

中國基督教播道會美孚長者中心 二零二五年一至三月份家訊



派贈福字、賀年揮春及利是封



各位親愛的會員和護老者：

同賀新春，本中心由 1 月 20 日(一) 起派發賀年用品，每位會員 / 護老者可索取福字 1 張、揮春 1 套/2 張及利是封 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 ~

祝 大家新年快樂！喜樂平安！



鑼鼓喧天迎新春 2025



日期：2 月 12 日(星期三，元宵節)

時間：下午 2:30-4:00

地點：中心活動室

內容：歡唱賀年歌曲、福音粵曲表演、遊戲、送贈新春禮物

對象：中心會員、護老者會員

費用：免費

報名日期及方法：1 月 20 日起致電 2745-8839 或親臨中心報名

負責職員：歐姑娘



會員領取生日禮物

♥ 生日快樂 ♥

凡於 2025 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。

HAPPY BIRTHDAY !



「家倍愛中心」籌款運動2024

本年的「家倍愛中心」籌款運動 2024 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 \$46,308.00，愛心券籌得的善款為 \$29,718.80（扣除敬老護老愛心會有限公司收取之 10% 行政費用後為 \$26,746.92），中心獲得總善款為 \$73,054.92。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 2025 年 1 月 16 日(四)至 1 月 25 日(六) 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

※ 最高籌款額善長芳名 ※

李慶珠 湯顏文琮 趙鍾月嫦

※ 捐款及籌款達\$2500-\$2999 善長芳名

陳秉枝 孫寶虹

※ 捐款及籌款達\$2000-\$2499 善長芳名

曾美容 許翠瑚 朱雲芳

※ 捐款及籌款達\$1500-\$1999 善長芳名

陳燕芬 鄭江清 陳麗華

※ 捐款及籌款達\$1000-\$1499 善長芳名

鄺燕萍	蘇瑞蓮	葉碧嫻	張慧玲	楊少嫻
鮑素婉	陳雪梅	李桂榮	張菊芳	

※ 捐款及籌款達\$500-\$999 善長芳名

郭翠萍	鄧佩瑜	黃玲玲	董樹群	莫寧西
招淑珍	陳燦容	吳圓珠	文陵	盧彩鳳
陳淑芸	胡相國	龍笑娟	何炳雄	黃志明
黎翩翩	張遂千	梁煥嫦	舒曼麗	吳霞
陳麗珍	黃少琮	楊展珍	陳鳳娟	馬秀蘭
陳潤蘭	李孟偉	楊少嫻	張玉蓮	羅德榮

衷心感謝各位的支持

※ 捐款及籌款達\$200-\$499 善長芳名

李共和	曾淑貞	阮玉華	陳秀珍	葉劍平
陳鳳鳴	范本芳	黃嫻貞	羅麗珠	李慕賢
孔桂蘭	張倩鶯	陳佩珍	鄧景珍	劉玉琼
區淑潔	周寶珠	陶燕萍	吳龍城	彭詠梅
鄭開仁	梁永烈	黃美文	簡達成	蔡笑珍
馬妍雯	王侶儀	陳邁	駱兆棠	郭瑞治
任本立	黃愷瑜	李銀香	李輝榮	簡冠達
林陳杏兒	黎愛玲	陳港生	葉轉章	李玉蘭
鍾月娥	曹柿仲	黃穗齡	崔惠如	甘少冰
黃好儀	余華佳	劉麗華	楊趙敏	陳五妹
馬香蘭	李觀華	葉雲敏		

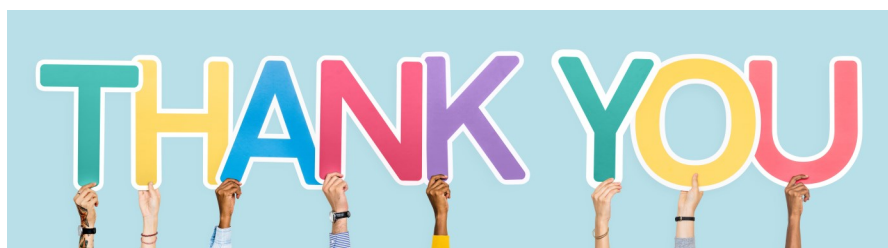
※ 捐款及籌款達\$100-\$199 善長芳名

鄧倩影	陳慧蘭	馮德華	司徒惠琼	陳慧嫻
郭儀	陳鈺貞	姜靜廉	漫畫站	鄧美瑜
羅有群	周凱琳	陳肖嬋	姚美華	劉翠華
陳玲德	黃綉鳳	戚小玲	唐彩仙	周雪娥
葉秀珍	李秀琪	李素珊	王美蓮	吳惠珍
馮婕瑜	王美玲			

