

基督教播道會美孚長者中心 二零二零年七、八月份家訊

你們要彼此相愛，像我愛你們一樣，這就是我的命令。
約翰福音 15:12

各位親愛的會員和護老者：

很久沒見，很掛念你們！因著疫情關係，整個社會需實施人流管制，避免人群聚集以達到防疫效果；中心按社會福利署要求，暫停偶到服務及班組、活動。經大家的努力防疫，踏入6月，香港疫情好轉，人流管制可以慢慢放寬，社會福利署亦請中心循序漸進地安排預約服務(包括班組、活動、評估、輔導)，故此，中心立即開始籌備，計劃7月中逐步恢復可進行之班組(因租借之場地仍未開放，體育班組均暫未能恢復)、活動等服務。

有關班組、活動之報名詳情，請大家細閱本期家訊。

雖然香港疫情好轉，但世界各國疫情仍然緊張，因此大家防疫措施仍不能鬆懈，中心為保障大家健康，亦會繼續實施有關措施，包括進入中心必須戴口罩、量體溫、申報出入境情況(如長者及/或家人14天內曾出入境，請暫留家中不要到中心)；中心亦會安排隔板及座位距離，讓大家進行活動時，可保持較安全距離。

至於中心裝修方面，因工程需延至約7月中才能完成，期間中心仍會借用奇恩堂繼續提供服務。不便之處，敬希體諒！

期望很快又可以與大家見面！祝願大家都平安！喜樂！



我們一起讓愛♥動起來,♥彼此相愛。

通告

凡於 2020 年度 1 月至 2020 年度 8 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

2020-2021 年會員續會安排

中心已於 4 月開始致電會員續會及核對資料，並於 6 月起安排會員到中心繳付會費，領取新會員證。由於中心因各種原因（例如：電話號碼錯誤、無法接通等）未能成功聯繫部份會員，如閣下於 7 月 3 日前仍未收到中心職員聯繫，敬請致電 2745 8839 安排續會。謝謝！

發售 SPT Mask(香港製造)三層過濾口罩

中心有售 SPT Mask(香港製造)三層過濾口罩（成人），每盒售價港幣 125 元，每位會員限購一盒。如欲購買，請於 7 月 6 日起親臨中心接待處查詢。

SPT 成人口罩通過以下 ASTM F2100 5 種測試，達到 ASTM Level 1 標準，包括：

- ◆細菌過濾效率（BFE）>=95%
- ◆微粒過濾效率（PFE）>=95%
- ◆通過抗合成血液穿透性測試
- ◆通過空氣交換壓力差測試=80mm
- ◆通過防火性測試



在惡劣天氣下中心開放及活動安排

夏天已至，颱風暴雨特別多，中心開放及活動會因應惡劣天氣，作出以下特別安排：

信號發放時 颱風信號 暴雨警告	中心開放		室內活動		戶外活動	
	早上 6:30 仍懸掛	開放 期間	活動前 兩小時	活動 期間	活動前 兩小時	活動 期間
3 號強風	✓	✓	✗	✓	✗	✗
八號或以上	✗ 除下兩小時內開放	✗	✗	✗	✗	✗
紅色暴雨	✓	✓	✗	✓	✗	✗
黑色暴雨	✗★註	✓	✗	✓	✗	✗

★ 註：請留意電視或電台廣播。倘若中心因黑色暴雨警告暫停開放，將於警告除下兩小時內開放。

「2019-20 年度中心整體表現暨下年度服務目標及計劃」會員諮詢結果

「2019-20 年度中心整體表現暨下年度服務目標及計劃」會員諮詢已經順利完成，在此多謝參與會員的寶貴意見！諮詢結果及中心就會員意見之回應，中心稍後會張貼於中心壁報板；敬請各位閱覽！會員亦可向接待處借閱有關結果。此外，職員亦會進入有關被諮詢班組就意見講解中心回應。謝謝垂注！



政府現金發放計劃

只要在參與計劃的零售銀行中的任何一間擁有以個人名義開立的本地港元儲蓄或往來銀行帳戶，便可透過指定的個人戶口收取款項。經銀行電子登記方便快捷，亦會更快收到款項。除電子登記外，合資格人士亦可按其出生年份組別遞交書面登記表格，就計劃進行登記。合資格人士可選擇向有關銀行遞交書面登記表格，透過指定的個人戶口收取款項；或選擇向香港郵政遞交電子或書面登記表格，領取「抬頭支票」。

1. 申請最遲幾時截止？

截止日期為 2021 年 12 月 31 日。

2. 點樣攞錢最方便？

網上申請





經銀行電子登記

存入個人戶口

1. 網上理財服務：

- 本地聯絡電話號碼
- 選擇收款帳戶

銀行網站：

- 香港永久性居民身份證號碼的首四個字母或數字
- 本地聯絡電話號碼
- 收款帳戶號碼



1

經銀行電子登記

收取款項

2. 登記：6月21至30日
收款：7月8日起

登記：7月1日起
收款：完成登記1星期後



2

*海外香港永久居民如有本港銀行戶口可經網上登記，如無戶口則需親身回港領取支票。

書面郵寄

市民可於網上下載表格申請，或到各郵政局、民政事務總署各區諮詢服務中心、社會福利署各區福利辦事處、房屋委員會轄下公共屋邨辦事處和客戶服務中心索取表格。



經銀行登記

存入個人戶口

1. 填寫書面登記表格：

- 中英文姓名
- 香港永久性居民身份證號碼
- 本地聯絡電話號碼
- 收款銀行名稱
- 收款帳戶號碼

2. 登記途徑：

- 郵寄到香港郵政總局郵政信箱182020號
- 投進收款銀行的表格收集箱



1

經銀行登記

收取款項

出生年份	遞交書面登記表格登記	收款
1955年或之前	6月21日起	7月20日起
1956年至1970年	7月5日起	8月3日起
1971年至2002年	7月19日起	8月17日起
8月1日後登記		完成登記2星期後



