

中國基督教播道會美孚長者中心 二零二四年十至十二月份家訊

快樂聖誕大派對 2024

日期：2024 年 12 月 14 日 (六)

時間：上午 10:30-中午 12:00

內容：唱聖誕歌、抽獎、互動遊戲、
聖誕訊息分享和送贈聖誕禮物

地點：中心活動室

對象：中心會員或及其一位親友、護老者

費用：免費

名額：70 人 (額滿需留後備)

報名日期：會員及護老者：10 月 23 日 (三) 起

非會員：10 月 30 日 (三) 起

報名方法：親臨中心報名

負責職員：林先生、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

備註：如未能出席，請盡早通知中心

送贈 2025 年月曆

親愛的中心會員：

中心獲中國基督教播道會奇恩堂送贈 2025 年月曆予中心會員。
會員於 2025 年 12 月 13 日 (五) 起可憑會員證到接待處登記索取。

備註：每個家庭 (夫婦會員) 為一個單位，可取一本。
先到先得，送完即止。

鳴謝：中國基督教播道會奇恩堂



「家倍愛中心」籌款運動2024

負責職員：林嘉俊先生

大家好！中心今年將於 10月21日(一)至12月13日(五) 舉辦「家倍愛中心」籌款運動 2024，希望藉此為中心及新處所籌募運作及服務經費，以支持中心的不敷支出。今次籌款共有以下三個項目，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21日(一)至12月13日(五) 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26日(六)下午12時至11月30日(六)下午2時，親臨中心接待處購買或認領代售愛心券。每張「愛心券」均有贊助商提供的優惠，可作送禮或自用。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 10月28日(一)至11月11日(一) <部份日子除外> 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。

籌款義工報名電話：2745-8839 (林先生)



籌款街站義賣日期及時段如下：

加油 加油 加油



10 月份	11 月份	時段
10 月 28 日(一)	11 月 4 日(一)	上午 9:00-11:00 / 上午 11:00-1:00 / 下午 1:00-2:30 / 下午 2:30-4:00
10 月 29 日(二)		
10 月 30 日(三)	11 月 6 日(三)	
10 月 31 日(四)	11 月 7 日(四)	
	11 月 8 日(五)	

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)

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，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)。

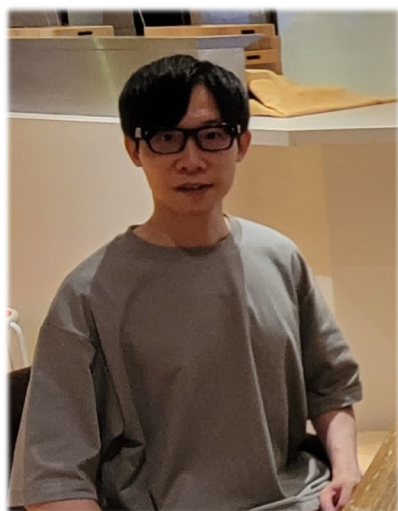
職員會登記金額，並於計劃完結後統計，按以下安排送贈禮物，以表謝意：

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

THANK
YOU



職員動向



大家好，我是新到任的社工（中心副主任）周昭文先生。我過往從事長者及醫療相關服務，為長者及護老者提供社區支援。

我的興趣包括健體運動和表達藝術，希望日後可以同大家多多溝通，為大家提供服務，謝謝！

大家好！我是新來中心的社工鄭仁傑先生(Wilson)，請多多指教！

我嘅嗜好有好多：行山、睇書，踢足球，我最鍾意研究世界歷史同香港歷史古蹟，期待日後有機會可以同大家分享下我的所見所聞！

我在中心是負責一個由社區投資共享基金贊助，為期三年嘅新服務項目----「友·愛·美孚」計劃，擔任項目經理，希望大家多多捧場！

本人初嚟貴境，期望盡早投入美孚長者中心多姿多彩嘅生活，認識大家！

在此祝大家日日開開心心！



會員領取生日禮物

♥ 生日快樂 ♥

凡於 2024 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。

H A P P Y B I R T H D A Y !



