

中國基督教播道會美孚長者中心 二零二三年一至三月份家訊

各位親愛的會員和護老者：



祝 大家新年快樂！喜樂平安！



派贈  揮春及利是封

同賀新春，本中心由即日起派發揮春及利是封，每位會員/護老者可索取一套五張/四張揮春及四包利是封。有興趣之會員及護老者請帶同會員證到中心索取。

鳴謝：深水埗民政事務處、社會福利署之「老有所為」活動計劃、中國基督教播道會總會
~數量有限，派完即止~

新 春 團 拜 2023

日期：2月3日(星期五，正月十三) 時間：下午 2:30-4:00

地點：在家觀看 zoom 直播 或 中心活動室(只供不懂使用 Zoom 參加者)

內容：互動遊戲、會員表演賀年歌曲、舞動全城一齊威、新春佈福、抽獎等。

☆ 全程出席者可獲贈新年禮物乙份(於活動完結後到中心領取)

對象：中心會員、護老者會員

費用：免費

負責職員：陸姑娘 報名日期：即日起

報名方法：(1)現場名額需親臨中心接待處報名

(2) Zoom 名額可 WhatsApp、致電或親臨中心接待處報名

備註：1.需全程出席者才有禮物，遲到或早退超過 15 分鐘者將不能獲得禮物。

2.如因為 Zoom 名字沒有清楚標示而無法證明身份，有可能無法獲得禮物。

3.如有 Zoom 技術疑問，請盡快致電中心職員處理，以免影響活動參與。

「愛心建家」籌款運動2022



本年的「愛心建家」籌款運動 2022 已完滿結束，中心十分感謝各位善長慷慨解囊，今年直接捐款籌得的善款為 \$54,952，愛心券籌得的善款為 \$15,573.5 (扣除敬老護老愛心會有限公司收取之 10% 行政費用後為 \$14,016.15)，中心獲得總善款為 \$68,968.15。為表謝意，中心舉行了籌款「獎勵計劃」(計算方法：直接捐款、於中心購買或代售愛心券之善款金額)，請以下得獎會員 2023 年 2 月 8 日(三)至 24 日(五)到中心接待處領取感謝狀及/或禮物 (如逾期未取，將作放棄論)。

衷心感謝各位的支持

❁ 最高籌款額善長芳名：

金：張家福伉儷

銀：梁周秋霞

銅：周潔貞 梁念恩 趙鍾月嫦 陳邁

❁ 捐款及籌款達\$2500-\$2999 善長芳名 (排名不分先後)

湯顏文琮

❁ 捐款及籌款達\$2000-\$2499 善長芳名 (排名不分先後)

鄺燕萍 黎坤儀 Lee Tsz Lung

❁ 捐款及籌款達\$1500-\$1999 善長芳名 (排名不分先後)

楊少嫻 舒明蓓

❁ 捐款及籌款達\$1000-\$1499 善長芳名 (排名不分先後)

羅德榮 陳五妹 陳秉枝 鮑素婉 傅偉華 余坤如 黃少琮

郭英華 李桂榮 戚小玲 劉玉墀 楊愛芳 楊少嫻 賀瑞蘭

李慶珠 葉碧嫻 葉轉章 蘇瑞蓮 楊趙敏機

🌸 捐款及籌款達\$500-\$999 善長芳名 (排名不分先後)

陳雪梅 何炳雄 張嘉芳 陳春香 陳瑞蓮 張勁 朱雲芳 曹柿仲
張家福帛金(陳太) 鄧文莉 陳麗珍 陳秀珍 陳淑芸 陳燦容 何寅添
鄭媛嫦 朱達芳 黃杏芳 黃穗芳 黃穗齡 程慕貞 賴偉生 莫寧西
黃詩美 周鳳飛 文陵 楊若蘭 黃燕芬 李梅 王耀輝 盧彩鳳
張家福帛金(何太) 張家福帛金(仇太) 張家福帛金(彭太)
張家福帛金(李太) 張家福帛金(黎生) 張家福帛金(林太)

🌸 捐款及籌款達\$200-\$499 善長芳名 (排名不分先後)

張菊芳 陳玉成 葉顯揚 陳慧珠 呂成海伉儷 劉錦儀 杜翠玲
馮慧珠 歐少冰 李鳳兒 李寶霞 陳佩珍 鄧景珍 林玉琮 毛荷仙
黃少蘭 余華佳 歐陽逮雲 郭瑞治 羅寶蓮 羅有群 譚國光 鄭開仁
李共和 陳玉釵 李玉蘭 陳蓉 王克杜 李中原 謝瑞蓮 周寶珠
盧雪英 駱兆棠 陳少芳 劉海珍

🌸 捐款及籌款達\$100-\$199 善長芳名 (排名不分先後)

張家福帛金(劉太) 黃綉鳳 鄧美瑜 鍾杞子 唐彩仙 劉源卿 劉琪玲
孫育勤 陳建中 鍾鄭麗珍 陳錦芳 李黃婉嫻 馬月英 劉冰瑤 葉雲敏
蘇淑清 蔡惠蘭 羅麗珠 周寶珍 劉翠華 陳國樑 盧飛燕 黃輔廣

衷心感謝以下會員／護老者／義工，於中心以外的籌款站擔任義工，協助義賣「愛心券」，支持中心服務發展（排名不分先後）



羅德榮 張菊芳 朱雲芳 張勁
劉錦儀 何炳雄 陳秉枝 陳雪梅

😊 愛心券籌款站最高服務時數大獎得主：羅德榮、張菊芳

愛心建家捐款計劃



新處所(分處)知多少？請啱一啱二維碼進入網頁瞭解。歡迎致電或親臨中心接待處查詢。

感謝大家支持愛心建家，中心繼續愛心捐款計劃，盼望大家同心共同建立我們的家，募捐善款用於擴展中心新處所(分處)的裝修工程經費，並添置更專業的設施及家具。盼望「愛心建家」能繼續有您的參與和支持，你所付出的一分一毫，我們都衷心感謝！

■ ■ ■ | 參加資格：任何人士

■ ■ ■ | 捐款日期：即日起

■ ■ ■ | 捐款方法：



請大家
踴躍支持😊

■ 個人捐款：到中心接待處辦理；或 直接存入本中心香港上海匯豐銀行戶口號碼：

521-070946-838 (收據請 Whatsapp 5269 9820 或交回本中心)；或劃線

支票，抬頭請寫“Evangelical Free Church of China-Mei Foo Elderly Centre”

■ 協助募捐：請攜同會員証或身份証到中心接待處登記，即可領取贊助表，向親友募捐。

■ 備註：籌款額達指定籌款目標 (港幣\$100 起)，將獲中心禮物乙份。

■ 另設獎項：最高籌款額 (金、銀、銅共 3 名) 及 最多贊助人獎

愛心建家線上慈善步行籌款

內容：

對象：歡迎所有人士以個人 或 家庭/小組隊伍參與

☺登記步行籌款及領取籌款表格

☺參加者自選步行路線及日期，並記錄步數或步行時間，完成後傳送到美孚長者中心 WhatsApp(52699820)。提交記錄方法可選以下(1) 或 (2)：

1. 用手機計步器程式，記錄步行數量，完成後截圖，傳送到美孚長者中心。
2. 在起點及終點各拍攝一張照片並記錄出發及完成時間，完成後將兩張照片、出發時間及完成時間傳送到美孚長者中心。

備註：如要參與「最高里數獎」須使用方法(1)。

☺步行目標：每人最少 8000 步或 40 分鐘 (一天內完成)