2



經香港郵政登記

領取支票

1. 填寫書面/電子登記表格：

- 中英文姓名
- 香港永久性居民身份證號碼
- 本地聯絡電話號碼
- 本地聯絡地址
- 領取支票的郵政局編號

2. 登記途徑：

- 把書面表格郵寄到香港郵政總局郵政信箱182020號
- 投進郵政局的表格收集箱
- 經香港郵政網站遞交電子表格



1

經香港郵政登記

收取款項

出生年份	遞交書面登記表格	遞交電子登記表格	領取通知
1955年或之前	6月21日起		6月21日起
1956年至1970年	7月5日起	6月21日起	7月5日起
1971年至2002年	7月19日起		8月17日起
8月1日後登記			完成登記2星期後



2

中心接待處備有現金發放計劃登記表格（以銀行轉帳收款）供索取，會員及護老者填妥後交回自己戶口所屬銀行便可。



3. 智障人士/昏迷人士/精神上無行為能力人士/行動不便的市民(例如：殘疾人士或長期臥病在床人士)點樣領取款項？

可查閱計劃網頁(<https://www.cashpayout.gov.hk/chi/faqs.html>)、致電 182020 或到民政事務總署各區諮詢服務中心，下載或索取有關特定登記表格(表格 5)，並於辦公時間內聯絡「現金發放計劃秘書處」安排辦理登記手續 (電話號碼: 3106 0740)。

第12屆(2020-22)「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，本年度第十一屆「會員議會」的九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，在此衷心的感謝各委員的付出和努力。轉眼兩年過去，又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。附上會員議會章程及委員工作簡介以供參考。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。

(二)會員議會選舉日程

期望你們的踴躍參與

日期	內容	注意事項
6/7/2020(一) 至 15/8/2020(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)22/7/2020(三) 下午 2:35 - 「耆英粵曲組」 下午 3:15 - 「粵曲基礎班」 2)23/7/2020(四) 下午 2:40 - 「國畫中級 A 班」 下午 3:15 - 「國畫基礎班」 3)27/7/2020(一) 上午 10:55 「週一英語班」	「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
1)12/8/2020(三)上午 11:00 2)14/8/2020(五)下午 4:00	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
17/8/2020(一)至 29/8/2020(六) 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。
31/8/2020 (一) 上午 11:30	點票及公佈結果	地點：中心活動室

如對此次選舉有任何查詢，歡迎直接與中心職員聯絡。

會員議會章程

- (1)宗旨： 1.1 擔任長者中心(以下簡稱中心)與會員間的橋樑，反映及表達中心和會員的意見及需要。
- 1.2 關心中心服務的發展方向。
- 1.3 關心中心事務及長者服務的發展。
- (2)職能： 2.1 收集會員對中心服務的意見及需要。
- 2.2 了解中心服務，促進會員與中心的溝通。
- 2.3 商討地區服務的需要。
- (3)權責： 3.1 有議會的選舉權和被選權。
- 3.2 有議會內的發言權與表決權。
- 3.3 就中心服務提供意見。
- 3.4 以具體行動參與改善長者中心服務。
- (4)議會性質：會員代表、智囊團
- (5)任期：執行委員任期為二年，任滿後，可繼續連任；惟執行委員會內同一職位每一次最多只可連任一次(即同一職位每次最長可任職四年)。
- (6)議會執行委員的產生方法：
- (a) 由所有會員投票選出
- (由於執行委員不分區域，會員並不會有自己的所屬代表，所以中心將會安排渠道讓代表有機會與會員溝通，如定期會議、收取意見信等，以了解他們的需要)
- (b) 所有會員均可被提名，但須有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)，而提名人不能同時是和議人，每位會員每屆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。
- (7)議會人數： 8 至 12 人
- (8)參選資格：必須參加長者中心一年或以上的會員
- (9)議會執行委員會內之職位：
- (a)主席 (b)副主席
- (c)秘書 (d)財政
- (e)總務

由執行委員會以互選形式選出擔任以上各職務的執行委員及決定其他職位。

- (10) 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，投票結果方為有效。
- (11) 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。
- (12) 當選資格：(a) 以候選名單內獲最多選票並且取得超過五分之一有效選票方為當選。
- (b) 若參選人數不足 12 人，所有已被提名的參選者則自動當選。
- (c) 若參選人數不足 12 人或任期內執行委員會內人數不足 8 人，美孚長者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執行委員，以填補有關空缺。

會員議會委員工作章程及簡介

各委員常務工作

- 出席會員議會會議
- 廣泛收集會員意見及需要，並作出建議
- 就指定項目收集意見，並以不記名形式記錄會員意見內容及有關人數，於會議前一星期交中心整合，以便在會議中商討
- 了解中心服務，向會員解釋中心的方向及情況

其他工作

- 主席 → 主持會員議會會議
→ 會議中分配委員就指定項目收集意見，並以不記名形式記錄會員意見內容及有關人數，於會議前一星期交中心整合，以便在會議中商討
- 副主席 → 主席缺席會員議會會議時，代為主持
- 秘書 → 於家訊中，簡報議會記錄內容，讓會員了解議會工作
- 財政 → 跟進及處理會員議會籌辦之活動的財務事宜
- 總務 → 聯絡會員議會委員開會及跟進事項

