

中國基督教播道會美孚長者中心 二零二四年一至三月份家訊

各位親愛的會員和護老者：

祝 大家新年快樂！喜樂平安！

派贈  字、賀年揮春及利是封

同賀新春，本中心由 1月16日(二) 起派發賀年用品，
每位會員 / 護老者可索取福字 1 張、揮春 2 套及利是封 2 包。
有興趣之會員 及 護老者請帶同會員證到中心索取。

~數量有限 派完即止~

新春團拜暨元宵嘉年華 2024

日期：2月23日(星期五，正月十四) 時間：下午 2:30-4:30

地點：孚佑堂

內容：遊戲、會員表演賀年歌曲、猜燈謎、設打卡區(包括道具)等等

對象：中心會員及其一位親友、護老者及其照顧之長者

費用：免費 報名日期：1月16日(二)起

報名方法：致電中心 / WhatsApp / 親臨中心報名

負責職員：布姑娘

 **活動精彩**  **禮物豐富**

 **請準時出席**

「家倍愛中心」籌款運動2023



本年的「家倍愛中心」籌款運動 2023 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 \$28,000.00，愛心券籌得的善款為 \$26,562.50 (扣除敬老護老愛心會有限公司收取之 10% 行政費用後為 \$23,906.25)，中心獲得總善款為 \$51,906.25。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 2024 年 1 月 15 日(一)至 1 月 26 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)。

*鳴謝樂餉社捐贈禮物

衷心感謝各位的支持

- ✿ 最高籌款額善長芳名：
湯顏文琮
- ✿ 捐款及籌款達 \$2500-\$2999 善長芳名 (排名不分先後)
朱雲芳
- ✿ 捐款及籌款達 \$2000-\$2499 善長芳名 (排名不分先後)
李慶珠 羅德榮
- ✿ 捐款及籌款達 \$1500-\$1999 善長芳名 (排名不分先後)
陳秉枝 賀瑞蘭 鄭淑儀
- ✿ 捐款及籌款達 \$1000-\$1499 善長芳名 (排名不分先後)
鮑素婉 虞曼瑛 葉碧嫻 張嘉芳 黃少琮
鄺燕萍 何炳雄 陳五妹
- ✿ 捐款及籌款達 \$500-\$999 善長芳名 (排名不分先後)
傅偉華 吳圓珠 招淑珍 黎翩翩 文陵
周潔貞 龍笑娟 胡萍儀 招兆麟 盧彩鳳
周鳳飛 陳麗珍 葉雲敏 李書霞 胡淑貞
劉樹華 張肖華 陳雪梅

☼ 捐款及籌款達\$200-\$499 善長芳名 (排名不分先後)

王克杜	崔惠如	吳龍城	陳玉釵	李共和
王侶儀	謝瑞蓮	黃炳麟	鄧景珍	陳秀珍
簡惠詩	李孟偉	許翠瑚	吳寶蓮	陳佩珍
梁群馨	楊趙敏機	李玉蘭	杜翠玲	吳素芳
朱鄺惠蘭	張勁	張菊芳	李觀華	余華佳
孫寶虹	陳永華	樂美玉		

☼ 捐款及籌款達\$100-\$199 善長芳名 (排名不分先後)

陳惠蘭	陳潤蘭	余桂芳	張振輝	姜靜廉
陶燕萍	陳慧蘭	黃嫻貞		

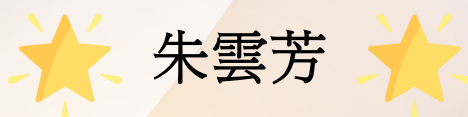
(排名不分先後)

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



黃嫻貞	劉樹華	李佩玲	李孟偉	許翠瑚
吳素芳	朱鄺惠蘭	張勁	張菊芳	羅德榮
朱雲芳	孫寶虹	陳永華	樂美玉	葉雲敏
李書霞	胡淑貞	陳雪梅	陳秉枝	何炳雄
余華佳	曾美容	李銀香		

愛心券籌款站最高服務時數大獎得主





通告

「2023-24 年度中心整體表現 暨 下年度服務目標及計劃」會員諮詢

中心全年計劃及財政年度為每年 4 月至翌年 3 月，中心正準備策劃來年的計劃。為提供具質素的服務，中心希望收集大家寶貴的意見及建議，同時，中心將會分析大家的意見，策劃服務。詳情如下：

日期：2024 年 1 月 15 日(一) 至 1 月 26 日(五)

對象：中心會員、護老者及義工

參與方法：

- 1) 到中心在接待處索取問卷，填寫後投放置意見箱
- 2) 使用網上問卷：請登入網站或掃描 QR CODE
(中心稍後透過 WhatsApp 發放以上連結予中心會員、護老者及義工)
- 3) 職員及義工會在部份班組/活動進行諮詢

