

# 中國基督教播道會美孚長者中心 二零二一年十至十二月份家訊

## 歡欣樂聚廿五載

感恩中心能夠在美孚區服務長者及護老者廿五年！雖然在疫情中，感謝會員透過參與中心周年活動，分享攝影及對聯作品，以愛同舟，彼此關心、鼓勵！篇幅所限，十大優秀攝影作品將於10月7日起貼於中心不同位置，而本期家訊則刊登了十大優秀對聯作品(排名不分先後)，供大家細味！

中心踏入廿六歲，會繼續堅持服務使命：以基督大愛，關顧長者及護老者身、心、社、靈的需要。祝願 大家身心康泰！平安喜樂！

互助互動減頑疫  
重獲福樂憑主恩

(張潔貞)

病毒無情群有愛  
恩典盛宴為你開

(關珊)

世紀疫情揮不去，  
關顧同行愛沒停。

(鄧佩瑜)

新冠變種眾生驚  
疫苗齊打同抗病

(梁月燕)

齊心抗疫弘大愛  
福音光環暖萬家

(張勁)

疫破天清樂游翔  
主讓地寬愛飄揚

(楊學鯤)

播道精神愛鄰舍  
共渡疫境送暖意

(譚杏梅)

新冠疫情全球化，  
播道愛心揚萬家。

(余華佳)

「疫」情「疫」景真難過  
此情此景快飄過

(陳潤蘭)

人人抗疫保安康  
事事關懷愛飄揚

(吳霞)

## 歡欣樂聚廿五載送贈血壓記錄簿

為慶祝成立廿五週年，中心特別設計了精美血壓記錄簿及隨機小禮物送贈予中心會員，以答謝支持！請中心會員按以下會員編號及派發日期到中心領取：

會員號碼：10000001-10002136 派發日期：20/9-25/9 ☆

會員號碼：10002137-10003271 派發日期：27/9-2/10 ☆

會員號碼：10003280-10004043 派發日期：4/10-9/10 ☆

領取方法：請攜同有效之會員證到中心接待處領取

血壓記錄簿一本及隨機小禮物一份。

☆如未能於指定派發時期領取，敬請於10月11日至11月30日到中心領取。

鳴謝：樂餉社捐贈禮物



## 會員領取生日禮物



凡於2021年10月至12月生日之長者會員，可憑會員證到中心領取生日禮物一份。

❤ 生日快樂 ❤

## 職員動向

感謝各位的祝福，本人已懷孕8個月，預產期為10月尾，將於10月中至2022年2月初放取產假及年假。如假期期間有任何查詢，請與中心社工聯絡。祝大家健康平安！



賴琬婷姑娘上

## 「耆樂·起動」居家健體獎勵計劃(2021年10-12月)

為鼓勵長者及護老者疫情期間繼續做運動，保持身心健康，中心推出「居家健體獎勵計劃」，鼓勵長者及護老者跟著由衛生署長者健康服務推出的「耆樂·起動」短片，定期做運動，以保持健康及改善身體狀況，照顧好家人及自己。

《耆樂·起動》的家居運動短片內有7套由物理治療師設計、鍛煉身體不同部位運動，適合活動能力不同的長者練習。

活動日期：10月18日至12月31日

參與資格：家中有Wifi網絡或有手機無限上網計劃，能使用Youtube及Whatsapp的護老者及會員。

參與方式：於活動期間，連續11星期跟著短片建議的密度定期做運動(如隔日做)，並記錄於中心派發的記錄簿上，可獲小禮物一份。

\*\*報名日期：10月7(四)日起到中心接待處報名及領取記錄簿

費用：免費 負責職員：李姑娘



# 快樂同舟

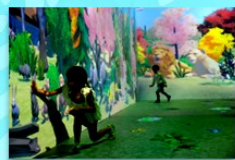
日期及時間：2021年11月11日(四)上午9:15 - 下午4:30

地點：挪亞方舟

內容：生命教育館進行體驗活動、參觀挪亞方舟  
(包括最新光影互動展館夢想星球)

報名方法：親臨中心接待處報名 負責職員：歐姑娘

鳴謝：Rainbow Foundation 贊助體驗活動、午膳及挪亞方舟入場門票



| 對象                       | 費用   | 報名日        |
|--------------------------|------|------------|
| 正領取綜援、長者生活津貼、傷殘津貼之會員/個案  | \$10 | 9月28日(二)起  |
| 陪同以上對象之護老者(頤康閣會員)(60歲以上) | \$10 |            |
| 陪同以上對象之親友(非會員)(60歲以上)    | \$20 |            |
| 護老者(頤康閣會員)(60歲以上)、會員     | \$40 | 10月12日(二)起 |

午餐：(報名時請選擇A或B餐)

A: 日式咖哩豬柳飯配照燒汁獅子狗及鳴門卷跟配菜及紙包飲品

B: 芝士磨菇焗薯波配意式肉醬(豬)香草魚柳粟米蝴蝶粉跟配菜及紙包飲品



備註：

1. 如參加者於活動當天發現身體不適或所居住大廈於活動當天計14日內發現有新冠肺炎確診個案，請參加者通知中心，並需退出活動。
2. 請帶同活動收據及會員証/身份証，準時上午9時15分到中心活動室集合，逾時不候。
3. 活動當天需自行帶備防曬、雨具、防蚊用品及足夠的飲用水。
4. 若活動前2小時起懸掛3號或更高颱風訊號、或紅/黑色暴雨警告，活動將會取消。
5. 活動當天聯絡電話：9681 0985
6. 如有事未能出席，請及早通知職員。

## 快樂聖誕大派對2021

### 「疫」❤️讓愛飄揚



日期：12月18日(六)

時間：上午10:00-11:30

地點：中心活動室(供未能使用Zoom的參加者)及 ZOOM 費用：免費

參加資格：中心會員及其一位親友、護老者

內容：唱聖誕歌、互動遊戲、表演及福音信息分享，參加者可獲贈聖誕禮物一份

報名日期：會員及護老者：11月29日(一)起；非會員：12月6日(一)起

報名方法：中心接待處(額滿留後備) 備註：如未能出席請及早通知職員

負責職員：社工黃先生及黃姑娘 合辦機構：中國基督教播道會奇恩堂

鳴謝：播道會慈惠部送贈聖誕禮物包



# 「家倍愛中心」籌款運動2021

大家好！中心今年將於 **10月23日(六)至12月4日(六)** 舉辦「家倍愛中心」籌款運動2021，希望藉此為中心籌募運作及服務經費，以支持中心的不敷支出。今次籌款共有以下**四個**項目，其中包括每年一度的「敬老護老愛心券」義賣活動。為答謝大家支持，中心特意推出獎勵計劃，向各位積極參與是次籌款運動的朋友，表達謝意。詳情如下：

## (一) 直接捐款

歡迎於 **10月23日(六)至12月4日(六)** 親臨中心接待處捐款，所有捐款均獲發收據，如捐款\$100或以上，收據可作免稅用途。



## (二) 購買或代售「愛心券」

歡迎於 **10月30日(六)下午1時至11月27日(六)下午2時**，親臨中心接待處購買或認領代售之愛心券。每張「愛心券」均有贊助商提供的優惠，可作送禮或自用。

2021年度贊助商包括：大快活、日本城、冒險樂園、榮華餅家、Organic Plus、仙跡岩、東方紅、Dr. Kong 及千色 Citistore。

本中心售賣愛心券所得的90%善款，會用作中心服務發展，餘下10%則交予「敬老護老愛心會」用作行政費用(包括聯絡贊助機構、印製愛心券及宣傳品等)。購買愛心券的款項將不獲發收據。



## (三) 成為「愛心券」籌款街站義工

中心將於 **11月1日(一)至11月11日(四)** <11月10日(三)及星期日除外> 期間，舉行「愛心券」籌款街站，誠邀大家成為「愛心券」籌款街站義工，以助中心籌得更多善款。義工可自選其中一個或多個義賣日期/時段，而所售賣的愛心券數目，將累積成為其**個人籌款金額**。

籌款街站義賣地點、日期及時段暫定如下：



| 星期 | 日期       | 時段              |
|----|----------|-----------------|
| 一  | 11月1、8日  |                 |
| 二  | 11月2、9日  | 上午 9:00-11:00 或 |
| 三  | 11月3日    | 上午 11:00-1:00 或 |
| 四  | 11月4、11日 | 下午 1:00-3:00 或  |
| 五  | 11月5日    | 下午 3:00-5:00    |
| 六  | 11月6日    |                 |

籌款站義賣地點：

- (1) 港鐵美孚站 A 出口對出荔枝角道行人路
- (2) 美孚天橋底 (近荔灣街坊會梁之潛伉儷長者健康支援及進修中心)
- (3) 港鐵美孚站 C1 出口對出荔灣道行人路

籌款義工報名方法：與中心李姑娘聯絡

負責職員：李沛諭姑娘

## (四)「播道之友」定期捐款計劃

播道會社會服務有限公司現時在全港有十多個服務單位，提供長者、幼兒、家庭支援等服務，服務人數近二萬人次。您的定期捐贈，能幫助播道會回應社區需要，推行適切的服務，照顧有需要的社群。凡於 10 月 23 日(六)至 12 月 4 日(六)期間參加「播道之友定期捐款計劃」(非一次性捐款)，其全年捐款額將計算為獎勵計劃的個人籌款額，並額外獲贈紀念品一份。

請親臨接待處填寫捐款表格，為社區注入正能量，謝謝！

### 獎勵計劃詳情



無論大家直接捐款、於中心購買或代售愛心券、於街站售賣愛心券或成為播道之友，捐款及籌得款項，均會累積計算在獎勵計劃之內 (於籌款街站捐款或購買愛心券的金額除外)。職員將登記金額，並於計劃完結後統計，按以下安排送贈禮物，以表謝意：

| 捐款及籌款總額       | 心意獎勵     |
|---------------|----------|
| \$100-\$199   | 小禮物一份    |
| \$200-\$499   | 中禮物一份    |
| \$500-\$999   | 大禮物一份    |
| \$1000-\$1499 | 感謝狀及小禮物  |
| \$1500-\$1999 | 感謝狀及中禮物  |
| \$2000-\$2499 | 感謝狀及大禮物  |
| \$2500-\$2999 | 感謝狀及加大禮物 |
| \$3000 或以上    | 感謝狀及珍寶大獎 |
| 最高籌款額之善長      | 感謝狀及終極大獎 |



