

為了讓長者在一個「老有所屬、老有所養、老有所為」的環境下享受銀齡生活，社區上有不同的安老服務資源回應長者的不同需要。

社區支援服務

長者地區中心及長者鄰舍中心為社區長者推行一系列支援服務，包括健康教育、社交康樂活動、輔導服務、資源轉介等，促進長者活躍老化、在社區安享晚年。長者地區中心更設有長者支援服務隊，讓長者義工發揮老有所為的精神，關懷社區上缺乏支援的長者。如有需要，可以前往鄰近長者中心查詢，參與不同活動，連繫適切的服務。

社區照顧服務

為讓身體有缺損而需要照顧服務的長者按其意願繼續在社區生活，家居為本及中心為本的社區照顧服務為有需要長者提供多元化的支援。

缺損程度較輕的長者可以透過「綜合家居照顧服務（普通個案）」及「輕度缺損長者家居照顧及支援服務」接受家居支援服務。綜合家居照顧服務（普通個案）主要服務社區60歲或以上長者。正在輪候的長者如經簡易標準評估工具評估為身體機能有輕度缺損或需更高程度照顧服務，則可使用「輕度缺損長者家居照顧及支援服務」，繼續居家安老。而經「安老服務統一評估機制」評估適合接受社區照顧服務的60歲或以上體弱長者可以選擇改善家居及社區照顧服務／綜合家居照顧服務（體弱個案）提供的家居為本的社區照顧服務。

長者日間護理中心則提供以中心為本的社區照顧，為區內60歲或以上，經「安老服務統一評估機制」評估後建議適合接受社區照顧服務的體弱長者提供日間照顧服務。透過復康運動、社交活動等服務提升活動能力及生活質素。

若長者在「安老服務統一評估機制」下獲建議使用社區或院舍照顧服務，並正在「資助長期護理服務中央輪候冊」輪候服務而尚未接受任何院舍照顧服務或資助社區照顧服務，更可以按自己需要考慮使用以「錢跟人走」及「能者多付」為資助模式的社區券或院舍券支援居家安老。

社區上尚有很多不同的服務及資源支援社區長者。如有任何需要或疑問，歡迎向中心社工了解更多。



明愛安老服務網址：

<http://www.caritasse.org.hk>



2023年12月

至

2024年1月

通訊



開放時間：上午9時至下午5時



地址：西貢萬年街69、71、73及75號地下



電話：2792 6205



傳真：2792 3497



電郵：sesk@caritassws.org.hk

出版日期：2023年11月

印刷數量：100份/及網上發放

督印人：鍾錦英

編輯：蘇敏艷



e健樂活動介紹

查詢：王倍思姑娘

量血糖日

日期：12月12日及1月23日(星期二)

時間：下午2:00 - 4:00

對象：只限e健樂會員
(有服食糖尿藥者)

內容：邀請註冊護士為會員驗血糖及諮詢服務。

名額：50人

備註：王姑娘會個別聯絡相關會員有關安排。



躲避盤及小遊戲

日期：12月14及21日

1月11及18日(星期四)

時間：下午2:00 - 3:00

對象：只限e健樂會員

內容：透過透過躲避盤運動訓練，提升專注力和四肢協調能力；參與小遊戲則可聚首一堂，發揮團隊合作精神，增進社交能力。

名額：20人



降血壓伸展運動

日期：1月3、10及17日(星期三)

時間：上午10:00 - 11:00

對象：只限e健樂會員

內容：由王姑娘教授伸展動作，以學會如何透過持續做伸展運動，降低及穩定血壓。

名額：15人

備註：3節均須出席



新年慶賀小手作

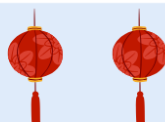
日期：1月25日(星期四)

時間：下午2:00 - 3:30

對象：只限e健樂會員

內容：由王姑娘帶領製作新年揮春及燈籠。

名額：10人



吉祥如意



e健樂活動須知：

由2023年9月開始，e健樂活動報名安排如下：

1. 每月21至27日可透過WhatsApp 發出之報名連結，供e健樂會員，作初步報名。
2. 若該活動/小組報名人數超出名額上限，將以抽籤作實，並於當月29號公佈最終落實名單(如當日為公眾假期，則順延一天)，敬希垂注。
3. 查詢：王姑娘

護老者活動介紹

查詢：黃安怡姑娘

院舍體驗日

日期：12月8日(星期五)