每人只需填寫一次諮詢表，
請勿重覆填寫。



如填寫過程有任何困難，歡迎與中心職員聯

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：

2024 年 2 月 14 至 16 日 上午 9:30 - 下午 5:00



不便之處，敬請原諒！



年度續會安排

續會週：4 月 8 日(一)至 13 日(六)

為會員辦理 2024-2025 年度續會手續。屆時請各位會員帶同會員証及會費\$25，親臨本中心辦理。

如未能於以上時段到中心續會，可在 4 月 15 日(一)或以後帶同會員証及會費到中心接待處辦理。



會員領取生日禮物

凡於 2024 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 ♥

新處所進展

社會福利署原擬於 2023 年第一季交付場地予中心開始進行裝修，但後來通知中心須延至 2023 年 11 月交收；及後再通知中心需推遲至 2024 年第一季內交場。感謝大家對中心新處所的關注和捐款，中心稍後接收場地後將正式展開裝修工程；工程現正招標之中，估計最快可於 2024 年第 4 季開放提供服務。敬請期待！



出席活動注意事項

因中心近半年不時有活動參加者無故缺席或遲到（超過 15 分鐘），在臨時情況下難以及時聯絡後備補上，浪費了有關名額及資源。就此，中心實施以下措施，敬請各位參加者留意：

參加者如有事未能出席活動，請於一個工作天前通知中心職員；如無故缺席或遲到/早退超過 15 分鐘，中心可暫停該參加者下一次活動之報名資格。

如有查詢，請與職員聯絡。謝謝！



婚訊



各位老友記，好開心同大家分享，我剛於 1 月 6 日結婚了。雖然在新的人生階段會有不同的學習和挑戰，但過去我們一直經歷主滿滿的恩典，所以深信未來主仍會繼續帶領和看顧我們的家庭。

祝福大家新一年身體健康！幸福快樂！

黃姑娘敬上



職員動向

大家好，我係新到任的活動幹事黎詠妍姑娘。過往曾服侍的服務對象包括不同的小朋友及青少年。

今次來到長者中心工作，接觸面很不同，對我來說是新挑戰，盼望能與你們一起經歷及學習。

我很喜歡旅行，到處探索不同的人 and 事。期望與您們相遇！



新春健步行

2024



行程 | 中心出發→炮台山東岸公園→午膳→
ARTE Museum →回程



海濱長廊長約 425 米，項目以「窗戶」為設計概念，遊人所見的景色仿似是從一扇窗向外望。主題區設有第一條於維港內正式向公眾開放的防波堤，讓市民防波堤末端可飽覽近乎 360 度的維港景色。

參觀沉浸式數碼藝術美術館 ARTE MUSEUM 中的多組以媒體藝術及自然元素為題的代表作品：令人歎為觀止的視覺效果、震撼的聲效和優雅的香味相互交織，營造出壯闊的沉浸式觀展體驗。



日期：2024 年 2 月 21 日(三)

時間：上午 9 時至下午 4 時 15 分

對象：中心會員及其一位親友、護老者

	會員及護老者	非會員
報名日期：	1 月 17 日(三)起	1 月 29 日(一)起
費用：	\$185	\$225
	(包括午膳、車費及展覽門票)	

港式風味宴

粟米瑤柱羹 // 白灼海生蝦
涼瓜炆鴨片 // 椒鹽豬扒
肉碎四季豆 // 菠蘿生炒骨
蒜茸炒時蔬 // 瑤柱香妃雞
絲苗白飯

截止報名日期：2 月 16 日 下午 5 時

報名方法：親臨中心接待處報名

備註：1) 炮台山東岸公園以步行為主，請大家量力而為；

2) ARTE M 屬光影藝術展覽

- 患有中風、恐慌症及心臟病或癲癇的患者，觀覽時請注意；
- 對在弱光環境下觀看不便的人士，請在親友陪同下參與；
- 場內展覽空間設有多面鏡面牆，請小心走動，注意安全；
- 場內有不同環境的氣味，若對氣味敏感人士請留意；
- 洗手間設於場外，請先去洗手間才進場

迎龍接福揮春同樂日

中心書法班何一明老師、學員及千石緣軒書畫會會員，書寫揮春祝福句語送贈會員、護老者及社區人士，同賀新春。

日期：2024 年 1 月 27 日(六)

時間：下午 1:00 - 3:30

派發地點：孚佑堂

(美孚新邨二期百老匯街 32 號奇恩堂側)

負責職員：黃姑娘

費用：免費

身體健康

如意吉祥

鳴謝合辦團體：千石緣軒書畫會

迎新春愛心剪髮服務

內容：由義工為有需要長者，提供基本剪髮服務

日期：2024 年 2 月 2 日(五)

