



# 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>



# 2024 年



# 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](mailto:seabn@caritassws.org.hk)

出版日期：2024 年 4 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、陳文傑、陳家豪、  
劉敏行、郭芊彤、郭焯淇、  
劉欣桐、張芷琪、周智華、  
鍾鑽琪、朱熙汶、林曉靜、  
黃惠紅、林玩音

## 422「世界地球日」香港首階段管制走塑

明愛香港仔長者中心 個案工作員

劉欣桐姑娘

不少國家已就即棄塑膠用品立法，希望從源頭減少使用即棄塑膠餐具，以減低塑膠污染對生態環境及人類健康的影響，同時亦有助減碳以減緩氣候變化。

而香港政府亦將於 2024 年 4 月 22 日實施首階段管制即棄塑膠餐具和其他塑膠產品，包括管制食肆提供或銷售 9 類即棄塑膠餐具，並管制酒店提供免費洗滌梳妝用品。以下就整理了管制即棄塑膠的措施供大家參閱，為「走塑」做好準備。

1. 禁止食肆銷售、向堂食及外賣顧客提供發泡膠餐具、塑膠飲管、塑膠攪拌棒、塑膠進食用具（如：叉刀匙）、膠碟。而且，食肆亦禁止向堂食顧客提供膠杯、塑膠杯蓋、塑膠食物容器及塑膠食物容器。
2. 酒店和賓館不能免費派發即棄膠製洗滌梳妝用品，包括膠柄牙刷、膠梳等，未來或轉用替代的木柄牙刷，在牆壁安裝可補充的家庭裝洗髮水和沐浴露；房間內不能提供膠樽裝水，未來或在公共地方安裝飲水機或提供玻璃樽裝水。
3. 超市亦須停售受管制的即棄塑膠產品，例如膠柄棉花棒，轉賣紙軸棉花棒；大型活動如演唱會不能再派充氣打氣棒或熒光棒。

相信新措施實施後，大家需要一段時間適應。而市面上亦有一系列的替代品，如一些售賣兩餸飯的店舖已轉用玉米糠製外賣餐盒，餐具則沿用不受今次措施影響的木筷子；即棄塑膠飲管會轉用紙飲管或竹飲管；棉花棒便會由膠軸的棉花棒轉做紙、木或竹軸。而新措施實施後也可能會增加了造紙、竹制的即棄用品。因此，更加鼓勵各位老友記外賣時可自攜餐盒、使用可重用的餐具、及善用社區上的廢物分類回收設施，減少都市固體廢物，為環保出一分力！

2024-2025年度  
長者會員/護老者及義工

# 續會及新會員入會安排




中心職員將會陸續致電各位有效會員  
請**耐心**等待電話聯絡，再來中心辦理手續

中心將於3月1日(星期五)開始陸續致電長者會員、護老者會員及義工會員進行續會，會藉有效期將由2024年4月1日至2025年3月31日，詳情如下：

1. 長者會員必須年滿 60 歲或以上，不限居住地址；
2. 長者會員2024-2025年度的會費\$21；護老者會員及義工會員會藉費用全免；
3. 護老者會員並不設年齡限制，但需照顧60歲或以上長者；
4. 如有資料更改(例如住址、電話)，請於收到職員聯絡時告知，以便更新資料；
5. 在收到職員聯絡並確認資料續會後，屆時可帶備舊會員證，於中心開放時間內親臨簽署及繳費；
6. 新會員必須帶備身份證、相片一張及住址證明辦理入會手續；
7. 如遺失會員證，需繳付\$5作補領費。

 明愛香港仔長者中心 (會員證) 會員證編號：ABN0		
姓名：駱悠悠	性別：女	
出生日期：XX-XX-XXXX		
有效年度 (以中心蓋印作準)		
 24	2024-25	2025-26
中心電話：2538 7777		

**會員證**

 明愛香港仔長者中心 (護老者) 會員證編號：ABN0		
姓名：戶例森	性別：男	
出生日期：XX-XX-XXXX		
有效年度 (以中心蓋印作準)		
 24	2024-25	2025-26
中心電話：2538 7777		

