



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4月至5月

明愛長者聯會

(長聯)



關於「長聯」



長聯於2003年成立，成員(委員)來自接近一萬名長者中心、院舍、綜合家居照顧服務、日間中心的服務使用者互選出來！

聯會目標

- 集結服務使用者力量，提昇服務質素。
- 關注安老服務政策並提出意見。
- 推行中央性活動及培訓工作。
- 促進長者認識及履行公民的權利與義務。

長聯成員

長者社區中心	可派1位會員、1位義工及1位會員/護老者/義工/第三齡會員
長者中心	可派2位會員或1位會員及1位護老者/義工/第三齡會員
院舍	可派1位院友及1位院友/義工/親友 (利孝和及李嘉誠護理安老院屬大院可派3位代表)
綜合家居照顧服務隊/ 日間護理中心	可派1位服務使用者

專題介紹：明愛長者聯會 P.1-P2

活動介紹 P.3-P9

服務介紹、入會安排 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



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3月



印刷數量：700份

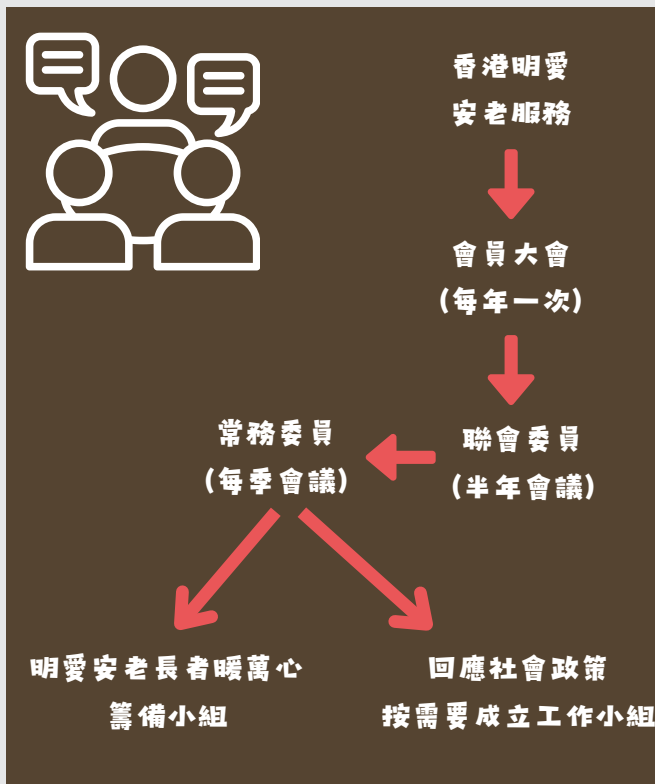


督印人：敖巧兒(高級督導主任)



編輯：全體職員

明愛長者聯會架構圖



1. 個人成長

- 學習和掌握關乎自己切身利益的事情
- 透過充權，消除長者的無助無權感
- 長者終身學習，發揮個人的潛能
- 促進參與，提升自信及個人解決問題能力
- 建立長者積極正面的形象

2. 聯會成長

- 體驗互助互愛精神，建立網絡資源共享
- 提升策劃力及組織力
- 建基機構理念、回饋社會
- 與機構成為合作夥伴，提升服務質素

3. 社會改變

- 透過聯會向政府及各機構反映長者的意見
(例如 就施政報告、財政預算案作問卷調查及發佈回應消費券、醫療券、2元乘車優惠等議題。)
- 由聯會與其他團體合作交流及倡議政策及措施改善
(如定期出席港鐵聯網、立法會議員交流會等。)
- 讓社區人士認識長者積極的一面及應享有的權利
- 倡議政策改善迎接高齡化社會的挑戰

參與聯會的目的

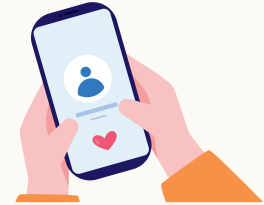
高枕無憂~快樂黃昏操

日期：4月2、9、16、23、30日，5月7、14、21、28日(星期二)
 時間：下午4:00
 地點：中心活動室
 名額：15人
 內容：以簡易黃昏活動，提升晚間睡眠質素。
 職員：鄒藹靖姑娘



