# 樂善堂陳黎掌嬌敬老鄰舍中心
## 會員通訊 2025年5月

# （幸福感）長者鄰舍中心之服務定位

**幸福感是指人類基於自身的滿足感、安全感而主觀產生的一系列喜悅、愉悅的情緒。最近聯合國發表了2025《世界幸福報告》，香港排名88位，幸福感是每個人都可以選擇擁有的，追求幸福。**

**營造幸福感**：相信每個人都有自己選擇快樂的方程式。初到中心時，有幾位長者主動向我訴說，自中心轉型後，職員雖然人手多了，但似乎很忙，也沒有因此而增加戶外及境外遊，沒有售賣雜貨，存著對中心轉型之疑惑，其實人生中經常都面對很多疑惑，想不通便會影響生活質素及幸福感。

**諾貝爾經濟學獎得主　保羅·薩繆爾森提出了「幸福方程式」：**

**幸福方程式**

**幸福=你擁有的÷你的慾望**

**最佳自己由我選擇**：中心自2014年獲政府撥款轉型為「鄰舍中心」後，角式不再只是單純舉辦社交康樂旅行，派發下小禮物，在轉型後，中心因應社區對不同長者服務需要，增加了人手，目的是以鄰舍層面上讓長者及其家人提供全面性支援服務，包括護老者、義工發展、個案輔導、隱蔽長者、有需要護老者、認知障礙症服務以及近年年長輕長者服務。中心轉型後是為及不同需要之長者，讓長者明白自身健康才是重要，希望長者能在身心社靈上過著健康及受尊重的生活。只要明白到「心靈富足」，遠勝「物質追求」，最佳自己便可由我選擇。

**今年中心邁向35年**：盼望大家攜手共建，繼續支持中心服務，共同建構一個有情有愛的社區，讓社區充滿愛及**幸福感**。

主任的話

## 專題大會：愛自己 照顧自己

日期：2025年5月29日(星期四)
時間：上午9:30-11:30 (約120分鐘)
【時間視乎當月報告內容有所調整】
地點：中心活動室；名額：80人
報名：需於5月19日(星期一)上午9:00後開始致電中心或親臨中心報名

社會福利署資助服務
Subsidised Service by the Social Welfare Department

政府資助機構
Government-funded organisation

# 中心資訊

注意

## 5月份～活動報名須知

現時活動(免費講座除外)先在專題大會內即場報名

- 如報名人數超出名額，在大會內以抽籤形式處理；
- 如所有在專題大會報名之活動仍未額滿，可於當日下午一時後即時報名。
- **免費講座報名安排：**
  2025年5月舉行之免費講座，請於4月26日(星期六)上午9:10起攜會員證到中心登記及報名，敬請留意。

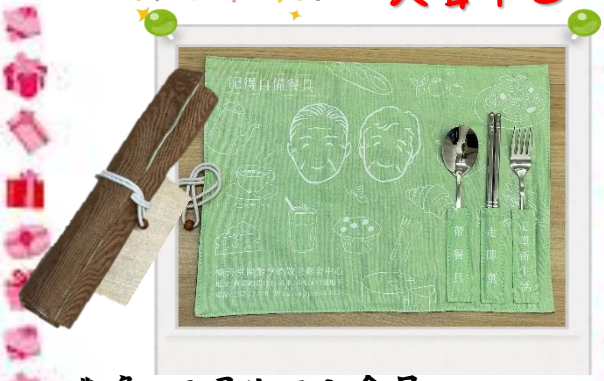
## 送上生日祝福

在你生日之際， 我們用心為你送上祝福：

祝你生日快樂

事事如意

笑聲不已



**對象：5月生日之會員**

**領取方法：會員當月5月內於辦公時間內親臨中心，出示有效會員證，向詢問處當值同事領取。**

重要!

