



香港公益金會員機構
A MEMBER AGENCY OF THE COMMUNITY CHEST

PRINTED MATTER
印刷品

2022年4月至5月份通訊

中心辦公時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
上午9:00 下午5:00	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✗
	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✗
星期日及公眾假期休息							

中心消息

1. 因應新冠肺炎疫情持續嚴峻，中心已因應社會福利署指引暫停偶到服務，中心會視乎疫情變化及政府發出的指引，相應協調服務安排，請各位老友記留意中心日後發出的公告，如對服務有疑問，歡迎致電2558-3338聯絡中心職員。
2. 現時4-5月的活動主要以網上活動為主，請各位老友記留意。
3. 服務協調主任梁婉儀姑娘因個人理由已向機構請辭，最後工作日為2月28日，中心在此祝福她一切順遂。
4. 4月5日、4月15至18日、5月2日及5月9日分別為清明節、復活節、勞動節及佛誕公眾假期，中心共休息六天，敬請各位留意。
5. 中心將豁免2022年4月1日至2023年3月31日期間的入會/續証費用，敬請大家留意。

Zoom使用方法：

掃描以下的二維碼，就可以觀看 ZOOM教學影片。



本中心現時防疫措施及提供服務安排如下：

凡進入中心人士，**必須**配戴口罩、量體溫及用酒精搓手液潔手。
中心暫時停止偶到服務、關愛基金牙科申請、復康用品租借。



中心現時**有限度服務**如下：

- ✓ 入會服務(須預約)
- ✓ 中心會再個別通知會籍到期的會員有關續証安排
- ✓ 長期護理服務統一評估申請
- ✓ 膳食服務(中心門外交收)



受疫情影響，

中心現時活動報名安排如下：



即日起致電中心報名

電話號碼：2558 3338 / 2245 1500

中心辦公時間：星期一至六

1. 報名以ZOOM形式進行活動前，須確保有智能手機並能上網使用ZOOM程式。
2. 如有需要借用中心平板電腦，請聯絡職員了解詳情。



蘋果手機掃描



安卓手機掃描



中心職員全面睇

督導主任(註冊社工)：盧彥海姑娘
服務協調主任(註冊社工)：招聘中
中心主任(註冊社工)：陳展鴻先生
個案輔導主任(註冊社工)：詹可為先生
註冊社工：鄭蘭詩姑娘
註冊社工：陳心兒姑娘
註冊社工：馬思勤先生
註冊社工：石嘉儀姑娘

福利助理：王彩容姑娘
二級行政助理：蔡穎欣姑娘
二級福利助理：胡樂瑤姑娘
二級福利助理：黎曉童姑娘
復康治療助理：周珮惠姑娘
庶務助理：顧寶蓮女士



視乎疫情發展決定活動安排，一切以中心公佈為準

仁德之光「無牆醫館」計劃

獨居/雙老長者中醫遙距診症支援服務

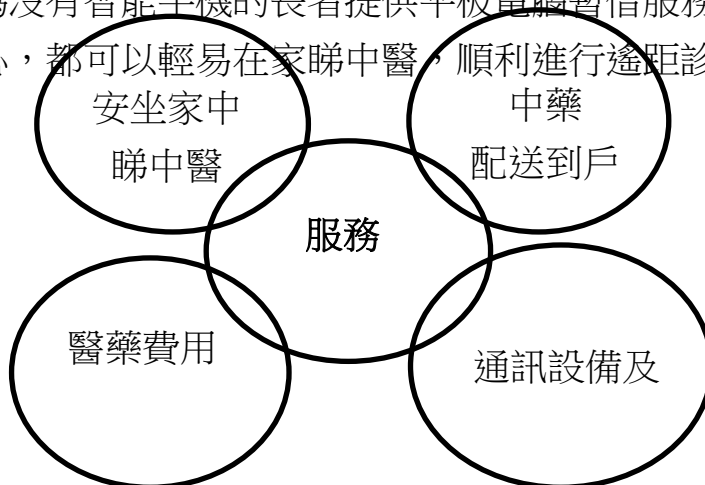


因應疫情嚴峻，明白大家都減少外出，甚至即使患病亦不敢外出就醫擔心染疫。為此，仁德之光中醫診所舉辦「無牆醫館」計劃，資助合資格獨居/雙老長者進行電話及視像中醫遙距診症，包括全費資助內服中藥及相關醫療檢測套裝。「無牆醫館」遙距診症並不限制求診病種，而且若不幸患上2019冠狀病毒病，在家居隔離期間亦可使用中醫遙距診症服務，得到免費中醫醫療支援。