出行易系列 — 公交篇

日期：4月10日(星期三)及4月16日(星期二)
 時間：下午2:00至3:00
 地點：附屬中心
 名額：每場12人(參加者只可選擇其中一節)
 內容：介紹有關日常交通工具APPS的使用功能(巴士、的士、渡輪)
 職員：楊俊銘先生



「天悅早晨」護老運動團

日期：4月11、18、25日，5月2、9、16、23、30日(星期四)
 時間：上午9:00
 地點：中心活動室
 名額：15人
 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



義工剪髮服務

日期：4月11日及5月9日(星期四)
 時間：上午10:15
 地點：中心活動室
 名額：每節25位
 職員：楊俊銘先生
 備註：注重衛生，請於剪髮前預防清洗頭髮。合辦機構：香港國際社會服務社

費用：\$8
 內容：由國際社義工為會員提供剪髮服務。



白果枝竹胡椒豬肚湯

日期：4月12日(星期五)
 時間：下午2:00
 地點：中心活動室
 名額：35位
 職員：鄒藹靖姑娘
 *4月2日開始賣湯票*請注意靚湯只設外賣帶走*歡迎自備環保袋及器皿盛載

費用：\$10
 內容：白果枝竹胡椒豬肚湯。



飛鏢體驗班

日期：4月15、29日，5月13、27日(星期一)
 時間：下午2:30
 地點：附屬中心
 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



緩「Pain」之計

日期：4月16、30日、5月14、21日（星期二）
時間：上午9:00-下午1:00
地點：附屬中心
對象：長者會員 / 護老者會員
職員：鄒藹靖姑娘
備註：此痛症服務與香港職業發展服務處合作

費用：\$119 / 一次（每次25分鐘）
內容：推拿。



尋寶圖

日期：4月16日、4月23日、4月30日(星期二)、5月7日(星期二)-外出宣傳
時間：下午2:30
地點：附屬中心
名額：10位
內容：搜索區內資源，製作「資源地圖」給區內的長者。
職員：劉家霖先生(實習社工)



23/24 義工日營

日期：4月17日（星期三）
時間：上午10:00至下午4:00
地點：保良局大棠渡假村
內容：透過遊戲、聚餐、分享與嘉許環節，答謝義工過去一年對中心的貢獻和付出。
職員：林世豐先生

費用：\$10
名額：50位（義工）



猴頭菇粟米紅蘿蔔椰棗無花果湯

日期：4月18日（星期四）
時間：下午2:00
地點：中心活動室
名額：35位
職員：鄒藹靖姑娘
備註：4月2日開始賣湯票*請注意靚湯只設外賣帶走*歡迎自備環保袋及器皿盛載

費用：\$10
內容：猴頭菇粟米紅蘿蔔椰棗無花果湯



SWITCH 運動班

日期：4月19日，5月3、17日（星期五）
時間：4月19日（下午2:30）；5月3、17日（上午10:00）
地點：附屬中心
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



天悅與您同賀壽

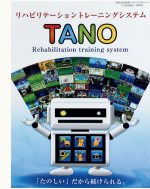
日期：4月19日（星期五）
時間：下午2:30
地點：本中心活動室
名額：35位
內容：為4-6月生日之長者慶祝生日，包括有精彩表演，禮物，影生日相。
職員：吳嘉咏姑娘、楊俊銘先生

費用：\$30



外展攤爐倍多FUN

日期：4月23、30日，5月14、28日(星期二)
時間：上午9:30
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：鄒藹靖姑娘



愛心速遞(義工訓練計劃)



日期：4月24日(三)、4月30日(二)、5月8日(三)、5月11日(六)-上午外出探訪
時間：下午2:30
地點：附屬中心
名額：10位
內容：認識智障人士的特性及院舍服務;協助策劃5月11日(六)探訪智障人士院舍的義工活動並成為當日活動的領袖。
職員：劉蒨蘅姑娘(實習社工)

健康講座 - 正視肩膊痛

日期：4月24日(星期三)
時間：下午2:30
地點：中心活動室
名額：20位
內容：由衛生署姑娘分享有關肩部的護理及減低關節僵硬的方法，以及示範日常可於家中練習的運動。
職員：鄒藹靖姑娘



晴悅獨寫意(2024年4月)

日期：4月26日(星期五)
時間：上午9:30
地點：義工資訊廊
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