時間：上午 9:00-10:30

對象：領取綜援 / 長者生活津貼 / 獨居 / 雙老會員

費用：免費

地點：小組室

負責職員：黃姑娘

☆ 參加者需先在家清洗頭髮 ☆



報名方法：1 月 15 日(一) 起致電/親臨中心接待處預約時間

節日送暖@家居檢查

日期：2024 年 1 月 30 日 (二)

時間：下午 2:30-4:00

對象：獨居 / 雙老 / 體弱會員

費用：免費

受訪者報名日期及方法：1 月 15 起到中心接待處 / 致電 /
WhatsApp 報名(需經職員篩選作實)

負責職員：黃姑娘

合辦機構：YWCA 賽馬會樂齡活學中心

於新春期間，義工上們探訪關懷，
並提供簡單家居環境檢查服務



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電話: 27458839 預約購買時間
(以 WhatsApp 預約未必可及時回覆)。

售賣日期、時間、地點	雅培產品	價格
2024 年 2 月 5 日(一) 下午 2:00-4:30 (預約日期: 1 月 15 日起) 中心花園 / 小組室	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
	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

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

健康送暖大行動

2023-2024



(一)送暖顯關懷

抽籤對象	名額	送贈內容
獨老 / 兩老 (或與家傭同住) 之中心會員	195 份	湯包一份

- (1) 為避免人群聚集，中心會以截至 2024 年 1 月 29 日之會員系統資料進行電腦抽籤，抽出獲贈者。
- (2) 抽籤結果公布日期及方式：2024 年 1 月 30 日下午 3:00 透過 WhatsApp 及中心壁報公布中籤名單。
- (3) 中籤者可按分配之日期及時間，帶同會員證到中心領取。

備註：參與抽籤名單將按會員系統「居住狀況」記錄為準，如有更改請 1 月 19 日或之前通知本中心

(二)冬日暖笠笠講座

日期及時間：2024 年 1 月 25 日 (四)
上午 9:00-10:00

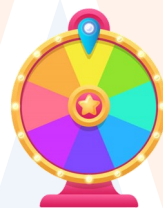
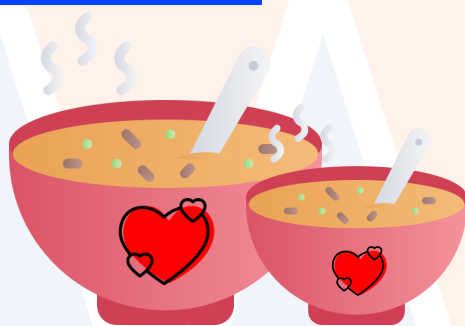
名額：30 位 地點：中心活動室

對象：中心會員 費用：免費

內容：分享冬日保健方法，預防寒冬，保障身體健康

報名日期及方法：1 月 15 日(一)起

親臨中心接待處報名參加



備註：出席者可獲湯包一份。

負責職員：陸姑娘

鳴謝：禮品由社會福利署贊助

每位會員只可取湯包一份，不可重覆

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：免費

地點：中心活動室

◎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：1.參加者可於活動前一星期起致電/ WhatsApp/ 親臨中心報名
2. 個別手工藝活動報名方式將會另行宣傳及交待報名詳情。

日期	活動	內容	負責人/費用/名額
1 月 12 日	血糖血壓小貼士	分享血糖血壓常識	註冊護士 余尚群先生
1 月 19 日	隨心畫畫賀新春	以禪繞方式繪畫利是封	歐姑娘
1 月 26 日	懷舊歌曲齊齊唱	齊唱懷舊歌曲	陸姑娘
2 月 2 日	膝股要穩陣	分享強化膝蓋和股骨的技巧	註冊物理治療師 黃旗泰先生
2 月 9 日	農曆除夕，暫停一次		
2 月 16 日	職員年度檢討及未來計劃會議，暫停一次。		
2 月 23 日	新春團拜暨嘉年華，暫停一次		
3 月 1 日	「圓」來是你	透過圓圈繪畫學習彼此欣賞別人和自己	黎姑娘
3 月 8 日	中醫點睇“治未病”	“治未病”原來好簡單	註冊中醫師 施雅琴女士
3 月 15 日	防跌有方	分享生活中防跌小貼士	蕭姑娘
3 月 22 日	普天同樂遊戲日	齊玩互動遊戲	黃姑娘
3 月 29 日	耶穌受難節，暫停一次。讓我們思想耶穌為愛受難，迎望明天。		



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



早晨鬆一鬆

日期及時間：1月8日至3月25日(一) 上午 9:00-10:00

(2月5至19日暫停)

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

地點及形式：中心活動室或 ZOOM

對象：體弱會員

(到接待處登記，經職員評估身體狀況合適者)