(排名不分先後)

衷心感謝會員/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

王美玲	黃好儀	馬香蘭	陳潤蘭	張玉蓮
陳雪梅	劉麗華	朱雲芳	陳秉枝	張菊芳
陳麗華	孫寶虹	李孟偉	許翠瑚	羅德榮
余華佳	葉雲敏	陳鳳娟	馬秀蘭	



愛心券籌款站最高服務時數大獎得主

★ 朱雲芳 ★

第 14 屆(2025-2027)「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，本年度第十三屆「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。

投票

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。

請支持

「會員議會」委員選舉



期望你們的踴躍參與

(二) 會員議會選舉日程

日期	內容
2025 年 2 月 14(五)至 3 月 18 日(二)	接受會員提名 ◎ 每位候選人只需遞交一份提名表格
備註：1) 歡迎所有會員參加 // 2) 請於接待處索取提名表格	
2025 年 2 月 20 日(四) 上午 10:25 >>> 「飛鏢同樂 A 班」 上午 10:30 >>> 「飛鏢同樂 B 班」 2025 年 2 月 26 日(三) 下午 2:45 >>> 「粵曲中班」 下午 3:00 >>> 「粵曲基礎班」 2025 年 3 月 3 日(一) 下午 3:30 >>> 齊來 Sing	「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
備註：1) 歡迎所有會員出席 // 2) 地點：活動室(2 月 20, 26 日)、孚佑堂(3 月 3 日)	
2025 年 3 月 20 日(四) 下午 3:45	諮詢會： 讓參選人與會員見面，了解和諮詢其參選的目的。
備註：1) 歡迎所有會員出席，請預先報名 // 2) 地點：活動室	
2025 年 3 月 20 日(四)至 31 日(五) 中心辦公時間	《選舉周》
備註：請各位會員親臨接待處索取選舉表格，填寫後放入選票箱。	
2025 年 4 月 1 日(二)上午 11:30	點票及公佈結果
地點：活動室	

如對此次選舉有任何查詢，歡迎直接與中心職員聯絡。



14/2-18/3



20/2, 26/2,
3/3



20/3



20/3-31/3

點票及
公佈結果



「2024-25 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，詳情如下：

日期：2025 年 1 月 8 日(三) 至 1 月 18 日(六)

對象：會員、護老者

參與方法：

1) 到中心接待處索取問卷，填寫後投放在意見箱

2) 使用網上問卷：請登入網站或掃描 QR CODE

(中心亦會透過 WhatsApp 發放以上連結予會員、護老者及義工)

3) 職員及義工會在部份班組/活動進行諮詢



如填寫過程有任何困難或疑問，歡迎與中心職員聯絡。

每人只需填寫一次諮詢表，請勿重覆填寫。

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：

2025 年 2 月 4 至 5 日(星期二至三) 上午 9:30 -下午 5:00

不便之處，敬請見諒！

職員動向

各位老友記，大家好！我是負責「友·愛·美孚」計劃的項目主任，名叫周寶珍，大家可以稱呼我為周姑娘。我對長者工作有著濃厚的興趣，很高興能夠加入長者中心的團隊。我熱愛長者服務，希望透過不同的活動讓長者及護老者生活更加豐富多彩。



「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 **2025 年 2 月 17 日(一) 至 3 月 21 日(五)** 於班組向會員諮詢有關程序之檢討意見。

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

新分處進展

中心已於 2024 年 6 月初獲社會福利署交收分處場地，但由於仍需執漏，故於 8 月下旬進行第二次交收。交收後已正式展開裝修工程，但由於顧問 / 設計公司多次未能有效調整設計圖，以及硬件配套協調需時，故籌備進度上有所延誤。新處所亦仍有執漏問題未解決，尚有不少項目需與供應商查詢及協商。裝修預算為期 9 個月，期望今年 9 月開始提供服務。

