

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>



悦刊



2024年2月至3月

專題介紹：垃圾收費

P.1-P2

活動介紹

P.3-P7

中心代表會選舉、SQS
長青學院、護老甜蜜新天地

P.9-P11

活動時間表

P.12-P.15

職員動向、意見表、
聖經金句

P.16

大掃除之

垃圾收費

農曆新年將至，又係大掃除的時候。各會員今年大掃除可能要多加準備。



2024年8月開始政府會開始進行垃圾收費，政府部門於4月試行。屆時掉棄垃圾須購買政府指定的垃圾袋。如棄置大型垃圾須購買指定標籤貼於垃圾上。各位會員，現在開始，要好好計畫一下家中有否大型物件須要棄置，趁大掃除時一併清理，送舊迎新。



-  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
-  出版日期：2024年1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

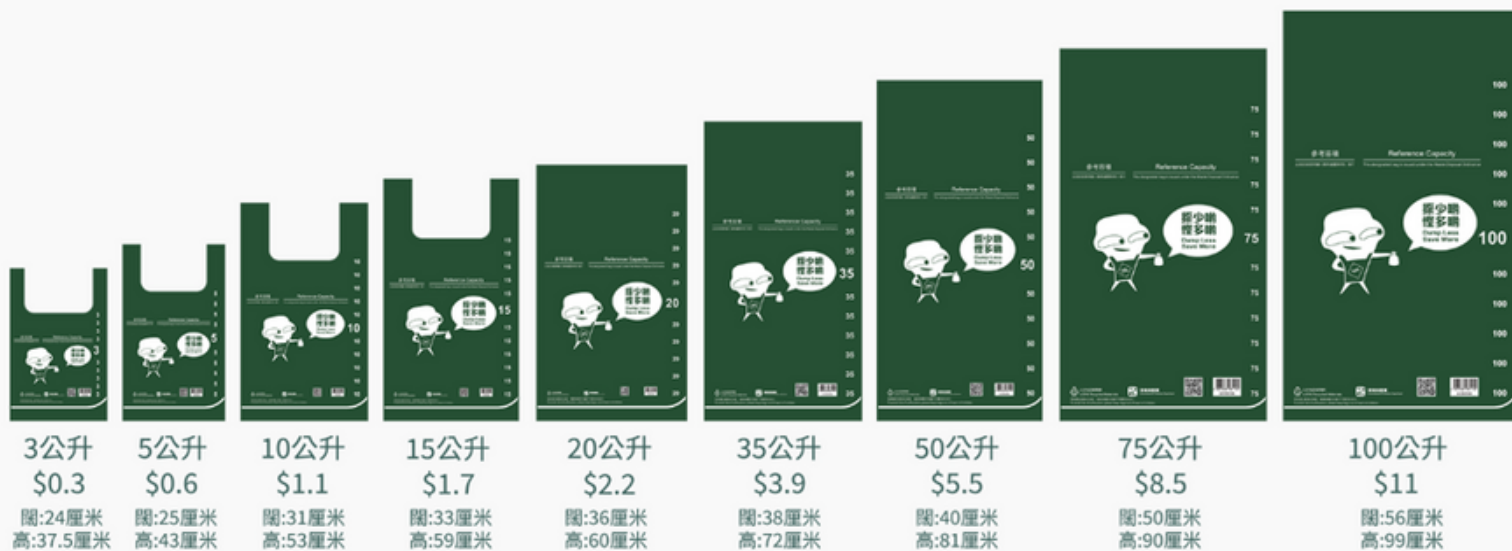
垃圾收費



環境及生態局長謝展寰於 1 月 19 日宣佈，
垃圾收費的法定
生效日期將改為 **2024 年 8 月 1 日**
，而政府部門及部份樓宇則於 4 月 1 日以
「先行先試」方式試行垃圾徵費。

- ✓ 超級市場
- ✓ 便利店
- ✓ 網上平台

市民可在獲授權的零售點，
購買指定袋和指定標籤。



如有大型垃圾，指未能放進指定袋的大型垃圾，例如餐桌、書櫃或床褥等大型傢俬，須購買指定標籤貼於大型垃圾上，每個指定標籤定額收費\$11



如沒有使用指定袋包裹或貼上指定標籤的垃圾或沒有包裹好垃圾，有機會被罰款\$1,500

「天悅早晨」護老運動團

日期：2月1、8、22、29日，
3月7、14、21、28日
(星期四)