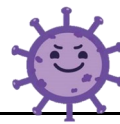
「無牆醫館」計劃與中心合作，為沒有智能手機的長者提供平板電腦暫借服務，故即使你不懂應用手機視像功能亦無需擔心，都可以輕易在家睇中醫，順利進行遙距診症。


受惠對象:

1. 65歲或以上；及
2. 獨居或雙老長者；及
3. 居住於興華二邨；及
4. 中心會員



COVID-19 新冠肺炎抗疫資訊



<p>醫管局支援熱線： 1836 115 (每日上午8:00至晚上10:00)</p>	<p>衛生防護中心熱線電話： 2125 1111 / 2125 1122 (上午9:00至晚上8:00運作)</p>
<p>民政事務總署熱線電話： 2835 1473 星期一至五(公眾假期除外) 上午9:00至下午6:00運作</p>	<p>強制檢測熱線電話： 6275 6901 (上午9:00至下午6:00運作)</p> 

免費預約抗疫的士

如預約抗疫的士去指定診所，必須先致電預約指定診所。

網上預約：<https://designatedtaxihk.com/>

電話預約

熱線電話：3693 4770

服務時間：上午8:00至晚上10:00

所需資料：姓名、聯絡電話、預約時間、指定診所一切以中心公佈為準





香港紅十字會-抗疫同行熱線

電話：3628 1185

星期一至日、早上10:00至晚上10:00

提供服務：

- 抗疫資訊、心理支援、

進行「居安抗疫」人士須：

- 留在居所中；
- 監察身體狀況；進行所須檢測；及遵照衛生署制訂的其他家居檢疫指引。
- 「居安抗疫」計劃熱線：1833 019...



治療查詢：

香港執業藥劑師協會

- 服務：免費藥劑師諮詢
- 對象：不方便離家或正在家居隔離的人士
- 登記／預約方法：WhatsApp 6903 1813（回覆時間按緊急程度）
- 諮詢範圍：接種疫苗建議、服用藥物建議、送藥服務等
- 備註：另與社區藥房合作，以無接觸方式送藥，各區收費約\$100（離島另議）。



博愛中醫免費網上中醫診症服務

查詢預約： 2796 8137
5607 1222
(只接收訊息預約)

東華三院中醫師視像免費健康諮詢

+852 5210 8050
+852 5685 4035

只接受微信、Whatsapp 訊息預約

對象：2019冠狀病毒感染者(檢測結果陽性或初步陽性)

網上中醫諮詢、診症、配藥及物流配送一站式服務

費用：全免(診金、藥物及速遞費用)

預約須知：

- 透過Whatsapp 傳訊息預約
- 出示感染證明檢測陽性報告、通知短訊、快速檢測陽性結果等
- 求診者所在處所是允許郵局 / 速遞公司進入派送藥物或求診者可以安排健康親友代為取藥
- 服務時間：星期一至六，上午9:00至下午6:00(下午1:00至2:00休息)

預約須知：

- 透過微信/Whatsapp 傳訊息預約
- 出示感染證明檢測陽性報告、通知短訊、快速檢測陽性結果等
- 出示身份證明
- 初步陽性或 / 及尚待入住醫院隔離設施者可優先處理



視乎疫情發展決定活動安排，一切以中心公佈為準

派發快速檢測包

各位會員，由於第五波新冠肺炎的疫情嚴峻，中心將於以下時段派發快速檢測包及使用指南，讓各位會員在有需要的時候可在家中自行檢測，領取的程序如下：

派發物品：每人5包快速檢測包及一份使用指南

領取條件：2021年9月後的有效會員，如早前已獲中心派發快速檢測包的會員不能再次領取。

領取日期：2022年4月1日至30日，

逢星期一至星期六，上午9:00至下午4:30(星期日及公眾假期休息)

領取方式：持有效會員證到中心領取

**每人只可領取一次，可協助其他會員領取，所有領取者必須出示會員証



疫情下代購服務

對象:

- ◆ 獨居及雙老 (不包括與工人同住)
- ◆ 缺乏親友支援
- ◆ 因未打針 / 行動不便外出購物有困難
- ◆ 居於興華一邨、興華二邨、峰華邨及環翠邨
(非上述居住地點又有特別需要，請先聯絡中心職員)



代購須知:

1. 代購服務預設為兩星期 1 次(實際情況視乎需要調整)，食品可預算為 2 星期份量。
2. 收費形式為「貨到付款」，請於收貨時預先準備實際繳付現金，避免找續以減少接觸風險。
3. 因應疫情或人手情況，取貨方法為「大廈大堂領取/門前交收」，義工不會入屋。
4. 由義工協助代購及送遞給合資格長者，義工不會收取服務費用，代購物品以日常生活品為主，詳細清單可聯絡中心職員查詢。物品價錢僅供參考，實際需視乎市場貨品供應及價格調整。
5. 如所選購的物品缺貨，義工將購買相同類型的物品作替代。
6. 因應人手限制，代購為集體採購，恕無法提供獨立購買收據，敬請留意!



