

基督教播道會美孚長者中心

二零二一年七至九月份家訊

歡欣樂聚廿五載 - 「疫」·讓愛飄揚

本中心將成立 25 週年啦！如此感恩的日子，我們將舉行以下慶祝活動，誠邀大家參與，同慶中心生辰！活動包括：

七字對聯創作

攝影作品分享



請會員或護老者圍繞主題「『疫』·讓愛飄揚」創作：「七字對聯」及/或「照片」，評審團會各選出十大優秀作品後，會於週年慶典公佈及上載於中心網站、Facebook

評審團成員包括：

中國基督教播道會社會服務有限公司總幹事周賢明先生、社會服務主任梁穎恩女士、美孚長者中心主任張潔薇女士及美孚長者中心會員議會主席嚴柱龍先生

收集作品日期：2021 年 7 月 12 日至 8 月 13 日

交件方法：(1)把作品以 WhatsApp 傳送到中心手機 52699820 (請必須列明「參與週年創作」) 或

(2)親身交到接待處 (請必須列明姓名、會員號碼及交件日期)

備註：(1)每位會員/護老者只可於每項活動提交一份作品

(2)所有參加者可獲紀念品一份：優秀作品參加者可獲禮品乙份

週年慶典

日期：9 月 16 日(四)

時間：下午 2:30-4:00

對象：會員及護老者

地點：網上 Zoom 及活動室 (名額供未能使用網上工具之會員) 費用：全免

內容：遊戲、唱歌、抽獎、優秀作品揭曉、職員及會員表演、互動環節等

報名日期及方法：

(1)可用 Zoom 之參加者：由 8 月 4 日起可透過 whatsapp / 電話 / 攜證到中心報名

(2)未能用 Zoom(即家沒有 Wifi 網絡、或手機沒有無限上網計劃)之參加者：

現場設有少量座位，請 8 月 4 日起攜證到中心報名

內容好玩有趣，各位會員請踴躍參與！

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。

新型冠狀病毒傳染病中心最新服務安排 (2021 年 6 月 28 日更新)

隨著「新型冠狀病毒」感染確診、懷疑個案及感染群組減少，會員除可繼續以預約形式參與小組及活動外，中心將於 7 月起恢復偶到服務。為減少感染風險及符合香港法例第 599G 章《預防及控制疾病(禁止羣組聚集)規例》的相關規定，中心必須設定服務人數及容額上限，以保持適當社交距離；並會定時進行清潔及消毒設備、傢俬、活動房間、大廳等等，有關各項措施詳情如下：

1. 會員進入中心必須戴上外科口罩、量度體溫及以酒精搓手液清潔雙手，以會員證簽到。如未能完成以上程序，中心有權拒絕其進入。
2. 如有不適者必需回家休息及盡快求醫，本中心亦會記錄有關資料。
3. 如會員曾前往國內，回港後，除必須配戴口罩外，中心亦會要求會員自行隔離，於回港 14 天內亦應盡量留在家中；如有需要外出，應佩戴口罩。在回港 14 天後並在安全情況下才到中心。
4. 如會員所居住的大廈出現確診者或曾到受感染場所，同時被納入強制檢測的名單中，中心敬請會員自行安排進行病毒檢測，待檢測結果呈陰性，並在安全情況下才到中心。
5. 如到訪中心之人士被納入為強制檢測群組，敬請自行安排進行病毒檢測，待檢測結果呈陰性，並在安全情況下才到中心。
6. 請勿在中心內飲食。
7. 因應政府法例及防疫需要，中心職員將按需要限定在中心、大廳及個別房間的人數，敬請見諒及多謝合作！

清潔消毒措施及場地容額上限通告

就恢復中心偶到服務（詳見「新型冠狀病毒傳染病中心最新服務安排通告」），由7月2日(五)起，中心已作出以下清潔消毒措施及設定場地容額上限安排，以確保提供安全及衛生的服務環境。

(一) 清潔消毒措施

中心閱報(包括報紙、雜誌、圖書)、玩棋、借書、量血壓服務、借用運動器材、磅重、資訊科技大使當值 設 3 個時段進行，以進行定期的全面清潔及消毒。

(i) 上午 8:30-上午 11:00

(ii) 上午 11:30- 下午 2:00

(iii) 下午 2:30-下午 4:30 (星期二至四)

<逢星期四- 玩棋時段暫停，進行一對一手機諮詢>

下午 2:30-下午 5:00 (星期一、五)

除以上服務外，其他服務：如諮詢、使用 V-health 機、取報紙、參加中心活動等，則不受時段影響。

(二) 場地容額上限

為減少感染風險及符合香港法例第 599G 章《預防及控制疾病(禁止羣組聚集)規例》的相關規定，中心設定每節容額上限如下：

花園：4 人 大廳：14 人

中心已設定座位數目，如座位已滿，敬請按職員或義工指示等候進入中心。

感謝大家對防疫措施的配合！如有任何查詢，歡迎與中心職員聯絡。

祝大家身體健康！

會員領取生日禮物



凡於 2021 年 7 月至 9 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 ❤️

職員動向



大家好！我是新入職的事務員—鄭思敏，大家可叫我亞敏。我很喜歡去旅行，可以增廣見聞。我很高興加入中心，希望在中心認識大家；並祝大家在中心繼續開開心心！身體健康！謝謝！

IT 潛能推動計劃

為讓長者疫情期間在家都可參與網上班組、活動，中心現正推出「IT 潛能推動計劃」，內容包括：



(1) IT 新星一條龍支援計劃：

為沒有相關網絡工具(如家中沒有 Wifi 網絡，或手機沒有無限上網計劃)的長者提供一條龍支援服務，包括代搜尋資訊及代購工具(如上網計劃、路由器)、安裝、教育長者及其照顧者如何使用等，使長者能參與網上活動。

舉行日期：即日起至 2022 年 3 月 25 日

報名日期：即日起

費用：免費(參加者需自行購買網絡工具)

(2) 上網易：為長者提供借用網絡工具(平板電腦及數據咭)及代購服務

借用網絡工具：最多 2 次，每次 2 星期(長者體驗後如認為適合，可自行購買；購買前如需要，中心可協助搜尋網絡工具資訊及代購)。

舉行日期：即日起至至 2022 年 3 月 25 日(五)