**護老者證**

 明愛香港仔長者中心		
<b>義工證</b>		
義工編號：	ABN0	
姓名：	齊邦仁	
性別：	男	
有效年度  24 24-25 25-26		

**義工證**

# 左鄰右里計劃

由4月2日至6月29日，舊會員帶同60歲或以上長者到中心登記成為新會員，**新會員及舊會員均可獲贈精美福袋一份**

(數量有限，送完即止)

鼓勵舊會員可向身邊的老友記介紹中心，讓中心能接觸及服務區內更多長者。



## 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

為了更有效配合機構的財政程序及維護服務使用者權益，**新年度開始購買方式將有所變更**，安排如下：

※由奶粉供應商直接到中心銷售，**所有購買者需於指定登記時段持有效會員證到中心登記款式及數量**，以便中心統計數量。

※奶粉供應商將於**指定領取日期及時間內到中心向會員銷售**，逾時不候。

※**如相關登記者未有按時出席，將無法購買已登記數量的奶粉**，敬請留意。

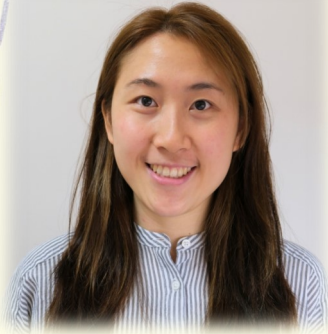
	奶粉種類	登記時段	領取日期&時間
雅培	<u>金裝加營素 (\$184/罐)</u> <u>低糖加營素 (\$190/罐)</u> <u>活力加營素(\$223/罐)</u> <u>怡保康 (\$216/罐)</u>	4月22日至27日 (星期一至六) <u>上午 9:30-下午 5:00</u>	5月16日 (星期四) <u>上午 9:30-中午 12:00</u>
三花	<u>柏齡健心(\$80/罐)</u> <u>高鈣健骨(\$80/罐)</u> <u>高鈣活關節(\$90/罐)</u> <u>三效(\$100/罐)</u>	5月20日至25日 (星期一至六) <u>上午 9:30-下午 5:00</u>	6月5日 (星期三) <u>上午 11:00-中午 12:00</u>

{ 以上價錢只供參考，正確價錢以銷售當日為準 }

### 購買安排如下：

登記時段	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 帶備<b>會員證</b>到接待處<u>登記購買數量</u></li> <li>▶ 每位會員<b>最多可購買 4 罐奶粉</b>(不論類別)</li> <li>▶ 如會員<b>持他人之會員證代買</b>，須在登記時通知中心職員以作記錄</li> </ul>
領取及付款日	▶ 會員 <b>必須帶備會員證、登記紙、奶粉金額、及環保袋</b>

# 職員動向



個案工作員  
劉欣桐姑娘

大家好，我係新到職的同事劉欣桐，可以叫我做欣姑娘。我好開心可以為田灣社區服務。我將會負責輔導服務及義工服務等。係中心見到我歡迎同我打招呼，同我傾偈喇 😊

大家好，好榮幸能加入明愛的大家庭，我係林姑娘，未來請多指教，祝大家身體健康，萬事如意。謝謝 😊



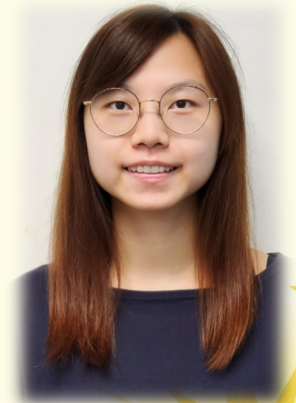
一級行政助理  
林曉靜姑娘



一級行政助理  
朱熙汶姑娘

轉眼一年，在長者中心工作是很寶貴的經驗，十分珍惜當中跟大家相處的時光，也讓我更加了解自己的目標，離開是為了走更遠的路，並希望在安老服務行政工作上繼續深耕及發展。在此感謝所有給予指導、陪伴及支持我的友好們。謝謝 😊

各位老友記、義工拍檔及照顧者，感謝各位於過去兩年多的支持及包容。我即將離開香港仔長者中心，到另一個單位工作。今日一別，十分不捨，但田灣的居民給了我很多的愛，希望大家繼續用愛感染身邊的街坊。您若安好，便是晴天，願您珍重 😊