費用：免費

報名日期及方法：即日起致電/Whatsapp/親臨中心報名



「耆樂·起動」居家健體獎勵計劃 (2024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。

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。

費用：免費

參與方式：於1月22日至3月31日期間，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2024年4月10日至31日期間到中心領取小禮物一份。

報名日期及方法：即日起親臨中心接待處報名



「耆年樂在」同行計劃(2024 年 1-3 月)

由曾受訓義工或照顧員上門為體弱或行動不便出外活動的中心會員 / 個案 / 護老者照顧之長者提供陪伴服務，促進身心健康，內容按參加者喜好設定，可包括：

1. 休閒性：聽音樂、看電視、看舊相、傾談和分享生活等
2. 學習性：做手工、玩棋
3. 時事性：讀報、讀書
4. 健體活動：按長者身體狀況進行簡單運動，如：十巧手、按摩(同性)
5. 其他：需與負責社工協商，但不包括醫療及家務



日期和時間：上門時間按中心辦公時間協商。

服務安排：每星期最多上門 2 次，每次 1 小時。

費用：免費 報名：來電中心 27458839 聯絡社工黃先生或黃姑娘

報名：即日起來電中心(電話 27458839)報名、

WhatsApp (中心電話 52699820) 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符合資格才正式取錄



美孚歷史 Reconnect 圖片展 15 篇全新圖片及故事



10 篇「美孚歷史 Reconnect」圖片故事

5 篇「美孚長者說歷史」圖片故事

2024 年 1 月 15 日至 3 月 16 日

↔ 中心大門口屏幕循環播放 ↔



負責職員：中心社工黃先生



智能手機操作義工招募



中心現正招募義工，教授長者使用智能手機及社交媒體軟件，
例： ZOOM、WhatsApp、Facebook 等，協助長者保持與外間聯繫！

服務地點：中心

義工對象：懂智能手機操作，如懂 Zoom、Whatsapp、Facebook、
Google 日曆及 Gmail 更佳(如有需要，中心可提供培訓)。



有興趣者請致電 2745 8839 與中心職員林先生聯絡。



探得樂義工招募

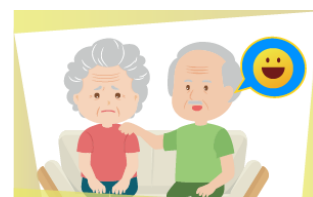


日期及時間：每月第一個星期三上午 10:00-12:00

內容：探訪有需要(患病/體弱/獨居/雙老)會員

參加資格：中心義工/有興趣參與探訪人士

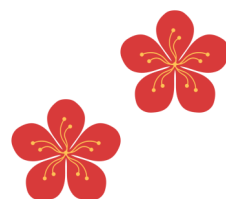
包括提供有關訓練



有興趣者請致電 2745 8839 與中心社工黃姑娘聯絡。



耆年樂在義工招募



日期及時間：與中心協商

內容：為行動不便/體弱/認知障礙症患者會員，提供到戶服務。
(陪伴/關心/進行活動)

參加資格：中心義工/有興趣參與探訪人士

備註：中心會提供訓練及物資



有興趣者請致電 2745 8839 與中心社工黃先生及黃姑娘聯絡。

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/導師/備註
報名日期：即日起			
個別預約 / 中心 為時約 40 分鐘	認知評估 服務	- 提供認知評估服務，有利及早預防腦退化	- 中心會員、護老者
1 月 15、22、 29 日(一) 下午 4:30 發佈貼文於 「播美認知障礙 有路行」 Facebook 專頁	照顧認知 障礙實踐坊 (黃先生)	- 分享認知障礙症照顧個案心得 - 促進照顧者交流	- 歡迎任何有興趣人士瀏覽、追蹤、按讚、留言及分享貼文 - 貼文會於 WhatsApp 群組和 Facebook 社團中發佈
1 月 16、23、30 日； 2 月 6、27 日； 3 月 5、12 日(二) 下午 2:00-2:45 1 月 11、18、25 日； 2 月 1、29 日； 3 月 7 日(四) 下午 3:00-3:45 活動室	認知刺激 小組 A (1-3 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)。
1 月 16、23、30 日； 2 月 6、27 日； 3 月 5、12 日(二) 下午 3:00-3:45 1 月 11、18、25 日； 2 月 1、29 日； 3 月 7 日(四) 下午 4:00-4:45 活動室	認知刺激 小組 B (1-3 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)。
報名日期：2024 年 1 月 15 日起			
1 月 19, 26 日， 2 月 2 日 <3 節> (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。

護老者支援服務

對象：護老者及會員 費用：免費(除特別注明項目)

