



香港基督教培道聯愛會 莊重文敬老中心

月刊

2023年4-5月



立即訂閱


中心頻道

SUBSCRIBE


中心最新消息
活動報名安排
續會 / 新入會安排
恢復實體例會安排


會員意見調查


120週年
會慶活動

中心 WhatsApp : ☎ 5681 3095 或 掃瞄 
(必須儲存中心手機號碼於聯絡人通訊錄才能收到
中心廣播之訊息)

中心 Signal : ☎ 5681 3095

機構網站 : www.hkcmis.org 或 掃瞄 

機構 Facebook : 搜尋「香港基督教培道聯愛會」
或 掃瞄 

中心 YouTube : 搜尋「香港基督教培道聯愛會莊
重文敬老中心」或 掃瞄 

活動小組介紹

專欄區
智樂區
線上活動推介

本期附送口罩
給會員



最新消息

— Latest News —

政府已於 2022 年 12 月 29 日起調整本地防疫措施，包括撤銷「疫苗通行證」、社交距離限制、群組聚集限制等。而於 2023 年 3 月 1 日起亦已撤銷「口罩令」，故本中心活動安排亦會作出適當調整。



1. 放寬室內參與班組人數至房間上限。
2. 會員參加活動無需持有「疫苗通行證」。
3. 中心不會強制會員參與活動時配戴口罩，但為保障大部分參與長者的健康，中心建議以下人士繼續配戴口罩：
 - 中心職員
 - 確診人士/同住家人為確診人士
 - 出現發燒、咳嗽、呼吸道感染徵狀之人士
 - 協助探訪長者之義工
4. 任何涉及飲食之活動仍鼓勵當天進行快速測試，如出現陽性便應回家休息或就診一切服務安排會因應政府或社署最新指引而不時作出調動，所有變動會透過中心壁報板、WhatsApp 或機構網站通知大家，各位亦可於辦公時間內致電中心查詢最新情況。

恢復實體例會



中心於 **2023 年 4 月起**會恢復逢星期五上午 9 時 30 分至 10 時 30 分舉行實體例會，而 ZOOM 形式之線上例會將會取消。由於室內空間有限，故請有興趣參加例會之會員最遲於星期四向中心職員報名留位。中心會因應參加人數再考慮於日後加開星期五下午場之例會。

溫馨提醒



- 每名會員只可替額外 2 名會員報名活動/代領禮物，即連同自己在內共 3 人，不可分開幾次替不同人報名。
- 無論替自己或其他親友會員報名活動或領取禮物也好，均需出示 **實體會員證**，不接受影相或影印本等，以免造成混亂，敬請留意。

活動報名安排

1. 中心月訊會以投寄形式送遞予各會員，各位可參閱相關活動及消息。唯未及刊登於當期月訊之活動及通告，將透過中心壁報板或 WhatsApp 形式公佈，敬請知悉。
2. 如欲報名活動，可按指定之報名日期到臨中心或致電中心向有關職員登記及查詢，但不接受 WhatsApp 留名。
3. 所有活動名額有限，先報先得。若活動需收費則以繳費後才作實。





職員動向

新入職同工：

大家好，我係新入職嘅社工同事陳俊傑先生，老友記都比較鍾意叫我做”陳仔”，主要負責隱蔽長者個案嘅社工。

好開心能夠成為莊重文敬老中心既一份子，正所謂家有一老，如有一寶，老友記以往的付出及貢獻，我地呢一代當然唔會忘記啦，還有好多野都需要同各位老友記學習架。雖然我未必清楚知道每一位老友記嘅難言之隱，但我都好願意做每一位嘅聆聽者，成為大家嘅樹洞。希望日後既日子大家多多指教。歡迎日後隨時找我傾談，盡訴心中情。



同工離職感言：

各位好！我係資訊科技活動助理歐陽 Sir。不知不覺間已經在莊重文中心工作近兩年。有幸在這段日子認識到咁多位會員，亦有賴各位的支持使我工作愉快。雖然我十分不捨得大家，但是我亦即將離開中心。希望各位會員繼續多多支持中心的活動，生活多姿多彩。有緣再會！



2023-2024 年度續會 / 新入會安排



為縮短輪候時間及以免人多聚集，請續會及新入會人士先致電中心預約時間

時段	對象	所需文件	收費
已於 2023 年 3 月開始續會，未續會之會員請盡快續會，以免影響日後報名中心各項活動。	舊會員 (會籍已於 2023-3-31 到期)	帶備舊會員證、會費、所需修改之個人資料 (如有)	正式會員 (60 歲或以上) \$21 活力會員 (55-59 歲) \$25
2023 年 4 月 3 日起	新入會人士	帶備身份證、住址資料、會費	*請帶備零錢*

生日禮物領取



4 月至 6 月生日之會員可於 2023 年 4 月 3 日至 6 月 30 日期間攜帶有效之會員證蒞臨中心領取生日禮物壹份。



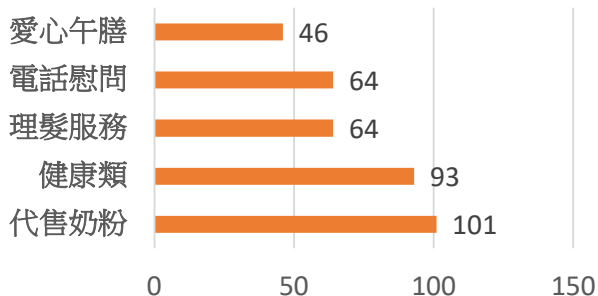
2022/2023 會員滿意度調查



本中心於 2023 年 2 月以不記名形式收集了 164 份會員回覆，有關意見如下：

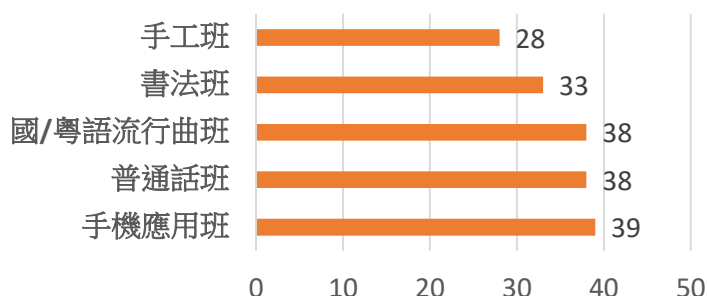
個人服務

(首5項最多人喜歡的項目 / 可多選)



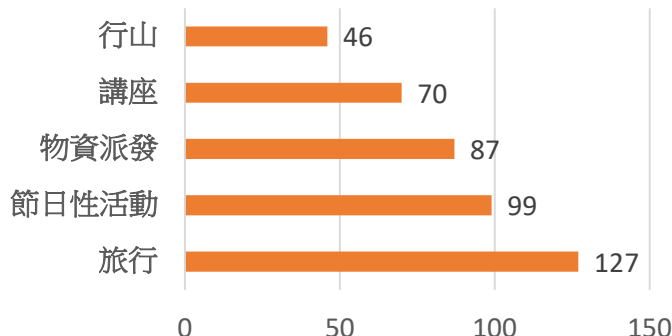
班組

(首5項最多人喜歡的項目 / 可多選)

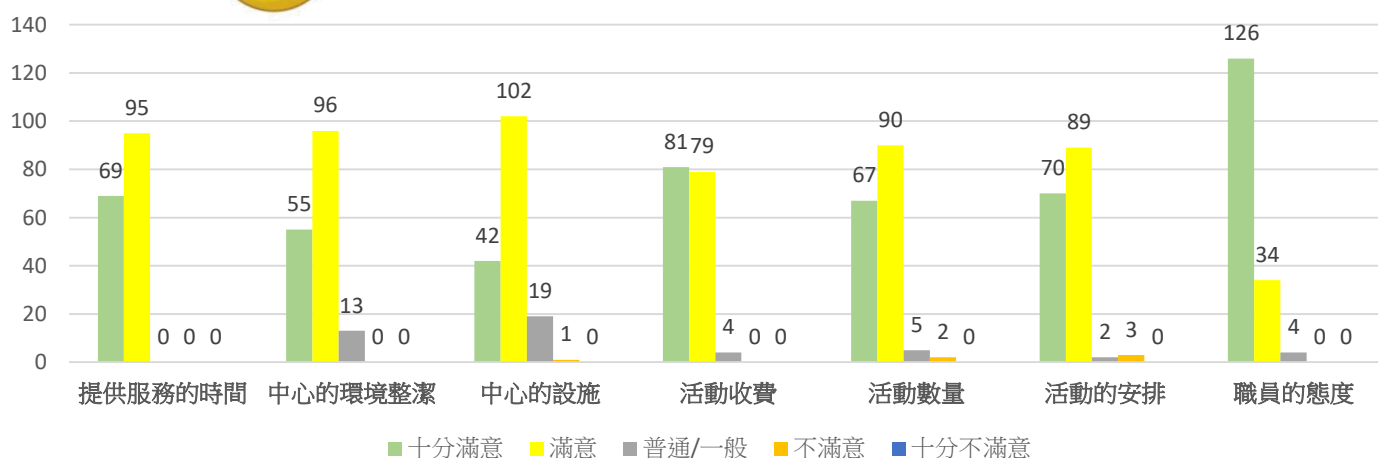


活動

(首5項最多人喜歡的項目 / 可多選)