幸福小組

活動由奇恩堂及中心合辦，透過不同主題活動，
與大家探討何謂幸福，並尋找幸福的生活。

費用
全免

時間：逢星期五下午 2:00-3:15

地點：中心活動室

對象：會員、護老者帶同 60 歲或以上親友、社區長者

報名日期及方法：1) 參加者可於活動前一星期致電/WhatsApp/親臨中心
2) 個別手工藝活動報名將會另行宣傳及交待報名詳情

日期	活動	內容	負責人	備註
10 月 25 日	心靈療愈之插花篇	動動手插枝花， 讓我們添色彩	黎姑娘	報名安排 另行公佈
	導師：(基督為本基金) 插花團隊			
11 月 1 日	強身健體 最緊要鬆	太極伸展運動， 放鬆關節及股肉	黎姑娘	
	導師：康秀瑛(僱員再培訓按摩導師)			
11 月 8 日	齊來感恩	認識感恩節的由來、 習俗	黃姑娘	
11 月 15 日	開心唱遊齊舒壓	流行金曲、詩歌齊齊唱	黎姑娘	
11 月 22 日	改善短期記憶有法	以腦神經科學破解 短期記憶迷思	黃先生	
11 月 29 日	迎向大限，感悟人生	以積極正面的向度迎向 病苦或離世帶來的打緊	黎姑娘	
	講員：盧惠銓牧師(香港醫院院牧事工聯會專業發展及牧關教育督導)			
12 月 6 日	開心唱粵曲	福音粵曲及小故事分享	黎姑娘	
	表演：朱劉寶珠女士及福音粵曲團隊			
12 月 13 日	暫停一次			
12 月 20 日	開心下午茶	一齊飲杯茶， 分享感恩片段	黎姑娘	報名安排 另行公佈
12 月 27 日	享受幸福時刻	遊戲、小食分享	黎姑娘	報名安排 另行公佈

誠邀你的參與

鳴謝：中國基督教播道會奇恩堂撥款資助活動物資



報名方法：



付費活動：請親臨中心接待處報名



免費活動：可親臨中心 / 致電 / WhatsApp (或稍有延遲)報名

☆☆先到先得，額滿留後備☆☆

備註：如無故缺席或遲到，中心可暫停其下次報名檢測活動的資格

負責職員：歐姑娘/陸姑娘/布姑娘/林先生/黎姑娘

即日起接受報名

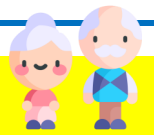
早晨鬆一鬆 (林先生) 日期：10月21日至12月30日(一) 對象：體弱會員*
時間：上午 9:00-10:00 費用：免費
地點及形式：活動室 及 Zoom

內容：1. 個人運動：進行伸展性的熱身運動(由頭、手到腳)；
2. 阻力運動、平衡訓練及帶氧運動等。

備註：*需經職員評估身體狀況合適者

即興繪畫 ART-JAM (黎姑娘) 日期：10月28日；
11月4,11,18,25日(一)
時間：下午 3:15-4:30
地點：活動室

對象：會員、護老者
參加者需親臨中心報名
費用：\$100 <5節>



內容：參加者可使用粉彩 / 油彩 / 素描繪畫自己的作品並與老師 / 同學交流繪畫心得

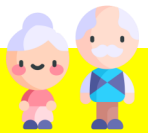
導師：袁柏林先生

備註：學員須自備繪畫工具

報名日期：10月18日(五)起

血糖測試 (陸姑娘) 日期：10月29日(二)
時間：上午 9:00-11:30
地點：小組室

對象：會員及護老者
參加者需親臨中心報名
費用：\$5 (不設退款及轉讓名額)



內容：進行血糖測試

合辦：美國雅培製藥有限公司

備註：1. 參加者需按照籌號時間出席
2. 出席前需空腹 2 小時(可飲水)
3. 此評估之結果只作參考，並不能作正式臨床診斷之用。
如有任何疑問，請諮詢閣下之家庭醫生或其他專業人士。

報名日期：10月18日(五)起

銀鈴好聲音 卡拉 OK (布姑娘)

日期：10月26日(六)或
11月16日(六)
時代曲時段：上午9:00-10:30
粵曲時段：上午10:45-下午1:15
地點：活動室

對象：會員及護老者
費用：免費

內容：自由組合選唱喜愛的中、英文時代卡拉 OK 歌 / 粵曲。
時代曲時段：7 個名額 // 粵曲時段：5 對名額 (不設獨唱)

- 備註：1. 只可報其中一日，另一日需先留後備
2. 為尊重所有參加者，請準時出席並全程參與
3. 如無故遲到或早退，中心可暫停其下次報名資格
4. 報名者須活動前一個星期交予曲名

報名日期：10月31日(四)起

體脂測試 (陸姑娘)

日期：11月19日(二)
時間：上午9:00-11:30
地點：小組室

對象：會員、護老者
參加者需親臨中心報名
費用：\$5 (不設退款及轉讓名額)



內容：進行體脂測試

合辦：美國雅培製藥有限公司

- 備註：1. 參加者需按照籌號時間出席
2. 此評估之結果只作參考，並不能作正式臨床診斷之用。如有任何疑問，請諮詢閣下之家庭醫生或其他專業人士。

地壺同樂日 (布姑娘)

日期：11月28日(四)
時間：下午2:00-3:15/3:30-4:45
地點：活動室

對象：曾參加中心地壺球體驗
之會員及護老者
費用：免費

內容：以分組形式進行地壺球交流

報名日期：11月19日(二)起

舒展身心 (黎姑娘)