## 報名活動/服務須知【溫馨提提您】

1. 進入中心，無論會員或非會員謹記拍咭登記，謝謝合作；
2. 每月活動詳情及內容，職員會於每月專題大會中介紹最新資訊，有興趣之會員可先報名參加專題大會，參加月會的老友記可優先獲得當月紙本通訊；
3. 會訊亦會於專題大會前透過中心Facebook及WhatsApp發佈；
4. 報名所有活動需**出示有效會員證及只收現金**，不接受任何電子形式付款收費；
5. 活動報名後如未能出席活動，請盡會員應有義務盡早通知中心職員，以安排由後備補上，以免浪費資源，無故缺席，按個別活動扣取指定積分；
6. 如報名單次性之免費活動：
   a)屬報名性活動：當日遲到超過10分鐘，名額將即時轉讓予現場有興趣報名之參加者，敬請留意；(小組活動除外)
   b)屬公開性活動：當日以先到先得形式安排參與，參加者應守時出席。
5. 所有活動安排如因突發情況需要作出調節及改動，會透過中心門口通告/WhatsApp/Facebook向大家公布，已報名之參加者會個別作通告；
6. 所有已繳費用概不退還，【因人數不足、場地問題或其他緣故由中心取消舉辦除外】；
7. 如活動已額滿，後備報名者未獲通知即表示未獲替補名額，中心不會另行通知，敬請留意；
8. 鑒於活動或有突如變動，就有關活動之安排，中心擁有對此聲明/陳述之最終解釋權。如有任何爭議，中心保留就爭議及與活動有關任何問題之最終決定權，敬請知悉。

# 「同心破局 求變革 渡時艱」

財政司司長在2025-26年度《財政預算案》宣布加大「資源效率優化計劃」的力度。削減社福界一筆過撥款，九龍樂善堂被列入大型機構之一，需於三年減7%。面對削減資助，中心會繼續致力提供優質服務建構一個和平友愛的社區。現實上我們仍需要面對撥款削減情況，面對困局下，中心會檢視現行服務，重整服務優次，把撥款運用得更適宜，避免資源重疊，求變革，渡時艱，盼望體恤及支持。

## 中心資訊 重要!

為提升公用服務效率，善用科技及精簡程序，在3月專題大會諮詢會員意見，在大多會員支持下，一致通過下列方案，並在2025年4月1日起作出調整。

1)在中心數碼服務站iPad提供Apps供閱覽新聞(取代紙本報紙)

2)互動負重運動儀:月費$50
(每日使用一次，每次約20分鐘)

3)按摩椅:月費$50
(每日使用兩次，每次15分鐘)

## 每月心靈勵志篇：

我可以

我們選擇月球，不是因為這很簡單，而是因為它很困難
我們要向困難挑戰。

## 人事動向

BYE

轉眼已經在中心工作一年，時間雖短但有幸遇見大家。回想過往相處的點點滴滴，我心中滿懷感恩。我將於5月5日離職，願大家日後都健康快樂，祝大家一切順利！

社會工作員林姑娘

各位老友記好我們是香港中文大學專業進修學院實社工Yvonne同Jason，我們實習已於4月17日完結，好高興能夠跟大家相遇，順祝各人生活愉快。

各位會員，如閣下個人資料有所變更，請盡快通知中心職員以便提供適切服務，謝謝！

1. 緊急聯絡人資料
2. 電話/地址
3. 居住狀況
4. 經濟狀況

## 中心WhatsApp廣播功能

為讓中心會員更便利接收中心消息或活動資訊，在會員同意下中心會運用WhatsApp 廣播功能不定期向會員發放訊息，包括中心會訊/個別活動宣傳/特別消息通告。

獨居、雙老、與子女共住

綜援、高齡津貼、長者生活津貼

## 數碼站／儲物櫃／按摩椅
## 互動負重運動儀借用

日期：逢星期一至六
時間：中心開放時間
內容：請出示會員證到詢問處登記，並需遵守借用規則。
（使用守則張貼在辦公室2通告板上）

## 復康用品借用

為加強支援護老者，中心一直提供不同種類的復康用品，包括：手推輪椅、助行架、單腳/四腳拐杖、減壓坐墊等，予護老者作*短期*之借用，減輕照顧壓力。如有需要，可與中心社工霍先生聯絡。