核實完成所需步數後均可獲頒獎狀及紀念品乙份。

☆成功報名並達指定籌款額

個人：港幣\$300；家庭/小組隊伍：港幣\$1,000
可獲得 Nokia Steel 智能手錶一隻。

報名日期：
即日起至
3月31日

- 最高籌款獎(個人、家庭/小組)：金、銀、銅共各 3 名
- 最高里數獎(個人)：金、銀、銅共 3 名
- 活力家庭/小組隊伍獎：金、銀、銅共 3 名



新的義賣日期和詳情將稍後通知，請密切留意

愛心建家

義賣日

☆敬請期待今後更多愛心建家活動☆



「有情·友義」加油站 ~ 活動完結分享

早前中心舉行了一個「有情·友義」加油站活動，鼓勵會員、護老者及職員一同透過具體的行動向義工表達讚賞感謝，一方面肯定他們的貢獻，一方面推動積極正向的互動氣氛和關係。包括：主動向義工打招呼問好感謝或讚賞他們的表現/態度、寫下讚賞/感謝的事情。

以下是部份參加者對義工的一些鼓勵和讚賞：

葉顯揚：義工態度好，親切友善。

游樂：謝謝你們的無私奉獻，令到這個大家庭添加色彩。

陳邁：多謝義工在中心服務，缺一不可，大家互相獲益，努力加油。

何炳雄：義工的笑容可愛，中心常常有笑聲，義工積極付出，滿滿的愛心。

馬月明婆婆：尊敬的義工們：多謝你們殷勤的協助，使中心能推行各種工作，使我們受益。我記不牢你們的名字，但我在中心的戶外或戶內活動中，都看見你們的笑臉和勤勞。多謝！

趙鍾月嫦：本人在中心拾多年，亦在中心享到一切的服務（中心似我的第二個家），除了社工們的工作態度認真外，我們中心的義工也是不遺餘力，盡心盡力盡己所長，協助中心大小事宜。目前疫情仍然嚴峻，義工們也能回到中心服務，義工們不求回報，只求把事情做到最好，謝謝義工們的奉獻，願上天保守祝福你們！

總結：感謝活動過程中各方積極參與，推動整體氣氛改善。雖然此活動暫告一段落。但中心會於23年1-3月於中心及網上平台繼續和大家分享這些鼓勵和讚賞，希望大家繼續延續這個正向積極的互動氣氛，讓所有人來中心也感受到這份關愛的氛圍。





「以愛傳承手工藝導師」義工訓練

感謝中心義工馬月英女士擔任導師，傳承個人的經驗、知識和技能，培養有志成為手工藝導師的義工，延續義務導師工作。手工紙藝導師培訓班現正招募參加者，提供有關裝備訓練；詳情如下：

對象：有愛心、耐性、藝術觸覺，具良好溝通能力、健談、願意學習及成為義工導師的會員、護老者

活動名稱	日期及時間	內容	參加資格
以愛傳承手工導師訓練班-捲之花	2月9,16,23日(四) 下午2:00-3:30	學習基本及進階捲紙花技巧： 太陽花及玫瑰花	已有基本捲紙技巧為佳
以愛傳承手工導師訓練班-孔雀開屏	3月9,16,23日(四) 下午2:00-3:30	學習高階捲紙花技巧：孔雀	已有進階捲紙技巧

費用：免費

地點：活動室(一)

報名日期及方法：即日起先聯絡布姑娘，經職員了解合適後方可報名

備註：1) 參加者可選擇報其中1項至2項之訓練

2) 完成訓練後，義工需不定時協助中心推行手工藝活動及製作有關手工藝品。

「以愛傳承手工藝導師」招募

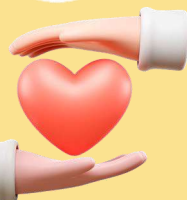
自問有個人才能，想一展所長，又想傳授他人？現在是時候啦！美孚長者中心現正招募手工藝導師：

珠飾、

紙藝(摺紙, 剪紙)、

編織、繩結、馬賽克、皮革、

押花等等……



有興趣之中心會員、護老者，請聯絡布姑娘 ☺ ☺

義工招募

義工服務	內容	服務日期及時間	報名日期/備註
探得樂 (黃姑娘)	義工與體弱/獨居/雙老會員在中心進行面談，關顧他們的需要 (如因疫情不便面談，將以電話形式進行)	每月第一個星期三 上午 10:00-11:30	報名日期：即日起 報名方法：親臨中心接待處/致電/Whatsapp 報名
耆年樂在 (黃姑娘)	為行動不便/體弱/認知障礙症患者會員，提供到戶陪伴服務/視像關心及進行活動。 (中心會提供訓練及裝備)	與中心協商	報名日期：即日起 報名方法：親臨中心接待處/致電社工黃先生/黃姑娘報名

通告

一年一度續會安排

- 續會週：定於 **4月11日(二)至18日(二)** 為會員辦理 2023-24 年度續會手續。請各位會員帶同會員証及會費 \$25，親臨本中心辦理。屆時職員會核對/更新會員資料及按需要為會員安排拍照；並派發新會員証。敬請留意。
如於以上時段續會，可獲贈禮物一份
- 未能於以上時段到中心續會，可在 4月19日(三)或以後帶同會員証及會費到中心接待處辦理。如因疫情或其他查詢，歡迎致電中心與職員聯絡。

會員領取生日禮物



凡於 2023 年 1 月至 3 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 

IT 學習分享會暨獎勵計劃(2023 年 1 - 3 月)

為鼓勵因不同原因尚未學習資訊科技(如智能電話使用、Zoom 及 Whatsapp 等技術)的長者會員學習資訊科技，中心將於 2023 年 1-3 月期間舉行有關分享會及獎勵計劃。內容包括：

- 分享會：邀請一些有不同限制(如身體或時間有限制)、需照顧長者等的會員分享成功學習資訊科技的經驗及學習背後的動力
- 獎勵計劃：
 - 有興趣學習資訊科技的參加者可向職員查詢有關支援服務。
 - 參加者於分享會後 3 個月內能夠獨立參加網上活動(如 Zoom)或使用資訊科技(如 WhatsApp)，可獲禮物一份

對象：因不同原因(如對學習感困難、或有不同身體限制)而對學習資訊科技感卻步的長者會員(須為未參加過中心的網上活動或小組的會員)

＊ ＊ 分享會詳情稍後通知，請留意中心消息。 ＊ ＊



第13屆(2023-25)「會員議會」委員選舉



各位親愛的會員：

「會員議會」是大家與中心溝通及長者服務發展的重要橋樑，本年度第十二屆「會員議會」的八位委員盡心盡力地為大家服務，積極成為中心和會員間的橋樑，促進彼此溝通及中心服務的完善，在此中心衷心的感謝各委員的付出和努力。轉眼到了新一屆委員選舉的時間，中心熱切期待各位會員的回應，踴躍參選、提名及投票，在未來與中心一起商議長者服務發展和方向。(會員議會章程及委員工作簡介已張貼於「會員議會」壁報供大家參考)。選舉程序資料如下：

(一)提名及投票注意事項

1. 參選委員資格：必須參加長者中心一年或以上之會員
2. 參選方法：參選人需獲一位提名人及一位和議人(提名人與和議人均須為中心會員)於提名表格一起簽署作實。而提名人不能同時是和議人；每位會員只可提名一位會員參選，而每位會員只可同時最多和議三位參選人。
3. 投票人數：選舉必須有中心會員總人數之五分之一或 200 位會員(兩者以較少者為準)參與投票，投票方為合法。
4. 投票方法：選舉方法為多議席多票制，每位會員均可投票一次。



*備註：1)若候選人數等於或少於 12 位，所有候選人將自動當選。

2)美孚長者中心中心主任可委任經常參加長者中心活動一年或以上之其他會員出任會員議會執行委員，以填補有關之空缺。

期望你們的踴躍參與

(二)會員議會選舉日程

日期	內容	注意事項
6/2/2023 (一) 至 18/3/2023 (六) 	接受會員提名 ●每位候選人只需遞交一份提名表格	i) 歡迎所有會員參加 ii)請於接待處索取提名表格
1) 7/3/2023 (二) 上午 11:25 — 齊來 Sing 2) 9/3/2023 (四) 上午 10:25 - 「飛鏢同樂 A 班」 上午 10:45 - 「飛鏢同樂 B 班」 3) 13/3/2023 (一) 下午 1:10 - 「蓆上普及伸展運動班」 下午 1:45 - 「肌肉訓練椅子操」	「會員議會」簡介及委員分享 - 介紹議會的內容及委員分享得著	i) 歡迎所有會員出席 ii)地點：中心活動室
20/3/2023 (一) 下午 3:15	諮詢會*：讓參選人與會員見面，了解和諮詢其參選的目的。	i)歡迎所有會員出席，會員可自由選擇其中一個時段參加，因防疫需避免人群聚集， <u>請預先報名</u> ii)地點：中心活動室
20/3/2023(一)至 31/3/2023(五) 上午 8:30-下午 2:00/5:00/5:30	《選舉周》 	請各位會員親臨中心接待處索取選舉表格，選出會員議會委員。
1/4/2023 (六) 上午 11:30	點票及公佈結果	地點：中心活動室