時間：上午9:00
地點：中心活動室
名額：15位



內容：透過早晨和各位長者分享健康資訊及齊齊運動。

職員：鄒藹靖姑娘

高枕無憂~快樂黃昏操

日期：2月6、20、27日，
3月5、12、19、26日
(星期二)

時間：下午4:00
地點：中心活動室
名額：15位



內容：以簡易黃昏活動，提升晚間睡眠質素。

職員：鄒藹靖姑娘

外展攤爐倍多FUN

日期：2月6日，3月12、26日
(星期二)

時間：上午9:30
地點：中心活動室
名額：15位



內容：透過早晨和各位長者分享健康資訊及齊齊運動。

職員：鄒藹靖姑娘

晴悅獨寫意(2月及3月)

日期：2月16日及3月22日(星期五)

時間：上午9:30
地點：附屬中心
名額：8位



內容：透過聚會分享生活及資訊、每月進行不同活動以支援獨居生活。

職員：黃鈞浩先生

BEAT你痛 | 痛症管理小組

日期：2月16、23日，
3月2、9、16、23日
(星期五)

時間：下午2:00
地點：附屬中心(悅貴樓地下)
名額：10位



內容：從生理、心理和社交等方面改善痛症，增強個人自我管理痛症的能力和提升生活質素。

職員：林世豐先生

元宵燈謎考考你

日期：2月21日(星期三)

時間：上午9:00
地點：中心活動室
內容：透過中心Whatsapp發放燈謎給中心會員競猜。



職員：楊俊銘先生

備註：有興趣參加競猜燈謎的會員可於3月1日前透過Google Form遞交答案，答對15題或以上的參加者會由中心職員通知到中心領取紀念品一份。

新春團拜在天悅

日期：2月21日(星期三)
時間：上午10:00-11:30(上午場)；
下午2:30-4:00(下午場)

地點：中心活動室
名額：中心會員(上下午場各40位)
內容：財神共慶、表演、茶點、賀年遊戲與會員一同共慶新春。

職員：羅家熙先生



新春戲寶賀龍年

日期：2月22日(星期四)
集合時間：上午11:30
集合地點：本中心活動室

名額：58位
費用：\$20
內容：乘坐旅遊巴到北角新光戲院，欣賞鳴芝聲劇團-皇牌節子戲。

職員：吳嘉咏姑娘、楊俊銘先生



男士悅台 (2024年2月)

日期：2月23日(星期五)
 時間：上午10:30
 地點：附屬中心(悅貴樓地下)
 名額：12位
 內容：相約一眾男士會員慶祝元宵節，製作傳統藝術作品，感受佳節溫馨氣氛。
 職員：林世豐先生



飛鏢體驗班

日期：2月26日，
 3月11、25日(星期一)
 時間：下午2:30-3:30
 地點：附屬中心(悅貴樓地下)
 名額：8位
 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



健康講座- 睡眠健康

日期：2月27日(星期二)
 時間：上午10:00
 地點：中心活動室
 名額：20位
 對象：長者會員及55-59歲人士
 內容：由衛生署姑娘講解長期失眠的成因、影響，如何建立健康的睡眠習慣。
 職員：鄒藹靖姑娘



義工剪髮服務

日期：3月14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。
 費用：\$8
 職員：楊俊銘先生
 備註：注重衛生，請於剪髮前預先清洗頭髮。



國際社新春同樂日

日期：2月24日(星期六)
 時間：下午2:30
 地點：中心活動室
 名額：20位
 內容：由國際社義工與各位老友記拜年、小遊戲、派小禮物。
 職員：羅家熙先生



緩「Pain」之計

日期：2月27日，
 3月12、26日(星期二)
 時間：上午9:00
 地點：附屬中心(悅貴樓地下)
 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

手機與生活

日期：3月6日及13日(星期三)
 時間：下午2:00
 地點：附屬中心(悅貴樓地下)
 名額：每場12位
 (參加者可選擇其中一節)
 內容：講解連接WIFI及數碼點餐方法，介紹與生活息息相關的手機應用程式。
 職員：楊俊銘先生