報名日期：即日起

備註：逾期末還費用：每天\$5

如對上述服務有興趣，請向李姑娘查詢☺



資訊科技大使服務

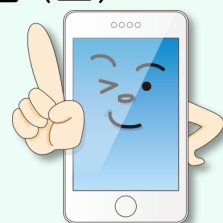
目的：教授會員學習使用社交媒體軟件，例：Zoom、WhatsApp、Facebook，讓大家在疫情期間，仍能掌握中心發放的資訊，以及與中心保持聯繫。

日期及時間：7 月 8、15、22 日；8 月 5、12、19 日；9 月 2、9 日 (四)

下午 2:00-4:00

對象：會員、護老者 費用：免費

地點：中心大堂 負責職員：黃姑娘



「耆幻藝行」計劃 - 「開心之旅」小組

日期及時間：8月2日至9月20日(五) (8節) 上午 11:00-下午 12:30
報名日期：7月12日(一)起 地點：中心活動室 費用：免費
內容：- 情緒評估
- 經評估為合適者可參與音樂、舞動、繪畫等活動，抒發情感，轉換好心情
參加對象：60歲或以上中心會員、護老者會員
報名方法：中心接待處登記評估時間(評估約20分鐘)
評估日期及時間：7月26日(一)、7月27日(二)下午 2:00-5:00
負責職員：張姑娘 合辦機構：香港大學行為健康教研中心
鳴謝：「耆幻藝行」計劃由凱瑟克基金贊助



「耆樂·起動」居家健體獎勵計劃(2021年7-9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：7月19日至9月30日

參與資格：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11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，可獲小禮物一份。

**報名日期：7月8日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



「健體動腦齊實踐」獎勵計劃

目的：延緩或預防認知障礙症

活動時間、地點：不限

報名日期：即日起至2022年1月31日期間

內容：鼓勵建立「綜合認知活動及運動」的生活習慣，須參與計劃前及後期認知評估

☆達標者(由前期評估日起計，為期9個月，實踐時間達七成或以上)可獲獎狀及紀念品一份

對象：輕度認知障礙*之會員及非會員、一般長者會員

費用：全免 負責職員：李姑娘 報名日期及方法：即日起向李姑娘報名。

*「輕度認知障礙」不是病，而是一個介於正常認知功能與早期認知障礙症之間的一種過渡階段，仍可能經由危險因子的控制和認知功能訓練等非藥物治療達至早期診斷及治療的目標。(來源：應用心理研究：201209(55期)摘要：<http://lawdata.com.tw/tw/detail.aspx?no=228357>)

義工嘉許暨委任禮 2021

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，誠邀各位蒞臨是次嘉許暨委任禮，一同分享喜悅！

日期：8月31日(二) 時間：上午 10:30-中午 12:00

地點：中心活動室

內容：勉勵訊息分享、頒發獎狀、服務回顧、服務宣言、義工分享、遊戲、拍照

參加資格：(1) 2020-2021 年度於中心服務滿 10 小時或以上獲獎義工
(2) 2021-2022 年度已登記義工

報名方法及日期：7 月 15 日(四)起致電/Whatsapp/中心/接待處報名

費用：全免

負責職員：黃姑娘

義工嘉許禮獲獎名單 (2020-2021 年度)

~ 排名不分先後 ~

(如有問題請與布姑娘/黃姑娘聯絡)

最高服務時數 林月明

銀獎 (100-199 小時)

林月明

銅獎 (50-99 小時)

周寶珍 陳秉枝 黃詩美 梁月燕

嘉許獎 (10-49 小時)

陳麗華	劉麗華	黃鳳愛	陳粵英	郭瑞治	趙克成	鄭黃愛珠
虞曼瑛	黃麗華	戴友文	鄧秀麗	田鈞卿	黃少蘭	楊趙敏機
孔燕萍	曾美玲	嚴秀芬	陳永華	劉寶珠	陳懷美	鄺水敏玉
羅德榮	敖素雲	蔡月娥	嚴柱龍	黎瑞安	成大忠	陳蓉
劉錦儀	楊少嫻	孫寶虹	田明堂	黃天雄		

義工服務

對象：中心義工、有興趣成為義工之人士

費用：免費

負責職員：黃姑娘

地點及形式：中心活動室二(如因疫情影響，
活動將改以 zoom 形式進行)

☆☆歡迎按報名日期到中心接待處 或 致電/whatsapp (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	活動/訓練名稱	內容	報名日期/備註
7月13日(二) 上午 10:00-11:15	食得健康· 運動有方	-學習如何透過飲食和運動, 達到保養身體的目的 -團隊交流活動	-7月7日 -合辦機構: 香港大學 護理學院
8月9日(一) 上午 10:00-11:00	醫療日義工 聚一聚	-新舊組員互相認識,團隊精神 建立及未來服務安排	-7月15日 -對象:醫療 服務日義工
9月13日(一) 上午 10:00-11:00	「認知友善好友」 分享會 (義工訓練)	-提高義工對認知障礙症的 認識,從而學習關懷及接納 認知障礙症患者	-8月5日 -合辦機構: 社會福利署、 香港認知障 礙症協會
9月20日(一) 上午 10:00-11:15	進階義工訓練: 認識自己	-透過簡單性格測試,讓學員 了解自己的性格特點,加深 對自己的認識	-8月5日
9月27日(一) 上午 10:00-11:15	進階義工訓練: 認識別人	-了解不同人的性格特點及 處事方式,從而學習包容及 接納他人,提升與他人合作 的能力	-8月5日 -參加者需已 完成「認識 自己」訓練

招募「資訊科技大使」

目的：協助教授會員學習使用社交媒體應用程式，例：ZOOM、WhatsApp、Facebook；讓他們在疫情期間，仍能掌握中心發放的資訊，以及與中心及外界保持聯繫。

服務日期及時間：星期一至六上午/下午(詳細時間再協調)

