



香港基督教培道聯愛會
莊重文敬老中心


秋之绚烂


立即訂閱



中心頻道



SUBSCRIBE

贈送 2024 年
龍年月曆

☎ 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)

 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 

專欄區
智樂區

第二副址
開幕典禮花絮

本期附送口罩
給會員

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

活動小組介紹

月刊
2023 年 10-11 月



最新消息

— Latest News —



1. 本中心第二副址（百威商業大廈）已於6月投入服務，並於8月25日完成開幕禮，中心三個單位將安排不同活動讓會員參與。
2. 各會員進入中心時請緊記用會員證拍咭簽到。
3. 會員如出現發燒、咳嗽或呼吸道感染徵狀，建議需進行快速測試，如出現陽性結果應在家休息及盡快求醫。
4. 中心一切服務如有變動，會透過張貼通告、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

中心已於 **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。

生日禮物領取



10月至12月生日之會員可於**2023年10月3日至12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。

2024年月曆領取

龍年將至，中心將預備2024年月曆送贈會員，



各位可於**2023年11月6日（星期一）**起，上午9時30分至中午12時30分及下午2時正至下午4時30分，攜帶有效之會員證到本中心正址換領掛曆一個，數量有限，**送完即止**。

註：凡領取中心禮物，每位會員只可替另外兩名親友會員領取。其中壹張會員證亦必須屬於自己。（即連同自己在內最多可領取三份）不便之處，敬請原諒。

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。

新入職同工：

大家好，我係新入職嘅社工同事朱姑娘，主要負責護老者的工作，想成為護老者記得要搵我家。緣分讓我有機會加入莊重文敬老中心嘅大家庭，黎緊將會慢慢認識每一個獨特嘅你，希望大家來中心搵我交流下，盡情提出意見，發表心聲。我最鍾意就係笑，歡迎大家過黎同我笑哈哈，放鬆放鬆，不要怕羞。



職員動向

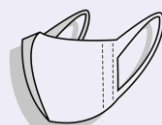


特別鳴謝：

姜培莉小姐及譚家活小姐捐贈中秋月餅予本中心長者



百鶴年集團有限公司捐贈口罩



「服務質素標準」知多D

為保障各福利服務單位的服務質素，社會福利署對一眾受資助的服務單位亦會有一套服務表現監察制度以作監管，總共有四大原則及十六個指標。有關資料亦可供會員借閱了解。中心將分數期介紹：

【原則一：資料提供，讓職員、服務使用者、有可能接觸的公眾人士知道中心服務資料。】

標準一：服務資料

中心應確保製備說明資料，清楚陳述其宗旨、目標和提供服務的形式，隨時讓公眾索閱。

標準二：檢討及修訂政策和程序

中心備有機制以檢討及修訂有關的服務提供的政策和程序。

標準三：運作及活動記錄

中心有制訂措施讓同工、服務使用者及公眾人士能了解中心活動、運作，並有保存最新紀錄、統計數字等呈報社會福利署。



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。



2023年8月25日

莊重文敬老中心第二副址 百威商業大廈 開幕典禮花絮

表演：歌唱（大家一齊唱）



來賓細味本中心由創辦至今的各項發展歷程



本會董事會主席 蕭莊秀純女士致辭



表演：短劇（孖寶獻禮）



表演：手語（擁抱愛）



AUG

Sun

2	3	4	5	6	7
9	10	11	12	13	14
16	17	18	19	20	21
23	24	25	26	27	28
30	31				29

莊重文敬老中心第二副址 百威商業大廈

開幕典禮花絮



東區及灣仔區助理福利專員曾國雄先生
與社署代表出席主禮



東區及灣仔區助理福利專員曾國雄先生，
本會董事會主席蕭莊秀純女士，
委員李妹妹女士及翟浩泉牧師
與一眾嘉賓及資深會員慶祝中心開幕



長者司儀風趣幽默，
帶動全場氣氛

簡單而隆重的
剪綵儀式



本會董事會主席蕭莊秀純女士，
委員李妹妹女士及翟浩泉牧師
與一眾嘉賓合影



special day

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
已於 2023 年 4 月 3 日開始入會	新入會人士	帶備身份證、住址資料、會費	*請帶備零錢*

認知活動小組

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
 費用：全免
 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)
 報名：請向家麗姑娘報名

賽馬會 e 健樂：智腦友

日期：2023 年 10 月至 2023 年 11 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



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

預防跌倒訓練

<關護長者協會護士合辦>

日期：2023 年 10 月 6 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：關護長者協會護士為長者進行防跌測試及諮詢
 報名：2023 年 9 月 28 日 (星期四) 向家麗姑娘報名



中心活動小組

國語流行曲小組

日期：2023年10月6、13、20、27日、
11月3、10、17、24日、
12月1、8、15、29日(逢星期五)
時間：上午11:00至中午12:30
地點：本中心副址(百威大廈)
對象：會員 費用：30元
內容：教授國語流行新舊歌曲。
報名：由於已有基本學員，欲參加者請向郭姑娘查詢報名。



粵語流行曲小組

日期：2023年10月3、10、17、24、31日、
11月7、14、21、28日、
12月5、12、19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：教授粵語流行新舊歌曲。
報名：由於已有基本學員，欲參加者請向郭姑娘查詢報名。



賽馬會「與耆同絡」長者平板電腦及線上支援計劃 (A班及B班)

日期：2023年9月12、19、26日、
10月3、17、24、31日、
11月7、14、21、28日、
12月5日(星期二)
時間：下午2:00至3:00(A班) / 下午3:00至4:00(B班)
地點：本中心副址(百威大廈) 費用：全免 對象：會員
內容：1. 教授長者使用平板電腦
2. 網上運動班
3. 在線認知訓練
4. 線上休閒和社交課程
報名：2023年9月5日(星期二)起向許姑娘報名



賽馬會「與耆同絡」長者平板電腦及線上支援計劃 (C班及D班)

日期：2023年9月13、20、27日、
10月4、18、25日、
11月1、8、15、22、29日、
12月6日(逢星期三)
時間：下午2:00至3:00(C班) / 下午3:00至4:00(D班)
地點：本中心副址(百威大廈) 費用：全免 對象：會員
內容：1. 教授長者使用平板電腦
2. 網上運動班
3. 在線認知訓練
4. 線上休閒和社交課程
報名：2023年9月5日(星期二)起向許姑娘報名



中心活動小組

賽馬會 e 健樂： 量血壓(2023 年 10 月)



日期：2023 年 10 月 19 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：以電子式的儀器由護士姑娘為會員量血壓及
測試血液含氧量。
報名：2023 年 9 月 22 日(星期五)起向許姑娘報名

賽馬會 e 健樂： 量血壓(2023 年 11 月)

日期：2023 年 11 月 16 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：以電子式的儀器由護士姑娘為會員量血
壓及測試血液含氧量。
報名：2023 年 10 月 6 日(星期五)起向許姑娘
報名