赤小豆扁豆粉葛豬骨湯

日期：3月14日(星期四)
 時間：下午2:00
 地點：中心活動室
 名額：35位
 內容：赤小豆扁豆粉葛豬骨湯
 費用：\$10
 職員：鄒藹靖姑娘
 *3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



合辦機構：香港國際社會服務社

賽馬會花展顯關懷2024

日期：3月19日(星期二)
時間：上午9:30
地點：本中心活動室
名額：46位
費用：待定
內容：薄農林牧場、午膳、維園香港花卉展覽。
職員：吳嘉咏姑娘、楊俊銘先生



土茯苓牛大力赤小豆扁豆豬骨湯

日期：3月21日(星期四)
時間：下午2:00
地點：中心活動室
名額：35位
內容：土茯苓牛大力赤小豆扁豆豬骨湯
費用：\$10
職員：鄒藹靖姑娘
*3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



耳朵護理及耳穴講座

日期：3月22日(星期五)
時間：上午10:00
名額：15位
內容：講解耳垢成因，分享耳朵日常護理及處理方法，介紹如何按摩耳朵。
職員：鄒藹靖姑娘



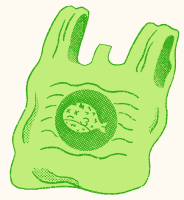
健康講座-活力長者健康操

日期：3月27日(星期三)
時間：下午2:30
地點：中心活動室
名額：20位
對象：長者會員及55-59歲人士
內容：鍛鍊長者身體各部份機能，包括：鍛鍊平衡力、柔韌度、訓練肌力及身體協調能力。
職員：鄒藹靖姑娘



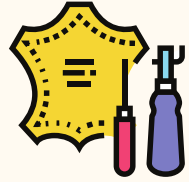
垃圾徵費資訊日

日期：3月20日(星期三)
時間：下午2:00
地點：中心活動室
名額：30位
內容：令參加者掌握更多垃圾徵費的資訊及習慣。
職員：楊俊銘先生



皮革班活動

日期：3月22日(星期五)
時間：上午10:30
地點：義工資訊廊
名額：6位
內容：製作皮革小物
費用：待定
職員：姚靈音姑娘



男士悅台 (2024年3月)

日期：3月22日(星期五)
時間：上午10:30
地點：附屬中心(悅貴樓地下)
名額：12位
內容：透過製作健康能量棒。教導男士會員學習釋放壓力，減低負面情緒。
職員：林世豐先生



SWITCH運動班 (3月)

日期：3月29日(星期五)
時間：上午10:00
地點：附屬中心(悅貴樓地下)
名額：6位
內容：透過玩SWITCH遊戲，和會員做運動，放鬆心情。
職員：鄒藹靖姑娘



護老者講座-財務管理

日期：2月14日(星期三)
時間：上午10:00
地點：中心活動室
名額：20位
對象：護老者會員 / 外展護老者優先
內容：透過講座及遊戲形式認識生前身後財務事宜。
職員：羅家熙先生



元宵花燈製作活動

日期：2月23日(星期五)
時間：下午3:00
地點：中心活動室
名額：8位
對象：外傭護老者及被照顧者優先
內容：製作簡單花燈、及共同設計一張「元宵卡」贈送家人，表達愛意。
職員：羅家熙先生



護老知多口(線上直播版)

日期：2月28日、
3月20日(星期三)
時間：下午2:30
地點：網上直播
(由Whatsapp傳送連結予護老者)
內容：分享各種護老新資訊。
職員：羅家熙先生



世界名勝攝影之旅

日期：3月13日(星期三)
時間：下午2:30
地點：中心活動室
名額：8位
對象：外傭護老者及被照顧者優先
內容：在中心透過電腦合成技術拍攝，外傭護老者及被照顧者於世界不同的地方「旅行」。
職員：羅家熙先生



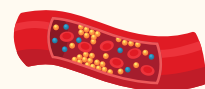
齊做賀年大吉湯圓

日期：2月22日(星期四)
時間：上午10:00
地點：義工資訊廊
名額：8位
對象：護老者、外展護老者及55-59歲人士
內容：一同製作大吉造型湯丸，同享元宵佳節。
職員：姚靈音姑娘



