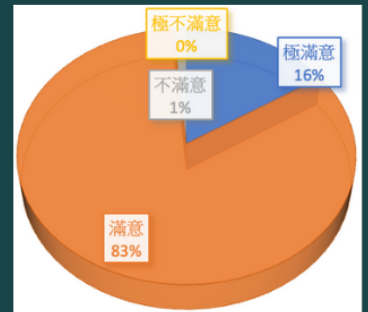
# 會員服務意見收集

中心於2-3月期間，以電話、幹事會、各會議及會員大會中收集大家對中心的寶貴意見。我們順利收集456份意見問卷，中心感謝各位對支持及參與。

## 1. 您對中心服務滿意嗎?

- 較少關顧少回中心、高齡或入院的會員
- 希望保持網上服務
- 中心可主動介紹社區資源
- 希望恆常活動可以減少取消的情況

極滿意 16%  
滿意 83%  
不滿意 1%  
極不滿意 0%



### 中心回應

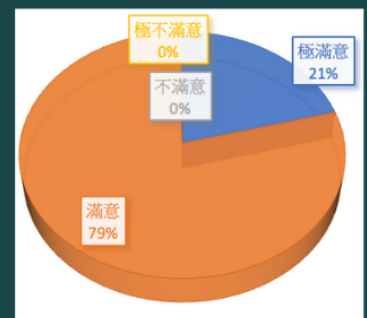
- 來年度中心將招募長者及企業義工團體，希望組織探訪隊，關顧有需要的會員，並了解中心需否協助。
- 而服務推行方面，中心會按活動的性質，部分活動會同步安排線上服務，讓更多會員能受惠。
- 中心亦會於例會/**Whatsapp**定期發放最新的福利／政策資訊，讓會員與時並進。
- 恆常活動或會因天雨或其他原因取消，但中心會於知悉活動需取消前，以電話/**Whatsapp**/面見等方式，通知小組各參加者。在此，再一次感謝會員們對中心活動的支持。



## 2. 您對中心職員的工作態度滿意嗎?

- 職員態度好，對長者尊重
- 覺得中心和職員好好
- 感到職員十分友善
- 職員服務達到我們的要求
- 中心人手流動性高，職員熟悉後就離職，當回到中心大部分同事都不認識

極滿意 21%  
滿意 79%  
不滿意 0%  
極不滿意 0%



### 中心回應

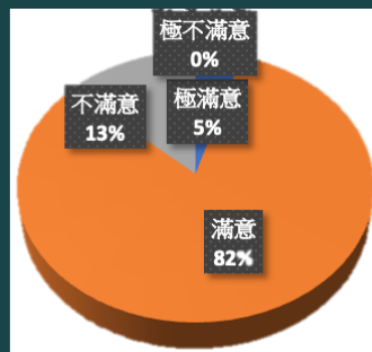
- 感謝各位對職員工作的認可，你們的支持是每一位同事前進的原動力。
- 中心的職員會加強與各位的溝通，希望大家能夠認識各個職員。



### 3. 您對中心環境或設施滿意嗎?

- 中心地方太細及較窄
- 大堂可設更多椅子，讓會員可休息
- 社區中心的洗手間清潔次數較多，間中沒有抹手紙
- 中心環境不多，較多活動於同一時間發生

極滿意 5%  
滿意 82%  
不滿意 15%



#### 中心回應

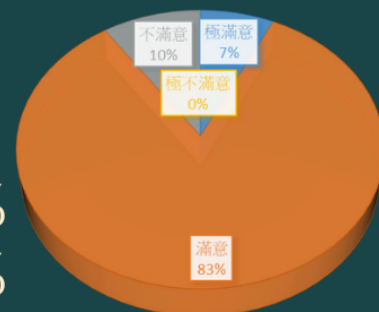


- 中心的面積未能於短時間內改變，我們會盡量規劃好每個房間的運用，例如於中午**12時**至下午**2時**期間的時間舉辦活動。
- 同時，中心亦會於可行的情況下，租借其他中心的房間。
- 有關社區中心的洗手間，中心會向社區中心反映情況。

### 4. 中心提供的護老者活動/小組/服務 能否讓您抒緩照顧的長者的壓力?

- 參加護老者活動可抒壓，感覺職員細心，會帶有需要的資源給護老者，貼心關懷支援，使護老者忘記煩憂
- 上門服務可以協助護老者舒壓
- 中心定期關顧護老者，令護老者感到被支持
- 在中心的運動服務可讓他可以有短暫休息,暫時放鬆
- 中心職員在我照顧先生遇到困難時能夠即時替我解憂
- 希望有更多的減壓工作坊