年度活動計劃檢討及策劃

職員年度檢討及計劃會議

為分析及討論會員及職員對中心服務的意見及建議，中心將於新春前後(人流較少)的時候，舉行「職員年度檢討及計劃會議」。會議期間，除下午 1:00-2:00 午膳時間外，中心接待處服務照常；職員午膳期間，如有會員報名及諮詢，可向義工查詢或留言，中心會儘快回覆跟進。有關會議日期及時間如下：

2023 年 1 月 26、27、30 日上午 9:30 - 下午 5:00 ；

不便之處，敬請原諒！

服務成效評估

根據社會福利署的《津貼及服務協議》要求，中心須每三年進行一次「服務成效評估」，於 **2023 年 1 月 9 日(一)至 2 月 28 日(二)**期間，中心主要以電話及 WhatsApp 方式聯絡部分會員、義工及護老者進行抽樣電話訪問(問卷由社會服務聯會制訂)，收集大家對中心各項服務之意見，如收到有關訊息或電話問卷調查，請耐心回答有關問題，讓中心收集大家的意見並將統計數字呈交社會福利署。如對來電有疑問，可聯絡中心查詢。謝謝！

「服務質素標準」檢討

根據社會福利署規定，中心設有十六項「服務質素標準」，當中標準二「檢討及修訂政策和程序」說明，中心每二年會向會員諮詢程序之檢討意見。有關文件已擺放於中心大堂圖書櫃，歡迎會員參閱。中心職員將於 **2023 年 2 月 26 日至 3 月 24 日**於班組向會員諮詢有關程序之檢討意見。

服務質素標準	政策及程序	服務質素標準	政策及程序
標準 6	計劃、評估及收集意見政策	標準 14	私隱和保密政策
標準 10	申請及退出服務政策		保護服務使用者尊嚴程序
標準 11	評估服務使用者的需要的程序		保護服務使用者私隱程序
標準 12	知情的選擇政策	標準 15	申訴政策
	提供服務使用者知情的選擇程序		服務使用者申訴程序
			職員申訴程序

火警安全小貼士

本年度中心的火警演習已於 11 月順利進行，以下和大家分享一些安全資訊：

- 當聽到火警警報響起或發現火警時，應保持鎮定，聽從職員指示到安全地方暫避
- 避免花時間收拾個人物品，應盡快以最近及沒有阻塞的走火通道離開現場
- 避免開關或觸及任何電源，以免發生危險
- 避免吸入濃煙，如隨身有毛巾或手帕可用以掩口
- 離開時關上門，防止煙火蔓延
- 如途生通道受阻，應留在原處等候消防人員救援及關上門防止濃煙滲入

新春健步行 2023



日期及時間：2023年2月1日(三) 上午9:00 至下午5:30

地點及內容：

中心出發→馬料水碼頭→吉澳午膳及遊覽→鴨洲→馬料水碼頭→美孚

☆吉澳 (遊覽百年姻緣樹，吉澳故事館、吉澳文化徑，午膳)；

☆鴨洲 (香港聯合國教科文組織世界地質公園範圍、欣賞沉積岩風化而成的鴨頸、海蝕拱 <鴨眼>)

對象：中心會員(名額；50)、奇恩堂會員及其一位親友(名額；10)

費用：\$200 (收費包括午膳、車費、船費)

報名日期：1月18日(三) 開始

截止報名日期：1月26日(四)下午5:00

報名方法：中心接待處報名，額滿留後備

負責職員：布姑娘

☺鳴謝：中國基督教播道會奇恩堂
合辦及資助部分開支

備註：

1. 請準時上午8時45分到中心活動室集合，逾時不候
2. 活動當天帶同活動正式收據、會員證及身份證
3. 活動當天聯絡方法：電話：52699820 (布姑娘)
4. 景點行程以步行為主，部份路段為碎石路，請參加者按個人能力參與。
5. 來往吉澳及鴨洲需坐船(來回)：
 - 1)馬料水前往吉澳1小時45分鐘；
 - 2)吉澳往鴨洲半小時；
 - 3)鴨洲回程馬料水1.5小時；船隻可能受風浪影響而搖晃，請參加者按個人能力參與。



吉澳益民茶樓
(每圍十人)
清蒸海上鮮
秘製墨魚丸
白灼生蝦
蒸吊桶魚乾仔
薑蓉白切雞
豉汁蒸排骨
西芹炒雞粒
郊外油菜
絲苗白飯



幸福小組



活動由奇恩堂及中心合辦，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。

時間：逢星期五下午 2:00-3:15 費用：全免

地點：中心活動室/在家中以 Zoom 參加

☺對象：中心會員、護老者帶同 60 歲或以上的親友、社區長者

- ☺報名日期及方法：
1. 現場參加者可於即日起致電/ WhatsApp/ 親臨中心報名
 2. ZOOM 參加者毋須事先報名，活動當天下午 1:50 點擊加入中心發送的連結即可。
 3. ☺個別手工藝活動報名方式將會另行宣傳及交待報名詳情。

負責職員：何姑娘

日期	活動	內容	負責人
1 月 6 日	一人有一個夢想	認識個人夢想，並計劃如何實踐自己未圓的夢，令晚年生活更充實。	賴姑娘
1 月 13 日	海底有啲嘢	認識深海魚類	李姑娘
1 月 20 日	班組停課，暫停一次。		
1 月 27 日	職員年度檢討及來年計劃會議，暫停一次。祝 大家生日快樂！		
2 月 3 日	新春團拜，暫停一次。祝 大家新年褔！		
2 月 10 日	助人為樂	認識長者中心的義務工作，了解服務別人的意義和對自己的好處。	黃姑娘
2 月 17 日	健康秘笈	保持身體、心理、情感和社交健康的方法。	吳姑娘
2 月 24 日	做個精明消費者	分析商業銷售策略及其破解方法	黃先生
3 月 3 日	關節靈活晒	長者簡單關節運動	林先生
3 月 10 日	☺環保手工	善用地球資源，利用廢物製作手工或畫作。	布姑娘 實體名額：20 ZOOM 名額：10
3 月 17 日	擊退負面情緒	負面情緒好與壞...！來襲時如何是好...？	張姑娘
3 月 24 日	壓力冇冇怕	了解壓力的來源和紓緩壓力的方法	歐姑娘
3 月 31 日	☺彩色世界	製作簡易捲紙花心意咭，體驗創造的美好。	陸姑娘 實體名額：20