時間：下午1:45 - 4:45

集合地點：西貢鄧肇堅運動場集合

對象：護老者/ 中心會員

內容：前往佛教沈馬瑞英護理安老院，參觀院舍環境，試用院舍內之物理治療設備等作親身感受。

名額：15人

費用：\$30

陶藝到家_護老實踐日

日期：12月16日(星期六)

時間：上午9:30 - 12:30

對象：護老者及被照顧長者

內容：學習製作手捏陶瓷，燒製後可以取回成品。

名額：24人

費用：\$50/人



護老者「心渡」藝術小組

日期：12月20、27日及

1月3、10、17、24日(星期三)

時間：下午2:30 - 4:00

對象：護老者

內容：以小組形式，透過表達藝術(繪畫手作、音樂、戲劇、舞動、創意寫作等)作自我放鬆與療癒。

名額：10人

費用：\$120/6堂



香薰DIY:天然面部抗皺精華

日期：1月11日(星期四)

時間：上午11:00 - 中午12:30

對象：護老者及會員

內容：以天然香薰製作面部抗皺精華，鼓勵護老者自我關顧。

名額：18人

費用：\$40



如欲報以上之活動，敬請留意每月15號中心發放之報名連結/親身到中心報名。

除特別註明外，所有活動均於中心內舉行。

認知障礙症支援服務

查詢：李位邦先生

認知障礙症是因大腦神經細胞病變而引致大腦功能衰退的疾病，患者的記憶、理解、語言、學習、計算和判斷能力都會受影響，部分且會有情緒、行為及感覺等方面的變化。

資料來源：衛生署長者健康服務

藉著9月21日「世界認知障礙症日」，發布了「2023年全球認知障礙症報告」，即本年以「立即起動，保養大腦」為主題，指出降低認知障礙症風險的重要性，多達四成認知障礙症個案可以及早預防，確診後仍然能夠減慢病程惡化。

資料來源：香港認知障礙症協會

認知障礙症自我檢測

你或你身邊的朋友在近半年有沒有出現以下情況？

- 不記得近期發生的事情，如：忘記約會、覆診日期及談話內容
- 計算時候出現錯誤，如：買東西時、找續時出現錯誤
- 在家附近以外的地方容易迷路
- 不記得關水制、關燈或熄爐
- 出門不記得帶鎖匙、身分證或銀包
(以上其中一項情況，一星期出現兩次或以上)
- 自覺近半年的記憶力嚴重下降
- 重覆購物

如符合兩個或以上的情況，請聯絡我們作進一步的諮詢和評估。

資料來源：賽馬會齡活城市計劃——「腦」動西貢2020

健智大使訓練暨季度小聚

日期：12月6日(星期三)

時間：上午10:00 - 11:00

地點：本中心

對象：「健智大使」義工、中心會員及護老者

內容：定期與義工進行有關認知障礙症為主題的訓練暨季度

內容：小聚及學習如何使用各類認知訓練教材，為已出現認

內容：知功能退化的長者協助提供認知訓練。

名額：12人

費用：免費



西貢遊蹤

日期：12月20日(星期三)

時間：上午10:00 - 11:30

對象：已出現認知功能退化之中心會員

(經社工完成初步認知評估為合適者)

內容：於西貢區進行活躍式社區認知訓練。

名額：12人

費用：免費



認知訓練教材外借服務

日期：12月1日 - 1月31日(星期一至六)

時間：上午9:00 - 下午5:00

對象：中心會員及護老者

內容：多款紙張版及實體版認知訓練及桌上遊戲供會員／護老者外借，以便在家也可進行認知訓練，延緩認知功能的退化。

名額：不限

費用：免費



「腦●友」秘笈 - 認知障礙症的治療方法

日期：12月13日(星期三)

時間：上午10:00 - 11:00

地點：本中心

對象：中心會員及護老者

內容：透過多元化的主題講座分享如何治療認知障礙症，加強對認知障礙症的推廣及為認知障礙症及其護老者提供支援及訓練，達致及早預防。

名額：30人

費用：免費



好動時光

日期：1月24日(星期三)