對象：熟悉 ZOOM、WhatsApp、Facebook 的使用，

有心志幫助會員學習使用資訊科技

報名方法：聯絡中心社工黃姑娘



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
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
7 月 6、13 日; 8 月 3、10、17、 24 日; 9 月 7 日(二) 下午 1:30-2:30 活動室	腦友記小組 (21 年 7-9 月) (姚姑娘)	-透過不同類型活動 (如懷緬、感官刺 激、導向、運動、 社交及記憶訓練 等), 訓練組員認知 能力,亦增進組員 間彼此溝通。	-早期及中期認知障礙症之中心 會員或護老者照顧之長者 (需完成認知評估後由社工轉介)
7 月 6、13 日; 8 月 3、10、17、 24 日; 9 月 7 日(二) 下午 3:00-4:00 活動室	健腦小組 (21 年 7-9 月) (姚姑娘)		-早期認知障礙症之中心會員 或護老者照顧之長者 (需完成認知評估後由社工轉介)
7 月 20 日(二) 下午 1:30-2:30 活動室	智友開心滾球樂 (姚姑娘)	-透過硬地滾球 活動，促進參加者 動腦筋、大小肌肉 及手眼協調,亦增 進參加者之間彼此 溝通。	-早期及中期認知障礙症之中心 會員或護老者照顧之長者 (需完成認知評估後由社工轉介)
7 月 20 日(二) 下午 3:00-4:00 活動室	智友歡欣樂滾滾 (姚姑娘)		-早期認知障礙症之中心會員 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
報名日期：即日起			
9 月 21 日(二) 下午 1:30-2:30 活動室	智友開心迎佳節 (姚姑娘)	-透過慶祝中秋的 手工活動，促進 參加者動腦筋、 大小肌肉及手眼 協調，亦增進參加 者之間彼此溝通。	-早期及中期認知障礙症之中心 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 月 21 日(二) 下午 3:00-4:00 活動室	智友歡欣月團圓 (姚姑娘)		-早期認知障礙症之中心會員 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：7 月 14 日(三)起			
8 月 2、16 及 30 日 (一) 下午 2:00 起 (YouTube)	樂齡開心組之 開心照顧速遞 (黃先生)	-透過認知障礙症 照顧者訪問短片， 分享照顧心得。 -參加者留言回應及 交流。	-認知障礙症患者的照顧者 -參加者必須可以用 WhatsApp 及 YouTube 觀看影片
9 月 24 日(五) 10:30-11:30 活動室	香味刺激初體驗 (歐姑娘)	透過不同的香薰的 香味，刺激參加者 的嗅覺神經細胞。	-早期及中期認知障礙症之中心 會員
9 月 24 日(五) 下午 3:00-4:00 活動室	*認知友善好友 分享會 (姚姑娘)	-認識認知障礙 症、認知障礙症 患者的行為及心理 症狀、學習如何幫 助認知障礙症患者	-願意認識及關心認知障礙症患者的 會員、護老者、社區人士 -合辦機構：社會福利署、 香港認知障礙症協會

護老者 支援服務

對象：護老者為主 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：7月14日(三)起			
7月20日、8月24日、 9月21日(二) 下午 2:00-3:00 ZOOM	護老加油站 (歐姑娘)	-主題活動(照顧者技巧、 遊戲、藝術減壓活動等)、 簡單鬆弛運動/呼吸練習	
7月22日 上午 10:30-11:30 ZOOM	「長者皮膚護理」講座 (歐姑娘)	-認識皮膚常見問題 -了解皮膚護理的技巧	-對象：護老者及會員 -講員：香港老年學會 職員 
7月26日(一) 上午 9:00-11:00 活動室	照顧者和諧粉彩 工作坊 (何姑娘)	-運用和諧粉彩繪畫， 舒緩壓力。	-對象：護老者及會員 -護老者-7月14日起； 會員-7月19日起
7月27日(二) 上午 10:30-11:30 ZOOM	壓力與健康 生活模式講座 (李姑娘)	-介紹日常生活不同方面與 壓力的關係 -鬆弛精神練習	-對象：護老者及會員 -講員：衛生署深水埗 長者健康外展 隊伍職員 
7月27日(二) 下午 2:00-3:30 ZOOM	「親友逝世 如何處理?!」 講座 (歐姑娘)	-介紹生前規劃 《善壽服務》及環保殯葬	-對象：護老者及會員 -講員：東華三院萬國 殯儀館職員 -有關活動內容只供 參考，請自行考慮及 按個人情況選擇合適 服務及提供者。 

為了分擔護老者擔子，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

歡迎聯絡歐姑娘查詢，謝謝！



護老者 支援服務

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：7月28日(三)起			
8月23日(一) 上午 10:00-11:00 ZOOM	認識中暑講座 (李姑娘)	-講解中暑原因、徵狀 -如何處理及預防中暑	-對象：護老者及會員 -講員：衛生署深水埗長者健康 外展隊伍職員 
8月27日(五) 上午 10:00-11:30 活動室	照顧者美食加油站- 香蕉朱古力鬆餅 (布姑娘)	-教授如何製作 香蕉朱古力鬆餅	-對象：護老者及會員 -費用：\$8 -需自備食物盒
8月31日(二) 下午 2:30-3:30 ZOOM	「長者餵食技巧」 講座 (歐姑娘)	-了解長者的吞嚥問題 -學習餵食的技巧	-對象：護老者及會員 -講員：香港老年學會職員 
9月7日(二) 上午 10:30-11:30 ZOOM	高血壓知多少講座 (李姑娘)	-患上高血壓的高危因素 -如何預防，促進健康	-對象：護老者及會員 -講員：衛生署深水埗長者健康 外展隊伍職員 
報名日期：9月13日(一)起			
9月28日(二) 下午 2:30-4:00 活動室	「覺察心晴」體驗 工作坊-五感靜心 (歐姑娘)	-進行五感體驗活動， 覺知自己的身心狀態	-對象：護老者及會員 -講員：賽馬會「家家自然好心 晴」計劃家福會職員
9月30日(四) 上午 10:15-11:45 活動室	「覺察心晴」體驗 工作坊-手作時光 (歐姑娘)	-製作飾物擺設，體會 平靜而專注的過程	-兩個活動只能參與其中一 個，如對兩個活動均有興趣， 則其中一項活動留後備。
9月30日(四) 下午 2:00-3:00 活動室	「覺察心晴」講座 -傾聽心事 (歐姑娘)	-了解自己的情緒 -學習自我肯定和接納 的方法	-對象：護老者及會員 -講員：賽馬會「家家自然好 心晴」計劃家福會職員

