



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.caritasse.org.hk>

2023年

10月

11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10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

照顧與休息的平衡

明愛中區長者中心 督導主任

吳玉明先生

照顧長者就如「馬拉松」，假如受照顧的長者患有長期疾病，如：認知障礙症；又或，長時間擔任照顧工作等情況下，均是構成身心壓力的風險因素。忽略壓力對自身的影響，會造成「耗盡」的精神狀態 (Burnout)。

「耗盡」的徵兆有：容易疲累或生病、忽略休息和飲食。思想會較為負面、情緒變得鬱結，並會影響到社交生活，如：減少與人接觸等。

故此，照顧者在照顧他人的同時，也要好好照料自己，關注個人身心健康。護老者可以透過以下方法舒解壓力：

- ▶ 學習照顧知識及技巧，增加護老者的信心和應變能力，如：認知障礙症的歷程之變化。
- ▶ 可以鼓勵受照顧者患者做一些能力所及的事情，保持其獨立及自我照顧的能力，有助減低護老者的擔子。
- ▶ 適時尋求專業支援，如：社區照顧服務等，讓專業人士提供照顧上的幫助。
- ▶ 與親友商討分擔照顧的工作，讓自己得到休憩空間。
- ▶ 給予自己私人的空間，保持社交生活。

香港明愛安老服務轄下的安老服務單位於2023年10月16日至21日舉辦「護老者感謝週2023」，透過多元化的活動讓護老者舒壓，以及為其辛勞的付出表示感謝、加油及打氣。同時提昇護老者自我關懷意識，傳遞社區人士對於照顧者的肯定及認同。期待大家的參與啊！

2024-2026年度

中心本屆幹事會將於 2024 年 3 月 31 日屆滿，並會選出 2024-2026 年度的幹事會成員。提名日期於本年 10 月開始，詳細內容及日程如下：

幹事會運作及功能：

- 作機構及會員間的橋樑，在會議中反映會員/幹事對中心的意見，增加中心透明度。
- 參與討論中心發展的方向 (包括中心行政/活動建議)。
- 邀請出席參加對外及機構內關於社會發展、研討會及明愛長者聯會會員大會等活動，代表中心長者發表意見。
- 幹事會成員最低人數為 11 人，最多為 25 人，當中必須包含長者會員、護老者和義工。職銜分別有正副主席、財務、長聯代表及委員等，定期舉行會議，以義務方式參與中心政策及服務，並舉行關顧會員活動。而正副主席一職須由 60 歲或以上人士擔任。
- 參選資格：已登記成為中心服務使用者，並且擁有至少一年參與服務經驗的人士。

選舉日程：

內容	日期	備註
提名日期	2023 年 10 月 3 日至 11 月 30 日	
候選人自我介紹	2023 年 12 月 21 日	12 月份例會
投票期	2023 年 12 月 22 日至 2024 年 1 月 17 日	
點票日期	2024 年 1 月 18 日	1 月份例會中由中心會員見證下點票及公佈結果
公佈選舉結果	2024 年 1 月 19 日	中心張貼結果
獲選者自我介紹	2024 年 2 月 22 日	2 月份例會
新舊屆幹事交接	2024 年 3 月	中心會員大會中進行
新幹事正式委任	2024 年 4 月 1 日	

中心幹事會選舉

提名方法：

- 到中心填妥「提名表格」，交回接待處
- 提名人必需是本中心服務使用者
- 如欲提名，需得到「被提名會員」同意
- 候選人必須獲得最少 2 名服務使用者的提名
- 如在填寫上遇到困難，可向中心職員查詢及要求協助。



選舉須知：

- 中心會張貼候選人的相片、姓名及簡介，讓會員認識各候選人；
- 每名會員於中心索取「投票表格」，填寫自己姓名及電話，以確保點票時核實身份，重複投票則作「廢票」。會員可於投票表格上剔出最多 25 名心儀候選人，並投放於投票箱內；
- 幹事會成員只有 25 個幹事職位，故此首 25 名票數最多的候選人便會成功當選；若候選人少於 25 人，則會全部自動當選。



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
10月27日 (星期五)	下午 2:30 - 4:00	本中心
11月24日 (星期五)		

負責職員：何天恩先生

義工培訓：如何正確量血壓

內容：本次培訓主要與義工重溫量血壓、血氧的注意事項，裝備義工日後於服務時應用，教授長者更輕鬆管理自己的健康。

日期：10月18日(星期三)