時間：上午10:00 - 中午 12:00

對象：中心會員及護老者

內容：利用各類桌上遊戲，為已完成初步認知評估出現認知功能退化且有記憶困擾之會員提供認知訓練，以維持現有的認知功能，有助減慢其退化速度。

名額：20人

費用：免費



12月活動時間表

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
					<p><u>1</u> 9:30靜觀養生氣功班(進階) 9:30「腦.友.記」學堂A班 10:30「腦.友.記」學堂B班 11:00靜觀養生氣功班(研習) 1:30「腦.友.記」學堂C班 2:00瑜珈運動班</p>	<p><u>2</u> 10:00承傳客家在西貢 1:00太極綜合班 2:00週末心靈多謝咭</p>
<u>3</u>	<p><u>4</u> 9:30Fun Fun中有您(魔力橋)★ 9:30普通話班研習班 10:00【網絡詐騙知D】講座★ 10:00智能手機專櫃★ 10:45普通話初班 2:00粵曲研習班 2:30 Fun Fun中有您 (魔力橋)★</p>	<p><u>5</u> 9:30「腦.友.記」學堂A班 10:15養生氣功班(進階) 10:30「腦.友.記」學堂B班 1:30「腦.友.記」學堂C班 2:00初級恰恰舞(cha cha)</p>	<p><u>6</u> 9:00認知障礙疼痛和壓力研究日★ 10:00長者手語應用班 10:00健智大使訓練暨季度小聚★ 2:00書法班 3:15水墨國畫班</p>	<p><u>7</u> 10:00寵物與藝術大本營 10:00陶泥手作創作班_有蓋瓶子 2:00八段錦 2:00初級恰恰舞(cha cha)</p>	<p><u>8</u> 9:30靜觀養生氣功班(進階) 9:30「腦.友.記」學堂A班 10:30「腦.友.記」學堂B班 11:00靜觀養生氣功班(研習) 1:30「腦.友.記」學堂C班 1:45院舍體驗日 2:00豆沙鍋餅製作班 2:00瑜珈運動班</p>	<p><u>9</u> 10:00承傳客家在西貢</p>
<u>10</u> 老有所為活動「耆承市集」	<p><u>11</u> 9:30Fun Fun中有您(魔力橋)★ 9:30普通話班研習班 10:00智能手機專櫃★ 10:45普通話初班 2:00粵曲研習班 2:00智能手機義工訓練★ 2:30 Fun Fun中有您(魔力橋)★</p>	<p><u>12</u> 9:30唱歌班(進階) 9:30「腦.友.記」學堂A班 10:15養生氣功班(進階) 10:30「腦.友.記」學堂B班 10:45合唱團 1:30「腦.友.記」學堂C班 2:00量血糖日△ 2:00初級恰恰舞(cha cha)</p>	<p><u>13</u> 10:00 開心創意凝聚生日會★ 10:00 長者手語應用班 10:00「腦.友」秘笈-認知障礙症的治療方法★ 2:00 書法班 2:00 平衡時空★ 3:15 水墨國畫班</p>	<p><u>14</u> 10:00開心創意凝聚生日會★ 10:00寵物與藝術大本營 10:00陶泥手作創作班_有蓋瓶子 10:00認識消化不良★ 2:00躲避盤及小遊戲△ 2:00初級恰恰舞(cha cha)</p>	<p><u>15</u> 9:30靜觀養生氣功班(進階) 9:30「腦.友.記」學堂A班 10:00開心創意凝聚生日會★ 10:30「腦.友.記」學堂B班 11:00靜觀養生氣功班(研習) 1:30「腦.友.記」學堂C班 2:00卡拉OK 2:00瑜珈運動班</p>	<p><u>16</u> 9:30陶藝到家_護老實踐日 10:00承傳客家在西貢</p>
<u>17</u>	<p><u>18</u> 9:30Fun Fun中有您(魔力橋)★ 9:30普通話班研習班 10:00智能手機專櫃★ 10:45普通話初班 2:00粵曲研習班 2:00智能手機義工訓練★ 2:30 Fun Fun中有您(魔力橋)★</p>	<p><u>19</u> 9:30唱歌班(進階) 9:30「腦.友.記」學堂A班 10:30「腦.友.記」學堂B班 10:45合唱團 1:30「腦.友.記」學堂C班 2:00初級恰恰舞(cha cha) 2:30會員幹事會★</p>	<p><u>20</u> 10:00西貢遊蹤 2:30護老者「心渡」藝術小組</p>	<p><u>21</u> 10:00寵物與藝術大本營 2:00躲避盤及小遊戲△ 2:00初級恰恰舞(cha cha)</p>	<p><u>22</u> 9:30「腦.友.記」學堂A班 10:30「腦.友.記」學堂B班 1:30「腦.友.記」學堂C班 2:00卡拉OK</p>	<p><u>23</u> 10:00承傳客家在西貢 2:30老有所為活動計劃成果分享會★</p>
<u>24</u>	聖誕節		<u>27</u> 2:30護老者「心渡」藝術小組	<u>28</u> 10:00寵物與藝術大本營	<u>29</u> 2:00卡拉OK	<u>30</u> 10:00承傳客家在西貢
<u>31</u>	聖誕節翌日		★ 免費活動 △ e健樂活動			