成為「播道之友」



可獲額外

紀念品一份。

# 義工服務

對象：中心義工、有興趣成為義工之人士  
 費用：免費 負責職員：黃姑娘/布姑娘  
 地點及形式：中心活動室二(如因疫情影響，  
 活動將改以 Zoom 形式進行)

歡迎按報名日期到中心接待處 或 致電/ Whatsapp (報名或會稍有延遲) 中心報名。

☆☆先到先得；額滿留後備。☆☆

| 日期/時間                                    | 活動/訓練名稱                  | 內容                                                                                                                                                                                                             | 報名日期/備註                                                                          |
|------------------------------------------|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| 10月4日<br>上午 9:30-10:30                   | 義辦事義工小聚                  | 分享近況、互相認識、<br>團隊建立、工作檢討                                                                                                                                                                                        | -即日起                                                                             |
| 10月4日<br>上午 10:45-11:45                  | 耆義先鋒義工小聚                 | 互相認識、講解注意事項、<br>情境處理                                                                                                                                                                                           |                                                                                  |
| 10月20,27日；<br>11月3日(三)<br>上午 10:00-11:30 | 扭氣球工作坊-<br>義工訓練<br>(布姑娘) | 1.介紹扭氣球基本工具及不同<br>特製氣球結構，教授基本扭<br>氣球技巧，製作外型討好、<br>技術容易掌握的款式。<br>備註：<br>1. 須出席全部 3 節工作坊<br>2. 參加者完成工作坊後，需參<br>與以下其中二項義工服務：<br>2.1)「快樂聖誕大派對」製作<br>禮物；<br>2.2)「新春團拜」製作禮物；<br>2.3) 2022 年 1 月舉行之「扭」<br>扭樂活動擔任義工導師。 | -即日起<br>-費用：全免<br>-需親臨中心報名<br>-義工導師：<br>小丑 Chacha，<br>小丑 Jamjam<br>-已額滿，<br>可留後備 |
| 10月25日<br>上午 9:30-10:30                  | 探得樂義工小聚                  | 分享近況、團隊建立、<br>檢討及展望服務                                                                                                                                                                                          | -即日起                                                                             |
| 10月25日<br>上午 10:45-11:45                 | 資訊科技大使<br>裝備日            | 互相認識、了解長者的特性及<br>溝通技巧、分工安排                                                                                                                                                                                     |                                                                                  |
| 12月6及13日(一)<br>下午 2:30-4:00              | 賀年花瓶珠飾<br>義工訓練班<br>(布姑娘) | 準備參加者成為<br>17 及 24/12(五)下午 3:45-5:15<br>舉行的會員班的導師，帶領會員<br>製作賀年花瓶珠飾。<br>訓練內容包括：製作花瓶珠飾過<br>程及技巧，並商討教授長者會員<br>之方法及注意事項。                                                                                           | -免費<br>-11月2日(二)<br>起報名<br>-需親臨中心報名<br>-需對串珠手工藝<br>和教授有經驗<br>-義工會員導師：<br>李梅      |
| 12月13日(一)<br>上午 10:00-11:00              | 資訊科技服務<br>義工小聚           | 互相認識、交流服務經驗及檢討<br>服務內容和運作                                                                                                                                                                                      | -即日起                                                                             |

## 「耆年樂在」之友義工訓練

中心將推出「耆年樂在」同行計劃，為因行動不便、身體較虛弱，或患上認知障礙症而未能出外之長者，提供到戶陪伴服務，促進他們的身心社靈健康。有關計劃現正招募義工，並提供有關裝備訓練；詳情如下：

對象：成熟、有愛心和耐性，良好溝通能力、健談、具工作紀律

費用：全免

地點/形式：中心

報名日期及方法：即日起先聯絡負責計劃社工(電話:27458839/親臨中心)

負責職員：社工黃姑娘、黃先生

備註：1) 參加者必須出席所有訓練

2) 完成訓練後，每位義工願意提供為期 6 個月，每月 4-8 節(每節 1 小時)的上門服務

| 日期及時間                       | 訓練名稱    | 內容                               |
|-----------------------------|---------|----------------------------------|
| 10月12日(二)<br>上午 10:15-12:15 | 陪伴心理你我他 | -認識服務對象特性、心理狀況<br>-與長者溝通技巧       |
| 10月19日(二)<br>上午 10:15-12:15 | 攜手結伴樂同行 | -基本同理心訓練<br>-音樂律動及桌上遊戲認知活動介紹     |
| 10月26日(二)<br>上午 10:15-12:15 | 舒展身心同醒腦 | -健康運動介紹及體驗<br>-義工經驗分享<br>-防疫措施講解 |



# 認知障礙症 預防及支援服務

中心致力推廣認知障礙症教育及支援服務，讓社區及長者更認識及預防認知障礙症，並提供適切服務。歡迎大家踴躍參加以下活動，費用全免。

報名方法：歡迎按報名日期到中心接待處 或 致電/whatsapp  
(免費活動適用，報名或會稍有延遲) 中心報名。

☆☆先到先得，額滿留後備。☆☆

| 日期/時間/<br>形式/地點                                                                     | 活動名稱<br>(負責職員)                   | 內容                                                                              | 對象/備註                                            |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| 報名日期：即日起                                                                            |                                  |                                                                                 |                                                  |
| 個別預約/<br>中心                                                                         | 認知評估服務                           | -進行約 40 分鐘<br>認知評估                                                              | -中心會員、護老者                                        |
| 10 月 5、12、19 日;<br>11 月 2、9、16 日;<br>12 月 7、14、21 日<br>(9 節)<br>下午 1:30-2:30<br>活動室 | 腦友記小組<br>(21 年 10-12 月)<br>(姚姑娘) | -透過不同類型活動<br>(如懷緬、感官刺<br>激、導向、運動、<br>社交及記憶訓練<br>等)，訓練組員認<br>知能力,亦增進組<br>員間彼此溝通。 | -早期及中期認知障礙症之中心<br>會員或護老者照顧之長者<br>(需完成認知評估後由社工轉介) |
| 10 月 5、12、19 日;<br>11 月 2、9、16 日;<br>12 月 7、14、21 日<br>(9 節)<br>下午 3:00-4:00<br>活動室 | 健腦小組<br>(21 年 10-12 月)<br>(姚姑娘)  |                                                                                 | -早期認知障礙症之中心會員<br>或護老者照顧之長者<br>(需完成認知評估後由社工轉介)    |
| 11 月 23 日(二)<br>下午 1:30-2:30<br>活動室                                                 | 智友好和諧<br>(姚姑娘)                   |                                                                                 | -早期及中期認知障礙症之中心<br>會員或護老者照顧之長者<br>(需完成認知評估後由社工轉介) |
| 11 月 23 日(二)<br>下午 3:00-4:00<br>活動室                                                 | 智友樂粉彩<br>(姚姑娘)                   | 增進參加者之間彼此溝通。                                                                    | -早期認知障礙症之中心會員<br>或護老者照顧之長者<br>(需完成認知評估後由社工轉介)    |

# 認知障礙症 預防及支援服務

| 日期/時間/<br>形式/地點                                    | 活動名稱<br>(負責職員)                                | 內容                                                  | 對象/備註                                                                                                   |
|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 報名日期：即日起                                           |                                               |                                                     |                                                                                                         |
| 10 月 5, 12, 19、<br>26 日(二)<br>下午 2:15-3:45<br>Zoom | 「愛·永恆」--<br>認知障礙症<br>照顧法小組<br>(10 月)<br>(黃先生) | -介紹照顧方法及<br>資源。參加者交流<br>經驗互相支持。                     | -認知障礙症患者照顧者，並能在<br>指導後用 ZOOM                                                                            |
| 報名日期：10 月 15 日(五)起                                 |                                               |                                                     |                                                                                                         |
| 11 月 1 日、15 日、<br>29 日(一)<br>下午 2:00 起<br>YouTube  | 樂齡開心組之<br>開心照顧速遞<br>(11 月)<br>(黃先生)           | -透過認知障礙症<br>照顧者訪問短片，<br>分享照顧心得。<br>-參加者留言回應及<br>交流。 | -認知障礙症患者的照顧者<br>-參加者必須可以用 WhatsApp 及<br>YouTube 觀看影片                                                    |
| 報名日期：11 月 29 日(一)起                                 |                                               |                                                     |                                                                                                         |
| 12 月 29 日(三)<br>9:30-10:30<br>活動室                  | 腦力體力大鍛鍊<br>-刺激你反應<br>(歐姑娘)                    | -進行高互動性、<br>有趣的團體活動<br>和競賽                          | - 行動不便或弱老之<br>輕度認知障礙症會員：<br>11 月 29 日起<br>- 行動不便或弱老會員：<br>12 月 2 日起<br>-合辦機構：Pro-Med Technology<br>Ltd. |
| 12 月 29 日(三)<br>10:30-11:30<br>活動室                 | 腦力體力大鍛鍊<br>-靈敏大挑戰<br>(歐姑娘)                    | -進行高互動性、<br>有趣的團體活動<br>和競賽                          | -輕度認知障礙症會員：<br>11 月 29 日<br>-一般會員：12 月 2 日<br>-合辦機構：Pro-Med Technology<br>Ltd.                          |

# 護老者 支援服務

對象：護老者為主 費用：免費 (除特別註明項目)  
報名方法: 按報名日期到中心接待處報名/免費活動可致電/  
二維碼/Whatsapp 報名(報名或會稍有延遲)

| 日期/時間/形式/地點                                                  | 活動名稱<br>(負責職員)                              | 內容                                                                 | 備註/二維碼報名連結                                                                                                                 |
|--------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 報名日期：即日起                                                     |                                             |                                                                    |                                                                                                                            |
| 10月19日、<br>11月23日、<br>12月21日(二)<br>下午 2:00-3:00<br>ZOOM/ 小組室 | 護老加油站<br>(歐姑娘)                              | -主題活動(照顧者技巧、<br>遊戲、藝術減壓活動等)、<br>簡單鬆馳運動/呼吸練習                        | -對象：護老者                                                                                                                    |
| 10月26日(二)<br>上午 10:30-11:45<br>ZOOM                          | 認識冠心病講座<br>(李姑娘)                            | -講解冠心病成因、徵狀及<br>處理方法<br>-為高危者給予輔導及預防<br>建議                         | -對象：護老者及會員<br>-講員：衛生署深水埗<br>長者健康外展<br> |
| 10月29日(五)<br>上午 9:30-11:00<br>活動室                            | 照顧者和諧粉彩<br>工作坊<br>(何姑娘)                     | -運用和諧粉彩繪畫，<br>舒緩壓力。                                                | -對象：護老者及會員<br>-護老者-9月29日起；<br>會員-10月4日起<br>-歡迎親臨中心報名                                                                       |
| 11月10日(三)<br>下午 2:30-3:30<br>ZOOM                            | 社區資源講座：<br>如何申請安老院<br>及<br>社區的支援服務<br>(姚姑娘) | -簡介社區上支援長者的<br>服務<br>-講解長者長期護理服務<br>類別、服務內容及申請<br>辦法<br>-介紹中心護老者服務 | -對象：護老者、會員<br>及有興趣之社<br>區人士<br>       |