4月男士悅台

日期：4月26日(星期五)
時間：下午2時
地點：附屬中心
名額：12位
內容：多元化男士聚會，透過健康、藝術、興趣發展及外出活動，建立社區網絡，讓男士互相交流。
職員：林世豐先生



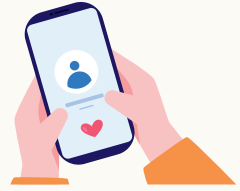
節瓜章魚蠔豉豬骨湯

日期：5月2日(星期四)
時間：下午2:00
地點：中心活動室
名額：35位
職員：鄒藹靖姑娘
備注：4月18日開始賣湯票*靚湯只設外賣帶走*歡迎自備環保袋及器皿盛載



出行易系列 — 鐵路篇

日期：5月8日及5月22日(星期三)
時間：下午2:00
地點：附屬中心
名額：每場12人(參加者只可選擇其中一節)
內容：介紹有關日常交通工具APPS的使用功能(鐵路、電車)
職員：楊俊銘先生



愛心速遞(探訪智障人士院舍)

日期：5月11日(星期六)
時間：上午9:00至12:00
地點：中心活動室集合
名額：10位
內容：探訪智障人士院舍；透過帶領集體遊戲與智障人士互動。
職員：劉蒨蘅姑娘 (實習社工)



健康檢查 (5月)

日期：5月13日(星期一)
時間：上午9:30
地點：中心會客室
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
備注：4月15日開始賣票

名額：30位



螺片蟲草花淮山茨實雞湯

日期：5月16日(星期四)
時間：下午2:00
地點：中心活動室
名額：35位
職員：鄒藹靖姑娘
備注：5月2日開始賣湯票*靚湯只設外賣帶走*歡迎自備環保袋及器皿盛載

費用：\$10

內容：節瓜章魚蠔豉豬骨湯



帶你去山吞昇之旅

日期：5月21日(星期二)
時間：上午9:00
集合地點：本中心
內容：打卡漫步遊覽沙頭角禁區十景「頭角碼頭 - 市集 - 沙頭角之角 - 中英街花園 - 沙頭角舊消防局 - 仿香港舊式火車站 - 1:1火車頭」(中英街除外)，體驗客茶粿制作，午膳盆菜宴，遊覽沙頭角鏡蓉書屋。
職員：吳嘉咏姑娘、楊俊銘先生
備注：4月30日截止報名。需要交身份證副本作申請禁區紙。

費用：\$280

名額：48位



健康講座 - 慎防跌倒 (社區篇)

日期：5月29日 (星期三)

時間：下午2:30

地點：中心活動室

名額：20位

內容：由衛生署姑娘分享常見引致跌倒的因素，如何有效預防跌倒，分享跌倒後的正確處理及跟進方法。

職員：鄒藹靖姑娘



5月男士悦台

日期：5月31日 (星期五)

時間：下午2時

地點：附屬中心

名額：12位

內容：多元化男士聚會，透過健康、藝術、興趣發展及外出活動，建立社區網絡，讓男士互相交流。

職員：林世豐先生



「腦」• 友記 — 認知訓練班

日期：4月11日-6月13日 共8節 (星期四)

時間：上午10:00-10:45

地點：附屬中心

名額：8位

內容：融入音樂治療、「懷緬治療」等的元素為已確診的會員提供認知訓練，延緩認知衰退。

對象：已確診認知障礙症的會員

職員：莫嘉慧姑娘



延智俱樂部

日期：4月11日-6月13日 共8節 (星期四)

時間：下午11:00-11:45

地點：附屬中心

名額：8位

內容：透過認知遊戲及主題分享，進行認知訓練及維持認知水平。

對象：有輕度認知障礙症的會員

職員：莫嘉慧姑娘



中心活動介紹

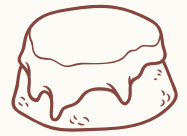
延智服務

延智服務進入新一年度啦!!