報名方法: 按報名日期到中心接待處報名；

免費活動可致電/ 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/費用	備註
報名日期：即日起			
1月23日(二) 上午 10:30-11:30 ZOOM	睡眠健康講座 (歐姑娘)	- 長期失眠的成因、影響及一些不適當的處理方法 - 如何建立健康的睡眠習慣	- 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委派之職員林姑娘
1月25日(四) 上午 10:00-10:45 活動室	聽覺保健教育講座 (歐姑娘)	- 弱聽成因和影響 - 保護聽覺小貼士 - 與聽障人士相處的技巧 - 改善聽力的方法	- 合辦：奧迪慈善基金 - 講員：奧迪慈善基金委派之職員
報名日期：2024年1月26日起			
2月7日(三) 上午 10:00-11:00 ZOOM	「婦女健康行多步」講座 (歐姑娘)	- 認識婦女常見的生理問題 - 以乳癌及子宮頸癌作例子，加深對乳癌及子宮頸癌的認識	- 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委派之職員林姑娘
2月29日(四) 上午 10:00-11:00 活動室	社區資源講座：長者非資助服務及社區的支援服務講座 (陸姑娘)	- 講解非資助服務及社區資源的資訊 - 介紹中心護老者服務	- 對象：護老者、會員及社區人士
報名日期：2024年2月20日起			
3月12日(二) 上午 10:30-11:30 ZOOM	「長者常見眼疾及護眼之道」講座 (歐姑娘)	- 長者常見眼睛的眼疾和處理方法 - 眼睛出現毛病時的徵兆 - 護眼之道 - 正確使用眼藥的方法	- 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委派之職員林姑娘
3月14、21日(四) 下午 2:00-3:30 活動室	照顧者香薰按摩小組 (歐姑娘)	- 專業香薰按摩師介紹及示範香薰按摩 - 學習如何自我舒緩壓力	- 合辦：自在社 DP Wings - 歡迎會員/護老者於第2節帶同照顧的親友一同參與 - 第一次參加的護老者及會員優先

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15日、2月26日、3月25日(一) 下午 3:15-4:15 活動室	摺紙樂之 迎春接福 (黃姑娘)	-透過學習新年主題的摺紙手工，訓練參加者的手部活動能力，提升手眼協調及靈活性	✿ 手部欠缺靈活及認知良好會員 ✿ 免費	- 照顧者可陪同進行活動
1月22日、2月5日、3月11日(一) 上午 10:30-11:30 活動室	奇趣俱樂部 (黃姑娘)	-生活懷緬、運動分享	✿ 行動不便及認知能力良好會員 ✿ 免費	- 照顧者可陪同進行活動
1月20日(六) 上午 10:30-11:30 活動室	退休理財講座 (黃先生)	-退休理財知識	✿ 任何有興趣人士 ✿ 免費	-講者：香港年金公司講者
報名日期：2024年1月15日起				
1月23日(二) 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 -參加者需親臨中心報名
2月6日(二) A: 上午 9:00-11:00 B: 上午 11:00 至下午 1:00 中心活動室	中風風險評估及護士健康講座 (歐姑娘)	-進行全自動視網膜圖像分析、動脈硬化測試、血壓及血含氧量量度 -健康講座	✿ 會員、35歲或以上之護老者(患有白內障、眼部腫瘤或先天血管異常人士不適用) ✿ 免費	-合辦機構：香港路德會社會服務處健康「See Through」(師傅)計劃 -報名請註明所報名之時段(A/B) -參加者需親臨中心報名

健康及心理系列

歡迎到中心接待處/ 致電/ WhatsApp (或會稍有延遲) 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

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：2024 年 1 月 15 日起				
1 月 30 日 (二) 上午 9:00-11:30 小組室	骨質測試 (陸姑娘)	-進行骨質 密度測試	- 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。 -參加者需親臨中心報名
報名日期：2024 年 1 月 26 日起				
2 月 27 日 (二) 上午 9:00-11:00 活動室	普及健體 運動之 八段錦 (布姑娘)	-學習八段錦	- 未曾參加 2023 年 12 月八段 錦之會員 - 免費	-合辦：康樂及文化事務署 -參加者需親臨中心報名
2 月 29 日 (四) 上午 2:30-4:30 小組室	防跌測試 (林先生)	-進行防跌 測試	- 會員 - 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。 -參加者需親臨中心報名

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：即日起				
1 月 19 日 ; 2 月 2 日 (五) (2 節) 下午 2:00-3:00 小組室	柏友 生命小組 (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。 - 以敘事手法豐厚參加者 選取的生命故事。	- 患有柏金遜 症之會員 - 免費	
報名日期：2024 年 1 月 15 日				
1 月 27 日 / 2 月 24 日 (六) 時代曲時段： 9:00-10:30 粵曲時段： 10:45-1:15 活動室	銀鈴 好聲音 卡拉 OK (布姑娘)	-自由組合選唱喜愛的中、 英文時代卡拉 OK 歌/粵 曲。	- 會員及 護老者 - 免費	-時代曲時段： 6 個名額 -粵曲時段： 5 對名額 -報名者須活動前一個 星期交予曲名 -為尊重所有參加者， 請準時出席並全程參 與；如無故遲到或早 退，中心可暫停其下 次報名資格。