視乎疫情發展決定活動安排，一切以中心公佈為準

「興華吹水站」@Zoom

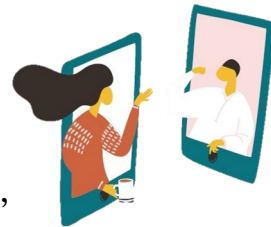
日期：4月1日至5月31日(逢星期五)；5月13日暫停

時間：下午2:00至3:00

地點：ZOOM網上進行

內容：在疫情中透過Zoom形式分享熱門話題及資訊，與會員保持溝通，加強互動聯繫，發放正能量，讓大家感受愉快的時光。

對象：不限



ZOOM 春日集氣·平安是福

日期：4月1日(星期五)

時間：下午3:00至4:00

地點：以ZOOM網上形式進行

內容：由救世軍香港安老院舍完善人生關顧計劃社工介紹「心安您得島」的行程，並與觀眾一同認識「平安紙」，規劃無牽掛之旅。



日常韓語識多啲(4月)

日期：4月11日(星期一)

時間：上午10:30至11:30

地點：以ZOOM網上形式進行

內容：通過有趣的方式和長者們一同學習簡單日常韓語。



福樂組4-5/22

日期：4月6日及5月11日(星期三)

時間：下午3:30至4:30

地點：以ZOOM網上形式進行

內容：詩歌、遊戲、認識福音信仰。



齊來認識美國復活節

日期：4月13日(星期三)

時間：下午2:30至3:30

地點：以ZOOM網上形式進行

內容：介紹美國復活節的歷史由來、應節活動。



ZOOM消費券知多少

日期：4月7日(星期四)

時間：上午10:00至11:00

地點：以ZOOM網上形式進行

內容：講解新一輪消費券的使用方法及注意事項。



居家防疫小貼士

日期：4月14日(星期四)

時間：上午10:30至11:30

地點：以ZOOM網上形式進行

內容：分享在家防疫資訊。



備註：活動當天透過Whatsapp發送Zoom連結及登入密碼，讓已報名的會員進入活動

視乎疫情發展決定活動安排，一切以中心公佈為準

ZOOM 益智數學課 4/22

日期：4月19日(星期二)

時間：上午10:30至11:30

地點：以ZOOM網上形式進行

內容：一起計數數學，動動腦筋。



ZOOM 存款保障計劃知多少

日期：4月28日(星期四)

時間：上午10:00至11:00

地點：以ZOOM網上形式進行

內容：由存款保障委員會職員講解簡介「存保計劃」的運作；及為存款人提供的存款保障範圍。



長期護理服務申請及 社區資源介紹

日期：4月20日(星期三)

時間：下午2:30至3:30

地點：樂興樓218室 (Zoom形式)

內容：向參加者分享申請長期護理服務的方法及介紹不同社區資源。



簡單學手語

日期：5月3日(星期二)

時間：上午10:30至11:30

地點：以ZOOM網上形式進行

內容：分享簡單常用手語知識。

費用：全免(6人)



懷舊玩具知多少？

日期：4月25日(星期一)

時間：上午10:30至11:30

地點：以ZOOM網上形式進行

內容：通過介紹不同年代的玩具和長者們一同重溫兒時時光。



ZOOM 益智數學課 5/22

日期：5月12日(星期四)

時間：上午10:30至11:30

地點：以ZOOM網上形式進行

內容：一起計數數學，動動腦筋。



ZOOM 遊戲樂 4/22

日期：4月26日(星期二)

時間：上午10:30至11:30

地點：以ZOOM網上形式進行

內容：一起玩遊戲，渡過愉快的上午。

費用：全免(6人)



歡樂頌親恩

日期：5月13日(星期五)

時間：下午2:30至4:00

地點：以ZOOM網上形式進行

內容：有豐富節目包括遊戲及抽獎等，與長者同慶雙親節。

費用：全免(80人)

備註：中獎者請於5月14日至5月20日到



備註：活動當天透過Whatsapp發送Zoom連結及登入密碼，讓已報名的會員進入活動

視乎疫情發展決定活動安排，一切以中心公佈為準

ZOOM煮意5/22



日期：5月16日(星期一)
時間：上午10:30至11:30
地點：以ZOOM網上形式進行
內容：透過網上煮食一起分享烹調的心得及近況。

日常韓語識多啲(5月)