為了減輕護老者擔子，讓護老者可以休息或處理重要事務，中心提供：

✓暫託服務      ✓護送服務      ✓陪診服務

歡迎聯絡歐姑娘查詢，謝謝！



# 護老者 支援服務

| 日期/時間/<br>形式/地點                    | 活動名稱<br>(負責職員)              | 內容                                                              | 備註/二維碼報名連結                                                                                                                                                       |
|------------------------------------|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 報名日期：10月15日(五)起                    |                             |                                                                 |                                                                                                                                                                  |
| 10月28日(四)<br>10:00-11:30<br>活動室    | 「同路人小組」<br>照顧者工作坊<br>(歐姑娘)  | -講解自立支援照顧<br>模式，配合居家安老<br><br>-經驗約束、帶上眼罩及<br>於桌上體驗日常生活<br>經歷之體驗 | -參加者需填寫同意書，並於活<br>動當天交回<br>-活動當天需帶備1對舊襪(有<br>機會活動後襪子會破損)，以<br>作約束之用<br>-致電/親臨中心接待處報名<br>-對象及報名日期：<br>護老者10月15日起；<br>會員10月19日起<br>-基督教家庭服務中心合辦<br>-講員：基督教家庭服務中心職員 |
| 11月2日(二)<br>10:30-12:00<br>活動室     | 長者防跌與<br>家居環境安全講座<br>(歐姑娘)  | -由職業治療師分享<br>防跌運動及家居安全<br>小貼士。                                  | -對象：護老者及會員<br>-講員：Mega Inspire 職業治療師<br>-需致電/親臨中心報名<br>-有關公司的一切有關收費跟進<br>服務，一概與本中心無關，請<br>服務使用者自行考慮及決定                                                           |
| 11月9日(二)<br>2:30-3:30<br>ZOOM      | 自立支援<br>照顧模式講座<br>(歐姑娘)     | -介紹自立支援照顧模式<br>的理念及實行元素                                         | -對象：護老者及會員<br>-講員：基督教家庭服務中心職員<br>-基督教家庭服務中心合辦<br>-需致電/親臨中心報名                                                                                                     |
| 11月26日(五)<br>10:00-12:00<br>活動室    | 照顧者煮食加油站-<br>快樂薑餅人<br>(布姑娘) | -製作薑餅人曲奇                                                        | -對象：護老者及會員<br>-需自備餐盒 -費用：\$15<br>-需親臨中心報名                                                                                                                        |
| 11月30日(二)<br>上午10:30-11:45<br>ZOOM | 正視肩膊痛講座<br>(李姑娘)            | -介紹護理肩部及關節的<br>方法<br>-示範肩部運動<br>-找出肩周炎高危患者以<br>提供輔導             | -對象：護老者及會員<br>-衛生署合辦<br>-講員：衛生署深水埗<br>長者健康<br>外展隊伍職員                                                                                                             |
| 報名日期：11月2日(二)起                     |                             |                                                                 |                                                                                                                                                                  |
| 11月30日(二)<br>2:30-3:30<br>活動室      | 照顧者香薰<br>減壓有計仔<br>(歐姑娘)     | 認識減壓的香薰及製作自<br>己的香薰成品                                           | -鳴謝深水埗區議會贊助活動物資<br>-香薰精油敏感者不適合參與<br>-親臨中心接待處報名。<br>護老者：11月2日起<br>會員：11月5日起<br>-如參加「照顧者頸硬膊痛有<br>法子」，此活動需留後備                                                       |



# 護老者 支援服務

| 日期/時間/<br>形式/地點                                     | 活動名稱<br>(負責職員)          | 內容                                                  | 備註/二維碼報名連結                                                                                                                          |
|-----------------------------------------------------|-------------------------|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 報名日期：11月2日(二)起                                      |                         |                                                     |                                                                                                                                     |
| 11月30日(二)<br>3:45-4:45<br>活動室                       | 照顧者頸硬<br>膊痛有法子<br>(歐姑娘) | 製作自己的香薰成品及<br>進行簡單肩頸運動                              | -鳴謝深水埗區議會贊助活動物資<br>-香薰精油敏感者不適合參與<br>-親臨中心接待處報名。<br>護老者: 11月2日起<br>會員: 11月5日起<br>-如參加「照顧者香薰減壓有<br>計仔」，此活動需留後備                        |
| 12月7日(二)<br>10:30-11:30<br>活動室                      | 照顧者<br>隨心畫一畫<br>(歐姑娘)   | -以禪繞方式繪畫重複<br>的圖案和線條，學習<br>放鬆                       | -對象：護老者及會員                                                                                                                          |
| 12月15日(三)<br>9:45-11:00<br>活動室                      | 照顧者伸展<br>減壓工作坊<br>(歐姑娘) | -進行伸展運動、呼吸<br>練習                                    | -導師：陳世民 Simon Sir<br>-鳴謝深水埗區議會贊助導師費<br>-參加者需自備大毛巾/瑜伽墊                                                                               |
| 12月22日(三)<br>A: 9:30-10:30<br>B: 10:45-11:45<br>活動室 | 咖啡拉花<br>初體驗<br>(歐姑娘)    | 體驗咖啡拉花                                              | -鳴謝深水埗區議會贊助導師費及<br>部分活動物資<br>-活動會提供紙杯帶離中心飲用<br>-親臨中心接待處報名。<br>護老者: 11月2日起<br>會員: 11月5日起                                             |
| 12月28日(二)<br>上午 10:30-11:45<br>ZOOM                 | 睡眠健康講座<br>(李姑娘)         | -講解長期失眠的成因<br>及影響<br>-講解何謂不適當的處<br>理方法<br>-介紹健康睡眠習慣 | -對象：護老者及會員<br>-講員：衛生署深水埗<br>長者健康外展<br>隊伍職員<br> |
| 報名日期：11月29日(一)起                                     |                         |                                                     |                                                                                                                                     |
| 12月20日(一)<br>10:00-10:45<br>活動室                     | 聽覺保健<br>教育講座<br>(歐姑娘)   | -弱聽成因和影響<br>-保護聽覺小貼士<br>-與聽障人士相處的技巧<br>-改善聽力的方法     | -致電/親臨中心接待處報名<br>-講員: 奧迪慈善基金講員                                                                                                      |
| 12月28日(二)<br>下午 2:00-3:30<br>活動室                    | 和諧粉彩<br>體驗工作坊<br>(何姑娘)  | -運用和諧粉彩繪畫，<br>舒緩壓力。                                 | -對象：從未參加過中心舉辦的<br>和諧粉彩活動的護老者及<br>會員<br>-歡迎親臨中心報名                                                                                    |



# 好有「營」



中心將於以下指定日期及時段，由供應商到中心直接向各位售賣奶粉。  
為妥善地作出分流，請會員/護老者於以下指定日期起 **致電中心**  
(電話：27458839) 預約購買時間 (以 Whatsapp 預約未必可及時回覆)。

2021 年 10 至 12 月售賣安排如下：

負責職員：歐姑娘

| 售賣日期、時間、地點                                                                                                      | 雅培產品       | 價格                                        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-------------------------------------------|
| <b>2021 年 11 月 25 日(四)</b><br><b>9:00-11:30</b><br>(預約日期: 11 月 4 日起)<br>小組室 / 活動室<br>下次購買日期為<br>2022 年 1 月 20 日 | 雅培-佻呢嚙味加營素 | 大罐(900 克) : \$169<br>細罐(400 克) : \$81     |
|                                                                                                                 | 雅培-朱古力味加營素 | 大罐(900 克) : \$169                         |
|                                                                                                                 | 雅培-低糖加營素   | 大罐(850 克) : \$174                         |
|                                                                                                                 | 活力加營素      | 大罐(850 克) : \$205                         |
|                                                                                                                 | 雅培-怡保康     | 大罐(850 克) : \$211.5<br>細罐(400 克) : \$93.5 |

| 售賣日期、時間、地點                                                                                                                                                                                         | 雀巢產品         | 價格            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|---------------|
| <b>2021 年 10 月 26 日(二)</b><br><b>2:00-4:30</b><br>小組室 / 活動室<br>(預約日期: 10 月 5 日起)<br><b>2021 年 12 月 30 日(四)</b><br><b>2:00-4:30</b><br>小組室 / 活動室<br>(預約日期: 12 月 9 日起)<br>下次購買日期為<br>2022 年 2 月 23 日 | 三花-雙效降醇素營養奶粉 | 800 克 : \$100 |
|                                                                                                                                                                                                    | 三花-高鈣活關節低脂奶粉 | 800 克 : \$85  |
|                                                                                                                                                                                                    | 三花柏齡健心高鈣奶粉   | 800 克 : \$75  |
|                                                                                                                                                                                                    | 三花高鈣健骨低脂奶粉   | 800 克 : \$75  |

## 備註：

1. 每次購買限額：雅培 — 8 罐 850 / 900 克 或 16 罐 400 克；  
雀巢 — 8 罐 800 克(大罐)。
2. 千元大鈔恕不接受
3. 請自備購物車或購物袋。
4. 產品及售價以購買當天為準。
5. 只限中心會員及護老者購買。
6. 奶粉數目有限，先到先得，售完即止。

