



香港明愛安老服務  
明愛天悅長者中心



明愛安老服務網址：  
<http://www.caritasse.org.hk>

## 正視好心「晴」

# 悅訊

2023年

10月至11月

到底快樂和幸福有沒有甚麼準則？怎樣才可得到長久而可持續的快樂呢？是先天气格還是後天能力影響我們的快樂？原來所有相關疑問，心理學家都已從不同的研究中為我們找到答案。

「甚麼是快樂？」相信問一百個人，都會得到不同的答案。有人覺得幸福快樂是「有」，「有錢」、「有權」、「有地位」……亦有人認為幸福快樂應該是「無」，「無病」、「無痛」、「無煩惱」……

專題介紹：正視好心「晴」 P.1-P2

活動介紹、活動花絮 P.3-P6

義工服務、人事變動、中心事項 P.7-P11

活動時間表 P.12-P.15

聖經金句、意見表、單位環境改善介紹 P.16

收費時間：上午9時至下午5時

開放時間：上午8時至下午6時

地址：天水圍天悅邨服務設施大樓1樓  
天水圍天悅邨悅貴樓地下(附屬中心)

電話：3160 4100

傳真：3160 4101

電郵：[sety@caritassws.org.hk](mailto:sety@caritassws.org.hk)

出版日期：2023年9月

印刷數量：750份

督印人：敖巧兒(高級督導主任)

編輯：全體職員



# 快樂方程式

正向心理學是一門快樂的科學，原來快樂真有一道方程式。著名學者馬丁·沙尼文博士在著作《真實的快樂》裡列出了一道「快樂方程式」，讓大家了解快樂的真諦。

$$H = S + C + V$$

|                               |                                      |  |   |
|-------------------------------|--------------------------------------|--|---|
| <b>H</b><br>Happiness<br>快樂指數 | <b>S</b><br>Set range<br>天生的快樂<br>幅度 | <b>C</b><br>Circumstances<br>現實環境和<br>個人際遇 | <b>V</b><br>Voluntary<br>activities<br>個人控制範圍 |
|-------------------------------|--------------------------------------|--|---|

你認為自己快樂的比例是？

$$H = S + C + V$$

|              |                    |                          |                   |
|--------------|--------------------|--------------------------|-------------------|
| 快樂指數<br>100% | 天生的快樂幅度<br>_____ % | 現實環境和<br>個人際遇<br>_____ % | 個人控制範圍<br>_____ % |
|--------------|--------------------|--------------------------|-------------------|

在快樂方程式中，原來快樂有50%是來自天生的情緒基調，有些人天生較易開心，有些則較易憂鬱。一般人以為後天環境和個人際遇最重要，但原來環境際遇在快樂方程式中只佔10%，因為人們在適應環境挑戰或際遇後，心情會回復至自身水平。最後，40%是自主能力，包括思想模式、對事情的理解、應付問題的能力及行為模式等。

由此可見，雖然先天無法改變的因素會影響我們的感受，但至少40%的快樂是掌握在自己手中，由自己選擇和控制，而學習「正面思考」便是最實際和有效的方法。中心有輔導服務，如有需要可聯絡中心社工。

## ◆ 緩「Pain」之計

日期：10月10、24日、11月14、28日 (星期二)  
時間：上午9:00-下午1:00  
地點：附屬中心  
費用：\$119 / 一次 (每次25分鐘)  
對象：長者會員 / 護老者會員  
職員：鄒藹靖姑娘  
\*此痛症服務與香港職業發展服務處合作



## ◆ 義工剪髮服務

日期：10月12日、11月9日 (星期四)  
時間：上午10:15  
地點：中心活動室  
名額：25位  
內容：由國際社義工為會員提供剪髮服務，請於剪髮服務前預先洗頭，以便義工進行剪髮服務。  
費用：\$8  
職員：鄒藹靖姑娘



## ◆ SWITCH運動班

日期：10月13、20日 (星期五)  
時間：下午3:00  
地點：附屬中心  
名額：6位  
內容：透過玩SWITCH的遊戲，和會員做運動、放鬆心情。  
職員：鄒藹靖姑娘



## ◆ 老有所為活動計劃-文化傳耆 - 重陽登「GO」!

— 是次活動由社會福利署「老有所為活動計劃」撥款資助

日期：10月20日 (星期五)  
時間：上午9:30 (集合時間)  
集合地點：本中心  
名額：58人  
內容：乘坐旅遊巴前往車公廟、雲泉仙館用膳及欣賞花卉、美味棧頭抽專門店、豆美味豆品工場  
費用：全免  
職員：黃鈞浩先生  
\*如報名人數超額，將以抽籤方式分配，屆時將有義工監督抽籤。\*中籤者將於10月13日上午張貼於中心，並以電話通知中籤者到中心取票。