在過去一年裡，你對中心服務的滿意程度





會員意見問與答

意見：不少會員對中心服務十分滿意，認為活動多元化，職員很好。

中心回覆：感謝會員對中心的支持與肯定，中心職員會繼續努力，做好服務。

意見：很多會員都覺得中心空間太小。

中心回覆：中心多年來亦積極爭取在勵德邨內物色可用單位或加建可用空間，但可惜當中涉及土地用途改變及房屋政策等因素而未能成功。明白到長者數目及需要越來越多，中心已於 2020 年在銅鑼灣渣甸街增設一副址。亦已成功向社署於銅鑼灣信德街(中央圖書館附近)爭取多一個會址，以舒緩空間不足問題，預算於 2023 年中啟用。

意見：希望多些行山、旅行、外出參觀、帶行動不良的長者外出、參觀老人院、社區設施等。

中心回覆：中心已收到大家的意見，因應疫情逐步放緩，中心亦會增加舉辦外出活動。

意見：旅行經常報不到名。

中心回覆：首先感謝大家對中心的支持。中心每次舉辦活動都需考慮到人手、資源等問題，在可行情況下都盡量安排最多的名額予會員報名，以往亦曾試過旅行團舉辦 3-4 車。另外，同一地點之旅行亦安排之前未有參加過的會員優先。唯亦明白會員的需求較多，始終未能滿足，希望大家見諒。

意見：希望多些舉辦健康運動班、如太極、排排舞等。

中心回覆：中心位於勵德邨及渣甸街之會址因地方狹小，故在舉辦運動班上確實有難度。而在租借本區康體場地上情況亦不太理想。期望在信德街會址開幕後可引入一些運動班組。

意見：希望活動可留位於非勵德邨會員。

中心回覆：中心會員來自各個地區，如優先留位予非勵德邨會員，亦會影響公平性。中心每次活動都會事前清楚告知會員何時購票，請會員留意及安排時間到場買票。

意見：希望有義工帶長者去覆診。

中心回覆：長者如有覆診上之困難，可與中心社工聯絡，以洽談可行之方法。

意見：希望多些認知訓練服務。

中心回覆：已收到有關意見，會檢視服務安排。

意見：希望多些慰問。

中心回覆：現時中心有安排義工每月電話慰問獨居長者會員，會檢視服務需要再作安排。



認知活動小組



智腦友

日期：2023年4月至2023年5月(逢星期四)
時間：上午11:00至12:00
地點：本中心正址 費用：全免
內容：義工協助帶領長者參與不同的桌上遊戲，訓練認知能力。
對象：記憶力退減及患有早期認知障礙症長者
報名：請向家麗姑娘報名

關懷認知障礙長者

「精神健康急救」班 (循道衛理灣仔長者服務中心合辦)

日期：由2023年4月13、14、20、21、27、28及5月4、5日(逢星期四及五)
時間：下午2:30至4:00
地點：本中心正址
內容：辨識各類精神問題及精神危機的徵兆，學習精神健康急救重點，認識社區資源。
對象：記憶力退減、患有早期認知障礙症長者或其照顧者
費用：全免
報名：2023年3月31日(星期五)起向家麗姑娘報名



認知訓練

日期：由2023年5月19日(星期五)
時間：下午3:15至4:00
地點：本中心正址
內容：銀鈴護士講解認知訓練之重要性及訓練遊戲。
對象：記憶力退減、患有早期認知障礙症長者或其照顧者
費用：全免
報名：2023年4月14日(星期五)起向家麗姑娘報名



中心提供之服務

長者外展支援服務、護老者支援服務、輔導服務、義務工作發展服務、認知障礙症服務、復康用品借用、各類教育及社交康樂活動、提供諮詢及轉介服務 申請院舍、社區照顧服務、關愛牙科等、長者到戶支援服務 需經社工評估

智叻速遞

日期：由2023年4月至2024年3月
地點：投寄到參加者家中
內容：投寄認知訓練工作紙給參加者，參加者完成每月工作紙，工作人員記錄獎勵印章，儲夠指定印章，可換指定禮物。
對象：記憶力退減及患有早期認知障礙症長者(照顧者可協助報名及遞交工作紙)
費用：全免
報名：請向家麗姑娘報名

記憶力訓練

日期：由2023年5月19日(逢星期五)
時間：下午2:30至3:15
地點：本中心正址
內容：銀鈴護士講解增強記憶力方法及紙筆訓練。
對象：記憶力退減、患有早期認知障礙症長者或其照顧者
費用：全免
報名：2023年4月14日(星期五)起向家麗姑娘報名

玩轉腦朋友

日期：2023年5月12日、2023年6月2、9、23日(星期五)
時間：下午3:00至4:00
地點：本中心正址 費用：全免
對象：記憶力退減及患有早期認知障礙症長者
內容：透過有趣的遊戲訓練大腦
報名：2023年4月14日(星期五)起向劉姑娘報名



中心活動小組



剪髮服務 (2023 年 4 月)

日期：2023 年 4 月 27 日(星期四)
時間：上午 10:00 至下午 4:30
地點：本中心正址 對象：會員
費用：25 元 (上門收費+10 元)
內容：以較優惠價錢在中心提供剪髮服務及提供到戶剪髮服務予行動不便之會員。
報名：2023 年 3 月 31 日 (星期五) 起向許姑娘報名

剪髮服務 (2023 年 5 月)

日期：2023 年 5 月 25 日(星期四)
時間：上午 10:00 至下午 4:30
地點：本中心正址 對象：會員
費用：25 元 (上門收費+10 元)
內容：以較優惠價錢在中心提供剪髮服務及提供到戶剪髮服務予行動不便之會員。
報名：2023 年 4 月 28 日 (星期五) 起向許姑娘報名



防跌測試(A 組及 B 組)

日期：2023 年 4 月 24 日(星期一)
時間：(A 組) 下午 2:30 至 3:30
(B 組) 下午 3:30 至 4:30
地點：本中心正址 對象：會員 費用：全免
內容：1. 簡單介紹家居/全勵德邨易跌陷阱位置
2. 簡單小測試
報名：2023 年 3 月 31 日 (星期五) 起向許姑娘報名



粵語流行曲小組

日期：2023 年 4 月 4、11、18、25 日、
2023 年 5 月 2、9、16、23、30 日、
及 2023 年 6 月 6、13、20 日(逢星期二)
時間：下午 2:00 至 3:30
地點：本中心正址 對象：會員 費用：30 元
內容：全期重溫第四集舊粵語流行歌集和教授新的流行曲。讓參加者緬懷舊歌時也學習一些新的歌曲。
報名：2023 年 3 月 31 日 (星期五) 起向郭姑娘報名

量血壓服務

日期：2023 年 4 月 20 日、
5 月 4 日(星期四)
時間：上午 9:30 至 10:30
地點：本中心正址 對象：會員 費用：全免
內容：以電子式的儀器為會員量血壓及測試血液含氧量
報名：2023 年 3 月 31 日 (星期五) 起向許姑娘報名



招募! 至醒一族. 平板易義學

日期及時間待定
地點：本中心正址 對象：會員 費用：全免
內容：

- 教授會員簡單平板電腦以及做 [小老師]
- 提升長者對平板電腦認識
- 加強長者保持精靈腦筋

報名：請向許姑娘查詢

鼓樂初級試驗-持續晉級班

日期：2023 年 4 月 20、27 日、
2023 年 5 月 4、11、25 日、
2023 年 6 月 1、8、15 日(逢星期四)
時間：下午 3:45 至 4:45
地點：本中心副址 (銅鑼灣渣甸街 36 號 3 樓)
對象：會員 費用：40 元
內容：為有意持續學習鼓樂的長者，提供進一步深入學習的機會。
報名：2023 年 3 月 31 日 (星期五) 起向陳姑娘/郭姑娘報名



中國國畫班

日期：2023 年 4 月 14、21、28 日、
2023 年 5 月 5、12、19 日(逢星期五)
時間：上午 10:30 至中午 12:30
地點：本中心副址 (銅鑼灣渣甸街 36 號 3 樓)
費用：250 元 對象：會員
導師：陳金賢老師
內容：導師會循序漸進地教授國畫技巧
報名：2023 年 3 月 10 日 (星期五)起向許姑娘報名



更換手錶電磁及拐杖膠塞服務

日期：2023 年 4 月 18 日 (星期二)
時間：上午 9:30 至 11:30
地點：本中心正址
費用：錶電磁每粒 10 元：拐杖膠塞每粒 10 元
對象：會員
內容：義工幫助長者更換手錶電磁及拐杖膠塞服務
報名：2023 年 3 月 31 日 (星期五) 起



中心活動小組



實體例會

中心於 **2023 年 4 月起** 會恢復逢星期五實體例會，而 ZOOM 形式之線上例會將會取消。由於室內空間有限，故請有興趣參加例會之會員最遲於星期四向中心職員報名留位。不便之處，敬請原諒。

日期：逢星期五
時間：上午 9:30 至 10:30
形式：本中心正址
內容：主題分享、資訊發放及活動公佈
報名：請最遲於例會前一天向中心職員報名留位，座位有限，報完即止。



歡樂團契

日期：每月逢星期二
時間：上午 10:30 至 11:30
地點：本中心正址
內容：由百德浸信會帶領講道、讀經、唱詩歌、遊戲
報名：請向中心查詢



愛心午膳 (外帶)

< 惜食堂 合辦 >

日期：逢星期一至星期五
時間：派飯時間上午 11:00 至 12:30
收飯盒時間下午 2:30 至 5:00
內容：由惜食堂負責提供熱食飯盒
費用：免費 (按金 20 元)
報名：請向黃先生查詢及報名