## 『關愛基金』項目

中心參與下列兩項關愛基金計劃，如想了解計劃詳情可向中心職員查詢，申請時需先登記**預約**。

1. 長者牙科服務資助
2. 為低收入家庭護老者提供生活津貼試驗計劃

## 申請『長期護理服務』

「長期護理服務」為在照顧長者過程中出現困難的家庭提供支援，若有需要可由中心轉介致社會福利署申請，詳情可致電或親臨本中心向當值社工查詢。

## 雅樂活動

| 活動名稱 | 內容 | 名額 | 星期 | 時間 |
|---|---|---|---|---|
| 悅讀「書」送快樂 | 提供圖書借閱服務，還書時每本可獲得2分積分。 | 不設限額 | 一至六 | 上午9:00-下午5:00 |
| 每月通訊遊戲 | 每月專題大會日開始派發遊戲紙，填妥後於指定時間內放入中心通訊遊戲箱。視乎答中數目可獲5分或8分積分 | 不設限額 | 一至六 | 上午9:00-下午5:00 |
| 「日」日猜 | 每日有不同的小問題，會員須親身到詢問處作答。答案正確可獲得1分積分。 | 不設限額 | 一至五 | 上午9:00-下午5:00 |
| 估「黎」唔到 | 逢星期一有不同關於中心問題貼出，星期一至三把答案放入指定收集箱內，星期四下午揭曉答案，答中可獲得2分積分。 | 不設限額 | 一至三 | 上午9:00-下午5:00 |
| 週六鬆一鬆 | 提供各種按摩儀器使用。(每節8人，30分鐘，共4節) | 每場32人 | 六 | 下午2:30、3:00<br>下午3:30、4:00 |

不需要吃藥或任何醫療器材，只要改變你每天的行為和習慣，就可以預防大腦退化，任何人都做得到，常保年輕！2025-26年度透過「智醒小習慣」與各位一同學習預防認知障礙症的好習慣。(記得參加訊遊戲內的【智醒我做到】，攞多啲印章換禮物呀！)

5月智醒小習慣

# 玩樂器，六十歲才學也不遲

學樂器不但可陶冶性情，原來有助預防腦部衰退。蘇格蘭最新研究發現，音樂家的思路比其他人清晰，學樂器可防止或延緩因年齡或疾病所引致的智力衰退，更能減低日後患抑鬱症或認知障礙症的機會。

英國聖安德魯斯大學心理及腦神學系進行一項研究，比較音樂家與從未接受音樂訓練者的腦部反應能力。結果發現音樂家的思路較沒接受音樂訓練者清晰，甚至反應較快，而且能更快地將錯誤糾正。研究人員分析，即使演奏樂器水平一般，亦有助刺激大腦功能，所以學習樂器可作為一種預防治療，減緩因年齡或疾病對腦部的影響。研究刊於《神經心理學期刊》。

學習樂器透過反覆練習刺激大腦皮質，過程會運用到整個大腦，包括觸覺、聽覺、視覺、記憶力和專注力等。此外，彈奏樂器還可以幫助我們鍛煉身體，例如學習鋼琴，會訓練到非慣用手指。**學音樂有咁多好處，你哋又最想學啲咩呢？**

# 學音樂的六步驟

| 1<br>建立自信心 | 2<br>目標設定 | 3<br>資源利用 | 4<br>時間安排 | 5<br>課程挑選 | 6<br>樂器準備 |
|---|---|---|---|---|---|
| 縱使零基礎、音感不好，亦要懂得享受音樂帶來的美好。 | 由簡單的曲子開始，慢慢才增加難度。 | 除老師實體受課，線上課程、到書店找書自學、網影片也是不錯的選擇。 | 要安排自主練習時間，每天花一些瑣碎的時間練習，就能堅持下去。 | 看自己適合什麼學習方式，是一對一授課？自學還是團體課程？ | 可先從租借樂器開始，等到確定要繼續學音樂，到那時再購入屬於自己的樂器也不遲。 |