## ◆ 天悅與您同賀壽

日期：10月20日 (星期五)  
時間：下午2:30-3:30  
地點：本中心活動室  
名額：30人  
內容：為10-12月生日之長者慶祝生日，包括有精彩表演，禮物，影生日相。  
費用：\$30  
職員：吳嘉咏姑娘



## ◆ 健康講座 - 長者的口腔健康

日期：10月25日 (星期三)  
時間：下午2:30  
地點：中心活動室  
名額：20位  
內容：由衛生署姑娘講解長者常見口腔的毛病，以及日常護理口腔的健康資訊。  
職員：鄒藹靖姑娘



## ◆ 齊打流感針2023

日期：10月27日 (星期五)  
時間：下午2:30-4:30  
地點：中心活動室  
名額：80人  
內容：由護士為會員注射流感針，以預防季節性流感。  
職員：鄒藹靖姑娘  
\*於10月3日起可到中心進行登記



## ◆ 晴悅獨寫意(2023年10月及11月)

日期：10月27日及11月17日 (星期五)  
時間：上午9:30-10:30  
地點：附屬中心  
名額：8名  
內容：進行團體活動及遊戲、藝術創作(手作、繪畫等)或資訊分享(社區資源及健康資訊分享)。  
主題：黃鈞浩先生



## ◆ 男士悅台 | 2023年10-11月

日期：10月27日、11月24日 (星期五)  
時間：下午2:30  
地點：附屬中心  
名額：10人  
內容：提供互相分享及學習平台，協助男士會員建立社交網絡，培養個人興趣。  
職員：林世豐先生



## ◆ 飛鏢體驗班

日期：10月30日，11月13、27日 (星期一)  
時間：下午2:30-3:30  
地點：附屬中心  
名額：8名  
內容：體驗玩飛鏢的樂趣，以及藉此增強參加者的手部肌肉。  
職員：鄒藹靖姑娘



## ◆ 水啞鈴運動班

日期：11月3、10、17、24日 (星期五)  
時間：下午2:30-3:30  
地點：中心活動室  
名額：15位  
內容：透過啞鈴學習健身運動，增加肌力及肌耐力，改善肌力不平衡。  
職員：鄒藹靖姑娘



## ◆ 易筋棒運動班

日期：11月6、13、20、27日 (星期一)  
時間：下午4:00-5:00  
地點：中心活動室  
名額：12位  
內容：透過易筋棒運動讓參加者可以舒緩筋腱關節痛症問題，改善身心健康。  
職員：鄒藹靖姑娘



## ◆ 凝聚耆英義工40年演唱會

日期：11月9日(星期四)  
時間：下午2時至5時 (1:00中心集合上車)  
地點：屯門大會堂 演奏廳 (旅遊巴接送)  
名額：55人  
內容：由張展英及其義工團隊為800名長者現場觀眾獻唱及表演，為參加者帶來歡樂。  
費用：\$10  
職員：羅家熙先生



## ◆ 每月靚湯：蓮藕章魚綠豆蠔豉豬骨湯

日期：11月16日 (星期四)  
時間：下午2:00  
地點：中心活動室  
名額：35位  
內容：蓮藕章魚綠豆蠔豉豬骨湯  
費用：\$10位  
職員：鄒藹靖姑娘



\*11月1日開始賣湯票\*請注意靚湯只設外賣帶走，沒有堂食  
\*歡迎自備環保袋及器皿盛載

## ◆ 健康檢查 (11月)

日期：11月27日 (星期一)  
時間：上午9:30  
地點：中心會客室  
名額：30位  
內容：驗血糖、尿酸、膽固醇及健康諮詢服務  
費用：\$10驗血糖 \$35驗尿酸 \$80驗總膽固醇  
\$120 以上全部檢查

職員：鄒藹靖姑娘  
\*11月1日開始賣票



## ◆ 健康講座- 長者常見皮膚問題的護理

日期：11月29日 (星期三)  
時間：下午2:00  
地點：中心活動室  
名額：25位  
內容：由衛生署姑娘講解長者常見的皮膚病，以及日常護理方法。  
職員：鄒藹靖姑娘



## ◆ 每月靚湯：椰子煲雞粟米豬骨湯

日期：11月30日 (星期四)  
時間：下午2:00  
地點：中心活動室  
名額：35位  
內容：椰子煲雞粟米豬骨湯  
費用：\$10位  
職員：鄒藹靖姑娘  
\*11月1日開始賣湯票\*請注意靚湯只設外賣帶走，沒有堂食  
\*歡迎自備環保袋及器皿盛載