獨居支援組 (4 月及 5 月)

日期及時間：2023 年 4 月 17 日 (星期一)
下午 3:00 至 4:00
及 2023 年 5 月 23 日 (星期二)
下午 3:30 至 4:30

地點：本中心正址 費用：全免
對象：勵德邨獨居長者
內容：分享、討論每月不同熱門主題，從而為獨居長者建立鄰里互助關係

報名：4 月- 2023 年 4 月 14 日 (星期五) 起向陳先生報名
5 月- 2023 年 5 月 12 日 (星期五) 起向陳先生報名

耆英組 (4 月及 5 月)

日期：2023 年 4 月 27 日 (星期四)
及 2023 年 5 月 31 日 (星期三)

時間：下午 4:00 至 5:00

地點：本中心正址

對象：男士會員

費用：每次 10 元

內容：分享、討論每月不同熱門主題、茶點

報名：4 月- 2023 年 4 月 14 日 (星期五) 起向陳先生報名

5 月- 2023 年 5 月 12 日 (星期五) 起向陳先生報名



長者手機基礎班 (4 月)

日期：2023 年 4 月 11、25 日、
及 2023 年 5 月 2 日 (星期二)

時間：上午 9:30 至 10:30

地點：本中心正址 費用：10 元 (3 堂)

對象：對手機了解淺薄或從未上過基礎班的會員

內容：教導會員手機的基本操作

報名：2023 年 3 月 31 日 (星期五) 起向歐陽先生報名



長者手機基礎班 (5 月)

日期：2023 年 5 月 9、16、23 日 (星期二)

時間：上午 9:30 至 10:30

地點：本中心正址 費用：10 元 (3 堂)

對象：對手機了解淺薄或從未上過基礎班的會員

內容：教導會員手機的基本操作

報名：2023 年 3 月 31 日 (星期五) 起向歐陽先生報名

手語歌唱班

日期：2023 年 4 月 1、15、22、29 日、
2023 年 5 月 6、13、20 日 (星期六)

時間：上午 10:00 至 11:00

地點：本中心正址 費用：全免 對象：會員

內容：通過手語唱歌的形式學習手語，既學習到了手語的基本手勢，又愉悅了心情。同時，也可以加強自身的手眼協調能力。

報名：2023 年 3 月 17 日 (星期五) 起向陳姑娘報名



中心活動小組



開心椅子舞

日期：2023年4月12、19、26日、
及2023年5月3、10、17、24、31日
(逢星期三)
時間：下午2:30至3:30
地點：本中心正址 對象：會員 費用：20元
內容：教授配合音樂節奏的椅子運動，以每堂一首歌為目標，讓參加者透過椅子運動增強自身的興趣和能力，並提昇社交互動等。
報名：2023年3月31日(星期五)起向郭姑娘報名

書法班

日期：2023年4月4、11、18、25日、
2023年5月2、9、16、23、30日、
及2023年6月6日(逢星期二)
時間：(第一班)上午9:00至10:30，
(第二班)上午10:30至12:00
地點：中心副址(銅鑼灣渣甸街36號3樓)
對象：會員
費用：250元(會員) 300元(非會員)
內容：教授各樣的書法和改善各學員的功課!給予適當的指導。按各人的程度而給予不同的功課。
報名：2023年3月31日(星期五)起向郭姑娘報名

長者中文班 (由勞福局資助)

日期：2023年5月3、10、17、24、31日、
2023年6月7、14、21、28日、
及2023年7月5、12、19日(逢星期三)
時間：上午9:00至10:30
地點：中心副址(銅鑼灣渣甸街36號3樓)
對象：會員 費用：30元
內容：教授中文課文，讓長者認識更多生字，著重朗讀和家課練習。堂上練習和互動。
報名：2023年3月31日(星期五)起向郭姑娘報名



活力節奏鼓樂班 (初班)

日期：2023年4月20、27日、
2023年5月4、11、25日、
及2023年6月1、8、15日(逢星期四)
時間：下午2:15至3:30
地點：本中心副址(銅鑼灣渣甸街36號3樓)
對象：會員 費用：40元
內容：了解打鼓的樂趣，教導其如何睇樂譜，如何拿鼓棒和一些基本功。
報名：2023年3月31日(星期五)起向郭姑娘
報名(報名需由工作人員核實)

長者英文班 (由勞福局資助)

日期：2023年5月3、10、17、24、31日、
2023年6月7、14、21、28日、
及2023年7月5、12、19日(逢星期三)
時間：上午10:30至12:00
地點：中心副址(銅鑼灣渣甸街36號3樓)
對象：會員 費用：30元
內容：教授英文課文，簡單會話，句子著重朗讀和家課練習及會話、互動等等!每堂也重覆練習加深記憶。
報名：2023年3月31日(星期五)起向郭姑娘報名

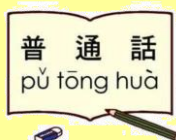


活力節奏鼓樂班 (中班)

日期：2023年4月20、27日、
2023年5月4、11、25日、
及2023年6月1、8、15日(逢星期四)
時間：上午10:15至11:45
地點：本中心副址(銅鑼灣渣甸街36號3樓)
對象：對鼓樂有基本認識之會員 費用：30元
內容：教授新鼓樂24式。
報名：2023年3月31日(星期五)起向郭姑娘報名

長者普通話班 (由勞福局資助)

日期：2023年5月29日、
2023年6月5、12、19、26日、
2023年7月3、10、17、24、31日、
及2023年8月7、14日(逢星期一)
時間：上午9:30至11:00
地點：本中心正址 對象：會員 費用：30元
內容：教授普通話基礎(聲母韻母)，閱讀文章及詞彙。
報名：2023年3月31日(星期五)起向郭姑娘報名



國語流行曲小組

日期：2023年4月14、21、28日、
2023年5月5、12、19日、
及2023年6月2、9、16、23、30日
(逢星期五)
時間：上午10:30至12:00
地點：本中心正址 費用：30元 對象：會員
內容：全期重溫第四集舊國語流行歌集和教授新的流行曲。讓參加者緬懷舊歌時也學習一些新的歌曲。
報名：2023年3月31日(星期五)起向郭姑娘報名



本會 120 周年活動

香港基督教培道聯愛會 120 周年之會訓書法比賽

比賽日期：2023 年 3 月 13 日至 3 月 24 日
比賽對象：本會會員
比賽內容：以毛筆書寫本會會訓
[彼此關顧、激發愛心、勉勵行善]
作品尺寸：不能少過 A3 紙
(29.7cm X 41.99 cm)
報名：2023 年 3 月 13 日(星期一)起向郭
姑娘或許姑娘領取報名表格

※如有任何爭議，本會保留一切最終決定權※

- ♥：2023 年 3 月 24 日下午五時截止收稿，
作品背後必須寫上參賽號碼連同報名表
一起繳交
- ♥：2023 年 4 月 11 日公佈結果，
2023 年 5 月 18 日頒獎，
2023 年 6 月在大會堂公開展覽



香港基督教培道聯愛會 120 周年之會員才藝匯演

日期：2023 年 5 月 18 日 (星期四)
時間：下午 1:00 至 4:30
地點：柴灣青年廣場 Y 綜藝館
內容：為慶祝本會 120 周年紀念，
特邀請會員在舞台上展示他們
學習的成果。
費用：20 元
對象：會員及其家屬或護老者
報名：2023 年 4 月 14 日開始報名
備註：大會將預備來回車接送，購票
時需向職員領取車票方可乘搭
會車，名額有限，售完即止。



香港基督教培道聯愛會 120 周年之漫畫人物填色比賽 (會員)

比賽日期：2023 年 4 月 1 日至 4 月 15 日
比賽費用：全免 比賽對象：會員
比賽細則：

- 每人只可參加 A/B/C 組的其中一組，並提交一幅作品，重覆提交將取消資格
- 參加者必須提交正本，不接受電子提交 (如：WhatsApp)
- 每人必須親自填色，可選用任何顏料創作
- 評審準則：(1) 美觀 (2) 創作力 (3) 配合主題
- 所有作品將由本會評審評選
- 比賽結果將於 2023 年 4 月 20 日在所屬中心壁報板公佈，並有負責職員聯絡得獎者
- 比賽獎品：每中心的各組別均設冠軍、亞軍、季軍各一名
- 頒獎安排：將於 2023 年 5 月 18 日「會員才藝匯演」中進行頒獎
- 所有參賽作品不會發還，本會擁有作品的展示權及使用權

※如有任何爭議，本會保留一切最終決定權※

報名：2023 年 3 月 20 日 (星期一) 起向許姑娘報名



護老者活動小組

『妙韻金曲寄真情』



日期：2023年4月28日(星期五)
下午5:30前上載到中心 youtube 網頁

費用：全免

對象：體弱長者及其照顧者

內容：歌曲能舒發情懷，令人陶醉，歌詞更能寄予心聲，激勵壯志及帶出正念。逢雙月月底，萍姑娘製作金曲節目，分享正向歌詞、護老者的鼓勵及心聲，協助舒緩照顧壓力。歡迎護老者在節目中點唱，萍姑娘會一一讀出護老者的祝福寄語，在節目中傳送給親友及其他同路人。

備註：已報名人士在節目後一個月內到中心找萍姑娘，回答三條有關節目的簡單問題，可獲禮品一份。

報名及點唱：

2023年4月21日(星期五)前向萍姑娘報名

護老友里 (4月)



日期：2023年4月25日(星期二)