極滿意 7%  
滿意 83%  
不滿意 10%



#### 中心回應

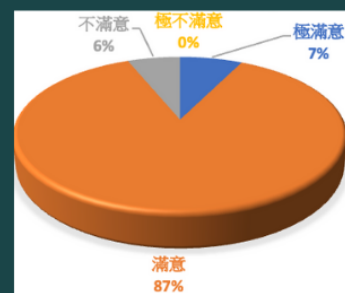


- 感謝護老者對服務的肯定，中心會繼續為有需要的長者及護老者安排服務，包括：中心或到戶看顧、護送等。如有需要，請與中心聯絡。
- 未來護老者服務亦會每月舉辦不同媒介的減壓工作坊，讓護老者從活動中減壓。

## 5. 在有需要時，您能夠透過中心找到資源嗎？

- 有需要時，第一時間會想起明愛
- 跟進WHATSAPP不理想
- 在查詢安老院服務時未能得到適切回應

極滿意 7%  
滿意 87%  
不滿意 6%



### 中心回應

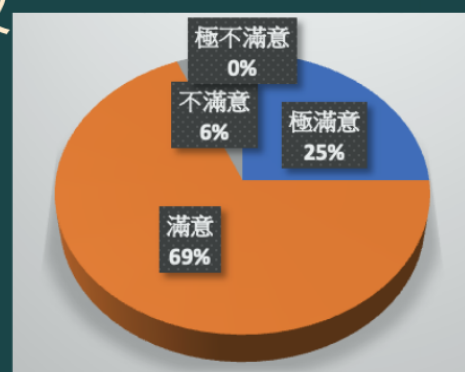


- 中心的**Whatsapp**號碼暫只作發放訊息的用途，若果會員們希望就訊息內容查詢更多或報名，請致電中心熱線。
- 就上述查詢時未能得到回應，中心會加強職員的培訓，令大家能夠得到合適而又有需要的資訊。

## 6. 您參加認知障礙症服務的支援及培訓小組滿意嗎？

- 可否增設上門的認知訓練

極滿意 25%  
滿意 69%  
不滿意 6%



### 中心回應



- 來年度，就腦朋友服務方面，除了到中心的服務及小組外，中心亦計劃就個別有需要長者提供到戶認知訓練或線上服務，希望為行動不便的長者亦可得到合適的支援。

## 7. 其他意見

- 星期日舉辦旅行
- 舉辦自助餐
- 非常清潔
- 希望活動多樣化（如：郊遊）
- 多舉辦本地遊
- 運動班想舉辦
- 急救知識類型活動



### 中心回應

- 因疫情開始減退，中心會陸續舉辦不同的活動，包括：外出、旅行、新興運動等，請各位會員留意中心的宣佈。
- 另外，中心亦歡迎各位就希望參加的活動類型提出寶貴的意見。

# 活動推介-舒痛系列



## 痛症由我管

日期: 6月1、8、29日;  
7月6、13、20、27日(四)

時間: 下午3:30-4:30

名額: 30人

費用: 免費

對象: 中心會員及護老者

地點: 本中心

負責人: 馮婉彤姑娘

內容: 與大家一同探索管理痛症的妙法, 包括學習各種紓痛運動、輔助紓痛用具及各種調整身心健康的妙法。



## 中醫食療及穴位按摩 - 肩頸痛篇

日期: 7月6日(四)

時間: 上午9:30-11:00

名額: 30人

費用: 免費

對象: 中心會員及護老者

地點: 網上形式進行

負責人: 馮婉彤姑娘

內容: 由註冊中醫師以講座形式, 向護老者介紹有助紓緩肩頸痛的中醫食療及穴位按摩方法。

## 明療中醫

日期: 6月6、20日; 7月4、18日(二)

時間: 下午2:00-5:00

名額: 6人

費用: 內科應診服務(包三日藥) -  
首五次應診 \$150、  
第六次起 \$250  
針灸 - 首五次應診 \$150、  
第六次起 \$200

對象: 中心會員

地點: 本中心

負責人: 黃家健先生

內容: 由註冊中醫師為長者及護老者提供內科應診及針灸服務, 以助長他們紓緩痛症及調理身體。



## 2023年6月至7月週二專題例會講座時間表

時間	活動內容		活動內容	
上午 10:00	6/6	安全食用壽司魚生及沙律	4/7	『護腦、健腦有辦法』
	13/6	家務有妙法	11/7	精明使用長者醫療券
	20/6	認識登革熱及日本腦炎及其預防方法	18/7	理解尿失禁
	27/6	社工專題: 長期護理服務	25/7	社工專題: 消化系統及飲食健康

# Q 活動推介-社交及康樂 x

## 播種時光

日期: 6月1日 及 7月6日(四)  
時間: 下午3:00- 4:00  
地點: 中心  
參加人數: 12人  
參加者: 會員/護老者/特別有需要護老者  
費用: 全免  
內容: 透過遊戲齊探討及領略生命中的意義及真諦  
負責人: 鄭子君姑娘