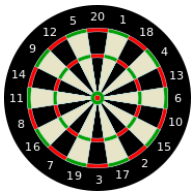
# 學樂器推薦

從退休樂齡族群來看，大部分不是選吉他，就是薩克斯風，古典、流行、爵士、民謠皆能駕馭且好上手，但其實重點是自己要真心喜歡所學的樂器，如此一來學習之路才會長久。

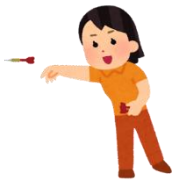
資料來源：BBC News 中文及 www.mit-sax.com

# 賽馬會『e健樂』電子健康管理計劃

## 飛鏢同樂日



日期：5月10日至17日(逢六)
時間：上午9:30-11:30
地點：本中心
內容：大展身手擲飛鏢，參加者輪流體驗電子鏢樂趣，提升會員之間默契。
名額：每次12人
費用：免費
對象： e健樂之會員優先
職員：梁雪瑩姑娘
備註：3/5及24/5因舉辦其他活動需暫停。



## 「血糖」知多啲

日期：5月14日(星期三)
時間：上午10:00-中午12:00
地點：本中心
內容：透過驗血糖，讓參加者了解血糖指數，提升長者對自己健康的關注。
名額：40人
對象：只限 e健樂會員參加
費用：免費
職員：李穎詩姑娘
備註：參加者需於驗血糖前**兩小時**禁食。

## 悠樂天地(5月份)

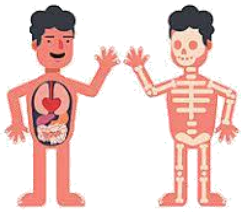
日期：5月15、22、29 日(逢四)【共3節】

**(8/5暫停一次)**

時間：下午2:30-4:30
地點：本中心
內容：簡單伸展運動、認知訓練及桌上遊戲等
對象：有需要護老者
(被照顧者需登記成為e健樂會員)
費用：免費
職員：張影雪姑娘

## 「人體成份」知多啲

日期：5月22日 (星期四)
時間：上午10:00-中午12:00
地點：本中心
內容：透過身體成份分析儀的數據和職員的講解，讓參加者了解身體狀況，提升長者對自己健康的關注。
名額：每次16人
對象：只限 e健樂會員參加
費用：免費
職員：余建鋒先生
備註：請按預約時間出席。
**如體內裝有心臟起駁器，則不宜參加**



## 椅上至Fit操

日期：5月12日至5月26日(逢一)【共3節】
時間：上午9:15-10:15
地點：本中心
內容：由外聘體適能導師教授椅上操，以改善體弱長者之活動能力。
名額：12人
費用：免費
對象：體弱長者
(參加者需登記成為e健樂會員)
職員：余建鋒先生
備註：活動參加者需經社工評估需要。

悠樂天地參加者需經社工評估，如護老者有需要申請此項服務，可與社工張影雪姑娘聯絡！

## 齊玩電智遊戲

日期：5月13日(星期二)
時間：下午2:30-3:30【第一節】
下午3:30-4:30【第二節】
地點：本中心
內容：體驗新式電子遊戲機 (SWITCH)
名額：2節共8人 (每節4人)
費用：免費
職員：李穎詩姑娘
對象：只限 e健樂會員參加
備註： 每節一小時，時段由報名次序而定。

# 賽馬會『e健樂』電子健康管理計劃

## 肌力挑戰班(一)(二)

日期： 5月7日至5月28日(逢三)【共4節】

日期： 5月2日至5月30日(逢五)【共5節】
時間：上午9:00-10:00
地點：本中心
內容：由外聘體適能導師教授體適能運動，培養長者做運動的習慣。
名額：12人(活動室)
費用：免費
對象：只限 e健樂會員參加
職員：余建鋒先生
備註：如超額報名，只可以參加其中一場。

## 健康常識講座

日期： 5月12日(星期一)
【精神健康-體驗靜觀(下)】
時間：上午10:30-11:30
日期： 5月19日(星期一)
【精神健康-自我關懷】
時間：上午10:30-11:30
地點：本中心
內容：由衛生署長者健康外展服務隊安排註冊護士講解健康資訊。
名額： 30人
費用：免費
對象：護老者及e健樂之會員優先
職員：梁雪瑩姑娘