日期：5月20日(星期五)
時間：上午10:30至11:30
地點：以ZOOM網上形式進行
內容：通過有趣的方式和長者們一同學習簡單日常韓語。
費用：全免(6人)
備註：未曾參加日常韓語識多啲(4月)會員



伸展健絡操

日期：5月18日(星期三)
時間：下午2:30至3:30
地點：樂興樓218室(ZOOM形式)
內容：通過Zoom與長者進行伸展健絡操，居家進行伸展運動，達至減壓及鬆馳的效果。
費用：全免(10人)



活動預告

歡樂賀端陽

日期：6月2日(星期五)
時間：上午10:00至11:30
地點：以ZOOM網上形式進行
內容：講解歷史、習俗，小遊戲、播歌、抽獎；與長者同慶端陽。
費用：全免(80人)
備註：中獎者請於6月4日至6月10日到



年輕長者活動

中心本年度開始著力發展年輕長者服務，推出一系列不同主題的活動，期望能培訓一些金齡導師，長遠協助中心推廣不同主題活動，從而服務其他年齡層的會員，故此類活動會安排75歲或以下人士優先報名，期望各位會員明白及諒解。

韓流來襲 - 進階舞蹈小組(04/22)

日期：4月22日至5月27日(逢星期五，共6堂)
時間：下午3:00至4:00
內容：教授韓國流行歌曲舞步
地點：以ZOOM網上形式進行
費用：\$35(8人)
備註：1)參加者需確保體能應付參與活動、2)參加者請穿著輕便運動服上課



備註：活動當天透過Whatsapp發送Zoom連結及登入密碼，讓已報名的會員進入活動

視乎疫情發展決定活動安排，一切以中心公佈為準

興華耆樂中心 2022 年 4 月節目一覽表

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
					1(三月) 10:15強肌健體班 2:30興華吹水站 3:00春日集氣· 平安是福	2(初二)
3 初三	4(初四) 10:30安眠小方法 2:30護老工作坊 快速測試 工具教學	5(初五) 清明節 公 眾 假 期	6(初六) 10:00義工例會 11:00耆義小天使 3:30福樂組	7(初七) 10:00消費券知 多少 2:30健智樂天地	8(初八) 10:15強肌健體班 2:00興華吹水站	9(初九)
10 初十	11(十一) 10:30日常韓語 識多啲 2:30護老藝墟- 復活蛋糖 飾物製作	12(十二) 10:30巧手健康操 2:30健智樂天地 2:30護老休閒閣	13(十三) 10:00義工桌遊樂 2:30齊來認識美 國復活節	14(十四) 10:30家居防疫 小貼士 2:30健智樂天地	15(十五) 耶穌受難節 公 眾 假 期 	16(十六) 耶穌受難節翌日 公 眾 假 期
17 十七	18(十八) 復活節星期一 公 眾 假 期 	19(十九) 10:30益智數學課 2:30健智樂天地 2:30護老休閒閣	20(穀雨) 10:30健腦手指操 2:30長期護理服 務申請及 社區資源介紹	21(廿一) 10:30輕鬆毛巾操 2:30健智樂天地	22(廿二) 10:00政府流動 應用程式 10:15強肌健體班 2:00興華吹水站 3:00韓流來襲- 舞蹈進階	23(廿三)
24 廿四	25(廿五) 10:30懷舊玩具 知多少	26(廿六) 10:30ZOOM遊戲 樂 2:30健智樂天地 2:30護老休閒閣	27(廿七) 10:30巧手健康操 2:30護老專題- 防疫不忘關 注情緒健康	28(廿八) 10:00存款保障 知多少 2:30健智樂天地	29(廿九) 10:00政府流動 應用程式 10:15強肌健體班 2:00興華吹水站 3:00韓流來襲- 舞蹈進階	30(三十) 2:30眼睛去旅行