## 兩代同行育兒孫 - 祖父母篇

日期: 6月6、13、20日(二)  
時間: 下午2:30-3:30  
地點: 本中心 名額: 10人  
對象: 中心會員 費用: 免費  
內容: 建立組員支援網絡;以兒童福祉為本,學習凝聚多代家庭,建立正面及和諧的家庭關係。  
負責人: 林姑娘(阿咪)

## 賀端陽

日期: 6月21日(三)  
時間: 上午10-11  
名額: 25人 費用: \$20  
對象: 中心會員  
地點: 本中心  
內容: 與會員一起賀端陽  
負責人: 黃姑娘(kk)



## 「聽力健康關您事」 長者聽力篩查及輔導服務

日期: 6月5、12日(一)  
時間: 上午9:00 - 1:00  
地點: 本中心 費用: 免費  
對象: 中心會員 名額: 24人  
內容: 為長者提供聽力篩查及輔導服務, 每位參加者約有30分鐘。  
負責人: 林姑娘(阿咪)



## 2023年第二季生日會

日期: 6月26日(一)  
時間: 下午2:00-3:30  
名額: 50人 費用: \$30  
對象: 中心會員  
地點: 本中心  
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)



## 頌親恩

日期: 6月6日(二)  
時間: 下午3:30-4:30  
名額: 25人 費用: \$20  
對象: 中心會員  
地點: 本中心  
內容: 凝聚會員, 一起慶祝雙親節  
負責人: 黃姑娘(kk)

## 室內植物護理

日期: 7月18日(二)  
時間: 下午2:00-4:00  
地點: 本中心  
費用: 免費  
對象: 中心會員  
名額: 24人  
內容: 介紹各種植物及種植方法等園藝知識。  
負責人: 林姑娘(阿咪)





# 活動推介—長青學院（長者教育）2023年6月至7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
				日期	時間		會員	非會員	護老者	堂數		
一	養生氣功班	6月5日	6月26日	上午	11:30-13:00	本中心	\$100	\$120	\$110	4	15	以輕快簡單的民族舞再配合音樂為主要教學內容。
	集體舞班	4月18日至	6月20日	上午	10:00-11:30	441室	\$250	\$270	\$260	2	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日至	6月27日	上午	12:00-13:00	441室	\$250	\$270	\$260	3	10	教授簡單的瑜珈動作，透過運動達至伸展筋骨的效果。
三	快樂飛鏢	逢星期三		下午	12:00-1:00	本中心	免費	免費	免費	13	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	6月1日	6月29日	上午	11:00-12:00	社區中心 多用途活動室	\$200	\$220	\$210	4	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	7月6日	9月14日	上午	11:00-12:15	本中心	\$100	\$120	\$110	10	14	集中教授不同書法家的作品，講述其寫作風格，
	#書畫B班	7月6日	9月14日	下午	12:30-1:45	本中心	\$100	\$120	\$110	10	14	再由導師示範書寫技巧，最後讓學員練習。
五	簡單英文會話班	7月6日	9月14日	下午	2:00-3:00	本中心	\$100	\$120	\$110	10	14	利用日常生活場景為教材，教授相關的生字及英文對答。
	太極班24式	7月7日	9月15日	上午	11:00-12:00	本中心	\$180	\$200	\$190	10	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。

# Q 第三齡活動推介 X

## 詠春班

日期:6月1、8、15、29日(一)  
時間:中午12:00-1:00  
名額:15人  
內容:鍛鍊身體肌肉力量及平衡力,預防跌倒,保持健康,體驗中國武術的文化。  
收費:\$100  
負責人:黃家健先生



## 跆拳道班

日期:6月7、14、21日(三)  
時間:下午3:30-4:30  
名額:15人  
內容:教授簡單跆拳道,鍛鍊身體,強健體魄。  
收費:\$125(3堂)  
負責人:黃姑娘(kk)



## 手機班(基礎)

日期:7月5、12、19、26日(三)  
時間:上午10:30-11:30  
名額:8人  
內容:認識和運用智能手機應用程式,活學活用。  
收費:\$20  
負責人:黃家健先生



## 美荷樓 - 深水埗導賞團

日期:7月21日(五)  
時間:上午10:30-12:00  
對象:中心會員  
名額:20人 收費:全免  
內容:由文化導賞員帶領參加者到深水埗進行社區導賞,從而啟發思考社會發展與歷史保育議題。  
負責人:林姑娘(阿咪)



## 夏日樂遊遊

日期:7月3日(一)  
時間:上午9:15-下午4:30  
收費:\$198 名額:30人

集合地點:本中心

路線:沙田文化博物館 → 流浮山海味街 → 流浮山海鮮午宴 → 周王二公書院 → 回程

負責人:黃姑娘(kk)

### 流浮山海鮮風味午膳餐單

絲苗白飯	蒸海味三寶	郊外油菜	菠蘿生炒骨	荷葉蒸滑雞	海味蒸豆腐	魚香茄子	清蒸海上鮮	白灼海生蝦
------	-------	------	-------	-------	-------	------	-------	-------

\*10人1席

\*菜單只供參考,食品以當天供應為準

額滿即止  
報名從速!!