照顧者心血管代謝風險測試

日期：2月26日-3月1日
(星期一至五)
時間：上午10:00至下午4:30
地點：義工資訊廊
名額：95位
對象：護老者會員 / 外展護老者
內容：評估中風風險；血壓、血糖及血脂快速檢測。
職員：鄒藹靖姑娘



*此活動與香港中文大學那打素護理學院的研究團隊合作

護老靜觀初認識

日期：2月29日(星期四)
時間：下午2:30
地點：中心活動室
名額：8位
內容：初步認識靜觀、分享在日常照顧減壓之應用。
職員：羅家熙先生



潮語教室

日期：3月14日(星期四)
時間：下午2:30
地點：中心活動室
名額：12位
對象：護老者、外展護老者及55-59歲人士
內容：認識年青人時下潮流用語，一同與「潮」並進。
職員：姚靈音姑娘



延智俱樂部



日期：2-3月(逢星期二)
時間：下午4:00-4:45
地點：附屬中心(悅貴樓地下)
內容：透過6節現實導向與感官刺激，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

開心記憶班」——認知訓練小組



日期：2-3月(逢星期四)
時間：上午10:00 - 10:45 (快樂記憶班)
下午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「音樂治療」、「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

延智服務

長青學院報名

2024年4-6月課程

報名日期：

3月11日至3月22日

開始索取課程報名表格，
可即時填寫報名表，投入抽籤箱或網上(google)報名。



公佈及繳費日：

4月3日至4月10日

課程登記人數若超出名額所限，中心會以公開抽籤形式，抽出可報名人士。若可報名人士在繳費日期內沒有繳付報名費，後備名額將於4月11日起，由中心職員致電方可交費，敬請垂注。*

SQS

服務質素標準

明愛天悅長者中心的SQS「服務質素標準」共有16項標準。訂明這16項標準的目的是為了提高中心管理及提供服務應具備的質素水平。中心會透過不同的形式，例如是每月通訊，向各位老友記同公眾人士定期分享中心不同的「服務質素標準」。

標準 6

服務單位定期計劃、檢討及評估本身的表現，並制定有效的機制，讓服務使用者、職員及其他關注的人士就服務單位的表現提出意見。

標準 10

服務單位確保服務使用者獲得清楚明確的資料，知道如何申請接受和退出服務。

標準 11

服務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）。

標準 12

服務單位盡量尊重服務使用者知情下作出服務選擇的權利。

標準 13

服務單位尊重服務使用者的私人財產權利。

標準 14

服務單位尊重服務使用者保護私隱和保密的權利。

標準 15

每一位服務使用者及職員均有自由申訴其對機構或服務單位的不滿，而毋須憂慮遭受責罰，所提出的申訴亦應得到處理。

標準 16

服務單位採取一切合理步驟，確保服務使用者免受侵犯。

本計劃由香港明愛安老服務轄下18間中心協作推行，並由醫務衛生局精神健康諮詢委員會贊助。計劃推行日期為2023年4月1日至2025年3月31日，為期2年。本計劃致力為護老者建立朋輩支援網絡，提高大眾對長者及護老者精神健康的關注。透過分享護老真實故事，盼能喚起護老者及社會各界的關注與共鳴，共建護老者友善社區。

護老者精選故事：《感恩路上有你》

單位：明愛沙田長者中心 撰寫職員：洪美珍姑娘
護老者：胡太太 長者：胡先生 護老者與長者關係：夫妻 照顧年資：約10年

胡先生在2013年年尾突然不醒人事。太太立即叫救護車，送先生入院。經醫生診斷後，原來先生突然中風。當胡先生清醒後，胡先生的神智非常模糊，甚至不認得胡太太，只是用「一個女人」形容胡太太。此事令太太感到非常崩潰。幸好，胡先生休息一個早上後，慢慢認得胡太太。此事發生後，胡太太對照顧一位中風康復病人感到非常大壓力，但對於之後的照顧事宜，幸得到社區內不同的支援，如社康護士、其他復康機構等安排物理治療、職業治療等服務，胡太太亦不至於感到驚惶。而胡先生最終在2014年年中逐漸可以康復。

