

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.caritas.org.hk>

2023 年

8月

9月

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 7 月

印刷數量：550 份

督印人：陳淑嫻 (高級督導主任)

工作團隊：何天恩、陳家豪、劉敏行、
郭芊彤、郭焯淇、張芷琪、
周智華、鍾鑽琪、朱熙汶、
黃惠紅、林玩音

月餅與健康

明愛中區長者中心 社工
鄭子君姑娘

轉瞬間，還有兩個多月就到中秋佳節了，相信大家都會開始發現在大街小巷的傳統餅家、各大酒店、大型連鎖飲食店的宣傳單張及電視廣告已經開始密鑼緊鼓地向社會大眾宣傳及推廣不同款式和口味的月餅。中秋月餅口味繁多，月餅著重傳統的味道，同時也有新興特色月餅如流沙奶黃酥皮月餅、朱古力流心月餅、榴槤月餅、阿拉比卡咖啡流心、麥蘆卡蜂蜜、柚子鳳梨果醬奶黃、冰皮月餅等等，各式各樣，實在包羅萬有！

但要選擇月餅時要多加留意，月餅是高熱量食物，特別是傳統款式的，蛋黃及蓮蓉，加入大量食油，然後跟焦糖化的糖漿一起炒，其脂肪和糖量及卡路里非常高，而且較容易引致肥胖。若有血糖人士或腸胃欠佳者，進食過量會引致消化不良及血糖過高從而影響健康。大家都可以淺嘗的，吃八分一個月餅以滿足舌尖上的幸福。

坊間推出不少新派月餅標榜低糖、低脂、低澱粉、低膽固醇、生酮、純素及生果月餅，廣告宣揚健康但我們必要留意產品的食用份量及營養標籤，避免誤墮高油高脂的陷阱。

中心全人祝願大家中秋佳節團團圓圓，幸福美滿。

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 |
|----------------|-------------------|-----|
| 8月25日 (星期五) | 下午 2:30 - 4:00 | 本中心 |
| 9月29日 (星期五) | | |

負責職員：何天恩先生

義工凝聚活動：瑜伽伸展班

內容：透過瑜伽的動作，放鬆身體各部位，並增加其協調及靈活性及改善全身的柔軟度及平衡力，釋放壓力與負面能量。

日期：8月10日(星期四)

時間：(A班)下午 2:30 - 3:30 (B班)下午 3:45 - 4:45

地點：本中心

費用：全免

對象：中心義工

名額：8人

負責職員：周智華先生



義工大會：社區資源知多少

內容：義工進行電話關顧或上門探訪時，經常會有長者詢問不同的社區資源，作為義工必須裝備自己，解答服務對象疑難。

日期：9月20日(星期三)

時間：下午 2:30 - 4:00

地點：本中心

費用：全免

對象：中心義工

名額：25人

負責職員：郭芊彤姑娘

義工培訓：HA Go 小教室

內容：由中心義工教授其他義工學習使用醫院管理局流動應用程式「HA Go」。透過「HA Go」，病人可查閱個人預約紀錄，支付賬單及藥物費用，預約普通科門診及專科新症、查閱藥物資料的。學習如何使用後，義工可以在服務時教授長者，讓他們更輕鬆管理自己的健康

日期：8月16日(星期三)

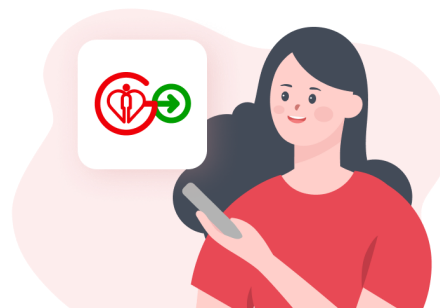
時間：下午 2:30 - 3:30

地點：本中心

對象：中心義工

費用：全免

負責職員：郭芊彤姑娘



義工招募：中秋伴我行 送暖活動

內容：藉著中秋佳節，中心職員希望伙拍中心義工一同上門進行探訪，為獨居、兩老、或行動不便的長者送上祝福及慰問。

日期：8月-9月內進行探訪

時間：配對後由職員與義工自行安排

地點：田灣區內長者

對象：中心義工

名額：8人

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：9月28日(星期四)

時間：上午 11:00 - 中午 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

護老者支援服務

地壺球運動

內容：地壺球是一項鬥智鬥力，訓練隊員之間的合作、溝通能力及提升專注力，從而凝聚一群護老者成為同路人。

日期：8月5日、9月9日(星期六)

時間：下午 2:15 - 4:30 地點：本中心
費用：全免 對象：所有護老者
名額：每節 6 人 負責職員：鍾鎧琪姑娘

你健康嗎！？

內容：美國雅培註冊護士協助量度肌肉量、水份率、身體內脂肪比率及內臟脂肪指數。

日期：8月17日(星期四)