想參加延智活動既會員記住搵莫姑娘先做評估



週日甜蜜蜜



日期：4月14日(星期日)
時間：上午10:00-中午12:00(第一場*) 或下午2:00-下午4:00(第二場*) *二選一
地點：中心活動室
名額：每場各24位
對象：護老者/外展護老者及被照顧長者(需一同參加)
內容：長者集體遊戲、護老者交流及一同製作甜品，共享甜蜜時光。
職員：姚靈音姑娘

護老鬆一鬆：長期護理服務初認識



日期：4月15日(星期一)
時間：下午2:30-3:45
地點：中心活動室
名額：20位(護老者/外展護老者優先)
內容：初步認識長期護理服務，認識健康長者可否「排定」安老院舍之迷思。
職員：羅家熙先生

中醫養生講座-淺談寒熱體質

日期：4月17日(星期三)
時間：上午10:30-中午12:00
地點：中心活動室
名額：25位
對象：護老者、外展護老者優先
內容：由註冊中醫師講解寒熱體質的成因、辨治及食療。
職員：姚靈音姑娘



港昔生活模型工作坊

日期：4月19日(星期五)
時間：上午11:00-12:00
地點：中心活動室
名額：20位
對象：護老者、外展護老者優先
內容：由歷史博物館職員講解香港昔日生活及帶領製作懷舊紙雕模型。
職員：姚靈音姑娘



護老知多口(線上版)

日期：4月24日(星期三)、5月29日(星期三)
時間：下午2:30
地點：透過中心Whatsapp連結廣播給會員
內容：透過中心錄製的影片分享不同的護老資訊及時事
職員：羅家熙先生



護老鬆一鬆：疊影重重遊戲卡

日期：4月26日(星期五)
時間：下午3:00-4:00
地點：中心活動室
名額：8位(護老者優先/外展護老者優先)
內容：教授護老者卡牌桌遊「疊影重重」，提升被照顧者的認知能力
職員：羅家熙先生



健智同「護」勉小組

日期：5月2、9、16、23、30日、6月6日(逢星期四，共6節)
時間：上午10:00-11:00 名額：8位
對象：照顧認知障礙症之護老者/外展護老者 地點：義工資訊廊
內容：讓護老者學習照顧認知障礙症長者的知識和技巧，亦從中認識同路人，
分享照顧壓力和經驗，互助互勉。
職員：姚靈音姑娘



週日繽「薰」樂

日期：5月5日(星期日)
時間：上午10:00-中午12:00(第一場*) 或下午2:00-下午4:00(第二場*) *二選一
地點：中心活動室 名額：24位
對象：護老者/外展護老者及被照顧長者(需一同參加)
內容：長者集體遊戲、護老者交流及一同製作香薰蠟燭，共享甜蜜時光。
職員：姚靈音姑娘



護老鬆一鬆：慶祝雙親節活動

日期：5月7日(星期二)
時間：上午11:00-12:00
地點：中心活動室
內容：透過唱歌、遊戲，共同慶祝雙親節慶
職員：羅家熙先生



名額：25位(護老者/外展護老者優先)

護老鬆一鬆：減壓頌鉢初體驗

日期：5月14日(星期二)
時間：上午11:00-12:00
地點：中心活動室
內容：透過體驗頌鉢與參加者共同體驗放鬆心情，舒緩照顧上的壓力。
職員：羅家熙先生



名額：8位(護老者/外展護老者優先)

護老鬆一鬆：A.I.填詞作曲班

日期：5月16日(星期四)
時間：下午4:00-5:00
地點：中心活動室
內容：透過最新智能科技，大家只要有想創作的心，即使對音樂一竅不通，也能創作屬於自己的歌曲
職員：羅家熙先生



名額：8位(護老者/外展護老者優先)

「花·時間」工作坊(一)

日期：5月27日(星期一)
時間：上午10:30-12:00 名額：8位
地點：附屬中心
對象：護老者、外展護老者
內容：透過花藝創作，讓心靈得以放鬆，紓援壓力。
職員：姚靈音姑娘



護老者服務

護老者

- 需要照顧60歲或以上長者的之人士(18歲或以上)

外展護老者(需經社工評估)