社會工作員  
郭芊彤姑娘

# 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
4月26日(星期五)	下午 2:30 - 4:00	本中心
5月31日(星期五)		

負責職員：何天恩先生

## 義工大會

主題：明愛精神分享

日期：4月18日(星期四)

時間：下午 2:30 - 3:30

地點：本中心

費用：全免

對象：中心義工

負責職員：劉欣桐姑娘

## 義工招募：手機諮詢站

隨著智能手機的普及，長者在生活上似乎越來越多機會運用到手機。中心自上年起設立手機諮詢站，協助區內有需要長者。我們希望招募更多義工，協助擔任諮詢大使，讓更多長者得益，協助他們和時代無縫接軌。

服務時段：每個月的第一個星期六

服務時間：上午 9:30 - 11:30

服務地點：本中心

服務對象：對於智能手機使用有疑難的區內長者

如各位希望為區內長者出一分力，歡迎向劉欣桐姑娘查詢或了解更多。



# 運動班系列

負責職員：周智華先生

## 肌筋膜伸展運動班

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：4月2·9·16·23日(逢星期二)

時間：上午 9:30 - 10:30

地點：本中心

對象：中心會員

費用：\$160

名額：12人

## 健康伸展棒班(4月)

內容：透過健康伸展棒動作，減低痛症問題。

日期：4月2·9·16·23日(逢星期二)

時間：上午 10:30 - 11:30

地點：本中心

對象：中心會員

費用：\$160

名額：12人

## 健體舞運動班(4月)

內容：透過舞蹈以增強心肺功能，並增加其協調及靈活性及改善全身的柔軟度及平衡力，減低拉傷或跌倒的風險。

日期：4月8·15·22·29日(逢星期一)

時間：下午 1:30 - 3:00


地點：本中心

對象：中心會員

費用：\$200

名額：12人

# 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：2024年4月至2024年5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：4月12日(星期五)及

5月8日(星期五)

時間：下午2:30 - 3:30

地點：本中心

費用：全免

名額：10人

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)



## 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：4月2日至5月30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



## 腦字典 - 聽力與認知

內容：講解聽力與認知退化的關係，了解假如如有聽力問題該如何在日常生活中溝通。

日期：4月19日(星期五)

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



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 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>



# 護老者支援服務

## 護老甜蜜新天地： 春日花束蠟燭工作坊

內容：與護老者一同製作屬於自己的花束蠟燭杯，鼓勵參加者回家後使用香薰蠟燭，放鬆心情。

日期：4月14日(星期日)

時間：上午 10:00 - 11:00

地點：本中心

名額：20人

費用：全免

對象：護老者(可帶同被照顧者一同參與)

負責職員：劉敏行姑娘



## 護老科技站

內容：介紹護老者相關的智能手機應用程式，增強護老者照顧上的支援以及自助能力。

日期：4月17日(星期三)

時間：上午 10:00 - 11:00

地點：本中心

名額：10人

對象：所有護老者

費用：全免

負責職員：劉敏行姑娘

## 仿玻璃畫窗飾

內容：護老者

日期：4月23日(星期二)

時間：下午 2:30 - 4:00

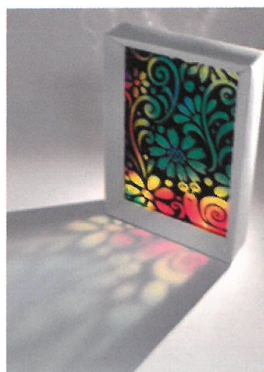
地點：本中心

名額：10人

對象：所有護老者

費用：全免

負責職員：鍾鏗琪姑娘



## 護老者大會

內容：凝聚同行護老者、資訊分享及活動報名

日期：5月8日(星期三)

時間：下午 3:30 - 5:00

主題：迎新日 + 中心護老者服務介紹

對象：所有護老者

地點：本中心

費用：全免

名額：不限

負責職員：陳家豪先生、劉敏行姑娘、鍾鏗琪姑娘

## 和諧粉彩

內容：透過繪畫和諧粉彩，協助護老者減壓及了解自己，亦可互相分享護老心得。

日期：5月9日(星期四)