2021 輪椅檢查維修服務

日期及時間：2021 年 10 月 4 日(星期一) 下午 2:00-5:00

地點：中心活動室

內容：幫助護老者及長者檢查及維修輪椅。

備註：1) 已登記之參加者請於活動當天早上 10 點前將輪椅送抵中心活動室。
2) 維修所需時間按個別輪椅情況而定。

參加資格：中心會員(使用輪椅之會員優先)、護老者及其照顧之長者

費用：輪椅維修費用全免，更換零件另計。

報名方法及日期：7 月 28 日(三)起親臨中心接待處報名

輪椅講座

名額有限，
先到先得

日期及時間：2021 年 10 月 4 日(星期一) 下午 2:30-3:30

地點：中心活動室

內容：講解輪椅之種類、結構、保養、檢查、維修等知識

報名方法及日期：7 月 28 日(三)起 WhatsApp/ 致電/ 親臨中心接待處報名

費用：全免

負責職員：歐姑娘

合辦機構：香港輪椅輔助隊有限公司

輪椅暫停借用通告

由於中心的輪椅需於 10 月
進行檢查及維修，故 9 月
20 日至 10 月 4 日需暫停借
用輪椅。

不便之處，敬請原諒！





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)。

2021 年 7 至 9 月售賣安排如下：

負責職員：歐姑娘

雅培產品指定 售賣日期、時間、地點	雅培產品	價格
2021 年 7 月 30 日(五) 9:00-11:30 (預約日期: 7 月 9 日起) 2021 年 9 月 23 日(四) 2:00-4:30 (預約日期: 9 月 2 日起) 小組室 / 活動室 下次購買日期為 11 月 25 日	雅培-佻呢嗰味加營素	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) : \$205
	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
2021 年 8 月 26 日(四) 9:00-11:30 小組室 / 活動室 (預約日期: 8 月 5 日起) 下次購買日期為 10 月 26 日	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。

健康及心理系列

☆☆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) 報名。
先到先得，額滿留後備。☆☆

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				
7月8、15、22、 29日；8月5、12、 19日 下午 3:30-5:00 (Zoom)	反轉年齡 歧視小組 (黃先生)	-討論生活上的 年齡歧視經驗 -年青人、僱主和 年長僱員分享	⊗會員及護老者 ⊗免費	
7月9日至 9月17日(五) (7月30日、 8月27日休息) 上午 9:00 至 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 之腦動樂舊 組員 (會員及非會員)	-新組員如 2021 年 1 月 11 日後未做 認知評估，都需經 評估才能參與 -所有參加者須 參與「健體動腦 齊實踐」獎勵計劃 -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
7月9日至 9月17日(五) (7月30日、 8月27日休息) 上午 10:30 至 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 分享健腦或 運動貼士	⊗未曾接觸魔力橋 的一般會員 ⊗免費	
7月9及23日、 8月6及20日、 9月3及17日(五) 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 遜病的影響、 應對方法	⊗患柏金遜病之會 員及其護老者 ⊗免費	
7月10、24日； 8月7、21日； 9月4、18日(六) 上午 10:00-11:00 活動室	硬地滾球 (何姑娘)	-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	-如因疫情關係，或 轉以書信形式
7月19日、 8月16日、 9月20日(一) 下午 2:30-3:30 Zoom	活齡天地 (李姑娘)	-透過遊戲、 分享、運動 等，建立社交 網絡，享受 歡樂時光	⊗認知能力良好 長期病患或 需坐輪椅的 會員	-因以 Zoom 進行， 建議照顧者可陪同 協助使用 Zoom



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：7月14日(三)起				
7月20日(二) 上午9:00-12:00 小組室	血糖測試 (姚姑娘)	-進行血糖檢測	☼會員或護老者 ☼免費	-美國雅培製藥有限公司合辦 -參加者需按籌號準時出席 -需空腹兩小時,以獲較準確的測試結果
7月26日、 8月23日、 9月27日(一) 下午2:00-3:00 活動室	摺紙樂之 玩轉幾何 (李姑娘)	-學習製作有趣又適合長者、以幾何圖形為主的紙手工	☼認知能力良好、長期病患或需坐輪椅的會員	-照顧者可陪同參與者進行活動
7月29日(四) 上午10:30-11:30 Zoom	『新冠疫苗,打定唔打』 請座 (姚姑娘)	-介紹各種新冠疫苗的有效性 -香港現時疫苗注射計劃進展 -疫苗能否有效對抗變種新冠病毒 -三高人士適合注射與否 -提供最新疫苗資訊及解答 -參加者疑問等	☼會員或護老者 ☼免費	-講員: 王曦亮先生 (復星醫藥 - 客戶關係主任) -二維碼報名: 
報名日期：7月28日(三)起				
9月27日(一) 上午9:30-11:30 小組室	骨質密度 測試2 (姚姑娘)	-進行骨質密度檢測	☼會員或護老者 ☼免費 	-美國雅培製藥有限公司合辦 -參加者需按籌號準時出席

季節性流感/肺炎球菌疫苗注射



日期、時間、地點：10月13日(三) 上午9:00至上午12:00 中心活動室

參加資格：會員及其一位親友；護老者會員及其照顧之長者

報名方法：中心報名，先到先得

報名日期：9月14日(二)

截止報名日期：10月5日(二)

合辦機構：香港傳染病預防動力

負責職員：姚姑娘/歐姑娘

參加資格及收費：

四價 季節性流感 疫苗		
資格		費用
中心會員 及 護老者會員	50歲或以上	免費
	50歲以下	\$100
非會員	50歲或以上	\$10
	50歲以下	\$110

二十三價 肺炎球菌疫苗		
資格		費用
中心會員 及 護老者會員	65歲或以上*	免費
	65歲以下	\$230
非會員	65歲或以上*	\$10
	65歲以下	\$240

備註：

- 1)報名及注射當天，請攜帶會員証及身分證，並按門票的輪候時間準時出席，逾時不候
- 2)請於 11月10日(三)前交回參加者同意書到接待處

*衛生署只資助每位合資格而沒有高風險人士一劑二十三價疫苗。曾接種十三/二十三價疫苗的長者，如沒有高風險情況，便不需要再接再種肺炎球菌疫苗。

何謂高風險情況人士？

曾患侵入性肺炎球菌病；缺乏免疫功能：無脾臟，愛滋病，原發性免疫力缺乏症；與癌症和器官移植有關的免疫功能缺乏；與使用免疫功能抑制劑或類固醇有關的免疫功能缺乏。慢性疾病：慢性心臟，肺部，肝或腎病；糖尿或腦脊髓液滲漏；裝有人工耳蝸(高血壓本身並非高風險的情況)