- 需要照顧體弱長者(60歲或以上、行動不便、健康欠佳或有認知障礙)之人士
- 具沉重照顧壓力、年紀老邁
- 需要社區及情緒支援

護老者及外展護老者會員毋須繳交會費，並可定期收到本中心的護老資訊、參加護老者活動或使用外展護老者支援服務(需經社工評估)。



外展護老者支援服務



上門或中心
看顧



陪診



護送



對象：外展護老者
服務日期：逢星期一至五 (公眾假期除外)
服務時間：上午 / 下午時段
服務收費：免費
職員：姚靈音姑娘



為提供喘息空間予外展護老者外出/處理個人事務，本中心可於日間為被照顧長者提供看顧、陪診、護送服務，如有需要，請先向社工查詢。

刊物推薦：長者照顧指南

此刊物是為居家長者的照顧者而寫，內容包括：

1. 緊急情況應對
2. 家居安全
3. 居家護理常識
4. 常見慢性病處理
5. 長者小運動

如有興趣閱覽，可掃描二維碼，下載《長者照顧指南》。



續會/入會安排

舊會員續會

- 帶備會員證
- 費用：\$21
- 如遺失會員證，需交補領費 \$5

NEW

新會員入會

- 身份證正本
- 費用：\$21



星期一至星期五
上午9時至下午4時45分



主辦機構

 香港明愛安老服務
Caritas HK - Services for the Elderly

計劃團隊

 SFU
聖方濟各大學
Saint Francis University
*CIHE-CBCC

 CityU
香港城市大學
City University of Hong Kong

策劃及捐助

 SIMON K.Y. LEE
ELDERLY FUND
李國賢長者基金

「護老藍圖2.0」

護老者支援計劃

護老路上 我伴你行



護老藍圖
CAREGIVER SUPPORT MODEL
SUPPORT

服務理念

計劃旨在為護老者提供全面及以人為本的支援服務，以照顧護老者的身、心、社、靈需要，改善生活質素。

計劃內容

「護老者支援模式」個案服務 — 由社工與護老者一同了解護老者的需要及發掘資源，共同製定照顧計劃，連繫適切的服務及資源。

「再走一步」護老者同行小組 — 由具經驗的護老者及社工，與新手護老者同行，以提升護老者的個人能力及長期幸福感。

計劃對象

21歲或以上的無償護老者，為60歲或以上的長者提供照顧。

計劃時段

2024年3月至2025年8月

如有興趣了解及參與計劃，歡迎與以下中心聯絡：

「護老者支援模式」個案服務

明愛鄭承峰長者社區中心(深水埗) (電話: 2729 1211)

明愛牛頭角長者中心 (電話: 2117 0707)

明愛東頭長者中心 (電話: 2716 1098)

明愛天悅長者中心 (電話: 3160 4100)

明愛中區長者中心 (電話: 3589 2501)

「再走一步」護老者同行小組

明愛香港仔長者中心 (電話: 2538 7777)

明愛中區長者中心 (電話: 3589 2501)

香港明愛安老服務網頁: <https://www.caritasse.org.hk>



2024年4月



星期一	星期二	星期三
<p>1 廿三</p> <p>復活節</p> 	<p>2 廿四</p> <p>4:00 高枕無憂~快樂黃昏操</p>	<p>3 廿五</p> <p>9:00 長者學院公佈及收費</p>
<p>8 三十</p> <p>4:00 椅子瑜伽</p>	<p>9 3月小</p> <p>9:30 2024年4月星期二專題月會 4:00 高枕無憂~快樂黃昏操</p>	<p>10 初二</p> <p>9:30 2024年4月星期三專題月會 2:00 出行易系列 - 公交篇(附)</p>
<p>15 初七</p> <p>11:30 瑜珈班1 2:00 椅子瑜伽後測 2:30 飛鏢體驗班 (附) 2:30 護老鬆一鬆： 長期護理服務初認識</p>	<p>16 初八</p> <p>9:00 緩「Pain」之計 (附) 2:00 出行易系列 - 公交篇(附) 4:00 高枕無憂~快樂黃昏操</p>	<p>17 初九</p> <p>9:30 23/24義工日營 10:30 中醫養生講座-淺談寒熱體質</p>
<p>22 十四</p> <p>9:00長者太極A班1 10:15長者太極B班1 11:30 瑜珈班2 3:00 中國舞1</p>	<p>23 十五</p> <p>9:30 外展攤爐倍多FUN 10:30詠春拳A班 1 11:45 詠春拳B班1 1:00流行金曲班1 4:00 高枕無憂~快樂黃昏操</p>	<p>24 十六</p> <p>9:00太極蓮花扇1 10:15 開心曲藝班1 2:00 IT先鋒義工會議 2:30 健康講座-正視肩膊痛 2:30 護老知多D (線上) 2:30 愛心速遞(義工訓練計劃)(附)</p>
<p>29 廿一</p> <p>9:00長者太極A班2 10:15長者太極B班2 11:30 瑜珈班3 2:30 飛鏢體驗班 (附) 3:00 中國舞2</p>	<p>30 廿二</p> <p>9:00 緩「Pain」之計 (附) 9:30 外展攤爐倍多FUN 10:30詠春拳A班 2 11:45 詠春拳B班2 1:00流行金曲班2 2:30 愛心速遞(義工訓練計劃) 3:00拳擊班1 4:00 高枕無憂~快樂黃昏操</p>	