再一次成為護老者

然而，在2014年尾，胡太太的媽媽卻突然因為心臟問題入了急症室，其後身體轉差，多次進出醫院。胡太太故希望媽媽搬自己家中長住，以便自己照顧。同時，胡先生中風情況雖然有需好轉，但溝通能力依然未能像中風之前一樣流利，需要胡太太在身邊照顧。

在2014至2015年間，胡太太一方面要照顧心臟不好的媽媽，有時更徹夜未眠，只要媽媽表示心臟不舒服，即呼叫救護車；另一方面要照顧不敢外出的丈夫，由零開始教導他與人溝通、如何點餐等方法，令丈夫可以重拾信心。

來自社區上的支援

直至2017年起，胡太太的照顧壓力亦漸漸減輕。媽媽成功入住護理安老院，該院有護士廿四小時觀察媽媽的情況，令胡太太可以放心頭大石；胡先生的說話能力亦逐漸恢復，令他敢於獨自外出，甚至可以自己返回中心參與活動。

時間慢慢地到了2023年，胡先生及胡太太甚至參加了中心不同的活動及成為義工，擴闊生活及社交圈子，充實他們的退休生活。

護老者回想故事經歷，有什麼新啟發？

感恩丈夫可以康復，感恩自己得到多方面的支持，令丈夫及媽媽均可以有相應的支援。

照顧心得：

雖然中風事件已有十年，但丈夫仍然對自己有可能再中風一事非常擔心，我會時常給予他鼓勵，希望他不用再為此擔心。

想對先生說的話...

加油！不用再擔心自己有機會再中風，我會在你身旁！希望我們之後可以周圍旅行。



閱讀故事後，
請掃描二維碼完
成簡單問卷。

續會/入會安排

60歲以上長者

會籍由2024年4月1日至2025年3月31日為期一年

續會

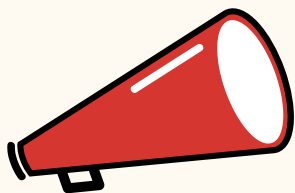
- 3月18日開始親身到中心
- 帶備會員證
- 費用：\$21
- 如遺失會員證，
需交補領費 \$5

續會時間：星期一至星期五
上午9時至下午5時

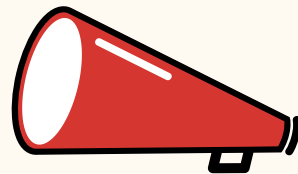
新會員入會

- 4月2日開始 **預約**
到中心辦理手續
- 身份證正本
- 費用：\$21

付款方式：
現金或八達通



中心代表會選舉 (2024-2026年)



2024年至2026年的中心代表會選舉已於2024年1月9-12日進行投票，並於2024年1月12日中午12時截止投票後即場點票。為增加選舉透明度，點票過程除有候選人到場監察點票外，中心亦以youtube直播整個點票過程。



youtube直播點票過程

新一屆中心代表 (2024-2026年)