# 活動花絮



## 「賽馬會樂齡同行計劃 - 笑臨足球盃2.0」



- 天悅五人足球隊在沙田馬場波地經歷3課足球訓練後，於8月31日進行了兩場激烈比賽。首場面對明愛元朗長者社區中心(天澤中心)，兩隊全場踢成1:1，需踢至加時射12碼，憑藉隊員林慧娟射入12碼，成功打入決賽。第二場比賽面對善導會朗澄坊，雖然憑藉隊員鍾碧桂射入一球為中心先開紀錄，但最後仍以1:3落敗，雖敗猶榮，最終獲得亞軍。
- 另亦感謝一眾啦啦隊員熱烈支持，為比賽運動員打氣，令比賽氣氛更為熱鬧！



## ◆ 外展攤爐倍多FUN

日期：10月10、17、24、31日;11月14、21、28日 (星期二)  
時間：上午9:30-10:15  
地點：中心活動室  
名額：9位  
內容：透過最新樂齡科技的遊戲,認識鍛鍊腦筋良方。  
職員：羅梓昕姑娘



## ◆ 高枕無憂~快樂黃昏操

日期：10月10、17、24日;11月7、14、21、28日 (星期二)  
時間：下午4:00-4:55  
地點：中心活動室  
名額：15位  
對象：外展護老者優先  
內容：於黃昏進行簡易活動,提升晚間睡眠質素。  
職員：羅梓昕姑娘



## ◆ 護老鬆一鬆：飛鏢初體驗

日期：10月16日 (星期一)  
時間：下午2:30  
地點：附屬中心  
名額：8位  
內容：透過飛鏢運動，讓護老者體驗玩飛鏢的樂趣，加強四肢協調性，為護老者減壓。  
職員：鄒藹靖姑娘



## ◆ 全港優秀外傭與友善僱主嘉許典禮

日期：10月14日 (六)  
活動時間：上午11:00 - 下午2:00  
集合時間：上午9:45 (本中心)  
地點：荃灣愉景新城3樓 ClubONE  
名額：12人  
內容：嘉許儀式、外傭分享及訪問、互動遊戲、感謝週啟動禮  
費用：\$150 /人  
職員：鄒藹靖姑娘  
\*中心會提供旅遊巴往返活動地點



## ◆ 護老鬆一鬆之舒壓小手工

日期：11月22日 (星期三)  
時間：下午2:30  
地點：中心活動室  
名額：8位  
內容：透過製作小手工，為護老者減壓。  
職員：鄒藹靖姑娘



## ◆ 周六護老鬆ZONE-中心看顧

日期：10-11月(部分星期六)  
時間：按活動時間表所張貼的時段  
地點：中心  
內容：內容：為有需要的護老者提供短時間看顧服務。(須最少3天前預約登記)  
對象：外展護老者及其被照顧者(需要活動前經社工評估需要)  
職員：羅梓昕姑娘