時間：下午 3:45 至 4:45

地點：本中心正址 費用：全免

對象：護老者

內容：舉行護老者聚會，一起進行靜觀放鬆練習，學習照顧自己身心需要。

報名：2023年3月31日(星期五)起向劉姑娘報名

『春花盛放』盅形擺設

日期：2023年4月19日(星期三)

時間：下午 3:30 至 4:30

地點：本中心正址 費用：10元

對象：體弱長者及其照顧者

內容：利用絲花及乾花製作盅形花擺設，讓護老者投入在花藝創作，舒緩壓力。

報名：2023年3月31日(星期五)起向萍姑娘報名



『靜聽我心』護老訪談-- 協助長者適應院舍生活

播放日期：2023年5月31日(星期三)

下午 5:30 前上載到中心 youtube 網頁

費用：全免

對象：體弱長者及其照顧者

內容：[協助長者適應院舍生活]

與陳俊傑先生(曾任院舍社工)分享如何協助長者適應院舍生活。希望藉此減輕照顧者在處理長者進入院舍前及入住初期的適應問題。

報名：2023年5月19日(星期五)前與萍姑娘報名

備註：已報名人士在節目後一個月內到中心找萍姑娘，回答三條有關節目的簡單問題，可獲禮品一份。



護老友里 (5月)

日期：2023年5月30日(星期二)

時間：下午 3:45 至 4:45

地點：本中心正址 費用：全免

對象：護老者

內容：舉行護老者聚會，分享養生健康資訊及學習簡單穴位按摩，並分享有用的社區資源。

報名：2023年5月5日(星期五)起向劉姑娘報名



活力強肌運動帶操

日期：2023年5月22日(星期一)

時間：下午 2:30 至 3:30

地點：本中心正址 費用：全免

對象：護老者

內容：由雅培職員與護老者們進行運動帶操，讓護老者及長者好好了解自己的身體狀況，強身健體。

報名：2023年5月5日(星期五)起向黎先生或劉姑娘報名

護老者活動小組



『協助長者適應院舍生活』

(衛生署長者健康服務)

臨床心理學家主講)



日期：2023年5月8日(星期一)

時間：下午2:00至3:00

地點：中心活動室 費用：全免

對象：體弱長者及其照顧者

內容：由心理學家講解如何協助長者適應院舍生活，藉此減輕照顧者在處理長者進入院舍前及入住初期的適應問題。

報名：2023年3月31日(星期五)起向萍姑娘報名

護老運動放鬆日(4月)

日期：2023年4月18日(星期二)

時間：下午3:45至4:45

地點：本中心正址 費用：全免 對象：護老者

內容：護老者聚會，透過瑜伽伸展運動，達到身心平衡。

報名：2023年3月31日(星期五)起向劉姑娘報名

護老運動放鬆日(5月)

日期：2023年5月16日(星期二)

時間：下午3:45至4:45

地點：本中心正址 費用：全免 對象：護老者

內容：護老者聚會，透過瑜伽伸展運動，達到身心平衡。

報名：2023年4月28日(星期五)起向劉姑娘報名

每天愛我多一些(4月)

日期：2023年4月4日(星期二)

時間：下午3:45至4:45

地點：本中心正址 費用：全免

對象：護老者

內容：透過表達藝術創作，探索內心的感受和思想，發掘和瞭解不同層面的自我。

報名：2023年3月31日(星期五)起向劉姑娘報名



每天愛我多一些(5月)

日期：2023年5月2日(星期二)

時間：下午3:45至4:45

地點：本中心正址 費用：全免

對象：護老者

內容：透過表達藝術創作，探索內心的感受和思想，發掘和瞭解不同層面的自我。

報名：2023年4月14日(星期五)起向劉姑娘報名



Helpful TIPS!



奶粉訂購日

日期：2023年4月14日及5月5日(星期五)

時間：上午9:30至上午11:30(加營養銷售)
下午2:00至下午4:30(三花銷售)

地點：本中心正址

奶粉類別：***必須出示有效之會員証***

- ◆ 金裝加營養：HKD\$175(900克)(朱古力/雲呢拿)，HKD\$85(400克)(雲呢拿)
- ◆ 低糖加營養：HKD\$180(850克)
- ◆ 活力加營養：HKD\$217(850克)
- ◆ 怡寶康：HKD\$218(850克)，HKD\$97(400克)
- ◆ 雀巢三花三效高鈣較低脂奶粉：HKD\$100(800克)
- ◆ 雀巢三花雙效降醇素營養奶粉：HKD\$100(800克)
- ◆ 雀巢三花高鈣活關節低脂奶粉：HKD\$85(800克)
- ◆ 雀巢三花柏齡健心較低脂奶粉：HKD\$75(800克)
- ◆ 雀巢三花高鈣健骨低脂奶粉：HKD\$75(800克)
- ◆ 培力康奶粉：HKD\$82(500克)
- ◆ 培速定(雲呢拿味/意大利咖啡味)：HKD\$486(24支)

如有興趣訂購奶粉之會員及護老者，請於指定時間攜帶會員證到中心購買，如有任何疑問，請與黎先生聯絡。

備註：請留意奶粉的名稱及容量是否正確，一般情況下，訂購後恕不退換。奶粉服務祇供會員福利用途，不得轉售或轉贈。



義工活動小組

*凡報讀有「義」字的班組需登記成為中心義工及承諾參與日後的義工服務

「義」學水彩畫



日期：2023年4月3、17、24日、
5月8、15、22、29日、
6月5日(逢星期一)

時間：上午9:00至10:30

地點：本中心副址(銅鑼灣渣甸街36號3樓)

費用：300元(共8堂)

對象：會員

內容：導師教授水彩畫的基礎、構圖、上色。

報名：請向黃先生查詢及報名



劉姑娘的拇指琴班

日期：2023年3月22、29日、
2023年4月12、19、26日、
2023年5月3、10、24日(逢星期三)

時間：下午1:30至2:30

地點：本中心副址

費用：80元(可外借拇指琴)

對象：會員

內容：學習閱讀樂譜、教授拇指琴彈奏技巧，由零開始循序漸進彈好每一首歌，即使沒有音樂基礎都可以輕易上手。

報名：2023年3月10日(星期五)起向劉姑娘報名



「義」樂韻手鐘班

日期：2023年4月14、21、28日、
2023年5月5、12、19日(星期五)

時間：上午9:00至10:00

地點：本中心副址 費用：100元(6堂)

對象：成員

內容：導師教授樂理及手鐘演奏技巧

報名：請向黃先生查詢及報名



「義」工上門剪頭髮

內容：理髮義工上門為有需要的長者剪頭髮

報名：請2023年3月15日(星期三)或之前向黃先生查詢詳情及報名

備註：本中心會收集名單及安排義工致電聯絡上門理髮

費用：全免 對象：會員

手鐘補習班

日期：2023年4月19、26日、
2023年5月3、10日(星期三)

時間：下午3:30至4:30

地點：本中心副址 費用：全免

對象：手鐘班成員

內容：個別指導參加者，強化演奏手鐘的技巧、節奏感、聆聽、專注力及手眼協調的能力。

報名：2023年3月31日(星期五)起向劉姑娘報名





2023-2025長者委員會選舉



1.中心委員會候選人 自薦/推薦

日期：即日起至2023年4月21日

**如你認為自己或者身邊人合適做中心委員，請向本中心自薦或者推薦。凡自薦或者推薦別人，一旦該人當選，自薦或者推薦人均可獲 禮物 乙份。



WE WANT YOU!

2.投選委員會候選人

日期：2023年5月2日至5月5日

**中心內設投票箱及候選人名單，會員們可以根據每個候選人的政綱揀選合適的人選，並且寫下號碼投入箱中。



3.唱票日

日期：2023年6月6日 (星期二)

時間：下午3:30至4:30

內容：由職員點算投票箱內各候選人得票數及宣佈新一屆委員會的當選人。

中心委員會職務

- 日常當值
- 協助舉辦大型中心活動
- 協助籌辦義賣活動
- 活動維持秩序
- 協助中心職員活動
- 向本會提意見





建立生活好習慣

專欄區

踏入兔年已經有好幾個月了，大家有為自己訂立新一年的規劃或目標嗎？在這裡想和大家分享一些實踐健康快樂的生活習慣，希望大家都可以逐步培養更健康、更愉快的生活。

照顧自己

- 三餐定時
- 每天喝 杯流質，清水是最佳的選擇
- 每天吃兩個水果
- 每天累積 分鐘的體能活動
- 不要透支自己，放下各樣不急切的事務，補充休息



與人分享

- 每週與人分享一些愉快的經歷
- 定期與一些老朋友聚舊，分享近況，保持社交
- 對有需要的人做小小的幫助，例如為行動不便的鄰居推門、將家中過多的衣物捐贈別人等

正面思維

- 每天聽一首含正面訊息的歌
- 每天為自己的生活加增添一些快樂的事情，例如種花、畫畫、到公園散步等
- 每天發掘自己一些值得稱讚的行為，例如做好家務、關心朋友
- 明白生命中的起伏，不執著、懂得放下、欣賞當下



享受生活

- 在家中或工作的地方擺放自己喜歡的照片或小盆栽，點綴環境
- 做自己喜歡做的事情
- 把自己打扮得整齊漂亮、精精神神的
- 選擇慢活的方式





什麼是長者社區照顧服務

2023 年財政預算案表示，政府在今年第三季把「長者社區照顧服務券試驗計劃」恆常化，受惠人數將由現時的 8,000 人，增加至 2025/26 年度的 1.2 萬人。