時間：下午 2:30 - 3:30

地點：本中心

名額：8人

對象：所有護老者

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

## 護老者的心靈療癒之道

在照顧年長父母或家庭成員的過程中，護老者經常承受著巨大的壓力和負擔。長時間的照顧工作、與疾病的抗爭，以及對親人的關心，都可能使護老者感到身心俱疲。要持續提供良好的照顧，護老者間中也要放鬆減壓，照顧好自己的心靈和身體。

### 第一步：聆聽自己的內心聲音



作為護老者，為了照顧親人，我們常常忽略了自己的需求和情感。聆聽自己的內心聲音是重拾自我的第一步。找一個安靜的時刻，深呼吸，專注於自己的內在世界。傾聽自己的感受和需求，給予自己適當的重視和關注。

### 第二步：尋找支持和理解



護老者的工作具有特殊性和挑戰性，因此尋找支持和理解的網絡至關重要。參加互助小組、社區活動或在網上尋找相關的論壇和社群，與其他人建立聯繫，分享彼此的經驗和情感，互相支持和鼓勵，將有助於提供情感上的依靠，平靜身心。

### 第三步：接受自己的情緒



在護理過程中，情緒是難以避免的。有時候，我們可能會感到壓抑、焦慮或沮喪。然而，重要的是學會接受這些情緒，不要將其壓抑在內心。找到一個安全的出口，可以是與親友交流、寫日記、繪畫或進行其他創造性的活動。透過表達情緒，我們可以釋放壓力，獲得情緒上的平衡。

### 第四步：尋找放鬆和舒緩的活動



護老者需要在繁忙而具壓力的生活中找到放鬆和舒緩的活動。這可以是任何與個人興趣相關的事情，例如閱讀、散步、瑜伽、冥想或聆聽音樂。尋找自己喜歡的事情，這些活動有助於恢復能量，並提供心靈上的寧靜。

### 第五步：培養正向心態



擁有正向的心態是護老者重拾自我的關鍵。學會專注於感恩和自我肯定。透過學會樂觀地看待困難和挑戰以及自我肯定，我們可以建立內在的力量和抵抗壓力的能力。

護老者的角色是重要而有挑戰性的，但同時也需要對自己的心靈和身體給予足夠的關注和照顧。只有當我們照顧好自己的心靈，才能持續提供高品質的照顧，並為我們所愛的人帶來幸福和快樂。未來一年，中心也會與各位護老者好好同行，舉辦更多療癒心靈的活動，對護老者繼續打氣！

# e健樂活動

負責同事：張芷琪姑娘

## 椅上瑜伽運動班



日期：12/4, 19/4,  
26/4, 3/5(五)

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

## 健身環運動班

日期：9/4, 16/4, 23/4,  
30/4(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

日期：17/4 (三)

時間：下午2:15-5:00

內容：透過手機進行心房顫動  
檢查，以讓大家了解自己的心  
臟健康情況。

地點：本中心  
名額：10人

## 心房顫動測試



日期：12/4, 19/4, 26/4 (五)

時間：上午10:00-11:30

內容：與大家一同嘗試不同的  
桌上遊戲，刺激大腦思維。

地點：本中心(休閒閣)  
名額：6人

## 桌遊學習會



## 啞鈴健身運動班

日期：7/5, 14/5,  
21/5, 28/5(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



## 平衡訓練運動班

日期：10/5, 17/5,  
24/5, 31/5(五)

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10人



日期：22/5(三)

時間：下午2:30-4:00

內容：由導師帶領以香薰精油進行自我按摩，讓身心進入放鬆狀態。

名額：12人

(名額會以抽籤方式決定)

(截止報名：25/4/2024)

地點：本中心

(休閒閣)



## 香薰治療按摩工作坊



日期：17/5, 24/5(五)

時間：上午9:30-11:30

內容：親手製作彩繪水晶燈，製作獨一無二的藝術品。

地點：本中心(休閒閣)

名額：10人

## 彩繪水晶枱燈製作

日期：8/5(三)