❤️ 義工嘉許暨委任禮 2020 ❤️

為了感謝中心義工於過去一年付出的愛心和時間，協助中心以不同形式服務區內長者和護老者，誠邀各位蒞臨參加是次慶祝活動，一同回顧服務，分享喜悅！

日期：8月31日(一) 時間：上午10:30-11:30 地點：中心活動室

內容：服務回顧、義工分享、頒發獎狀、委任儀式

參加資格：(1) 2019-2020 年度於中心服務滿 10 小時或以上獲獎義工

(2) 2020-2021 年度已登記義工

報名方法及日期：7月8日起中心接待處報名

截止報名日期：8月22日(六) 負責職員：黃姑娘

恭喜大家！❤️

義工嘉許禮獲獎名單 (2019-2020 年度)

~ 排名不分先後 ~

(如有問題請與黃姑娘/布姑娘聯絡)

最高服務時數 (800 小時) 林月明

金獎 (200 小時或以上)

林月明 黃麗華 梁月燕

銀獎 (100-199 小時)

陳麗華 周寶珍 劉麗華 盧明蘭 梅陸雪英 戴友文 黃鳳愛 田鈞卿 虞曼瑛 陳明英
陳粵英 陳秉枝

銅獎 (50-99 小時)

吳龍城 徐小萍 羅德榮 鄧秀麗 黃詩美 鄭黃愛珠

郭瑞治 陳雪梅 麥炳基 鄭金銘 黃少蘭 蘇淑清 嚴秀芬 王慧華 蘇亮發

周錦昌 孔燕萍

嘉許獎 (10-49 小時)

胡桂芬 范禹齡 楊趙敏機 劉玉潔 杜換玲 鍾卓彬 劉帶和 葉利龍 范本芳 張勁

許翠瑚 陳五妹 劉錦儀 李孟偉 陳懷美 陳秀珍 黃詩華 韓國銘 楊若蘭 劉翠華

陳蓉 梁慧芳 陳潤蘭 張振輝 楊少嫻 陳惠雯 曹兆麟 陳永華 陳自萍 黃麗嬋

鄺水敏玉 鄧玉嬋 何一明 李國雄 黃玲玲 陳麗珍 黃少琮 杜翠玲 黃天雄

李卓倫 鄭東儀 蕭惠敏 黃惠群



量血壓義工訓練

日期：7月15日(三) 時間：上午 10:00-11:00

內容：1.教授中心量血壓服務的程序及技巧
2.講解影響血壓的因素
3.中心血壓計的使用及示範
4.在疫情下使用血壓機的防疫及注意事項

講員：衛生署深水埗長者健康外展隊伍

對象：現有量血壓義工/中心義工/有興趣人士(需先登記成為中心義工)

費用：全免

備註：歡迎義工於7月8日前將當值遇到困難及量血壓問題交黃姑娘，以便講者回應



☆為確保量度血壓的質素，有關服務義工必須每年參與中心提供之量血壓訓練，
重溫量血壓技巧☆

「耆義先鋒」義工訓練

日期：8月28日(五) 時間：下午 4:00-5:00

內容：認識大堂詢問處的當值工作及義工責任、特別情況處理

費用：全免

對象：中心義工/想溫故知新義工/有興趣人士(需先登記成為中心義工)



關顧義工訓練

日期：9月11日(五) 時間：下午 4:00-5:30

內容：培訓義工透過電話關顧中心會員、護老者

費用：全免

對象：中心義工/想溫故知新義工/有興趣人士(需先登記成為中心義工)



義工基礎訓練

日期：9月15日(二) 時間：上午 11:00-12:00

內容：認識義務工作的內容、責任、態度、與長者溝通技巧

費用：全免 對象：中心登記義工及有興趣參與義工服務之人士



以上訓練進行地點：中心活動室
報名日期及方法：7月8日起親臨中心接待處報名



2020-2021 年度義工招募



中心歡迎及誠意邀請大家加入成為義工的行列，就自己的能力及時間服務中心及社區。只要你：



- 希望以愛心關懷、服務區內有需要長者及護老者 或
- 希望運用本身技能、專長，發揮個人潛能，達致助人自助的目的

誠邀你加入成為義工的一份子！

申請方法：請有興趣的會員、護老者及社區人士，親臨詢問處索取 或 於中心網頁(見封面下方)下載「個人義工登記表」，填寫後交回；中心會於 1 個月內聯絡約見。申請者均需經過接見，成功者可成為中心義工。

嘉許制度：義工於該年度可累積服務時數，當達到一定時數可獲嘉許。

裝備訓練：義工可免費參與該年度的不同義工訓練，加強知識、技巧的學習，提升服務的信心。

查詢：2745-8839 黃姑娘

義工項目		內容簡介	服務時間
1	耆義先鋒	於大堂接待處當值，協助派發報紙、量血壓、回答基本查詢及協助管理大堂秩序	星期一至星期五 上午 8:30-1:00 下午 1:00-5:00/5:30 週六上午 8:30-1:30 (可只選擇某一天時段，每時段 2 小時)
2	探得樂	探訪有需要的獨居/雙老/體弱長者	每月第一個星期三 上午 10:00-11:30
3	「心暖心」一線牽	透過電話關顧長者/護老者	按需要安排
4	愛心券籌款街站	協助售賣愛心券為中心籌款 	24/10-14/11 星期一至五 上午 9:00-1:00 下午 1:00-5:00 週六上午 9:00-1:00 (可只選擇某些日子/時段)

	義工項目	內容簡介	服務時間
5	手機大使	熟悉不同型號手機的基本操作，以個別/小組形式指導長者，學習運用智能電話	可商討
6	愛心麵包速遞	領取、運送及安排分派麵包給會員	待定
7	接待處支援	協助中心詢問處當值	按需要
8	醫療組	協助醫療日及街站體檢	每月第一個星期二 上午 9:00-11:00 街站：按需要
9	「義」辦事	協助家訊排序、釘裝及其他文書工作	按需要
10	班組導師	具個別學術專長，擔任導師	按需要
11	班務義工	協助班務，如：點名、派發筆記等	待商討
12	文藝組	歡迎具個別藝術技能人士為中心活動，進行表演	待商討
13	智友大使	專門服務認知障礙症患者及其照顧者，協助進行有關活動如運動小組、街站、上門服務及認知訓練小組等。中心會於提供服務前提供相關訓練予義工。	待定