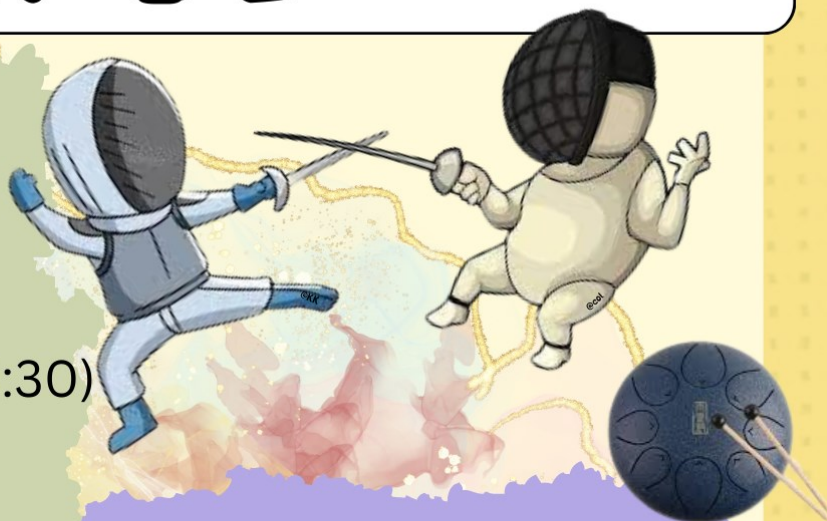


# e健樂活動



## 劍擊體驗日

日期:6月7日(三)  
時間:上午9:30-11:30  
名額: 12人  
集合地點:荔枝角B2出口(上午9:30)  
報名日期:5月24日  
抽籤日期:6月2日,下午3:00  
負責人:黃姑娘(kk)



## 鬆一鬆-空靈鼓

日期:7月17日(一)  
時間:下午1:30-3:00  
名額: 16人  
報名日期:7月3日  
抽籤日期:7月11日,下午3:00  
負責人:黃姑娘(kk)

## 流體藝術體驗

日期:6月19日(一)  
時間:下午02:30-03:30  
名額: 7人  
報名日期:6月5日  
抽籤日期:6月12日,下午3:00  
負責人:林姑娘(阿咪)



## 拳擊體驗日

日期:7月24日(一)  
時間:下午1:30-3:00  
名額: 12人  
報名日期:7月10日  
抽籤日期:7月18日,下午3:00  
負責人:黃姑娘(kk)



## 布袋球體驗日

日期:6月28日(三)  
時間:下午3:30-4:30  
名額: 10人  
報名日期:6月12日  
抽籤日期:6月23日,下午3:00  
負責人:黃姑娘(kk)



# 2023年6月中心活動一覽表

星期日	星期一	星期二	星期三
<p><b>中心活動內容或會有更改，以週會或個別通知作實。</b></p> <p><b>如有任何疑問，請致電中心作查詢。</b></p>			
6月4日	6月5日	6月6日	6月7日
	09:00 - 13:00 長者聽力篩查 09:30 - 10:30 上午麼麼茶 11:30 - 13:00 養生氣功班 14:00 - 16:00 長者健體操	10:00 - 11:00 專題週會講座 10:00 - 11:30 集體舞班(441室) 11:00 - 12:30 週二醒神操 12:00 - 13:00 瑜珈班(441室) 14:30 - 15:30 兩代同行育兒孫-祖父母篇 15:30 - 16:30 頌親恩	09:00 - 10:00 水墨畫 09:30 - 11:30 劍擊體 10:00 - 11:30 水墨畫 12:00 - 13:00 快樂飛 14:00 - 15:00 桌遊齊 15:30 - 16:30 跆拳道
6月11日	6月12日	6月13日	6月14日
	09:00 - 13:00 長者聽力篩查 09:30 - 10:30 上午麼麼茶 11:30 - 13:00 養生氣功班 14:00 - 16:00 長者健體操	10:00 - 11:00 專題週會講座 11:00 - 12:30 週二醒神操 14:30 - 15:30 兩代同行育兒孫-祖父母篇	09:00 - 11:30 水墨畫 10:00 - 11:30 歡愉鬆 12:00 - 13:00 快樂飛 14:00 - 16:00 端午糉 14:00 - 15:00 桌遊齊 15:30 - 16:30 跆拳道
6月18日	6月19日	6月20日	6月21日
<h2>父親節</h2>	09:30 - 10:30 上午麼麼茶 10:00 - 11:30 歡愉鬆一 Zone 11:30 - 13:00 養生氣功班 14:30 - 15:30 流體藝術體驗 15:30 - 16:30 護老者身心靈每月聚會之靜觀練習	10:00 - 11:00 專題週會講座 10:00 - 11:30 集體舞班(441室) 11:00 - 12:30 週二醒神操 12:00 - 13:00 瑜珈班(441室) 14:30 - 15:30 兩代同行育兒孫-祖父母篇	10:00 - 11:30 端午節 12:00 - 13:00 認知義 14:00 - 15:00 桌遊齊 14:00 - 15:00 衛生署 15:30 - 16:30 跆拳道
6月25日	6月26日	6月27日	6月28日
10:00 香港明愛 70周年慶祝活動 14:00 中心開放日	09:30 - 10:30 上午麼麼茶 10:00 - 11:30 歡愉鬆一 Zone 11:30 - 13:00 養生氣功班 14:00 - 15:30 生日會	10:00 - 11:00 專題週會講座 11:00 - 12:30 週二醒神操 12:00 - 13:00 瑜珈班(441室)	09:30 - 11:00 幹事會 14:00 - 15:00 桌遊齊 14:00 - 15:00 端午愛老篇)(長者篇) 15:30 - 16:30 布袋球