# 健康及心理系列

歡迎按報名日期到中心接待處 或 致電/whatsapp (免費活動適用，報名或會稍有延遲) 報名。

☆☆先到先得，額滿留後備。☆☆

| 日期/時間/地點                                                             | 活動名稱<br>(負責職員)                  | 內容                                                   | 對象及<br>費用                                | 備註                                                                                                                                       |
|----------------------------------------------------------------------|---------------------------------|------------------------------------------------------|------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 報名日期：即日起                                                             |                                 |                                                      |                                          |                                                                                                                                          |
| 10月2、16、30日；<br>11月13、27日；<br>12月11日(六)<br>上午10:00-11:00<br>活動室      | 硬地滾球<br>(何姑娘)                   | -硬地滾球玩樂                                              | ☼上季組員<br>及會員(行動<br>不便或弱老<br>會員優先)<br>☼免費 |                                                                                                                                          |
| 10月8日至<br>12月24日(五)<br>(10月29日、<br>11月26日休息)<br>上午9:00-10:15<br>活動室  | 腦動樂小聚<br>❤️<br>醒腦組<br>(李姑娘)     | -學習及參與<br>不同遊戲，<br>刺激認知功能                            | ☼輕度認知障礙<br>之腦動樂舊組員<br>(會員及非會員)           | -新組員如2021年<br>4月9日後未做<br>認知評估，都需經<br>評估才能參與<br>-所有參加者須<br>參與「健體動腦<br>齊實踐」獎勵計劃<br>-只可報其中一組<br>**如疫情轉差，限聚<br>令少於4人，可能<br>轉為以Zoom進行<br>網上遊戲 |
| 10月8日至<br>12月24日(五)<br>(10月29日、<br>11月26日休息)<br>上午10:30-11:45<br>活動室 | 腦動樂小聚<br>❤️<br>腦點組<br>(李姑娘)     | -學習及參與<br>不同遊戲，<br>刺激認知功能<br>-需於小組內<br>分享健腦或<br>運動貼士 | ☼未曾接觸魔力橋<br>的一般會員<br>☼免費                 |                                                                                                                                          |
| 10月8、22日；<br>11月5、19日；<br>12月3日、17日<br>(五)<br>下午2:00-3:00<br>小組室     | 柏友生命<br>小組<br>(10-12月)<br>(黃先生) | -互助、交流<br>經驗、探討柏金<br>遜病的影響、<br>應對方法                  | ☼患柏金遜病之<br>會員及其護老者<br>☼免費                |                                                                                                                                          |
| 10月11日；<br>11月8日；<br>12月13日(一)<br>下午2:30-3:30<br>Zoom                | 舒展身心<br>(李姑娘)                   | -透過遊戲、<br>分享、運動等，<br>建立社交網絡，<br>享受歡樂時光               | ☼認知能力良好<br>長期病患或<br>需坐輪椅的<br>會員<br>☼免費   | -因以Zoom進行，<br>建議照顧者可陪同<br>協助使用Zoom                                                                                                       |
| 10月25日(一)<br>上午9:00-10:30<br>嶺南之風<br>(集合點：中心)                        | 戶外攝影<br>交流日<br>(秋)<br>(李姑娘)     | -進行拍攝活動，<br>分享拍攝心得或<br>生活片段                          | ☼會員及護老者<br>☼免費                           | -此不是班組，是交流<br>活動，需要時義工可<br>提供拍攝指導                                                                                                        |



| 日期/時間/地點                                               | 活動名稱<br>(負責職員)                | 內容                                   | 對象及<br>費用                        | 備註                                                                                                                                                  |
|--------------------------------------------------------|-------------------------------|--------------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 報名日期：10月15日(五)起                                        |                               |                                      |                                  |                                                                                                                                                     |
| 11月22日(一)<br>下午 2:30-3:30<br>Zoom                      | 退休理財觀<br>(布姑娘)                | 介紹退休規劃<br>常備「五老」                     | ☼會員及<br>護老者                      | 講員：周林紅<br>(IFPC 國際理財劃師會)                                                                                                                            |
| 10月25日;<br>11月22日;<br>12月20日(一)<br>下午 2:00-3:00<br>活動室 | 摺紙樂之<br>獨一無二<br>(李姑娘)         | -學習製作有趣<br>又適合長者、<br>以幾何圖形為<br>主的紙手工 | ☼認知能力<br>良好、長期<br>病患或需坐<br>輪椅的會員 | -照顧者可陪同<br>參與者進行活動                                                                                                                                  |
| 11月3日(三)<br>上午 9:00-11:00<br>(按取籌時間)<br>小組室            | 體脂測試<br>(姚姑娘)                 | -量度身體脂肪<br>比例                        | ☼會員及<br>護老者<br><br>☼免費           | -請按照籌號分配的時間<br>到中心<br>-合辦：美國雅培有限公司                                                                                                                  |
| 11月9日(二)<br>上午 10:0-12:00<br>活動室                       | 普及健體<br>運動之<br>健體操<br>(布姑娘)   | -學習健體操                               | ☼會員                              | (1)請穿著輕便衣服及波鞋，<br>並準時出席。<br>(2)若未能出席，請通知職員，<br>以便安排後備會員加入。<br>(3)參加者報名時需完成填寫<br>「健體活動適應能力問卷」<br>才能登記參加有關活動。<br>-合辦：康文署及衛生署之長者<br>健康計劃外展隊<br>-親臨中心報名 |
| 報名日期：11月29日(一)起                                        |                               |                                      |                                  |                                                                                                                                                     |
| 12月16日(四)<br>下午 2:30-4:30<br>活動室                       | 普及健體<br>運動之<br>八段錦 I<br>(布姑娘) | -學習八段錦                               | ☼會員                              | (1)請穿著輕便衣服及波鞋，並準時<br>出席。<br>(2)若未能出席，請通知職員，以便<br>安排後備會員加入。<br>(3)參加者報名時需完成填寫<br>「健體活動適應能力問卷」才能登記<br>參加有關活動。<br>-合辦：康文署及衛生署之長者健康計劃<br>外展隊<br>-親臨中心報名 |

# 健康及心理系列

| 日期/時間/地點                          | 活動名稱<br>(負責職員)         | 內容          | 對象及<br>費用              | 備註                                                                                                                                                  |
|-----------------------------------|------------------------|-------------|------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 報名日期：11月29日(一)起                   |                        |             |                        |                                                                                                                                                     |
| 12月20日(一)<br>上午11:00-16:00<br>面談室 | 聽力測試<br>(歐姑娘)          | -進行聽力<br>測試 | ⊗認知能力良<br>好的會員及<br>護老者 | -合辦機構：奧迪慈善基金<br>-參加者需親臨中心報名並按籌號<br>準時出席                                                                                                             |
| 12月31日(五)<br>上午10:00-12:00<br>活動室 | 普及健體<br>運動之太極<br>(布姑娘) | -學習太極       | ⊗會員                    | (1)請穿著輕便衣服及波鞋，並準時<br>出席。<br>(2)若未能出席，請通知職員，以便<br>安排後備會員加入。<br>(3)參加者報名時需完成填寫<br>「健體活動適應能力問卷」才能<br>登記參加有關活動。<br>-合辦：康文署及衛生署之長者健康<br>計劃外展隊<br>-親臨中心報名 |

## 第三人生小組

日期：10月7、21、28日；11月4、11、18、25日；12月2日(四)(8節)

時間：下午3:30-5:00

地點：ZOOM(設少量座位給未能用 ZOOM 參加者)

參加資格：會員、護老者

內容：隨著醫療科技和長者體質改善，60歲後成為繼學齡、工作後可發展的第三人生階段。本組討論60歲後各方面轉變，例如家庭、心理、健康、個人發展等話題及其應對智慧，助大家善用人生

費用：免費

報名日期：即日起

報名方法：中心接待處或中心 WhatsApp

負責職員：黃先生



# 季節性流感/肺炎球菌疫苗注射



日期、時間、地點：10月13日(三) 上午9:00至上午12:00 中心活動室

參加資格：會員及其一位親友；護老者會員及其照顧之長者

報名方法：中心報名，先到先得

報名日期：9月14日(二)

截止報名日期：10月5日(二)

合辦機構：香港傳染病預防動力

負責職員：姚姑娘/歐姑娘

已額滿，  
需留後備

參加資格及收費：

| 四價 季節性流感 疫苗        |        |       |
|--------------------|--------|-------|
| 資格                 |        | 費用    |
| 中心會員<br>及<br>護老者會員 | 50歲或以上 | 免費    |
|                    | 50歲以下  | \$100 |
| 非會員                | 50歲或以上 | \$10  |
|                    | 50歲以下  | \$110 |

備註：

- 1)報名及注射當天，請攜帶會員証及身分證，並按門票的輪候時間準時出席，逾時不候
- 2)請於月10月6日(三)前交回參加者同意書到接待處

何謂高風險情況人士？

曾患侵入性肺炎球菌病；缺乏免疫功能：無脾臟，愛滋病，原發性免疫力缺乏症；與癌症和器官移植有關的免疫功能缺乏；與使用免疫功能抑制劑或類固醇有關的免疫功能缺乏。慢性疾病：慢性心臟，肺部，肝或腎病；糖尿或腦脊髓液滲漏；裝有人工耳蝸(高血壓本身並非高風險的情況)

對高風險情況人士的建議

- 1.兩歲或以上有高風險情況人士，衛生署資助13及23價疫苗各一劑。
- 2.高風險人士於接種一劑13價疫苗的一年後再接種一劑23價疫苗 或 於接種一劑23價疫苗的一年後再接種一劑13價疫苗。

| 二十三價 肺炎球菌疫苗        |         |       |
|--------------------|---------|-------|
| 資格                 |         | 費用    |
| 中心會員<br>及<br>護老者會員 | 65歲或以上* | 免費    |
|                    | 65歲以下   | \$230 |
| 非會員                | 65歲或以上* | \$10  |
|                    | 65歲以下   | \$240 |