時間：下午 2:30 - 3:30

地點：本中心

對象：中心義工

名額：14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：11月28日(星期二)

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

義工大會：與死亡對話

內容：你了解自己是如何看待生命的終結嗎？你會忌諱談及死亡嗎？本次義工大會希望透過互相討論的方式，在輕鬆的氣氛下重新認識死亡，讓大家暢所欲言，談論生死。

日期：11月15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：15人

負責職員：郭芊彤姑娘



運動班系列



負責職員：周智華先生

肌筋膜伸展運動班(10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：10月9·16·30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：\$90(3堂)

名額：10人

備註：如有任何日子更改，請以周生最新通告為準。

瑜伽運動班(10-11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：10月3·17·24·31日·11月21日(逢星期二)

時間：上午10:30 - 11:45

地點：本中心

對象：中心會員

費用：\$250(5堂)

名額：8人

備註：1)報名人數超過8人則會以抽籤形式決定，如參加人數足夠，會加開一班。

2)請主動聯絡周生或以 Whatsapp 回覆來報名，如有任何日子更改，請以周生最新通告為準。



中東肚皮舞(10-11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：10月3·17·24·31日·11月21日(逢星期二)

時間：中午12:00 - 下午1:00

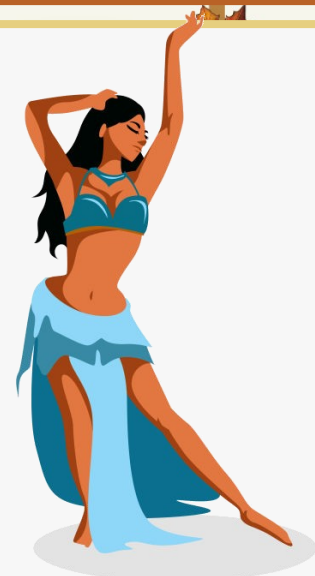
地點：休閒閣

對象：中心會員


費用：\$180(5堂)

名額：10人

備註：如有任何日子更改，請以周生最新通告為準。



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：郭煒淇姑娘

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10月至11月

時間：請聯絡煒淇姑娘預約時間

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：10月6日(星期五)及11月10日(星期五)

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：10月2日至11月31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



腦玩童 - 腦友遊戲日

內容：健腦方法不止一種，一起來透過遊戲及運動，達到強健腦筋的目的！

日期：11月3日(星期五)

時間：下午2:30 - 4:00

地點：本中心

對象：社區人士及中心會員

費用：全免

名額：15人

腦字典 - 飲食與心靈健康

內容：講解在飲食及心靈健康上，如何預防認知障礙症或減緩退化速度。

日期：10月4日(星期三)

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

認知障礙症資訊站

認知能力一共有8項：



所以要評估認知是否有缺損，不單只看記憶力，還有很多範疇！

認知障礙症10大徵兆

- 1 記憶力衰退
影響日常生活
- 2 決策或
計劃能力下降
- 3 未能執行以往
熟悉的事情
- 4 對時間及方位
感到混亂
- 5 視覺影像和空
間感產生混淆
- 6 語言表達或理
解有困難
- 7 將物件錯放在
不適當的地方
- 8 判斷力減退、
警覺性降低
- 9 失去做事
的主動性
- 10 出現不明原因的
情緒和性格轉變

參考資料：朝田隆 (2017) 《圖解失智症》

認知障礙症情況：



全球每3秒
多1人確診

預計2050年多達
1億3150萬患者

70歲或以上長者：



每10名就
有1個患者

85歲或以上長者：



每3名就有
1個患者

認知障礙症現時仍未有根治方法，只能減緩退化速度；

多了解，多留意，提早介入！

護老者支援服務

芬蘭木棋同樂日

內容：芬蘭木棋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：10月6日(星期五)

時間：下午 2:30 - 3:30 地點：本中心
費用：全免 對象：所有護老者

名額：10人 負責職員：鍾鎧琪姑娘

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：10月7日、11月4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

大笑瑜伽工作坊

內容：與護老者一起進行大笑瑜伽，透過大笑方式表達情緒及進行減壓。在活動中亦互相分享照顧細節，交流護老智慧。

日期：10月16日(星期一)