1月活動時間表

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	
1 元旦		2	3 10:00降血壓伸展運動△ 10:00長者手語應用班 2:00智能手機應用(A) 2:00書法班 2:30護老者「心渡」藝術小組 3:00智能手機應用 3:15水墨國畫班	4	5 2:00卡拉OK	6 9:15椅上操 10:00承傳客家在西貢	
7	8 9:30Fun Fun中有您(魔力橋)★ 9:30普通話班研習班 10:00 智能手機專櫃★ 10:45 普通話初班 2:00 骨質疏鬆檢測日 2:30 Fun Fun中有您(魔力橋)★	9 9:30唱歌班 9:30「腦.友.記」學堂A班 10:15養生氣功班(研習) 10:30「腦.友.記」學堂B班 10:45合唱團 1:30「腦.友.記」學堂C班	10 9:30和諧粉彩齊來畫 10:00降血壓伸展運動△ 10:00長者手語應用班 2:00書法班 2:00智能手機應用(A) 2:30護老者「心渡」藝術小組 3:00智能手機應用 3:15水墨國畫班	11 11:00香薰DIY: 天然面部抗皺精華 2:00躲避盤及小遊戲△ 2:00八段錦	12 9:30靜觀養生氣功班(基礎) 9:30「腦.友.記」學堂A班 10:00醫生與你之「流感要預防」★ 10:30「腦.友.記」學堂B班 11:00靜觀養生氣功班(研習) 1:30「腦.友.記」學堂C班 2:00卡拉OK 2:00瑜珈運動班	13 10:00承傳客家在西貢 1:00太極綜合班	
14	15 9:30Fun Fun中有您(魔力橋)★ 9:30普通話班研習班 10:00開心創意凝聚生日會★ 10:00智能手機專櫃★ 10:45 普通話初班 2:30 Fun Fun中有您(魔力橋)★	16 9:30唱歌班 9:30「腦.友.記」學堂A班 10:00開心創意凝聚生日會★ 10:15養生氣功班(研習) 10:30「腦.友.記」學堂B班 10:45合唱團 1:30「腦.友.記」學堂C班	17 9:30和諧粉彩齊來畫 10:00開心創意凝聚生日會★ 10:00降血壓伸展運動△ 10:00銀齡婚姻培育★ 10:00退休知多少?★ 2:00書法班 2:00智能手機應用(A) 2:30護老者「心渡」藝術小組 3:00智能手機應用 3:15水墨國畫班	18 10:00郁得健康★ 2:00躲避盤及小遊戲△ 2:00八段錦	19 9:30靜觀養生氣功班(基礎) 9:30「腦.友.記」學堂A班 10:30「腦.友.記」學堂B班 11:00靜觀養生氣功班(研習) 1:30「腦.友.記」學堂C班 2:00瑜珈運動班 2:00卡拉OK	20 9:15椅上操 10:00承傳客家在西貢 1:00太極綜合班	
21	22 9:30Fun Fun中有您(魔力橋)★ 9:30普通話班研習班 10:00智能手機專櫃★ 10:45 普通話初班 2:00粵曲研習班 2:30 Fun Fun中有您(魔力橋)★	23 9:30唱歌班 9:30「腦.友.記」學堂A班 10:15養生氣功班(研習) 10:30「腦.友.記」學堂B班 10:45合唱團 1:30「腦.友.記」學堂C班 2:00量血糖日△	24 9:30和諧粉彩齊來畫 10:00好動時光★ 10:00長者手語應用班 2:00書法班 2:00理髮服務 2:30護老者「心渡」藝術小組 3:15水墨國畫班	25 2:00新年慶賀小手作△ 2:00八段錦	26 9:30靜觀養生氣功班(基礎) 9:30「腦.友.記」學堂A班 10:30「腦.友.記」學堂B班 11:00靜觀養生氣功班(研習) 1:30「腦.友.記」學堂C班 2:00瑜珈運動班 2:00卡拉OK	27 10:00承傳客家在西貢 1:00太極綜合班 2:00週末心靈伸展舒暢★	
28	29 9:30Fun Fun 中有您(魔力橋)★ 9:30普通話班研習班 10:00智能手機專櫃★ 10:45 普通話初班 2:00粵曲研習班 2:30 Fun Fun中有您(魔力橋) ★	30 9:30「腦.友.記」學堂A班 10:30「腦.友.記」學堂B班 12:30明愛一家慶團年 1:30「腦.友.記」學堂C班	31 9:30和諧粉彩齊來畫 12:30明愛一家慶團年	★ 免費活動 △ e健康活動			