溫馨再聚生日會 (10 至 12 月份)



日期：2023 年 12 月 11 日(星期一)
時間：下午 2:30 至 3:30
地點：本中心正址 對象：會員 費用：10 元
內容：為 10 至 12 月生日之長者慶生，一起玩
遊戲、派發茶點及大合照。
報名：2023 年 11 月 3 日(星期五)起向許姑娘報
名



剪髮服務

(2023 年 10 月及 11 月)

日期：2023 年 10 月 26 日(星期四)及
2023 年 11 月 23 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，既貼心又安心。
報名：10 月 - 2023 年 9 月 15 日(星期五)
起向許姑娘報名
11 月 - 2023 年 10 月 13 日(星期五)
起向許姑娘報名

賽馬會 e 健樂 - 獨居支援組 (10 月及 11 月)

日期：2023 年 10 月 24 日(星期二)
2023 年 11 月 14 日(星期二)
時間：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：10 月 - 2023 年 10 月 13 日(星期五)起向
陳先生報名
11 月 - 2023 年 11 月 3 日(星期五)起
向陳先生報名



講座：好牙齒有得諗

日期：2023 年 10 月 18 日
(星期三)
時間：下午 2:30 至 3:30
地點：本中心正址
費用：全免
對象：會員
內容：由牙科醫生親自講解牙齒的健康常識和如
何補救失效的牙齒。
報名：2023 年 9 月 1 日(星期五)起向郭姑
娘報名



中心活動小組



實體例會

中心已於 **2023 年 4 月起** 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。

「創意斜揸包」製作

日期：2023 年 10 月 14、21、28、
11 月 4 日 (逢星期六)
時間：上午 10:40 至中午 12:00
地點：本中心正址
費用：40 元 對象：會員
內容：用真皮、蠟綫、金屬零配件等材料製作出漂亮、實用的斜揸包。
報名：2023 年 9 月 4 日 (星期一) 起向陳姑娘報名



賽馬會 e 健樂： 排排舞健體班



日期：2023 年 11 月 6、13、20、27 日、
12 月 4、11、18 日 (逢星期一)
時間：下午 2:00 至 3:00
地點：本中心副址 (百威大廈)
費用：50 元 對象：會員
內容：由專業導師帶領長者一同跳排排舞，做健體運動，藉美妙的音樂和舞蹈抒緩身心。享受舞蹈的樂趣。
報名：2023 年 10 月 6 日 (星期五) 起向郭姑娘報名。

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：請向本中心職員查詢



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：請向本中心職員查詢及報名



耆英組 (10 月及 11 月)



日期：2023 年 10 月 25 日 (星期三)
2023 年 11 月 29 日 (星期三)
時間：下午 2:30 至 3:30
地點：本中心正址 費用：每次 10 元
對象：勵德邨獨居長者
內容：分享、討論每月不同熱門主題，茶點
報名：10 月 - 2023 年 10 月 13 日
(星期五)起向陳先生報名
11 月 - 2023 年 11 月 3 日
(星期五)起向陳先生報名



中心活動小組

賽馬會 e 健樂 - 中國國畫班 (10 月及 11 月)



日期：2023 年 10 月 6、13、20、27 日
2023 年 11 月 3、10 日 (逢星期四)
時間：下午 2:15 至 4:15
地點：本中心副址 (百威大廈)
對象：會員 費用：270 元
內容：導師會循序漸進地教授國畫技巧
報名：2023 年 9 月 15 日 (星期五) 起向許姑娘報名



長者中文班 (由勞福局資助)

日期：2023 年 10 月 25 日、
11 月 1、8、15、22、29 日、
12 月 6、13、20、27 日、
2024 年 1 月 3、10 日 (逢星期三)
時間：上午 9:00 至 10:30
地點：本中心副址 (百威大廈)
對象：會員 費用：30 元
內容：由導師教授中文課文，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：有意請向郭姑娘查詢



長者英文班 (由勞福局資助)

日期：2023 年 10 月 25 日、
11 月 1、8、15、22、29 日、
12 月 6、13、20、27 日、
2024 年 1 月 3、10 日 (逢星期三)
時間：上午 10:30 至 12:00
地點：本中心副址 (百威大廈)
對象：會員 費用：30 元
內容：由導師教授英文課文、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：有意請向郭姑娘查詢

賽馬會 e 健樂 - 健康講座： 認識抑鬱症

<由衛生署長者健康服務 灣仔區長者健康外展分隊演講>

日期：2023 年 10 月 6 日 (星期五)
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：抑鬱症是長者常見的疾病，希望藉此講座讓長者認識抑鬱症和長者抑鬱，掌握處理抑鬱情緒的方法，而護老者亦可認識如何協助抑鬱長者，以預防長者自殺。
報名：2023 年 9 月 29 日 (星期五) 起向梁姑娘報名

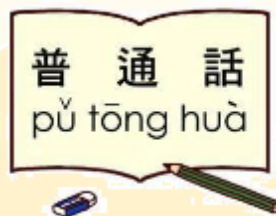
週五例會： 防火知識知多 d



<由香港消防處社區訓練組 - 寶馬山消防局演講>

日期：2023 年 11 月 24 日 (星期五)
時間：上午 10:00 至 11:00
地點：本中心正址 對象：會員 費用：全免
內容：(1) 由消防員到本中心主持防火講座，希望提升長者防火意識。
(2) 講座後有小禮物送贈參加者。
報名：2023 年 11 月 17 日 (星期五) 起向梁姑娘報名

普通話 pǔ tōng huà



長者普通話班 (由勞福局資助)

日期：2023 年 10 月 16、30 日、
11 月 6、13、20、27 日、
12 月 4、11、18 日、
2024 年 1 月 8、15、22 日 (逢星期一)
時間：上午 10:45 至中午 12:15
地點：本中心正址 對象：會員 費用：30 元
內容：由導師教授普通話基礎(聲母韻母)，閱讀文章及詞彙。
報名：有意請向郭姑娘查詢

中心活動小組

活力節奏鼓樂班 (初班)



日期：2023年11月2、9、16、23、30日、
12月7、14、21日(逢星期四)

時間：下午 2:15 至 3:30

地點：本中心副址 (百威大廈)

對象：會員 費用：40 元

內容：教授新鼓樂 24 式。

報名：由於已有基本學員，欲參加者請向郭姑娘查詢報名。

週五例會：

賽馬會 e 健樂 - 藥物對情緒帶來效益



日期：2023年10月13日(星期五)

時間：上午 9:30 至 10:30

地點：本中心正址 費用：全免

對象：會員

內容：與會員分享藥物如何穩定長者或護老者情緒，及對雙方帶來正面的效益，例會設有獎問答遊戲，讓會員及護老者對此知多一點點。

報名：2023年10月6日(星期五)起向本中心職員報名

玩粘土-捏公仔

日期：2023年11月25、
12月16、23、30日(逢星期六)