☺ 大家了解什麼是「長者社區照顧服務券」？

服務券採用「錢跟人走」的資助模式，讓合資格長者按個人需要，使用社區券選擇合適的社區照顧服務。長者可按其需要，選擇任何在最低至最高社區券面值內的任何服務組合。在 [2022-23 年度社區券價值的最高及最低面值分別為每月 10,070 元及 4,210 元]。

☺ 申請有什麼資格？

長者必須在資助長期護理服務中央輪候冊上，經社署的安老服務統一評估機制下獲評定及建議為適合社區照顧服務或院舍照顧服務；及未接受任何院舍照顧服務或資助社區照顧服務才可申請。

☺ 服務券有什麼服務內容？

與現時的資助長者日間護理中心及改善家居及社區照顧服務相若。服務內容包括復康運動、護理服務及個人照顧等。另外，部份認可服務單位亦提供住宿暫託服務及/或言語治療服務。當中服務機構有三種服務模式供長者選擇：

1. 中心為本：讓長者到日間中心參加活動及訓練，按長者及家屬需要選擇服務日數或節數。
2. 家居為本：讓長者在家中享用服務，如上門清潔、運動訓練、膳食服務、陪診...等，按長者及家屬需要，選擇服務日數及內容。
3. 中心為本及家居為本：混合以上兩種模式使用服務，如一星兩日到日間中心參與活動，其他三天則使用家居為本服務。

長者可自由選擇以上三種的服務模式。

由於政府表示在第三季把「長者社區照顧服務券試驗計劃」恆常化，大家不妨多加了解有關「長者社區照顧服務券」的資料，在未來的照顧路上作出準備，如大家有什麼疑問，歡迎與中心職員聯絡查詢，或致電社署社區照顧服務券辦事處（電話：3107 3013）了解。





留住回憶的相片

現今我們經常拿着手機，隨意和家人朋友拍下許多相片，給不同人分享開心的時光。但漸漸，拍照的數量太多，太泛濫，無好好整理這些手機的數碼相，亦不會挑選一些，晒相出來留為紀念，許多許多都被遺忘了。其實把數碼相晒成硬照，對長者來說是非常具意義，手機的相成千上萬的，容易被遺忘，反而如家人為長者精選一些晒成硬照，方便長者不時拿在手上回味，更留下深刻的記憶。



別忘記在節日或重大日子和長者拍照留念啊！曾有一對夫婦，平日甚少影相，但一次中心自製燈籠手工活動中，工作人員為夫婦拍下照片，並晒大相片給他們留念。半年後伯伯年老病逝，這張相便成為兩夫婦晚年最開心的回憶之一，婆婆經常談到此照片，感恩工作人員拍下此照送給他們。在數碼相的年代這樣方便的年代，為何仍有必要晒相呢？就是要拿在手中看，或放置在相架上回味。中心每到年尾都有一活動：『歲月情深』月曆製作，工作人員邀請家人為長者搜集相片，為每個體弱長者家庭製作年度月曆，配上簡單文字描述，感恩的字句，讓家人和長者細味歡樂難忘的時光，猶如一本年度紀念冊，將流失的記憶，一片一片的重拾回來。家人們啊！就由年頭開始為長者搜集相片或數碼相吧！參加『歲月情深』月曆製作，讓長者在一整年間回味開心難忘的時光！



培道聯愛長者學院



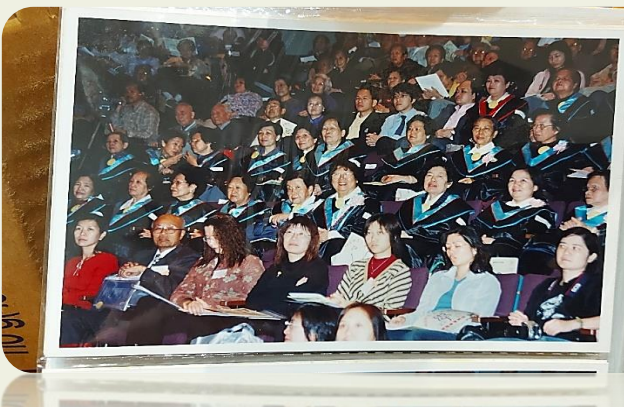
為回應政府積極推動「老有所學」的理念，香港基督教培道聯愛會於2003年七月創立培道聯愛長者學院，學院由香港亞洲歸主協會承辦，首年共有五間老人中心成為協辦單位，有超過一百名長者註冊入讀。為嘉許這群好學長者，該院於十二月六日假城市大學惠卿劇院舉行

首屆畢業禮，頒發證書予一百二十七名長者。

代表百多位長者致詞的董倩薇女士，她是長者學院中一位非常好學的學生，「年輕時沒有時間又沒有機會上學，現在既然有空閒，何不學多些東西充實自己。所以我跳舞、唱歌、電腦、英文樣樣都學，這裡的老師既細心又有耐性，讓我有一個愉快的學習生活。」她認為長者也應與時並進，多學習新事物，和子女溝通也會好得多。

培道聯愛學院院長翟浩泉牧師，在頒發畢業證書予學員前表示，該學院其中一個特色，是需要學員進行一定時數的義務工作，以鼓勵長者投入社會，服務社群，達至「老有所學，老有所為」的理念。正如聖經所說：「耶穌來，是要叫人得生命，並且得的更豐盛！」他希望長者透過進修，能享受到豐盛的生命。

當日共有九十八位長者獲頒證書，二十八位長者獲頒文憑，一位長者獲頒學位。





青出於藍笑話(一)

老師問：「古代女人為什麼要裹腳？」
學生大聲道：「怕她們逛街。」
老師接著問：「那麼為什麼現在不裹了」
學生：「現在有了網上購物，裹腳也沒用。」
老師：「來來來，你講課……」

資料來源：<https://www.getit01.com>



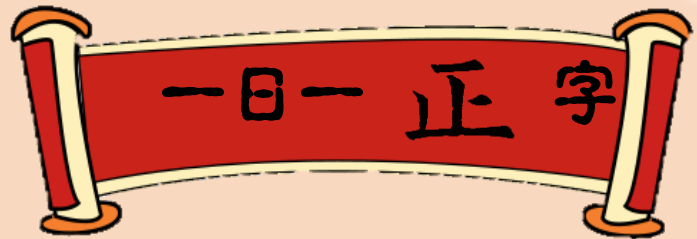
青出於藍笑話(二)

老師問：「有錢，任性」的下聯是？」
學生答：「像我，沒錢，認命」。
老師啞然！

資料來源：<https://www.getit01.com>



月幾(粵)珠



- 「面珠」的「珠」，正字是「月幾」，從「肉」字，《廣韻》注「渠希」切，近音「基」，用國語讀「基」，有若粵語的「之」。
- 「之」，變聲為「珠」，是近音之轉。
- 「月幾」，是「面頰肉」。
- 「面月幾登」的「登」，正字是「膾」，粵音「騰」，是「肥」的意思。
- 「騰」音的「膾」，變為「登」，又是一音之變也。
- 「面月幾膾」，那「面頰上的小肥肉」，是小寶寶擊倒大人的最犀利武器。



認知障礙症患者的進食問題

今期介紹認知障礙症患者的進食問題。

認知障礙症除了影響患者的記憶力，伴隨著病情的進展，患者的日常生活功能亦會受影響，包括進食。進食的作用，除了維持生命，滿足感官，亦有著社交聯誼的作用，故此，我們必須留意患者的進食問題，以維持他們的生活質素。

1	<p>影響進食的因素</p> <p>環境</p> <p>認知障礙症而引致的認知及行為問題：</p> <p>專注力弱</p> <p>不肯進食 揀飲擇食</p> <p>忘記進食步驟</p> <p>吞嚥機能</p> <p>感官功能</p> <p>疾病如中風，帕金森症</p> <p>口肌協調能力</p> <p>口肌力量</p>	
2	<p>常見的進食及吞嚥困難徵兆</p> <p>口腔不清潔</p> <p>進食時不專心</p> <p>食慾下降，體重下降</p> <p>進食時間增加</p> <p>食物殘留在口腔內</p> <p>不停咀嚼</p> <p>忘記進食步驟</p> <p>進食後說話含糊不清</p> <p>流口水</p> <p>吞嚥時出現咳嗽，氣喘</p>	





腦筋齊齊轉



大家在家抗疫一段時間，相信都很少運用到腦筋，因此黃 Sir 在這裡準備了一些益智數獨比大家動動腦筋，為大腦做一做運動吧。數獨題目由淺到深，答案可以在月刊最後一頁找到。