時間：下午 2:30 - 3:30
對象：所有護老者 費用：全免
費用：全免 地點：本中心

負責同工：陳家豪先生

減壓鬆一鬆：檸檬茶香薰蠟燭工作坊

內容：與護老者一同製作檸檬茶蠟燭，讓護老者在製作期間專注當下，從繁忙的照顧生活中獲得喘息。鼓勵參加者回家後使用香薰蠟燭，放鬆心情。

日期：10月19日(星期四)

時間：上午 10:45 - 11:45
對象：有特別需要護老者優先參加
費用：全免 名額：12人
地點：本中心

負責職員：劉敏行姑娘



藥物諮詢站(11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：11月2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：11月28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：11月8日(星期三)

時間：下午 3:30 - 5:00 費用：全免

主題：社區照顧服務 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

強身毛巾操

內容：美國雅培註冊護士教授簡單運動，有助改善心肺功能。

日期：10月20日(星期五)

時間：上午 10:30 - 11:30

地點：休閒閣 費用：全免

對象：所有護老者 名額：15人

負責職員：鍾鎧琪姑娘

家加樂傭融(秋季篇)

內容：與外傭介紹照顧長者及患有認知障礙症長者的注意事項

日期：10月11日(星期三)

時間：下午 3:30 - 4:30

地點：本中心

對象：外傭

名額：5 對長者及外傭

費用：全免

負責職員：陳家豪先生

泰·好味

內容：邀請泰國籍長者義工，教授護老者製作泰式沙津。

日期：10月20日(星期五)

時間：下午 2:30 - 3:30

地點：本中心

對象：所有護老者

名單：8 人

費用：\$20

負責職員：鍾鑑琪姑娘

護你心-晚晴照顧簡介

內容：分享護老者應該如何面對長者離世，以及需要作出什麼準備。

日期：11月14日(星期二)

時間：上午 10:30 - 11:30

地點：本中心

對象：所有護老者

名額：8 人

費用：全免

負責職員：陳家豪先生

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

照顧不必事事完美？

隨著社會人口老齡化的加劇，越來越多的家庭面臨著照顧年邁親人的壓力。護老者不僅要面對日常生活的繁瑣，還要承擔起照顧和支持家人的責任。有調查結果顯示，有接近四成照顧者每日投放 10 小時或以上照顧被照顧者。受訪者普遍對「休息不足」(53.1%) 以及「情緒無法釋放」(41.4%) 等因素感到困擾 (民建聯，2023)。護老者也是人，自然也會有身心理需求。護老者每次對需求的克制會持續累積，最後可能引來情緒或身體的爆發。到時又如何長期照顧長者？

回答以下題目，簡單評估一下你的照顧壓力吧！（如超過 8 分就要提醒自己要減壓了！）

1. 你有沒有感到因花了時間在這親人身上，而使自己時間不足夠呢？

從沒有 (0 分) 很少 (1 分) 間中 (2 分) 頗多 (3 分) 經常 (4 分)

2. 你有沒有因為要照料這親人，又同時要應付家庭和工作上的種種責任而感到有壓力呢？

從沒有 (0 分) 很少 (1 分) 間中 (2 分) 頗多 (3 分) 經常 (4 分)

3. 當你親人在你左右時，你會否感到緊張呢？

從沒有 (0 分) 很少 (1 分) 間中 (2 分) 頗多 (3 分) 經常 (4 分)

4. 你有沒有感到不能肯定你能為你的親人做什麼事呢？

從沒有 (0 分) 很少 (1 分) 間中 (2 分) 頗多 (3 分) 經常 (4 分)

照顧長者是一條漫長的道路。好好善待自己，容許自己有不完美的空間，反而更能用平心靜氣的態度面對照顧工作，促進與被照顧者的關係，甚至品味到照顧的樂趣。



護老者 地壺球 比賽

27.11.2023

下午2:30 - 4:30

本中心

比賽細則：

- 比賽以淘汰賽方式進行
- 以抽籤形式決定比賽次序
- 參加隊伍可於練習日進行練習
日期：13/11(星期一)
時間：下午3:00-5:00

組隊守則：

- 3人為1隊
- 每隊最少有1位護老者身份的會員
- 歡迎行動不便者或無經驗者參加
- 報名日期：21/8-20/10

每位勝出者將獲精美禮物乙份

歡迎與職員查詢

負責職員：鍾鏗琪姑娘、陳家豪先生

e健樂活動

負責同事：張芷琪姑娘



橡筋帶運動班

日期：5/10, 12/10, 19/10, 26/10(四)

時間：下午2:15-3:15(A班)