時間：下午 2:30 - 4:30(分時段進行)
地點：本中心 費用：全免
對象：所有護老者 名額：32 人
負責職員：鍾鎧琪姑娘

照顧者學堂：扶抱轉移技巧訓練

內容：邀請職業治療師介紹常見的扶抱轉移及助行技巧，及介紹合用的輔助工具如轉移板、搬扶腰帶，加強護老者在進行貼身照顧時的信心。

日期：8月18日(星期五)

時間：下午 3:30 - 5:00
對象：所有護老者 費用：全免
地點：本中心 名額：20 人
負責職員：劉敏行姑娘

中醫講座-

扶抱姿勢不當容易出現筋骨損傷

內容：由註冊中醫師介紹常見扶抱動作的種類，涉及哪些主要肌肉，當這些肌肉受損時，中醫師教授用什麼手法舒緩痛楚。

日期：8月31日(星期四)

時間：上午 10:00 - 11:30
對象：所有護老者 費用：全免
地點：本中心 名額：30 人
負責職員：鍾鎧琪姑娘

藥物諮詢站(9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：9月7日(星期四)

時間：上午 10:00 - 下午 5:00 (一節約 45 分鐘)

地點：本中心

對象：年長護老者 費用：全免

名額：6 人 (社工會先進行評估)

負責職員：劉敏行姑娘



護士諮詢站

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、長期病患及藥物的了解，提升護老者管理自己及長者健康的能力

日期：9月12日(星期二)

時間：上午 9:00-下午 1:00 (每人約 30 分鐘諮詢時間)

對象：所有護老者

地點：本中心

名額：6 人(社工會先進行評估)

費用：\$20

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：9月13日(星期三)

時間：下午 3:30 - 5:00

費用：全免

主題：認知障礙症支援

地點：本中心

對象：所有護老者

名額：不限

負責職員：劉敏行姑娘、陳家豪先生、鍾鎧琪姑娘

中秋照亮你

內容：與護老者一起製作燈籠，迎接佳節。

日期：9月14日(星期四)

時間：上午 10:00 - 11:00

地點：本中心

費用：\$20

對象：所有護老者

名額：15 人

負責職員：鍾鎧琪姑娘



護你心-綠色殯葬講座

內容：讓護老者了解綠色殯葬的內容方式，包括於紀念花園及海上撒灰，以及需要注意的事項。

日期：8月24日(星期四)

時間：下午 3:00 - 4:00

地點：本中心

對象：護老者會員優先

費用：全免

負責職員：陳家豪先生

名額：20 人

照顧者學堂：

認識吞嚥障礙與測試吞嚥能力

內容：邀請言語治療師介紹吞嚥障礙的成因與治療方法，以及進行簡單吞嚥能力甄別測試，加強護老者對於吞嚥困難的關注。

日期：9月18日(星期一)

時間：上午 9:30 - 10:30 地點：本中心

費用：全免 名額：15人

負責職員：劉敏行姑娘

樂·飪

內容：與護老者一起製作冰皮月餅，迎接佳節。

日期：9月19日(星期二)

時間：下午 2:30 - 4:30

費用：\$40(約4個成製成品帶走)

名額：10人 地點：本中心

對象：所有護老者

負責職員：鍾鎧琪姑娘

愛同行家庭活動：愛在中秋

內容：透過遊戲和手工活動讓照顧者和被照顧者共同慶祝中秋佳節，創造美好回憶！

日期：9月23日(星期六)

時間：上午 10:00 - 11:30 地點：本中心

名額：6對照顧者及被照顧者 費用：全免

負責職員：劉姑娘、煒姑娘

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

「無記性」還是「認知障礙」？

隨著年紀老化，長者或多或少可能會出現健忘的情況。作為護老者，又是否能夠分辨長者的情況是記性因年老退化還是患有認知障礙症？大家不妨留意以下的表格作參考：

| 正常老化的長者 | 患有認知障礙症的長者 |
|----------------------|-----------------------------|
| 偶爾忘記要做的事，稍後或經提示後可以記起 | 容易忘記已發生的事，而且很難記起，就像事情從未發生 |
| 隨著年齡增長而有所改變 | 部份患者會出現明顯性格轉變，甚或出現行為問題 |
| 煮食偶爾忘記落調味料 / 材料 | 對煮食的程序感到困難，未能有條理地處理食物或弄錯步驟等 |
| 偶爾忘記約會日期 | 記不得有約會 / 在熟悉的地方迷路 |