日期及時間：
11月28日(四)上午9:00-10:00
12月10日(四)上午11:00-12:00
地點：活動室

對象：認知能力良好、
行動不便或
需坐輪椅的會員
費用：免費

內容：透過運動、遊戲、短片分享健康小貼士及有趣話題

- 備註：1. 照顧者可陪同進行活動
2. 需經負責職員評估身體狀況

報名日期：11月19日(二)起

預防季節性 流感講座 (陸姑娘)

日期：12月5日(四)
時間：下午 3:15-4:15
地點：活動室

對象：會員及護老者
費用：免費

內容：講解季節性流感的成因、流感傳播途徑、傳染期及預防方法

講員：明愛醫院護士學校學生

合辦單位：明愛醫院護士學校

普及健體運動 之健體操 (布姑娘)

日期：12月16日(一)
時間：上午 10:00-12:00
地點：活動室

對象：會員
參加者需親臨中心報名
費用：免費



內容：學習健體操

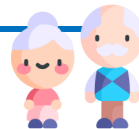
合辦機構：康樂及文化事務署

備註：1. 如想同時報名「普及健體運動之八段錦」，其中一個活動需先留後備
2. 請穿著輕便衣服及波鞋，並準時出席。

普及健體運動 之八段錦 (布姑娘)

日期：12月30日(一)
時間：上午 10:00-12:00
地點：活動室

對象：會員
參加者需親臨中心報名
費用：免費



內容：學習基本八段錦招式

合辦機構：康樂及文化事務署

備註：1. 如想同時報名「普及健體運動之健體操」，其中一個活動需先留後備
2. 請穿著輕便衣服及波鞋，並準時出席。

報名日期：11月21日(四)起

向著目標「飛」 (歐姑娘)

日期：12月5,19日(四)
時間：上午 9:30-11:30
地點：活動室

對象：會員及護老者
費用：免費

內容：1. 組隊以比賽形式進行
2. 練習飛鏢技法

備註：1. 參加者需曾參與飛鏢班
2. 需經指導義工或歐姑娘確認報名資格



↪ **快來報名啦**



義工上門陪伴服務

由受訓義工或照顧員上門為體弱或行動不便外出活動的中心會員 / 個案 / 護老者照顧之長者提供陪伴服務。



活動內容按參加者喜好設定，例如音樂唱歌、簡單運動、傾談分享等

上門日期和時間：
上門時間按中心辦公時間協商。
每星期最多上門 2 次，每次 1 小時。

查詢：社工黃先生或黃姑娘
報名：即日起致電中心(電話 2745-8839)
報名、WhatsApp(中心電話 5369-9820)
或帶同會員證到中心報名

* 報名者須經負責社工黃先生或黃姑娘評估
確認待合資格才正式取錄



退休計劃服務

負責職員：黃先生

大家踴躍參加以下活動，費用全免。

報名方法：可親臨中心 / 致電 / WhatsApp (或稍有延遲)報名

☆☆先到先得，額滿留後備☆☆

即日起報名



退休人生 日期：10月26日(六)
再闖高峰： 時間：下午 2:00-3:00
何錦華分享會 地點及形式：中心活動室及
(黃先生) Zoom 網上進行

對象：社區人士、
中心會員、護老者

內容：越洋 ZOOM 訪問身在日本的著名中年創業人士何錦華女士，講述她如何克服困難再創人生高峰的經歷。

講員：何錦華女士 (演藝人、傳媒人。她在退休之齡於日本由零開始克服重重困難創立烘焙事業，是中年人為退休生活奮鬥的現實寫照)

報名日期：11月19日(二)起

退休理財講座 日期：12月7日(六)
(黃先生) 時間：上午 11:00-12:00
地點：活動室

對象：社區人士、
中心會員、護老者

內容：介紹退休理財方法、知識、資源

講員：袁珮晶女士 (保險公司資深營業經理、執行財富規劃經理、退休策劃專員)

備註：本活動純粹介紹有關理財知識，非商業推廣。有關講員及其公司一切之收費跟進服務，均與中心無關；請服務使用者自行考慮及決定。



計劃於 2024 年 7 月至 2027 年 6 月推行，倡議建立助人自助的社區護航網絡，支援區內有需要的獨老、雙老及照顧者；同時，計劃發掘和推動區內的不同團體/商鋪/學校，轉化大家力量為社會資本，一起參與共建居家安老的友善社區。