視乎疫情發展決定活動安排，一切以中心公佈為準

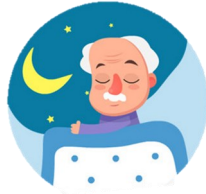
興華耆樂中心 2022 年 5 月節目一覽表

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	
1 (初一) 勞動節 公眾假期	2(初二) 勞動節翌日 公眾假期	3(初三) 10:30簡單學手語 2:30健智樂天地 2:30護老休閒閣	4(初四) 10:30輕鬆毛巾操 2:30智能義工組	5(初五) 10:00健康新知- 認識冠心病 10:30 手機初階班 2:30健智樂天地 2:30護老工作- 服務資源一覽	6(初六) 10:00政府流動 應用程式 10:15強肌健體班 2:00興華吹水站 3:00韓流來襲- 舞蹈進階	7(初七) 2:30音樂·樂聚	
8 (初八)	9(初九) 佛誕翌日 公眾假期	10(初十) 10:30歡笑健口操 2:30健智樂天地 2:30護老休閒閣	11(十一) 10:30 手機初階班 2:30智能義工組 3:30福樂組	12(十二) 10:00益智數學課 2:30健智樂天地 2:30護老專題-開 不了口的說話 3:00韓流來襲-	13(十三) 10:00政府流動 應用程式 10:15強肌健體班 2:30歡樂頌親恩	14(十四)	
15 (十五)	16(十六) 10:30ZOOM煮 意 2:30whatsapp教 學(A)	17(十七) 10:15智能電話 解答 10:30whatsapp教 學(A) 2:30健智樂天地 2:30護老休閒閣	18(十八) 10:30 手機初階班 2:30伸展健絡操 2:30智能義工組	19(十九) 10:30日常長者操 2:30健智樂天地 2:30護老藝墟- 網上消閒	20(二十) 10:00政府流動 應用程式 10:30日常韓語識 多啲 2:00興華吹水站 3:00韓流來襲- 舞蹈進階	21(廿一)	
22 (廿二)	23(廿三)	24(廿四) 10:00探訪義工 訓練 2:30健智樂天地 2:30護老休閒閣	25(廿五) 10:30 手機初階班 2:30智能義工組 3:30智能電話解	26(廿六) 2:30健智樂天地	27(廿七) 10:00護腦健腦 有辦法 2:00興華吹水站 3:00韓流來襲-	28(廿八) 2:30端午愛心 探訪	
29 (廿九)	30(五月) 2:30鬆一鬆運 動樂	31(初二) 9:30例會 2:30例會 2:30興華吹水站 2:30健智樂天地	 <p style="text-align: center;">I love you! 母親節快樂</p>				

視乎疫情發展決定活動安排，一切以中心公佈為準

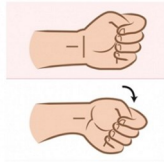
健康活動

安眠小方法



日期：4月4日(星期一)
時間：上午10:30至11:30
地點：以ZOOM網上形式進行
內容：介紹長者失眠的原因及影響、改善方法。
費用：全免(6人)

巧手健康操(1)



日期：4月12日(星期二)
時間：上午10:30至11:30
地點：以ZOOM網上形式進行
內容：和長者們隨著音樂一起動動手部，做運動。
費用：全免(6人)

健腦手指操



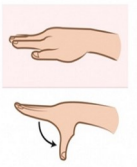
日期：4月20日(星期三)
時間：上午10:30至上午11:30
地點：以ZOOM網上形式進行
內容：練習手指的各種運動組合，預防記憶力下降。
費用：全免(6人)

輕鬆毛巾操(4月)



日期：4月21日(星期四)
時間：上午10:30至11:30
地點：以ZOOM網上形式進行
內容：和長者們隨著音樂，利用毛巾一起做運動。
費用：全免(6人)

巧手健康操(2)



日期：4月27日(星期三)
時間：上午10:30至11:30
地點：以ZOOM網上形式進行
內容：和長者們隨著音樂一起動動手部，做運動。
費用：全免(6人)
備註：未曾參加巧手健康操(1)優先報名

輕鬆毛巾操(5月)



日期：5月4日(星期三)
時間：上午10:30至11:30
地點：會以ZOOM網上形式進行
內容：和長者們隨著音樂，利用毛巾一起做運動。
費用：全免(6人)

歡笑健口操



日期：5月10日(星期二)
時間：上午10:00至11:30
地點：以ZOOM網上形式進行
內容：強化咀嚼肌，改善口腔健康。
費用：全免(6人)

日常長者操



日期：5月19日(星期四)
時間：上午10:30至11:30
地點：以ZOOM網上形式進行
內容：通過簡單的日常運動，強化肌肉。
費用：全免(6人)

備註：活動當天透過Whatsapp發送Zoom連結及登入密碼，讓已報名的會員進入活動

視乎疫情發展決定活動安排，一切以中心公佈為準

日期：5月



日期：	5月17日(星期二)	5月25日(星期三)
時間：	上午 10:15 至 11:15	下午 3:30 至 4:30
地點：	樂興樓 215 室	樂興樓 217 室



內容：由**智能義工**一對一教導使用智能電話

費用：全免 (8人/每節，每人15分鐘)

備註：1)請自備智能電話、2)視乎疫情發展再作決定



Whatsapp應用教學 (A)



日期及時間：

5月16日(星期一)、下午 2:30至4:00

5月17日(星期二)、上午10:00至11:30

地點：以ZOOM網上形式進行

內容：教授基本通訊應用程式Whatsapp的功能

費用：全免(6人)