敬請期待！

2025-26 年續會安排



續會週：4 月 15 日(二)至 23(三) <公眾假期除外>

屆時請各位會員帶同會員証及會費\$21，親臨中心辦理。

如未能於以上時段到中心續會，可在 4 月 24 日(四) 或以後帶同會員証及會費到中心接待處辦理。



「耆年樂在」同行計劃

義工上門陪伴服務

2025 年 1-3 月



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、



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



義工招募及訓練

負責職員：布姑娘

報名方法：即日起 致電、Whatsapp 或 親臨中心報名

愛心鉤織手作 日期：2 月 26 日 (三) 對象：會員，護老者及已登記之義工*
義工訓練 時間：上午 10:45-12:00 費用：免費
(布姑娘) 地點：活動室

內容：學習使用鉤針編織愛心掛飾

導師：傅偉華女士(會員義工)

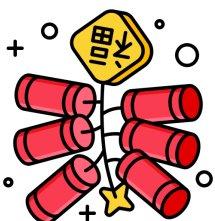
備註：

1. 完成訓練後需協助新一年度「家倍愛」生日會製作生日禮物。
2. 不定期參與中心舉辦之訓練活動，為中心不同活動製作禮物。
3. 報名者須經負責同事確定資格。
4. *參加者需有鉤針編織基礎。

新春健步行 2025

活動預告

2025 年 2 月 10 日(一)



外出一天遊，詳情請大家留意中心稍後公佈。

敬請期待！

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
1 月 17 日	長壽的秘訣	分享長壽的習慣	林先生	
1 月 24 日	齊來唱唱唱	開心快樂，唱歌好心情	黎姑娘	
1 月 31 日及 2 月 7 日 暫停 ❤️ 祝新春快樂！ ❤️				
2 月 14 日	情人節掛念誰？	分享情人節愛的表達	黎姑娘	
2 月 21 日	與您同遊	分享旅遊經歷	吳姑娘	
2 月 28 日	每日斟一斟	分享飲水及飲茶的文化	陸姑娘	
3 月 7 日	蝴蝶飛飛飛	製作蝴蝶對稱畫	黎姑娘	報名安排另行公佈
	導師：黎陳少華女士(奇恩堂手工導師)			
3 月 14 日	吾識講問答	帶你認識香港	布姑娘	
3 月 21 日	家居運動小知識	介紹家居運動的要點及技巧	周先生	
3 月 28 日	開心枱上玩 2.0	輕輕鬆鬆一齊玩，開開心心又一天	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：1月6日至3月31日(一)

時間：上午 9:00-9:45

地點及形式：活動室 及 Zoom

對象：體弱會員*

費用：免費

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

報名日期：1月17日(五)起

飛鏢同樂 (2025年2-3月) (歐姑娘)

日期：2月13,20日；

3月6,13日(四)

A組：上午 9:30-10:30

B組：上午 10:30-11:30

地點：活動室一

對象：會員、護老者
參加者需親臨中心報名
費用：\$12



內容：學習使用飛鏢技巧，享受當中樂趣

備註：報名時請說明所報之時段 (A組或B組)

報名日期：2月17日(五)起

奇趣俱樂部 (黎姑娘)

日期及時間：

2月21日(五) 上午 9:00-10:00

3月25日(二) 上午 10:00-11:00

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

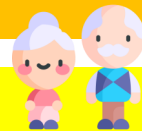
備註：1. 照顧者可陪同進行活動
2. 需經負責職員評估身體狀況

報名日期：2月17日(五)起

體脂測試
(陸姑娘)

日期：3月18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。

報名日期：3月3日(一)起

播美地壺同樂日
(布姑娘)

日期：3月27日(四)
時間：上午9:00-11:00
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

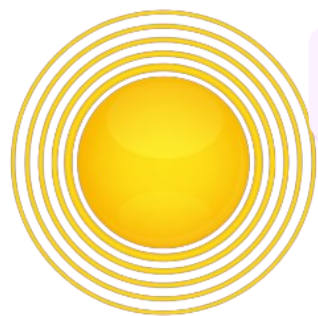
內容：分組進行地壺交流活動



健康送暖大行動 2024-2025

送暖顯關懷

負責職員：陸姑娘



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	159 份	湯包一份

- 1) 為避免人群聚集，中心會以截至 2025 年 1 月 20 日(一)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：2025 年 1 月 21 日(二)
公佈方式：透過 WhatsApp 及中心壁報公布中籤名單。
- 3) 中籤者會獲通知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 18 日(六)或之前通知本中心