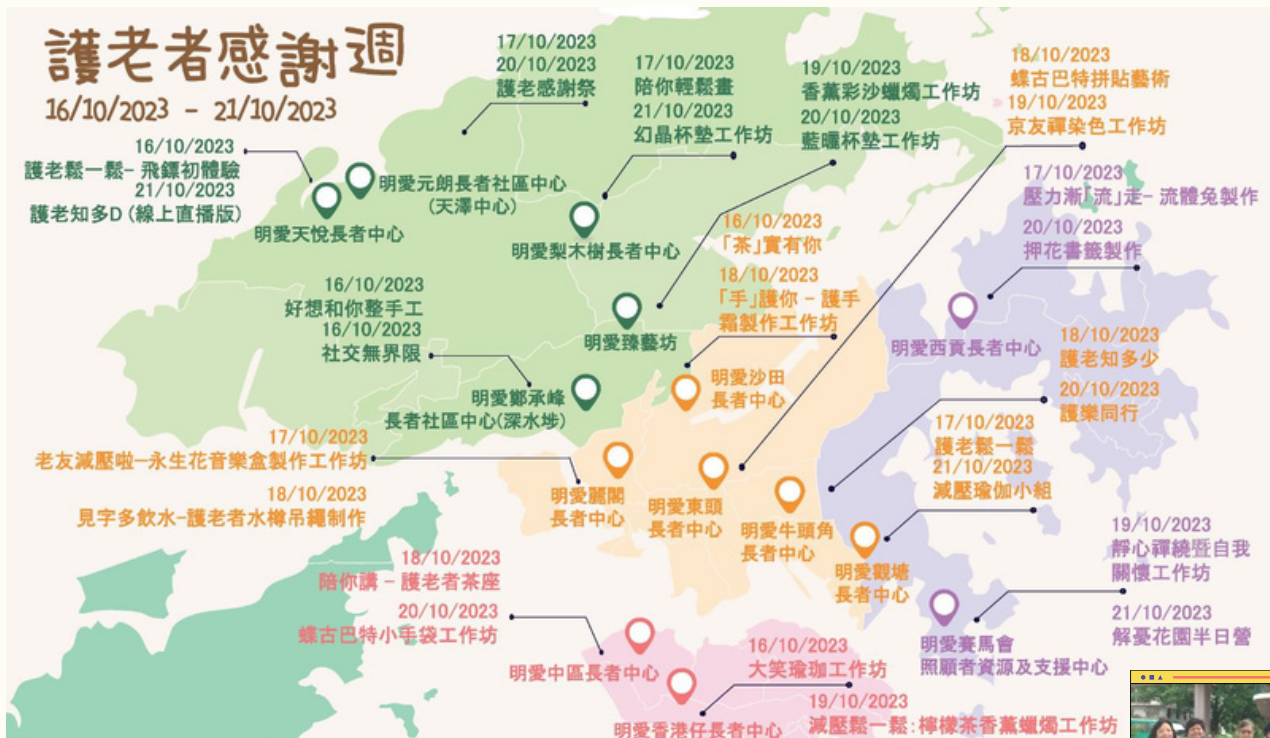
# 護老者 感謝週

舉辦全港性感謝活動，以答謝護老者的辛勤付出。

# 護老者活動介紹

16. 10. 2023 – 21. 10. 2023

每年10月是護老者月，機構不同單位準備了不同活動以答謝護老者的辛勞！



## 「榕樹護蔭」義工小組齊撐護老者

#我們都是護老者 #Metoo #Weallarecarers



### 馮鳳仙

照顧者心態包含愛心、忍耐、珍惜.... 覺得身心疲累的時候，我們自己也要懂得釋放、休息，不要讓自己太大壓力呀！

### 周惠玲

感謝主每天帶領我與大家同行！各位護老者，我們遇到的問題都會過去，大家一齊努力加油！

### 洪蘭貞

每一個人生都會經歷甜酸苦辣，各位護老者或被照顧嘅長者，大家携手向前行，明天會更好！

### 譚仲娟

中心是您的後盾！將心底話及照顧經歷向其他同路人分享吧！只要你肯講，我願聽.....

### 黃婉雲

與您同行！無論遇到困難都會過去！一齊努力！加油！

### 陳碧嬌

護老者！要有耐心、包容，同時也要量力而行，因為我們都有一定的年紀.....大家加油！

### 梁悅寬

我曾經也是一個護老者，我認為要有三個心，分別是愛心、耐心和細心。當長者會為着同樣的問題重複提問時，我們更要耐心聆聽，別認為他們麻煩.....大家加油！我們一定支持您的！

### 郭世琮

在我照顧爸爸的短暫時光裡，因當時爸爸雙眼出現問題，看不到事物，在無辦法下，我當時選擇唔返工照顧爸爸，幸好屋企人團結並支持我，一同渡過難關！各位！明天一定會更好！

### 楊美蓮

每個人都想自己可以照顧自己，誰都不想有病痛。但當家人身體出現問題時，我們都應該要有同理心，繼續發放我們的愛，對方定能感受到。祝各位護老者，保重自己，並且開開心心過每一天！

### 蘇滿娘

護老者們，大家都要身體健康咁過每天！願大家開心快樂！加油！

### 朱貴心

求天父賜我力量，讓生命充滿能量，令自己開心生活！照顧背後的苦痛，讓我們忘記吧！一起選擇珍惜每一秒與眼前人相處！便可以互相尊重及接納！

### 劉群有

我一直聽不同護老者分享經歷，大家的愛心，細心，耐心還有不厭其煩的無私奉獻精神，讓我十分敬佩！祝大家身體健康！

### 蔡振爾

大家一起努力，明天會更好！

### 曾秀英

我曾照顧姐夫，大家記得要先好好照顧自己，才能好好照顧人啊！



# 義工服務



## 義工小組知多點?

『認知總動員』是專門協助中心認知延智服務而成立的義工小組。

義工開會並進行訓練。一起討論在小组中的活動遊戲及主題，為開心記憶班之會員帶來歡樂及美好回憶。



義工們學以致用，正用心地為長者們做認知評估。

## 義工證安排

由 2023 年 9 月開始，凡於中心登記成為義工後，本中心將不再發行實體義工證，改由中心電腦系統自動記錄現有義工之會籍有效期。



2023 年 9 月之前所發行的個人實體義工證將為無效（但義工會籍不受影響）。日後義工參與服務時，須佩戴由中心統一派發的義工證，以茲識別，並在活動後將義工證交還職員處理。證上不會列明任何個人資料，以保障會員個人私隱。