	星期四	星期五	星期六
	6月1日	6月2日	6月3日
	09:00 - 11:00 平衡訓練+八段錦 11:00 - 12:00 地壺球同樂日 12:00 - 13:00 詠春班 15:00 - 16:00 播種小組 15:30 - 16:30 痛症由我管	11:00 - 12:00 太極班廿四式 12:00 - 13:00 吾欲舞動	09:30 - 13:30 步中情 10:30 - 11:30 聞風色變.分秒必爭 13:30 - 17:00 自由卡啦 OK
	6月8日	6月9日	6月10日
進階班 驗日 基礎班 鏢 醒腦	09:00 - 11:00 橡根帶+伸展班 11:00 - 12:00 地壺球同樂日 12:00 - 13:00 詠春班 14:00 - 15:00 端午愛的語言(護老篇)(長者篇) 15:30 - 16:30 痛症由我管	09:30 - 11:00 電競遊戲 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 16:00 - 17:00 腦筋急轉魔力橋	10:00 - 11:00 糴有你鼓勵(護老者) 13:30 - 17:00 自由卡啦 OK 14:30 - 17:30 護老甜蜜新天地 義工訓練(1)
	6月15日	6月16日	6月17日
進階班 — Zone 鏢 有你 醒腦	09:00 - 11:00 平衡訓練+八段錦 12:00 - 13:00 詠春班 15:30 - 16:30 痛症由我管	09:30 - 11:00 電競遊戲 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 16:00 - 17:00 腦筋急轉魔力橋	10:00 - 12:00 企業義工培訓及探訪 13:30 - 17:00 自由卡啦 OK
	6月22日	6月23日	6月24日
活動 工訓練 醒腦 講座	<h1>端午節</h1>	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 退而不休女士小組 16:00 - 17:00 腦筋急轉魔力橋	10:00 - 12:00 IT義工諮詢日 11:00 - 12:00 減壓和諧粉彩(護老者) 14:30 - 17:30 護老甜蜜新天地 義工訓練(2)
	6月29日	6月30日	
醒腦 的語言(護	10:00 - 11:00 舞動正能量 12:00 - 13:00 詠春班 14:00 - 15:00 端午愛的語言(護老篇)(長者篇) 15:30 - 16:30 認知非洲鼓 15:30 - 16:30 痛症由我管	09:30 - 11:00 電競遊戲 09:30 - 11:00 桌上遊戲 12:00 - 13:00 吾欲舞動 14:00 - 15:00 開心動一動 15:00 - 16:00 腦朋友玻璃膠藝術活動 16:00 - 17:00 腦筋急轉魔力橋	

# 2023年7月中心活動一覽表

星期日	星期一	星期二	星期三
	<b>中心活動內容或會有更改，以週會或個別通知作實。</b>		
7月2日	7月3日	7月4日	7月5日
	09:30 - 10:30 上午麼麼茶 10:00 - 11:30 歡愉鬆一 Zone 11:30 - 13:00 養生氣功班 14:00 - 16:00 長者健體操	10:00 - 11:00 專題週會講座 11:00 - 12:30 週二醒神操	10:30 - 11:30 手機班(基礎) 12:00 - 13:00 快樂飛鏢 14:00 - 15:00 桌遊齊醒腦 14:00 - 17:00 健步行
7月9日	7月10日	7月11日	7月12日
	09:30 - 10:30 上午麼麼茶 10:00 - 11:30 歡愉鬆一 Zone 11:30 - 13:00 養生氣功班 14:00 - 16:00 長者健體操	10:00 - 11:00 專題週會講座 11:00 - 12:30 週二醒神操 14:00 - 15:00 端午愛的語言(護老篇)(長者篇) 14:30 - 16:30 耆樂好煮意之免焗豆腐芝士蛋糕	10:30 - 11:30 手機班(基礎) 12:00 - 13:00 快樂飛鏢 14:00 - 15:00 桌遊齊醒腦 15:30 - 16:30 跆拳道
7月16日	7月17日	7月18日	7月19日
	09:30 - 10:30 上午麼麼茶 11:30 - 13:00 養生氣功班 13:30 - 15:00 空靈鼓 15:00 - 16:30 易經棒體驗	10:00 - 11:00 專題週會講座 11:00 - 12:30 週二醒神操 14:00 - 16:00 園藝小百科	10:30 - 11:30 手機班(基礎) 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 15:30 - 16:30 泰拳體驗
7月23日	7月24日	7月25日	7月26日
	09:30 - 10:30 上午麼麼茶 11:30 - 13:00 養生氣功班 15:30 - 16:30 泰拳體驗	10:00 - 11:00 專題週會講座 11:00 - 12:30 週二醒神操	10:00 - 12:00 血糖測試 10:30 - 11:30 手機班(基礎) 12:00 - 13:00 快樂飛鏢 14:00 - 15:00 桌遊齊醒腦 15:30 - 16:30 跆拳道
7月30日	7月31日		
	09:30 - 10:30 上午麼麼茶		