參考資料：認知障礙症協會 <https://www.hkada.org.hk/symptoms>

有輕度認知障礙症的長者開初可能不至於嚴重影響日常生活。家人可留意家中的長者跟同齡長者相較會否記性較差，並開始抱怨自己無記性。如有類似情況，家人可多加注意，及早求助，以免錯過接受診斷的黃金期。

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：郭焯淇姑娘

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8月至9月

時間：請聯絡焯淇姑娘預約時間

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：8月25日(星期五)及9月22日(星期四)

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：8月1日至9月28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 - 互動健腦操

內容：邀請明愛賽馬會照顧者資源及支援中心的職業治療師，透過學習健腦操以提升腦力，減緩腦退化的原理，並體驗多元化的肢體協調健腦操運動。

日期：8月17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：30人

腦字典 - 情緒和行為問題

內容：講解認知障礙症患者會出現的情緒和行為問題，以及如何處理

日期：8月4日(星期五)

時間：下午 2:30 - 3:30

地點：本中心

對象：社區人士及中心會員

費用：全免

名額：15人

運動班系列

負責職員：周智華先生

肌筋膜伸展運動班(8-9月)

內容：透過肌筋膜伸展運動，伸展筋膜與肌肉，激活筋膜及肌肉的運作效能，紓緩纏套、沾黏、激痛點、肌筋膜疼痛症候群等問題 有效提升生活質素。

日期：8月14·21·28日·9月4·11日(逢星期一)

時間：【B班】上午10:20 - 11:20 【C班】上午11:30 - 12:30

地點：本中心

對象：中心會員

費用：\$150(5堂)

名額：10人

瑜伽運動班(8-9月)

內容：透過瑜伽的動作，放鬆身體各部位，並增加其協調及靈活性及改善全身的柔軟度及平衡力，釋放壓力及負面情緒。

日期：8月1·8·15·22日·9月12·19·26日(逢星期二)

時間：【B班】上午10:30 - 11:45

地點：本中心

對象：中心會員

費用：\$350(7堂)

名額：8人



中東肚皮舞(8-9月)

!!即使沒有舞蹈基礎，也可以輕鬆入門!!

內容：中東肚皮舞是一種全身的運動，可以讓你的腿部、腹部、肩膀以及頸部都得到充分的活動，從而提高身體的彈性和柔韌性。

日期：8月1·8·15·22·29日·9月12·19·26日(逢星期二)

時間：中午12:00 - 下午1:00

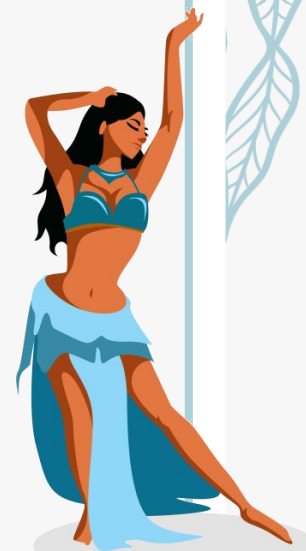
地點：休閒閣

對象：中心會員

費用：\$240(8堂)

名額：10人

負責職員：鍾鏗琪姑娘



e健樂活動

日期：9/8(三)



時間：下午2:30-3:30

內容：由盈愛.笑容基金有限公司教育主任講解口腔健康與認知障礙症的關聯，並學習預防口腔問題的方法。

地點：本中心

名額：25人

智齒保健講座

日期：7/8, 14/8, 21/8, 28/8(一)

時間：下午2:15-3:15(A班)

下午3:30-4:40(B班)

地點：本中心(休閒閣)

名額：各10人

柔力球運動班

日期：8/8, 15/8, 22/8, 29/8(二)

時間：下午2:30-3:30

地點：本中心(休閒閣)

名額：18人

非洲鼓音樂班

日期：23/8(三)

時間：下午2:30-4:30

內容：親手製作花式胺基酸皂，製作獨一無二的藝術品。

地點：灣仔(需自行前往)

名額：15人

寶石香皂製作工作坊

日期：18/8及25/8(五)

時間：上午10:00-11:30

地點：本中心(休閒閣)

名額：14人

皮革干紙鶴製作



日期：6/9(三)

時間：下午2:30-3:30

內容：由聽力學家講解聽常見聽力損失的原因及介紹保護耳朵的保健方法。

地點：本中心

名額：25人

聽力損失及保健方法講座



日期：15/9及22/9(五)

時間：上午9:30-11:30

地點：本中心(休閒閣)

名額：8人

魔力橋學習班



日期：5/9, 12/9, 19/9,
26/9(二)

時間：下午2:15-3:15(A班)

下午3:30-4:30(B班)

地點：本中心(休閒閣)

名額：各12人

徒手操運動班



日期：16/8(三)