## 樂齡道場-空手道

日期：5月9至5月23日(逢五)【共3節】
時間：上午11:00-中午12:00
地點：黃泥涌體育館
內容：由教練教授長者空手道改善長者身體機能，增強柔軟性和平衡性，鍛煉預防跌倒的反應能力。
名額：16人
對象：只限 e健樂會員參加
費用：免費
職員：余建鋒先生
備註：請穿著運動服裝。

## 健康飲食知多D

余建鋒先生

低脂肪飲食對長者健康非常重要，有助於維持心臟健康、控制體重及降低慢性疾病風險。建議長者從不同食物類別中選擇低脂肪食物，例如以瘦肉、魚、豆類、低脂奶類製品和大量蔬果為主，並盡量避免高脂肪加工食品。烹調時可採用蒸、烤、燉、焗或微波等低脂方法，減少用油，並可用香草、檸檬汁或醋來提升味道而非依賴油脂。外出用餐時，宜選擇清蒸、烤焗或水煮菜式，並要求醬汁分開上桌，避免油炸或高脂肪配料，這樣能更有效地控制脂肪攝取，促進整體健康。

## 長者有營食譜

### 翠玉瓜瘦肉燕麥水餃

| 材料 (4人分量) | |
|---|---|
| 翠玉瓜(細) | 1 條 (約118克) |
| 免治豬瘦肉 | 4 兩 (160克) |
| 餃子皮 | 16 塊 (約128克) |
| 即食燕麥片 | 2 湯匙 (約10克) |
| 生抽 | 2 茶匙 |
| 糖 | ½ 茶匙 |
| 白胡椒粉 | ½ 茶匙 |
| 麻油 | 1 茶匙 |
| 生粉 | 2 茶匙 |

**製法：**

1. 翠玉瓜去皮洗淨刨成細絲再切細備用。
2. 免治豬肉加入燕麥片及調味料拌勻， 攪拌至起膠，再加入翠玉瓜細絲拌勻。
3. 將餡料放在餃子皮中央，餃子皮四邊沾水，對摺黏好，輕壓確定餃子皮與餡料間沒有空氣，包成餃子狀。
4. 包好的餃子可放置預先灑上生粉的碟上，避免餃子黏着。
5. 以中大火煮約 10 分鐘至熟即可。

# 年輕長者服務

## YO！退休無有怕

日期：5月22日(星期四)
時間：上午10:30 - 11:30
內容：輕鬆了解退休後的規劃。
費用：免費
對象：YO會員
名額：10人
職員：賴漢能先生
備註：歡迎55-59歲人士登記成為YO會員，一同為退休生活作準備。

## YO！動感地壺球

日期：5月9至5月23日(逢五，共三節)
時間：中午12:00-1:00
地點：黃泥涌體育館4樓
內容：一起體驗新興運動
名額：20人
職員：賴漢能先生
備註：請穿著運動服裝出席。

「YO」顧名思義是年輕長者Young Older (55-59歲)。我們期望用正向思維為55+的人士推行潮玩、潮學、潮生活，建立不一樣的至Chill人生。

本中心與樂善堂梁銶琚書院合辦為期三年之「長者學苑計劃」，旨在推動長者持續學習和「積極樂頤年」，並促進跨代共融，希望各位會員往後多多支持「長者學苑」！！

## 樂善堂長者學苑(港島區)

GOOD! 好消息

長者學苑發展基金 Elder Academy Development Foundation

### 課堂一) 滋補大法 ✱ 課堂二)智能手機應用(社交平台)

日期：6月27日(五)、6月30日(一)、7月2日(三)及7月4日(五)

【課堂一】時間：上午9:30-10:30
內容：讓長者認識自己的身體狀況，從而針對自己的需要來進補，會介紹不同的補品功效與禁忌。

【課堂二】時間：上午11:00-12:00
內容：社交媒體全面睇，介紹常見的智能手機社交媒體及應用方法，例如WeChat、小紅書等。

名額：10人 / 費用：免費 / 職員：賴漢能先生
集合時間：上午9:00中心集合 / 上課地點：樂善堂梁銶琚書院

活動設有接送服務!