	星期四	星期五	星期六
<b>如有任何疑問，請致電中心作查詢。</b>			7月1日
			香港特別行政區 成立紀念日
	7月6日	7月7日	7月8日
	11:00 - 12:30 書畫 A 班 12:30 - 14:00 書畫 B 班 14:00 - 15:00 簡單英文會話班 14:00 - 15:00 端午愛的語言(護老篇)(長者篇) 15:00 - 16:00 播種時光 15:30 - 16:30 痛症由我管	09:30 - 11:00 桌上遊戲 09:30 - 11:00 電競遊戲 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 16:00 - 17:00 腦筋急轉魔力橋	11:00 - 12:00 減壓和諧粉彩 (腦朋友篇) 13:30 - 17:00 自由卡啦 OK
	7月13日	7月14日	7月15日
	11:00 - 12:30 書畫 A 班 12:30 - 14:00 書畫 B 班 14:00 - 15:00 簡單英文會話班 15:30 - 16:30 認知非洲鼓 15:30 - 16:30 痛症由我管	09:30 - 11:00 桌上遊戲 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 退而不休女士小組	10:00 - 12:00 護老情深之 燕麥 Tiramisu 13:30 - 17:00 自由卡啦 OK
	7月20日	7月21日	7月22日
	11:00 - 12:30 書畫 A 班 12:30 - 14:00 書畫 B 班 14:00 - 15:00 簡單英文會話班 14:00 - 15:00 端午愛的語言(護老篇)(長者篇) 15:30 - 16:30 護老者身心靈每月聚會之靜觀練習 15:30 - 16:30 痛症由我管	09:30 - 11:00 桌上遊戲 11:00 - 12:00 太極班廿四式 14:00 - 15:00 開心動一動 14:00 - 16:00 耆望睇真 D 健康探索之旅 15:00 - 16:00 認知義工訓練	10:00 - 12:00 中心義剪服務日 13:30 - 17:00 自由卡啦 OK
	7月27日	7月28日	7月29日
	11:00 - 12:30 書畫 A 班 12:30 - 14:00 書畫 B 班 14:00 - 15:00 簡單英文會話班 15:30 - 16:30 認知非洲鼓 15:00 - 17:00 痛症由我管	09:30 - 11:00 桌上遊戲 11:00 - 12:00 太極班廿四式 14:00 - 15:30 真人圖書館 14:15 - 16:45 展愛關懷演唱會 14:00 - 15:00 開心動一動 15:00 - 16:00 認知曲奇體驗日 14:00 - 16:00 探索認知障礙症主題院舍	10:00 - 12:00 IT 義工諮詢日 13:30 - 17:00 自由卡啦 OK 14:00 - 15:00 認識認知障礙症人士如何能規劃財務預算

# 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。



## 「粽」有你鼓勵

日期：6月10日（六）

時間：上午10:00 - 11:00

地點：本中心 對象：護老者 名額：10人

內容：邀請中心護老者於端午節前席在中心聚首一堂，並以和諧粉彩繪畫端午節主題的畫作，放鬆護老者的照顧壓力。

負責職員：陳煒坊姑娘



## 護老者每月身心靈聚會之 靜觀練習

日期：6月19日、7月20日（一、四）

時間：下午3:30 - 4:30

地點：本中心 對象：護老者 名額：12人

內容：邀請中心護老者到中心體驗不同的靜觀練習，讓護老者在活動中享受「慢活」的感覺，達致放鬆的效果。

負責職員：陳煒坊姑娘



## 衛生署講座系列（6-7月）

日期：6月21日、7月19日（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：21/6：認知障礙症(二)溝通技巧