時間：下午2:30-5:00

內容：使用體脂磅，以量度身體的脂肪率、水份率、肌肉量內臟脂肪等指數。

地點：本中心(休閒閣)

名額：6人

體脂檢查



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。

明愛長者暖萬心2023

籌款時段：

由3/7/2023至29/9/2023

善款將全數撥入香港明愛安老服務
非政府資助的服務

(如寧安服務、痛症舒緩服務、願望
乘車計劃等)，以資助有經濟困難的
長者使用服務。

如有意支持明愛長者暖萬心活動，
歡迎到中心櫃檯領取捐款表格。



負責職員:周智華先生
查詢電話:25387777

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) |

長者健康飲品

| 奶粉種類 | 登記日期 | 領取日期 | 時間 |
|--|---------------------------|--------------------|---------------------|
| 雅培金裝加營素 (\$173/罐)、怡保康 (\$216/罐) 低糖加營素 (\$178/罐)、活力加營素 (\$215/罐) | 8 月 21 日至 26 日 (星期一至六) | 9 月 12 日 (星期二) | 上午 9:30- 下午 5:00 |
| 三花柏齡高鈣奶粉(\$85/罐) | 9 月 18 日至 23 日 (星期一至六) | 10 月 17 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">▶ 帶備會員證到接待處登記購買數量及付款▶ 每位會員最多可購買 4 罐奶粉(不論類別)▶ 如會員持他人之會員證代買，須在登記時通知中心職員以作記錄 |
| 領取日 | <ul style="list-style-type: none">▶ 會員必須帶備會員證、登記紙及環保袋 |

職員動向



各位老友記、護老者及義工，我會係 7 月份調職至明愛中區長者中心，好開心認識到大家，亦感恩可以係過往既日子同大家一齊學習、服務田灣小社區及老友記，黎緊我會係中區繼續為社區服務！係到祝大家身體健康、平平安安！！



督導主任(專業支援)
馮婉彤

特別活動全面睇

藥物諮詢站 (8月)

內容：邀請藥劑師一對一協助管理藥物，提升會員管理自己或長者健康的能力。

日期：8月3日(星期四)

時間：上午 10:00 - 下午 5:00 (一節約 45 分鐘)

地點：本中心 費用：全免

對象：長者會員 名額：6人

負責職員：周智華先生



週六卡拉 OK

內容：讓會員自由歌唱時代曲/粵曲的卡拉 OK 時段，認識志同道合的朋友。

| | 日期 |
|-----|------------------|
| 粵曲 | 8月12日、8月26日、9月9日 |
| 時代曲 | 8月5日、8月19日、9月2日、 |

時間：上午 9:30 - 中午 12:00 地點：本中心

費用：免費 對象：長者會員

名額：每節 16人

負責職員：鍾鎧琪姑娘

備註：請自備音樂光碟



地壺球運動

內容：地壺球是一項鬥智鬥力，訓練隊員之間的合作、溝通能力及提升專注力，認識新朋友。

日期：8月5日、9月9日(星期六)

時間：下午 2:15 - 4:30 地點：本中心

費用：全免 對象：長者會員

名額：每節 6人 負責職員：鍾鎧琪姑娘

「聽力健康關您事」

免費長者聽力篩查及輔導服務

內容：免費為長者進行聽力篩查及輔導服務

日期：8月9日(星期三)

時間：上午 9:30 - 下午 4:30

地點：本中心 費用：全免

對象：中心會員 名額：11人

負責職員：周智華先生



展愛巡迴演唱會

內容：由歌手為老友記們演唱流行金曲，享受悠閒下午。

日期：8月11日(星期五)

時間：下午 2:15 - 5:00

地點：本中心

費用：全免

名額：80人



頌钵靜心班

內容：讓美國頌钵治療師透過頌钵療愈手法，從而達丁的身心健康。

日期：8月12日(星期六)

時間：【A班】下午 1:00 - 2:30

【B班】下午 3:00 - 4:30

地點：本中心 費用：\$50

名額：每班 8人

負責職員：周智華先生



手機班-智能手機神州行:資訊健康知多 D

日期：2023年8月(逢星期三、五)

時間：上午 10:30 - 下午 12:30

教學內容：

1. 從頭認識智能手機
2. 建立及使用電郵
3. 多方法掃描二維碼
4. 手機輸入法和「忘記密碼」重置
5. 預約診證、飲食營養計算、健康管理
6. 手機新聞及電台直播
7. 政府服務程式(如 WiFi、社區護老資源、官方疫情消息)

地點：本中心

費用：免費

對象：中心會員

名額：每班 25人



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：9月5日(星期二)

時間：上午 9:00 - 下午 1:00

地點：休閒閣 費用：全免

對象：長者會員 名額：64人

負責職員：鍾鎧琪姑娘

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。



輕·煮意

內容：與會員在一個輕鬆的環境下一起製作冰皮月餅，迎接佳節。

日期：9月11日(星期一)