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



日期/時間/地點	活動名稱 (負責職員)	內容	對象及費用	備註
報名日期：即日起				
1 月 13 日至 3 月 31 日(五) (休息：1 月 20、 27 日；2 月 3 日) 上午 9:00-10:15 活動室	腦動樂小聚 醒腦組 (李姑娘)	-學習及參與不同 遊戲，刺激認知 功能	⊗輕度認知障礙 之會員及腦動樂 舊組員(會員) ⊗免費	-參加者如 2022 年 7 月 14 日後未進行 認知評估，都需經 評估後核實才能參與 -所有參加者均須 參與「健體動腦 齊實踐」獎勵計劃
1 月 13 日至 3 月 31 日(五) (休息：1 月 20、 27 日；2 月 3 日) 上午 10:30-11:45 活動室	腦動樂小聚 腦點組 (李姑娘)	-學習及參與不同 遊戲，刺激認知 功能 -需於小組內分享 個人健腦經驗或 方法	⊗輕度認知障礙 之會員及腦動樂 舊組員(會員) ⊗免費	** 只可報其中一組 **如疫情轉差，限聚 令少於 4 人，可能 轉為以 Zoom 進行 網上遊戲
1 月 9 日、 2 月 20 日； 3 月 6 日(一) 下午 2:30-3:30 Zoom	奇趣俱樂部 (李姑娘)	-遊戲、分享 (生活、興趣及 懷緬等)、運動	⊗行動不便 及認知能力 良好的會員 ⊗免費	-因以 Zoom 進行， 建議照顧者可陪同 協助使用 Zoom
1 月 14 及 28 日； 2 月 18 及 25 日； 3 月 11 及 18 日 (六) 上午 10:00-11:00 活動室	硬地滾球 健體樂 (10-12 月) (何姑娘)	-硬地滾球玩樂	⊗中心會員 (行動不便或 弱老會員優先) ⊗免費	-2 月 18 日活動時間： 上午 10:30-11:30
1 月 16 日； 2 月 27 日； 3 月 27 日(一) 下午 3:15-4:15 活動室/ Zoom	摺紙樂之 迎春接福 (李姑娘)	-學習製作有趣又 適合長者、與 新春有關的紙 手工。	⊗行動不便、 認知及 手部能力 良好之會員 ⊗免費	-照顧者可陪同進行 活動

日期/時間/地點	活動名稱 (負責職員)	內容	對象及費用	備註
報名日期：1月16日起				
2月13日(一) 上午9:00-10:30 饒宗頤文化館 (集合點：中心)	戶外攝影 交流日 (春) (李姑娘)	-進行拍攝活動， 分享拍攝心得或 生活片段	☼會員及 護老者 ☼免費	-這是交流活動，沒有教授 攝影部份，需要時義工可 提供拍攝指導。 -可以不同器材，包括 手機、相機或其他器材 進行拍攝。
2月17日， 3月3,17日(五) (3節) 下午2:00-3:00 小組室	柏友生命 小組 (2-3月) (黃先生)	-互助、交流 經驗、探討 柏金遜病對組員的 影響、組員的應對 方法。	☼患有柏金遜 病之會員/其 護老者 ☼免費	
2月28日(三) 下午2:00-4:30 小組室	心房顫動 測試 (李姑娘)	心房顫動測試	☼會員或 護老者 ☼免費	-合辦：美國雅培製藥有限 公司 -參加者需按籌號時間準時 出席
報名日期：2月15日起				
3月14日(三) 下午2:00-4:00 小組室	手握力 測試 (李姑娘)	-測試手握力	☼會員或 護老者 ☼免費	-合辦：美國雅培製藥有限公司 -參加者需按籌號時間準時出席
報名日期：3月1日起				
3月27日(一) 上午9:00-11:30 小組室	血糖測試 (陸姑娘)	-進行血糖測試	☼會員或 護老者 ☼免費	-合辦：美國雅培製藥有限公司 -參加者需按籌號時間準時出席 -需空腹兩小時，以獲較準確的 測試結果

社交康樂及教育活動/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 (負責職員)	內容	對象及 費用	備註
報名日期：即日起				
3 月 30 日 (四) 上午 10:30-11:45 活動室	迎新小聚 (黃姑娘)	-互相認識、介紹 中心職員、主任 導向及介紹中心 服務範疇	☼ 2022 年 12 月 30 日 至活動前入會之 新會員/從未參加 迎新活動會員 ☼免費	
報名日期：1 月 16 日起				
2 月 8、15、22 日 (三) 下午 2:30-3:30	Switch 動腦樂 (電子遊戲 玩樂)	-學習玩 Switch 電子遊戲，訓練頭 腦及拓展社交	☼未曾接觸 過 Switch 遊戲的會員 ☼免費	-只可報 「Switch 初體驗」或 「Switch 運動樂」 其中一組
2 月 8、15、22 日 (三) 下午 3:45-4:45 小組室	Switch 運動樂 (電子遊戲 玩樂) (李姑娘)	-參與玩 Switch 電子運動類遊戲及 重溫其遊戲桿操 作，藉以訓練頭腦 及擴闊社交	☼曾參加 Switch 遊戲 機活動/ 小組之會員 ☼免費	
報名日期：2 月 2 日起				
2 月 20 日(一) 下午 3:30-4:30 活動室及 ZOOM	網路安全 知多點 (林先生)	-避免手機中毒的方法 -介紹如何識別假新聞 和假資訊的方法 -分享最新防騙資訊	☼使用智能 電話的中心會員 及護老者 ☼免費	-合辦機構： 社聯有機上網- 資訊素養及網絡 安全推廣計劃 -全程出席者可獲 小禮物，完成問卷 可獲額外小禮物。 -如有 Zoom 技術 疑問，請盡快向 中心職員查詢。

社交康樂及教育活動/小組

日期/時間/地點/形式	活動名稱 (負責職員)	內容	對象及費用	備註
報名日期：2月15日起				
3月13日(一) 下午 3:45-4:45 活動室	玩轉繽紛 FUN 復活節-電子 賀卡製作坊 (林先生)	-簡單教授節日拍攝技巧 -學習製作電子賀卡 -設計應節 GIF 動態圖片。	☞使用 Android 系統 智能電話、對 手機運作有基本 認識的中心會員	- 合辦機構: 一線通平安鐘 長者安居協會 -報名者須獲 林先生確認符合 資格才正式取錄
報名日期：3月1日起				
3月25日(六) A 時段: 9:30-10:30 B 時段: 10:45-11:45 活動室	銀鈴 好聲音 (布姑娘)	-自由組合選唱 喜愛的中、 英文時代 卡拉 OK 歌。	☞免費 ☞會員及 護老者	-每時段 4 個唱歌名額及 4 個觀眾名額 -親臨中心報名 -報名者須活動前一個 星期交予曲名(每人 3 首) -為尊重所有參加者，請準時出席。 全程參與，互動交流；如無故遲到 或早退，中心可暫停其下次報名 資格。
報名日期：3月9日起				
3月16及23日(四) A 組: 9:30-10:30 B 組: 10:45-11:45 活動室	向著目標 「飛」 (歐姑娘)	-組隊以比賽形式 進行飛鏢遊戲 -練習飛鏢技法	☞會員/護老者 ☞免費	-參加者需曾參與飛鏢班- 需經指導義工確認報名資格 -報名時請說明 A 或 B 組 -親臨接待處報名



真假資訊睇真啲講座

日期及時間：2023年2月6日(一) 下午 3:30-4:45

地點/形式：Zoom 及活動室 (未能用 Zoom 之參加者優先)

講座內容：

1. 如何提防被網上 / 電話騙案騙走錢財？
2. 如何辨別假資訊。

費用：全免 對象：中心會員及護老者

負責職員：李姑娘及林先生

報名日期及方法：1月16日起接受致電、Whatsapp 或親臨中心接待處報名

合辦機構：社聯有機上網- 資訊素養及網絡安全推廣計劃

備註：(1) 因內容相同，如已出席 12月28日的「網絡安全及媒體素養講座」，則不用再報此講座。

(2) 凡全程出席者可獲小禮物。

(3) 完成講座後問卷可獲額外小禮物。

(4) 如有 Zoom 技術疑問，請盡快向中心職員查詢。



「知您所需」手機/平板時段



日期：2023年1月16日；2月6、13、27日；(一)

3月13、20、27日(一)

時間：下午2:30-3:00 或 3:00-3:30 或

3:30-4:00 或 4:00-4:30

地點：小組室 費用：全免 對象：中心會員

內容：按參加者需要，教授不同智能手機及平板電腦功能及應用程式，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)。

報名日期及方法：1月10日起 致電或親臨中心報名。

每日可報一節，整季期間可報兩節，再報留後備。

導師：義務導師源廣賢先生

負責職員：李姑娘

備註：如曾報名本季(1-3月)其他手機學習活動，需先列後備。

「耆樂·起動」居家健體獎勵計劃 (2023年1-3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：1月20日至3月30日