\*衛生署只資助每位合資格而沒有高風險人士一劑二十三價疫苗。曾接種十三/二十三價疫苗的長者，如沒有高風險情況，便不需要再接種肺炎球菌疫苗。

# 幸福小組

活動由奇恩堂及中心合辦，每週五為中心會員、護老者、美孚區內老友記提供多元化的活動，透過不同的主題活動，與大家探討何謂幸福，並尋找幸福的生活。

☺對象：家中有 Wi-Fi 無線上網/手機計劃無限上網、有智能電話(可用 Whatsapp)的中心會員或會員及護老者帶同 60 歲或以上的親友參加

☺費用：全免 ☺報名日期：如有興趣，請最遲於每次活動前一天報名



☺報名方法：請 WhatsApp(52699820)、致電 (2745 8839) 或 帶同會員證到中心報名

☺參加者將獲發 Zoom 連結，以便參加活動

| 日期     | 活動               | 內容                    | 負責人/義工/費用/<br>報名及截止報名日期                 |
|--------|------------------|-----------------------|-----------------------------------------|
| 10月1日  | 國慶節暫停一次，祝大家假期愉快！ |                       |                                         |
| 10月8日  | 愛多點              | 關心別人                  | 賴姑娘                                     |
| 10月15日 | 姿勢改變人心           | 教授及練習十種影響<br>你信心的身體姿勢 | 黃先生/<br>下午 2:00-3:15/活動室<br>報名日期：10月2日起 |
| 10月22日 | 我的八爪魚老師          | 跟八爪魚做密友？              | 布姑娘                                     |
| 10月29日 | 記住佢個名            | 透過聯想法記人名              | 姚姑娘                                     |
| 11月5日  | 減壓有良方            | 呼吸練習及愛笑運動             | 何姑娘                                     |
| 11月12日 | 齊來感恩             | 認識感恩節由來及習俗            | 黃姑娘                                     |
| 11月19日 | 動動腦筋             | 訓練腦筋齊思考               | 歐姑娘                                     |
| 11月26日 | 手腦並用             | 齊做動腦操                 | 李姑娘                                     |
| 12月3日  | 妙韻迎聖誕            | 聖誕歌曲及主題分享             | 黃姑娘                                     |
| 12月10日 | 動物有情天            | 牠們的與我們的相似之處           | 何姑娘                                     |
| 12月17日 | 計一計, 算一算         | 透過模擬購物活動練習計算          | 姚姑娘                                     |
| 12月24日 | 聖誕小趣事            | 分享有關聖誕的趣事             | 李姑娘                                     |
| 12月31日 | 新的開始             | 新年新展望                 | 吳姑娘                                     |



鳴謝：中國基督教播道會奇恩堂撥款資助部分活動物資



期待你的參與



# 社交及康樂活動小組

歡迎按報名日期到中心接待處 或 致電/whatsapp (免費活動適用，報名或會稍有延遲)  
中心報名。☆☆先到先得；額滿留後備。☆☆

| 日期/時間/地點/形式                                                                                                    | 活動名稱<br>(負責職員)            | 內容                                                       | 對象及費用                                                                  | 備註                                                                                 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| 報名日期：即日起                                                                                                       |                           |                                                          |                                                                        |                                                                                    |
| 10月7、21日<br>11月4、18日<br>12月2、9、16、23日<br>(四)<br>A組: 9:30-10:30<br>B組: 10:45-11:45<br>活動室                       | 飛鏢同樂<br>(10-12月)<br>(歐姑娘) | -練習飛鏢技法，<br>享受當中的樂趣                                      | ✿ 會員/<br>護老者<br>✿ \$10                                                 |                                                                                    |
| 10月7及8日(四及五)<br>下午 3:30-5:00<br>活動室                                                                            | 捲紙花相架<br>工作坊<br>(布姑娘)     | -學習如何利用紙<br>條製作紙捲花並<br>拼貼於相架內                            | ✿ 中心會員<br>✿ \$20                                                       | -義工導師：<br>陳仲豪先生<br>-已額滿，可留後備                                                       |
| 10月12、19、26日<br>(二)<br>下午 2:00-3:30/<br>下午 3:30-5:00<br>8月21、28日(四)<br>上午 9:30-11:00/<br>上午 11:00-12:30<br>小組室 | 「珠」光<br>寶氣<br>(布姑娘)       | -教授串珠<br>頸鏈 DIY                                          | ✿ 會員<br>✿ 免費                                                           | -義工導師：<br>李梅女士<br>-只可報其中<br>一節，不可重覆<br>-每人有 1.5 小時<br>學習時間<br>-親臨中心報名<br>-已額滿，可留後備 |
| 11月10、17、24日<br>(三)<br>上午 9:30-11:00<br>活動室                                                                    | 鉤織手作<br>(布姑娘)             | -鉤織小斜預袋                                                  | ✿ 中心會員<br>(需有鉤針編織<br>基礎)<br>✿ \$50                                     | -義工導師：<br>傅偉華女士<br>-親臨中心報名                                                         |
| 11月26日(五)<br>上午 11:00-12:15<br>活動室                                                                             | 迎新小聚<br>(姚姑娘)             | -互相認識<br>(新會員、<br>會員義工)及<br>介紹中心職員<br>-主任導向及介紹<br>中心服務範疇 | ✿ 2021 年<br>8月27日<br>至活動前<br>入會新會員<br>✿ 亦歡迎從未<br>參加迎新小<br>聚之會員<br>✿ 免費 |                                                                                    |

# 社交及康樂活動小組

| 日期/時間/地點/形式                                                                                                | 活動名稱<br>(負責職員)        | 內容                              | 對象及費用                                | 備註                                                                          |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|---------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| 報名日期：10月4日(一)起                                                                                             |                       |                                 |                                      |                                                                             |
| 10月8、22日(五)；<br>11月1、15、<br>29日(一)；<br>12月6、13、20、31日<br>(一及五)<br>上午7:00-10:00<br>荔枝角公園第三期<br>門球B場         | 美孚<br>門球隊<br>(布姑娘)    | -組員自由組合練習<br>門球                 | ☼已懂基本門球<br>技術之中心<br>會員<br>☼免費        | -親臨中心接待處<br>報名                                                              |
| 10月15、29日(五)；<br>11月8、22日(一)；<br>12月3、10、17、<br>24日(五)<br>上午7:30-10:00<br>荔枝角公園第三期<br>門球B場                 | 基礎門球<br>訓練班<br>(布姑娘)  | -教授門球技巧及協助<br>組員組合練習門球          | ☼中心會員<br>☼免費                         | -親臨中心接待處<br>報名<br>-義工導師陳智貞<br>女士                                            |
| 報名日期：10月15日(五)起                                                                                            |                       |                                 |                                      |                                                                             |
| 10月25日(一)<br>下午2:30-3:30<br>ZOOM                                                                           | 眼睛去<br>旅行-北韓<br>(布姑娘) | -透過義工北韓的旅遊<br>經歷，介紹當地的<br>事物及景色 | ☼會員及<br>護老者<br>☼免費                   | -分享會員：<br>張尚儀女士                                                             |
| 11月9、16、23日(二)<br>下午2:30-3:30/<br>下午3:30-4:30<br>11月11、18、25日(四)<br>上午10:00-11:00/<br>上午11:00-12:00<br>小組室 | 巧手製作-<br>聖誕樹<br>(布姑娘) | -學習摺聖誕樹                         | ☼會員<br>☼免費                           | -義工導師：<br>戴友文女士或<br>李梅女士<br>-只可報其中<br>一節，不可重覆<br>-每人有1小時<br>學習時間<br>-親臨中心報名 |
| 11月20日(六)<br>A: 9:30-10:45<br>B: 10:45-12:00<br>活動室                                                        | 自由<br>「飛」<br>(歐姑娘)    | -組隊以比賽形式<br>進行<br>-練習飛鏢技法       | ☼曾參與飛鏢<br>同樂時間之<br>會員/護老者<br>☼費用: 免費 |                                                                             |

# 社交及康樂活動小組

| 日期/時間/地點/形式                                                                                                        | 活動名稱<br>(負責職員)              | 內容                                                      | 對象及費用                                | 備註                                                                          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|---------------------------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| 報名日期：10月15日(五)起                                                                                                    |                             |                                                         |                                      |                                                                             |
| 12月8、15、22日(三)<br>下午2:30-3:30<br>小組室                                                                               | Switch<br>初體驗<br>(李姑娘)      | -學習玩各Switch<br>遊戲，訓練頭腦<br>及<br>拓展社交                     | ⊗未曾接觸過<br>Switch遊戲的會<br>員<br>⊗免費     | -只可報<br>「Switch初體驗」<br>或<br>「Switch運動樂」<br>其中一組                             |
| 12月8、15、22日(三)<br>下午3:45-4:45<br>小組室                                                                               | Switch<br>運動樂<br>(李姑娘)      | -參與玩各Switch<br>遊戲及重溫<br>Switch遊戲桿<br>操作，藉以訓練<br>頭腦及擴闊社交 | ⊗曾參加Switch遊<br>戲機活動/小組之<br>會員<br>⊗免費 |                                                                             |
| 報名日期：11月2日(二)起                                                                                                     |                             |                                                         |                                      |                                                                             |
| 12月20日(一)<br>上午9:00-10:30<br>饒宗頤文化館<br>(集合點：中心)                                                                    | 戶外攝影<br>交流日<br>(冬)<br>(李姑娘) | -進行拍攝活動，<br>分享拍攝心得或<br>生活片段                             | ⊗會員及護老者<br>⊗免費                       | -此不是班組，是<br>交流活動，需要<br>時義工可提供拍<br>攝指導                                       |
| 12月17及24日(五)<br>下午3:45-5:15<br>活動室                                                                                 | 花開富貴<br>珠飾<br>手工班<br>(布姑娘)  | -學習使用珠飾<br>製作賀年花瓶<br>珠飾                                 | ⊗會員(須有基本<br>穿珠技巧)<br>⊗\$20           | -義工導師：<br>李梅女士及助教<br>-親臨中心報名                                                |
| 報名日期：11月29日(一)起                                                                                                    |                             |                                                         |                                      |                                                                             |
| 12月14、21、28日<br>(二)<br>下午2:00-3:30/<br>下午3:30-5:00<br>12月16、23、30日<br>(四)<br>上午9:30-11:00/<br>上午11:00-12:30<br>小組室 | 動手DIY<br>小燈籠<br>(布姑娘)       | -學習利用利是封<br>製作小燈籠                                       | ⊗會員<br>⊗免費                           | -義工導師：<br>李梅女士或<br>戴友文女士<br>-只可報其中<br>一節，不可重覆<br>-每人有1小時<br>學習時間<br>-親臨中心報名 |

# 2021-22 年度播道會長者學院課程



各位親愛的會員：

秉承長者學院校訓「耆年終身學習·毅力恆心不倦」，中心鼓勵各位學員努力參與及學習不同科目，充實自己，達致「老有所為、老有所學」；未成為學員的會員，亦誠邀你們參與學院課程，發揮潛能，與時並進。長者學院課程按其性質列入不同科目類別，包括體育、藝術、語文及資訊科技。(同一類班組會員只可報其中 1 個<並需合乎有關班組參加資格>，如同類班組至截止報名日期仍有名額，才可考慮給予欲報兩班同類班組的會員報名。)