對高風險情況人士的建議

- 1.兩歲或以上有高風險情況人士，衛生署資助 13 及 23 價疫苗各一劑。
- 2.高風險人士於接種一劑 13 價疫苗的一年後再接再種一劑 23 價疫苗 或 於接種一劑 23 價疫苗的一年後再接再種一劑 13 價疫苗。

資料來源：衛生防護中心 <https://www.chp.gov.hk/tc/features/100770.html#FAQ7>

幸福小組

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多元化的活動，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。

☺對象：家中有 Wi-Fi 無線上網/手機計劃無限上網、有智能電話(可用 Whatsapp)的中心會員或會員及護老者帶同 60 歲或以上的親友參加

☺費用：全免 ☺報名日期：如有興趣，請最遲於每次活動前一天報名



☺報名方法：請 WhatsApp(52699820)、致電 (2745 8839) 或 帶同會員證到中心報名

☺參加者將獲發 Zoom 連結，以便參加活動

日期	活動	內容	負責人/義工/費用/ 報名及截止報名日期
7月9日	海洋污染	分享海洋污染的相片	姚姑娘
7月16日	DIY 環保袋	用舊衣製作環保袋 (不需縫製) *自備舊圓領 T-恤*	黃姑娘
7月23日	愛多點	學習如何關心自己和別人	賴姑娘
7月30日	創造生命的奇蹟	情緒與健康	李姑娘
8月6日	大自然的奇怪動物 2	大自然的鬼斧神工	何姑娘
8月13日	金色年華 福音粵曲佈道會	福音訊息 及 悠揚妙韻共賞	布姑娘/ 下午 3:00-5:00/活動室 報名日期：7月19日起
8月20日	大自然太神奇了!	不可思議自然現象	歐姑娘
8月27日	幸福是什麼?	分享幸福之源	吳姑娘
9月3日	詐死可恥但有用	動物裝死雜錦	何姑娘
9月10日	齊齊做運動	靈修拉筋操	布姑娘
9月17日	家居整理師	收拾物品的要訣	歐姑娘
9月24日	快樂是什麼?	分享快樂小貼士	吳姑娘



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



社交及康樂活動小組

☆☆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				
7月8、15、22日； 8月5、12、19日； 9月2、9、23日 A組: 9:30-10:30 B組: 10:45-11:45 活動室	飛鏢同樂 (7-9月) (歐姑娘)	-練習飛鏢技法， 享受當中的樂趣	✿會員/ 護老者 ✿\$12	
7月12日(一) 下午 3:00-4:00 ZOOM	*眼睛去 旅行- 以色列 (布姑娘)	-透過義工以色列 的旅遊經歷， 介紹當地 的事物及景色	✿會員及 護老者 ✿免費	-分享會員： 毛秀芳女士
7月13、20、27日(二) 下午 2:30-3:30/ 下午 3:30-4:30 7月15、22、29日(四) 上午 10:00-11:00/ 上午 11:00-12:00 小組室	「扭」得 出色 (布姑娘)	-教授扭簡單造型 氣球：包括動物 類、花等等	✿會員 ✿免費	-義工導師： 曾潔麗女士或 何炳雄先生 -只可報其中一節， 不可重覆 -已額滿，可留後備
7月15及16日(四) 下午 3:30-5:00 活動室	花作-小梅 絲襪花 DIY (布姑娘)	-學習如何利用 絲襪製作小梅花 並組成1盆小花 卉	✿中心會員 (需具良好 認知及 理解能力) ✿\$12	-義工導師： 陳仲豪先生 -已額滿，可留後備

社交及康樂活動小組

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：7月14日(三)起				
7月28日、 8月4、11日(三) A組：下午2:30-3:30、 B組：下午3:45-4:45 小組室	Switch 初體驗 (李姑娘)	-學習玩各 Switch 遊戲，訓練 頭腦、反應及 拓展社交	☼會員 ☼免費	
8月10、17、24日(二) 下午2:00-3:30/ 下午3:30-5:00 8月12、19、26日(四) 上午9:30-11:00/ 上午11:00-12:30 小組室	百變 「繩」結 (布姑娘)	-教授吉祥結及 八字結技巧	☼會員 ☼免費	-義工導師： 李梅或助教 -只可報其中 一節，不可重覆 -每人有1.5小時 學習時間
報名日期：7月28日(三)起				
8月27日(五) 上午11:00-12:15 ZOOM	迎新小聚 (姚姑娘)	-互相認識 (新會員、 會員義工)及 介紹中心職員 -主任導向及介紹 中心服務範疇	☼ 2021年 5月28日 至活動前 入會新會員 ☼亦歡迎從未參加 迎新小聚之會員 ☼免費	
8月28日(六) 9:30-12:30 活動室	自由 「飛」 (歐姑娘)	-自行組隊以701 形式進行練習 飛鏢技法	☼曾參與飛鏢同樂 時間之會員/ 護老者 ☼免費	-首一小時為701 時段，每組2人， 每人15分鐘。 -其餘時間可自由 練習，人數最多 12人。
9月7、21、28日(二) 下午2:00-3:30/ 下午3:30-5:00 9月9、23、30日(四) 上午9:30-11:00/ 上午11:00-12:30 中心	「紙」 有愛 (布姑娘)	-教授簡單摺紙 紙藝：心心相印	☼會員 ☼免費	-義工導師： 李梅或助教 -只可報其中一節， 不可重覆 -每人有1.5小時 學習時間

2021-22 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：

7-9 月體育(報名日期：即日起)

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
美孚門球隊	自由組合練習 門球	7 月 2, 5, 7, 9, 12, 14, 16, 19, 21, 23, 26, 28, 30 日 及 9 月 1, 3, 6, 8, 10, 20 日 (星期一, 三, 五) 上午 7:00-10:00	荔枝角 公園 第三期 門球場 (B 場)	布姑娘	-全免 -已懂 基本門球 技術之 中心會員

7-9 月語文(報名日期：即日起)

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
生活英語會話班	學習常用英文用語、句子及拼讀技巧、與外僑溝通的常用英語會話。 *需具小六英語水平	7 月 6、13、20、*26 日； 8 月 3、10、17、24 日(二) 上午 10:30-11:30 *除 7 月 26 日是週一外， 其餘日子為週二	Zoom	黃好儀女士、 林皓妍女士 / 李姑娘	\$40