下午3:30-4:30(B班)

地點：本中心 名額：各12人



鬆一鬆森林浴

日期：22/11(三)

時間：上午9:45-下午12:30

內容：由導師帶領參加者在郊野環境中，進行森林浴活動，透過釋放感官探索大自然，從中得到療愈的體驗。

活動地點：大潭郊野公園

(包旅遊巴來回)

名額：10人(名額會以抽籤方式決定)

(截止報名：15/11/2023)

拳擊操運動班

日期：10/10, 17/10,
24/10, 31/10(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



手織咕啞製作

日期：27/10(五)

時間：上午9:30-11:30

地點：本中心 名額：10人
(休閒閣)



聖誕樹製作

日期：20/11及27/11(一)

時間：上午10:30-下午12:00

內容：透過鉤織方法，製作聖誕樹，需懂得基本鉤織技巧。

地點：本中心(休閒閣)

名額：8人

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。



特別活動全面睇

藥物諮詢站 (10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：10月5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	10月7日、10月21日、 11月4日、11月18日
時代曲	10月14日、10月28日、 11月11日、11月25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：鍾鏗琪姑娘

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：10月7日、11月4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：鍾鏗琪姑娘



明愛暖萬心宴會

內容：展愛關懷演唱、總主任及高級督導主任表演、最高籌款單位表演、長聯表演、頒發高齡獎、抽獎。

日期：10月19日(星期四)

時間：上午11:30 - 下午2:00

地點：百樂金宴國際宴會廳(九龍灣宏光道39號宏天廣場地下，有旅遊巴接送)

對象：安老服務之服務使用者、親友及義工

收費：每位\$240

名額：48人

負責職員：周智華先生

備註：如活動當日上午8時30分，天文台仍懸掛黑色暴雨、3號或以上颱風訊號，活動將改期於2023年10月26日(星期四)舉行。

手機班-智能手機神州行

(10月)智能手機貼潮流，玩樂出行搵着數

日期：10月4、6、11、13、18、

20、25、27日(逢星期三、五)

時間：上午10:30 - 下午12:30

(11月)智能手機要穩陣：

電子支付與網上安全

日期：11月1、3、8、13、10、15、

17、22、24日(逢星期三、五)

時間：上午10:30 - 下午12:30

地點：本中心

費用：免費

名額：每班25人

負責職員：周智華先生



「老有所為活動計劃」小型聚會

內容：一同觀賞 2023「老有所為活動計劃」頒獎典禮網上直播，包括頒發獎項、嘉賓及團體表演、網上有獎問答遊戲、抽幸運號碼環節等，每位參加者可獲得社署福袋一份。

日期：11月1日(星期三)

時間：下午 2:30 - 4:00

地點：本中心(觀看網上直播)

名額：25人

費用：全免

負責職員：郭芊彤姑娘

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：11月7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。



流感疫苗注射服務

內容：由那打素外展服務安排合資格的醫護人員提供流感疫苗接種。

日期：11月8日(星期三)

時間：上午 10:00 - 中午 12:00

地點：休閒閣

費用：全免

對象：年滿 60 歲或以上的長者

名額：100人

負責職員：周智華先生



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
10月5日 (星期四)	會員權益知多D	由周生講解社署訂立的服務質素標準，讓中心會員明白自身的權利及義務。例如處理讚賞及投訴，如何滿足服務使用者的需要等等。	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)
10月19日 (星期四)	耳鳴·你明	由香港聾人福利促進會的註冊社工講解何謂耳鳴、耳鳴的成因及影響、如何減低耳鳴對生活影響的方法.....			
11月9日 (星期四)	銀齡產品介紹	現時有很多輔助用品能夠方便晚年的生活，你又知幾多呢？			
11月23日 (星期四)	做個精明通訊服務用家	由通訊事務管理局辦公室 職員講解選擇 5G 服務及設備的建議、電話智能卡實名登記、慎防懷疑欺詐電話、認識通訊服務消費者權益.....			