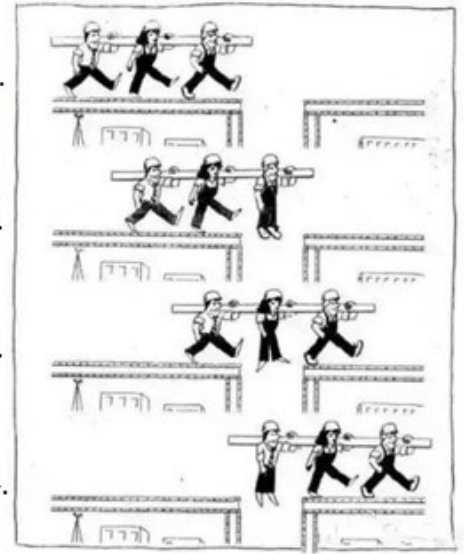
「社區守護員」角色小分享

為何著重「鄰里支援」？

在右邊圖中，您覺得三個工人中，誰先會掉下來？部份人覺得先行的男孩會掉下來，有的估算是中間的女孩，有的猜想是最後的男孩，答案是甚麼呢？答案相信您已經知曉！

每個人在社區，都需要有兩個這樣的朋友，他有難時，您撐著；您有難時，他撐著。這就是鄰里，這就是支援，這就是社區！你願意成為其中一位嗎？

【歡迎大家參與成為社區守護員】



社區守護員訓練班(I)

日期：10 月 17、24 及 31 日及
11 月 7 日(逢星期四)
時間：下午 4 時至 5 時
內容：1. 加深對長者及照顧者的認識
2. 認識社區需要
3. 協助中心流動街站服務技巧
地點：中心活動室一
費用：全免 名額：10 位
對象：美孚新邨
有興趣認識計劃之社區人士

社區守護員訓練班(II)

日期：11 月 4、11、18 及 25 日
(逢星期一)
時間：下午 12 時至 1 時
內容：1. 加深對長者及照顧者認識
2. 認識社區需要
3. 協助中心流動街站服務技巧
地點：中心活動室一
費用：全免 名額：10 位
對象：美孚新邨
有興趣認識計劃之社區人士

獨居兩老長者互助小組

(一個認識朋友的好機會)

日期：11月5、12、19及26日
(逢星期二)

時間：下午3時30分至4時30分

內容：1. 認識長者的健康知識
2. 認識同路人、互助交流
3. 介紹區內資源

地點：中心活動室一

對象：美孚新邨獨居兩老長者

費用：全免 名額：10位

護老者互助小組

(一個輕鬆減壓的空間)



日期：12月2、9及16日
(逢星期一)

時間：下午12時至1時

內容：1. 學習照顧長者技巧
2. 提供減壓的機會
3. 坊間資源介紹

地點：中心活動室一

對象：美孚新邨護老者

費用：全免 名額：10位

『社區聚腳點』

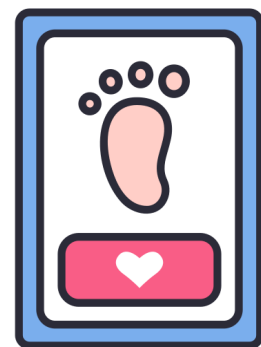
想搵我地傾下計？想搵我地幫手？

我地會喺以下日期同時間喺以下地點出現，到時見！

日期：11月29日、12月6、13、20、27日(逢星期五)

時間：上午10:00-11:00及下午2:30-3:30

地點：中心大門花園(九龍美孚新邨百老匯街39A平台)



「友·愛·美孚」計劃 — 負責工作人員

大家好！我是本計劃的負責社工鄭先生(Wilson)，好開心來到美孚呢個多姿多采嘅地方。好希望喺呢個計劃內認識大家，更希望同大家一齊攜手共建一個『友·愛·美孚』。

如果大家有時間，**歡迎大家加入我們團隊，發揮自己所長，我地等緊你㗎!!!!**



報名方法：中心辦公時間(星期一至五)上午9時至下午5時前來中心報名或
WhatsApp 5218-7740 報名。

地址：美孚新邨百老匯街39A平台 電話：3105-0489 WhatsApp：5218-7740

< 如對本計劃有任何意見及查詢，歡迎致電予我們！ >

護老者加油站

費用全免

歡迎聯絡
歐姑娘查詢。

為你減輕護老者擔子，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

報名方法：



付費活動：請親臨中心接待處報名



免費活動：可親臨中心 / 致電 / Whatsapp (或稍有延遲)報名

☆☆ 先到先得，額滿留後備 ☆☆

負責職員：歐姑娘/陸姑娘/布姑娘

即日起接受報名

「規劃圓滿人生」
講座
(歐姑娘)

日期：10月22日(二)
時間：上午10:30-11:30
地點：活動室

對象：會員、護老者

- 內容：
1. 放下對死亡的忌諱
 2. 認識「遺囑」及殯葬安排
 3. 認識與家人談生說死的技巧
 4. 珍惜生命、活在當下

講員：衛生署深水埗長者健康外展隊伍委派之職員

合辦機構：衛生署深水埗長者健康外展隊伍

報名日期：10月18日(五)起

「如何預防或 逆轉三高」講座 (歐姑娘)