數獨題目：

<p>1A</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td></td><td></td><td>3</td><td></td></tr> <tr><td>2</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>3</td><td>4</td><td></td><td></td></tr> </table>			3		2								3	4			<p>1B</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td></td><td>4</td><td></td><td>3</td></tr> <tr><td></td><td>1</td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>4</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>		4		3		1					4						<p>1C</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td></td><td></td><td></td><td>2</td></tr> <tr><td>3</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td>4</td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>4</td><td></td></tr> </table>				2	3					4					4																																																																																																
		3																																																																																																																																															
2																																																																																																																																																	
3	4																																																																																																																																																
	4		3																																																																																																																																														
	1																																																																																																																																																
		4																																																																																																																																															
			2																																																																																																																																														
3																																																																																																																																																	
	4																																																																																																																																																
		4																																																																																																																																															
<p>2A</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td></td><td></td><td>5</td><td></td><td>4</td><td>2</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td><td>3</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>6</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td>1</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>6</td><td>3</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>2</td><td>5</td><td></td><td>4</td><td></td><td></td></tr> </table>			5		4	2					1	3			6							1			6	3					2	5		4			<p>2B</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td>6</td><td>4</td><td>2</td><td>5</td><td></td></tr> <tr><td>5</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>4</td></tr> <tr><td>3</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>6</td></tr> <tr><td></td><td>5</td><td>1</td><td>4</td><td>3</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>								6	4	2	5		5					4	3					6		5	1	4	3								<p>2C</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td></td><td>4</td><td>3</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td>5</td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td>1</td><td></td><td>6</td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>4</td><td></td><td>2</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>1</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td>1</td><td>3</td><td></td></tr> </table>		4	3							5				1		6					4		2				1							1	3																																				
		5		4	2																																																																																																																																												
				1	3																																																																																																																																												
		6																																																																																																																																															
			1																																																																																																																																														
6	3																																																																																																																																																
2	5		4																																																																																																																																														
	6	4	2	5																																																																																																																																													
5					4																																																																																																																																												
3					6																																																																																																																																												
	5	1	4	3																																																																																																																																													
	4	3																																																																																																																																															
			5																																																																																																																																														
	1		6																																																																																																																																														
		4		2																																																																																																																																													
		1																																																																																																																																															
			1	3																																																																																																																																													
<p>3A</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td></td><td>8</td><td>3</td><td>1</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td>4</td><td></td><td></td><td>9</td><td></td><td>1</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>1</td><td>8</td><td></td><td>7</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>1</td><td></td><td>8</td><td></td><td></td><td></td><td>9</td><td></td></tr> <tr><td>2</td><td>6</td><td>9</td><td>5</td><td></td><td>8</td><td>3</td><td>1</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>7</td><td></td><td></td><td></td><td>8</td><td>6</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td>6</td><td></td><td>3</td><td>5</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>5</td><td></td><td>1</td><td></td><td></td><td>7</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>5</td><td>4</td><td>3</td></tr> </table>		8	3	1						4			9		1				1	8		7			1		8				9		2	6	9	5		8	3	1			7				8	6				6		3	5				5		1			7						5	4	3	<p>3B</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td></td><td>5</td><td>4</td><td>1</td><td></td><td>7</td><td>3</td><td></td></tr> <tr><td>6</td><td></td><td></td><td></td><td>4</td><td>9</td><td>2</td><td>5</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td>6</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td>3</td><td>5</td><td></td><td>1</td><td>8</td><td>7</td><td>6</td></tr> <tr><td>4</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>3</td></tr> <tr><td>1</td><td></td><td>7</td><td>5</td><td>9</td><td></td><td>4</td><td>8</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td>3</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>3</td><td></td><td>1</td><td>9</td><td>8</td><td></td><td></td><td>4</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>6</td><td>7</td><td></td><td>4</td><td>8</td><td>3</td></tr> </table>		5	4	1		7	3		6				4	9	2	5					6					3	5		1	8	7	6	4							3	1		7	5	9		4	8					3				3		1	9	8			4			6	7		4	8	3
	8	3	1																																																																																																																																														
	4			9		1																																																																																																																																											
		1	8		7																																																																																																																																												
1		8				9																																																																																																																																											
2	6	9	5		8	3	1																																																																																																																																										
		7				8	6																																																																																																																																										
			6		3	5																																																																																																																																											
		5		1			7																																																																																																																																										
					5	4	3																																																																																																																																										
	5	4	1		7	3																																																																																																																																											
6				4	9	2	5																																																																																																																																										
				6																																																																																																																																													
	3	5		1	8	7	6																																																																																																																																										
4							3																																																																																																																																										
1		7	5	9		4	8																																																																																																																																										
				3																																																																																																																																													
3		1	9	8			4																																																																																																																																										
		6	7		4	8	3																																																																																																																																										



腦筋齊齊轉



大家在家抗疫一段時間，相信都很少運用到腦筋，因此黃 Sir 在這裡準備了一些益智數獨供大家動動腦筋，為大腦做一做運動吧。數獨題目由淺到深，答案可以在月刊最後一頁找到。

數獨題目：

3C									3D								
				4	7	8		6			1	4	2			9	8
6		8		5		3			8	7			1		5		
4	7		6					2	2	5						3	
			5	2				7		6			9	3			
2	9		7		4		8	3				1		8			
1				3	6							5	4			1	
	2				5		4	8		8						5	1
		3		7		1		9			3		6			4	9
7		4	8	9					9	1			5	4	2		
3E									3F								
	1	8	2			5	7	9		8		5	1	4	6		
3	2		6		7			8	6	1		2	7				5
9			5											9		8	
	3				8			4	1		4		9		2		
	5	9				6	8										
7			9				5				6		5		8		4
					2			3		2		6					
8			3		5		4	7	9				8	1		2	3
4	6	3			9	8	2				3	9	4	2		6	