#(附)代表附屬中心

活動時間表



星期四	星期五	星期六
4 廿五  清明節	5 廿七	6 廿八
11 初三 9:00 「天悅早晨」護老運動團 10:00 「腦」·友記 - 認知訓練班 10:15 義工剪髮服務 11:00 延智俱樂部 2:30 2024年4月星期四專題月會	12 初四 9:30 2024年4月星期五專題月會 10:30 天悅耆樂會 2:00 每月靚湯： 白果枝竹胡椒豬肚湯	13 初五
18 初十 9:00 「天悅早晨」護老運動團 10:00 「腦」·友記 - 認知訓練班 11:00 延智俱樂部 1:00 保健靚湯組 2:00 每月靚湯： 猴頭菇粟米紅蘿蔔椰棗無花果湯	19 谷雨 11:00 港昔生活模型工作坊 2:30 SWITCH 運動班 (4月) 2:30 天悅與您同賀壽	20 十二
25 十七 9:00 「天悅早晨」護老運動團 10:00 健智同「護」勉小組 10:10 國畫班1	26 十八 9:00 烏克麗麗小結他1 9:30 晴悅獨寫意 10:30 口琴A班1 11:30 口琴B班1 1:00 書法班1 2:00 男士悅台 (附) 3:00 護老鬆一鬆：疊影重重遊戲卡	27 十九 9:30 輕輕鬆鬆學粵曲班1

2024年5月



星期一	星期二	星期三
<p>6 廿八</p> <p>9:00長者太極A班3 10:15長者太極B班3 11:30 瑜珈班4 3:00 中國舞3</p>	<p>7 廿九</p> <p>9:30 2024年5月星期二專題月會 11:00護老鬆一鬆：慶祝雙親節活動 1:00流行金曲班3 3:00拳擊班2 4:00 高枕無憂～快樂黃昏操</p>	<p>8 4月</p> <p>9:30 2024年5月星期三專題月會 2:00 出行易系列 - 鐵路篇 2:00 長青同學會 2:30 愛心速遞(義工訓練計劃)(附)</p>
<p>13 初六</p> <p>9:00長者太極A班4 9:30 健康檢查 (5月) 10:15長者太極B班4 11:30 瑜珈班5 2:30 飛鏢體驗班 (附) 3:00 中國舞4</p>	<p>14 初七</p> <p>9:00 緩「Pain」之計 (附) 9:30 外展攤爐倍多FUN 11:00護老鬆一鬆：減壓頌鉢初體驗 1:00流行金曲班4 3:00拳擊班3 4:00 高枕無憂～快樂黃昏操</p>	<p>15 初八</p> <p>佛誕</p> 
<p>20 小滿</p> <p>9:00長者太極A班5 10:15長者太極B班5 11:30 瑜珈班6 3:00 中國舞5</p>	<p>21 十四</p> <p>9:00 緩「Pain」之計 (附) 9:00 帶你去山旮旯之旅 10:30詠春拳A班 3 11:45 詠春拳B班3 1:00流行金曲班5 3:00拳擊班4 4:00 高枕無憂～快樂黃昏操</p>	<p>22 十五</p> <p>9:00太極蓮花扇2 10:15 開心曲藝班2 2:00 出行易系列 - 鐵路篇(附)</p>
<p>27 二十</p> <p>9:00長者太極A班6 10:15長者太極B班6 10:30 花。時間工作坊(附) 11:30 瑜珈班7 2:30 飛鏢體驗班 (附) 3:00 中國舞6</p>	<p>28 廿一</p> <p>9:30 外展攤爐倍多FUN 10:30詠春拳A班 4 11:45 詠春拳B班4 1:00流行金曲班6 3:00拳擊班5 4:00 高枕無憂～快樂黃昏操</p>	<p>29 廿二</p> <p>9:00太極蓮花扇3 10:15 開心曲藝班3 2:00 IT先鋒義工會議 2:30 健康講座-慎防跌倒 (社區篇) 2:30 護老知多D (線上)</p>