鳴謝：社會福利署「寒冬送暖」送贈禮物

護老者支援服務

護老者加油站

歡迎聯絡
歐姑娘查詢。

費用全免



好有「營」

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

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)。

售賣日期、時間、地點	雅培產品	價格
2月18日(二) 上午 9:30-12:00 (預約日期: 1月28日起) 小組室	雅培呔呢嚙味加營素	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 12 罐大 或 24 罐細；
- 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

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 / 布姑娘

報名日期：1月17日(五)起

**「骨頭脆，點算好？」
講座
(歐姑娘)**

日期：2月13日(四)
時間：下午 3:30-4:30
地點：活動室

對象：會員、護老者
費用：免費

內容：認識骨質疏鬆症成因及治療方法

講員：醫研健康方案中心委派之職員

合辦機構：醫研健康方案中心

報名日期：2月17日(一)起

**香薰蠟燭減壓工作坊
(歐姑娘)**

日期：2月25日(二)
時間：上午 9:00-10:30
地點：活動室

對象：會員、護老者
費用：免費

內容：1. 製作香薰蠟燭
2. 學習減壓的方法

導師：深水埗地區康健中心委派之職員

合辦機構：深水埗地區康健中心

**「面對痛症怎麼辦？」
(痛楚紓緩方法或
情緒疏導)講座
(歐姑娘)**

日期：2月27日(四)
時間：上午 9:30-10:30
地點：活動室

對象：會員、護老者
費用：免費

內容：1. 如何與慢性痛症共處
2. 改善痛症的方法

講員：播道醫院院長 徐兆恒醫生

合辦機構：播道醫院

**照顧者煮食加油站
玫瑰香草杏仁
杯子蛋糕
(布姑娘)**

日期：3月5日(三)
時間：下午 2:30-4:00
地點：活動室

對象：會員、護老者
參加者需親臨中心報名
費用：\$25



內容：製作玫瑰香草杏仁杯子蛋糕，齊齊探索放鬆方法

支援認知障礙症患者及照顧者，提供預防認知障礙症教育，促進大家腦健康。

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、社區人士
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

「愛·永恆」
|
認知障礙症
照顧法小組

(黃先生)

日期：1月24日；2月21,28日(五) 節數：3節

時間：上午 10:00-11:30

形式：Zoom



對象：認知障礙症患者照顧者，並能在指導後用 Zoom。

內容：介紹認知障礙人本照顧方法及資源，參加者交流經驗及互相支持。

備註：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

1月20日(一)起接受報名

認知友善
好友分享會
(黃姑娘)

日期：2月17日(一)

時間：上午 10:15-11:15

地點：活動室

對象：中心會員、護老者及社區人士

內容：1) 認識認知障礙症

2) 學習主動關心認知障礙症患者需要，共建認知障礙症友善社區

講員：中心社工黃可茵姑娘

「義工」解作義務工作者。英文 Volunteer 解釋為志願者，指願意不求名利回報、運用自己時間、精力和懷著熱誠無私的心，去幫助他人的人。



三代義工 (左起：偉華、孫女 沛君、女兒若文)

紅十字會、無國界醫生，都是秉承著「非以疫人，乃疫於人」的使命感去幫助有需要的人。世界盛事巴黎奧運會主席致辭時，也感謝 45,000 位義工幫忙讓奧運會順利完成，肯定了義工的價值。

我在中心第一個參與的義務工作是「健康檢查」，因我本身是一位退休護士，體檢工作我有信心應付。過程中感受到義工們對長者的熱誠和耐性，也看到長者對義工的信任和感謝，內心不禁產生出一股暖流，好有滿足感。其後我在中心擔任講員，不但讓我增進知識，還得到參加者共鳴，使我有莫大的成就感。往後我又參與探訪獨居和雙老長者，學到關顧及交談技巧。而擔任手工編織班導師時，與學員的互動，令我有教學相長的收穫。