Happy New Year!

活動介紹

智能手機專櫃

日期：12月4、11、18日
1月8、15、22、29日(星期一)
時間：上午10:00 - 12:00
對象：中心會員
內容：設一對一服務教導長者會員使用智能手機，由基本手機操作至做用 WhatsApp、網上報名、九巴 Apps、HA go、Zoom 會議等程式。
名額：每天4人(每時段30分鐘)
費用：免費
查詢：湯慧妍姑娘

週末心靈多謝咭

日期：12月2日(星期六)
時間：下午2:00 - 3:30
對象：中心會員
內容：用不同顏料自製心意咭。
名額：10人
費用：\$20/3張(中心會員)
\$30/3張(55至59歲非會員)
查詢：吳姑娘
** 歡迎55至59歲人士參加**

Fun Fun 中有您(魔力橋)

日期：12月4日、11、18日
1月8、15、22、29日(星期一)
時間：上午9:30 - 11:30 /
下午2:30 - 4:30
對象：中心會員
內容：透過桌上遊戲令長者聯誼之餘可動動腦筋。
名額：24人(每個時段12人，不可同時報2個時段)
費用：免費
查詢：湯慧妍姑娘

【網絡詐騙知D】講座

日期：12月4日(星期一)
時間：上午10:00 - 11:00
對象：中心會員
內容：網上騙案日漸嚴重，希望透過講座令會員認識網絡詐騙的手法。令其在使用網絡時提高警惕及避免受騙。講座完畢後為有需要之會員預約進行手機私隱設定。
名額：30人
費用：免費
查詢：湯慧妍姑娘

認知障礙疼痛和壓力研究日

日期：12月6日(星期三)
時間：上午9:00 - 下午4:30
對象：確診輕度至中度認知障礙症會員
內容：由香港理工大學研究組，以可攜式電腦圖進行冥想訓練，緩解認知障礙的疼痛及壓力可行性。
名額：20人
費用：免費
查詢：吳姑娘

豆沙鍋餅製作班

日期：12月8日(星期五)
時間：下午2:00 - 4:30
對象：中心會員
內容：與會員一起製作豆沙鍋餅，製作完畢可帶製成品回家中享用。讓會員安於家中品嚐美味之上海甜品。
名額：10人
費用：\$25
查詢：湯慧妍姑娘

智能手機義工訓練

日期：12月11、18日(星期一)
時間：下午2:00 - 3:30
對象：中心會員
內容：招募對智能手機有豐富智識之會員擔任「手機專櫃」義工。完成此培訓後，最小要一個月2次2小時(逢星期一)當值協助教導會員使用簡單智能手機操作或程式應用。(如WhatsApp、Zoom、HA go、九巴 Apps等)
名額：6人
費用：免費
查詢：湯慧妍姑娘

12月份開心創意凝聚生日會

日期：12月13、14、15日(星期三至五)
時間：上午10:00 - 下午4:00
對象：12月份生日之中心會員
內容：「扭蛋抽獎」有機會抽到禮券一張或小禮物一份。「影相區」中心特設攝影區，備有裝飾牌，設即場拍照，並可獲「即影即有相片一張」，留下倩影為壽星會員送上祝福。
費用：免費
查詢：吳姑娘



如欲報以上之活動，敬請留意每月15號中心發放之報名連結/親身到中心報名。

除特別註明外，所有活動均於中心內舉行。

活動介紹

認識消化不良

日期：12月14日(星期四)

時間：上午10:00 - 11:00

對象：中心會員

內容：由衛生署註冊護士講解為何消化不良及如何預防。

名額：30人

費用：免費

查詢：吳姑娘

卡拉OK

日期：12月15、22、29日及

1月5、12、19、26日(星期五)