是次選舉一共選出12位中心代表，以下是當選名單(按姓氏筆劃排名)：

**王梅菊、李世傑、李瑞雲、李翠鳳、林建國、范中強、
許德貞、雷婉兒、黎寶薇、蔡振爾、蔡興然、盧愛萍**

恭喜以上當選者，亦多謝各位參與投票的會員！
新一屆代表將於2024年4月履新。



**范中強
主席**



**雷婉兒
副主席**



王梅菊



李世傑



李瑞雲



李翠鳳



林建國



許德貞



黎寶薇



蔡興然

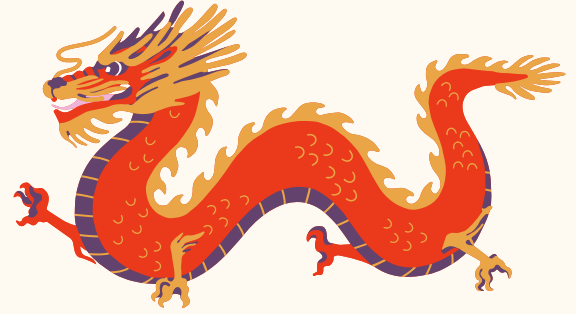


蔡振爾



盧愛萍

2024年2月



星期一	星期二	星期三
<p>5 廿六</p> <p>9:00長者太極A班4 10:15長者太極B班4 11:30 瑜珈班5 2:00中國舞班4 4:00 椅子瑜伽</p>	<p>6 廿七</p> <p>9:30 外展攤爐倍多FUN 1:00流行金曲班4 3:00拳擊班4 4:00 高枕無憂~快樂黃昏操</p>	<p>7 廿八</p>
<p>12 初三</p> <p>初三</p> 	<p>13 初四</p> <p>初四</p> 	<p>14 初五</p> <p>10:00 護老者講座-財務管理</p>
<p>19 雨水</p> <p>9:00長者太極A班5 10:15長者太極B班5 2:00中國舞班5 4:00 椅子瑜伽</p>	<p>20 十一</p> <p>1:00流行金曲班5 3:00拳擊班5 4:00 高枕無憂~快樂黃昏操</p>	<p>21 十二</p> <p>10:00 新春團拜在天悅(上午場) 2:30 新春團拜在天悅(下午場)</p>
<p>26 十七</p> <p>9:00長者太極A班6 10:00 照顧者心血管代謝 風險測試 10:15長者太極B班6 2:00中國舞班6 2:30 飛鏢體驗班 (附) 4:00 椅子瑜伽</p>	<p>27 十八</p> <p>9:00 緩「Pain」之計 (附) 10:00 照顧者心血管代謝風險測試 10:00 健康講座-睡眠健康 1:00流行金曲班6 3:00拳擊班6 4:00 高枕無憂~快樂黃昏操</p>	<p>28 十九</p> <p>9:00太極蓮花扇3 10:00 照顧者心血管代謝風險測試 10:15 開心曲藝班4 2:30 護老知多D (線上直播版)</p>

#(附)代表附屬中心

活動時間表



星期四	星期五	星期六
<p>1 廿二</p> <p>9:00「天悅早晨」護老運動團 10:10國畫班3 4:00 詠春拳2</p>	<p>2 小年</p> <p>9:00烏克麗麗小結他 10:30口琴A班 11:30 口琴B班 1:00 書法班3</p>	<p>3 廿四</p> <p>9:30輕輕鬆鬆學粵曲班4</p>
<p>8 廿九</p> <p>9:00「天悅早晨」護老運動團</p>	<p>9 除夕</p>	<p>10 春節</p> <p>初一</p> 
<p>15 初六</p>	<p>16 初七</p> <p>9:30 晴悅獨寫意(2月)(附) 2:00 BEAT你痛 痛症管理小組 (附)</p>	<p>17 初八</p>
<p>22 十三</p> <p>9:00「天悅早晨」護老運動團 10:00 齊做賀年大吉湯圓 10:10國畫班4 11:30 新春戲寶賀龍年</p>	<p>23 十四</p> <p>9:00烏克麗麗小結他 10:30男士悅台 (附) 10:30口琴A班 11:30 口琴B班 2:00 BEAT你痛 痛症管理小組 (附) 1:00 書法班4 3:00 元宵花燈製作活動</p>	<p>24 元宵節</p> <p>9:30輕輕鬆鬆學粵曲班5 2:30國際社新春同樂日</p>
<p>29 二十</p> <p>9:00「天悅早晨」護老運動團 10:00 照顧者心血管代謝 風險測試 10:10國畫班5 2:30 護老靜觀初認識 4:00 詠春拳3</p>		