時間：上午 10:00 至 11:00

地點：本中心正址

費用：20 元 對象：會員

內容：用輕粘土製作形態各異、憨態可掬小公仔，做裝飾擺件。

報名：2023年11月3日(星期五)起向陳姑娘報名

活力節奏鼓樂班 (中班)

日期：2023年11月2、9、16、23、30日、
12月7、14、21日(逢星期四)

時間：上午 10:15 至 11:45

地點：本中心副址 (百威大廈)

對象：對鼓樂有基本認識之會員 費用：40 元

內容：教授新鼓樂 24 式。

報名：由於已有基本學員，欲參加者請向郭姑娘查詢報名。

鼓樂初級試驗-持續晉級班

日期：2023年11月2、9、16、23、30日、
12月7、14、21日(逢星期四)

時間：下午 3:45 至 5:00

地點：本中心副址 (百威大廈)

對象：會員 費用：40 元

內容：教授鼓樂 24 式，讓長者體驗鼓樂的樂趣，既活躍身心，又鍛煉手眼協調的能力，刺激感官能力。

報名：2023年10月3日(星期二)起向陳姑娘/郭姑娘報名

賽馬會 e 健樂 - 健康講座： 認識糖尿病

<由衛生署長者健康服務 灣仔區長者健康外展分隊演講>



日期：2023年11月3日(星期五)

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：糖尿病是長者常見的疾病，希望藉此講座讓長者認識糖尿病的成因、誘發因素、徵狀及併發症，以預防及治療糖尿病的原則。

報名：2023年10月27日(星期五)起向梁姑娘報名

流感疫苗針注射(四價)

<基督教聯合那打素社康服務合辦>



日期：2023年11月9日(星期四)

時間：上午9:30至11:30

地點：本中心正址 對象：會員

費用：① 凡會員為50歲或以上人士(包括有本港身份證之外僱)可提供免費流感注射。
② 49歲或以下之會員 / 49歲或以下有本港身份證之外僱，收費為每針160元。

內容：由基督教聯合那打素社康姑娘提供四價流感針為長者注射，可預防二個[甲型]和二個[乙型]流感病毒。

報名：由2023年9月19日(星期二)至2023年10月31日(星期二)向本中心職員取票。

備註：① 截止報名日期後，本中心不再接受申請者，亦不接受臨場登記注射。

② 本中心不接受非會員登記。

③ 若取票報名後，在其他地方注射了，請及早通知本中心職員作取消，否則會追討有關費用。

長者手機基礎班(10月)

日期：2023年10月19(星期四)、26(星期四)、30日(星期一)

時間：上午9:45至10:45

地點：本中心正址 費用：20元 對象：會員

內容：① 教授一般須知的基本手機概念例如不同按鈕的作用。
② 教授手機常用的基本設定例如連接wifi或行動數據，如何調節聲效，光暗和字體大小等。

報名：2023年9月8日(星期五)起向許姑娘報名



長者手機基礎班(11月)

日期：2023年11月16、23、30日(星期四)

時間：上午10:00至11:00

地點：本中心正址 費用：20元 對象：會員

內容：① 教授一般須知的基本手機概念例如不同按鈕的作用。
② 教授手機常用的基本設定例如連接wifi或行動數據，如何調節聲效，光暗和字體大小等。

報名：2023年9月29日(星期五)起向許姑娘報名





主辦機構



香港基督教培道聯愛會
Hong Kong Christian
Mutual Improvement
Society
since 1903

策劃及捐助



香港賽馬會慈善信託基金



賽馬會「e健樂」電子健康管理計劃
Jockey Club Community eHealth Care Project

賽馬會「e健樂」 - 「肌不可失」

免費

透過肌力訓練及營養教學，讓長者提升肌力，減低因肌肉力量不足、平衡力欠佳或營養不足而跌倒，從而提升生活質素和安全。

活動詳情：

	莊重文敬老中心	高超道仁愛敬老中心
運動與桌遊班 (24堂)	日期：2023年10月9日至2024年1月11日 (星期一及四) 時間：下午2:30-4:30 地點：本中心正址	日期：2023年10月4日至12月28日 (星期三及四) 時間：星期三 上午10:30-12:30及 星期四 上午9:00-11:00 地點：恩溢堂
營養講座 (4堂)	日期：2023年10月20、27日及 11月10、17日(星期五) 時間：上午9:30-10:30 地點：本中心正址	日期：2023年10月16、30日及 11月13、20日(星期一) 時間：下午 2:00-3:00 地點：本中心
對象	中心會員 (e健樂會員優先報名)	中心會員 (e健樂會員優先報名)
名額	12人	12人
查詢	致電2566 1448或親臨中心	致電2717 7491或親臨中心
報名	2023年9月15日(星期五)起向陳先生報名	2023年9月8日(星期五)起向伍姑娘報名



為積極加強對長者的健康支援，中心在2023年6月起參與由香港賽馬會慈善信託基金策劃及捐助的「賽馬會「e健樂」電子健康管理計劃」，為期2年。計劃透過創新的服務模式，提升自我管理健康的能力，促進長者保健安康。





策劃及捐助



香港賽馬會慈善信託基金

主辦機構



香港基督教培道聯愛會
Hong Kong Christian
Mutual Improvement
Society

賽馬會「e 健樂」

電子健康管理計劃

計劃目的

- 提升長者健康知識及自我健康管理能力
- 為有需要的參加者進行健康服務轉介，加強與社區服務連結

計劃內容

- 長者健康質素問卷
- 健康主題活動
- 電子健康站
- 轉介服務
- 預防肌少症及其他精神健康服務

計劃年期

2023 年 6 月 1 日
至 2025 年 5 月 31 日
(兩年計劃)

- 對象：60 歲或以上之中心會員
- 名額：300 人
- 費用：全免



歡迎蒞臨中心或致電報名及查詢，詳情如下

莊重文敬老中心	香港銅鑼灣勵德道 36 號德全樓 112-118 室	2566-1448
高超道仁愛敬老中心	九龍油塘高怡邨高遠樓地下 1 號及 6 號	2717-7491



策劃及捐助



香港賽馬會慈善信託基金

主辦機構



香港基督教培道聯愛會
Hong Kong Christian
Mutual Improvement
Society

賽馬會「e 健樂」電子健康管理計劃

自己健康自己管

為積極加強對長者的健康支援，中心在 2023 年 6 月起參與由香港賽馬會慈善信託基金策劃及捐助的「賽馬會「e 健樂」電子健康管理計劃」，為期 2 年。計劃透過科技協助長者提升自我管理健康的能力，提供多元化健康主題活動供長者參與。



申請流程

1. 致電本中心 2556-1448，與職員表示想成為「e 健樂」會員，職員會先協助留名登記。
2. 負責同事聯絡及預約你到中心進行約 45 分鐘的健康評估。
3. 成功登記後，可參與計劃的健康活動。