時間：下午2:30-5:00

內容：使用體脂磅，以量度身體的脂肪率、水份率、肌肉量內臟脂肪等指數。

地點：本中心(休閒閣)

名額：5人



## 體脂檢查

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

## 英文學習班

內容：由英文導師教授英文，提升會員的英語能力

地點：本中心

費用：全免

對象：中心會員

名額：10人

負責職員：周智華先生

A B C

日期	時間
4月5·12·19·26日 (星期五)	上午 10:30 - 11:30
5月3·10·17·24日 (星期五)	下午 2:30 - 3:30

## 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	4月6日、4月20日、 5月4日、5月18日
時代曲	4月13日、4月27日、 5月11日、5月25日

時間：上午 9:30 - 中午 12:00

地點：本中心

費用：全免

對象：中心會員

名額：每節 16 人

備註：請自備音樂光碟

負責職員：鍾鏗琪姑娘



## 樂齡唱歌班

內容：由小虎及小寶導師演唱經典金曲，歡迎愛聽歌，愛唱歌的你來參與

日期：4月9·16·30(星期二)

時間：下午 2:00 - 4:30

地點：本中心

費用：全免

對象：中心會員

名額：25 人

負責職員：周智華先生



## 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：5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：中心會員

名額：64 人

負責職員：鍾鏗琪姑娘



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。

## 長幼樂融融

內容：由嘉諾撒培德學校的學生到中心同大家玩遊戲，傾吓偈，關懷老友記，希望各位會員參加活動。

日期：5月22日(星期三)

時間：下午 2:00 - 3:30

地點：本中心

費用：全免

對象：中心會員

名額：17 人

負責職員：鍾鏗琪姑娘

## 手機諮詢站

內容：由中心義工一對一為有需要長者解答智能手機疑難，每人每次可登記一節。

日期：4月6日、5月4日(星期六)

地點：本中心

費用：全免

對象：中心會員

負責職員：劉欣桐姑娘



時段	名額
上午 9:30 - 10:00	2 個
上午 10:00 - 10:30	2 個
上午 10:30 - 11:00	2 個
上午 11:00 - 11:30	2 個

# 專題例會

負責職員：  
鍾鎧琪姑娘

日期	主題	主題內容	地點	對象	時間
4月11日 (星期四)	關注護老者 精神健康	「你有壓力，我有壓力」？不如一起透過靜觀及動作感受身體，以學習放鬆的方法！歡迎護老者和會員一同參與。	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)
4月25日 (星期四)	腦力大激蕩	常言道「用進廢退」，大腦肌肉也是同樣道理，一齊來學學如何增強大腦肌力！			
5月9日 (星期四)	消化系統與 飲食健康	由益力多香港與大家一同探索腸道健康，從了解糞便的狀態，到吸收食物營養、水份和腸道菌叢平衡的重要性，以及乳酸菌的功能...			
5月23日 (星期四)	老友時事多 面睇	了解近來影響長者福利的政策，保障長者自身權益			

# 痛症紓緩服務

## 中醫服務

負責職員：陳文傑先生

內容：由註冊中醫師為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：4月10、4月24日、5月8日、5月29日(星期三)

時間：上午 9:00 - 下午 5:00 地點：本中心

對象：**中心護老者優先**

		費用		如只問診無須針灸或配藥， <u>收費\$60/次</u>
針灸	首三次應診 \$150	第四次起 \$200		
內科應診服務 (包三日藥)	首三次應診 \$150	第四次起 \$250		