日期：10月30日(三)
時間：下午2:30-3:30
地點：活動室

對象：會員、護老者

內容：1. 「三高(高血壓、高血糖、高血脂)」如何影響我們的健康
2. 預防和控制「三高」的方法

講員：播道醫院院長 徐兆恒醫生

合辦機構：播道醫院

「長者常見皮膚 問題的護理」講座 (歐姑娘)

日期：11月5日(四)
時間：上午10:30-11:30
形式：Zoom 網上進行



對象：會員、護老者

內容：長者常遇到的皮膚問題，如皮膚痕癢、乾燥、足癬、主婦手等
及其治理方法

講員：衛生署深水埗長者健康外展隊伍委派之職員

合辦機構：衛生署深水埗長者健康外展隊伍

照顧者普及運動之 健體操 (布姑娘)

日期：11月14日(四)
時間：下午2:00-4:00
地點：活動室

對象：60歲或以上之護老者
及會員

內容：學習健體操

合辦機構：康樂及文化事務署

導師：康樂及文化事務署之長者健康計劃外展隊委派之導師

備註：請穿著輕便衣服及波鞋，並準時出席。

社區資源講座 長者非資助服務 及社區支援服務 (陸姑娘)

日期：11月21日(四)
時間：下午2:00-3:00
地點：活動室

對象：會員、護老者及
社區人士

內容：1. 簡介社區上非資助支援長者及社區資源的服務
2. 講解護老者服務、如何識別及介入

報名日期：11月19日(二)起

預防抑鬱症 講座 (陸姑娘)

日期：12月5日(四)
時間：下午2:15-3:15
地點：活動室

對象：會員、護老者

內容：簡介抑鬱症成因、徵狀及預防資訊

講員：明愛醫院護士學校三年級學生

合辦機構：明愛醫院護士學校

手推輪椅維修服務

日期及時間：2024年12月16日(星期一) 下午 2:00-5:00

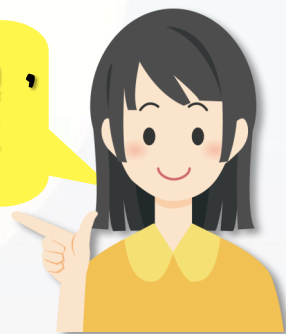
地點：中心活動室、小組室

內容：幫助護老者及長者維修輪椅

對象：需要進行輪椅維修(如換轆、換零件)

之中心會員、護老者

名額有限，
先到先得



費用：視乎需更換之零件，維修當天會即時致電報價確認。

報名方法及日期：12月2日(一)起 親臨中心接待處報名

合辦機構：香港輪椅輔助隊有限公司

備註：成功報名之參加者請於活動當天早上 11:00 前將輪椅
送抵中心活動室

輪椅暫停借用/續借通告

由於中心的輪椅需進行檢查及
維修，故 **12月3日至16日**
需暫停借用/續借輪椅。
不便之處，敬請原諒！





「營」好有

中心將於以下 **指定日期及時段**，由供應商到中心直接向會員/護老者售賣奶粉。為妥善地作出分流，請於以下指定日期起致電中心(2745 8839)預約購買時段 (以 WhatsApp 預約未必可及時回覆)。

2024 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	雀巢產品	價格
10 月 22 日(二) 下午 2:00-4:30 (預約日期: 10 月 4 日起) 小組室  下次購買日: 2025 年 1 月 7 日(二)	三花高鈣活關節低脂奶粉	800 克 : \$90
	三花柏齡健心高鈣奶粉	800 克 : \$80
	三花高鈣健骨低脂奶粉	800 克 : \$80
	三花三效高鈣較低脂奶粉	750 克 : \$100

售賣日期、時間、地點	雅培產品	價格
11 月 28 日(四) 上午 9:30-12:00 (預約日期: 11 月 7 日起) 小組室  下次購買日: 2025 年 2 月 18 日(二)	雅培呔呢嗶味加營素	大罐(900 克) : \$190
		細罐(400 克) : \$91.5
	雅培朱古力味加營素	大罐(900 克) : \$190
	雅培低糖加營素	大罐(850 克) : \$196
	雅培活力加營素	大罐(850 克) : \$229
	雅培怡保康	大罐(850 克) : \$231
		細罐(400 克) : \$105

注意 事項

- 1) 每次購買限額：雅培 — 10 罐大 或 20 罐細；雀巢 — 10 罐
- 2) 只收現金，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) 購買時，請自行核對清楚貨品是否正確
- 7) 奶粉數目有限，先到先得，售完即止
- ❖ 8) 請務必依照中心職員安排的時間到中心購買
- ❖ 9) 不設留貨或預先付款
- ❖ 10) 如沒有預約，只能在活動完結前 10 分鐘購買