護老者活動小組

『妙韻金曲寄真情』



日期：2023年10月31日(星期二)

下午5:30前上傳到中心 youtube

對象：體弱長者及其照顧者 費用：全免
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。逢雙月份月底，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10月20日(星期五)起向萍姑娘報名

賽馬會 e 健樂： 『歲月情深』2024



日期：2023年10月3日至12月29日

對象：體弱長者及其照顧者 費用：30元

內容：護老者提供生活照檔案，職員協助編輯相片及相關文字後，印製成2024年座枱月曆，讓長者在新的一年，重溫與家人美好的回憶，把歲月留存。

報名：2023年10月3日(星期二)起向萍姑娘報名

** 提交相片截止日期：2023年11月30日(星期四)，由於製作需時，故請盡早提交相片，月曆將於2023年12月尾派發。**

Hi-Touch 無界限計劃 (香港路德會社會服務處路德會 富欣花園長者中心合辦)



日期：2023年11月1、8、15、22日
(逢星期三)

時間：下午2:30至3:30 對象：護老者

地點：本中心正址 費用：全免

內容：利用智能機械人進行互動身體鍛鍊、活用網上平台及學習平板電腦及讓長者學習使用科技產品，訓練長者肌肉及手眼協調。

報名：2023年10月6日(星期五)起向朱姑娘報名



賽馬會 e 健樂： 身體組成分析日 (美國雅培合辦)

日期：2023年10月30日(星期一)

時間：A 時段(下午2:30至3:30) -15人
B 時段(下午3:30至4:30) -15人

地點：本中心正址 費用：全免

對象：護老者

內容：與雅培合作，為護老者提供專業的身體組成分析，評估身體基能狀況，加強自身健康意識。

報名：2023年10月6日(星期五)起向朱姑娘報名



護老運動放鬆日 (10月及11月)

日期：2023年10月17日(星期二)
及2023年11月21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：透過不同形式的運動放鬆身心，共建護老喘息空間。

報名：

10月 - 2023年10月6日(星期五)起向朱姑娘報名

11月 - 2023年10月27日(星期五)起向朱姑娘報名

護老者活動小組



種植分享會 (免費領取盆栽)

<生命園有限公司合辦>

日期：2023年10月7日(星期六)

時間：上午 10:00 至中午 12:00 (分時段進行)

A 時段 (上午 10:00 至 11:00)

B 時段 (上午 11:00 至中午 12:00)

地點：本中心正址 費用：全免

對象：護老者 / 會員及其親友

內容：護老者向會員、鄰舍、親友派發由生命園資助的各種植物花盆，分享種植知識，藉此與人建立友誼及互相關懷。

報名：2023年9月22日(星期五)起向朱姑娘登記時段及領取盆栽



護老友里 (10月及11月)

日期：2023年10月31日(星期二)
及2023年11月28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，分享健康資訊及有用的社區資源，發揮互助，共建護老網絡。

報名：

10月 - 2023年10月6日(星期五)起向朱姑娘報名

11月 - 2023年11月3日(星期五)起向朱姑娘報名

Helpful TIPS! 奶粉訂購日

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，請與朱姑娘聯絡。

日期：2023年10月6日(星期五)及11月3日(星期五)

時間：上午 9:30 至上午 11:30 (加營素銷售)、
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***

- ◆ 金裝加營素：HKD\$175 (900 克)(朱古力/雲呢拿)
HKD\$85 (400 克)(雲呢拿)
- ◆ 低糖加營素：HKD\$180 (850 克)
- ◆ 活力加營素：HKD\$217 (850 克)
- ◆ 怡寶康：HKD\$218 (850 克), HKD\$97 (400 克)

由 2023 年 5 月 1 日起，所有雀巢三花奶粉均加價 HKD\$10

· 以下為新價格

- ◆ 雀巢三花三效高鈣較低脂奶粉：HKD\$110 (800 克)
- ◆ 雀巢三花雙效降醇素營養奶粉：HKD\$110 (800 克)
- ◆ 雀巢三花高鈣活關節低脂奶粉：HKD\$95 (800 克)
- ◆ 雀巢三花柏齡健心較低脂奶粉：HKD\$85 (800 克)
- ◆ 雀巢三花高鈣健骨低脂奶粉：HKD\$85 (800 克)
- ◆ 培力康奶粉：HKD\$82 (500 克)



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



賽馬會 e 健樂： 齊齊扭波進階班

日期：2023年10月9、16、30日、
11月6、13、20日(逢星期一)
時間：下午2:30至4:00(1.5小時)
地點：本中心副址(渣甸街)
費用：160元(六堂) 對象：會員
內容：參加者學習不同的扭波技能，讓參加者能夠完成扭波造型，而且學會獨立處理及設計扭波。
報名：2023年9月8日(星期五)起向郭姑娘報名



賽馬會 e 健樂： 樂韻手鐘班 (9月至10月)

日期：2023年9月22、29日、
10月6、13、20、27日(逢星期五)
時間：上午9:00至10:00
地點：本中心副址(渣甸街)
費用：100元(6堂) 對象：會員
內容：導師教授樂理及手鐘演奏技巧，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9月7日(星期四)起向家麗姑娘報名

*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



無憂「義」學 空靈鼓 (老有所為資助)



日期：2023年9月20、27日、
10月4、11、18、25日、
11月1、8、15、22日(逢星期三)
時間：上午11:15至下午12:30
費用：100元 對象：會員
地點：本中心副址(渣甸街)
內容：空靈鼓學習起來非常簡單，沒有複雜的演奏技巧，都是單音為主，非常適合長者學習，可以訓練左右手協調能力，是非常易上手的樂器。
報名：2023年9月8日(星期五)起向許姑娘報名

[義]學雙節棍 (老有所為資助)



日期：2023年9月18、25日、
10月9、16、30日、
11月6、13、20、27日、
12月4日(逢星期一)
時間：上午9:30至10:30
費用：100元 對象：會員
地點：本中心副址(百威大廈)
內容：學習雙節棍運動的套路和技法，並且在義工服務中展示才藝及日後表演。
報名：2023年9月8日(星期五)起向許姑娘報名



賽馬會 e 健樂： 樂韻手鐘班 (11月至12月)

日期：2023年11月3、10、17、24日、
12月1、8日(逢星期五)
時間：上午9:00至10:00
地點：本中心副址(渣甸街)
費用：100元(6堂) 對象：會員
內容：導師教授樂理及手鐘演奏技巧，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10月27日(星期五)起向家麗姑娘報名

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



指手指腳添姿彩 (義工協助)



日期：2023年10月9日(星期一)
時間：上午9:00至下午1:00
地點：本中心正址
費用：20元 對象：會員
內容：由義工協助長者剪指甲腳甲，塗指甲，以增添美感、增添信心。
報名：2023年10月3日(星期二)起向郭姑娘報名。