19/7：吞嚥知多少

由衛生署職員講解護老講座，增加照顧知識。

負責職員：陳煒坊姑娘



## 長者健步行

日期：7月5日（三）

時間：下午2:30 - 4:30

地點：本中心 對象：護老者、長者

名額：30人

內容：透過與長者和護老者進行3-4米的步行測試和3次呼吸測試，檢視參加者的步行情況和肺功課，並進行1對1護士諮詢。

負責職員：陳煒坊姑娘



## 護老情深之燕麥Tiramisu

日期：7月15日（六）

時間：上午10:00 - 12:00

地點：本中心 費用：\$10

對象：護老者、長者

名額：5對（共12人）

內容：邀請中心護老者與長者一同到中心製作美食，共度歡樂時刻。

負責職員：陳煒坊姑娘



## 護老者舒壓易筋棒體驗

日期：7月17日（一）

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。

負責職員：陳煒坊姑娘

休息是為了走更長的路





# 有需要護老者服務

負責人：鄭子君姑娘

## 關心妳的心上門服務

日期：2023年6月至7月

時間：預約形式

對象：有需要護老者(優先)

名額：15位

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。



## 空腹血糖測試

日期：7月26日(三)

時間：上午10:00 - 中午12:00

地點：本中心

人數：20人

內容：監測血糖變化，關顧身體健康狀況，及早應變及減少糖尿破壞器官風險。



Free!

## SATURDAY 聞風色變.分秒必爭

日期：6月3日(六)

時間：上午10:30 - 11:30

對象：有需要護老者

地點：中心

名額：15名

內容：講解中風徵兆及預防措施有助減低中風危機避免誘發嚴重後遺症及復康資訊。



FREE

## 真人圖書館

日期：7月21日(五)

時間：下午2:00 - 3:30

地點：本中心

名額：15人

內容：引導護老者回想及分享過去的經歷，回顧及整合人生歷程，面對自己生命中正面及負面經歷有助減少生命中遺憾，增加自我認識及肯定。



## 端午愛的語言護老者篇

日期：6月8、28、29日

7月6、7月11、20日(四)

時間：下午2:00 - 3:00

地點：本中心

名額：12人

內容：制作吊飾慶端午，彩色流體熊正向身心靈抒壓，共同創作兒時飛行棋促進雙方溝通，博覽活動及分享護老小資訊。



FREE

## 護士諮詢站(7月)

日期：7月19日(三)

時間：上午9:00 - 1:00(每人約30分鐘)

名額：6人(社工會先進行評估)

對象：中心護老者 費用：\$20

地點：本中心

內容：由註冊護士進行一對一諮詢服務，加強護老者對自身及長者身體狀況、長期病患及藥物了解，提升護老者管理自己及長者健康的能力。

負責人：馮婉彤姑娘(Christy)



## 耆望睇真D(健康探索之旅)

日期：7月21日(五)

時間：下午2:00 - 4:00

集合地點：本中心 → 參觀地點：油麻地

名額：12人 對象：有需要護老者/護老者

內容：免費測試眼內壓，立體知覺，視覺敏銳度及黃斑病變風險。學習漸進式肌肉鬆弛法及介紹視障生活所需輔助工具。

\*如人數不足有機會延期\*



## 探索認知障礙症主題院舍

日期：7月28日(五)

時間：下午2:00 - 4:00

集合地點：本中心 參觀地點：太子(鄰近鐵路站)

名額：8人 對象：有需要護老者

內容：每層有不同主題，模擬社區、文化藝術及長者活力空間。樓層設有不同的設施，為患有初期至後期認知障礙長者提供適切照顧。院舍券機構使用細則，改變以往對院舍刻板的觀感。

\*如人數不足有機會延期\*



## 認識認知障礙症人士 如何能規劃財務預算

日期：7月29日(六)

時間：下午2:00 - 3:00

集合地點：本中心

名額：15人

費用：免費

對象：有需要護老者/護老者

內容：減低對未來財務決策或執行之憂慮教你認識認知障礙症人士如何能規劃財務預算。



# 義工活動推介

負責人：陳煒坊姑娘

## 愛心網絡護社區 (CVS) – 離院關顧義工招募

日期：2023年6月 – 2024年3月  
地點：本中心 / 上門探訪 名額：10人  
內容：招募中心義工定期到中心致電剛離院回家居住的長者。  
負責職員：陳煒坊姑娘



## 魔力橋義工教學班

日期：2023年6-7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。  
負責職員：陳煒坊姑娘



## 「恩翠與你」生日會

日期：6月14日 (三)  
時間：上午10:00 – 11:00  
地點：明愛恩翠苑 名額：4人  
內容：組織中心義工到明愛恩翠苑為4-6月生日的院友帶來簡單的遊戲和表演，慶祝生日和雙親節。  
負責職員：陳煒坊姑娘



## 幹事會資訊

日期：6月28日、7月26日 (逢星期三)  
時間：上午9:30 – 10:30  
地點：瑪麗醫院K座二樓醫生休息室 / ZOOM  
名額：10人  
內容：進行防感染訓練、病人資源中心、義工守則及制度簡介、消防安全、保障個人私隱及職業安全健康等的知識。  
負責職員：陳煒坊姑娘