痛症紓緩服務

負責職員：郭煒淇姑娘

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：10月4日、18日；11月1日、15日、29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， 收費\$60	
內科應診服務 (包三日藥)	首五次應診 \$150	第六次起 \$250		

備註：需與煒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

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 <u>金裝加營素 (\$173/罐)</u> 、 <u>低糖加營素 (\$178/罐)</u> 、 <u>活力加營素 (\$215/罐)**暫時缺貨**</u> 、 <u>怡保康 (\$216/罐)</u>	10 月 24 日至 28 日 (星期一至六)	11 月 14 日 (星期二)	上午 9:30- 下午 5:00
三花 <u>柏齡高鈣奶粉(\$85/罐)</u>	1 月 8 日至 13 日 (星期一至六)	2 月 7 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<u>登記購買數量及付款</u>▶ 每位會員<u>最多可購買 4 罐奶粉</u>(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<u>作記錄</u>
領取日	<ul style="list-style-type: none">▶ 會員<u>必須帶備會員證、登記紙及環保袋</u>

星期日	星期一	星期二	
10月01日	10月02日	10月03日	10月04日
國慶日	國慶日 翌日	09:30 - 10:30 健腦樂園(休) 10:30 - 11:45 瑜伽運動班 12:00 - 13:00 中東肚皮舞(休) 14:30 - 16:00 金影伴行先導計劃	09:00 - 17:00 09:30 - 13:00 09:30 - 11:30 舞一舞(休) 09:30 - 12:30 站-數碼訓練課 14:00 - 17:00 14:30 - 15:30 飲食與心靈健
10月08日	10月09日	10月10日	10月11日
	09:30 - 10:30 健腦樂園(休) 09:30 - 13:00 e-fitness zone(休) 10:20 - 11:20 肌筋膜伸展運動班B班 11:30 - 12:30 肌筋膜伸展運動班C班 14:00 - 16:00 唱歌班 15:00 - 16:00 健腦樂園(休)	09:30 - 10:30 健腦樂園(休) 11:00 - 12:00 「腦友大使」聚會、 培訓及義工活動 14:15 - 15:15 e健樂-拳擊操運動班 (A班)(休) 14:30 - 16:00 中醫食療及穴位按摩- 腰腿痛篇(網) 15:30 - 16:30 e健樂-拳擊操運動班 (B班)(休) 14:30 - 16:00 金影伴行先導計劃	09:30 - 13:00 09:30 - 11:30 舞一舞(休) 09:30 - 12:30 數碼訓練課 4 14:00 - 17:00 14:30 - 15:30 15:30 - 16:30
10月15日	10月16日	10月17日	10月18日
	09:30 - 10:30 健腦樂園(休) 09:30 - 13:00 e-fitness zone(休) 10:20 - 11:20 肌筋膜伸展運動班B班 11:30 - 12:30 肌筋膜伸展運動班C班 14:30 - 15:30 大笑瑜伽工作坊 15:00 - 16:00 健腦樂園(休)	長者健康飲品領取日(三花) 09:30 - 10:30 健腦樂園(休) 10:30 - 11:45 瑜伽運動班 12:00 - 13:00 中東肚皮舞(休) 14:15 - 15:15 e健樂-拳擊操運動班 (A班)(休) 15:30 - 16:30 e健樂-拳擊操運動班 (B班)(休) 14:30 - 16:00 金影伴行先導計劃	09:30 - 13:00 09:00 - 17:00 09:30 - 11:30 舞一舞(休) 09:30 - 12:30 數碼訓練課 4 14:30 - 15:30 14:00 - 17:00
10月22日	10月23日	10月24日	10月25日
	重陽節	長者健康飲品訂購週(加營養) 09:30 - 10:30 健腦樂園(休) 10:30 - 11:45 瑜伽運動班 12:00 - 13:00 中東肚皮舞(休) 14:15 - 15:15 e健樂-拳擊操運動班 (A班)(休) 15:30 - 16:30 e健樂-拳擊操運動班 (B班)(休) 14:30 - 16:00 金影伴行先導計劃	長者健康飲品 09:30 - 13:00 09:30 - 12:30 數碼訓練課 4 14:00 - 17:00
10月29日	10月30日	10月31日	
	09:30 - 10:30 健腦樂園(休) 09:30 - 13:00 e-fitness zone(休) 10:20 - 11:20 肌筋膜伸展運動班B班 11:30 - 12:30 肌筋膜伸展運動班C班 14:00 - 16:00 唱歌班 15:00 - 16:00 健腦樂園(休)	09:30 - 10:30 健腦樂園(休) 10:30 - 11:45 瑜伽運動班 12:00 - 13:00 中東肚皮舞(休) 14:15 - 15:15 e健樂-拳擊操運動班 (A班)(休) 15:30 - 16:30 e健樂-拳擊操運動班 (B班)(休) 14:30 - 16:00 金影伴行先導計劃	