7-9 月體育(報名日期：7 月 5 日 <一> 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
椅子健體操	椅上健體運動可以加強下肢之平衡及穩定性；並配合伸展輔助，強化肌肉，提昇心肺功能及身體之協調。 *須足 13 人開班	7 月 19, 26 日；8 月 2, 9, 16, 23, 30 日； 9 月 6 日 (一) 上午 11:30-12:45	中心 活動室	陳世民 先生 / 布姑娘	\$215
*新手門球體驗班	一星章課程內容包括球具介紹、門球基本玩法、比賽練習。完成課程後，考試合格可向門球總會申請一星章証書，費用自付\$20 *須足 6 人才開班	9 月 13, 15, 17, 24, 27 及 29 日； (星期一, 三, 五) 上午 7:30-10:00	荔枝角 公園 第三期 門球場 (B 場)	陳智員 女士 / 布姑娘	-全免 -歡迎 護老者 報名

7-9 月藝術(報名日期: 7 月 5 日 <一> 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
國畫中級班	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	7 月 22、29 日； 8 月 5、12、19、26 日； 9 月 2、9 日(四) 下午 1:30-3:00	Zoom	李寶華女士 / 何姑娘	\$144
水墨畫基礎班	介紹水墨畫的基本技巧(用具及執筆等)、學習水墨畫技巧 *歡迎沒有水墨畫經驗長者參加	7 月 23、30 日； 8 月 6、13、20、27 日(五) 下午 2:00-3:00	活動室	譚龍騰先生 / 姚姑娘	\$90
基礎書法班	學習行書 *需有基本書法技巧	7 月 29 日； 8 月 12、26 日及 9 月 9 日(四) 上午 10:00-11:00	錄播	何一明女士	\$80
進階書法班	學習草書 *需修畢基礎書法班	7 月 22 日； 8 月 5、19 日及 9 月 2 日(四) 上午 10:00-11:00	錄播	何一明女士	\$80
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 21、28 日； 8 月 4、11、18、25 日； 9 月 1、8、29 日(三) 下午 3:15-5:00	活動室	鄧如姬女士、何詠鑒女士 / 歐姑娘	\$180
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	7 月 21、28 日； 8 月 4、11、18、25 日； 9 月 1、8、29 日(三) 下午 1:00-2:45			
粵曲研習班	講授粵曲之進階理論(包括: 梆黃-南音, 拉腔等); 實習唱小曲 *須足 10 人才開班 *與中國基督教播道奇恩堂合辦	7 月 23、30 日； 8 月 6、20、27 日； 9 月 3、10、17 日(五) 下午 3:45-5:15 (8 月 13 日休)	活動室	劉寶珠女士 / 布姑娘	-\$100 -曾參加粵曲入門班及粵曲新手入門班之學員(須通過小測試)

7-9 月語文(報名日期: 7 月 6 日 <二> 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
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. 每堂由奇恩堂王俊傑傳道講解金句，從中學習英文。 *需具中三英語水平 *須 25 人以上才開班	7 月 21, 28 日； 8 月 4, 11, 18, 25 日； 9 月 1, 8 日(三) 上午 9:30-10:45	Zoom	簡惠詩女士、王俊傑傳道 / 布姑娘	-\$96 -歡迎護老者報名

7-9 月資訊科技(報名日期：7 月 6 日<二>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
智能手機班— 社交通訊 apps 工作坊 (個別教授)	1. 簡介流行之社交通訊應用程式(apps)，包括 Zoom, Whatsapp, facebook, email。 2. 學習使用社交通訊應用程式的常用功能。	7 月 14、21 日 (三) (每節 45 分鐘) 下午 2:15-3:00 / 3:00-3:45 / 3:45-4:30	小組室	義務導師 黎瑞安 先生/ 李姑娘	\$20
智能手機班— 日常生活 Apps 工作坊 (個別教授)	1. 學習如何安裝手機應用程式(apps)。 2. 學習使用長者日常生活 apps，如 Zoom、Whatsapp、交通、影視、天氣等等。	8 月 18、25 日 (三) (每節 45 分鐘) 下午 2:15-3:00 / 3:00-3:45 / 3:45-4:30	小組室	義務導師 黎瑞安 先生/ 李姑娘	\$20

手機班備註：

1. 參加者需對手機運作及手機 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 2 堂(或 9 成)，此課程完結後 3 個月內，暫停報讀任何 IT 課程。
3. 未曾報讀此類課程的會員的報名將獲優先考慮。

「知您所需」手機小組(2021 年 7-9 月)

日期：2021 年 7 月 5、12 日；8 月 2、9 日；9 月 6、13 日(一)

時間：下午 2:00-4:00

地點：中心小組室 (實體小組)

內容：教授不同手提電話功能及應用程式(除 zoom 外)，每節 30 分鐘，並在該節參加者同意下容許其他節數參加者在場旁聽(每節名額一位)。

對象：中心會員

導師：陳懷美女士

費用：全免

報名日期及方法：即日起致電或親臨中心報名。每人全季可報兩節，再報留後備。

負責職員：李姑娘



疫情下的聚會—智能手機技巧工作坊

日期及時間：7月8日(四)下午 2:00-4:00(每 30 分鐘 1 節，每位參加者可報 1 節)

地點：活動室 對象：會員

內容：教授常用之智能電話技巧及應用程式

費用：全免 負責職員：李姑娘

報名日期及方法：即日起致電或親臨中心報名

導師：香港大學護理學院學生



網絡

工具

工作坊

日期及時間：7月12日(一)上午 10:30-11:30

地點：活動室 對象：會員、護老者

內容：講解如何安裝及使用網絡工具，
以助參加者參與網上活動或班組。

導師：鄧釗傑先生(退休電子工程師)

報名日期及方法：即日起致電或親臨中心報名。

費用：全免 負責職員：李姑娘



「與時並進」手機小組(2021 年 7-9 月)

日期及時間：

週三上午 9:00-11:00

7月14、21、28日；8月4、11、18、25日

週四上午 9:00-11:00

9月2、9、23、30日

地點：小組室

內容：教授不同手提電話功能及應用程式，包括 Zoom、Whatsapp、Signal 等社交應用程式(每節 30 分鐘)，並在該節參加者同意下容許其他節數參加者在場旁聽(每節名額一位)。