時間：下午 2:30 - 4:30

費用：\$40(約4個成製成品帶走)

名額：10人 地點：本中心

對象：中心會員 負責職員：鍾鎧琪姑娘

中秋照亮你

內容：與會員一起製作燈籠，迎接佳節。

日期：9月14日(星期四)

時間：上午 11:15 - 12:15

費用：\$20

名額：12人 地點：本中心

對象：中心會員 負責職員：鍾鎧琪姑娘



7-9月生日會

內容：由妍慧組義工與7-9月生日的會員慶祝生日，一起唱生日歌、玩小遊戲及享用小食。

日期：9月8日(星期五)

時間：下午 2:30 - 4:00

地點：本中心 費用：\$30

對象：7-9月生日長者會員

名額：30人 負責職員：鍾鎧琪姑娘



同里迎中秋

內容：由青年義工團體到中心與長者一同玩遊戲、做手工，迎接佳節。

日期：9月23日(星期六)

時間：下午 2:30 - 4:00

地點：本中心 費用：全免

對象：長者會員 名額：15人

負責職員：郭芊彤姑娘

負責職員：
鍾鎧琪姑娘

專題例會

| 日期 | 主題 | 主題內容 | 地點 | 對象 | 時間 |
|----------------|-------------|--|-----|-----------------------|--|
| 8月10日 (星期四) | 護腦、健腦有法 | 由一線通平安鐘的職員介紹從日常生活多元化活動，如健腦小遊戲、飲食方法.....等延緩及預防認知障礙症的方法。 | 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) |
| 8月24日 (星期四) | 長者社區護理服務知多少 | 由晨曦居家護理服務的註冊社工介紹「長者社區照顧服務」種類、「居家復康護理服務」種類及使用須知。 | | | |
| 9月7日 (星期四) | 記憶加油站 | 由明愛賽馬會照顧者資源及支援中心的職業治療師，透過圖象化記憶原理，協助大家實習聯想記憶，故事記憶法等，強健腦筋。 | | | |
| 9月21日 (星期四) | 「智」醒同樂日 | 9月21日是世界認知障礙症日，我們一齊來學學如何在日常生活中保持大腦健康，成為「智」醒「腦」友記！ | | | |

痛症紓緩服務

負責職員：郭焯淇姑娘

中醫服務

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，以助他們紓緩痛症及調理身體。

日期：8月2日、8月23日、9月6日、9月20日(星期三)

時間：上午 9:00 - 下午 5:00

地點：本中心

| | | 費用 | |
|--------------|-------------|------------|--------------------------------|
| 針灸 | 首五次應診 \$150 | 第六次起 \$200 | 如只問診無須針灸 或配藥， <u>收費\$60</u> |
| 內科應診服務(包三日藥) | 首五次應診 \$150 | 第六次起 \$250 | |

備註：需與焯淇姑娘預約確實時間

中醫食療及穴位按摩 – 腰腿痛(網上形式進行)

內容：由註冊中醫師分享有助紓緩腰腿痛的中醫食療及穴位按摩方法。

日期：10月10日(星期二)

時間：下午 2:30 - 4:00

形式：網上進行(以 ZOOM 進行，**不設實體**)