2024年3月

星期一	星期二	星期三
<p>4 廿四</p> <p>9:00長者太極A班7 10:15長者太極B班7 11:30 瑜珈班6 2:00中國舞班7 4:00 椅子瑜伽</p>	<p>5 驚蟄</p> <p>9:30 2024年3月星期二專題月會 1:00流行金曲班7 3:00拳擊班7 4:00 高枕無憂~快樂黃昏操</p>	<p>6 廿六</p> <p>9:30 2024年3月星期三專題月會</p>
<p>11 初二</p> <p>9:00 長青學院報名日 9:00長者太極A班8 10:15長者太極B班8 11:30 瑜珈班7 2:00中國舞班8 2:30 飛鏢體驗班 (附) 4:00 椅子瑜伽</p>	<p>12 初三</p> <p>9:00 緩「Pain」之計 (附) 9:30 外展攤爐倍多FUN 1:00流行金曲班8 3:00拳擊班8 4:00 高枕無憂~快樂黃昏操</p>	<p>13 初四</p> <p>9:00太極蓮花扇4 10:15 開心曲藝班5 2:30 世界名勝攝影之旅</p>
<p>18 初九</p> <p>11:30 瑜珈班8 4:00 椅子瑜伽</p>	<p>19 初十</p> <p>9:30 賽馬會花展顯關懷2024 4:00 高枕無憂~快樂黃昏操</p>	<p>20 春分</p> <p>9:00太極蓮花扇5 10:15 開心曲藝班6</p>
<p>25 十六</p> <p>2:30 飛鏢體驗班 (附) 4:00 椅子瑜伽</p>	<p>26 十七</p> <p>9:00 緩「Pain」之計 (附) 9:30 外展攤爐倍多FUN 4:00 高枕無憂~快樂黃昏操</p>	<p>27 十八</p> <p>9:00太極蓮花扇6 2:30 健康講座-活力長者健康操</p>

#(附)代表附屬中心



活動時間表

星期四	星期五	星期六
	<p>1 廿一</p> <p>9:00 烏克麗麗小結他 10:30 口琴A班 1:00 書法班5 10:15 美食A班1 11:30 美食B班1 2:00 BEAT你痛 痛症管理小組 (附)</p>	<p>2 廿二</p> <p>9:30 輕輕鬆鬆學粵曲班6</p>
<p>7 廿七</p> <p>9:00 「天悅早晨」 護老運動團 10:10 國畫班6 2:30 2024年3月星期四專題月會 1:00 休悅義工(護老者服務)會議 4:00 詠春拳4</p>	<p>8 廿八</p> <p>9:30 2024年3月星期五專題月會 10:30 天悅耆樂會 1:00 書法班6 2:00 BEAT你痛 痛症管理小組 (附)</p>	<p>9 廿九</p> <p>9:30 輕輕鬆鬆學粵曲班7</p>
<p>14 初五</p> <p>9:00 「天悅早晨」 護老運動團 10:10 國畫班7 1:00 保健靚湯組 2:00 每月靚湯： 赤小豆扁豆粉葛豬骨湯 2:30 潮語教室 4:00 詠春拳5</p>	<p>15 初六</p> <p>9:00 烏克麗麗小結他 10:00 SWITCH運動班 (3月) 10:30 口琴A班 11:30 口琴B班 10:15 美食A班1 11:30 美食B班1 2:00 BEAT你痛 痛症管理小組 (附)</p>	<p>16 初七</p> <p>9:30 輕輕鬆鬆學粵曲班8</p>
<p>21 十二</p> <p>9:00 「天悅早晨」 護老運動團 10:10 國畫班8 2:00 每月靚湯： 土茯苓牛大力赤小豆扁豆豬骨湯 4:00 詠春拳6</p>	<p>22 十三</p> <p>9:30 晴悅獨寫意(3月) (附) 10:00 耳朵護理及耳穴講座 10:30 皮革班活動 10:30 男士悅台 (附) 2:00 BEAT你痛 痛症管理小組 (附) 2:30 愛心先鋒會議</p>	<p>23 十四</p>
<p>28 十九</p> <p>9:00 「天悅早晨」 護老運動團</p>	<p>29 二十</p> <p>耶穌受難節翌日</p>	<p>30 廿一</p> <p>耶穌受難節翌日</p> 

人事變動 實習社工



大家好! 我是來自明愛專上學院的社工學生，大家可以叫我劉蒨蕙姑娘。9/1/24 - 24/5/24期間，我大部分星期二、三、五都會在明愛天悅長者中心實習。我第一次接觸長者服務，請大家多多指教。



大家好！我是實習學生劉家霖，日常喜歡做運動。實習日期會由1月至5月。到時會舉辦不同的活動給大家!記得踴躍參加呀!

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：



聖經金句： 愛是恆久忍耐，又有恩慈；
愛是不嫉妒；
愛是不自誇，不張狂，不做害羞的事，不求自己的益處，不輕易發怒，不計算人的惡。