答案：

<p>1A</p> <table border="1"> <tr><td>4</td><td>1</td><td>3</td><td>2</td></tr> <tr><td>2</td><td>3</td><td>1</td><td>4</td></tr> <tr><td>1</td><td>2</td><td>4</td><td>3</td></tr> <tr><td>3</td><td>4</td><td>2</td><td>1</td></tr> </table>	4	1	3	2	2	3	1	4	1	2	4	3	3	4	2	1	<p>1B</p> <table border="1"> <tr><td>2</td><td>4</td><td>1</td><td>3</td></tr> <tr><td>3</td><td>1</td><td>2</td><td>4</td></tr> <tr><td>1</td><td>3</td><td>4</td><td>2</td></tr> <tr><td>4</td><td>2</td><td>3</td><td>1</td></tr> </table>	2	4	1	3	3	1	2	4	1	3	4	2	4	2	3	1	<p>1C</p> <table border="1"> <tr><td>4</td><td>1</td><td>3</td><td>2</td></tr> <tr><td>3</td><td>2</td><td>1</td><td>4</td></tr> <tr><td>1</td><td>4</td><td>2</td><td>3</td></tr> <tr><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>1</td></tr> </table>	4	1	3	2	3	2	1	4	1	4	2	3	2	3	4	1																																																																																																																	
4	1	3	2																																																																																																																																																																
2	3	1	4																																																																																																																																																																
1	2	4	3																																																																																																																																																																
3	4	2	1																																																																																																																																																																
2	4	1	3																																																																																																																																																																
3	1	2	4																																																																																																																																																																
1	3	4	2																																																																																																																																																																
4	2	3	1																																																																																																																																																																
4	1	3	2																																																																																																																																																																
3	2	1	4																																																																																																																																																																
1	4	2	3																																																																																																																																																																
2	3	4	1																																																																																																																																																																
<p>2A</p> <table border="1"> <tr><td>3</td><td>1</td><td>5</td><td>6</td><td>4</td><td>2</td></tr> <tr><td>4</td><td>6</td><td>2</td><td>5</td><td>1</td><td>3</td></tr> <tr><td>1</td><td>4</td><td>6</td><td>3</td><td>2</td><td>5</td></tr> <tr><td>5</td><td>2</td><td>3</td><td>1</td><td>6</td><td>4</td></tr> <tr><td>6</td><td>3</td><td>4</td><td>2</td><td>5</td><td>1</td></tr> <tr><td>2</td><td>5</td><td>1</td><td>4</td><td>3</td><td>6</td></tr> </table>	3	1	5	6	4	2	4	6	2	5	1	3	1	4	6	3	2	5	5	2	3	1	6	4	6	3	4	2	5	1	2	5	1	4	3	6	<p>2B</p> <table border="1"> <tr><td>2</td><td>3</td><td>5</td><td>6</td><td>4</td><td>1</td></tr> <tr><td>1</td><td>6</td><td>4</td><td>2</td><td>5</td><td>3</td></tr> <tr><td>5</td><td>1</td><td>6</td><td>3</td><td>2</td><td>4</td></tr> <tr><td>3</td><td>4</td><td>2</td><td>5</td><td>1</td><td>6</td></tr> <tr><td>6</td><td>5</td><td>1</td><td>4</td><td>3</td><td>2</td></tr> <tr><td>4</td><td>2</td><td>3</td><td>1</td><td>6</td><td>5</td></tr> </table>	2	3	5	6	4	1	1	6	4	2	5	3	5	1	6	3	2	4	3	4	2	5	1	6	6	5	1	4	3	2	4	2	3	1	6	5	<p>2C</p> <table border="1"> <tr><td>5</td><td>4</td><td>3</td><td>2</td><td>1</td><td>6</td></tr> <tr><td>1</td><td>2</td><td>6</td><td>5</td><td>4</td><td>3</td></tr> <tr><td>3</td><td>1</td><td>2</td><td>6</td><td>5</td><td>4</td></tr> <tr><td>6</td><td>5</td><td>4</td><td>3</td><td>2</td><td>1</td></tr> <tr><td>2</td><td>3</td><td>1</td><td>4</td><td>6</td><td>5</td></tr> <tr><td>4</td><td>6</td><td>5</td><td>1</td><td>3</td><td>2</td></tr> </table>	5	4	3	2	1	6	1	2	6	5	4	3	3	1	2	6	5	4	6	5	4	3	2	1	2	3	1	4	6	5	4	6	5	1	3	2																																																					
3	1	5	6	4	2																																																																																																																																																														
4	6	2	5	1	3																																																																																																																																																														
1	4	6	3	2	5																																																																																																																																																														
5	2	3	1	6	4																																																																																																																																																														
6	3	4	2	5	1																																																																																																																																																														
2	5	1	4	3	6																																																																																																																																																														
2	3	5	6	4	1																																																																																																																																																														
1	6	4	2	5	3																																																																																																																																																														
5	1	6	3	2	4																																																																																																																																																														
3	4	2	5	1	6																																																																																																																																																														
6	5	1	4	3	2																																																																																																																																																														
4	2	3	1	6	5																																																																																																																																																														
5	4	3	2	1	6																																																																																																																																																														
1	2	6	5	4	3																																																																																																																																																														
3	1	2	6	5	4																																																																																																																																																														
6	5	4	3	2	1																																																																																																																																																														
2	3	1	4	6	5																																																																																																																																																														
4	6	5	1	3	2																																																																																																																																																														
<p>3A</p> <table border="1"> <tr><td>5</td><td>8</td><td>3</td><td>1</td><td>2</td><td>4</td><td>7</td><td>6</td><td>9</td></tr> <tr><td>7</td><td>4</td><td>2</td><td>3</td><td>9</td><td>6</td><td>1</td><td>8</td><td>5</td></tr> <tr><td>6</td><td>9</td><td>1</td><td>8</td><td>5</td><td>7</td><td>2</td><td>4</td><td>3</td></tr> <tr><td>1</td><td>3</td><td>8</td><td>7</td><td>6</td><td>2</td><td>9</td><td>5</td><td>4</td></tr> <tr><td>2</td><td>6</td><td>9</td><td>5</td><td>4</td><td>8</td><td>3</td><td>1</td><td>7</td></tr> <tr><td>4</td><td>5</td><td>7</td><td>9</td><td>3</td><td>1</td><td>8</td><td>2</td><td>6</td></tr> <tr><td>8</td><td>1</td><td>4</td><td>6</td><td>7</td><td>3</td><td>5</td><td>9</td><td>2</td></tr> <tr><td>3</td><td>2</td><td>5</td><td>4</td><td>1</td><td>9</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td></tr> <tr><td>9</td><td>7</td><td>6</td><td>2</td><td>8</td><td>5</td><td>4</td><td>3</td><td>1</td></tr> </table>	5	8	3	1	2	4	7	6	9	7	4	2	3	9	6	1	8	5	6	9	1	8	5	7	2	4	3	1	3	8	7	6	2	9	5	4	2	6	9	5	4	8	3	1	7	4	5	7	9	3	1	8	2	6	8	1	4	6	7	3	5	9	2	3	2	5	4	1	9	6	7	8	9	7	6	2	8	5	4	3	1	<p>3B</p> <table border="1"> <tr><td>8</td><td>5</td><td>4</td><td>1</td><td>2</td><td>7</td><td>3</td><td>6</td><td>9</td></tr> <tr><td>6</td><td>1</td><td>3</td><td>8</td><td>4</td><td>9</td><td>2</td><td>7</td><td>5</td></tr> <tr><td>7</td><td>9</td><td>2</td><td>3</td><td>6</td><td>5</td><td>1</td><td>4</td><td>8</td></tr> <tr><td>2</td><td>3</td><td>5</td><td>4</td><td>1</td><td>8</td><td>7</td><td>9</td><td>6</td></tr> <tr><td>4</td><td>8</td><td>9</td><td>2</td><td>7</td><td>6</td><td>5</td><td>1</td><td>3</td></tr> <tr><td>1</td><td>6</td><td>7</td><td>5</td><td>9</td><td>3</td><td>4</td><td>8</td><td>2</td></tr> <tr><td>5</td><td>4</td><td>8</td><td>6</td><td>3</td><td>1</td><td>9</td><td>2</td><td>7</td></tr> <tr><td>3</td><td>7</td><td>1</td><td>9</td><td>8</td><td>2</td><td>6</td><td>5</td><td>4</td></tr> <tr><td>9</td><td>2</td><td>6</td><td>7</td><td>5</td><td>4</td><td>8</td><td>3</td><td>1</td></tr> </table>	8	5	4	1	2	7	3	6	9	6	1	3	8	4	9	2	7	5	7	9	2	3	6	5	1	4	8	2	3	5	4	1	8	7	9	6	4	8	9	2	7	6	5	1	3	1	6	7	5	9	3	4	8	2	5	4	8	6	3	1	9	2	7	3	7	1	9	8	2	6	5	4	9	2	6	7	5	4	8	3	1
5	8	3	1	2	4	7	6	9																																																																																																																																																											
7	4	2	3	9	6	1	8	5																																																																																																																																																											
6	9	1	8	5	7	2	4	3																																																																																																																																																											
1	3	8	7	6	2	9	5	4																																																																																																																																																											
2	6	9	5	4	8	3	1	7																																																																																																																																																											
4	5	7	9	3	1	8	2	6																																																																																																																																																											
8	1	4	6	7	3	5	9	2																																																																																																																																																											
3	2	5	4	1	9	6	7	8																																																																																																																																																											
9	7	6	2	8	5	4	3	1																																																																																																																																																											
8	5	4	1	2	7	3	6	9																																																																																																																																																											
6	1	3	8	4	9	2	7	5																																																																																																																																																											
7	9	2	3	6	5	1	4	8																																																																																																																																																											
2	3	5	4	1	8	7	9	6																																																																																																																																																											
4	8	9	2	7	6	5	1	3																																																																																																																																																											
1	6	7	5	9	3	4	8	2																																																																																																																																																											
5	4	8	6	3	1	9	2	7																																																																																																																																																											
3	7	1	9	8	2	6	5	4																																																																																																																																																											
9	2	6	7	5	4	8	3	1																																																																																																																																																											



答案：

3C

5	3	2	1	4	7	8	9	6
6	1	8	2	5	9	3	7	4
4	7	9	6	8	3	5	2	1
3	4	6	5	2	8	9	1	7
2	9	5	7	1	4	6	8	3
1	8	7	9	3	6	4	5	2
9	2	1	3	6	5	7	4	8
8	5	3	4	7	2	1	6	9
7	6	4	8	9	1	2	3	5

3D

6	3	1	4	2	5	7	9	8
8	7	4	3	1	9	5	2	6
2	5	9	6	8	7	1	3	4
1	6	5	2	9	3	4	8	7
3	4	2	1	7	8	9	6	5
7	9	8	5	4	6	3	1	2
4	8	7	9	3	2	6	5	1
5	2	3	7	6	1	8	4	9
9	1	6	8	5	4	2	7	3

3E

6	1	8	2	3	4	5	7	9
3	2	5	6	9	7	4	1	8
9	4	7	5	8	1	2	3	6
2	3	6	1	5	8	7	9	4
1	5	9	4	7	3	6	8	2
7	8	4	9	2	6	3	5	1
5	7	1	8	4	2	9	6	3
8	9	2	3	6	5	1	4	7
4	6	3	7	1	9	8	2	5

3F

3	8	2	5	1	4	6	7	9
6	1	9	2	7	8	3	4	5
5	4	7	3	6	9	1	8	2
1	3	4	8	9	6	2	5	7
7	5	8	4	2	3	9	1	6
2	9	6	1	5	7	8	3	4
4	2	1	6	3	5	7	9	8
9	6	5	7	8	1	4	2	3
8	7	3	9	4	2	5	6	1