更換手錶電磁及拐杖膠塞服務 (義工協助)

日期：2023年11月14日(星期二)
時間：上午9:30至11:30
地點：本中心正址 對象：會員
費用：錶電磁每粒10元；
拐杖膠塞每粒10元
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10月6日(星期二)起
備註：必須預先購票



水彩畫班 (老有所為資助)



日期：2023年9月19、26日、
10月3、10、17、24、31日、
11月7、14、21日(逢星期二)
時間：上午10:30至中午12:00
地點：本中心副址(渣甸街)
費用：100元 對象：義工
內容：學習基礎水彩畫繪畫。
報名：2023年9月8日(星期五)起向許姑娘報名

義工上門剪頭髮



日期：2023年10月29日(星期日)
及2023年11月19日(星期日)
時間：由義工自行與報名者預約時間
地點：義工上門 費用：全免 對象：會員
內容：義工上門為有需要和行動不便的會員提供剪髮服務。
報名：2023年10月6日(星期五)起向朱姑娘報名

****截止報名日期為2023年10月20日**

(星期五)，逾期將不接受報名。**

義工維修服務



維修日期：2023年11月4日(星期六)
時間：上午10:00至中午12:00
內容：由社署維修義工協助勵德邨獨居或雙老長者進行簡單家居維修
報名：2023年10月6日(星期五)起向家麗姑娘報名
註：社署維修義工將保留是否接受個別維修項目的權利





大家齊來測一測 〈照顧者負荷指數〉

若家中的護老者過度投入照顧者的角色，因而忽視自身的需要，可引致精神和身體上承受很大的壓力。護老者如果未能適當地處理這些壓力，可能導致「耗盡」。

〈照顧者負荷指數〉

請你按照你的實況填寫，在適合的空格加「✓」。

解說：這裡共有十三條題目，若你有七題或以上的選擇是「經常」或「有時」，表示你屬於「高負荷」的一群 (high strain)，照顧壓力很大。

如果你是屬於高負荷的一群，歡迎隨時聯絡社工朱姑娘幫你減減壓。

問題	經常	有時	完全無
1. 感到困身 (例如：因自由時間減少了或不能外出)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 感到不方便 (例如：因為需要花很多時間或長途跋涉去協助病者)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 感到身體疲累 (例如：需專注看護病者或費力去幫助病者坐立)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 睡眠被打擾 (例如：需在夜間照顧經常要上落床或無法安頓下來的病者)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 起居生活習慣有變動 (例如：因為往常的家居工作被打擾，私人時間少了)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 個人計劃的改動 (例如：要放棄轉工的念頭，或者不能放假)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 要花時間應付其他人的需求 (例如：來自其他家庭成員的要求)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 情緒上要適應 (例如：因為出現激烈的爭吵)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 病者某些行為令人煩厭 (例如：失禁、他記憶事情有困難或他怪責別人取了他的東西)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. 發現病者改變很大而令你不安 (例如：他跟以往完全不同)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. 要改動工作安排 (例如：因為要特別放假照顧病者)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. 財政負荷	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. 感到心靈疲累 (例如：因為擔心或顧慮該如何處理病者)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

資料來源：

照顧者負荷指數 (Caregiver Strain Index) 是 Robinson (1983) 所設計問卷，旨在了解成人照顧者所面對的身體、社交、財政、情緒壓力。

離院長者綜合支援計劃

近日遇上幾個個案，都是年老體弱的長者，因各種原因如：長期病患、跌倒或甲型流感等入院，部份留下體弱老伴在家。子女除了要請假，照顧住院之長者，亦要處理另一位在家長者的照顧問題，生活的安排突然打亂，照顧壓力暴升。此時家人需要向長者中心的社工求助，協助安排暫託、緊急家居支援或處理膳食等基本需要，以解燃眉之急。



另一急需處理的是長者出院後的照顧問題。長者身體機能仍未康復，子女亦未能長期請假照顧，留下長者或兩老在家，家人甚為擔心，如果康復期間未能有合適的照顧，會導致長者身體轉差，增加再度入院的機會。此時需要妥善的出院照顧計劃，協助長者復康和減輕家人的照顧壓力。

好多家人未認識醫管局能提的『離院長者綜合支援計劃』，此服務目的在於避免康復初期因欠缺適當的過渡性照顧而再次入住醫院。服務對象及服務項目如下：

- 60 歲或以上
- 經醫院的「出院規劃隊伍」評定為有較高機會再次緊急入醫院 (例如患有多種疾病及／或長期疾病的長者)
- 需要在出院後接受過渡性復康服務及／或社區照顧及支援服務的長者病人，會獲邀參加試驗計劃
- 向有自理困難的離院長者提供適切的綜合家居支援服務，包括：
 - 制訂出院護理計劃、
 - 提供護老者培訓、
 - 借用復康器材、
 - 送飯及家居清潔等服務
- 支援平均為期約九星期
- 注意* 需在住院期間，需經醫院的「出院規劃隊伍」申請及轉介
- 詳情可醫生、護士或醫務社工查詢

長者出院後，如老伴在家，亦有照顧困難的話，可向醫務社工查詢，經『離院長者綜合支援計劃』社工評估後，亦會同時支援在家老伴的部份照顧需要，例如：膳食安排。

資料參考：賽馬會「照顧達人」計劃 > 出院支援一覽表

專欄區

星光大道

星光大道是香港著名的地標，在尖沙咀的海旁，是旅遊必去的景點之一，就是一個看維港夜景的好地方，星光大道經

齊齊唱



一馬當先

過幾年的改裝後，增加了大量的綠化及親水元素。另外，巨星掌印亦由地面改置在木製的扶手欄杆上，方便大家影相，更可以透過AR技術與巨星合照！星光大道亦將香港傳統的小食介紹予大家，亦有專賣天然養生的茶、售賣香港文化及香港特色為主題的產品，包括紙藝賀咭、書簽、模型、玩具、燈

飾、室內擺設等。早期的星光大道經常有不同的團體表演讓大眾欣賞，推廣文化藝術是其宗旨，本中心亦曾有幸在20多年前一個風和日麗的週末下午為香港市民展示我們的才能，包括唱歌、短劇、山歌對唱、環保時裝表演、粵劇歌舞等等，每一個項目都發揮了長者的專業，臨場表演完全不怯場，吸引了很多經過的遊客市民觀看，熱烈和鼓勵的掌聲不斷，更有不少市民與表演者爭相拍照，實在為各長者留下美好的回憶!!!!!!!