星期日	星期一	星期二	星期三
	04月01日	04月02日	04月03日
	復活節星期一	09:30 - 10:30 健腦樂園(休) 09:30 - 10:30 肌筋膜伸展運動班 10:30 - 11:30 健康伸展棒班	09:30 - 13:00 E-fitness Zone(休) 09:30 - 11:30 Fitness Zone舞一舞(休) 14:15 - 17:00 鈎鈎織
04月07日	04月08日	04月09日	04月10日
	09:30 - 13:00 E-fitness Zone(休) 09:30 - 10:30 健腦樂園(休) 13:30 - 15:00 健體舞班(休) 13:30 - 15:00 健康GOGOGO 15:00 - 16:00 健腦樂園(休)	09:30 - 10:30 健腦樂園(休) 09:30 - 10:30 肌筋膜伸展運動班 10:30 - 11:30 健康伸展棒班 14:00 - 16:30 樂齡唱歌班 14:15 - 15:15 e健樂-健身環運動班(A)(休) 15:30 - 16:30 e健樂-健身環運動班(B)(休)	09:00 - 17:00 明療中 09:30 - 13:00 E-fitness Zone(休) 09:30 - 11:30 Fitness Zone舞一舞(休) 14:15 - 17:00 鈎鈎織
04月14日	04月15日	04月16日	04月17日
10:00 - 11:00 護老甜蜜新天地：春日 花束蠟燭工作坊	09:30 - 13:00 E-fitness Zone(休) 09:30 - 10:30 健腦樂園(休) 13:30 - 15:00 健體舞班(休) 13:30 - 15:00 健康GOGOGO 15:00 - 16:00 健腦樂園(休)	09:30 - 10:30 健腦樂園(休) 09:30 - 10:30 肌筋膜伸展運動班 10:30 - 11:30 健康伸展棒班 14:00 - 16:30 樂齡唱歌班 14:15 - 15:15 e健樂-健身環運動班(A)(休) 15:30 - 16:30 e健樂-健身環運動班(B)(休)	09:30 - 13:00 E-fitness Zone(休) 09:30 - 11:30 Fitness Zone舞一舞(休) 10:00 - 11:00 護老科 14:15 - 17:00 鈎鈎織 14:15 - 17:00 e健樂-
04月21日	04月22日	04月23日	04月24日
	長者健康飲品訂購週(雅培) 09:30 - 13:00 E-fitness Zone(休) 09:30 - 10:30 健腦樂園(休) 13:30 - 15:00 健體舞班(休) 13:30 - 15:00 健康GOGOGO 15:00 - 16:00 健腦樂園(休)	長者健康飲品訂購週(雅培) 09:30 - 10:30 健腦樂園(休) 09:30 - 10:30 肌筋膜伸展運動班 10:30 - 11:30 健康伸展棒班 14:15 - 15:15 e健樂-健身環運動班(A)(休) 14:30 - 16:00 護老者仿玻璃畫窗飾 15:30 - 16:30 e健樂-健身環運動班(B)(休)	長者健康飲品訂購週(雅培) 09:00 - 17:00 明療中 09:30 - 13:00 E-fitness Zone(休) 09:30 - 11:30 Fitness Zone舞一舞(休) 14:15 - 17:00 鈎鈎織
04月28日	04月29日	04月30日	
	09:30 - 13:00 E-fitness Zone(休) 09:30 - 10:30 健腦樂園(休) 13:30 - 15:00 健體舞班(休) 13:30 - 15:00 健康GOGOGO 15:00 - 16:00 健腦樂園(休)	09:30 - 10:30 健腦樂園(休) 09:30 - 10:30 肌筋膜伸展運動班 10:30 - 11:30 健康伸展棒班 14:00 - 16:30 樂齡唱歌班 14:15 - 15:15 e健樂-健身環運動班(A)(休) 15:30 - 16:30 e健樂-健身環運動班(B)(休)	