近年受社會及家庭的因素影響，我少了參與義務工作。上月黃姑娘再次邀請我加入義工行列，這次我定意帶同一位生力軍 -- 小女鄧若文參與。其實她幾年前已在中心當報紙整理義工。過程中她看到中心的需要，所以她很樂意用工餘時間協助，現在我們成為了中心的親子義工。而我的孫女(第三代)在學校假期也曾參與中心義務工作，我希望這份使命可以繼續在我家延續。

中心在區內已成立 28 載，會員人數過千，服務如需要有系統成效地運作，是需要大量的人手，有義工幫忙就是最好的安排。當義工是一件充滿正能量的美事，在長者夕陽的路上，其實我們仍可發出餘輝去照亮他人。本著助人為快樂之本，何樂而不為？



偉華與編織班學員合照

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。

歡迎參加我們的活動！

費用：全免

社區守護員訓練班(IV)	社區守護員訓練班(V)
日期：2 月 18、25 日： 3 月 4、11、18 及 25 日(星期二) 時間：下午 4 時至 5 時 地點：小組室	日期：3 月 6、13、20 及 27 日(逢星期四) 時間：中午 12 時至下午 1 時 地點：活動室二
內容：1) 加深對長者及照顧者認識 // 2) 認識社區需要 // 3) 服務內容及簡介	
對象：美孚新邨有興趣認識計劃之社區人士	
每班名額：10 位	

獨居兩老長者互助小組

日期：3 月 14、21 及 28 及 4 月 11 日(星期五)
 時間：下午 4 時至 5 時
 地點：活動室二
 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
 對象：居於美孚新邨獨居或兩老



護老者聚一聚 II	護老者聚一聚 III
日期：2 月 14、21、28 日； 3 月 7 日(逢星期五) 時間：下午 3:45 至 4:45 地點：活動室二	日期：3 月 4、11、18 及 25 日(逢星期二) 時間：上午 9 時至 10 時 地點：活動室二
內容：1) 學習照顧長者技巧 // 2) 提供減壓的機會 // 3) 護老者資訊交流	
對象：美孚新邨護老者	
每班名額：10 位	

報名方法：星期一至五 上午 9 時至下午 5 時 前來中心報名 或 WhatsApp：5218-7740

計劃負責職員：鄭先生 (電話：3105-0489)

九龍美孚新邨二期百老匯街 39A 平台

如對本計劃有任何意見及查詢，歡迎致電予我們！

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《服務質素標準十三》）

通知中心職員，有關職員會填寫「遺失物品處理記錄」，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《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《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，當值之職員會於「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《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。



星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
二零二五年一月份活動表 「2024-25 年度中心整體表現暨下年度服務目標及計劃」、 會員諮詢		公眾假期 	12:00 護老者聚一聚 I	2:00 幸福小組	
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) 10:30 硬地滾球健體樂 1:30 關節伸展音樂 椅子操(孚) 3:15 即興繪畫 Art Jam	9:00 三花奶粉 10:15 生活英語會話班(Zoom) 2:00 普拉提伸展運動班(孚)	10:00 節日送暖@家居檢查 10:00 探得樂 10:30 會員議會會議 1:00 粵曲中班 3:00 資訊科技大使服務 3:00 粵曲基礎班	10:30 韓文班 2:00 護老者聚一聚 I 3:00 資訊科技大使服務 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 奇趣俱樂部 2:00 幸福小組 3:30 「家倍愛」生日會	10:00 迎春 接福 揮春 同樂日
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) 1:30 關節伸展音樂 椅子操(孚) 3:15 即興繪畫 Art Jam	9:30 照顧者和諧粉彩工作坊 10:15 生活英語會話班(Zoom) 2:00 普拉提伸展運動班(孚) 2:00 認知刺激小組 A 組 3:00 認知刺激小組 B 組 4:00 社區守護員訓練 III	8:45 初級書法班-楷書 9:00 新春愛心剪髮 10:45 新春利是封宮燈班 1:00 粵曲中班 3:00 資訊科技大使服務 3:00 粵曲基礎班	9:00 冬日暖洋洋講座 10:30 網絡安全工作坊 10:30 韓文班 3:00 資訊科技大使服務 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) 9:30 防蚊防鼠知多 D 講座 11:15 腦動樂 2:00 幸福小組 2:30 「知您所需」手機/ 平板時段	9:00 銀鈴 好聲音 卡拉 OK
8:00 美孚門球隊(B 場) 9:00 血糖測試 9:00 早晨鬆一鬆(Z+實體) 10:30 活絡伸展運動班(孚) 10:30 早期阿茲海默症 血液檢測 1:30 關節伸展音樂 椅子操(孚)	9:00 嶺南大學焦點小組 10:15 生活英語會話班(Zoom) 2:00 普拉提伸展運動班(孚) 2:00 認知刺激小組 A 組 3:00 認知刺激小組 B 組 4:00 社區守護員訓練 III	8:45 初級書法班-楷書 10:45 新春利是封宮燈班 1:00 粵曲中班 3:00 資訊科技大使服務 3:00 粵曲基礎班	10:30 迎新小聚 10:30 韓文班 11:30 護老者聚一聚 I 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) 10:00 愛永恆(Zoom) 11:15 腦動樂 2:00 幸福小組 2:30 「知您所需」手機/ 平板時段 3:30 「戰勝脂肪肝！」講座	10:00 硬地滾球 健體樂
 班組停課	 班組停課	 公眾假期 年初一	 公眾假期 年初二	 公眾假期 年初三	