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，並提供適切支援。

認知評估服務

歡迎個別預約進行認知評估，有利及早預防腦退化
評估地點：中心<為時約 40 分鐘>
對象：中心會員、護老者
費用：免費

大家踴躍參加以下活動，費用全免。

報名方法：可親臨中心 / 致電 / WhatsApp (或稍有延遲)報名

☆☆先到先得，額滿留後備☆☆



即日起接受報名

易徑玩樂小組 (10-12 月) (黃先生/陸姑娘)
日期：10 月 22, 29 日；11 月 5, 12, 19, 26 日；
12 月 3, 10 日(二) 節數：10 節
時間：A 組：下午 2:00-3:00 / B 組：下午 3:30-4:30
地點：活動室二

內容：以系統遊戲方式增進自主、社交能力和創意。能改善或維持認知功能，有利發展正面情緒。方法由多倫多大學教授曾加達先生首創。

對象：A 組:中度認知缺損 // B 組:輕度認知缺損之 會員 或 護老者照顧之長者

備註：所有參加者需完成認知評估後由社工轉介 / 負責職員確認資格

導師：認知障礙症照顧策劃師，A 組：中心社工黃河山 // B 組：中心社工陸美玲

認知障礙症與牙齒保健講座 (黃先生)
日期：10 月 23 日(三)
時間：上午 11:00-12:00
地點：活動室
對象：中心會員、護老者及社區人士
(認知障礙症照顧者及柏金遜患者照顧者優先)

內容：1) 講解牙齒保健與認知障礙的關係

2) 講座後轉介有認知障礙症人士及柏金遜人士參加盈愛資助牙齒保健服務

講員：盈愛，笑容基金有限公司賽馬會智齒保健計劃講者方瑞心姑娘

合辦機構：賽馬會智齒保健計劃

中心服務質素標準

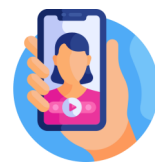
(一) 若果在中心遇上火警，應該怎樣做呢？(詳見中心《服務質素標準九》)

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；職員數點人數後方可離開。
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(啱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。

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
二零二四年 十月份 活動表	公眾假期 	9:00 探得樂義工小聚 10:00 探得樂 2:30 「知您所需」 手機/平板時段	9:30 飛鏢同樂 A 組 10:30 飛鏢同樂 B 組 2:30 V-health 互動負重 運動儀工作坊 3:00 資訊科技大使服務	8:00 美孚門球隊(A 場) 9:00 「暮齡自在」 舞蹈藝術工作坊 11:15 腦動樂 2:00 幸福小組 2:00 柏友生命小組 3:30 家倍愛生日會	8:45 護老 同樂遊 M+
	11:00 舒展身心 2:30 心房顫動測試 2:00 易徑玩樂 A 組 3:30 易徑玩樂 B 組	8:00 美孚門球隊(A 場) 9:00 流感針注射 2:30 「知您所需」 手機/平板時段	9:30 飛鏢同樂 A 組 10:30 飛鏢同樂 B 組 10:30 韓文班 3:00 資訊科技大使服務 2:30 迎新小聚	公眾假期 	10:00 硬地滾球 健體樂
	10:15 生活英語會話班(Z) 2:00 易徑玩樂 A 組 3:30 易徑玩樂 B 組	8:00 美孚門球隊(A 場) 1:00 粵曲中班 1:30 樂舞時光(體育館) 2:30 智能手機班-相片 拼貼及修圖技巧 3:00 粵曲基礎班	9:30 飛鏢同樂 A 組 10:30 飛鏢同樂 B 組 10:30 韓文班 3:00 資訊科技大使服務 4:00 社區守護員訓練班 I	8:00 美孚門球隊(A 場) 9:00 「暮齡自在」 舞蹈藝術工作坊 11:15 腦動樂 2:00 柏友生命小組 2:00 幸福小組 3:45 粵曲合土上-進階篇	
	10:15 生活英語會話班(Z) 10:30 「規劃圓滿人生」 講座(活) 2:00 易徑玩樂 A 組 2:00 三花奶粉 2:00 普拉提伸展班(孚) 3:00 資訊科技大使服務 3:30 易徑玩樂 B 組	8:00 美孚門球隊(A 場) 8:45 初級書法班-隸書 9:15 全港耆英佈道大會暨 尖沙咀秘密花園遊 11:00 認知障礙牙科講座 1:00 粵曲中班 1:30 樂舞時光(體育館) 2:30 智能手機班-相片拼貼 及修圖技巧 3:00 粵曲基礎班	9:30 飛鏢同樂 A 組 10:30 飛鏢同樂 B 組 10:30 韓文班 3:00 資訊科技大使服務 4:00 社區守護員訓練班 I	8:00 美孚門球隊(A 場) 9:00 「暮齡自在」 舞蹈藝術工作坊 11:15 腦動樂 2:00 幸福小組 3:45 粵曲合土上-進階篇	9:00 銀鈴好聲音 卡拉 OK 2:00 退休人生再闖 高峰：何錦華 女士分享會(Z)
	9:00 血糖測試 10:15 生活英語會話班(Z) 2:00 易徑玩樂 A 組 2:00 普拉提伸展班(孚) 3:30 易徑玩樂 B 組	8:00 美孚門球隊(A 場) 8:45 進階書法班--金文 10:30 輕鬆活學英語會話 1:30 樂舞時光(體育館) 2:30 如何預防或逆轉三高 講座 2:30 智能手機班-相片 拼貼及修圖技巧	10:30 韓文班 3:00 資訊科技大使服務 4:00 社區守護員訓練班 I	★10月21日(一)至12月13日(五) 「家倍愛中心」籌款運動 2024★	
	8:00 美孚門球隊(B 場) 9:00 早晨鬆一鬆(Z+實體) 9:30 戶外攝影交流日(秋) 10:30 硬地滾球健體樂 10:30 活絡伸展運動班(孚) 1:30 關節伸展音樂椅子操 3:15 即興繪畫 ART JAM 3:30 齊來 Sing				