◎本季各班組以先到先得方式報名，報名日期及安排臚列如下：

## 10-12 月體育(報名日期：9 月 23 日起)

| 課程名稱        | 簡介 / 注意事項                                                           | 上課日期 / 時間                                                  | 形式 / 地點 | 導師 / 負責職員   | 費用 / 備註                  |
|-------------|---------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|---------|-------------|--------------------------|
| 齊齊伸展變 Fit 啲 | 練習伸展運動及肌肉訓練<br><b>*須足 12 人開班</b>                                    | 10 月 11, 18 日;<br>11 月 1, 8, 15, 29 日(一)<br>上午 10:00-11:15 | 活動室     | 陳世民先生 / 布姑娘 | \$175                    |
| 長青伸展班       | 練習伸展運動、身體平衡訓練、肌肉訓練及壓力鬆弛法<br><b>*須足 12 人開班</b>                       | 10 月 11, 18 日;<br>11 月 1, 8, 15, 29 日(一)<br>上午 11:30-12:45 | 活動室     | 陳世民先生 / 布姑娘 | -\$175<br>-歡迎護老者報名       |
| 健體椅上操       | 椅上健體運動可以加強下肢之平衡及穩定性;並配合伸展輔助,強化肌肉,提昇心肺功能及身體之協調。<br><b>*須足 13 人開班</b> | 10 月 11, 18 日;<br>11 月 1, 8, 15, 29 日(一)<br>下午 2:00-3:15   | 活動室     | 陳世民先生 / 布姑娘 | -\$162<br>-中心會員(弱老或輪椅優先) |

## 10-12 月語文(報名日期：9 月 24 日起)

| 課程名稱    | 簡介 / 注意事項                                          | 上課日期 / 時間                                                                                        | 形式 / 地點 | 導師 / 負責職員                     | 費用 / 備註 |
|---------|----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-------------------------------|---------|
| 生活英語會話班 | 學習常用英文用語、句子及拼讀技巧、與外傭溝通的常用英語會話。<br><b>*需具小六英語水平</b> | 11 月 2、9、16、23、<br>*29 日;<br>12 月 7、14、21 日(二)<br>上午 10:30-11:30<br><br>*除 11 月 29 日是週一外，其餘日子為週二 | Zoom    | 義務導師<br>黃好儀女士、<br>林皓妍女士 / 李姑娘 | \$40    |

## 10-12 月語文(報名日期：9 月 24 日起)

| 課程名稱       | 簡介 / 注意事項                                                           | 上課日期 / 時間                                                                 | 形式/<br>地點 | 導師 /<br>負責職員                                  | 費用/<br>備註         |
|------------|---------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------------------------------------------|-------------------|
| *食得有「營」英語篇 | -用輕鬆簡單英語教授不同食譜，如有益小菜或湯水等<br>-學員分享自家心得「我家廚房」<br><b>*須 22 人以上才開班</b>  | 10 月 18, 25 日；<br>11 月 1, 8, 15, 22, 29 日<br>(一)<br>下午 4:00-5:15          | 活動室       | 簡惠詩女士/<br>布姑娘                                 | -\$80<br>-歡迎護老者報名 |
| 簡易英語實用班    | -學習簡易日常生活用語<br>-快樂小貼士<br><b>*需具小二至小三英語水平</b><br><b>*須 15 人以上才開班</b> | 10 月 21, 28 日；<br>11 月 4, 11, 18, 25 日；<br>12 月 2, 9 日(四)<br>下午 1:30-2:45 | 活動室       | 義務導師<br>林榮樹先生(多年教授成人英語經驗；擁有學士及碩士教育學位)/<br>布姑娘 | \$30              |

## 10-12 月資訊科技(報名日期：9 月 24 日起)

| 課程名稱                   | 簡介 / 注意事項                                                                           | 上課日期 / 時間                                                                         | 形式/<br>地點 | 導師 /<br>負責職員          | 費用/<br>備註 |
|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------------------|-----------|
| 手機社交通訊 apps 工作坊 (個別教授) | 1. 簡介流行之社交通訊應用程式(apps)，包括 Zoom, Whatsapp, facebook, email。<br>2. 學習使用社交通訊應用程式的常用功能。 | 10 月 6、13、20 日<br>(三)<br>(每節 45 分鐘)<br>下午 2:15-3:00 /<br>3:00-3:45 /<br>3:45-4:30 | 小組室       | 義務導師<br>黎瑞安先生/<br>李姑娘 | \$30      |

### 手機班備註：

- 1.參加者需對手機運作及手機 apps 有基本認識的中心會員(報名前需經職員評估)。
- 2.如出席率少於 3 堂(或 9 成)，此課程完結後 3 個月內，暫停報讀任何 IT 課程。
- 3.未曾報讀此類課程的會員的報名將獲優先考慮。

## 10-12 月藝術(報名日期：9 月 24 日起)

| 課程名稱  | 簡介 / 注意事項                 | 上課日期 / 時間                                                                              | 形式/<br>地點 | 導師 /<br>負責職員            | 費用/<br>備註 |
|-------|---------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-------------------------|-----------|
| 粵曲基礎班 | 教授大曲、小曲、拍子及音符；進行分組練習及集體合唱 | 10 月 6、13、20、27 日；<br>11 月 3、10、17、24 日；<br>12 月 1、8、15、22、29 日<br>(三)<br>下午 3:15-5:00 | 活動室       | 鄧如姬女士、<br>何詠鏐女士/<br>歐姑娘 | \$260     |
| 粵曲中班  | 教授大曲、小曲、拍子及音符；進行分組練習及集體合唱 | 10 月 6、13、20、27 日；<br>11 月 3、10、17、24 日；<br>12 月 1、8、15、22、29 日<br>(三)<br>下午 1:00-2:45 |           |                         |           |

## 10-12 月藝術(報名日期：9 月 24 日起)

| 課程名稱              | 簡介 / 注意事項                                                      | 上課日期 / 時間                                                                 | 形式/<br>地點 | 導師 /<br>負責職員              | 費用/備註                               |
|-------------------|----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-----------|---------------------------|-------------------------------------|
| 粵曲<br>研進班<br>-進階篇 | 講授粵曲之進階理論(梆子滾花、南音、拉腔、歎板、口白)；<br>實習唱小曲<br><b>*與中國基督教播道奇恩堂合辦</b> | 10 月 22、29 日；<br>11 月 5、12、19、26 日；<br>12 月 3、10 日(五)<br><br>下午 3:45-5:15 | 活動室       | 義務導師<br>劉寶珠<br>女士/<br>布姑娘 | -\$120<br>-中心會員或曾參加粵曲研習班之學員(須通過小測試) |

## 10-12 月藝術(報名日期：9 月 27 日起)

| 課程名稱            | 簡介 / 注意事項                                                                                | 上課日期 / 時間                                                                | 形式/<br>地點 | 導師 /<br>負責職員      | 費用/<br>備註                                         |
|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-----------|-------------------|---------------------------------------------------|
| 國畫<br>中級班       | 教授中級紙、筆、墨、顏色運用及繪畫技巧，在簡短的時間內畫出一幅稱心的國畫。<br><b>*需具基礎程度</b>                                  | 11 月 18、25 日；<br>12 月 2、9、23、30 日(四)<br>下午 1:30-3:00<br><br>*12 月 16 日休息 | Zoom      | 李寶華<br>女士/<br>何姑娘 | -\$108<br>-歡迎<br>護老者<br>報名                        |
| 國畫<br>工筆<br>基礎班 | 教授工筆畫基礎用線、用墨及染色技法。<br><b>*參加者需自行往友生昌購買名為「雲母」的熟宣紙約\$80/10 張，並刑紙。</b><br><b>*足 10 人才開班</b> | 11 月 18、25 日；<br>12 月 2、9、23、30 日(四)<br>下午 3:15-4:45<br><br>*12 月 16 日休息 | 活動室       | 李寶華<br>女士/<br>何姑娘 | -\$135<br>-參加者<br>需為國<br>畫工筆<br>畫初學<br>者及視<br>力良好 |
| 水墨畫<br>基礎班      | 介紹水墨畫的基本技巧(用具及執筆等)、學習水墨畫技巧<br><b>*歡迎沒有水墨畫經驗長者參加</b>                                      | 10 月 22、29 日；<br>11 月 5、12、<br>19、26 日(五)<br>下午 2:00-3:00                | 活動室       | 譚龍騰<br>先生/<br>姚姑娘 | \$90                                              |
| 基礎<br>書法班       | 學習行書<br><b>*需有基本書法技巧</b>                                                                 | 10 月 28 日；<br>11 月 11、25 日及<br>12 月 9 日(四)<br>上午 10:00-11:00             | 錄播        | 何一明<br>女士/<br>姚姑娘 | \$80                                              |
| 進階<br>書法班       | 學習草書<br><b>*需修畢基礎書法班</b>                                                                 | 10 月 21 日；<br>11 月 4、18 日及<br>12 月 2 日(四)<br>上午 10:00-11:00              | 錄播        | 何一明<br>女士/<br>姚姑娘 | \$80                                              |

## 10-12 月資訊科技(報名日期：10 月 15 日起)

| 課程名稱                                | 簡介 / 注意事項                                                                | 上課日期 /<br>時間                                                                                 | 形式/<br>地點 | 導師 /<br>負責職員              | 費用/<br>備註 |
|-------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|---------------------------|-----------|
| 手機<br>日常生活<br>Apps<br>工作坊<br>(個別教授) | 1. 學習如何安裝手機應用程式(apps)。<br>2. 學習使用長者日常生活 apps，如 Zoom、Whatsapp、交通、影視、天氣等等。 | 11 月 17、24 日；<br>12 月 1 日<br>(三)<br>(每節 45 分鐘)<br>下午 2:15-3:00 /<br>3:00-3:45 /<br>3:45-4:30 | 小組室       | 義務導師<br>黎瑞安<br>先生/<br>李姑娘 | \$30      |

### 手機班備註：

- 參加者需對手機運作及手機 apps 有基本認識的中心會員(報名前需經職員評估)。
- 如出席率少於 3 堂(或 9 成)，此課程完結後 3 個月內，暫停報讀任何 IT 課程。
- 未曾報讀此類課程的會員的報名將獲優先考慮。