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
二零二五年二月份活動表					1 🔔 班組停課
3 🔔 班組停課	4 🔔 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 	5 🔔 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 	6 🔔 班組停課	7 🔔 班組停課	8 🔔 班組停課
10 🔔 班組停課 新春健步行 	11 🔔 班組停課 新春團拜綵排 	12 🔔 班組停課 新春團拜 	13 9:30 飛鏢同樂 A 班 10:30 飛鏢同樂 B 班 3:30 「骨頭脆， 點算好」講座	14 11:15 腦動樂 2:00 幸福小組 2:30 「知您所需」手機 / 平板時段 3:45 護老者聚一聚 II	15 9:00 銀鈴好聲音 卡拉 OK 2:00 STEM 活動 體驗(外出)
17 8:00 美孚門球隊(B 場) 9:00 早晨鬆一鬆(Z+實體) 10:15 認知友善好友分享會 10:30 活絡伸展運動班(孚) 1:30 關節伸展音樂 椅子操 (孚) 2:15 早期阿茲海默症血液 檢測結果諮詢 3:15 即興繪畫 Art Jam	18 9:30 雅培奶粉 10:15 生活英語會話班(Zoom) 2:00 普拉提伸展運動班(孚) 2:00 認知刺激小組 A 組 3:00 認知刺激小組 B 組 4:00 社區守護員訓練 IV	19 8:00 美孚門球隊(A 場) 8:45 進階書法班-行草書法 1:00 粵曲中班 3:00 資訊科技大使服務 3:00 粵曲基礎班	20 9:30 飛鏢同樂 A 班 10:30 韓文班 10:30 飛鏢同樂 B 班 3:00 資訊科技大使服務 3:00 認知刺激小組 A 組 4:00 認知刺激小組 B 組	21 8:00 美孚門球隊(A 場) 9:00 奇趣俱樂部 10:00 愛永恆(Zoom) 11:15 腦動樂 2:00 幸福小組 2:30 「知您所需」手機 / 平板時段 3:45 護老者聚一聚 II 5:00 照顧認知障礙實踐坊(FB)	22 10:00 硬地滾球健 體樂
24 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) 1:30 關節伸展音樂 椅子操(孚) 3:15 即興繪畫 Art Jam	25 9:00 香薰蠟燭減壓工作坊 10:15 生活英語會話班(Zoom) 2:00 普拉提伸展運動班(孚) 2:00 認知刺激小組 A 組 3:00 認知刺激小組 B 組 4:00 社區守護員訓練 IV	26 8:00 美孚門球隊(A 場) 8:45 進階書法班-行草書法 10:45 愛心鉤織手作 義工訓練 1:00 粵曲中班 3:00 資訊科技大使服務 3:00 粵曲基礎班	27 9:30 「面對痛症怎麼辦？」 (痛楚舒緩方式或 情緒疏導) 10:30 韓文班 3:00 資訊科技大使服務 3:00 認知刺激小組 A 組 4:00 認知刺激小組 B 組	28 8:00 美孚門球隊(A 場) 10:00 愛永恆(Zoom) 11:15 腦動樂 2:00 幸福小組 2:30 「知您所需」手機 / 平板時段 3:45 護老者聚一聚 II 5:00 照顧認知障礙實踐坊(FB)	