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
二零二四年十一月份活動表 ★10月21日(一)至12月13日(五)「家倍愛中心」籌款運動2024★				8:00 美孚門球隊 (A場) 9:30 耆英粵曲交流研唱會 11:15 腦動樂 2:00 幸福小組 3:45 粵曲合士上-進階篇	1:50 護老同樂之齊當設計師
8:00 美孚門球隊(B場) 9:00 早晨鬆一鬆(Z+實體) 10:30 活絡伸展運動班(孚) 12:00 社區守護員訓練班 II 1:30 關節伸展音樂椅子操 3:15 即興繪畫 ART JAM 3:30 齊來 Sing(孚)	9:00 活學普通話 10:15 生活英語會話班(Z) 10:30 「長者常見皮膚問題的護理」講座(Z) 2:00 易徑玩樂 A 組 2:00 普拉提伸展班(孚) 3:00 資訊科技大使服務 3:30 易徑玩樂 B 組 3:30 獨居兩老長者互助小組	8:45 初級書法班-隸書 10:00 探得樂 10:30 輕鬆活學英語會話 1:00 粵曲中班 1:30 樂舞時光(體育館) 2:30 「知您所需」手機/平板時段 3:00 粵曲基礎班	9:30 飛鏢同樂 A 組 10:30 飛鏢同樂 B 組 10:30 韓文班 3:00 資訊科技大使服務 4:00 社區守護員訓練班 I	11:15 腦動樂 2:00 幸福小組	10:00 硬地滾球健體樂
8:00 美孚門球隊(B場) 9:00 早晨鬆一鬆(Z+實體) 10:30 活絡伸展運動班(孚) 12:00 社區守護員訓練班 II 1:30 關節伸展音樂椅子操 3:15 即興繪畫 ART JAM 3:30 齊來 Sing(孚)	9:00 活學普通話 10:15 生活英語會話班(Z) 2:00 易徑玩樂 A 組 2:00 普拉提伸展班(孚) 3:00 資訊科技大使服務 3:30 易徑玩樂 B 組 3:30 獨居兩老長者互助小組	8:45 進階書法班--金文 10:30 輕鬆活學英語會話 1:00 粵曲中班 1:30 樂舞時光(體育館) 2:30 「知您所需」手機/平板時段 3:00 粵曲基礎班	10:30 韓文班 2:00 照顧者普及運動之健體操 3:00 資訊科技大使服務	11:15 腦動樂 2:00 幸福小組 3:45 粵曲合士上-進階篇	9:00 銀鈴好聲音卡拉 OK
8:00 美孚門球隊(B場) 9:00 早晨鬆一鬆(Z+實體) 10:30 硬地滾球健體樂 10:30 活絡伸展運動班(孚) 12:00 社區守護員訓練班 II 1:30 關節伸展音樂椅子操 3:15 即興繪畫 ART JAM 3:30 齊來 Sing(孚)	9:00 體脂測試 9:00 活學普通話 10:15 生活英語會話班(Z) 2:00 易徑玩樂 A 組 2:00 普拉提伸展班(孚) 3:00 資訊科技大使服務 3:30 易徑玩樂 B 組 3:30 獨居兩老長者互助小組	8:45 初級書法班-隸書 10:30 輕鬆活學英語會話 1:00 粵曲中班 1:30 樂舞時光(體育館) 2:30 「知您所需」手機/平板時段 3:00 粵曲基礎班	9:30 飛鏢同樂 A 組 10:30 飛鏢同樂 B 組 10:30 韓文班 2:00 社區資源講座 3:00 資訊科技大使服務	11:15 腦動樂 2:00 幸福小組 2:00 播道會耆樂地壺交流日(孚) 3:45 粵曲合士上-進階篇	
8:00 美孚門球隊(B場) 9:00 早晨鬆一鬆(Z+實體) 10:30 活絡伸展運動班(孚) 12:00 社區守護員訓練班 II 1:30 關節伸展音樂椅子操 3:15 即興繪畫 ART JAM 3:30 齊來 Sing(孚)	9:00 活學普通話 10:15 生活英語會話班(Z) 2:00 易徑玩樂 A 組 2:00 普拉提伸展班 3:00 資訊科技大使服務 3:30 易徑玩樂 B 組 3:30 獨居兩老長者互助小組	8:45 進階書法班--金文 10:30 輕鬆活學英語會話 1:00 粵曲中班 2:30 「知您所需」手機/平板時段 3:00 粵曲基礎班	9:00 舒展身心 9:30 雅培奶粉 10:30 韓文班 2:00 地壺球同樂日 A 組 3:30 地壺球同樂日 B 組 3:00 資訊科技大使服務	11:15 腦動樂 2:00 幸福小組 3:45 粵曲合士上-進階篇	10:00 恩福堂探訪聯誼日