## 保健靚湯組



今年已經係保健靚湯組成立十七週年啦！從構思靚湯類型、購買湯料、處理食材、煲湯等，每一個步驟都會親力親為。感謝一眾湯組義工們多年來的不辭勞苦，為中心會員準備各式各樣的健康靚湯。

☆☆☆☆  
17<sup>th</sup>





# 活動報名安排

## 手機版會員證

### 【收費活動】

- 凡參加本中心收費活動之會員，須於報名時間內親臨中心，並帶備及出示有效會員證(實體及手機版本亦可)以繳交活動費用。
- 收費活動不設留名及電話報名服務，所有名額均以先到先得為原則，額滿即止，收費作實。
- 每名參加者每次最多只可以額外為一位會員繳交活動費用，並須同時帶備及出示該位會員之會員證(實體及手機版本亦可)。

### 【免費活動】

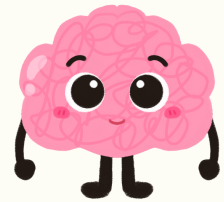
- 凡參加本中心免費活動之會員，可於報名時間內親臨中心或致電中心報名。
- 如報名人數超出活動名額，中心將於活動前三天以電腦抽籤形式處理，不設先報先得(與活動前三日報名人數未滿,則以先到先得形式報名，如額滿即止)。
- 落選人士將會按抽籤次序自動成為後補人選，如有空缺，中心將致電後補人選以通知活動詳情。



出示有效會員證  
(實體及手機版本亦可) 繳交活動費用和  
報名活動



# 延智服務



## ◆ 「開心記憶班」—— 認知訓練小組9-10月

日期：9-10月(逢星期四)

時間：上午10:00-10:45 (快樂記憶班)  
中午12:00-12:45(開心記憶班)

地點：附屬中心-悅貴樓

內容：針對認知能力及記憶力缺損的人士。以遊戲及分享為主，融入了「認知刺激療法CST」、「懷緬治療」等的概念和元素，向有初步認知問題之長者提供每週不同的主題訓練。

對象：不多於14人(如人數眾多，會評估優先。如今次沒參加則下期優先)

職員：莫嘉慧姑娘

## ◆ 延智俱樂部 (9-10月)

日期：9月-10月(逢星期二)

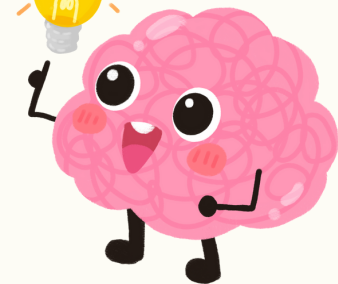
時間：下午4:00-4:45

地點：附屬中心-悅貴樓

內容：透過6節認知刺激治療小組，進行認知訓練及維持認知水平。

對象：不多於8人(如人數眾多，會評估優先。如今次沒參加則下期優先)

職員：莫嘉慧姑娘



## 「延智友您」家屬小組活動 完結分享

照顧者是一份全年無憂的工作，感謝四位組員參加了小組，作為同路人，互相支持鼓勵及分享照顧上的喜與憂。同時亦透過遊戲學習了一些不同認知退化的徵狀和放鬆技巧。感恩四位與羅生六堂的相約相知，一起共同創造美好回憶。



各位會員，  
莫姑娘將會接手羅生負責延智服務，  
希望在不同的延智活動中見到大家!

# 人事變動



黃桂芳姑娘  
社會工作員

## 《七年滋·養》

成為專業社工的路徑上，全賴能與天悅每一位交流，滋潤了我對長者及生命的熱情！同時也感謝中心這一個土壤，培養並深化了我的眼界和經歷。

猶記得進身走入天悅長者中心，看到不同的會員魔力橋耍樂、看報紙、聊天，中心滿是笑聲，交流氣氛高漲，會員臉上都掛著快樂的笑容！一位熱切的義工上前向我提問：「您好！請問你找邊位？」，這是我第一天來見工時看到的景象。

我在如此友善及關愛的文化下開展社工專業工作，感謝各位義工、會員與我一同經歷多個寒暑！快樂不知時日過，轉眼間我已在中心工作了7年半了！我將於10月離開明愛天悅長者中心。在此衷心希望每一位義工、會員、護老者，每天都能過得幸福快樂；活出無悔屬己的生命；過一個意義非凡的金齡生活！#睇下月刊先 #中心有咩玩 #黎啦喂!

大家好，因繼續升讀大學學業，我將於九月尾會離開天悅中心，時間不長也不短也認識到你們，也是美好的緣份，最後祝福大家身體壯健，日日笑哈哈!有缘再聚~



劉浩勤先生  
一級活動幹事



羅梓昕姑娘  
社會工作員

大家好！我是新入職的社工同事，大家可稱我羅姑娘或Coco姑娘。我最喜歡與長者們聊天，大家可找我「吹水」，也希望我們能共度快樂時光。這段時間請大家多多指教！

大家好! 我是社工莫姑娘，剛加入天悅長者中心。平時喜歡跳舞和烹飪，希望在未來日子可以認識各位、與各位分享! 請大家多多指教!