中心活動一覽表

星期三	星期四	星期五	星期六
	10月05日	10月06日	10月07日
明療中醫 e-fitness zone(休) Fitness zone 『長』青數碼加油站 果4 鈎鈎織織交流會(休) 腦字典 - 康	09:30 - 10:45 專題例會(會員權益知多D) 09:30 - 10:30 健腦樂園(休) 10:00 - 17:00 個別藥物諮詢(會員篇) 14:15 - 15:15 e健樂-橡筋帶運動班(A班) 15:30 - 16:30 e健樂-橡筋帶運動班(B班)	09:30 - 13:00 e-fitness zone(休) 09:30 - 12:30 『長』青數碼加油站 - 數碼訓練課 4 14:30 - 15:30 芬蘭木棋同樂日 14:30 - 15:30 益智遊樂場(休)	09:30 - 12:00 粵曲卡拉OK 14:15 - 16:30 地壺球運動
	10月12日	10月13日	10月14日
e-fitness zone(休) Fitness zone 『長』青數碼加油站 - 鈎鈎織織交流會(休) 田澤互助組 家加樂傭融(秋季篇)	09:30 - 10:30 健腦樂園(休) 14:15 - 15:15 e健樂-橡筋帶運動班(A班) 15:30 - 16:30 e健樂-橡筋帶運動班(B班)	09:30 - 13:00 e-fitness zone(休) 09:30 - 12:30 『長』青數碼加油站 - 數碼訓練課 4	09:30 - 12:00 時代曲卡拉OK 11:00 - 14:00 全港優秀外傭及友善僱主嘉許禮2023(愉)
	10月19日	10月20日	10月21日
e-fitness zone(休) 明療中醫 Fitness zone 『長』青數碼加油站 - 義工培訓 鈎鈎織織交流會(休)	09:30 - 10:45 專題例會(耳鳴·你明) 09:30 - 10:30 健腦樂園(休) 10:45 - 11:45 減壓鬆一鬆：檸檬茶香薰蠟燭工作坊 11:30 - 14:00 明愛暖萬心宴會(九) 14:15 - 15:15 e健樂-橡筋帶運動班(A班) 15:30 - 16:30 e健樂-橡筋帶運動班(B班)	09:30 - 12:30 『長』青數碼加油站 - 數碼訓練課 4 10:30 - 11:30 護老者強身毛巾操(休) 14:30 - 15:30 泰·好味 14:30 - 16:00 護老同行互助小組	09:30 - 12:00 粵曲卡拉OK
	10月26日	10月27日	10月28日
訂購週(加營素) e-fitness zone(休) 『長』青數碼加油站 - 鈎鈎織織交流會(休)	長者健康飲品訂購週(加營素) 09:30 - 10:30 健腦樂園(休) 14:15 - 15:15 e健樂-橡筋帶運動班(A班) 15:30 - 16:30 e健樂-橡筋帶運動班(B班)	長者健康飲品訂購週(加營素) 09:30 - 13:00 e-fitness zone(休) 09:30 - 11:30 e健樂-手織咕啞製作(休) 09:30 - 12:30 『長』青數碼加油站 - 數碼訓練課 4 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 時代曲卡拉OK