對象：會員 費用：全免 負責職員：李姑娘

導師：鄧釗傑先生(7月14日)、余杏慈女士(7月21、28日；

8月4、11、18、25日)、黃詩美女士(9月2、9、23、30日)

報名日期及方法：即日起致電或親臨中心報名。每人全季可報兩節，再報留後備。

備註：如曾報名 7 至 9 月「知您所需」手機小組(週一下午)，需先列作後備。



星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
二零二一年七月份活動表					
5 7:00 美孚門球隊(B場) 11:30 健體伸展動一一動 2:00 「知您所需」手機小組	6 9:00 早晨鬆一鬆 10:30 「愛・永恒」-- 認知障礙症照顧法小組(Zoom) 10:30 生活英語會話班(Zoom) 1:30 腦友記小組 3:00 健腦小組	7:00 美孚門球隊(B場) 9:30 活出真我小組 10:00 探得樂	公眾假期		3 7:00 美孚門球隊(B場) 2:00 幸福小組
12 7:00 美孚門球隊(B場) 10:30 網絡工具工作坊 2:00 「知您所需」手機小組 3:00 眼睛去旅行2 之以色列(Zoom)	13 9:00 早晨鬆一鬆 10:00 食得健康・運動有方 10:30 生活英語會話班(Zoom) 1:30 腦友記小組 2:30/3:30 「扭」得出色 3:00 健腦小組	14 7:00 美孚門球隊(B場) 9:00 「與時並進」手機小組 9:30 活出真我小組 2:15 智能手機班-社交通訊apps工作坊	15 9:30 飛鏢同樂A組 10:00/11:00 「扭」得出色 10:45 飛鏢同樂B組 2:00 資訊科技大使 3:30 反轉年齡歧視小組(Zoom) 3:30 花作-小梅絲襪花DIY	16 7:00 美孚門球隊(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 花作-小梅絲襪花DIY	17 7:00 美孚門球隊(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 花作-小梅絲襪花DIY
19 7:00 美孚門球隊(B場) 11:30 椅子健體班 2:30 活齡天地(Zoom)	20 9:00 早晨鬆一鬆 9:00 血糖測試 10:30 生活英語會話班(Zoom) 1:30 智友開心滾球樂 2:00 護老加油站(Zoom) 2:30/3:30 「扭」得出色 3:00 智友歡欣樂滾	21 7:00 美孚門球隊(B場) 9:00 「與時並進」手機小組 9:30 週三英語會話班(Zoom) 9:30 活出真我小組 1:00 粵曲中班 2:15 智能手機班-社交通訊apps工作坊 3:15 粵曲基礎班	22 9:30 飛鏢同樂A組 10:00 進階書法班(錄影) 10:00/11:00 「扭」得出色 10:30 長者皮膚護理講座(Zoom) 10:45 飛鏢同樂B組 1:30 國畫中班 (Zoom) 2:00 資訊科技大使 3:30 反轉年齡歧視小組(Zoom)	23 7:00 美孚門球隊(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 水墨畫基礎班 2:00 柏友生命小組 3:45 粵曲研習班	24 7:00 美孚門球隊(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 水墨畫基礎班 2:00 柏友生命小組 3:45 粵曲研習班
26 7:00 美孚門球隊(B場) 9:00 和諧粉彩工作坊 10:30 生活英語會話班(Zoom) 11:30 椅子健體班 2:00 摺紙樂之玩轉幾何	27 9:00 早晨鬆一鬆 10:30 壓力與健康生活模式講座(Zoom) 2:00 親友逝世如何處理講座(Zoom) 2:30/3:30 「扭」得出色	28 7:00 美孚門球隊(B場) 9:00 「與時並進」手機小組 9:30 週三英語會話班(Zoom) 9:30 活出真我小組 1:00 粵曲中班 2:30 Switch初體驗A組 3:15 粵曲基礎班 3:45 Switch初體驗B組	29 10:00 基礎書法班(錄影) 10:00/11:00 「扭」得出色 10:30 「新冠疫苗,打定唔打?」講座(Zoom) 1:30 國畫中班 (Zoom) 3:30 反轉年齡歧視小組(Zoom)	30 7:00 美孚門球隊(B場) 9:00 雅培奶粉 2:00 幸福小組 2:00 水墨畫基礎班 3:45 粵曲研習班	31 7:00 美孚門球隊(B場) 9:00 雅培奶粉 2:00 幸福小組 2:00 水墨畫基礎班 3:45 粵曲研習班