莫嘉慧姑娘  
社會工作員



楊俊銘先生  
一級活動幹事

各位老友記你地好，我係初黎中心報到既活動幹事楊俊銘先生，大家可以叫我做楊生或者楊仔，好高興有幸加入明愛天悅長者中心呢個大家庭，往後既日子我會係中心舉辦不同類型既活動同節目，希望各位老友記多多支持及參與，期待與你們認識及一起渡過美好的時光！

大家好！我係初來報道嘅實習社工阿Wing或者大家可以叫我做芷詠。我非常有幸黎到嚟到實習、認識大家，希望嘍幾個月裏可以同你哋好愉快咁渡過，多多指教！



陸芷詠姑娘  
實習社工



尹銘恩姑娘  
實習社工

各位老友記大家好!我是實習社工尹姑娘，在接下來到出年一月的時間會在中心和大家一起嘻嘻哈哈，我都會舉辦不同的活動，希望大家多多指教，一齊參與啦!



# 2023年10月

| 星期一   | 星期二  | 星期三   |
|---|--|---|
| <p>2 十八</p> <p>國慶日翌日</p>  | <p>3 十九</p> <p>9:30 2023年10月星期二專題月會</p>  | <p>4 二十</p> <p>9:30 2023年10月星期三專題月會</p>                               |
| <p>9 廿五</p> <p>2:00 中國舞班1</p>   | <p>10 廿六</p> <p>9:00 緩「Pain」之計(附)<br/>9:30 外展攤爐倍多FUN<br/>4:00 高枕無憂~快樂黃昏操<br/>4:00 延智俱樂部(附)</p>                             | <p>11 廿七</p>  |
| <p>16 初二</p> <p>9:00長者太極A班1<br/>10:15長者太極B班1<br/>11:30 瑜珈班1<br/>2:30 護老鬆一鬆:<br/>飛鏢體驗班(附)</p>    | <p>17 初三</p> <p>9:30 外展攤爐倍多FUN<br/>10:30 書法班1<br/>1:00流行金曲班1<br/>3:00拳擊班1<br/>4:00 高枕無憂~快樂黃昏操<br/>4:00 延智俱樂部(附)</p>        | <p>18 初四</p> <p>9:00太極蓮花扇1<br/>10:15 開心曲藝班1</p>                       |
| <p>23 霜降</p> <p>重陽節</p>   | <p>24 初十</p> <p>9:00 緩「Pain」之計(附)<br/>9:30 外展攤爐倍多FUN<br/>10:30 書法班2<br/>3:00拳擊班2<br/>4:00 高枕無憂~快樂黃昏操<br/>4:00 延智俱樂部(附)</p> | <p>25 十一</p> <p>9:00太極蓮花扇2<br/>10:15 開心曲藝班2<br/>2:30 健康講座-長者的口腔健康</p> |
| <p>30 十六</p> <p>9:00長者太極A班2<br/>10:15長者太極B班2<br/>11:30 瑜珈班2<br/>2:00中國舞班2<br/>2:30 飛鏢體驗班(附)</p> | <p>31 十七</p> <p>9:30 外展攤爐倍多FUN<br/>10:30 書法班3<br/>1:00流行金曲班2<br/>3:00 中心代表會<br/>4:00 延智俱樂部(附)</p>                          |   |