# 「知您所需」手機時段(2021 年 10-12 月)

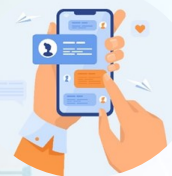
日期：10月4、11日；11月1、8日；12月6、13日(一)

時間：下午 2:00-2:30 或 2:30-3:00 或 3:00-3:30 或 3:30-4:00

地點：小組室

對象：會員

費用：全免



內容：按參加者需要，教授不同智能手機功能及應用程式(除 zoom 外，  
**每節 30 分鐘**)，並在參加者同意下容許其他節數的參加者在場旁聽  
(每節名額一位)。

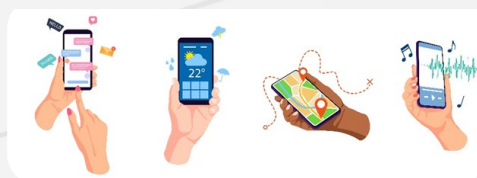
導師：陳懷美女士

負責職員：李姑娘

報名日期及方法：9月24日起致電或親臨中心報名。每人全季可報兩節，  
再報留後備。

註：如曾報名 10 至 12 月「真知您心」手機時段(週四上午)，需先列後備。

## 「真知您心」手機時段 (2021 年 10-12 月)



日期及時間：10月7、21、28日；

11月11、18、25日；12月2、9、16、23、30日(四)

週四上午 9:00-9:30 或 9:30-10:00 或 10:00-10:30 或 10:30-11:00

地點：小組室

對象：會員

費用：全免

內容：按參加者需要，教授不同智能手機功能及應用程式(**每節 30 分鐘**)，並  
在參加者同意下容許其他節數的參加者在場旁聽(每節名額一位)。

導師：黃詩美女士

負責職員：李姑娘

報名日期及方法：9月24日起致電或親臨中心報名。

每人全季可報兩節，再報留後備。

備註：如曾報名 10 至 12 月「知您所需」手機時段(週一下午)，需先列後備。

## 網絡工具工作坊

日期及時間：12月6日(一)上午 10:00-11:00

地點：活動室

對象：會員、護老者

內容：講解如何安裝及使用網絡工具，以助參加者參與網上  
活動或班組。

費用：全免

導師：鄧釗傑先生(退休電子工程師)

報名日期及方法：10月15日起致電或親臨中心報名。

負責職員：李姑娘



| 星期一                                                                                                                    | 星期二                                                                                                                                                | 星期三                                                                             | 星期四                                                                                                                                               | 星期五                                                                                                                                   | 星期六                                                        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| <p><b>二零二一年十月活動表</b><br/> <b>21/10 起家倍愛籌款 26/10 起愛心券(10/10-11/11)</b><br/> <b>4/10-9/10 環保分享平台</b></p>                 |                                                                                                                                                    |                                                                                 |                                                                                                                                                   |                                                                                                                                       |                                                            |
| <p>9:30 義辦事義工小聚</p> <p>10:45「耆義先鋒義工小聚」</p> <p>2:00「耆義先鋒義工小聚」</p> <p>2:00 輪椅維修</p> <p>2:15 資訊科技大使</p> <p>2:30 輪椅講座</p>  | <p>9:00 早晨鬆一鬆</p> <p>1:30 腦友「耆義先鋒義工小聚」</p> <p>2:15 愛·永恆「耆義先鋒義工小聚」</p> <p>3:00 健腦小組</p>                                                             | <p>10:00 探得中樂</p> <p>1:00 粵曲社交工作坊</p> <p>2:15 Apps 粵曲基礎班</p> <p>3:15 粵曲基礎班</p>  | <p>9:00「真知您心」</p> <p>9:30 飛鏢同樂A組</p> <p>10:45 飛鏢同樂B組</p> <p>1:00 粵曲研進班</p> <p>3:30 第三人生小組</p> <p>3:30 捲紙花相架工作坊</p>                                | <p>7:00 足球隊</p> <p>9:00 腦動樂-醒腦組</p> <p>10:30 腦動樂-醒腦組</p> <p>2:00 幸福小組</p> <p>2:00 柏友生命小組</p> <p>3:30 捲紙花相架工作坊</p>                     | <p>10:00 硬地滾球健體樂</p> <p>10:00 奇恩堂探訪</p> <p>10:00 奇恩堂探訪</p> |
| <p>10:00 齊齊伸展班</p> <p>11:30 齊齊伸展班</p> <p>2:00 健體「耆義先鋒義工小聚」</p> <p>2:00 耆義先鋒義工小聚</p> <p>2:15 資訊科技大使</p> <p>2:30 舒身展</p> | <p>9:00 早晨鬆一鬆</p> <p>10:15「耆義先鋒義工小聚」</p> <p>1:30 腦友「耆義先鋒義工小聚」</p> <p>2:00「耆義先鋒義工小聚」</p> <p>2:15 愛·永恆「耆義先鋒義工小聚」</p> <p>3:00 健腦小組</p>                | <p>9:00 流感疫苗</p> <p>1:00 粵曲社交工作坊</p> <p>2:15 Apps 粵曲基礎班</p> <p>3:15 粵曲基礎班</p>   | <p>14</p> <p><b>公眾假期</b></p>                                                                                                                      | <p>7:30 基礎門球訓練班</p> <p>9:00 腦動樂-醒腦組</p> <p>10:30 腦動樂-醒腦組</p> <p>2:00 幸福小組</p>                                                         | <p>15</p> <p>10:00 硬地滾球健體樂</p>                             |
| <p>10:00 齊齊伸展班</p> <p>11:30 齊齊伸展班</p> <p>2:00 健體「耆義先鋒義工小聚」</p> <p>2:00 耆義先鋒義工小聚</p> <p>2:15 資訊科技大使</p> <p>2:30 舒身展</p> | <p>9:00 早晨鬆一鬆</p> <p>10:15「耆義先鋒義工小聚」</p> <p>1:30 腦友「耆義先鋒義工小聚」</p> <p>2:00「耆義先鋒義工小聚」</p> <p>2:15 愛·永恆「耆義先鋒義工小聚」</p> <p>3:00 健腦小組</p>                | <p>10:00 扭氣球工作坊</p> <p>1:00 義工訓練</p> <p>2:15 粵曲社交工作坊</p> <p>3:15 Apps 粵曲基礎班</p> | <p>20</p> <p>9:00「真知您心」</p> <p>9:30「珠」飛鏢同樂A組</p> <p>9:30 飛鏢同樂B組</p> <p>10:00 進階書法班</p> <p>10:45 飛鏢同樂B組</p> <p>1:30 簡易英語實用班</p> <p>3:30 第三人生小組</p> | <p>7:30 基礎門球訓練班</p> <p>9:00 腦動樂-醒腦組</p> <p>10:30 腦動樂-醒腦組</p> <p>2:00 幸福小組</p> <p>2:00 柏友生命小組</p> <p>2:00 水墨畫基礎班</p> <p>3:45 粵曲研進班</p> | <p>22</p> <p>10:00 硬地滾球健體樂</p>                             |
| <p>9:00 戶外攝影交流日(秋)</p> <p>9:30 探得中樂</p> <p>10:45 資訊科技大使</p> <p>2:00 摺紙樂想</p> <p>2:30 眼睛晴想</p> <p>4:00 食得有</p>          | <p>9:00 早晨鬆一鬆</p> <p>10:15「耆義先鋒義工小聚」</p> <p>10:30 雀巢奶粉</p> <p>2:00「耆義先鋒義工小聚」</p> <p>2:00「耆義先鋒義工小聚」</p> <p>2:15 愛·永恆「耆義先鋒義工小聚」</p> <p>3:00 健腦小組</p> | <p>10:00 扭氣球工作坊</p> <p>1:00 義工訓練</p> <p>3:15 粵曲基礎班</p>                          | <p>27</p> <p>9:00「真知您心」</p> <p>9:30「珠」飛鏢同樂A組</p> <p>10:00「耆義先鋒義工小聚」</p> <p>10:00 基礎書法班(錄影)</p> <p>1:30 簡易英語實用班</p> <p>3:30 第三人生小組</p>             | <p>7:30 基礎門球訓練班</p> <p>9:30 照顧彩者和諧坊</p> <p>2:00 幸福小組</p> <p>2:00 水墨畫基礎班</p> <p>3:45 粵曲研進班</p>                                         | <p>29</p> <p>10:00 硬地滾球健體樂</p>                             |