****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) 網上形式進行(網) 九龍灣(九) 會所1號-愉花園(愉)

2023年11月

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) 大潭郊野公園(潭)</p>			11月01日 09:00 - 17:00 明療中醫 09:30 - 13:00 e-fitness 09:30 - 11:30 Fitness z 09:30 - 12:30 『長』青 數碼訓練課 5 14:00 - 17:00 鈎鈎織織 14:30 - 16:00 「老有所為活動計劃」
11月05日	11月06日	11月07日	11月08日
	09:30 - 13:00 e-fitness zone(休) 09:30 - 10:30 健腦樂園(休) 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 14:30 - 16:00 金影伴行先導計劃	09:30 - 12:30 『長』青 數碼訓練課 5 10:00 - 12:00 流感疫苗 14:00 - 17:00 鈎鈎織織 15:30 - 17:00 護老者大
11月12日	11月13日	11月14日	11月15日
	09:30 - 13:00 e-fitness zone(休) 09:30 - 10:30 健腦樂園(休) 15:00 - 17:00 護老者地壺球比賽- 練習日 15:00 - 16:00 健腦樂園(休)	長者健康飲品領取日(加營養) 09:30 - 10:30 健腦樂園(休) 10:30 - 11:30 護你心-晚晴照顧 簡介及如何與家中長者談生死 14:30 - 16:00 金影伴行先導計劃	09:00 - 17:00 明療中醫 09:30 - 13:00 e-fitness 09:30 - 11:30 Fitness z 09:30 - 12:30 『長』青 數碼訓練課 5 14:00 - 17:00 鈎鈎織織 14:30 - 16:00 義工大會
11月19日	11月20日	11月21日	11月22日
	09:30 - 13:00 e-fitness zone(休) 09:30 - 10:30 健腦樂園(休) 10:30 - 12:00 e健樂- 聖誕樹製作(休) 15:00 - 16:00 健腦樂園(休)	09:30 - 10:30 健腦樂園(休) 10:30 - 11:45 瑜伽運動班 12:00 - 13:00 中東肚皮舞(休) 14:30 - 16:00 金影伴行先導計劃	09:30 - 13:00 e-fitness 09:30 - 11:30 Fitness z 09:30 - 12:30 『長』青 數碼訓練課 5 09:45 - 12:30 鬆一鬆森 14:00 - 17:00 鈎鈎織織 14:00 - 17:00 護士講座 止痛藥物的認識
11月26日	11月27日	11月28日	11月29日
	09:30 - 13:00 e-fitness zone(休) 09:30 - 10:30 健腦樂園(休) 10:30 - 12:00 e健樂- 聖誕樹 製作(休) 14:30 - 16:30 護老者地壺球 比賽日 15:00 - 16:00 健腦樂園(休)	09:00 - 13:00 護士諮詢站 09:30 - 10:30 健腦樂園(休) 11:00 - 12:00 寧安義工大會 14:30 - 16:00 金影伴行先導計劃	09:00 - 17:00 明療中醫 09:30 - 13:00 e-fitness 09:30 - 11:30 Fitness z 14:00 - 17:00 鈎鈎織織

中心活動一覽表

	星期四	星期五	星期六
	11月02日	11月03日	11月04日
zone(休) one 舞一舞(休) 數碼加油站 - 交流會(休) 小型聚會	09:30 - 10:30 健腦樂園(休) 10:00 - 17:00 個別藥物諮詢 (護老者篇) 14:00 - 15:30 田康樓互助組	09:30 - 13:00 e-fitness zone(休) 09:30 - 12:30 『長』青數碼加油站 - 數碼訓練課 5 14:30 - 16:00 腦玩童 - 腦友遊戲日	09:30 - 12:00 粵曲卡拉OK 14:15 - 16:30 地壺球運動
	11月09日	11月10日	11月11日
數碼加油站 - 注射服務(休) 交流會(休) 會	09:30 - 10:45 專題例會 (銀齡產品介紹) 09:30 - 10:30 健腦樂園(休)	09:30 - 13:00 e-fitness zone(休) 09:30 - 12:30 『長』青數碼加油站 - 數碼訓練課 5 14:30 - 15:30 益智遊樂場	09:30 - 12:00 時代曲卡拉OK
	11月16日	11月17日	11月18日
zone(休) one 舞一舞(休) 數碼加油站 - 交流會(休)	09:30 - 10:30 健腦樂園(休)	09:30 - 13:00 e-fitness zone(休) 09:30 - 12:30 『長』青數碼加油站 - 數碼訓練課 5 14:30 - 16:00 護老同行互助小組	09:30 - 12:00 粵曲卡拉OK
	11月23日	11月24日	11月25日
zone(休) one 舞一舞(休) 數碼加油站 - 林浴(潭) 交流會(休) -	09:30 - 10:45 專題例會 (做個精明通訊服務用家) 09:30 - 10:30 健腦樂園(休)	09:30 - 13:00 e-fitness zone(休) 09:30 - 12:30 『長』青數碼加油站 - 數碼訓練課 5 14:30 - 16:00 幹事會會議	09:30 - 12:00 時代曲卡拉OK
	11月30日		
zone(休) one 舞一舞(休) 交流會(休)	09:30 - 10:30 健腦樂園(休)		

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 7-8 項，今次就向大家介紹第 9-11 項：

標準 9	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。
標準 10	單位確保服務使用者獲得明確的資料，知道如何申請和退出服務。
標準 11	單位運用有計劃的方法以評估和滿足服務使用者的需要(不論服務對象是個人、家庭、團體或社區)。

☞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：_____