# 活動時間表



| 星期四   | 星期五   | 星期六   |
|---|---|---|
| <p><b>5 廿一</b></p> <p>10:00 認知訓練班(附)<br/>11:00 認知總動員義工會(附)<br/>12:00 開心記憶班(附)<br/>2:30 2023年10月星期四<br/>專題月會</p>   | <p><b>6 廿二</b></p> <p>9:30 2023年10月星期五專題月會<br/>10:30 天悅耆樂會<br/>2:30 護老八段錦 (補堂)<br/>4:00 徒手健體操 (補堂)</p>  | <p><b>7 廿三</b></p> <p>10:00 中心看顧<br/>2:00 中心看顧</p>  |
| <p><b>12 廿八</b></p> <p>9:00 「天悅早晨」 護老運動團<br/>10:00 認知訓練班(附)<br/>10:15 義工剪髮<br/>12:00 開心記憶班(附)<br/>1:00 保健靚湯組<br/>2:00 老有所為-贈湯送暖活動 1</p>                 | <p><b>13 廿九</b></p> <p>10:30 口琴A班(補堂)<br/>11:30 口琴B班(補堂)<br/>3:00 SWITCH 運動班 (附)</p>  | <p><b>14 三十</b></p> <p>9:30 輕輕鬆鬆學粵曲班(補堂)<br/>10:30 中心看顧</p>                                   |
| <p><b>19 初五</b></p> <p>9:00 「天悅早晨」 護老運動團<br/>9:45 明愛長者暖萬心<br/>10:00 認知訓練班(附)<br/>10:10 國畫班1<br/>12:00 開心記憶班(附)<br/>2:00 老有所為-贈湯送暖活動 2<br/>4:00 詠春拳1</p> | <p><b>20 初六</b></p> <p>9:00 烏克麗麗小結他1<br/>10:30 美食班1<br/>9:30 文化傳者 - 重陽登「GO」<br/>10:00 皮革義工聚會<br/>10:30 口琴A班(補堂)<br/>11:30 口琴B班(補堂)<br/>2:30 天悅與您同賀壽<br/>3:00 SWITCH 運動班 (附)</p> | <p><b>21 初七</b></p> <p>9:30 輕輕鬆鬆學粵曲班1<br/>10:00 中心看顧<br/>2:00 中心看顧<br/>2:30 護老知多D (線上直播版)</p> |
| <p><b>26 十二</b></p> <p>9:00 「天悅早晨」 護老運動團<br/>10:00 認知訓練班(附)<br/>10:10 國畫班2<br/>12:00 開心記憶班(附)</p>   | <p><b>27 十三</b></p> <p>9:00 烏克麗麗小結他2<br/>9:30 晴悅獨寫意(10月)<br/>10:00 皮革義工聚會<br/>10:30 皮革體驗活動(10月)<br/>10:30 美食班2<br/>2:30 齊打流感針2023<br/>2:30 男士悅台 (附)</p>                         | <p><b>28 十四</b></p> <p>9:30 輕輕鬆鬆學粵曲班2<br/>10:30 中心看顧</p>                                      |
|   |   |   |



# 2023年11月

| 星期一  | 星期二   | 星期三  |
|--|---|--|
|  |   | <p>1 十八</p> <p>9:00太極蓮花扇3<br/>10:15 開心曲藝班3</p>                                 |
| <p>6 廿三</p> <p>9:00長者太極A班3<br/>10:15長者太極B班3<br/>11:30 瑜珈班3<br/>2:00中國舞班3<br/>4:00 易筋棒班</p>                     | <p>7 立冬</p> <p>9:30 2023年11月星期二專題月會<br/>1:00流行金曲班3<br/>3:00拳擊班3<br/>4:00 高枕無憂~快樂黃昏操<br/>4:00 延智俱樂部(附)</p>                                 | <p>8 廿五</p> <p>9:30 2023年11月星期三專題月會<br/>2:30 護老知多D(線上直播版)</p>                  |
| <p>13 初一</p> <p>9:00長者太極A班4<br/>10:15長者太極B班4<br/>11:30 瑜珈班4<br/>2:00中國舞班4<br/>4:00 易筋棒班</p>                    | <p>14 初二</p> <p>9:00 緩「Pain」之計(附)<br/>9:30 外展攤爐倍多FUN<br/>10:30 書法班4<br/>1:00流行金曲班4<br/>3:00拳擊班4<br/>4:00 高枕無憂~快樂黃昏操<br/>4:00 延智俱樂部(附)</p> | <p>15 初三</p> <p>9:00太極蓮花扇4<br/>10:15 開心曲藝班4</p>                                |
| <p>20 初八</p> <p>9:00長者太極A班5<br/>10:15長者太極B班5<br/>11:30 瑜珈班5<br/>2:00中國舞班5<br/>4:00 易筋棒班</p>                    | <p>21 初九</p> <p>9:30 外展攤爐倍多FUN<br/>10:30 書法班5<br/>1:00流行金曲班5<br/>3:00拳擊班5<br/>4:00 高枕無憂~快樂黃昏操<br/>4:00 延智俱樂部(附)</p>                       | <p>22 小雪</p> <p>9:00太極蓮花扇5<br/>10:15 開心曲藝班5<br/>2:30 護老鬆一鬆之舒壓小手工</p>           |
| <p>27 十五</p> <p>9:00長者太極A班6<br/>9:30 健康檢查(11月)<br/>10:15長者太極B班6<br/>11:30 瑜珈班6<br/>2:00中國舞班6<br/>4:00 易筋棒班</p> | <p>28 十六</p> <p>9:00 緩「Pain」之計(附)<br/>9:30 外展攤爐倍多FUN<br/>10:30 書法班6<br/>1:00流行金曲班6<br/>3:00拳擊班6<br/>4:00 高枕無憂~快樂黃昏操<br/>4:00 延智俱樂部(附)</p> | <p>29 十七</p> <p>9:00太極蓮花扇6<br/>10:15 開心曲藝班6<br/>2:00 健康講座-<br/>長者常見皮膚問題的護理</p> |