加倍愛探訪 義工招募

日期：8月25日(二)

時間：上午 10:00-中午 12:00

內容：招募義工到被訪者家居門外派發禮物包，讓護老者及長者在疫情中得到關愛。

中心提供防疫裝置予義工

對象：熱心關懷長者的人士

費用：全免

負責職員：歐姑娘及賴姑娘

認知障礙症預防及支援服務 (服務統籌：賴姑娘)



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，支援患者。歡迎大家踴躍參加以下活動，費用全免。

認知評估服務

日期/時間：個別預約
地點：中心
內容：進行約 40 分鐘認知評估
對象：中心會員、護老者
費用：全免
報名日期：即日起接待處預約

「愛·永恆」--認知障礙症照顧法小組

日期：28/7, 4/8, 25/8, 8/9, 22/9/2020(5 節) (二)
時間：上午 10:30-12:15
地點：活動室
內容：交流經驗、介紹認知障礙症照顧法及資源
對象：認知障礙症患者之照顧者
報名日期：即日起(請向黃先生查詢)

腦友記小組

日期：7 月 21、28 日、8 月 4、11、25 日
及 9 月 1、8、22 日(二)
時間：下午 1:30-2:30
地點：活動室
內容：懷緬、社交及記憶練習等認知活動
對象：輕、中度認知障礙症之中心會員或護老者照顧之長者
(需經職員進行簡單評估)
報名日期：即日起(請向姚姑娘查詢)

健腦小組

日期：7 月 21、28 日、8 月 4、11、25 日
及 9 月 1、8、22 日(二)
時間：下午 3:00-4:00
地點：活動室
內容：懷緬、社交及記憶練習等認知活動
對象：輕度認知障礙症之中心會員或護老者照顧之長者
(需經職員進行簡單評估)
報名日期：即日起(請向姚姑娘查詢)

「認知障礙症」講座

日期及時間：9 月 28 日(一)下午 2:00-3:00
內容：介紹認知障礙症的徵狀及處理方法、預防認知障礙症的方法。

對象：會員、護老者及社區人士

費用：全免

地點：活動室

負責職員：黃先生/ 賴姑娘



護老者 支援服務

分擔護老者的擔子，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

歡迎聯絡賴姑娘查詢。謝謝！



護老者加油站

日期及時間： 7月15日(三)、8月18日(二)、9月29日(二)
下午 2:30-3:30

內容：主題活動(照顧者技巧、遊戲、藝術減壓活動等)、
簡單鬆馳運動/呼吸練習、護老者分享及茶點

對象：護老者 地點：小組室/活動室

費用：免費

負責職員：賴姑娘及歐姑娘

報名日期及方法：即日起到中心接待處報名



紓壓系列-和諧粉彩工作坊

和諧粉彩中沒有規則，沒有對與錯，藉由和諧粉彩藝術創作過程，喚醒人類原有的藝術特質，分享交流價值觀，療慰人心，自然燃起希望。

日期：9月24日(四)

時間：下午 2:30-3:30

地點：活動室

內容：運用和諧粉彩，紓緩壓力，更有力面對生活

對象：護老者

費用：全免

負責職員：賴姑娘、何姑娘

報名日期及方法：7月8日起親臨中心接待處報名



「認識中暑」講座

日期及時間：8月11日(二)上午11:00-中午12:00

地點：中心活動室

對象：中心會員、護老者

費用：免費

內容：了解中暑的原因、徵狀、預防及處理方法，

長者在炎熱天氣下應採取的預防措施。

講員：衛生署深水埗長者健康外展隊伍職員

合辦機構：衛生署深水埗長者健康外展隊伍



備註：

- 參加者請準時出席，遲到者將不獲留位
- 後備名單內之參加者亦請於活動前準時到達中心等候，若講座開始後有正選參加者缺席，後備參加者可獲安排入座
- 講座開始後，若所有在場的正選及後備參加者入座後仍有名額，其他會員及護老者可即場參加

睡眠健康講座

日期及時間：2020年8月20日(四)

上午11:00-12:30

地點：中心活動室

對象：中心會員、護老者

費用：免費

內容：1) 講解失眠的徵狀、成因及影響

2) 介紹睡眠正確知識、健康小貼士及

「長者優質睡眠服務計劃」

備註：內容不適合睡眠窒息症人士

講員：耆康會方樹泉中心主任王凱琪姑娘

合辦機構：耆康會方樹泉中心



負責職員：李姑娘

「減低家中護老者的精神壓力」講座

日期及時間：9月1日(二)上午11:00-中午12:00

地點：中心活動室

對象：中心會員、護老者

費用：免費

內容：剖析長期病患的心理狀況、恐懼及護老者壓力的主要來源，並向護老者介紹應對照顧壓力的方法。

講員：衛生署深水埗長者健康外展隊伍臨牀心理學家祈姑娘

合辦機構：衛生署深水埗長者健康外展隊伍



講座報名日期及方法：7月8日起親臨中心接待處報名



好有「營」



中心於每月的指定日期及時段，由供應商到中心直接售賣奶粉給各位。

因應疫情，現時需限制進入中心的人流，請會員/護老者即日起，

預先透過 Whatsapp 或 致電中心(電話：27458839)預約購買時間。

2020 年 7 月至 9 月售賣安排如下：

負責職員：李姑娘

雅培產品指定 售賣日期、時間、地點	雅培產品	價格
2020 年 7 月 7 日(二) 奇恩堂 2020 年 8 月 18 日(二) 2020 年 9 月 29 日(二) 活動室 上午 9:00-中午 12:00	雅培-佻呢咗味加營素	大罐(900 克)：\$169 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)：\$196
	雅培-怡保康	大罐(850 克)：\$211.5 細罐(400 克)：\$93.5