# 中心活動一覽表

	星期四	星期五	星期六
	04月04日	04月05日	04月06日
ss Zone(休) s 織交流會(休)	<b>清明節</b>	09:30 - 13:00 E-fitness Zone(休) 10:30 - 11:30 英文學習班	09:30 - 12:00 粵曲卡拉OK 09:30 - 11:30 手機諮詢站 10:00 - 11:30 漫步人生路(休) 14:00 - 15:30 五感花園之旅(休)
	04月11日	04月12日	04月13日
醫 ss Zone(休) s 織交流會(休)	09:30 - 10:45 專題例會 (關注護老者精神健康) 09:30 - 10:30 健腦樂園(休)	09:30 - 13:00 E-fitness Zone(休) 10:00 - 11:30 e健樂- 桌遊學習會(休) 10:30 - 11:30 英文學習班 14:15 - 15:15 e健樂- 椅上瑜伽運動班(A)(休) 15:30 - 16:30 e健樂- 椅上瑜伽運動班(B)(休)	09:30 - 12:00 時代曲卡拉OK 10:00 - 11:30 漫步人生路(休) 14:00 - 15:30 五感花園之旅(休)
	04月18日	04月19日	04月20日
ss Zone(休) s 技站 織交流會(休) 心房顫動測試	09:30 - 10:30 健腦樂園(休) 14:30 - 15:30 義工大會	09:30 - 13:00 E-fitness Zone(休) 10:00 - 11:30 e健樂- 桌遊學習會(休) 10:30 - 11:30 英文學習班 14:15 - 15:15 e健樂- 椅上瑜伽運動班(A)(休) 15:30 - 16:30 e健樂- 椅上瑜伽運動班(B)(休)	09:30 - 12:00 粵曲卡拉OK
	04月25日	04月26日	04月27日
(雅培) 醫 ss Zone(休) s 織交流會(休)	<u>長者健康飲品訂購週(雅培)</u> 09:30 - 10:45 專題例會(腦力大激盪) 09:30 - 10:30 健腦樂園(休)	<u>長者健康飲品訂購週(雅培)</u> 09:30 - 13:00 E-fitness Zone(休) 10:00 - 11:30 e健樂- 桌遊學習會(休) 10:30 - 11:30 英文學習班 14:15 - 15:15 e健樂- 椅上瑜伽運動班(A)(休) 14:30 - 16:00 幹事會會議 15:30 - 16:30 e健樂- 椅上瑜伽運動班(B)(休)	<u>長者健康飲品訂購週(雅培)</u> 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)




星期日	星期一	星期二	星期三
<b>**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。**</b> 休閒閣(休)			<b>05月01日</b>  <b>勞動節</b>
<b>05月05日</b>	<b>05月06日</b>	<b>05月07日</b>	<b>05月08日</b>
	09:30 - 13:00 E-fitness Zone(休) 09:30 - 10:30 健腦樂園(休) 13:00 - 15:00 健體舞班 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(D) 14:15 - 15:15 e健樂-啞鈴健身運動班(A)(休) 15:30 - 16:30 e健樂-啞鈴健身運動班(B)(休)	09:00 - 17:00 明療中醫 09:30 - 13:00 E-fitness 09:30 - 11:30 Fitness 14:30 - 17:00 e健樂-體 14:15 - 17:00 鈎鈎織綉 15:30 - 17:00 護老者大
<b>05月12日</b>	<b>05月13日</b>	<b>05月14日</b>	<b>05月15日</b>
	09:30 - 13:00 E-fitness Zone(休) 09:30 - 10:30 健腦樂園(休) 13:00 - 15:00 健體舞班 15:00 - 16:00 健腦樂園(休)	09:30 - 10:30 健腦樂園(休) 14:15 - 15:15 e健樂-啞鈴健身運動班(A)(休) 15:30 - 16:30 e健樂-啞鈴健身運動班(B)(休)	<b>佛誕</b>
<b>05月19日</b>	<b>05月20日</b>	<b>05月21日</b>	<b>05月22日</b>
	<u>長者健康飲品訂購週(三花)</u> 09:30 - 13:00 E-fitness Zone(休) 09:30 - 10:30 健腦樂園(休) 13:00 - 15:00 健體舞班 15:00 - 16:00 健腦樂園(休)	<u>長者健康飲品訂購週(三花)</u> 09:30 - 10:30 健腦樂園(休) 14:15 - 15:15 e健樂-啞鈴健身運動班(A)(休) 15:30 - 16:30 e健樂-啞鈴健身運動班(B)(休)	<u>長者健康飲品訂購週(三花)</u> 09:30 - 13:00 E-fitness 09:30 - 11:30 Fitness 14:00 - 16:00 長幼樂園 14:00 - 16:00 嘉諾撒培 14:30 - 16:00 e健樂-香薰治療按摩工作坊(休)
<b>05月26日</b>	<b>05月27日</b>	<b>05月28日</b>	<b>05月29日</b>
	09:30 - 13:00 E-fitness Zone(休) 09:30 - 10:30 健腦樂園(休) 13:00 - 15:00 健體舞班 15:00 - 16:00 健腦樂園(休)	09:30 - 10:30 健腦樂園(休) 14:15 - 15:15 e健樂-啞鈴健身運動班(A)(休) 15:30 - 16:30 e健樂-啞鈴健身運動班(B)(休)	09:30 - 13:00 E-fitness 09:30 - 11:30 Fitness 09:00 - 17:00 明療中醫 14:15 - 17:00 鈎鈎織綉