必需同時出席4日8節課堂，缺席一堂，每堂扣取20分積分。

政府資助計劃 Government-funded programme

# 社區支援服務

## 午膳支援服務

日期：5月2日起(逢一、三、五)
時間：下午12:15 - 12:45
內容：為*灣仔區內*獨居或體弱之長者提供午膳飯盒。
費用：每月$50(均一收費)
報名日期：4月28日開始
(報名5月份午膳支援服務)
職員：霍子進先生
備註：(不設堂食；如非區內的長者，職員可提供轉介)

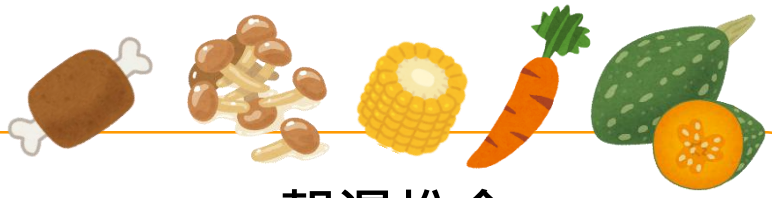
FOOD ANGEL 惜食堂 by Bo Charity Foundation

## 注意

### 溫馨提提您：會員續會

各會員之會藉已於31/3/2025到期，
*如會員仍未續會，可於辦公時間內帶同會員證及$21到中心進行續會。
*如有意入會之60歲以上人士，只需親臨填妥入會表格及繳交會費即可。
*由於入會及續會並非以預約形式，假若同一時段辦理手續人數眾多，請耐心等候。

# 健康教育及生活推廣



## 四季滋補湯

日期：5月6日至5月27日(逢二)
時間：中午12:00 -下午1:30
內容：安排合時健康湯水供會員享用。
名額：35人(每次)
費用：$15 (每次)【只供外賣】
對象：會員
職員：李穎詩姑娘

## 靚湯推介

5月06日：羊肚菌、姬松菇、淮山、果皮、南北杏、紅蘿蔔、煲豬骨湯
5月13日：鱷魚肉、淮山、圓肉、無花果、粟米、姜、南北杏、煲瘦肉湯
5月20日：玉竹、沙參、淮山、紅蘿蔔、粟米、南北杏、煲豬骨湯
5月27日：日月魚、節瓜、紅蘿蔔、淮山、蜜棗、 煲瘦肉湯

備註：1. 響應環保，會員需在活動當天11:00或之前**自備湯壺**到本中心取湯。
2. 基於衛生考量，如參加者**遲於1:30仍未到中心領取食物，中心會自行棄置食物**，亦不會退回相關款項，請各位參加者準時領取，以免造成浪費。

# 社交康樂

## 端午創意糉藝工作坊

日期：5月9日(星期五)
時間：下午3:00- 4:30
地點：本中心
內容：與會員一起製作端午節水晶糉。
費用：$20
名額：15人
對象：會員
職員：李穎詩姑娘

## 週六電影

日期：5月17日(星期六)
時間：上午10:00 - 中午12:00
地點：本中心大廳
內容：與各位會員一起觀賞今期電影「逃出魔幻紀」，共同度過歡樂時光。
名額：不限
費用：免費
對象：會員
職員：李穎詩姑娘
備註：當日上午暫停偶到服務。

## 會員積分換禮方法：

- **印章換禮計劃已升級以電子積分取代， 賺取積分的方法不變。**
- **換禮系統已優化完成，由2025年4月1日起會員可憑會員積分到櫃台換領禮品。**
- **禮物換領後，不設退換。**

## 卡啦屋企

日期：5月30日(星期五)
時間：下午2:30 - 4:30
地點：本中心
內容：讓老友記共聚歡「唱」組典金曲，歡迎聽眾進場聽歌。
名額：不限
費用：免費
對象：會員
職員：梁雪瑩姑娘
備註：唱K時必須使用中心提供的一次性即棄咪套，活動當日2:30為抽籤唱K次序，過程中不得錄音及錄影。