對象：中心護老者優先

費用：全免

名額：30人

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 |
|---|---|---|---|
| | | 08月01日 09:30 - 10:30 健腦樂園(休) 10:30 - 11:45 瑜伽運動B班 12:00 - 13:00 中東肚皮舞(休) | 08月02日 09:00 - 17:00 明療中 09:30 - 13:00 e-fitn 09:30 - 11:30 Fitnes 10:30 - 12:30 『長』 數碼訓練課 2 14:30 - 17:00 鈎鈎織 15:00 - 17:00 舞動所 |
| **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) | | | |
| 08月06日 | 08月07日 09:30 - 13:00 e-fitness zone(休) 14:15 - 15:15 e健樂- 柔力球運動班(A班)(休) 15:30 - 16:30 e健樂- 柔力球運動班(B班)(休) | 08月08日 10:30 - 11:45 瑜伽運動B班 12:00 - 13:00 中東肚皮舞(休) 14:30 - 15:30 e健樂-非洲鼓音樂班(休) | 08月09日 09:30 - 13:00 e-fitn 09:30 - 16:30 聽力健 09:30 - 11:30 Fitnes 10:30 - 12:30 『長』 數碼訓練課 2 14:30 - 15:30 e健樂 14:30 - 17:00 鈎鈎織 |
| 08月13日 | 08月14日 09:30 - 13:00 e-fitness zone(休) 09:30 - 10:30 健腦樂園(休) 10:00 - 17:00 手機諮詢站 10:20 - 11:20 肌筋膜伸展運動B班 11:30 - 12:30 肌筋膜伸展運動C班 14:15 - 15:15 e健樂- 柔力球運動班(A班)(休) 15:00 - 16:00 健腦樂園 15:30 - 16:30 e健樂- 柔力球運動班(B班)(休) | 08月15日 09:30 - 10:30 健腦樂園(休) 10:30 - 11:45 瑜伽運動B班 12:00 - 13:00 中東肚皮舞(休) 14:30 - 15:30 e健樂-非洲鼓音樂班(休) | 08月16日 09:30 - 13:00 e-fitn 09:30 - 11:30 Fitnes 10:30 - 12:30 『長』 數碼訓練課 2 14:30 - 15:30 義工培 小教室 14:30 - 17:00 e健樂 14:30 - 17:00 鈎鈎織 |
| 08月20日 | 08月21日 長者健康飲品訂購週(加營素) 09:30 - 13:00 e-fitness zone(休) 09:30 - 10:30 健腦樂園(休) 10:20 - 11:20 肌筋膜伸展運動B班 11:30 - 12:30 肌筋膜伸展運動C班 14:15-15:15 e健樂- 柔力球運動班(A班)(休) 15:00 - 16:00 健腦樂園 15:30-16:30 e健樂- 柔力球運動班(B班)(休) | 08月22日 長者健康飲品訂購週(加營素) 09:30 - 10:30 健腦樂園(休) 10:30 - 11:45 瑜伽運動B班 12:00 - 13:00 中東肚皮舞(休) 14:30 - 15:30 e健樂-非洲鼓音樂班(休) | 08月23日 長者健康飲品訂購週 09:00 - 17:00 明療中 09:30 - 13:00 e-fitn 09:30 - 11:30 Fitnes 10:30 - 12:30 『長』 數碼訓練課 2 14:30-16:30 e健樂- 寶石香皂製作工作坊 14:30 - 17:00 鈎鈎織 |
| 08月27日 | 08月28日 09:30 - 13:00 e-fitness zone(休) 09:30 - 10:30 健腦樂園(休) 10:00 - 17:00 手機諮詢站 10:20 - 11:20 肌筋膜伸展運動B班 11:30 - 12:30 肌筋膜伸展運動C班 14:15 - 15:15 e健樂- 柔力球運動班(A班)(休) 15:00 - 16:00 健腦樂園 15:30 - 16:30 e健樂- 柔力球運動班(B班)(休) | 08月29日 09:30 - 10:30 健腦樂園(休) 12:00 - 13:00 中東肚皮舞(休) 14:00 - 15:00 e健樂-非洲鼓音樂班(休) | 08月30日 09:30 - 13:00 e-fitn 09:30 - 11:30 Fitnes 10:30 - 12:30 『長』 數碼訓練課 2 14:30 - 17:00 鈎鈎織 |