## 樂·聚時光

日期：2023年6-7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  
負責職員：林姑娘 (阿咪)



## 耆樂好煮意之免焗豆腐芝士蛋糕

日期：7月11日 (二)  
時間：下午2:30 - 4:30  
地點：本中心 對象：義工  
費用：\$30 名額：10人  
內容：由中心義工分享製作免焗豆腐芝士蛋糕的技巧，藉此進行義工聚會。  
負責職員：陳煒坊姑娘



## 瑪麗醫院病人資源中心義工訓練

日期：6月12日 (一)  
時間：下午2:30 – 4:30  
地點：瑪麗醫院K座二樓醫生休息室 / ZOOM  
名額：10人  
內容：進行防感染訓練、病人資源中心、義工守則及制度簡介、消防安全、保障個人私隱及職業安全健康等的知識。  
負責職員：陳煒坊姑娘



## 愛心大使

日期：7月12、26日 (三)  
時間：下午3:30 - 4:30  
地點：本中心 名額：4人  
內容：組織中心長者義工以手作、音樂和遊戲作為媒介，訓練院友的手眼協調能力，減慢長者退化的速度。  
負責職員：陳煒坊姑娘



# 腦朋友服務

負責人：曾懿祺姑娘

## 桌遊齊醒腦

日期：6月7日- 7月28日 (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



## 認知非洲鼓

日期：6月29日，7月13日，7月27(四)

時間：下午3:30 - 4:30

地點：本中心

費用：全免

對象：懷疑/確診認知障礙症人士

內容：透過演奏非洲鼓，訓練手眼協調  
，防止肢體和頭腦退化。

(\*報名活動前需進行評估)

負責職員：曾懿祺姑娘



## 端午愛的語言(長者篇)

日期：6月8日，6月28日，6月29日，7月  
6日，7月11日，7月20 (四)

時間：下午2:00 - 3:00

地點：本中心

對象：懷疑/確診認知障礙症人士

內容：透過和長者進行懷緬節日活動，促  
進肢體靈活性，延緩頭腦退化。

負責職員：曾懿祺姑娘



## 腦朋友玻璃膠藝

日期：6月30日 (五)

時間：下午2:00 - 3:00

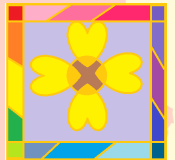
地點：本中心

費用：全免

對象：懷疑/確診認知障礙症人士

內容：透過玻璃膠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



## 開心動一動

日期：6月9日- 7月30日 (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



## 腦朋友曲奇製體驗日

日期：28/7/2023 (五)

時間：下午2:00 - 3:00

地點：本中心

費用：每位\$10

對象：懷疑還有認知障礙症/確診認知障礙症  
人士

內容：透過製作食物，提升長者能力感，手  
眼協調能力和延緩認知退化。

負責職員：曾懿祺姑娘



## 認知義工隊訓練

日期：6月21日，7月21日 (三，五)

時間：下午11:00-12:00，下午3:00 - 4:00

地點：本中心

費用：全免

對象：認知障礙護老者/護老者/長者

內容：透過了解認知障礙症，特徵，溝通技巧  
等，義工將會協助有關認知障礙症服務的活動。

負責職員：曾懿祺姑娘



## 腦朋友上門認知訓練

日期：星期一至五

時間：上午9:00 - 5:00.

地點：早上或下午時段

對象：行動不便，確診認知障礙症人士

名額：10位

內容：使用認知工具，訓練長者的手眼協調，  
協維持認知能力 (\*報名活動前需進行評估)

負責職員：曾懿祺姑娘

## 同工消息

大家好！我係今年新加入明愛中區長者中心既督導主任馮姑娘，好興奮可以加入呢個大家庭！我主要於中區及香港仔長者中心舉辦一系列的痛症服務。隨著社交隔離限制取消，見到各位老友記及護老者再次係中心聚守一堂真係好開心！係黎緊既日子，希望多多認識大家，一齊渡過愉快美好既每一天！



馮婉彤姑娘  
督導主任

## 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 8，9：

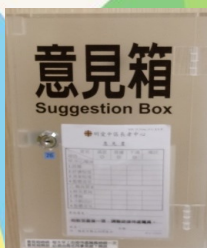
標準 8 服務單位這守一切有關的法律責任。服務單位知悉所有監察其運作及服務提供的法例(包括衛生、安全方面的法例)。

服務單位備有監察程序以確保單位遵守有關的法例，及於需要時徵詢法律人士的意見。

標準 9 服務單位採取一切合理步驟，以確保職員和服務使用者處身於安全的環境。提供和有效地保養所有消防設備及其他必需的安全設備。

## 聖經金句

因我們行事為人是憑信心，不是憑著眼見。(哥林多後書 5:7)



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！