# 教育及發展

## 5月小班教學@進階班-普拉提運動

日期： 5月13日至27日(逢二)【共3節】
時間：上午10:30 - 11:30
地點：本中心
內容：強化大腿及臀部肌肉的普拉提動作，增強腹部。可預防跌倒，改善膝關節及腰背痛。
名額：10人
費用：$100
對象：會員
職員：梁雪瑩姑娘

## 5月小班教學@燃脂瘦身操

日期： 5月13日至27日(逢二)【共3節】
時間：上午09:30 - 10:30
地點：本中心
內容：以成人標準舞的基本動作帶氧瘦身，更會練習伸展拉筋學習舞步，達到理想的纖體效果。
名額：10人
費用：$100
對象：會員
職員：梁雪瑩姑娘
備註：參加者需穿輕便運動服裝延續班組，供舊生參加。

## 上下肢肌肉測試

Abbott

日期：5月15日(星期四)
時間：下午2:30- 4:30 【分4個時段】
(每時段30分鐘共7人，每人約5分鐘)
地點：本中心
內容：由雅培為參加者手握力測試，評估身體狀況並即場講解。
名額：28人
費用：免費
對象：會員
職員：梁雪瑩姑娘
備註：1）由雅培提供服務；
2）按活動票時段出席並耐心等候

## 「全城唔餵」保育工作坊

日期：5月28日(星期三)
時間：上午10:30- 12:00
地點：本中心
內容：透過講座及手工製作，認識常見的野生動物和其習性，探討人為餵飼社區和動物造成的負面影響，提升長者環境保育意識，一齊宣揚「全城唔餵」。
名額：25人
費用：免費
對象：會員
職員：梁雪瑩姑娘
備註：此活動由香港海洋公園保育基金2024-2025「全城唔餵」教育計劃合辦。

## 【智。樂齡】生活與科技

名額已滿
多謝支持

日期： 5月12日至6月2日
【逢一，合共4節】
時間：下午2:00 - 3:30
地點：本中心
內容： 教授長者現時外賣速遞的軟件，學習外賣下單的流程，包括Keeta及HKTVmall，及介紹樂齡科技遙距醫療及餵食工具提升生活質素。
名額：15人
費用：免費
對象：會員
職員：梁雪瑩姑娘
備註：1) 此為港島區長者學苑聯「智．樂齡」數碼技能提昇計劃協辦；
2) 主辦單位通知：如參加者缺席多於一節，【智。樂齡】系列將不獲接受報名；
3) 自備智能手機及懂基本操作；
4) 為鼓勵參加者遵守出席活動協定，如無故缺席，每節會扣取5分。

溫馨提示：已報名之會員請按時出席！

# 義工服務

## 手作傳揚愛之養生錘

日期：5月8日(星期四)
時間：上午10:00-11:00
地點：本中心
內容：由導師教授義工製作養生錘，完成後送贈給跑馬地的獨區長者。
名額：10人
費用：免費
對象：會員
職員：莊舒雅姑娘
備註：是次活動與女青賽馬會樂齡活學中心合辦。

## 5月份樂口福共享日

日期：5月30日(星期五)
時間：下午3:00 - 3:30 / 3:30 - 4:00
地點：本中心
內容：由義工現場製作不同的小食給會員享用。
套餐：豬肉蓮藕餅+飲品
名額：12人
費用：$15
對象：會員
職員：莊舒雅姑娘

## 電話慰問(第一季)

日期：5月12日(星期一)
時間：上午10:00 -下午4:30
地點：會談室
內容：透過電話慰問及關顧區內獨居長者，並向他們提供適切的支援。
對象：會員
名額：不限
費用：免費
職員：莊舒雅姑娘

## 義工服務 – 5月剪髮

日期：5月14日(星期三)
時間：上午10:15 - 下午4:30
地點：康樂室
內容：由專業髮型師為會員修剪頭髮。
名額：20人
費用：$35
對象：會員
職員：莊舒雅姑娘
備註：1) 請參加者必須預先在剪髮前清洗乾淨頭髮。
2) 如參加者頭髮衛生欠佳，中心有權拒絕參加者參與。剪髮時段在大會抽籤決定。