中心活動一覽表

| 三 | 星期四 | 星期五 | 星期六 |
|---|---|--|---|
| | 08月03日 | 08月04日 | 08月05日 |
| 中醫 ress zone(休) s zone舞一舞(休) 青數碼加油站 - | 09:30 - 10:30 健腦樂園(休) 10:00 - 17:00 藥物諮詢站 14:00 - 16:30 家友一腦- 義工家居訓練 | 09:30 - 13:00 e-fitness zone(休) 10:30 - 12:30 『長』青數碼加油站 - 數碼訓練課 2 14:30 - 15:30 腦字典- 情緒和行為問題 | 09:30 - 12:00 時代曲卡拉OK 14:15 - 16:30 地壘球運動 |
| 織交流會(休) 能工作坊 | | | |
| | 08月10日 | 08月11日 | 08月12日 |
| ress zone(休) 健康關你事 s zone舞一舞(休) 青數碼加油站 - | 09:30 - 10:45 專題例會 (護腦、健腦有法) 14:30 - 15:30 義工凝聚活動- 瑜伽伸展A班 15:45 - 16:45 義工凝聚活動- 瑜伽瑜伽伸展B班 | 09:30 - 13:00 e-fitness zone(休) 10:30 - 12:30 『長』青數碼加油站 - 數碼訓練課 2 14:15 - 17:00 展愛巡迴演唱會 | 09:30 - 12:00 粵曲卡拉OK 10:00 - 17:00 手機諮詢站 13:00 - 14:30 頌硤靜心A班 15:00 - 16:30 頌硤靜心B班 |
| 智齒保健講座 織交流會(休) | | | |
| | 08月17日 | 08月18日 | 08月19日 |
| ress zone(休) s zone舞一舞(休) 青數碼加油站 - | 09:30 - 10:30 健腦樂園(休) 10:00 - 11:00 互動健腦操 14:30 - 16:30 護老者醫護工作坊- 你健康嗎!? | 09:30 - 13:00 e-fitness zone(休) 10:00 - 11:30 e健樂- 皮革千紙鶴製作(休) 10:30 - 12:30 『長』青數碼加油站 - 數碼訓練課 2 14:30 - 15:30 田澤互助組 15:30 - 17:00 照顧者學堂：扶抱轉移技巧訓練 | 09:30 - 12:00 時代曲卡拉OK |
| 培訓：HA Go 體脂檢查(休) 織交流會(休) | | | |
| | 08月24日 | 08月25日 | 08月26日 |
| (加營素) 中醫 ress zone(休) s zone舞一舞(休) 青數碼加油站 - | 長者健康飲品訂購週(加營素) 09:30 - 10:45 專題例會 (長者社區護理服務知多少) 09:30 - 10:30 健腦樂園(休) 15:00 - 16:00 護你心-綠色殯葬 | 長者健康飲品訂購週(加營素) 09:30 - 13:00 e-fitness zone(休) 10:00 - 11:30 e健樂- 皮革千紙鶴製作(休) 10:30 - 12:30 『長』青數碼加油站 - 數碼訓練課 2 14:30 - 15:30 益智遊樂場 14:30 - 16:00 幹事會會議 | 長者健康飲品訂購週(加營素) 09:30 - 12:00 粵曲卡拉OK 10:00 - 17:00 手機諮詢站 |
| (灣仔) 織交流會(休) | | | |
| | 08月31日 | | |
| ress zone(休) s zone舞一舞(休) 青數碼加油站 - | 09:30 - 10:30 健腦樂園(休) 10:00 - 11:30 中醫講座- 扶抱姿勢不當容易出現筋骨損傷 | | |
| 織交流會(休) | | | |



| 星期日 | 星期一 | 星期二 | 星期三 |
|--|---|--|--|
|  <p>**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)</p> | | | |
| 09月03日 | 09月04日 | 09月05日 | 09月06日 |
| | 09:30 - 13:00 e-fitness zone(休) 09:30 - 10:30 健腦樂園(休) 10:20 - 11:20 肌筋膜伸展運動B班 11:30 - 12:30 肌筋膜伸展運動C班 15:00 - 16:00 健腦樂園(休) | 09:00 - 13:00 愛心剪髮(休) 09:30 - 10:30 健腦樂園 10:00 - 17:00 手機諮詢站 14:15 - 15:15 e健樂- 徒手操運動班(A班)(休) 15:30 - 16:30 e健樂- 徒手操運動班(B班)(休) | 09:00 - 17:00 明療中醫 09:30 - 13:00 e-fitness zone 09:30 - 11:30 Fitness zone 10:30 - 12:30 『長』青數 碼訓練課 3 14:00 - 17:00 鈎鈎織織交 14:30 - 15:30 e健樂- 聽力損失及保健方法講座 |
| 09月10日 | 09月11日 | 09月12日 | 09月13日 |
| | 09:30 - 13:00 e-fitness zone(休) 09:30 - 10:30 健腦樂園(休) 10:20 - 11:20 肌筋膜伸展運動B班 11:30 - 12:30 肌筋膜伸展運動C班 14:30 - 16:30 輕·煮意 15:00 - 16:00 健腦樂園(休) | 長者健康飲品領取日(加營養) 09:00 - 13:00 護士諮詢站 09:30 - 10:30 健腦樂園(休) 10:30 - 11:45 瑜伽運動B班 12:00 - 13:00 中東肚皮舞(休) 14:15 - 15:15 e健樂- 徒手操運動班(A班)(休) 15:00 - 16:00 家加樂備融 15:30 - 16:30 e健樂- 徒手操運動班(B班)(休) | 09:30 - 13:00 e-fitness zone 09:30 - 11:30 Fitness zone 10:30 - 12:30 『長』青數 碼訓練課 3 14:00 - 17:00 鈎鈎織織交 15:30 - 17:00 護老者大會 |
| 09月17日 | 09月18日 | 09月19日 | 09月20日 |
| | 長者健康飲品訂購週(三花) 09:30 - 13:00 e-fitness zone(休) 09:30 - 10:30 健腦樂園(休) 09:30 - 10:30 照顧者學堂： 認識吞嚥障礙與測試吞嚥能力 15:00 - 16:00 健腦樂園(休) | 長者健康飲品訂購週(三花) 09:30 - 10:30 健腦樂園(休) 10:00 - 17:00 手機諮詢站 10:30 - 11:45 瑜伽運動B班 12:00 - 13:00 中東肚皮舞(休) 14:30 - 16:30 樂·飪 14:15 - 15:15 e健樂- 徒手操運動班(A班)(休) 15:30 - 16:30 e健樂- 徒手操運動班(B班)(休) | 長者健康飲品訂購週(三花) 09:00 - 17:00 明療中醫 09:30 - 13:00 e-fitness zone 09:30 - 11:30 Fitness zone 10:30 - 12:30 『長』青數 碼訓練課 3 14:00 - 17:00 鈎鈎織織交 14:30 - 16:00 義工大會 |
| 09月24日 | 09月25日 | 09月26日 | 09月27日 |
| | 10:00 - 16:30 「FUN紛中需 要您」  | 09:30 - 10:30 健腦樂園(休) 10:30 - 11:45 瑜伽運動B班 12:00 - 13:00 中東肚皮舞(休) 14:15 - 15:15 e健樂- 徒手操運動班(A班)(休) 15:30 - 16:30 e健樂- 徒手操運動班(B班)(休) | 09:30 - 13:00 e-fitness zone 10:30 - 12:30 『長』青數 碼訓練課 3 14:00 - 17:00 鈎鈎織織交 |