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
2 8:00 美孚門球隊(B 場) 9:00 早晨鬆一鬆(Z+實體) 10:30 活絡伸展運動班(孚) 12:00 護老者互助小組 1:30 關節伸展音樂椅子操 3:15 水墨畫初班 3:30 齊來 Sing(孚)	3 9:00 活學普通話 10:15 生活英語會話班(Z) 2:00 易徑玩樂 A 組 2:00 普拉提伸展班(孚) 3:30 易徑玩樂 B 組	4 8:45 初級書法班-隸書 10:00 探得樂 10:30 輕鬆活學英語會話 1:00 粵曲中班 3:00 粵曲基礎班	5 9:30 向著目標「飛」 2:15 預防抑鬱症講座 3:15 預防季節性流感講座	6 11:15 腦動樂 2:00 幸福小組 3:45 粵曲合士上-進階篇	7 11:00 退休理財講座
9 8:00 美孚門球隊(B 場) 9:00 早晨鬆一鬆(Z+實體) 10:30 硬地滾球健體樂 10:30 活絡伸展運動班(孚) 12:00 護老者互助小組 1:30 關節伸展音樂椅子操 3:15 水墨畫初班 3:30 齊來 Sing(孚)	10 9:00 活學普通話 11:00 舒展身心 2:00 易徑玩樂 A 組 2:00 普拉提伸展班(孚) 3:00 資訊科技大使服務 3:30 易徑玩樂 B 組	11 10:30 輕鬆活學英語會話 1:00 粵曲中班 2:30 「知您所需」 手機/平板時段 3:00 粵曲基礎班	12 下午 快樂聖誕大派對綵排	13 快樂聖誕大派對 綵排	14 10:30 快樂聖誕大派對 2024 
16 8:00 美孚門球隊(B 場) 9:00 早晨鬆一鬆(Z+實體) 10:00 普及健體運動之健體操 12:00 護老者互助小組 2:00 輪椅維修 2:30 輪椅及助行器使用講座	17 9:00 活學普通話 2:00 蘭花的基本認識 3:00 資訊科技大使服務	18 10:30 輕鬆活學英語會話 1:00 粵曲中班 2:30 「知您所需」 手機/平板時段 3:00 粵曲基礎班	19 9:30 向著目標「飛」 2:30 資訊科技大使服務	20 11:15 腦動樂 2:00 幸福小組 3:45 粵曲合士上-進階篇	21 冬至 10:00 硬地滾球健體樂
23 8:00 美孚門球隊(B 場) 9:00 早晨鬆一鬆(Z+實體) 3:15 水墨畫初班	24 9:00 活學普通話 2:00 蘭花的基本認識 3:00 資訊科技大使服務	25 公眾假期 	26 公眾假期 	27 10:30 「正視肩膊痛」講座 2:00 幸福小組 3:45 粵曲合士上-進階篇	28 9:00 銀鈴好聲音卡拉 OK
30 8:00 美孚門球隊(B 場) 9:00 早晨鬆一鬆(Z+實體) 10:00 普及健體運動之八段錦 3:15 水墨畫初班	31 2:00 蘭花的基本認識 3:00 資訊科技大使服務	二零二四年十二月份活動表 ★10 月 21 日(一)至 12 月 13 日(五)「家倍愛中心」籌款運動 2024★			