(長者學院畢業禮有感)

據布姑娘告知，還有 4 個月，我已入會足 20 年了。不算是元老級，也算是資深會員，能享用中心的服務已豐盛了我四份一的人生，當然還在繼續。

在我退休初期入會，自覺精力充沛，只參加一些動態的興趣班如跳舞，唱歌，太極，拉筋等。有些也成了我的恆常班，每月參與並不覺厭倦，因為只要用心學習用心練習，每年都會有表演的機會(包括舞蹈、唱歌.....) 在每年中心會慶的表演內，會員們對我們學習成績都表現很大的肯定和認同，聽到他們的掌聲，也會使我開心到飄飄然。

手機剛開始普遍應用，對大部份長者是很大的挑戰，中心為我們設立一些手機班，由淺至深，在義務老師耐心地教導下，我由識會開機至可運用很多工具，如上網，製作圖片做生日卡，WhatsApp 等，用手機和家人朋友溝通全無問題，連孫仔孫女都讚我「好叻」，給我「LIKE」，說他們有些都未用過，當時心中充滿成就感。透過學習，使我生活質素更上一層樓。

到年長了，體能減退，我覺得需要學些靜態的活動，陶冶生活，2019 年報讀了書法班，國畫班，上了幾堂實體教授後，遇上猖狂的疫情，中心不得不暫停實體上課，但他們並無放棄老友記的學習，利用科技和用心策劃，將一些興趣班轉為視像授課，又用 ZOOM 來教學和學員產生互動，內容仍然保持豐富。

記得黃河山先生用 POWERPOINT 放映一些天文地理的知識，他自己以生動有趣的演譯來講解，讓人聽得好入神和發出會心微笑，在坐困愁城的環境中產生愉快的療癒作用。

我個人對中心多年來授課安排的觀感有：

- 1 課程實用、包羅萬有，多數為長者需要度身定造，上至醫療法律，下至生活點滴
- 2 師資優良，全是專業和有學識的義工導師
- 3 學習只收象徵式
- 4 上課無壓力，不需考試，不催交功課，同學間不比拼，大家和洽而互相切磋。對我來說，中心為我們提供了一個快樂學習的平台。

今年一月，疫情減退，書法班何老師舉辦書法展覽會，她不嫌棄將我的作品一齊參展，在會場得到親朋戚友的讚賞，說「活到老學到老」的精神令他們欽佩，這些成就感使我的快樂指數又上升了。記得有專家講過，長壽的因子有很多，如健康飲食、適量運動、充足睡眠、不煙不酒等，但居第一位的長壽因子卻是「快樂」。