山歌對唱



舞蹈表演



「多咀街」劇場



帝女花
趣劇



兩位老人認識好多年了。一天，老頭鼓足勇氣問老太：「你願意嫁給我嗎？」

老太想了想，回答說：「我願意。」

第二天早晨，老頭想不起來老太是怎麼答覆的了，只能打電話問她。老太想了想說：「我說的是『我願意』。」

老頭聽了非常高興。可沒想到，老太又繼續說道：「幸好你給我打電話，否則我都記不得是誰向我求婚了。」

原文網址：<https://kknews.cc/zh-hk/food/2b892vg.html>



擗 (粵) 近音「劈」

一日一正字

- 工作不愉快，與上司不和，憤然辭工者，香港話叫做「劈炮」。
- 「劈炮」一詞，來自警界術語，即「自我革職」解。
- 「劈炮」的「劈」字，正寫是「擗」，近音「劈」（應讀作「一PAT泥」的「PAT」音），解作「用手擲下」、「去掉」和「擺放」的意思。
- 「擗咗對爛鞋」是用手去棄掉的動作。
- 當「擗」解作「擺放時，有「唔好亂咁擗啦！」
- 「擗炮」的「劈」，要讀作「劈」。「擗炮」的「炮」，又叫「炮仔」，是江湖背語，即「手槍」。
- 配槍是警察的第二生命，仍毅然擲下，就是向上司表示「辭職，也！後引申到各行各業。

認知障礙症患者怎樣改善進食能力

今期繼續介紹認知障礙症患者怎樣改善進食能力。

- | | |
|---|--|
| 1 | <p>留意進食速度及份量</p> <ul style="list-style-type: none">i) 小口進食，以小匙羹控制每口進食份量ii) 若需餵食，速度不要太快，亦不要催促iii) 可用飲管控制每次飲料的流量及速度，但需諮詢治療師iv) 可使用一些增加液體稠度的產品，以減少「落錯格」的機會，但需諮詢治療師 |
| 2 | <p>提示進食步驟</p> <ul style="list-style-type: none">i) 進食前必須向患者解釋現在是餐膳時間ii) 給予口頭提示或示範如"拿起匙羹，舀飯，放入口"iii) 若不果，可給予動作提示如拍拍他的手臂或指一指匙羹iv) 若不果，可捉著他的手直至將匙羹放到咀邊，練習幾次後觀察患者是否能自行進食v) 如完成以上步驟患者皆未能自行進食便給予餵食vi) 餐後謹記檢查口腔內有否食物殘留vii) 若進食時間已超過 45 分鐘，或見患者開始疲倦或不能集中精神，可先休息一會再進食，不要勉強患者完成整份餐膳。 |



資料來源：賽馬會耆智園，認識腦退化症系列九-腦退化症患者的進食問題

2023年10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
1 十七 國慶日 	2 十八 國慶翌日 	3 十九 9:00 賽馬會 e 健樂-中心書法班(三)(百威副址) 10:30 水彩畫班(渣甸街副址) 10:30 歡樂團契 10:45 賽馬會 e 健樂-中心書法班(四)(百威副址) 11:00 愛心午膳(外帶) 2:00 粵語流行曲小組 2:00 賽馬會「與耆同絡」長者平板電腦及線上支援計劃(A班)(百威副址) 3:00 賽馬會「與耆同絡」長者平板電腦及線上支援計劃(B班)(百威副址)	4 二十 10:00 賽馬會 e 健樂-排舞舞健體班(百威副址) 11:00 愛心午膳(外帶) 11:15 無憂「義」學空靈鼓(渣甸街副址) 2:00 賽馬會「與耆同絡」長者平板電腦及線上支援計劃(C班)(百威副址) 3:00 賽馬會「與耆同絡」長者平板電腦及線上支援計劃(D班)(百威副址)	5 廿一 11:00 賽馬會 e 健樂-智腦友 11:00 愛心午膳(外帶) 2:00 賽馬會 e 健樂-禪繞藝術減壓班	6 廿二 9:00 賽馬會 e 健樂-樂韻手鐘班(渣甸街副址) 9:30 例會-賽馬會 e 健樂-健康講座:認識抑鬱症 9:30 加營養訂購日 11:00 國語流行曲小組(百威副址) 11:00 愛心午膳(外帶) 2:00 三花奶粉訂購日 2:15 賽馬會 e 健樂-中國國畫班(百威副址) 3:00 預防跌倒訓練	7 廿三 10:00 「魯冰花」頸鏈繩藝 10:00 種植分享會 中心下午休息
8 廿四 中心休息	9 廿五 9:00 指手腳腳添姿彩 9:30 [義]學雙節棍(百威副址) 11:00 愛心午膳(外帶) 2:30 賽馬會 e 健樂-粵劇身段基本功班(百威副址) 2:30 賽馬會 e 健樂-「肌不可失」(百威副址) 2:30 賽馬會 e 健樂-齊齊扭波進階班(渣甸街副址)	10 廿六 9:00 賽馬會 e 健樂-中心書法班(三)(百威副址) 10:30 水彩畫班(渣甸街副址) 10:30 歡樂團契 10:45 賽馬會 e 健樂-中心書法班(四)(百威副址) 11:00 愛心午膳(外帶) 2:00 粵語流行曲小組	11 廿七 10:00 賽馬會 e 健樂-排舞舞健體班(百威副址) 11:00 愛心午膳(外帶) 11:15 無憂「義」學空靈鼓(渣甸街副址)	12 廿八 11:00 賽馬會 e 健樂-智腦友 11:00 愛心午膳(外帶) 2:30 賽馬會 e 健樂-「肌不可失」	13 廿九 9:00 賽馬會 e 健樂-樂韻手鐘班(渣甸街副址) 9:30 例會-賽馬會 e 健樂-健康講座:藥物對情緒帶來效益 11:00 國語流行曲小組(百威副址) 11:00 愛心午膳(外帶) 2:15 賽馬會 e 健樂-中國國畫班(百威副址)	14 三十 9:30 聖誕聯歡會 手語表演班 10:00 五歲之旅 10:40 「創意斜揸包」製作 中心下午休息