備註：1)參加者須自備智能手機

智能手機初階班(5月)

日期：5月5日(星期四)

5月11至5月25日(逢星期三，共5節)

時間：上午10:30至12:00

地點：以ZOOM網上形式進行

內容：教授基本使用安卓系統智能手機

費用：\$30(6人)

備註：1)參加者須自備安卓系統智能手機



政府流動應用程式教學

日期：4月22日、4月29日、5月6日、5月13日、5月20日(逢星期五)

時間：上午10:00至11:30

地點：以ZOOM網上形式進行

內容：由香港基督教女青年會職員負責講座；每節講座教授使用不同政府流動應用程式(安裝及使用各流動應用程式-如天文台、安心出行、香港健康碼、Wi-Fi.HK等)。

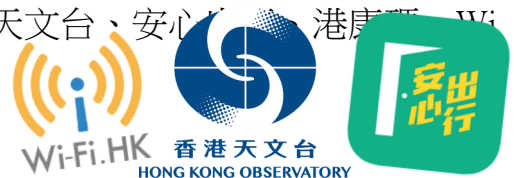
費用：全免(每節12人)

備註：1)參加者須自備智能手機

2)需要每節報名

3)未曾參加的優先

4)由於合辦團體未能確認每節主題，

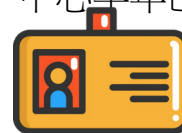


備註：活動當天透過Whatsapp發送Zoom連結及登入密碼，讓已報名的會員進入活動

視乎疫情發展決定活動安排，一切以中心公佈為準

一証通行安排

為讓本機構屬下長者鄰舍中心會員可以共享兩所耆樂中心之活動，中心早年已落實推行「一証通行」措施，現再詳列有關安排如下：



- 1.會員均享有平等機會參與兩所中心的例會及抽籤安排。
- 2.會員均可報名參加兩所中心舉辦的活動及使用中心設施。
- 3.合資格會員只可參加所屬中心的「愛與樂」長者支援計劃，並只可獲取所屬中心的耆樂券，但可於兩所中心使用(*愛華衛理長者學苑課程除外)。



設立whatsapp廣播功能安排

隨著通訊科技的進步，中心已開設whatsapp廣播功能以便發放服務資訊，中心會於進行入會/續証工作時向會員作出邀請，此項安排屬自願參與性質，目的亦純是資訊發放，如會員日後希望取消有關安排，請自行刪除本中心手提電話號碼便可。

中心手提電話：6389 7319(請會員自行輸入此電話號碼至手機通訊錄)

個人資料收集聲明

小組及活動中所拍攝之相片/影像，將用作中心製作宣傳刊物、網頁、報告書、Facebook、機構年報，如有查詢請與職員聯絡。

「十六項服務質素標準你要知」

服務質素標準(十五)

申訴：讓服務使用者、家屬及中心的職員知道本身的投訴權利，以及本中心會採取甚麼行動處理接獲的投訴。



服務質素標準(十六)

免受侵犯：致力確保服務使用者及職員處身安全的環境，免受不同形式的侵犯，以及闡釋本中心接獲侵犯事件舉報後所採取的處理程序和步驟。

關愛基金「長者牙科服務資助」項目申請方法

(因疫情關係，暫停接受申請，直至另行通知)

擴大項目資助範圍：為75歲或以上於五年前或更早之前在項目下曾接受牙科服務長者提供第二次免費鑲配活動假牙及其他相關牙科診療服務



新增牙科診療服務：移除牙橋或牙冠和根管治療(杜牙根)服務

申請資格：

- 年滿65歲或以上的香港居民
- 最近連續三個月正領取「長者生活津貼」或「高額長者生活津貼」
- 從未受惠於關

愛基金「長者牙

視乎疫情發展決定活動安排，一切以中心公佈為準

認知障礙症患者支援服務

認知障礙症患者通常會察覺到自己在記憶方面的能力有所下降，但一般認知能力和日常活動則並未顯著受到影響。如能準確地識別，盡早進行早期治療干預，即使病情不能逆轉，但總可以顯著舒緩，甚至停止認知障礙症帶來的情緒和經濟上的影響。因此，及早檢測、及早診斷和及早介入，實在非常重要。

大家如想知道更多有關認知障礙症的資訊，或想進行初步評估，歡迎聯絡社工鄭蘭詩姑娘。

「健·智」樂天地

日期：4月7日至5月31日(逢星期二、四)

時間：下午2:30至3:30

地點：樂興樓217室 / ZOOM網上進行

內容：居家伸展運動、健腦訓練、現實導向等活動，保持患者的活動能力及自我照顧能力。

對象：疑似或已確診輕度至中度認知障礙症長者及其照顧者



音樂·樂聚

日期：5月7日(星期六)