對象：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10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，可於2023年4月6日至21日期間到中心領取小禮物一份。

**報名日期及方法：1月17日(二)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

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/形式/地點	活動名稱 (負責職員)	內容	對象/備註
報名日期：即日起			
個別預約/ 中心	認知評估服務	-進行約 40 分鐘認知評估	-中心會員、護老者
報名日期：1 月 16 日起			
1 月 21, 28 日； 2 月 4, 11, 18 日 (5 節)(六) 11:00-12:00 Zoom	認知音樂 旅程 (1-2 月) (黃先生)	-音樂治療元素及 生命回顧活動， 維持大腦功能， 改善情緒	-中度認知障礙症會員及其護老者 (必需一同參加) -導師：曾淑貞(香港大學專業進修 學院音樂治療深造文憑) -取錄須經負責社工黃先生確認
報名日期：2 月 2 日起			
9/2(四)3:00-3:45 14/2(二) 2:00-2:45 16/2(四) 3:00-3:45 21/2(二) 2:00-2:45 23/2(四) 3:00-3:45 28/2(二) 2:00-2:45 2/3(四) 3:00-3:45 7/3(二) 2:00-2:45 9/3(四) 3:00-3:45 14/3(二) 2:00-2:45 16/3(四) 3:00-3:45 21/3(二) 2:00-2:45 23/3(四) 3:00-3:45 28/3(二) 2:00-2:45 活動室	認知刺激 小組 A (2-3 月) (黃先生)	-專業認知刺激治療 活動，實證支持能 持續延緩認知功能 退化，特別有利 維持語言功能。 -導師為中心社工 黃河山先生 (「認可認知刺激治療 (香港)執行師」)	-中度認知缺損之 會員或護老者照顧 之長者(需完成認知 評估後由社工 轉介)。
9/2(四)4:00-4:45 14/2(二) 3:00-3:45 16/2(四) 4:00-4:45 21/2(二) 3:00-3:45 23/2(四) 4:00-4:45 28/2(二) 3:00-3:45 2/3(四) 4:00-4:45 7/3(二) 3:00-3:45 9/3(四) 4:00-4:45 14/3(二) 3:00-3:45 16/3(四) 4:00-4:45 21/3(二) 3:00-3:45 23/3(四) 4:00-4:45 28/3(二) 3:00-3:45 活動室	認知刺激 小組 B (2-3 月) (陸姑娘)	-專業認知刺激治療 活動，實證支持能 持續延緩認知功能 退化，特別有利 維持語言功能。 -導師為中心社工 陸美玲姑娘 (「認可認知刺激治療 (香港)執行師」)	-輕度認知缺損之 會員或護老者照顧 之長者(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/ 形式/地點	活動名稱 (負責職員)	內容	對象/備註
報名日期：2月2日起			
2月22日、 3月08日(三) 上午11:00-12:00 Zoom	智友健腦操 (2-3月) (林先生)	-透過不同的肢體協調運動，刺激左右腦，讓參加者能全面地運用大腦，促進認知功能及活動身體。	-輕度認知障礙(MCI)、輕度認知障礙症之會員或護老者照顧之長者(需經負責職員確認符合資格才正式取錄)
報名日期：3月1日起			
3月17, 24, 31日(五) 上午10:00-11:30 Zoom	「愛· 永恆」- 認知障礙症 照顧法小組 (黃先生)	-介紹照顧方法及資源，參加者交流經驗及互相支持。	-認知障礙症患者照顧者，並能在指導後用 Zoom。 -不能用 ZOOM 的參加者可以現場實體參加，現場名額有限，先到先得。



「播美認知障礙有路行」



中心設立的獨立 Facebook 專頁，分享中心認知障礙照顧者照顧經驗、和相關教育知識。專頁已發佈了好幾篇貼文及短片，個別貼文最高接觸人數高達 2 萬 3 千以上。

歡迎會員、護老者、任何人士於網上瀏覽、留言討論。沒有 Facebook 人士仍可用中心提供連結瀏覽。(專頁還會不定期發佈貼文)

美孚歷史 Reconnect 圖片展

負責職員：黃先生

「美孚人，要知美孚歷史！」

中心門口大屏幕展出，歡迎參觀



喚起共同記憶，
連繫你與我！



日期：2023 年 2 月 16 日至 3 月 31 日

中心將繼續於中心 Facebook 社團：「播道會美孚長者中心」展出過去發表的美孚歷史圖片及故事。

沒有 FACEBOOK 也可用連結瀏覽，詳情可向職員查詢。



護老者支援服務

對象：護老者 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)

備註：以 Zoom 進行之活動，參加者如有 Zoom 技術疑問，
請盡快向中心職員查詢。

日期/時間/ 形式/地點	活動名稱 (負責職員)	內容	備註/二維碼報名連結
報名日期：即日起			
1 月 11 日(三) 上午 10:30-11:30 (Zoom)	健康有 「營」 外出飲食 講座 (李姑娘)	- 出外飲食與健康的關係 - 如何在不同食肆選擇較 健康的食物	- 對象：護老者及會員 - 合辦：衛生署深水埗 長者健康外展隊 - 講員：衛生署深水埗 長者健康外展隊職員
1 月 16 日(一) 上午 9:30-10:30 活動室	腦友沙畫 工作坊 (歐姑娘)	- 長者及護老者共同創作 沙畫，增加長者感官刺激 (手、眼及腦並用)，加強 彼此溝通。 - 導師：阿雪-雪沙藝術創作 有限公司	- 對象：護老者及其照顧之輕度 認知障礙症長者 - 親臨中心接待處報名 - 鳴謝深水埗區議會贊助導師費及 活動物資
1 月 16 日(一) 上午 10:45-11:45 活動室	好心情沙畫 工作坊 (歐姑娘)	- 由導師帶領進行沙畫藝術 創作，抒緩壓力。 - 導師：阿雪-雪沙藝術創作 有限公司	- 對象：護老者、會員 - 親臨中心接待處報名 - 鳴謝深水埗區議會贊助導師費及 活動物資
1 月 17 日(二) 上午 9:30-11:00 活動室	靜觀初體驗 工作坊 (李姑娘)	- 介紹靜觀 - 進行靜觀聲音檔練習 (包括：檢查內在天氣、 靜觀伸展、靜心微笑、 靜觀步行體驗)	- 對象：護老者、會員 - 報名方法：請親臨中心接待處 登記 - 合辦：仁濟醫院吳王依雯 長者鄰舍中心 - 鳴謝：深水埗區議會贊助導師費 及活動物資
1 月 18 日(三) 下午 2:00-3:30 活動室	正念靜心瓶 DIY 工作坊 (李姑娘)	- 介紹靜觀 - 進行靜觀呼吸(靜觀 聲音檔) - 製作靜心瓶 - 靜心瓶呼吸練習	- 鳴謝：深水埗區議會贊助導師費 及活動物資 - 備註： 1. 「靜觀初體驗」的參加者需行動 能力良好、不需任何助行器具 2. 如報名二者其中一個活動，另 一個則需要留後備。
報名日期：1 月 16 日起			
2 月 6 日(一) 下午 2:30-3:30 Zoom	自立支援照顧 模式講座 (歐姑娘)	- 由職業治療師教授在家做的 小訓練，強化日常生活活動 能力(ADL)	- 對象：護老者、會員 - 講員：基督教家庭服務 中心委派之職員