雀巢產品指定 售賣日期、時間、地點	雀巢產品	價格
2020 年 7 月 9 日(四) 下午 2:00-5:00 奇恩堂 2020 年 9 月 21 日(一) 上午 9:00-12:00 活動室	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. 每月購買限額：4 罐 800 / 850 / 900 克 或 8 罐 400 克。

(每月 1 號起計，兩間公司獨立計算)

2. 奶粉數目有限，先到先得，售完即止。

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。

「如何處理焦慮」講座

日期及時間：7 月 21 日(二)上午 11:00-中午 12:00

地點：中心活動室

對象：中心會員、護老者

費用：免費

內容：1) 學習怎樣處理自己的焦慮

2) 焦慮的表現和不良後果

3) 如何協助焦慮的長者

講員：衛生署深水埗長者健康外展隊伍職員

合辦機構：衛生署深水埗長者健康外展隊伍

備註：

-參加者請準時出席，遲到者將不獲留位

-後備名單內之參加者亦請於活動前準時到達中心等候，若講座開始後有正選參加者缺席，後備參加者可獲安排入座

-講座開始後，若所有在場的正選及後備參加者入座後仍有名額，其他會員及護老者可即場參加

負責職員：李姑娘

報名日期及方法：7 月 8 日起到中心接待處報名



玩樂安多 FUN~

內容：嘗試接觸不同類型的桌上遊戲，享受當中的樂趣

報名日期及方法：7 月 8 日起親臨中心接待處報名

地點：活動室

對象：中心會員

費用：全免

負責職員：歐姑娘



日期：7 月 16、23、30 日; 8 月 6、13 日(四)

A 組：上午 9:30-10:30

B 組：上午 11:00-12:00



日期：8 月 27 日; 9 月 3、10、17、24 日(四)

C 組：上午 9:30-10:30

D 組：上午 11:00-12:00

*備註：參加者只可以登記其中一組。

中心活動一覽表

****歡迎按報名日期到中心接待處報名，先到先得，額滿留後備****

☺報名日期：即日起

活動名稱 (負責職員)	日期/時間/ 地點	內容	對象及費用	備註
「一對一」 手機諮詢站 (李姑娘)	7月2、9、16、 23、30日(四) 上午9:00-10:30 7月13、27日(一)* 下午2:00-3:30 小組室	-解答傳統/智能電 話的基本諮詢 (30分鐘一節)	☼會員 ☼免費	-會員義工 導師： 陳懷美女士、 黃詩美女士 *週一下午時段 只供初學者報 名

☺報名日期：7月8日(三)

活動名稱 (負責職員)	日期/時間/ 地點	內容	對象及費用	備註
「一對一」 手機諮詢站 (李姑娘)	8月6、13、20、27日； 9月3、10日(四) 上午9:00-10:30 8月10、24日*； 9月7日(一) 下午2:00-3:30 小組室	-解答傳統/智能電 話的基本諮詢 (30分鐘一節)	☼會員 ☼免費	-會員義工 導師： 陳懷美女士、 黃詩美女士 *週一下午時段 只供初學者報 名
硬地滾球 健體樂 A 組 (何姑娘)	7月25日至 9月19日(六) 上午10:00-11:30 活動室	-硬地滾球玩樂	☼上季組員 及會員(行動 不便或弱老 會員優先) ☼免費	-A 組活動日期： 7月25日； 8月8、22日； 9月5、19日 -B 組活動日期： 8月1、15、 29日； 9月12、26日 -參加者只可以 報其中一組
硬地滾球 健體樂 B 組 (何姑娘)	8月1日至 9月26日(六) 上午10:00-11:30 活動室			
班務義工 聚一聚 (布姑娘)	7月17日(五) 上午10:00-11:00 活動室	-講解疫情下班組重 開的安排 -與班務義工發掘及 跟進班務	☼班務義工 ☼免費	

☺報名日期：7月8日(三)

活動名稱 (負責職員)	日期/時間/ 地點	內容	對象及費用	備註
早晨鬆一鬆 (李姑娘)	7月21、28日； 8月4、11、25日； 9月1、8、22、29日(二) (8月18日、 9月15日暫停) 上午9:00-10:00 活動室	-分享近況、伸展及 阻力運動、疏通臟 腑經脈的保健操 (血管操)、手腦協調 運動等	☼體弱會員或 護老者照顧 之長者(需 經職員評估 身體狀況) ☼免費	-報名前需經職 員評估身體狀 況
耆樂無窮 (李姑娘)	7月24日； 8月14、28日； 9月11、25日(五) 上午9:00-10:00 活動室	-遊戲、分享、 運動、製作手工	☼認知能力良 好，長期病 患或需要坐 輪椅的會員 (照顧者可 陪同參與) ☼免費	-每月第二、四 週週五舉行 -報名前需經 職員評估
飛鏢同樂時間 (歐姑娘)	7月24日至 9月25日(五) 上午11:00-12:30 活動室	-練習飛鏢技法。	☼會員 ☼\$10	-共10節
Wii 遊戲室 (歐姑娘)	8月7日至 9月25日(五) 小組室 A班: 下午14:30-15:30 B班: 下午16:00-17:00	-如何操作 Wii 遊戲桿 -介紹 Wii 各種遊戲 和玩法	☼會員 ☼免費	*報名需註 明登記 班別
男士天地之 疫境自強 (黃先生)	8月6、13、20、27日； 9月3、24日(四) 下午3:30-5:00 網上 ZOOM	-分享應對疫境之智 慧，以敘事手法豐厚 參加者選取的故事	☼男性會員及 50歲或以上 之男性護老 者	-參加者可透 過指導學習 使用 ZOOM (網上)，並需 經社工確定
柏友生命 小組 (黃先生)	7月24日； 8月7、21日； 9月4、18、25日 (五) 下午4:00-5:00 活動室	-探討柏金遜病的影 響及應對方法，以 敘事手法豐厚生命 故事	☼患柏金遜 長者(男女 均可) ☼免費	
醫療服務日 義工會議 (黃姑娘)	8月26日(三) 上午11:00-12:00 活動室	-檢討過去一年的崗 位分工及運作，與義 工共商新一年度醫 療日當值安排	☼有興趣/現有 參與醫療 服務日義工 ☼免費	-如有意擔任量 血壓服務之義 工必須在服務 前出席量血壓 義工訓練