時間：下午2:00 - 4:30

對象：中心會員

內容：藉著卡拉OK，讓會員可大展歌喉。喜歡唱歌或聽歌的會員記得報名參加。

名額：唱歌者：15首，聽眾：20人

費用：唱歌者：\$7/首(送咪套)

查詢：湯慧妍姑娘



智能手機應用

日期：1月3、10、17日(星期三)

時間：下午2:00 - 3:00 (A班)

下午3:00 - 4:00(B班)

對象：中心會員

內容：A班：智能手機容入生活，教導長者使用

HA go, 巴士App, 二維碼點餐等功能，認識網絡騙案及設定個人私隱，地圖等。

B班：基本智能手機操作及 WhatsApp 應用。

名額：16人(每時段8人)

費用：\$10

查詢：湯慧妍姑娘

骨質疏鬆檢測日

日期：1月8日(星期一)

時間：下午2:00 - 4:00

對象：中心會員

內容：為防跌倒風險，鼓勵進行骨質密度檢測查，從而關注個人健康。

名額：18人

費用：\$20

查詢：湯慧妍姑娘



星期六太極綜合班

日期：1月13日至3月16日(星期六)

時間：下午1:00 - 2:30

對象：中心會員

內容：由麥師傅教導「楊氏太極」。

名額：15人

費用：\$180 / 8堂

查詢：吳姑娘

理髮服務

日期：1月24日(星期三)

時間：下午2:00 - 4:00

對象：中心會員

內容：義工們為會員理髮，請剪髮前自行洗頭。

名額：30人

費用：\$10

查詢：湯慧妍姑娘

1月份開心創意凝聚生日會

日期：1月15、16、17日(星期一至三)

時間：上午10:00 - 下午4:00

對象：1月份生日之中心會員

內容：「扭蛋抽獎」有機會抽到禮券一張或小禮物一份。「影相區」中心特設攝影區，備有裝飾牌，設即場拍照，並可獲「即影即有相片一張」，留下倩影為壽星會員送上祝福。

費用：免費

查詢：吳姑娘



醫生與你之「流感要預防」- 實體+線上同步

日期：1月12日(星期四)

時間：上午10:00 - 11:15

對象：中心會員

內容：由程卓端醫生講解什麼是流感及預防。

名額：40人現場+20人線上

費用：免費

查詢：吳姑娘

如欲報以上之活動，敬請留意每月15號中心發放之報名連結/親身到中心報名。

除特別註明外，所有活動均於中心內舉行。



活動介紹

銀齡婚姻培育

日期：1月17日(星期三)

時間：上午10:00 - 11:00

對象：中心會員(可單獨或與伴侶一同出席)

內容：以銀齡婚姻的溝通為主題，讓參加者能有方法與伴侶相處、了解彼此需要，從而增潤關係。

名額：30人

費用：免費

查詢：吳姑娘

** 歡迎55至59歲人士參加**



退休知多少?

日期：1月17日(星期三)

時間：上午10:00 - 11:00

對象：中心會員

內容：邀請香港基督教女青年會講解退休準備及計劃。

名額：30人

費用：免費

查詢：吳姑娘

** 歡迎55至59歲人士參加**



郁得健康

日期：1月18日(星期四)

時間：上午10:00 - 11:00

對象：1月份生日之中心會員

內容：由衛生署註冊護士講解運動重要，及即場示範簡易運動。

費用：免費

查詢：吳姑娘

週末心靈伸展舒暢

日期：1月27日(星期六)

時間：下午2:00 - 3:00

對象：中心會員

內容：透過伸展肌肉，放鬆肌肉減輕痛症及減壓。

名額：10人

費用：免費

查詢：吳姑娘

** 歡迎55至59歲人士或護老者參加**



如欲報以上之活動，敬請留意每月15號中心發放之報名連結/親身到中心報名。

除特別註明外，所有活動均於中心內舉行。



MERRY CHRISTMAS

意見欄

歡迎各位會員、家屬及地區人士對中心服務提供寶貴意見，使中心服務能持續改善!歡迎將寶貴意見寄交明愛西貢長者中心或投入中心意見箱。

提供意見者姓名：_____ 聯絡電話：_____

意見：_____

如因天氣或不可預見的因素，各活動或會作出相應變動/延期/取消，活動前，敬請致電：2792 6205查詢，不便之處，敬請見諒。