# 中心活動一覽表

	星期四	星期五	星期六
	05月02日	05月03日	05月04日
節	09:30 - 10:30 健腦樂園(休)	09:30 - 13:00 E-fitness Zone(休) 14:15 - 15:15 e健樂- 椅上瑜伽運動班(A)(休) 14:30 - 15:30 英文學習班 15:30 - 16:30 e健樂- 椅上瑜伽運動班(B)(休) 14:30 - 15:30 英文學習班	09:30 - 12:00 粵曲卡拉OK 09:30 - 11:30 手機諮詢站
	05月09日	05月10日	05月11日
餐 s Zone(休) zone舞一舞(休) 體脂檢查(休) 職交流會(休) 大會	09:30 - 10:45 專題例會 (消化系統與飲食健康) 09:30 - 10:30 健腦樂園(休) 14:30 - 15:30 和諧粉彩	09:30 - 13:00 E-fitness Zone(休) 14:15 - 15:15 e健樂- 平衡訓練運動班(A)(休) 14:30 - 15:30 英文學習班 15:30 - 16:30 e健樂- 平衡訓練運動班(B)(休) 14:30 - 15:30 英文學習班	09:30 - 12:00 時代曲卡拉OK
	05月16日	05月17日	05月18日
花	09:30 - 12:00 雅培奶粉領取日 09:30 - 10:30 健腦樂園(休)	09:30 - 13:00 E-fitness Zone(休) 09:30 - 11:30 e健樂- 彩繪水晶枱燈製作(休) 14:15 - 15:15 e健樂- 平衡訓練運動班(A)(休) 14:30 - 15:30 英文學習班 15:30 - 16:30 e健樂- 平衡訓練運動班(B)(休) 14:30 - 15:30 英文學習班	09:30 - 12:00 粵曲卡拉OK
三花)	05月23日	05月24日	05月25日
s Zone(休) zone舞一舞(休) 融 培德學校探訪 (休)	<u>長者健康飲品訂購週(三花)</u> 09:30 - 10:45 專題例會 (老友時事多面睇) 09:30 - 10:30 健腦樂園(休)	<u>長者健康飲品訂購週(三花)</u> 09:30 - 13:00 E-fitness Zone(休) 09:30 - 11:30 e健樂- 彩繪水晶枱燈製作(休) 14:15 - 15:15 e健樂- 平衡訓練運動班(A)(休) 14:30 - 15:30 英文學習班 15:30 - 16:30 e健樂- 平衡訓練運動班(B)(休) 14:30 - 15:30 英文學習班	<u>長者健康飲品訂購週(三花)</u> 09:30 - 12:00 時代曲卡拉OK
	05月30日	05月31日	
s Zone(休) zone舞一舞(休) 餐 職交流會(休)	09:30 - 10:30 健腦樂園(休)	09:30 - 13:00 E-fitness Zone(休) 14:30 - 16:00 幹事會會議 14:15 - 15:15 e健樂- 平衡訓練運動班(A)(休) 15:30 - 16:30 e健樂- 平衡訓練運動班(B)(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/ 戶內活動	✓	✗	✗		✓	✗	✗
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。本中心將於未來的雙月刊逐一介紹，今次就讓向大家認識一下第 1 至第 3 個項目：

標準 1	單位製備說明資料，述其宗旨、目標和提供服務的形式，隨時讓公眾索閱。
標準 2	單位應檢討及修訂有關服務提供方面的政策和程序。
標準 3	單位存備其服務運作和活動的最新準確紀錄。

☞ 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：\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

凡信賴上主，以上主依靠的人，是可祝福的。(耶 17 : 7)