15 九月 中心休息	16 初二 9:30 [義]學雙節棍(百威副址) 10:45 長者普通話班 11:00 愛心午膳(外帶) 2:30 賽馬會 e 健樂-「肌不可失」(百威副址) 2:30 賽馬會 e 健樂-粵劇身段基本功班(百威副址) 2:30 賽馬會 e 健樂-齊齊扭波進階班(渣甸街副址)	17 初三 9:00 賽馬會 e 健樂-中心書法班(三)(百威副址) 10:30 水彩畫班(渣甸街副址) 10:30 歡樂團契 10:45 賽馬會 e 健樂-中心書法班(四)(百威副址) 11:00 愛心午膳(外帶) 2:00 粵語流行曲小組 2:00 賽馬會「與耆同絡」長者平板電腦及線上支援計劃(A班)(百威副址) 3:00 賽馬會「與耆同絡」長者平板電腦及線上支援計劃(B班)(百威副址) 3:45 護老運動放鬆日	18 初四 10:00 賽馬會 e 健樂-排舞舞健體班(百威副址) 11:00 愛心午膳(外帶) 11:15 無憂「義」學空靈鼓(渣甸街副址) 2:00 賽馬會「與耆同絡」長者平板電腦及線上支援計劃(C班)(百威副址) 2:30 講座:好牙齒有得諗 3:00 賽馬會「與耆同絡」長者平板電腦及線上支援計劃(D班)(百威副址)	19 初五 9:30 賽馬會 e 健樂-量血壓 9:45 長者手機基礎班 11:00 賽馬會 e 健樂-智腦友 11:00 愛心午膳(外帶) 2:30 賽馬會 e 健樂-「肌不可失」	20 初六 9:00 賽馬會 e 健樂-樂韻手鐘班(渣甸街副址) 9:30 例會-賽馬會 e 健樂-肌少症講座 11:00 國語流行曲小組(百威副址) 11:00 愛心午膳(外帶) 2:15 賽馬會 e 健樂-中國國畫班(百威副址)	21 初七 9:30 聖誕聯歡會 手語表演班 10:40 「創意斜揸包」製作 中心下午休息
22 初八 中心休息	23 初九 重場節 中心休息 	24 初十 9:00 賽馬會 e 健樂-中心書法班(三)(百威副址) 10:30 水彩畫班(渣甸街副址) 10:30 歡樂團契 10:45 賽馬會 e 健樂-中心書法班(四)(百威副址) 11:00 愛心午膳(外帶) 2:00 粵語流行曲小組 2:00 賽馬會「與耆同絡」長者平板電腦及線上支援計劃(A班)(百威副址) 3:00 賽馬會「與耆同絡」長者平板電腦及線上支援計劃(B班)(百威副址) 3:30 賽馬會 e 健樂-獨居支援組	25 十一 9:00 長者中文班(百威副址) 10:30 長者英文班(百威副址) 11:00 愛心午膳(外帶) 11:15 無憂「義」學空靈鼓(渣甸街副址) 2:00 賽馬會「與耆同絡」長者平板電腦及線上支援計劃(C班)(百威副址) 2:30 耆英組 3:00 賽馬會「與耆同絡」長者平板電腦及線上支援計劃(D班)(百威副址)	26 十二 9:45 長者手機基礎班 10:00 剪髮服務 11:00 賽馬會 e 健樂-智腦友 11:00 愛心午膳(外帶) 2:30 賽馬會 e 健樂-「肌不可失」	27 十三 9:00 賽馬會 e 健樂-樂韻手鐘班(渣甸街副址) 9:30 例會-賽馬會 e 健樂-肌少症講座 11:00 國語流行曲小組(百威副址) 11:00 愛心午膳(外帶) 2:15 賽馬會 e 健樂-中國國畫班(百威副址)	28 十四 9:30 聖誕聯歡會 手語表演班 10:40 「創意斜揸包」製作 中心下午休息
29 十五 9:00 義工上門剪髮 中心休息	30 十六 9:30 [義]學雙節棍(百威副址) 9:45 長者手機基礎班 10:45 長者普通話班 11:00 愛心午膳(外帶) 2:30 賽馬會 e 健樂-「肌不可失」(百威副址) 2:30 賽馬會 e 健樂-身體組成分析日 2:30 賽馬會 e 健樂-齊齊扭波進階班(渣甸街副址)	31 十七 妙韻金曲寄真情(Youtube) 9:00 賽馬會 e 健樂-中心書法班(三)(百威副址) 10:30 水彩畫班(渣甸街副址) 10:30 歡樂團契 10:45 賽馬會 e 健樂-中心書法班(四)(百威副址) 11:00 愛心午膳(外帶) 2:00 賽馬會「與耆同絡」長者平板電腦及線上支援計劃(A班)(百威副址) 2:00 粵語流行曲小組 3:00 賽馬會「與耆同絡」長者平板電腦及線上支援計劃(B班)(百威副址) 3:45 護老友里	2023-2024 年度 築福社區 			