☺報名日期：7月8日(三)

活動名稱 (負責職員)	日期/時間/ 地點	內容	對象及費用	備註
「如何處理焦慮」講座				P.16
「認識中暑」講座				P.14
「睡眠健康」講座				P.14
「減低家中護老者的精神壓力」講座				P.14
紓壓系列-和諧粉彩工作坊				P.13



週五俱樂部

星期五，下午二時至三時三十分 地點：中心活動室

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更多元化的活動，讓參加者擴展身心，認識基督教信仰；並接觸更多朋友，擴闊社交群體。

歡迎會員、護老者帶同 60 歲或以上親友 參加下列活動：
(歡迎即場參加，費用全免)

日期	活動	內容	負責人/義工/
7月24日	心靈對話	唱歌、心靈雞湯、金句等等	李傳道
7月31日	讚美操及經文分享		小芳導師/陳傳道
8月7日	古蹟遊		王傳道
8月14日	心靈對話	唱歌、心靈雞湯、金句等等	陳傳道
8月21日	「家有一老， 如有一寶」	見證分享	羅雯霏牧師及 同工/何姑娘
8月28日	心靈對話	唱歌、心靈雞湯、金句等等	李傳道

鳴謝：中國基督教播道會奇恩堂撥款資助部分活動物資

2020/21 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。

◎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：

藝術(報名日期：7月2日<四>起)

課程名稱	簡介/注意事項	上課日期/時間	節數	地點	導師/負責職員	費用/備註
國畫中級A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。 *需具基礎程度	2020年 7月23日； 8月6、20日； 9月3、17日(四) 下午1:30-2:45	5	活動室	李寶華女士/ 何姑娘	\$90
國畫中級B班		2020年 7月30日； 8月13、27日； 9月10日(四) 下午1:30-2:45 9月17日(四) 下午3:15-4:30	5	活動室	李寶華女士/ 何姑娘	\$90
國畫基礎班	教授基礎筆、墨運用及繪畫技巧，在簡短的時間內畫出一幅稱心的國畫。 *為初學者而設	2020年 7月23、30日； 8月6、13、20、27日； 9月3、10日(四) 下午3:15-4:30	8	活動室	李寶華女士/ 何姑娘	\$144
基礎書法班	介紹書法的基本技巧(使用用具及執筆等)；學習行書，以此進入書法的門檻	7月27日； 8月10、24日； 9月7、21日(一) 下午2:00-4:00	5	活動室	何一明女士/ 姚姑娘	\$100
進階書法班	學習草書 *需修畢基礎書法班	7月20日； 8月3、17、31日； 9月14日(一) 下午2:00-4:00	5	活動室	何一明女士/ 姚姑娘	\$100
耆英粵曲班	教授大曲、小曲、拍子及音符；進行分組練習及集體合唱。	7月22、29日 8月5、12、19、26日 9月2、9、23、30日 下午1:00-2:45(三)	10	活動室	何詠鑒女士、 鄧如姬女士/ 歐姑娘	-\$200 -歡迎護老者參加
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。	7月22、29日 8月5、12、19、26日 9月2、9、23、30日 下午3:15-5:00(三)	10	活動室	何詠鑒女士、 鄧如姬女士/ 歐姑娘	-\$200 -歡迎護老者參加

資訊科技(報名日期：7月6日<一>起)

課程名稱	簡介 / 注意事項	上課日期 / 時間	節數	地點	導師 / 負責職員	費用 / 備註
智能手機班-攝影設定及相片處理	1. 教授使用智能手機攝影功能(如調較光暗、色彩等)。 2. 教授使用智能手機相片裝飾 Apps (應用程式)。 3. 教授如何把智能手機之相片傳送到電腦。 備註： 1. 此課程對象為使用 Android 版本智能電話、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 9 成(或 3 堂)，此課程完結後 3 個月內，暫停報讀任何 IT 課程。	7 月 22、29 日； 8 月 5 日 (三) 下午 2:15-4:15	3	小組室	義務導師 黎瑞安先生、 會員 義務助教 黃天雄先生/ 李姑娘	\$30
智能手機班-日常生活 Apps	1. 教授如何安裝手機 apps (應用程式)。 2. 教授使用長者日常生活 apps，如交通、影視、天氣等等。 備註： 1. 此課程對象為使用 Android 版本智能電話、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 9 成(或 3 堂)，此課程完結後 3 個月內，暫停報讀任何 IT 課程。	8 月 12、19、 26 日 (三) 下午 2:15-4:15	3	小組室	義務導師 黎瑞安先生、 會員 義務助教 趙克成先生/ 李姑娘	\$30

語文(報名日期：7月6日<一>起)