護老者支援服務

對象：護老者 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 (負責職員)	內容	備註/二維碼報名連結
報名日期：1月16日起			
2月7日(二) 下午 2:00-4:00 活動室	照顧者 和諧粉彩 工作坊 (何姑娘)	-教授和諧粉彩技巧， 讓參加者學習減壓。 -提供和諧粉彩材料資訊 給有興趣的參加者。	-對象：未有參加 12月22日照顧者 和諧粉彩工作坊 之護老者或會員 -報名日期： 護老者-1月16日起； 會員-1月19日起 -報名方法：親臨中心 接待處報名
2月11日(六) 上午 9:30-10:30 活動室	「吱吱」酒精 墨水畫初體驗 (歐姑娘)	- 利用酒精及墨水作畫 - 體驗利用紙張流動方式流動 墨水	- 對象：護老者、會員 - 不適合酒精敏感、及患 心臟病人士
2月11日(六) 上午 10:45-11:45 活動室	照顧者 「揸揸」酒精 墨水畫初體驗	- 利用酒精及墨水作畫 - 體驗利用紙張流動方式流動 墨水 - 探索放鬆的方法	- 對象：護老者、會員 - 不適合酒精敏感、及患 心臟病人士
2月13日(一) 下午 3:15-4:45 中心活動室	「同路人 小組」照顧者 工作坊 (歐姑娘)	- 向護老者講解自立支援照顧 模式，配合居家安老 - 戴上特製眼鏡及手套，體驗 長者視力及認知能力衰退為 日常生活帶來的不便 - 體驗約束	- 對象：護老者、會員 - 講員：基督教家庭服務中 心委派之職員 (1) 參加者需填寫同意書， 並於活動當天交回 (2) 參加者需要帶備1對舊襪 (有機會活動後襪子會破損)， 以作約束之用
2月28日(二) 上午 10:30-11:30 (Zoom)	癌症小百科 講座 (李姑娘)	- 常見的癌症徵狀，討論及早 診斷和治療的重要性 - 防癌之道與健康生活的關係	-對象：護老者及會員 -衛生署合辦 -講員：衛生署深水埗 長者健康外展隊職員
3月28日(二) 上午 10:30-11:30 (Zoom)	認識消化 不良講座 (李姑娘)	- 身體老化對消化系統的影響 - 長者常見腸胃不適的原因及 處理方法 - 講解一些危險病徵以幫助 參加者提高對病患的警覺	-對象：護老者及會員 -衛生署合辦 -講員：衛生署深水埗 長者健康外展隊職員



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)。

2023 年 1 至 3 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
2023 年 1 月 10 日(二) 2:00-4:30 (預約日期: 12 月 20 日起)	雅培-呔呢嚙味加營素	大罐(900 克) : \$179 細罐(400 克) : \$85.5
	雅培-朱古力味加營素	大罐(900 克) : \$179
2023 年 3 月 23 日(四) 2:00-4:30 (預約日期: 3 月 2 日起)	雅培-低糖加營素	大罐(850 克) : \$184
	活力加營素	大罐(850 克) : \$221
	雅培-怡保康	大罐(850 克) : \$221.5 細罐(400 克) : \$98
小組室		
售賣日期、時間、地點	雀巢產品	價格
2023 年 2 月 24 日(五) 9:00-11:30 (預約日期: 2 月 4 日起)	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
	三花三效高鈣較低脂奶粉	750 克 : \$100
小組室		

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
7. 不設留貨或預先付款
8. 請務必依照中心職員安排的時間到中心購買

2022-23 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」。未成為學員的會員，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：

2-3 月體育(報名日期：1 月 13 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
活絡伸展運動班	練習伸展運動及肌肉訓練 <u>*須足 11 人才開班</u>	2 月 6, 13, 20, 27 日 ; 3 月 6, 13, 20, 27 日 (一) 上午 10:30-11:45	活動室	陳世民先生 / 布姑娘	-\$255
席上普及伸展運動班	練習伸展運動及肌肉訓練 <u>*須足 11 人才開班</u>	2 月 6, 13, 20, 27 日 ; 3 月 6, 13, 20, 27 日 (一) 下午 12:00-1:15			-中心會員及護老者 -\$255
肌肉訓練椅子操	1. 練習椅上健體運動 2. 肌肉伸展及少許肌肉訓練，適合不能長時間站立及坐席做運動人士 <u>*須足 15 人才開班</u>	2 月 6, 13, 20, 27 日 ; 3 月 6, 13, 20, 27 日 (一) 下午 1:45-3:00	活動室	胡美華女士 / 布姑娘	-\$187

2-3 月語文(報名日期：1 月 13 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
長者英語樂	學習日常生活用語 <u>*需具小二至小三英語水平較佳</u>	2 月 8, 15, 22 日 ; 3 月 1, 8, 15, 22, 29 日 (三) 上午 10:30-11:30	活動室	義務導師 藍玉英女士 / 布姑娘	-\$35 -如因疫情變化，會改以 Zoom 進行。

2-3 月藝術(報名日期：1 月 13 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
齊來 Sing	歌唱及視譜訓練 <u>*須有基本唱歌認識：</u> 包括簡譜、音符	2 月 7, 14, 21 日 ; 3 月 7, 14, 21, 28 日 (二) 上午 10:30-11:30	活動室	會員義工麥炳基先生及鄭金銘女士 / 布姑娘	-\$30

2-3 月藝術(報名日期：1 月 16 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
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	2 月 8、15、22 日； 3 月 1、8、15、22、 29 日（三） 下午 3:00-4:45	活動室	何詠鑒女士、 麥煒嬋女士、 鄧如姬女士/ 歐姑娘	-\$200
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	2 月 8、15、22 日； 3 月 1、8、15、22、 29 日（三） 下午 1:00-2:45	活動室		
粵曲合士上延續班	從實習中學習梆黃拉腔，南音種類，丹田呼吸，真聲假聲的分別。 *與中國基督教播道會奇恩堂合辦	2 月 10, 17, 24 日； 3 月 3, 10, 17, 24, 31 日； （五） 下午 3:45-5:15	活動室	義務導師 劉寶珠女士/ 布姑娘	-\$200 -中心會員、 護老者或曾參加 粵曲合士上之 學員(須通過小 測試)

班組後備及停課安排

後備安排

1. 如會員未能成功報名班組，歡迎會員登記後備。中心恆常班組會預留一至兩個的名額予已登記為後備之參加者報名，班組負責職員會於下季報名日前三個工作天內按登記的次序聯絡登記者。
2. 如中心職員成功聯絡後備登記者，不論登記者放棄或接受該名額，登記者於後備名單中的記錄會被刪除；惟放棄者可選擇是否再登記後備，重新排隊。
3. 如於登記後備後自行成功報名有關班組，登記者於後備名單中的記錄會被刪除。

停課安排

1. 如非社署或導師要求暫停班組活動，在疫情下所有班組仍會繼續舉行，請會員自行衡量風險等決定是否參加。如報名後自行退出，班組費用不予退款。
2. 如班組日期有更改，該課堂可豁免八成出席率的要求。

中心服務質素標準

提提你~

(一)若果在中心遇上火警，應該怎樣做呢？(詳見中心《服務質素標準九》)

1. 保持鎮定，通知中心職員。
2. 按職員指示，往最近、並與火源相反的出口疏散。請參閱張貼於中心內之「走火路線平面圖」，留意走火通道位置。
3. 逃走時，請注意秩序和顧及身邊人的安全。請一個跟一個，不要跑，亦不要攜帶大型物件或重物。
4. 離開時請盡量關上房門及防煙門，但切勿鎖上房門。
5. 若有濃煙，可考慮以毛巾掩鼻，並盡量蹲在地上逃走。
6. 若走火通道全部受阻，未能逃生，可走回房內，把門關上，用膠紙及毛巾把門縫密封，打開窗戶，大叫求救。
7. 疏散後請於中心正門對出噴水池「疊泉台」集合，兩個人一排列隊，以便職員數點人數；職員數點人數後方離開。
8. 不要重返中心，直至主任或其他職員確定中心安全，方可進入中心。



(二)於戶外活動的時候，要注意什麼？(詳見中心《服務質素標準九》)

1. 若受傷，請立即通知職員，職員備有外用藥品急救包。
2. 若需要中途離隊，請通知職員，並簽署「離隊通知書」。
3. 若迷路或有緊急事情發生，請致電戶外活動時聯絡職員之電話號碼，若不通，可致電中心求助。
4. 不要單獨行動，或前往僻靜地方。
5. 若有需要，請向職員或同行者求助。
6. 請帶備手提電話，以便聯繫。