中心活動一覽表

| | 星期四 | 星期五 | 星期六 |
|--|---|---|--|
| | | 09月01日 09:30 - 13:00 e-fitness zone(休) | 09月02日 09:30 - 12:00 時代曲卡拉OK 10:00 - 17:00 手機諮詢站 |
| | 09月07日 09:30 - 10:45 專題例會 (記憶加油站) 09:30 - 10:30 健腦樂園(休) 10:00 - 17:00 藥物諮詢站 14:00 - 15:30 田康樓互助組 | 09月08日 09:30 - 13:00 e-fitness zone(休) 10:30 - 12:30 『長』青數碼加油站 數碼訓練課 3 14:30 - 16:00 7-9月生日會 | 09月09日 09:30 - 12:00 粵曲卡拉OK 10:00 - 17:00 手機諮詢站 14:15 - 16:30 地壺球運動 |
| | 09月14日 09:30 - 10:30 健腦樂園(休) 10:00 - 11:00 中秋照亮你 (護老者) 11:15 - 12:15 中秋照亮你 14:00 - 17:00 中醫食療及穴位按摩- 腰腿痛篇 | 09月15日 09:30 - 13:00 e-fitness zone(休) 09:30 - 11:30 e健樂- 魔力橋學習班(休) 10:30 - 12:30 『長』青數碼加油站 數碼訓練課 3 14:00 - 16:30 家友一腦- 家居訓練實習 | 09月16日 09:30 - 12:00 時代曲卡拉OK 10:00 - 17:00 手機諮詢站 14:00 - 16:00 護老者中秋探訪 |
| | 09月21日 長者健康飲品訂購週(三花) 09:30 - 10:45 專題例會 (「智」醒同樂日) 09:30 - 10:30 健腦樂園(休) 14:00 - 17:00 腦朋友-諮詢遊戲日 | 09月22日 長者健康飲品訂購週(三花) 09:30 - 13:00 e-fitness zone(休) 09:30 - 11:30 e健樂- 魔力橋學習班(休) 10:30 - 12:30 『長』青數碼加油站 數碼訓練課 3 14:30 - 15:30 益智遊樂場 | 09月23日 長者健康飲品訂購週(三花) 10:00 - 11:30 愛同行家庭活動：愛在中秋 10:00 - 17:00 手機諮詢站 14:30 - 17:00 同里迎中秋 |
| | 09月28日 09:30 - 10:30 健腦樂園(休) 11:00 - 12:00 寧安義工聚會 | 09月29日 09:30 - 13:00 e-fitness zone(休) 10:30 - 12:30 『長』青數碼加油站 數碼訓練課 3 14:30 - 16:00 幹事會會議 | 09月30日 中秋節翌日  |

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 | | T 1 | L 3 | ▲ 8 |
|--------------|--|--|--|-----------|-----|-----|-----|
| 中心/休閒閣 開放 | ✓ | ✓ | 9 時前 ✗ | 9 時後 ✓ | ✓ | ✓ | ✗ |
| 惜食堂 | ✓ | ✓ | ✗ | | ✓ | ✓ | ✗ |
| 小組/ | ✓ | ✗ | ✗ | | ✓ | ✗ | ✗ |
| 戶外活動 | 視乎當時 情況而定 | ✗ | ✗ | | ✓ | ✗ | ✗ |

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。在上期雙月刊為介紹了標準 4-6 項，今次就向大家介紹第 7-8 項：

標準 7

單位實施政策及程序以確保有效的財政管理。

標準 8

單位遵守一切有關的法律責任。

如欲有查詢相關文件，可向接待處職員借閱。

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：_____