時間：下午2:30至3:30

地點：樂興樓217室 / ZOOM網上進行

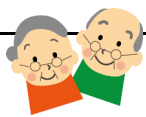
內容：播放音樂，重溫舊歌，談談昔日歌星，放鬆情緒。

對象：輕度至中度認知障礙症長者



備註：活動當天透過Whatsapp發送Zoom連結及登入密碼，讓已報名的會員進入活動

護老者活動(1)



復康用品租用收費

(因疫情關係，暫停租借，直至另行通知)



本中心復康用具租用計劃收費詳情如下：

可供租用的復康用具（每件收費）	一星期	一個月內	第二個月
大型用具（輪椅）	\$ 10	\$ 30	\$60
小型用品（四腳架、手杖等）	\$ 5	\$ 10	\$20

1. 可供租用的物品數量有限，以先到先得為原則。
2. 逾期歸還一星期內罰款以「一星期」的收費計算，逾期八天開始至一個月內罰款以「一個月內」的收費計算，逾期滿一個月後的第一天以「第二個月」的收費計算，如此類推。
3. 每件用具的租用時限最多為兩個月。
4. 租用/歸還復康器材時，中心職員會與租用者當面檢查清楚，如有損壞，租用者需負責維修或賠償的費用。(視乎物品的損毀程度而定)

護老者活動(2)



在照顧家中長者的過程中，有時難免感到身心俱疲，我們希望透過護老者服務能為大家提供適切的

照顧長者好忙碌？想忙裡偷閒休息一下？歡迎您來《護老休閒閣》鬆一鬆！一個專門為護老者而設的休閒空間，讓您在繁忙的照顧工作中抽身一會，享受屬於自己的時間。

護老休閒閣

4月份

日期：4月12日、19日、26日
(逢星期二)

時間：下午2:30至4:00

5月份

日期：5月3日、10日、17日、24日
(逢星期二)

時間：下午2:30至4:00

地點：安興樓503室/ ZOOM網上進行

內容：護老者可於報名後，在當月的《護老休閒閣》開放時間內，使用ZOOM網上模式參加當天所準備的節目或享受休閒時間，參加者可按自己時間加入或離開，讓大家在照顧工作中得到自我歇息的機會。

費用：全免(10人)

對象：護老者

負責職員：馬思勤先生



護老休閒閣節目表

4月5日	4月12日	4月19日	4月26日	5月3日	5月10日	5月17日	5月24日
公眾假期	毛巾操	醒腦操	水樽操	健體操	毛巾操	醒腦操	水樽操
公眾假期	分享時間	分享時間	分享時間	分享時間	分享時間	分享時間	分享時間

護老工作坊

「快速測試工具教學」

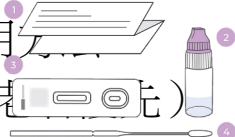
日期：4月4日(星期一)

時間：下午2:30至3:30

地點：樂興樓217室/ ZOOM網上進行

內容：介紹2019冠狀病毒快速測試工具的類型及使用

費用：全免(12人、護老者優先)



護老藝墟「復活蛋糖飾物製作」

日期：4月11日(星期一)

時間：下午2:30至3:30

地點：樂興樓217室/ ZOOM網上進行

內容：一起製作復活蛋飾物，為照顧環境增添節日氣氛。

費用：全免(8人、護老者優先)

備註：參加者需要自備氣球1個、廁紙約30格、顏料(如：)



備註：活動當天透過Whatsapp發送Zoom連結及登入密碼，讓已報名的會員進入活動

視乎疫情發展決定活動安排，一切以中心公佈為準

護老者活動(3)

護老專題

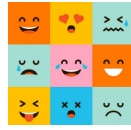
「防疫不忘關注情緒健康」

日期：4月27日(星期三)

時間：下午2:30至3:30

地點：樂興樓217室 / ZOOM網上進行

內容：在疫情下照顧壓力有機會增加，一起透過進行「壓力問卷」測試，關心自己的情緒健康。



護老專題「開不了口的說話」

日期：5月12日(星期四)

時間：下午2:30至3:30

地點：樂興樓217室 / ZOOM網上進行

內容：長時間相處下，最心底的說話往往難以開口，學會如何表達自己的關懷。



眼睛去旅行(4/2022)

日期：4月30日(星期六)

時間：下午2:30至3:30

地點：樂興樓217室 / ZOOM網上進行

內容：介紹本港遠足行山路徑，安在家中享受綠野、山澗的生趣。



護老藝墟「網上消閒好推介」

日期：5月19日(星期四)