#(附)代表附屬中心

活動時間表



星期四	星期五	星期六
<p>2 廿四</p> <p>9:00「天悅早晨」護老運動團 10:00 健智同「護」勉小組 10:00「腦」·友記-認知訓練班 10:10國畫班2 11:00 延智俱樂部 1:00保健靚湯組 2:00 每月靚湯： 節瓜章魚蠔豉豬骨湯</p>	<p>3 廿五</p> <p>9:00烏克麗麗小結他2 10:00 SWITCH 運動班 (5月) 10:30口琴A班2 11:30 口琴B班2 1:00 書法班2</p>	<p>4 廿六</p> <p>9:30輕輕鬆鬆學粵曲班2</p>
<p>9 初二</p> <p>9:00「天悅早晨」護老運動團 10:00 健智同「護」勉小組 10:10國畫班3 10:15 義工剪髮服務 2:30 2024年5月星期四專題月會</p>	<p>10 初三</p> <p>9:30 2024年5月星期五專題月會 1:00 書法班3</p>	<p>11 初四</p> <p>9:00愛心速遞(探訪智障人士院舍) 9:30輕輕鬆鬆學粵曲班3</p>
<p>16 初九</p> <p>9:00「天悅早晨」護老運動團 10:00「腦」·友記-認知訓練班 10:00 健智同「護」勉小組 10:10國畫班4 11:00 延智俱樂部 2:00 每月靚湯： 螺片蟲草花淮山茨實雞湯" 4:00護老鬆一鬆：A.I.填詞作曲班</p>	<p>17 初十</p> <p>9:00烏克麗麗小結他3 10:00 SWITCH 運動班 (5月) 10:30口琴A班3 10:30 美食班1 11:30 口琴B班3 1:00 書法班4</p>	<p>18 十一</p> <p>9:30輕輕鬆鬆學粵曲班4</p>
<p>23 十六</p> <p>9:00「天悅早晨」護老運動團 10:00「腦」·友記-認知訓練班 10:00 健智同「護」勉小組 10:10國畫班5 11:00 延智俱樂部</p>	<p>24 十七</p> <p>9:00烏克麗麗小結他4 10:30口琴A班4 10:30 美食班2 11:30 口琴B班4 1:00 書法班5</p>	<p>25 十八</p>
<p>30 廿三</p> <p>9:00「天悅早晨」護老運動團 10:00「腦」·友記-認知訓練班 10:00 健智同「護」勉小組 10:10國畫班6 11:00 延智俱樂部</p>	<p>31 廿四</p> <p>9:00烏克麗麗小結他5 10:30口琴A班5 11:30 口琴B班5 1:00 書法班6 2:00 男士悅台 (附) 2:30 愛心先鋒義工會</p>	

人事變動



生命之海相聚，四年過去，是道別的時候！
感謝天悅中心每一位職員、義工、長者、親友、
僑胞及協助。祝福各位生命更添美麗，
特別慶祝天悅中心，幫助有需要的人。加油！

敖巧兒姑娘
高級督導主任



闊別大家一段時間，今年5月將與主任李先生到中心為大家服務。在此特別感謝敖姑娘、何先生和各同事這幾年的努力，把中心服務帶上一層樓。當然不少得感激各會員的愛護，日後希望大家繼續支持中心！

蘇貴成先生
高級督導主任



「世間所有的相遇，都是久別重逢」好開心在天悅與大家相聚，亦有很多難忘的回憶，在天悅工作了兩年，要與各位說再見了。

何創傑先生
督導主任



大家好！我是新到任的中心主任李嘉駿，將由5月份起接替何先生的工作，很開心能夠加入天悅長者中心這個大家庭！我過往曾在院舍、日間中心及長者中心工作，感覺長者中心的老友記總是充滿活力和能量。十分榮幸能夠為大家服務，歡迎大家日後到中心與我傾談！

李嘉駿先生
督導主任

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：
箴言 3:3

不可使慈愛、誠實離開你，要繫在你頸項上，刻在你心版上。