| 星期一                                                                                                                                                                                                                                                                          | 星期二                                                                                                                         | 星期三                                                                      | 星期四                                                                                                                 | 星期五                                                                                                               | 星期六                                                                 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| 7:00 美孚門球隊(B場) 1<br>10:00 齊齊伸展變fit 啲<br>11:30 長者伸展班<br>2:00 健體椅上操<br>2:00 知您所需<br>2:00 樂齡開心組之開心<br>2:15 照顧速遞(YouTube)<br>4:00 資訊科技大營「英語篇」<br>7:30 基礎(B場) 8<br>10:00 齊齊伸展變fit 啲<br>11:30 長者伸展班<br>2:00 健體椅上操<br>2:00 知您所需<br>2:15 資訊科技大使<br>2:30 舒展身心(Zoom)<br>4:00 舒食得「營」英語篇 | 9:00 早晨鬆一鬆 2<br>10:30 生活英語會話班(Zoom)<br>10:30 長者防跌安全小組<br>1:30 腦友記小組<br>3:00 健腦小組                                            | 9:00 體脂測試 3<br>10:00 扭氣球工作坊-訓練<br>10:00 義工訓練<br>1:00 探得中樂班<br>3:15 粵曲基礎班 | 9:30 飛鏢同樂A組 4<br>10:00 進階書法班(錄影)<br>10:45 飛鏢同樂B組<br>1:30 簡易英語實用班<br>3:30 第三人生小組(Zoom)                               | 9:00 腦動樂-醒腦組 5<br>10:30 腦動樂-腦點點組<br>2:00 幸福小組<br>2:00 柏友生命小組<br>2:00 水墨畫基礎班<br>3:45 粵曲研進班-進階篇                     | 10:00 恩福堂 6<br>10:00 探訪日<br>11:30 聯誼(奇)<br>11:30 硬地滾球<br>11:30 健體樂  |
| 7:00 早晨鬆一鬆 9<br>10:00 普及健體運動-健體操<br>10:30 生活英語會話班(Zoom)<br>1:30 腦友記小組<br>2:30 自立支援照顧講座(Zoom)<br>2:30 巧手製作-聖誕樹<br>3:00 健腦小組                                                                                                                                                   | 9:00 早晨鬆一鬆 10<br>10:00 普及健體運動-健體操<br>10:30 生活英語會話班(Zoom)<br>1:30 腦友記小組<br>2:30 自立支援照顧講座(Zoom)<br>2:30 巧手製作-聖誕樹<br>3:00 健腦小組 | 9:30 鈎織手作 17<br>1:00 粵曲中區資源班<br>2:30 社區講座(Zoom)<br>3:15 粵曲基礎班            | 9:00 「真知您心」 11<br>9:30 快樂時段<br>10:00 基礎書法班(錄影)<br>10:00 巧手製作-聖誕樹<br>1:30 簡易英語實用班<br>3:30 第三人生小組(Zoom)               | 9:00 腦動樂-醒腦組 12<br>10:30 腦動樂-腦點點組<br>2:00 幸福小組<br>2:00 柏友生命小組<br>2:00 水墨畫基礎班<br>3:45 粵曲研進班-進階篇                    | 10:00 恩福堂 13<br>10:00 探訪日<br>11:30 聯誼(奇)<br>11:30 硬地滾球<br>11:30 健體樂 |
| 7:00 美孚門球隊(B場) 15<br>10:00 齊齊伸展變fit 啲<br>11:30 長者伸展班<br>2:00 健體椅上操<br>2:00 樂齡開心組之開心<br>2:00 照顧速遞(YouTube)<br>2:15 資訊科技大使<br>4:00 舒食得「營」英語篇                                                                                                                                   | 9:00 早晨鬆一鬆 16<br>10:00 護老生活英語會話班(Zoom)<br>10:30 腦友記小組<br>1:30 巧手製作-聖誕樹<br>2:30 健腦小組<br>3:00 健腦小組                            | 9:30 鈎織手作 17<br>1:00 粵曲中區資源班<br>2:15 生活Apps<br>3:15 粵曲基礎班                | 9:00 「真知您心」 18<br>9:30 快樂時段<br>10:00 基礎書法班(錄影)<br>10:00 巧手製作-聖誕樹<br>1:30 簡易英語實用班<br>3:15 粵曲基礎班<br>3:30 第三人生小組(Zoom) | 9:00 腦動樂-醒腦組 19<br>10:30 腦動樂-腦點點組<br>2:00 幸福小組<br>2:00 柏友生命小組<br>2:00 水墨畫基礎班<br>3:45 粵曲研進班-進階篇                    | 9:30 自由飛 20<br>9:30 自由飛                                             |
| 7:30 基礎(B場) 22<br>9:00 護老互愛樂悠「遊」<br>2:00 摺紙休閒<br>2:30 退休理財觀「營」<br>4:00 食得有「營」英語篇                                                                                                                                                                                             | 9:00 早晨鬆一鬆 23<br>10:30 生活英語會話班(Zoom)<br>1:30 智友和好和諧<br>2:00 護老加油站(Zoom)<br>2:30 巧手製作-聖誕樹<br>3:00 智友樂粉彩                      | 9:30 鈎織手作 24<br>1:00 粵曲中區資源班<br>2:15 生活Apps<br>3:15 粵曲基礎班                | 9:00 雅培奶粉 25<br>9:00 「真知您心」<br>10:00 基礎書法班(錄影)<br>10:00 巧手製作-聖誕樹<br>1:30 簡易英語實用班<br>3:15 粵曲基礎班<br>3:30 第三人生小組(Zoom) | 10:00 照顧者美食 26<br>10:00 加油站-快樂<br>11:00 薑餅人迎新小聚<br>11:00 迎新小聚(Zoom)<br>2:00 幸福小組<br>2:00 柏友生命小組<br>3:45 粵曲研進班-進階篇 | 10:00 硬地滾球 27<br>10:00 健體樂                                          |
| 7:00 美孚門球隊(B場) 29<br>10:00 齊齊伸展變fit 啲<br>10:30 生活英語會話班(Zoom)<br>11:30 長者伸展班<br>2:00 健體椅上操<br>2:00 樂齡開心組之開心<br>2:00 照顧速遞(YouTube)<br>4:00 舒食得「營」英語篇                                                                                                                           | 9:00 早晨鬆一鬆 30<br>10:30 「正視肩膊痛」<br>10:30 講座-香港薰減壓<br>2:30 照顧者香薰減壓<br>3:45 有計仔<br>3:45 照顧者頸硬膊痛<br>3:45 有法子                    |                                                                          |                                                                                                                     |                                                                                                                   |                                                                     |

二零二一年十一月份活動表

愛心券街站及籌款(30/10-11/11)

8/11-13/11 環保分享平台

| 星期一                                                                                         |  | 星期二                                                                                               |  | 星期三                                                                                          |  | 星期四                                                                                                                                       |  | 星期五                                                                                               |  | 星期六                        |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------|--|
| 二零二一年十二月活動表                                                                                 |  | 16/12-21/12 環保分享平台                                                                                |  | 10:00 探得樂<br>1:00 粵曲中<br>2:15 手機日常工作坊<br>3:15 粵曲基礎班                                          |  | 19:00「真知您心」手機時段<br>9:30 飛鏢同樂A組<br>10:00 進階書法班(錄影)<br>10:45 飛鏢同樂B組<br>1:30 國畫中班(Zoom)<br>1:30 簡易書法實用班<br>3:15 國畫工筆基礎班<br>3:30 第三人生小組(Zoom) |  | 7:30 基礎門球訓練班(B場)<br>9:00 腦動樂-醒腦組<br>10:30 腦動樂-腦點組<br>2:00 辛福小組<br>2:00 柏友生命小組<br>3:45 粵曲研進班-進階篇   |  | 10:00 奇恩堂探訪<br>10:00 恩福堂探訪 |  |
| 7:00 美孚門球隊(B場)<br>10:00 網絡工具工作坊<br>2:00「知您所需」手機<br>2:30 賀年花瓶珠飾<br>義工訓練班                     |  | 6<br>9:00 早晨鬆一鬆<br>10:30 生活英語會話班<br>10:30 隨心畫小組<br>1:30 腦友記小組<br>3:00 健腦小組                        |  | 7<br>1:00 粵曲中班<br>2:30 Switch-初體驗<br>3:15 粵曲基礎班<br>3:45 Switch-運動樂                           |  | 8<br>9:00「真知您心」手機時段<br>9:30 飛鏢同樂A組<br>10:00 基礎書法班(錄影)<br>10:45 飛鏢同樂B組<br>1:30 國畫中班(Zoom)<br>1:30 簡易書法實用班<br>3:15 國畫工筆基礎班                  |  | 9<br>7:30 基礎門球訓練班(B場)<br>9:00 腦動樂-醒腦組<br>10:30 腦動樂-腦點組<br>2:00 辛福小組<br>3:45 粵曲研進班-進階篇             |  | 10<br>10:00 硬地滾球健體樂        |  |
| 7:00 美孚門球隊(B場)<br>10:00 資訊科技義工小組<br>2:00「知您所需」手機<br>2:30 舒展身心(Zoom)<br>2:30 賀年花瓶珠飾<br>義工訓練班 |  | 13<br>9:00 早晨鬆一鬆<br>10:30 生活英語會話班<br>1:30 腦友記小組<br>2:00 動手DIY小燈籠<br>3:00 健腦小組                     |  | 14<br>9:45 照顧伸展工作坊<br>1:00 粵曲中班<br>2:30 Switch初體驗<br>3:15 粵曲基礎班<br>3:45 Switch運動樂            |  | 15<br>9:00「真知您心」手機時段<br>9:30 飛鏢同樂A組<br>9:30 動手DIY小燈籠<br>10:45 飛鏢同樂B組<br>1:30 國畫中級班(休普八段錦)<br>2:30 國畫及健體運動-八段錦                             |  | 16<br>7:30 基礎門球訓練班(B場)<br>9:00 腦動樂-醒腦組<br>10:30 腦動樂-腦點組<br>2:00 辛福小組<br>2:00 柏友生命小組<br>3:45 花開富貴班 |  | 17<br>10:00 快樂聖誕派對         |  |
| 7:00 美孚門球隊(B場)<br>9:00 戶外攝影交流(冬)<br>10:00 聽力講座<br>11:00 聽力測試<br>2:00 摺紙樂之獨一無二               |  | 20<br>9:00 早晨鬆一鬆<br>10:30 生活英語會話班<br>1:30 腦友記小組<br>2:00 護老加油站(Zoom)<br>2:00 動手DIY小燈籠<br>3:00 健腦小組 |  | 21<br>9:30 咖啡拉花班<br>10:45 拉花班<br>1:00 粵曲中班<br>2:30 Switch初體驗<br>3:15 粵曲基礎班<br>3:45 Switch運動樂 |  | 22<br>9:00「真知您心」手機時段<br>9:30 飛鏢同樂A組<br>9:30 動手DIY小燈籠<br>10:45 飛鏢同樂B組<br>1:30 國畫中班(Zoom)<br>3:15 國畫工筆基礎班                                   |  | 23<br>7:30 基礎門球訓練班(B場)<br>9:00 腦動樂-醒腦組<br>10:30 腦動樂-腦點組<br>2:00 辛福小組<br>3:45 花開富貴班                |  | 24<br>25<br>公眾假期           |  |
| 7:00 早晨鬆一鬆<br>10:30「睡眠健康」講座<br>2:00 動手DIY小燈籠<br>2:00 和諧粉彩體驗工作坊                              |  | 27<br>9:00 早晨鬆一鬆<br>10:30 生活英語會話班<br>2:00 動手DIY小燈籠<br>2:00 和諧粉彩體驗工作坊                              |  | 28<br>9:30 腦力體力大鍛鍊刺激你反應<br>10:30 腦力體力大鍛鍊靈敏挑戰<br>1:00 粵曲中班<br>2:15 IT班<br>3:15 粵曲基礎班          |  | 29<br>9:00「真知您心」手機時段<br>9:30 動手DIY小燈籠<br>1:30 國畫雀巢<br>2:00 國畫牛奶<br>3:15 國畫工筆基礎班                                                           |  | 30<br>7:00 美孚門球隊(B場)<br>10:00 普及健體運動-太極<br>2:00 辛福小組                                              |  | 31                         |  |