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
2 11:30 椅子健體班 2:00 「您所需」 2:00 樂齡開心組之 3:30 樂齡開心組之 (YouTube) 耆幻藝行- 開心之旅	3 9:00 早晨鬆一鬆 10:30 生活英語 會話班(Zoom) 1:30 腦友記小組 3:00 健腦小組	4 9:00 「與時並進」 週三英語會話班 活出真我小組 10:00 探得樂 1:00 粵曲中班 2:30 Switch 初體驗 3:15 粵曲基礎班 3:45 Switch 初體驗 小組	5 9:30 飛鏢同樂 A 組 10:00 進階書法班 (錄影) 10:45 飛鏢同樂 B 組 1:30 國畫中班 (Zoom) 2:00 資訊科技大使 3:30 反轉年齡歧視 小組 (Zoom)	6 9:00 腦動樂- 醒腦組 10:30 腦動樂- 腦點組 2:00 幸福小組 2:00 水墨畫基礎班 2:00 柏友生命小組 3:45 粵曲研習班	7 10:00 硬地滾球 健體樂 10:00 奇恩堂探訪 (電話關顧) 10:00 恩福堂探訪 (電話關顧)
9 10:00 醫療日 義工聚一聚 11:30 椅子健體班 2:00 「您所需」 手藝小組 3:30 耆幻藝行- 開心之旅	10 9:00 早晨鬆一鬆 10:30 生活英語 會話班(Zoom) 1:30 腦友記小組 2:00/3:30 百變繩結 3:00 健腦小組	11 9:00 「與時並進」 週三英語會話班 活出真我小組 1:00 粵曲中班 2:30 Switch 初體驗 3:15 粵曲基礎班 3:45 Switch 初體驗 小組	12 9:30 飛鏢同樂 A 組 9:30/11:00 百變繩結 10:00 基礎書法班 (錄影) 10:45 飛鏢同樂 B 組 1:30 國畫中班 (Zoom) 2:00 資訊科技大使 3:30 反轉年齡歧視 小組 (Zoom)	13 9:00 腦動樂- 醒腦組 10:30 腦動樂- 腦點組 3:00 幸福小組 2:00 水墨畫基礎班 3:45 粵曲研習班(休)	14 10:00 硬地滾球 健體樂 10:00 恩福堂 中期訓練
16 11:30 椅子健體班 2:00 樂齡開心組之 開心照顧速遞 (YouTube) 2:30 活齡天地 (Zoom) 3:30 耆幻藝行- 開心之旅	17 9:00 早晨鬆一鬆 10:30 生活英語 會話班(Zoom) 1:30 腦友記小組 2:00/3:30 百變繩結 3:00 健腦小組	18 9:00 「與時並進」 週三英語會話班 活出真我小組 1:00 粵曲中班 2:15 智能手機班- 日常生活 Apps 工作坊 3:15 粵曲基礎班	19 9:30 飛鏢同樂 A 組 9:30/11:00 百變繩結 10:00 進階書法班 (錄影) 10:45 飛鏢同樂 B 組 1:30 國畫中班 (Zoom) 2:00 資訊科技大使 3:30 反轉年齡歧視 小組 (Zoom)	20 9:00 腦動樂- 醒腦組 10:30 腦動樂- 腦點組 2:00 幸福小組 2:00 水墨畫基礎班 2:00 柏友生命小組 3:45 粵曲研習班	21 10:00 硬地滾球 健體樂 10:00 恩福堂 中期訓練
23 10:00 「認識中 暑」講座 (Zoom) 11:30 椅子健體班 2:00 摺紙樂之玩轉 幾何 3:30 耆幻藝行- 開心之旅	24 9:00 早晨鬆一鬆 10:30 生活英語 會話班(Zoom) 1:30 腦友記小組 2:00/3:30 百變繩結 2:00 護老加油站 (Zoom) 3:00 健腦小組	25 9:00 「與時並進」 週三英語會話班 活出真我小組 1:00 粵曲中班 2:15 智能手機班- 日常生活 Apps 工作坊 3:15 粵曲基礎班	26 9:00 雀巢奶粉 9:30/11:00 百變繩結 10:00 基礎書法班 (錄影) 1:30 國畫中班 (Zoom)	27 10:00 照顧者美食 加油站-香蕉 朱古力鬆餅 迎新小聚 (Zoom) 2:00 幸福小組 2:00 水墨畫基礎班 3:45 粵曲研習班	28 9:30 自由 「飛」
30 11:30 椅子健體班 2:00 樂齡開心組之 開心照顧速遞 (YouTube) 3:30 耆幻藝行- 開心之旅	31 9:00 早晨鬆一鬆 10:30 義工嘉許暨 委任禮 2021 長者饌食技巧 講座 (Zoom)				

二零二一年八月份活動表

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
		7:00 美孚門球隊(B場) 9:30 週三英語會話班(Zoom) 10:00 探得樂 1:00 粵曲中班 3:15 粵曲基礎班	1 9:00「與時並進」 手機小組 9:30 飛鏢同樂A組 10:00 進階書法班 (錄影) 10:45 飛鏢同樂B組 1:30 國畫中班 (Zoom) 2:00 資訊科技大使	2 7:00 美孚門球隊 (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 粵曲研習班	3 7:00 美孚門球隊 (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 粵曲研習班
6 7:00 美孚門球隊(B場) 11:30 椅子健體班 2:00「知您所需」 手機小組 3:30 耆幻藝行- 開心之旅	7 9:00 早晨鬆一鬆 10:30 高血壓知 多少講座 (Zoom) 1:30 腦友記小組 2:00/3:30「紙」 有愛 3:00 健腦小組	8 7:00 美孚門球隊(B場) 9:30 週三英語會話班(Zoom) 1:00 粵曲中班 3:15 粵曲基礎班	9 9:00「與時並進」 手機小組 9:30 飛鏢同樂A組 9:30/11:00「紙」有愛 10:00 基礎書法班 (錄影) 10:45 飛鏢同樂B組 1:30 國畫中班 (zoom) 2:00 資訊科技大使	10 7:00 美孚門球隊(B場) 9:00 腦動樂-醒腦組 10:30 腦動樂-腦點組 2:00 幸福小組 3:45 粵曲研習班	11 7:00 美孚門球隊(B場) 9:00 腦動樂-醒腦組 10:30 腦動樂-腦點組 2:00 幸福小組 3:45 粵曲研習班
13 7:00 新手門球隊體驗班 (B場) 10:00 認知友善好友分 享會(義工訓練) 2:00「知您所需」 手機小組 3:30 耆幻藝行- 開心之旅	14 9:00 早晨鬆一鬆 週年綵排	15 7:00 新手門球隊體驗班(B場) 週年綵排	16 歡欣樂聚 25 載	17 7:00 新手門球隊體驗班 (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 粵曲研習班	18 7:00 美孚門球隊(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 粵曲研習班
20 7:00 美孚門球場(B場) 10:00 義工訓練: 認識自己 2:30 活齡天地(Zoom) 3:30 耆幻藝行- 開心之旅	21 9:00 早晨鬆一鬆 1:30 智友開心 迎佳節 2:00 護老加油站 (Zoom) 2:00/3:30「紙」 有愛 3:00 智友歡欣 月團圓	22 公眾假期	23 9:00「與時並進」 手機小組 9:30 飛鏢同樂A組 9:30/11:00「紙」有愛 10:45 飛鏢同樂B組 2:00 雅培奶粉	24 7:00 新手門球隊體驗班 (B場) 10:30 香味刺激初體驗 2:00 幸福小組 3:00「認知友善」 好友分享會	25 7:00 美孚門球隊(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 粵曲研習班
27 7:00 新手門球隊體驗班 (B場) 9:30 骨質密度測試 10:00 義工訓練: 認識別人 2:00 摺紙樂之玩轉幾何	28 9:00 早晨鬆一鬆 2:00/3:30「紙」 有愛 2:30「觀察心晴」 體驗工作坊 -五感靜心	29 7:00 新手門球隊體驗班(B場) 1:00 粵曲中班 3:15 粵曲基礎班	30 9:00「與時並進」 手機小組 9:30/11:00「紙」有愛 10:15「觀察心晴」 體驗工作坊-手作時光 2:00「觀察心晴」講座- 傾聽心事	二零二一年九月份活動表 14-15/9 週年綵排	