(三)每次到達中心要注意甚麼事項?(詳見中心《服務質素標準九及十》)

1. 請簽到(嘟卡或輸入會員證號碼)
2. 請小心保管私人財物，尤其閱報及往洗手間的時候。
3. 若受傷/身體不適，請通知職員；職員會提供外用藥物。若傷勢嚴重，職員會按情況，通知家人及陪伴傷者送院治理。
4. 使用健康器材前，請到接待處登記，並閱讀張貼於運動器材旁之安全指引。
5. 使用健康器材時需穿輕便服裝，因應身體健康狀況而進行運動。
6. 所有電器(電腦除外)，由職員開關。

(四)如果停電，中心會如何安排?(詳見中心《服務質素標準九》)

中心主任會視乎情況，在安全的環境下，開放中心大廳及花園，繼續提供有限度服務。中心會借用附近之團體場地以進行受影響之中心活動，若未能借用，活動將會取消或延期。

(五)中心範圍內遺失物件，應如何處理?(詳見中心《服務質素標準十六》)

通知中心職員，有關職員會填寫「失物處理記錄報告」，並協助失主在中心範圍內尋找失物；如未能找到失物，在失主同意下，於中心內張貼失物啟示，以協助尋回該失物。失主亦可要求報警。





中心服務質素標準

(六)中心設有「免受侵犯政策」，內容包括甚麼？(詳見中心《服務質素標準十六》)

1. 確保職員於中心內或外提供服務時，令服務使用者的安全受到保障，而不致受到任何形式的侵犯。
2. 侵犯的定義包括言語侵犯、身體侵犯及性侵犯等。
3. 服務使用者遇到被其他服務使用者或職員侵犯，可通知中心主任，以便了解及跟進；當事人亦可同時要求以「投訴」方式處理【詳見<<服務質素標準十五>>】。若事態嚴重，中心主任須諮詢上司、被侵犯者及其家人的意見，以決定報警與否。
4. 為確保受侵犯者的私隱得到保障，一切處理方法和程序皆以保密原則進行。除遇特別情況(如涉及人身安全及法庭傳召等)外，所有資料的公開(如報警)必須得到被侵犯者或其家人同意。



(七)中心處理投訴的步驟是怎樣的呢？(詳見中心《服務質素標準十五》)

1. 服務使用者有權對中心的管理、人事、服務之提供及職員等事宜作出投訴。
2. 投訴人可以親身、書面或電話方式作出投訴，當值之職員會用「投訴記錄表」將事件記錄在案，並將有關投訴於二個工作天內轉交投訴處理人
【(i)若投訴涉及服務之提供或主任級以下職員，將由中心主任作出處理
(ii)若投訴涉及主任，將由總幹事作出處理】。
3. 處理投訴之職員會於三個工作天內聯絡或約見投訴人，親自了解情況，務求從速處理投訴。
4. 若該次會面仍未能處理有關投訴，負責職員會告訴投訴人中心準備如何處理其投訴，並將在十個工作天內向投訴人以面談、書面或電話方式報告處理投訴的結果。
5. 若投訴人對回覆仍感不滿，負責之職員會將事件轉交總幹事處理。



(八)中心有我的個人資料，會用來做甚麼？(詳見中心《服務質素標準十四》)

1. 本中心收集會員自願性提供的個人資料，乃用於申請本中心服務或有關會員所需之轉介服務。若未能提供足夠及準確的個人資料，中心將不能處理有關服務申請或提供所需服務。
2. 如需修改資料，請通知職員。
3. 個人資料只會按需要由中心職員或其他有關團體/人士使用。
4. 除了個人資料(私隱)條例特定的豁免情況外，會員可查閱及改正本中心所存有關於自己的個人資料。如需文件複印本，須支付規定費用。



☺ 如果想了解以上標準的詳細內容，歡迎參閱《服務質素標準》文件(放於中心大堂圖書櫃)或向職員查詢。

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
二零二三年一月份活動表					
「2022-2023 年度中心整體表現暨下年度服務目標及計劃」會員諮詢					
2020-2023 年度社署中心服務成效評估					
公眾假期	2 9:00 早晨鬆一鬆 (多媒體) 10:30 生活英語會話班 (Zoom) 10:30 齊來 Sing(補) 2:00 認知刺激小組 A 3:00 認知刺激小組 B	3 9:00 體脂測試 10:00 探得樂 (電話關懷) 11:00 「家倍愛」 生日會 1:00 粵曲基礎班 3:00 粵曲基礎班	4 9:30 飛鏢同樂 A 班 10:30 韓文班 10:45 飛鏢同樂 B 班 3:00 認知刺激小組 A 4:00 認知刺激小組 B	5 7:00 美孚門球隊 (B場) 2:00 幸福小組	7 播道會 嘉旗日
10:30 網絡安全及媒體 素養講座(多媒體) 2:30 V-health 多面睇 2:30 奇趣俱樂部(Zoom)	9 9:00 早晨鬆一鬆 (多媒體) 10:30 生活英語會話班 (Zoom) 10:30 齊來 Sing(補) 2:00 雅培奶粉 2:00 認知刺激小組 A 3:00 認知刺激小組 B	10 9:30 新春愛心剪髮 10:30 健康有營養講座 (Zoom) 1:00 粵曲中班 3:00 粵曲基礎班	11 9:30 飛鏢同樂 A 班 10:30 韓文班 10:45 飛鏢同樂 B 班 3:00 認知刺激小組 A 4:00 認知刺激小組 B	12 7:30 基礎門球訓練 (B場) 9:00 腦動樂-醒腦組 10:30 腦動樂-腦點組 2:00 幸福小組 3:30 冬日暖笠笠講座	14 10:00 硬地滾球 健體樂 10:30 奇恩堂 深化探訪
16 9:30 腦友沙畫工作坊 10:00 迎葵卯年揮春贈送 (花園) 10:45 好心情沙畫工作坊 2:00 認知刺激小組 A 2:30 「知您所需」 手機/平板時段 3:00 認知刺激小組 B 3:15 摺紙樂之迎春接福	17 9:30 靜觀初體驗 工作坊(實活) 2:00 認知刺激小組 A 3:00 認知刺激小組 B	18 2:00 靜心瓶 DIY 工作坊(實活) 4:00 Zoom 教學 工作坊	19 班組停課	20 班組停課	21 11:00 音樂 認知旅程
23 年初二 公眾假期	24 年初三 公眾假期	25 年初四 公眾假期	26 班組停課 9:30-1:00 及 2:00-5:00 職員年度檢討及 來年計劃會議	27 班組停課 9:30-1:00 及 2:00-5:30 職員年度檢討及 來年計劃會議	28 10:00 硬地滾球 健體樂 11:00 音樂 認知旅程
30 班組停課 9:30-1:00 及 2:00-5:30 職員年度檢討及 來年計劃會議	31				