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
二零二五年三月份活動表 SQS 會員政策及程序檢討					1
3 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) 1:30 關節伸展音樂 椅子操(孚) 3:15 水墨畫初班 3:30 齊來 Sing(孚)	4 9:00 護老者聚一聚 III 10:15 生活英語會話班(Zoom) 2:00 普拉提伸展運動班(孚) 2:00 認知刺激小組 A 組 3:00 認知刺激小組 B 組 4:00 社區守護員訓練 IV	5 8:00 美孚門球隊(A 場) 8:45 初級書法班-楷書 10:00 探得樂 2:30 照顧者煮食加油站	6 9:30 飛鏢同樂 A 班 10:30 韓文班 10:30 飛鏢同樂 B 班 12:00 社區守護員訓練 V 3:00 認知刺激小組 A 組 4:00 認知刺激小組 B 組	7 8:00 美孚門球隊(A 場) 11:15 腦動樂 2:00 幸福小組 2:30 「知您所需」手機/ 平板時段 3:45 護老者聚一聚 II 5:00 照顧認知障礙實踐坊(FB)	8 10:00 硬地滾球 健體樂
10 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) 1:30 關節伸展音樂 椅子操(孚) 3:15 水墨畫初班 3:30 齊來 Sing(孚)	11 9:00 護老者聚一聚 III 10:15 生活英語會話班(Zoom) 2:00 普拉提伸展運動班(孚) 2:00 認知刺激小組 A 組 3:00 認知刺激小組 B 組 4:00 社區守護員訓練 IV	12 8:00 美孚門球隊(A 場) 8:45 進階書法班-行草書法 10:30 珠飾班 1:00 粵曲中班 3:00 資訊科技大使服 3:00 粵曲基礎班	13 9:30 飛鏢同樂 A 班 10:30 韓文班 10:30 飛鏢同樂 B 班 12:00 社區守護員訓練 V 3:00 資訊科技大使服務 3:00 認知刺激小組 A 組 4:00 認知刺激小組 B 組	14 8:00 美孚門球隊(A 場) 11:15 腦動樂 2:00 幸福小組 2:30 「知您所需」手機/ 平板時段 4:00 獨居兩老互助小組	15 10:00 長幼 同樂日 (隱長) 活動
17 8:00 美孚門球隊(B 場) 9:00 早晨鬆一鬆(Z+實體) 10:15 耆年樂在義工年終小聚 10:30 活絡伸展運動班(孚) 1:30 關節伸展音樂 椅子操(孚) 3:15 水墨畫初班 3:30 齊來 Sing(孚)	18 9:00 護老者聚一聚 III 9:00 體脂測試 10:15 生活英語會話班(Zoom) 2:00 普拉提伸展運動班(孚) 2:00 認知刺激小組 A 組 3:00 認知刺激小組 B 組 4:00 社區守護員訓練 IV	19 8:00 美孚門球隊(A 場) 8:45 初級書法班-楷書 10:30 珠飾班 1:00 粵曲中班 3:00 資訊科技大使服務 3:00 粵曲基礎班	20 10:30 韓文班 12:00 社區守護員訓練 V 3:00 資訊科技大使服務	21 8:00 美孚門球隊(A 場) 11:15 腦動樂 2:00 幸福小組 2:30 「知您所需」手機/ 平板時段 4:00 獨居兩老互助小組	22 9:00 銀鈴 好聲音 卡拉 OK
24 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 3:15 水墨畫初班 3:30 齊來 Sing(孚)	25 9:00 護老者聚一聚 III 10:00 奇趣俱樂部 1:00 剪紙工作坊 4:00 社區守護員訓練 IV	26 8:00 美孚門球隊(A 場) 8:45 進階書法班-行草書法 1:00 粵曲中班 3:00 資訊科技大使服務 3:00 粵曲基礎班	27 9:00 播美地壺同樂 12:00 社區守護員訓練 V 3:00 資訊科技大使服務 3:30 「長者營養和飲食 建議」講座	28 8:00 美孚門球隊(A 場) 2:00 幸福小組 2:30 「知您所需」手機/ 平板時段 4:00 獨居兩老互助小組	29
31 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					