在此多謝中心，為我們老友記舉辦了許多「快樂的學習」，使我們得益。我今年 83 歲，會繼續學習，繼續我的快樂學習。祝願中心憑着信念，繼續發揚光大。





中心服務質素標準

(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。

(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
公眾假期		10:00 探得樂	9:30 戲劇體驗工作坊 2:00 三花奶粉 2:00 普及健體運動之健體操 2:30 「知你所需」手機/平版時段	8:00 美孚門球隊(A場) 9:00 腦動樂-醒腦組 10:30 腦動樂-智叻組 2:00 幸福小組 2:00 柏友生命小組 3:30 「家倍愛」生日會	
8:00 美孚門球隊(B場) 9:00 早晨鬆一鬆(ZOOM+實體) 10:30 活絡伸展運動班(孚) 12:00 健體橡筋帶運動班(孚) 1:30 關節伸展音樂椅子操 3:15 素描初階工作坊 4:00 照顧認知障礙實踐坊(Fb)	10:15 生活英語(Zoom) 2:00 認知刺激小組 A 2:30 資訊科技大使服務 3:00 認知刺激小組 B	8:00 基礎門球訓練班(A場) 9:00 初階書法班 10:30 長者英語樂 1:00 粵曲中班 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 戲劇體驗工作坊 10:15 迎新小聚(奇) 10:30 韓文班 2:30 「知你所需」手機/平版時段 3:00 認知刺激小組 A 4:00 認知刺激小組 B	8:00 美孚門球隊(A場) 9:00 腦動樂-醒腦組 10:30 腦動樂-智叻組 2:00 幸福小組 3:45 粵曲合士上-進深班	9:00 硬地滾球健體樂
8:00 美孚門球隊(B場) 9:00 早晨鬆一鬆(ZOOM+實體) 10:30 活絡伸展運動班(孚) 12:00 健體橡筋帶運動班(孚) 1:30 關節伸展音樂椅子操 3:15 摺紙樂之迎春接福 3:00 齊來 Sing(孚) 4:00 照顧認知障礙實踐坊(Fb)	10:15 生活英語(Zoom) 2:00 認知刺激小組 A 2:30 資訊科技大使服務 3:00 認知刺激小組 B	8:00 基礎門球訓練班(A場) 9:00 進階書法班 10:30 長者英語樂 1:00 粵曲中班 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 戲劇體驗工作坊 10:30 韓文班 2:30 「知你所需」手機/平版時段 3:00 認知刺激小組 A 4:00 認知刺激小組 B	8:00 美孚門球隊(A場) 9:00 腦動樂-醒腦組 10:00 愛永恆(ZOOM) 10:30 腦動樂-智叻組 2:00 幸福小組 2:00 柏友生命小組 3:45 粵曲合士上-進深班	10:30 退休理財講座
8:00 美孚門球隊(B場) 9:00 早晨鬆一鬆(ZOOM+實體) 10:30 活絡伸展運動班(孚) 10:30 奇趣俱樂部 12:00 健體橡筋帶運動班(孚) 1:30 關節伸展音樂椅子操 3:15 素描初階工作坊 3:30 齊來 Sing(孚) 4:00 照顧認知障礙實踐坊(Fb)	9:00 血糖測試 10:15 生活英語(ZOOM) 10:30 睡眠健康講座(ZOOM) 2:00 認知刺激小組 A 2:30 資訊科技大使服務 3:00 認知刺激小組 B	8:00 基礎門球訓練班(A場) 9:00 初階書法班 10:30 長者英語樂 11:00 認知音樂旅程: 齊齊學下非洲鼓(補堂) 1:00 粵曲中班 2:30 智能手機班-相片拼貼及修圖技巧 3:00 粵曲基礎班	9:00 冬日暖笠笠講座 10:00 聽覺保健教育講座 11:00 聽力測試 3:00 認知刺激小組 A 4:00 認知刺激小組 B	8:00 美孚門球隊(A場) 9:00 腦動樂-醒腦組 10:00 愛永恆(ZOOM) 10:30 腦動樂-智叻組 2:00 幸福小組 3:45 粵曲合士上-進深班	9:00 銀齡好聲音卡拉OK
8:00 美孚門球隊(B場) 9:00 早晨鬆一鬆(ZOOM+實體) 10:30 硬地滾球健體樂 10:30 活絡伸展運動班(孚) 12:00 健體橡筋帶運動班(孚) 1:30 關節伸展音樂椅子操 3:15 素描初階工作坊 3:30 齊來 Sing(孚) 4:00 照顧認知障礙實踐坊(Fb)	9:00 骨質檢測 10:15 生活英語(Zoom) 2:00 認知刺激小組 A 2:15 節日送暖@家居檢查 2:30 資訊科技大使服務 3:00 認知刺激小組 B	8:00 基礎門球訓練班(A場) 9:00 進階書法班 10:30 長者英語樂 11:00 認知音樂旅程: 齊齊學下非洲鼓(補堂) 1:00 粵曲中班 2:30 資訊科技大使服務 3:00 粵曲基礎班	二零二四年一月份活動表 「2023-2024 年度中心整體表現暨下年度服務目標及計劃」會員諮詢 1月27日(六)下午 1:00-3:30 迎龍接福揮春同樂日(孚佑堂)		

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
二零二四年二月份活動表			9:30 戲劇體驗工作坊 10:30 韓文班 2:30 「知你所需」手機/ 平版時段 3:00 認知刺激小組 A 組 4:00 認知刺激小組 B 組	8:00 美孚門球隊 (A 場) 9:00 腦動樂-醒腦組 9:00 新春愛心剪髮服務 10:00 愛永恒(ZOOM) 10:30 腦動樂-智叻組 2:00 幸福小組 2:00 柏友生命小組 3:45 粵曲合士上-進深班	
9:30 雅培奶粉 10:30 奇趣俱樂部 3:30 齊來 Sing(孚)	9:00 中風評估 A 11:00 中風評估 B 2:00 認知刺激小組 A 組 3:00 認知刺激小組 B 組	9:00 初階書法班 10:00 婦女健康行多步講座 (ZOOM) 10:00 探得樂	10:30 韓文班	班組停課	年初一公眾假期
年初三公眾假期	年初四公眾假期	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	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	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	10:00 硬地滾球健體樂
班組停課	班組停課	班組停課 9:00 新春健步行	班組停課 新春團拜綵排	班組停課 2:30 新春團拜暨元宵嘉年華(孚佑堂)	9:00 銀齡好聲音卡拉 OK
8:00 美孚門球隊(B 場) 9:00 早晨鬆一鬆(ZOOM+實體) 10:30 硬地滾球健體樂 10:30 活絡伸展運動班(孚) 12:00 健體橡筋帶運動班(孚) 1:30 關節伸展音樂椅子操 3:15 摺紙樂之迎春接福	9:00 普及健體運動之八段錦 10:15 生活英語(Zoom) 2:00 認知刺激小組 A 組 2:30 資訊科技大使服務 3:00 認知刺激小組 B 組	8:00 基礎門球訓練班 (A 場) 9:00 進階書法班 10:30 長者英語樂 1:00 粵曲中班 2:30 資訊科技大使服務 3:00 粵曲基礎班	10:00 社區資源講座 10:30 韓文班 2:30 防跌測試 3:00 認知刺激小組 A 組 4:00 認知刺激小組 B 組		