咁話？看完答案都唔知道做緊咩！咁你就要找時間參加黃 Sir 舉辦的數獨班啦！我會在班上教授數獨技巧及解題，有興趣就快手行動啦！



2023年4月份時間表



星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
2023-2024 年度						1 十一 築福社區 10:00 手語歌唱班 中心下午休息
2 十二	3 十三	4 十四	5 清明	6 十六	7 耶穌受難節	8 耶穌受難節翌日
本會120周年之漫畫人物填色比賽(會員)						
中心休息	9:00 「義」學水彩畫(副址) 9:30 長者普通話班 11:00 愛心午膳(外帶) 2:30 華麗百二年之「傾城之戀」	9:00 中心書法班(副址) 10:30 歡樂團契 11:00 愛心午膳(外帶) 2:00 粵語流行曲小組 2:30 長者電腦班(副址) 3:45 每天愛我多一些	清明節 中心休息 	11:00 智腦友 11:00 愛心午膳(外帶) 	耶穌受難節 中心休息 	耶穌受難節 翌日 中心休息
9 十九	10 復活節次日	11 廿一	12 廿二	13 廿三	14 廿四	15 廿五
本會 120 周年之漫畫人物填色比賽(會員)						
中心休息	復活節次日 中心休息 	9:00 中心書法班(副址) 9:30 長者手機基礎班 10:30 歡樂團契 11:00 愛心午膳(外帶) 2:00 粵語流行曲小組 2:30 長者電腦班(副址)	9:00 長者中文班(副址) 9:30 華麗百二年之「傾城之戀」 10:30 長者英文班(副址) 11:00 愛心午膳(外帶) 1:30 劉姑娘的拇指琴班(副址) 2:30 開心椅子舞	11:00 智腦友 11:00 愛心午膳(外帶) 2:30 精神健康急救班 	9:00 「義」樂韻手鐘班(副址) 9:30 加營素訂購日 9:30 例會 10:30 中國國畫班(副址) 10:30 國語流行曲小組 11:00 愛心午膳(外帶) 2:00 三花奶粉訂購日 2:30 精神健康急救班	10:00 手語歌唱班 中心下午休息
16 廿六	17 廿七	18 廿八	19 廿九	20 穀雨	21 初二	22 初三
中心休息	9:00 「義」學水彩畫(副址) 9:30 長者普通話班 9:30 芬蘭木柱齊齊玩(維園) 11:00 愛心午膳(外帶) 2:00 華麗百二年之「傾城之戀」 3:00 獨居支援組	9:00 華麗百二年之「傾城之戀」 9:00 中心書法班(副址) 9:30 更換手錶電磁及拐杖膠塞服務 10:30 歡樂團契 11:00 愛心午膳(外帶) 2:00 粵語流行曲小組 2:30 長者電腦班(副址) 3:45 護老運動放鬆日	10:30 長者英文班(副址) 11:00 愛心午膳(外帶) 1:30 劉姑娘的拇指琴班(副址) 2:30 開心椅子舞 3:30 春花盛放盅形擺設 3:30 手鐘補習班(副址)	9:30 量血壓 10:15 活力節奏鼓樂班(中班)(副址) 11:00 智腦友 11:00 愛心午膳(外帶) 2:15 活力節奏鼓樂班(初班)(副址) 2:30 精神健康急救班 3:45 鼓樂初級試驗-持續晉級班(副址) 	9:00 「義」樂韻手鐘班(副址) 9:30 例會 10:30 中國國畫班(副址) 10:30 國語流行曲小組 11:00 愛心午膳(外帶) 2:30 精神健康急救班	10:00 手語歌唱班 中心下午休息
23 初四	24 初五	25 初六	26 初七	27 初八	28 初九	29 初十
中心休息	9:00 「義」學水彩畫(副址) 9:30 長者普通話班 9:30 芬蘭木柱齊齊玩(維園) 11:00 愛心午膳(外帶) 2:30 華麗百二年之「傾城之戀」 2:30 防跌測試(A) 3:30 防跌測試(B)	9:00 中心書法班(副址) 9:30 長者手機基礎班 10:30 歡樂團契 11:00 愛心午膳(外帶) 2:00 粵語流行曲小組 2:30 長者電腦班(副址) 3:45 護老友里	11:00 愛心午膳(外帶) 1:30 劉姑娘的拇指琴班(副址) 2:30 開心椅子舞 3:30 手鐘補習班(副址)	10:00 剪髮服務 10:15 活力節奏鼓樂班(中班)(副址) 11:00 智腦友 11:00 愛心午膳(外帶) 2:15 活力節奏鼓樂班(初班)(副址) 2:30 精神健康急救班 3:45 鼓樂初級試驗-持續晉級班(副址) 4:00 耆英組	妙韻金曲寄真情 (Youtube) 9:00 「義」樂韻手鐘班(副址) 9:30 例會 10:30 中國國畫班(副址) 10:30 國語流行曲小組 11:00 愛心午膳(外帶) 2:30 精神健康急救班	10:00 手語歌唱班 中心下午休息



2023年5月份時間表

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
30 十一	1 勞動節 	2 十三	3 十四	4 十五	5 十六	6 立夏 
中心 休息	勞動節 中心休息	9:00 中心書法班(副址) 9:30 長者手機基礎班 10:30 歡樂團契 11:00 愛心午膳(外帶) 2:00 粵語流行曲小組 2:30 長者電腦班(副址) 3:45 每天愛我多一些	9:00 長者中文班(副址) 9:30 華麗百二年之「傾城之戀」 10:30 長者英文班(副址) 11:00 愛心午膳(外帶) 1:30 劉姑娘的拇指琴班(副址) 2:30 開心椅子舞 3:30 手鐘補習班(副址)	9:30 量血壓 10:15 活力節奏鼓樂班(中班)(副址) 11:00 智腦友 11:00 愛心午膳(外帶) 2:15 活力節奏鼓樂班(初班)(副址) 2:30 精神健康急救班 3:45 鼓樂初級試驗-持續晉級班(副址)	9:00 「義」樂韻手鐘班(副址) 9:30 加營養訂購日 9:30 例會 10:30 中國國畫班(副址) 10:30 國語流行曲小組 11:00 愛心午膳(外帶) 2:00 三花奶粉訂購日 2:30 精神健康急救班	10:00 手語歌唱班 中心下午休息
7 十八	8 十九	9 二十	10 廿一	11 廿二	12 廿三	13 廿四
中心 休息	9:00 「義」學水彩畫(副址) 9:30 長者普通話班 9:30 芬蘭木柱齊齊玩(維園) 11:00 愛心午膳(外帶) 2:00 協助長者適應院舍生活 2:30 華麗百二年之「傾城之戀」	9:00 中心書法班(副址) 9:30 長者手機基礎班 10:30 歡樂團契 11:00 愛心午膳(外帶) 2:00 粵語流行曲小組	9:00 長者中文班(副址) 10:30 長者英文班(副址) 11:00 愛心午膳(外帶) 1:30 劉姑娘的拇指琴班(副址) 2:30 開心椅子舞 3:30 手鐘補習班(副址)	10:15 活力節奏鼓樂班(中班)(副址) 11:00 智腦友 11:00 愛心午膳(外帶) 2:15 活力節奏鼓樂班(初班)(副址) 3:45 鼓樂初級試驗-持續晉級班(副址)	9:00 「義」樂韻手鐘班(副址) 9:30 例會 10:30 國語流行曲小組 10:30 中國國畫班(副址) 11:00 愛心午膳(外帶) 3:00 玩轉腦朋友	10:00 手語歌唱班 中心下午休息
14 廿五	15 廿六	16 廿七	17 廿八	18 廿九	19 四月	20 初二
母親節 中心 休息 	9:00 「義」學水彩畫(副址) 9:30 長者普通話班 9:30 芬蘭木柱齊齊玩(維園) 11:00 愛心午膳(外帶) 3:30 華麗百二年之「傾城之戀」	9:00 中心書法班(副址) 9:30 長者手機基礎班 10:30 歡樂團契 11:00 愛心午膳(外帶) 2:00 粵語流行曲小組 3:45 護老運動放鬆日	9:00 長者中文班(副址) 9:30 華麗百二年之「傾城之戀」 10:30 長者英文班(副址) 11:00 愛心午膳(外帶) 2:30 開心椅子舞	1:00 本會 120 周年 之會員才藝匯演 	9:00 「義」樂韻手鐘班(副址) 9:30 例會 10:30 國語流行曲小組 10:30 中國國畫班(副址) 11:00 愛心午膳(外帶) 2:30 記憶力訓練 3:15 認知訓練	10:00 手語歌唱班 中心下午休息
21 初三	22 初四	23 初五	24 初六	25 初七	26 佛誕	27 初九
中心 休息	9:00 「義」學水彩畫(副址) 9:30 長者普通話班 9:30 芬蘭木柱齊齊玩(維園) 11:00 愛心午膳(外帶) 2:30 活力強肌運動帶操	9:00 中心書法班(副址) 9:30 長者手機基礎班 10:30 歡樂團契 11:00 愛心午膳(外帶) 2:00 粵語流行曲小組 3:30 獨居支援組	9:00 長者中文班(副址) 10:30 長者英文班(副址) 11:00 愛心午膳(外帶) 1:30 劉姑娘的拇指琴班(副址) 2:30 開心椅子舞	10:00 剪髮服務 10:15 活力節奏鼓樂班(中班)(副址) 11:00 智腦友 11:00 愛心午膳(外帶) 2:15 活力節奏鼓樂班(初班)(副址) 3:45 鼓樂初級試驗-持續晉級班(副址)	佛誕 中心休息 	中心下午休息 
28 初十	29 十一	30 十二	31 十三	2023-2024 年度 築福社區 		
中心 休息 	9:00 「義」學水彩畫(副址) 9:30 芬蘭木柱齊齊玩(維園) 9:30 長者普通話班 11:00 愛心午膳(外帶)	9:00 中心書法班(副址) 10:30 歡樂團契 11:00 愛心午膳(外帶) 2:00 粵語流行曲小組 3:45 護老友里	「靜聽我心」護老訪談 (YouTube) 9:00 長者中文班(副址) 10:30 長者英文班(副址) 11:00 愛心午膳(外帶) 2:30 開心椅子舞 4:00 耆英組			

颱風、暴雨及極端天氣警告措施

天氣情況	中心開放		活動及小組*	
	上午	下午	上午	下午
T1  Amber 黃	✓	✓	✓	✓
L3  Red 紅	✓	✓	上午 6:30 仍未除下	下午 12:30 仍未除下
			✗	✗
 Black 黑	上午 8:00 前生效 ✗ (訊號除下後 2 小時內開放)		✗	✗
	上午 8:00 後生效 ✓			
 8 SE 東南 8 SW 西南 8 NE 東北 8 NW 西北 9+10	上午 6:30 仍未除下	中午 12:30 仍未除下	✗	✗
	✗	✗		
	✓	✓	✓	✓

*如在班、組及活動正在進行期間，突然改掛三號或以上風球/發出黑色暴雨警告訊號，所有班、組及活動即時停止。如有任何疑問，請致電向本中心職員查詢，電話：2566 1448。



印刷品

如閣下不想再收到此份刊物，請致電聯絡本中心，以便作出跟進。

☎ 2571 1846

🌐 <http://www.hkcmis.org>

📍 (正址) 香港銅鑼灣勵德邨道 36 號德全樓 112-118 室

☎ 2566 1448

✉ ccw_info@hkcmis.org

(副址) 香港銅鑼灣渣甸街 36 號 3 樓全層