# 活動時間表



| 星期四  | 星期五  | 星期六   |
|--|--|---|
| <p><b>2 十九</b></p> <p>9:00「天悅早晨」護老運動團<br/>10:00 認知訓練班(附)<br/>10:10國畫班3<br/>11:00 認知總動員義工會(附)<br/>12:00 開心記憶班(附)<br/>4:00 詠春拳2</p>  | <p><b>3 二十</b></p> <p>9:00烏克麗麗小結他3<br/>10:30口琴A班1<br/>11:30 口琴B班1<br/>2:30 水啞鈴運動班</p>  | <p><b>4 廿一</b></p> <p>9:30輕輕鬆鬆學粵曲班3<br/>10:00中心看顧<br/>2:00中心看顧</p>  |
| <p><b>9 廿六</b></p> <p>9:00「天悅早晨」護老運動團<br/>10:00 認知訓練班(附)<br/>10:10國畫班4<br/>10:15義工剪髮<br/>12:00 開心記憶班(附)<br/>1:00 凝聚耆英義工40演唱會<br/>1:00 休悅義工(護老者服務)會議<br/>2:30 2023年11月星期四專題月會<br/>4:00 詠春拳3</p> | <p><b>10 廿七</b></p> <p>9:30 2023年11月星期五專題月會<br/>10:30 天悅耆樂會<br/>2:30 水啞鈴運動班</p>  | <p><b>11 廿八</b></p> <p>9:30輕輕鬆鬆學粵曲班4<br/>10:30中心看顧</p>              |
| <p><b>16 初四</b></p> <p>9:00「天悅早晨」護老運動團<br/>10:00 認知訓練班(附)<br/>10:10 國畫班5<br/>12:00 開心記憶班(附)<br/>1:00 保健靚湯組<br/>2:00 每月靚湯：<br/>蓮藕章魚綠豆蠔豉豬骨湯</p>  | <p><b>17 初五</b></p> <p>9:00烏克麗麗小結他4<br/>9:30 晴悅獨寫意(11月)<br/>10:00皮革義工聚會<br/>10:30 美食班1<br/>10:30口琴A班2<br/>11:30 口琴B班2<br/>2:30 水啞鈴運動班</p>                    | <p><b>18 初六</b></p> <p>9:30輕輕鬆鬆學粵曲班5<br/>10:00中心看顧<br/>2:00中心看顧</p> |
| <p><b>23 十一</b></p> <p>9:00「天悅早晨」護老運動團<br/>10:00 認知訓練班(附)<br/>10:10國畫班6<br/>12:00 開心記憶班(附)</p>   | <p><b>24 十二</b></p> <p>9:00烏克麗麗小結他5<br/>10:00皮革義工聚會<br/>10:30 皮革體驗活動(11月)<br/>10:30 美食班2<br/>10:30口琴A班3<br/>11:30 口琴B班3<br/>2:30 水啞鈴運動班<br/>2:30 男士悅台(附)</p> | <p><b>25 十三</b></p> <p>9:30輕輕鬆鬆學粵曲班6<br/>10:30中心看顧</p>              |
| <p><b>30 十八</b></p> <p>9:00「天悅早晨」護老運動團<br/>10:00 認知訓練班(附)<br/>10:10國畫班7<br/>12:00 開心記憶班(附)<br/>2:00 每月靚湯：<br/>椰子煲雞粟米豬骨湯<br/>4:00 詠春拳5</p>  |  |   |

# 單位環境改善介紹



## 【更換乾手機】

中心的女廁、男廁及暢通易達洗手間，於2023年8月份已完成更換乾手機工程。



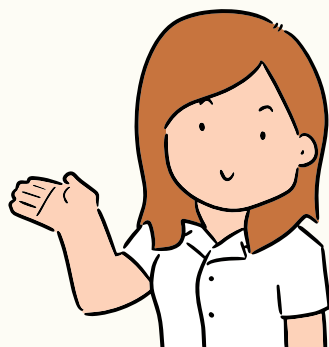
## 【新增門鐘】

在副屬中心新增門鐘。以便提醒，開門進入副屬中心。



## 【更換冷氣機】

中心的大廳於9月份已完成更換冷氣機工程。



我們誠心誠意聆聽你們的聲音：

## 意見欄

歡迎各位對本中心服務給予意見，懇請你填妥表格交回本中心或致電3160 4100 與我們聯絡，多謝支持！

提供意見者姓名：

---

聯絡電話：

---

意見：

---