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
二零二四年三月份活動表				8:00 美孚門球隊 (A場) 9:00 腦動樂-醒腦組 10:30 腦動樂-智叻組 2:00 幸福小組 3:45 粵曲合士上-進深班	10:30 退休婚姻再出發講座
8:00 美孚門球隊(B場) 9:00 早晨鬆一鬆(ZOOM+實體) 10:30 活絡伸展運動班(孚) 12:00 健體橡筋帶運動班(孚) 1:30 關節伸展音樂椅子操 3:15 水墨畫初班	9:00 全方位肌力訓練運動班 10:15 生活英語(Zoom) 2:00 認知刺激小組 A 組 2:30 資訊科技大使服務 3:00 認知刺激小組 B 組	8:00 基礎門球訓練班 (A場) 9:00 初階書法班 10:30 長者英語樂 2:30 資訊科技大使服務	9:30 向著目標「飛」 10:30 韓文班 2:30 手握力測試 2:30 「知你所需」手機/平版時段 3:00 認知刺激小組 A 組 4:00 認知刺激小組 B 組	8:00 美孚門球隊班(A場) 9:00 腦動樂-醒腦組 10:30 腦動樂-智叻組 2:00 幸福小組 3:45 粵曲合士上-進深班	9:00 銀齡好聲音卡拉 OK
8:00 美孚門球隊(B場) 9:00 早晨鬆一鬆(ZOOM+實體) 10:30 活絡伸展運動班(孚) 10:30 奇趣俱樂部 12:00 健體橡筋帶運動班(孚) 1:30 關節伸展音樂椅子操 3:15 水墨畫初班	9:00 全方位肌力訓練運動班 10:15 生活英語(Zoom) 10:30 長者常見眼疾及護眼之道(Zoom) 2:00 認知刺激小組 A 組 2:30 資訊科技大使服務 3:00 認知刺激小組 B 組	8:00 基礎門球訓練班 (A場) 9:00 進階書法班 10:00 探得樂 10:30 長者英語樂 1:00 粵曲中班 2:30 資訊科技大使服務 3:00 粵曲基礎班	10:30 韓文班 10:30 基層生活導賞團 2:00 照顧者香薰按摩小組 2:30 「知你所需」手機/平版時段	8:00 美孚門球隊 (A場) 9:00 腦動樂-醒腦組 10:30 腦動樂-智叻組 2:00 幸福小組 3:45 粵曲合士上-進深班	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(ZOOM+實體) 10:30 活絡伸展運動班(孚) 12:00 健體橡筋帶運動班(孚) 1:30 關節伸展音樂椅子操 3:15 水墨畫初班	9:00 全方位肌力訓練運動班 9:00 體脂測試 10:15 生活英語(Zoom) 11:00 「慢性疾病健康風險評估暨康健中心」會員登記 2:30 資訊科技大使服務	8:00 基礎門球訓練班 (A場) 9:00 初階書法班 10:30 長者英語樂 1:00 粵曲中班 2:30 資訊科技大使服務 3:00 粵曲基礎班	9:30 向著目標「飛」 10:30 韓文班 2:00 照顧者香薰按摩小組 2:30 「知你所需」手機/平版時段	8:00 美孚門球隊 (A場) 9:00 腦動樂-醒腦組 10:30 腦動樂-智叻組 2:00 幸福小組 3:45 粵曲合士上-進深班	
8:00 美孚門球隊(B場) 9:00 早晨鬆一鬆(ZOOM+實體) 10:30 硬地滾球健體樂 3:15 摺紙樂之迎春接福	9:00 V-health 互動負重運動儀多面睇 1:15 靜觀藝術工作坊-和諧粉彩 2:30 資訊科技大使服務 2:30 靜觀藝術工作坊-和諧粉彩	8:00 基礎門球訓練班 (A場) 9:00 進階書法班 1:00 粵曲中班 2:30 資訊科技大使服務 3:00 粵曲基礎班	2:30 「知你所需」手機/平版時段	耶穌受難節 公眾假期	公眾假期