時間：下午2:30至3:30

地點：樂興樓217室 / ZOOM網上進行

內容：長時間居家抗疫感到納悶，一起上網找些樂趣。

費用：全免(12人、護老者優先)



護老工作坊「照顧資源一覽」

日期：5月5日(星期四)

時間：下午2:30至3:30

地點：樂興樓217室 / ZOOM網上進行

內容：介紹社區附近的為照顧者提供的支援，特別在疫情下的防疫資



護老專題

「護腦·健腦有辦法」

日期：5月27日(星期五)

時間：上午10:00至11:00

地點：樂興樓218室 / ZOOM網上進行

內容：由長者安居協會職員介紹日常生活飲食、健腦遊戲，以維持自我



鬆一鬆運動樂

日期：5月30日(星期一)

時間：下午2:30至3:30

地點：樂興樓218室 / ZOOM網上進行

內容：學習呼吸練習、漸進肌肉放鬆練習，在照顧的路上加添力量。



備註：活動當天透過Whatsapp發送Zoom連結及登入密碼，讓已報名的會員進入活動

視乎疫情發展決定活動安排，一切以中心公佈為準

義工消息

秉承中心過往推動『社區關懷』的優良傳統，我們一直致力推動長者參與中心的義工服務，因為我們堅信長者有無限潛能。您的參與，定能為社區中的弱老獻出一分力量。如您尚未成為中心義工，歡迎隨時加

義工例會

日期：4月6日(星期三)
時間：上午10:00至11:00
地點：樂興樓218室/ZOOM視像
內容：聚集中心義工，預告未來義工活動
費用：全免(人數不限)



智能義工組

日期：5月4日至5月25日
(逢星期三、共4節)
時間：下午2:30至3:30
地點：樂興樓217室/ZOOM視像
內容：培訓義工使用智能手機、分享小工具，同時能協助他人。



耆義小天使

日期：4月6日(星期三)
時間：上午11:00至11:30
地點：安坐家中
內容：義工到中心領取復活節心意卡，於11/4前撰寫好並交回中心，由職員寄出，向其他長者表達關心。
費用：全免(人數不限)
負責職員：陳心兒姑娘

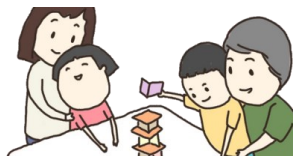


探訪義工訓練

日期：5月24日(星期二)
時間：上午10:00至11:00
地點：樂興樓218室/ZOOM視像
內容：為中心義工進行定期訓練，分享探訪關懷技巧及防疫措施。
費用：全免(12人)

義工桌遊樂

日期：4月13日(星期三)
時間：上午10:00至11:45
地點：ZOOM視像
內容：有興趣的義工與聖雅各柴灣青萌青少年一同試玩網上桌上遊戲
費用：全免(16人)



端午送關懷

日期：5月28日(星期六)
時間：下午2:30至4:00
集合地點：樂興樓218室
內容：在端午節前探訪有需要的長者
費用：全免(10人)
備註：視乎疫情發展決定是否進行
負責職員：陳心兒姑娘



備註：活動當天透過Whatsapp發送Zoom連結及登入密碼，讓已報名的會員進入活動

視乎疫情發展決定活動安排，一切以中心公佈為準

興華小型飯堂服務

飯堂時間：逢星期一至六下午12:00至1:00

地點：自取回家用膳〈每餐\$19〉

『每天有不同均衡膳食，包括兩餸一湯』

興趣班 / 小組

名稱	學習內容	舉辦日期	上課時間	費用	地點	負責職員	導師
強肌健體班 (4-5/22)	透過適量肌力訓練及恆常鍛練以舒緩退化性關節問題。	4月1日至 5月13日 (逢星期五)	上午 10:15至11:15	\$30 (6堂) * 名額8人 *	Zoom 網上進行	王彩容 姑娘	周珮惠 姑娘

備註：活動當天透過Whatsapp發送Zoom連結及登入密碼，讓已報名的會員進入活動



配合「疫苗通行證」的推行，「安心出行」流動應用程式推出新版本，加入自動顯示電子疫苗接種紀錄，簡化展示二維碼流程，同時支援儲存新冠疫苗接種醫學豁免證明書。

政府同時更新「驗證二維碼掃描器」流動應用程式，方便處所核實到訪人士的電子針卡二維碼或新冠疫苗接種醫學豁免證明書，並記錄相關資料，當處所發生感染個案，可協助更快更精準追蹤密切接觸者。

資料來源：<https://www.leavehomesafe.gov.hk/tc/vaccine-pass/>

視乎疫情發展決定活動安排，一切以中心公佈為準