課程名稱	簡介 / 注意事項	上課日期 / 時間	節數	地點	導師 / 負責職員	費用 / 備註
週一英語會話班	1)教授初中英語會話 2)介紹現代生活用語 3)採用互動式教學 <u>*需具小六英語水平</u>	7 月 20、27 日； 8 月 3、10、 17、24 日； 9 月 7、14 日 (一) 上午 10:00-11:00	8	活動室	簡惠詩女士/ 李姑娘	\$40
週三英語會話班	1)學習生活常用會話。 2)提供練習日常英語對話的機會。 3)每堂由奇恩堂李志強傳道講解金句，從中學習英文。 <u>*需具中三英語水平</u>	7 月 22 日至 9 月 9 日(三) 上午 9:30-10:45	8	活動室	簡惠詩女士、 李志強傳道/ 布姑娘	\$96

識別真假醫學新聞的 10 個方法

英國報紙《獨立報》在分析了過去一年時間內分享次數最多的 20 條癌症相關新聞報道後發現，即使有超過半數的所謂"重大醫學突破"已經被衛生機構或醫生否認，然而普羅大眾卻依然對此信以為真，並通過社交媒體彼此分享。

假如說假造政治新聞會影響到投票結果的話，那麼有關未證實療法的假醫學新聞是否會讓患者放棄當前的治療而去嘗試文章中所推薦的新療法呢？人們不禁會對文章可能會引起的不良後果感到擔憂。

人們閱讀時應當留個心眼，但是怎麼才能知道在 Facebook 或 Twitter 上讀到的文章是客觀真實的呢？每天我都會收到公關公司發來的數十封電子郵件，有些郵件的內容是有關嚴肅的科學研究，有些則完全不知所云，不得不花大量時間去分辨這些新聞裏哪些才是真正靠譜的。

只需完成以下十個步驟，你就能有效評判一篇醫學新聞的質量。這些建議是 BBC 廣播節目《醫學巡禮》（Health Check）之邀，請教了三位資深醫學記者——《衛報》醫學編輯薩拉·柏思麗（Sarah Boseley）、BBC 科技與健康記者詹姆斯·加拉赫（James Gallagher）和 Stat 網站專欄作家、紐約大學榮譽駐校作家伊萬·奧蘭斯基（Ivan Oransky）提出。

1. 首先，檢查文章來源，看是否來自具有良好聲望的報紙、網站或者廣播電台。
2. 自問一下，這項醫學發現是否真的具有可能性。要是它看上去是個幾乎不可能出現的偉大發現，那它十有八九就是在逗你玩。
3. 要是用"就連醫生都不會告訴你的秘密"等等辭藻來描述，就要特別小心。醫生把有效的治療手段秘不示人對自己沒有什麼好處。治病救人才是醫生的第一要務。
4. 口氣越大，就越需要更多證據加以證實。要是它真的是一種突破性療法（這種突破性療法並非絕無可能），那麼在此之前就必然已經在成千上萬病人身上進行過臨牀試驗，在醫學期刊上發表過論文，並且被世界各地知名媒體廣泛報道過。要是它只是單個醫生推薦的一種新療法，那麼在得到充分驗證之前就不要輕易嘗試。
5. 如果文章說這項研究已經在某個期刊上發表，就立刻上網搜索，確認這項研究是否已經通過同行評議。作為科研出版行業的慣例，一篇論文發表之前會被寄送給同一領域的科學家進行審查。儘管有少數已經通過同行評議的論文日後會因為發現具有欺詐行為而撤回，但是大部分通過同行評議的論文是靠得住的。如果這項研究沒有發表在採取同行評議制度的期刊上，就要打個問號。
6. 所說的神奇療法是否經過人體試驗？還是只做過試管試驗或者動物試驗？如果還沒做人體試驗，療法就只具備科學研究意義，顯示某種未來的可行性。但是要說它是一種切實可行的人體療法還為時過早。
7. 網絡能節省你的大把時間。不妨在 Health News Review 等等醫學網站上搜索一下，可能很多調查工作已經有人做了。
8. 如果查不到有用信息，可以搜索記者的名字，看下其專注的領域。如果記者長期撰寫與科學和健康有關的文章，他們就新療法提出的問題就越專業。
9. 網絡搜索文章細節內容，然後加上"神話"和"騙局"等關鍵詞。你可能會發現已經有人吐槽過這篇文章了。
10. 最後，在確認一篇醫學文章客觀真實、且已在高聲望期刊上發表以後，還需要進一步探究這項研究採取的方法論。英國國家醫療服務體系（NHS）在其網站上開闢的"頭條背後的科學"（Behind the Headlines）欄目會核查研究的細節，討論研究的開展過程，並審查在媒體上是否得到了正確報道。

資料來源：

[https://www.bbc.com/ukchina/trad/vert-fut-39120848?at_medium=custom7&at_custom1=%5Bpost+type%5D&at_custom4=5C56B8EC-4B39-11EA-B819-76DD96E8478F&at_custom3=BBC+Chinese+\(Traditional\)&at_custom2=facebook_page&at_campaign=64&fbclid=IwAR0tYWYOK8bOJk2_V7LJ17G0wFsHSdY_Fluhz88h3NdDqT8mV-g8Y6dw5M](https://www.bbc.com/ukchina/trad/vert-fut-39120848?at_medium=custom7&at_custom1=%5Bpost+type%5D&at_custom4=5C56B8EC-4B39-11EA-B819-76DD96E8478F&at_custom3=BBC+Chinese+(Traditional)&at_custom2=facebook_page&at_campaign=64&fbclid=IwAR0tYWYOK8bOJk2_V7LJ17G0wFsHSdY_Fluhz88h3NdDqT8mV-g8Y6dw5M)