2023年11月份時間

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 十八 9:00 長者中文班(百威副址) 10:30 長者英文班(百威副址) 11:00 愛心午膳(外帶) 11:15 無憂『義』學空靈鼓(渣甸街副址) 2:00 賽馬會「與耆同絡」長者平板電腦及線上支援計劃(C班)(百威副址) 2:30 Hi-Touch 無界限計劃 3:00 賽馬會「與耆同絡」長者平板電腦及線上支援計劃(D班)(百威副址)	2 十九 10:15 活力節奏鼓樂班會(中班)(百威副址) 11:00 愛心午膳(外帶) 11:00 賽馬會 e 健樂-智腦友 2:15 活力節奏鼓樂班會(初班)(百威副址) 2:30 賽馬會 e 健樂-「肌不可失」 3:45 鼓樂初級試驗-持續晉級班(百威副址)	3 二十 9:00 賽馬會 e 健樂-樂韻手鐘班(渣甸街副址) 9:30 例會-賽馬會 e 健樂-健康講座: 認識糖尿病 9:30 加營養訂購日 11:00 國語流行曲小組(百威副址) 11:00 愛心午膳(外帶) 2:00 二花奶粉訂購日 2:15 賽馬會 e 健樂-中國國畫班(百威副址)	4 廿一 9:30 聖誕聯歡會 手語表演班 10:00 義工維修 服務(上門) 10:40 「創意斜揸包」製作 中心下午休息
5 廿二 中心休息	6 廿三 9:30-12:30, 2:00-4:30 開始送贈 2024 年龍年月曆 9:30 [義]學雙節棍(百威副址) 10:45 長者普通話班 11:00 愛心午膳(外帶) 2:00 賽馬會 e 健樂-排排舞健體班(百威副址) 2:30 賽馬會 e 健樂-「肌不可失」 2:30 賽馬會 e 健樂-齊齊扭波進階班(渣甸街副址)	7 立冬 9:00 賽馬會 e 健樂-中心書法班(二)(百威副址) 10:30 水彩畫班(渣甸街副址) 10:30 歡樂團契 10:45 賽馬會 e 健樂-中心書法班(四)(百威副址) 11:00 愛心午膳(外帶) 2:00 粵語流行曲小組 2:00 賽馬會「與耆同絡」長者平板電腦及線上支援計劃(A班)(百威副址) 3:00 賽馬會「與耆同絡」長者平板電腦及線上支援計劃(B班)(百威副址)	8 廿五 9:00 長者中文班(百威副址) 10:30 長者英文班(百威副址) 11:00 愛心午膳(外帶) 11:15 無憂『義』學空靈鼓(渣甸街副址) 2:00 賽馬會「與耆同絡」長者平板電腦及線上支援計劃(C班)(百威副址) 2:30 Hi-Touch 無界限計劃 3:00 賽馬會「與耆同絡」長者平板電腦及線上支援計劃(D班)(百威副址)	9 廿六 9:30 流感疫苗針注射(四價) 10:15 活力節奏鼓樂班會(中班)(百威副址) 11:00 賽馬會 e 健樂-智腦友 11:00 愛心午膳(外帶) 2:15 活力節奏鼓樂班會(初班)(百威副址) 2:30 賽馬會 e 健樂-「肌不可失」 3:45 鼓樂初級試驗-持續晉級班(百威副址)	10 廿七 9:00 賽馬會 e 健樂-樂韻手鐘班(渣甸街副址) 9:30 例會-賽馬會 e 健樂-肌少症講座 11:00 國語流行曲小組(百威副址) 11:00 愛心午膳(外帶) 2:15 賽馬會 e 健樂-中國國畫班(百威副址)	11 廿八 9:30 聖誕聯歡會 手語表演班 中心下午休息
12 廿九 中心休息	13 十月 9:30 [義]學雙節棍(百威副址) 10:45 長者普通話班 11:00 愛心午膳(外帶) 2:00 賽馬會 e 健樂-排排舞健體班(百威副址) 2:30 賽馬會 e 健樂-「肌不可失」 2:30 賽馬會 e 健樂-齊齊扭波進階班(渣甸街副址)	14 初二 9:30 更換手錶電磁及拐杖膠塞服務 10:30 水彩畫班(渣甸街副址) 10:30 歡樂團契 11:00 愛心午膳(外帶) 2:00 粵語流行曲小組 2:00 賽馬會「與耆同絡」長者平板電腦及線上支援計劃(A班)(百威副址) 3:00 賽馬會「與耆同絡」長者平板電腦及線上支援計劃(B班)(百威副址) 3:30 賽馬會 e 健樂-獨居支援組	15 初三 9:00 長者中文班(百威副址) 10:30 長者英文班(百威副址) 11:00 愛心午膳(外帶) 11:15 無憂『義』學空靈鼓(渣甸街副址) 2:00 賽馬會「與耆同絡」長者平板電腦及線上支援計劃(C班)(百威副址) 2:30 Hi-Touch 無界限計劃 3:00 賽馬會「與耆同絡」長者平板電腦及線上支援計劃(D班)(百威副址)	16 初四 9:30 賽馬會 e 健樂-量血壓 10:00 長者手機基礎班 10:15 活力節奏鼓樂班會(中班)(百威副址) 11:00 賽馬會 e 健樂-智腦友 11:00 愛心午膳(外帶) 2:15 活力節奏鼓樂班會(初班)(百威副址) 2:30 賽馬會 e 健樂-「肌不可失」 3:45 鼓樂初級試驗-持續晉級班(百威副址)	17 初五 9:00 賽馬會 e 健樂-樂韻手鐘班(渣甸街副址) 9:30 例會-賽馬會 e 健樂-肌少症講座 11:00 國語流行曲小組(百威副址) 11:00 愛心午膳(外帶)	18 初六 9:30 聖誕聯歡會 手語表演班 中心下午休息
19 初七 9:00 義工上門剪髮 中心休息	20 初八 9:30 [義]學雙節棍(百威副址) 10:45 長者普通話班 11:00 愛心午膳(外帶) 2:00 賽馬會 e 健樂-排排舞健體班(百威副址) 2:30 賽馬會 e 健樂-「肌不可失」 2:30 賽馬會 e 健樂-齊齊扭波進階班(渣甸街副址)	21 初九 10:30 水彩畫班(渣甸街副址) 10:30 歡樂團契 11:00 愛心午膳(外帶) 2:00 粵語流行曲小組 2:00 賽馬會「與耆同絡」長者平板電腦及線上支援計劃(A班)(百威副址) 3:00 賽馬會「與耆同絡」長者平板電腦及線上支援計劃(B班)(百威副址) 3:45 護老運動放鬆日	22 小雪 9:00 長者中文班(百威副址) 10:30 長者英文班(百威副址) 11:00 愛心午膳(外帶) 11:15 無憂『義』學空靈鼓(渣甸街副址) 2:00 賽馬會「與耆同絡」長者平板電腦及線上支援計劃(C班)(百威副址) 2:30 Hi-Touch 無界限計劃 3:00 賽馬會「與耆同絡」長者平板電腦及線上支援計劃(D班)(百威副址)	23 十一 10:00 長者手機基礎班 10:00 剪髮服務 10:15 活力節奏鼓樂班會(中班)(百威副址) 11:00 賽馬會 e 健樂-智腦友 11:00 愛心午膳(外帶) 2:15 活力節奏鼓樂班會(初班)(百威副址) 2:30 賽馬會 e 健樂-「肌不可失」 3:45 鼓樂初級試驗-持續晉級班(百威副址)	24 十二 9:00 賽馬會 e 健樂-樂韻手鐘班(渣甸街副址) 10:00 例會-防火知識知多 d 11:00 國語流行曲小組(百威副址) 11:00 愛心午膳(外帶)	25 十三 9:30 聖誕聯歡會 手語表演班 10:00 玩粘土-捏公仔 中心下午休息
26 十四 中心休息	27 十五 9:30 [義]學雙節棍(百威副址) 10:45 長者普通話班 11:00 愛心午膳(外帶) 2:00 賽馬會 e 健樂-排排舞健體班(百威副址) 2:30 賽馬會 e 健樂-「肌不可失」	28 十六 10:30 歡樂團契 11:00 愛心午膳(外帶) 2:00 粵語流行曲小組 2:00 賽馬會「與耆同絡」長者平板電腦及線上支援計劃(A班)(百威副址) 3:00 賽馬會「與耆同絡」長者平板電腦及線上支援計劃(B班)(百威副址) 3:45 護老友里	29 十七 9:00 長者中文班(百威副址) 10:30 長者英文班(百威副址) 11:00 愛心午膳(外帶) 2:00 賽馬會「與耆同絡」長者平板電腦及線上支援計劃(C班)(百威副址) 2:30 耆英組 3:00 賽馬會「與耆同絡」長者平板電腦及線上支援計劃(D班)(百威副址)	30 十八 10:00 長者手機基礎班 10:15 活力節奏鼓樂班會(中班)(百威副址) 11:00 賽馬會 e 健樂-智腦友 11:00 愛心午膳(外帶) 2:15 活力節奏鼓樂班會(初班)(百威副址) 2:30 賽馬會 e 健樂-「肌不可失」 3:45 鼓樂初級試驗-持續晉級班(百威副址)		

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 ✓			
 SE 東南 SW 西南 NE 東北 NW 西北 +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。

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。

印刷品

☎ (傳真) 2571 1846

🌐 (網址) <http://www.hkcmis.org>

📍 (正址) 香港銅鑼灣勵德邨道 36 號德全樓 112-118 室

☎ (電話) 2566 1448

✉ (電郵) ccw_info@hkcmis.org

(第一副址) 香港銅鑼灣渣甸街 36 號 3 樓全層

(第二副址) 香港銅鑼灣信德街 9-11 號百威商業大廈 4 樓