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
10:30 活絡伸展運動班 12:00 席上普及伸展運動班 1:45 肌肉訓練椅子操 2:30 「知您所需」時段 2:30 手機/平板支援講座 3:30 真假資訊睇真啲 (多媒體)	9:00 早晨鬆一鬆 (多媒體) 10:30 齊來 Sing 生活英語 10:30 會話班 (Zoom) 2:00 照顧者和諧粉彩工作坊	10:30 長者英語樂 10:00 探得樂 (電話關顧) 1:00 粵曲中班 2:30 Switch 動腦樂 3:00 粵曲基礎班 3:45 Switch 運動樂	1 班組停課 8:45 新春健步行	2 班組停課 2:30 新春團拜	3 班組停課 2:30 新春團拜
6 10:30 活絡伸展運動班 12:00 席上普及伸展運動班 1:45 肌肉訓練椅子操 2:30 「知您所需」時段 2:30 手機/平板支援講座 3:30 真假資訊睇真啲 (多媒體)	7 9:00 早晨鬆一鬆 (多媒體) 10:30 齊來 Sing 生活英語 10:30 會話班 (Zoom) 2:00 照顧者和諧粉彩工作坊	8 10:30 長者英語樂 10:00 探得樂 (電話關顧) 1:00 粵曲中班 2:30 Switch 動腦樂 3:00 粵曲基礎班 3:45 Switch 運動樂	9 9:30 飛鏢同樂 A 班 10:30 韓文班 10:45 飛鏢同樂 B 班 2:00 以愛傳承手工導師訓練班 3:00 認知刺激小組 A 4:00 認知刺激小組 B	10 7:00 美孚門球隊 (B 場) 9:00 腦動樂-醒腦組 10:30 腦動樂-醒腦組 2:00 幸福小組 3:45 粵曲合士上延續班	11 9:30 「吱吱」水墨畫初體驗 10:45 照顧者「揸揸」水墨畫初體驗 11:00 音樂旅程
13 9:00 戶外攝影交流日 (春季) 10:30 活絡伸展運動班 12:00 席上普及伸展運動班 1:45 肌肉訓練椅子操 2:30 「知您所需」時段 3:15 「同路人小組」工作坊	14 9:00 早晨鬆一鬆 (多媒體) 10:30 齊來 Sing 生活英語 10:30 會話班 (Zoom) 2:00 認知刺激小組 A 3:00 認知刺激小組 B	15 10:30 長者英語樂 1:00 粵曲中班 2:30 Switch 動腦樂 3:00 粵曲基礎班 3:45 Switch 運動樂	16 9:30 飛鏢同樂 A 班 10:30 韓文班 10:45 飛鏢同樂 B 班 2:00 以愛傳承手工導師訓練班 3:00 認知刺激小組 A 4:00 認知刺激小組 B	17 7:30 基礎門球隊 (B 場) 9:00 腦動樂-醒腦組 10:30 腦動樂-醒腦組 2:00 幸福小組 2:00 柏友生命小組 3:45 粵曲合士上延續班	18 10:30 滾球樂 11:00 音樂旅程
20 10:30 活絡伸展運動班 12:00 席上普及伸展運動班 1:45 肌肉訓練椅子操 2:30 奇趣俱樂部 (Zoom) 3:30 網路安全知多點 (多媒體)	21 9:00 早晨鬆一鬆 (多媒體) 10:30 齊來 Sing 生活英語 10:30 會話班 (Zoom) 2:00 認知刺激小組 A 2:30 壽桃包珠飾義工訓練 3:00 認知刺激小組 B	22 10:30 長者英語樂 11:00 智友健腦操 (Zoom) 1:00 粵曲中班 2:30 Switch 動腦樂 3:00 粵曲基礎班 3:45 Switch 運動樂	23 10:30 韓文班 (活二) 2:00 以愛傳承手工導師訓練班 3:00 認知刺激小組 A 4:00 認知刺激小組 B	24 7:00 美孚門球隊 (B 場) 9:00 三花奶粉 9:00 腦動樂-醒腦組 10:30 腦動樂-醒腦組 2:00 幸福小組 3:45 粵曲合士上延續班	25 10:00 滾球樂
27 10:30 活絡伸展運動班 12:00 席上普及伸展運動班 1:45 肌肉訓練椅子操 2:30 「知您所需」時段 3:15 摺紙樂之迎春接福	28 9:00 早晨鬆一鬆 (多媒體) 10:30 癌症小百科講座 (Zoom) 2:00 心房顫動測試 2:00 認知刺激小組 A 3:00 認知刺激小組 B	28 9:00 早晨鬆一鬆 (多媒體) 10:30 癌症小百科講座 (Zoom) 2:00 心房顫動測試 2:00 認知刺激小組 A 3:00 認知刺激小組 B	二零二三年二月份活動表 2020-2023 年度社署中心服務成效評估 SQS 會員政策及程序檢討		

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
二零二三年三月份活動表 SQS 會員政策及程序檢討					
10:30 網絡伸展運動班 12:00 活絡上普班 1:45 肌肉訓練椅子操 2:30 奇趣俱樂部(Zoom)	6 9:00 早晨鬆一鬆 (多媒體) 10:30 齊來 Sing 10:30 生活英語 會話班(Zoom) 2:00 認知刺激小組 A 3:00 認知刺激小組 B	7 9:00 早晨鬆一鬆 (多媒體) 10:30 齊來 Sing 10:30 生活英語 會話班(Zoom) 2:00 認知刺激小組 A 3:00 認知刺激小組 B	1 10:00 探得樂 (電話關顧) 10:30 長者英語樂 1:00 粵曲中基班 3:00 粵曲基礎班	2 9:30 飛鏢同樂 A 班 10:30 韓文班 10:45 飛鏢同樂 B 班 3:00 認知刺激小組 A 4:00 認知刺激小組 B	3 7:30 基礎門球訓練 (B 場) 9:00 腦動樂-醒腦組 10:30 腦動樂-腦點組 2:00 幸福小組 2:00 柏友生命小組 3:45 粵曲合士上延續班
10:30 網絡伸展運動班 12:00 活絡上普班 1:45 肌肉訓練椅子操 2:30 「知您所需」時段 3:45 玩轉電子賀卡製作坊	13 9:00 早晨鬆一鬆 (多媒體) 10:30 齊來 Sing 10:30 生活英語 會話班(Zoom) 2:00 掌握力測試 2:00 認知刺激小組 A 3:00 認知刺激小組 B	14 9:00 早晨鬆一鬆 (多媒體) 10:30 齊來 Sing 10:30 生活英語 會話班(Zoom) 2:00 掌握力測試 2:00 認知刺激小組 A 3:00 認知刺激小組 B	15 10:30 長者英語樂 1:00 粵曲中基班 3:00 粵曲基礎班	16 9:30 向著目標「飛」A 班 10:30 韓文班 10:45 向著目標「飛」B 班 2:00 以愛傳承手工導師 訓練班 3:00 認知刺激小組 A 4:00 認知刺激小組 B	17 7:30 基礎門球訓練 (B 場) 9:00 腦動樂-醒腦組 10:00 愛永恒(Zoom) 10:30 腦動樂-腦點組 2:00 幸福小組 2:00 柏友生命小組 3:45 粵曲合士上延續班
10:30 網絡伸展運動班 12:00 活絡上普班 1:45 肌肉訓練椅子操 2:30 「知您所需」時段 3:15 「會員議會」諮詢會	20 9:00 早晨鬆一鬆 (多媒體) 10:30 齊來 Sing 10:30 生活英語 會話班(Zoom) 2:00 認知刺激小組 A 3:00 認知刺激小組 B	21 9:00 早晨鬆一鬆 (多媒體) 10:30 齊來 Sing 10:30 生活英語 會話班(Zoom) 2:00 認知刺激小組 A 3:00 認知刺激小組 B	22 10:30 長者英語樂 1:00 粵曲中基班 3:00 粵曲基礎班	23 9:30 向著目標「飛」A 班 10:45 向著目標「飛」B 班 2:00 雅培奶粉 2:00 以愛傳承手工導師 訓練班 3:00 認知刺激小組 A 4:00 認知刺激小組 B	24 7:00 美孚門球隊(B 場) 9:00 腦動樂-醒腦組 10:00 愛永恒(Zoom) 10:30 腦動樂-腦點組 2:00 幸福小組 3:45 粵曲合士上延續班
9:00 血糖測試 10:30 活絡上普班 12:00 運動班 1:45 肌肉訓練椅子操 2:30 「知您所需」時段 3:15 摺紙樂之迎春接福	27 9:00 早晨鬆一鬆 (多媒體) 10:30 齊來 Sing 10:30 認識消花不良 講座(Zoom) 2:00 認知刺激小組 A 3:00 認知刺激小組 B	28 9:00 早晨鬆一鬆 (多媒體) 10:30 齊來 Sing 10:30 認識消花不良 講座(Zoom) 2:00 認知刺激小組 A 3:00 認知刺激小組 B	29 10:30 迎新小聚	30 10:30 迎新小聚	31 7:30 基礎門球訓練 (B 場) 9:00 腦動樂-醒腦組 10:00 愛永恒(Zoom) 10:30 腦動樂-腦點組 2:00 幸福小組 3:45 粵曲合士上延續班