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
二零二零年七月份活動表		公眾假期			
			3:30 男士天地之自在金齡 (ZOOM) 9:00 一對一手機諮詢站		
	9:00 雅培奶粉		9:00 一對一手機諮詢站 2:00 雀巢奶粉 3:30 男士天地之自在金齡 (ZOOM)		
11:30 長者基礎普通話 2:00 一對一手機諮詢站		10:00 量血壓義工訓練 2:30 護老加油站	9:00 一對一手機諮詢站 9:30 玩樂安多 FUN A 組 11:00 玩樂安多 FUN B 組	10:00 班務義工之聚一聚	
10:00 週一英語會話班 11:30 長者基礎普通話 2:00 進階書法班	9:00 早晨鬆一鬆 11:00 「如何處理焦慮」講座 1:30 腦友記小組 3:00 健腦小組	9:30 週三英語會話班 1:00 耆英粵曲組 2:15 手機班-攝影 3:15 粵曲基礎班	9:00 一對一手機諮詢站 9:30 玩樂安多 FUN A 組 11:00 玩樂安多 FUN B 組 1:30 國畫中級 A 班 3:15 國畫基礎班	9:00 耆樂無窮 11:00 飛鏢同樂時間 2:00 週五俱樂部 4:00 柏友小組	10:00 硬地滾球 健體樂 A 班
10:00 週一英語會話班 11:30 長者基礎普通話 2:00 一對一手機諮詢站 2:00 基礎書法班	9:00 早晨鬆一鬆 10:30 「愛永恆」認知障礙症 照顧法小組 1:30 腦友記小組 3:00 健腦小組	9:30 週三英語會話班 1:00 耆英粵曲組 2:15 手機班-攝影 3:15 粵曲基礎班	9:00 一對一手機諮詢站 9:30 玩樂安多 FUN A 組 11:00 玩樂安多 FUN B 組 1:30 國畫中級 B 班 3:15 國畫基礎班	11:00 飛鏢同樂時間 2:00 週五俱樂部	

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
二零二零年八月份活動表					1 10:00 硬地滾球 健體樂 B 班
3 10:00 週一英語會話班 11:30 長者基礎普通話 2:00 進階書法班	4 9:00 早晨鬆一鬆 10:30「愛永恆」認知障礙症 照顧法小組 1:30 腦友記小組 3:00 健腦小組	5 9:30 週三英語會話班 11:00「會員議會」 諮詢會 1:00 耆英粵曲組 2:15 手機班-攝影 3:15 粵曲基礎班	6 9:00 一對一手機諮詢站 9:30 玩樂安多 FUN A 組 11:00 玩樂安多 FUN B 組 1:30 國畫中級 A 班 3:15 國畫基礎班 3:30 男士天地之疫境自強 (ZOOM)	7 11:00 飛鏢同樂時間 2:00 週五俱樂部 2:30 Wii 遊戲室 A 班 4:00 Wii 遊戲室 B 班 4:00 柏友小組	8 10:00 硬地滾球 健體樂 A 班
10 10:00 週一英語會話班 11:30 長者基礎普通話 2:00 一對一手機諮詢站 2:00 基礎書法班	11 9:00 早晨鬆一鬆 11:00「認識中暑」講座 1:30 腦友記小組 3:00 健腦小組	12 9:30 週三英語會話班 1:00 耆英粵曲組 2:15 手機班-生活 apps 3:15 粵曲基礎班	13 9:00 一對一手機諮詢站 9:30 玩樂安多 FUN A 組 11:00 玩樂安多 FUN B 組 1:30 國畫中級 B 班 3:15 國畫基礎班 3:30 男士天地之疫境自強 (ZOOM)	14 9:00 耆樂無窮 11:00 飛鏢同樂時間 2:00 週五俱樂部 2:30 Wii 遊戲室 A 班 4:00 Wii 遊戲室 B 班 4:00「會員議會」 諮詢會	15 10:00 硬地滾球 健體樂 B 組
17 10:00 週一英語會話班 11:30 長者基礎普通話 2:00 進階書法班	18 9:00 雅培奶粉 2:30 護老加油站	19 9:30 週三英語會話班 1:00 耆英粵曲組 2:15 手機班-生活 apps 3:15 粵曲基礎班	20 9:00 一對一手機諮詢站 11:00「睡眠健康」講座 1:30 國畫中級 A 班 3:15 國畫基礎班 3:30 男士天地之疫境自強 (ZOOM)	21 11:00 飛鏢同樂時間 2:00 週五俱樂部 2:30 Wii 遊戲室 A 班 4:00 Wii 遊戲室 B 班 4:00 柏友小組	22 10:00 硬地滾球 健體樂 A 組 10:00 恩福重聚日
24 10:00 週一英語會話班 11:30 長者基礎普通話 2:00 一對一手機諮詢站 2:00 基礎書法班	25 9:00 早晨鬆一鬆 10:30「愛永恆」認知障礙症 照顧法小組 1:30 腦友記小組 3:00 健腦小組	26 9:30 週三英語會話班 11:00 醫療服務日 義工會議 1:00 耆英粵曲組 2:15 手機班-生活 apps 3:15 粵曲基礎班	27 9:00 一對一手機諮詢站 9:30 玩樂安多 FUN C 組 11:00 玩樂安多 FUN D 組 1:30 國畫中級 B 班 3:15 國畫基礎班 3:30 男士天地之疫境自強 (ZOOM)	28 9:00 耆樂無窮 11:00 飛鏢同樂時間 2:00 週五俱樂部 2:30 Wii 遊戲室 A 班 4:00 Wii 遊戲室 B 班 4:00「耆義先鋒」 義工訓練	29 10:00 硬地滾球 健體樂 B 組
31 10:30 義工嘉許禮 2:00 進階書法班					