# 義工培訓及工作坊

## 「樂義同行」義工訓練(第一季)

日期：5月6日(星期二)
時間：上午10:00-11:00
地點：本中心
內容：義工們互相認識，並讓義工分享在服務期間遇到的問題。
名額：20人
費用：免費
對象：義工
職員：莊舒雅姑娘

## 展現義彩35載 義工嘉許禮

日期：5月28日(星期三)
時間：下午2:30-3:30
地點：本中心
內容：為感謝嘉許及表揚中心義工過去一年的努力及對中心的的貢獻，誠邀義工們出席活動。 (必須於2024-2025年度有參加中心義工服務，以中心紀錄為準。
名額：30人
費用：免費
對象：義工
職員：莊舒雅姑娘

# 社區顯關懷

## 感謝母親的愛

日期：5月6日至5月10日
時間：中心開放時間
地點：本中心
內容：母親節將至， 中心誠意為各位女會員送上母親節小禮物一份，祝願各位母親節快樂，身體健康。
費用：免費
對象：中心女性會員
職員：梁雪瑩姑娘
備注：1) 禮物有限，送完即止。
2) 需攜帶有效會員證親身領取，不設代領。
3) 所有禮品不設更換。

## 樂善之友 - 樂善端午糉有情

日期：5月24日 (星期六)
時間：上午10:00
(活動時間約30-45分鐘，視乎當日情況而定)
內容：為慶祝端午佳節，本堂送出應節禮品予中心服務使用者，同慶節日。
名額：待定
費用：免費
對象：會員
地點：本中心
職員：梁雪瑩姑娘

**報名安排：**
1) 請於5月15日(四)上午9:15，親身並攜帶有效會員證，準時出席進行報名。
2) 如報名人數超額，名額會以抽籤方式分配，一人一籤，不可代抽。
3) 成功報名後可即時領取活動票。
4) 如獲分配之名額多於活動室所容納之人數，活動則分兩場進行。
5) 活動當日必需準時、親身及帶同活動票出席，並請耐心等待大會安排。(如未能按時出席，當作放棄活動)
6) 活動提示：請參閱會員本期通訊第2頁(報名須知)。
7) 如有任何爭議，本中心保留最終決定權。

# 護老者服務

## 護老．茶．之道

日期：5月14日及21日(逢三)【共2節】
時間：下午 2:00 – 4:00
地點：本中心
內容：透過體會及品嚐茶飲，學習茶道精神舒緩護老者的壓力。
名額：15人
費用：$20
對象：護老者
職員：霍子進先生
備注：此活動由循道衛理中心合辦；凡出席活動之護老者，可獲取1分積分。

## 護老抖抖氣

日期：5月23日 (星期五)
時間：下午 3:45 - 4:45
地點：本中心
內容：主題為「緊急點算好」，講解社區長者緊急支援服務，包括日間支援/住宿支援等。另外分享家居安全要點。
名額：30人
費用： $10 (活動備有茶點帶回家享用)
對象：護老者
職員：霍子進先生
備注：凡出席活動之護老者，可獲取1分積分。

# 有需要護老者服務

## Zoom和諧粉彩減壓工作坊

日期：5月20日 (星期二)
時間：上午10:00-中午12:00
地點：Zoom/灣仔石水渠街85號
12樓
內容：透過網上形式學習和諧粉彩。
名額：8人
費用：免費
對象：護老者
職員：張影雪姑娘
備註：活動由聖雅各福群會灣仔
綜合家庭服務中心主辦。

## 護老園地之「粽」有晴天

日期：5月26日 (星期一)
時間：上午10:30 - 12:00
地點：本中心
內容：藉著端午節節與護老者一同製
作一口西米粽，與家人分享。
名額：10人
費用：$20
對象：護老者
職員：張影雪姑娘

## 護老端午探訪

日期：5月26-28日(星期一至三)
內容：由社工個別預約有需要護老者
家庭進行節日探訪，
送上祝福。
職員：張影雪姑娘

# 認知障礙症服務

## 「照顧達人」手指操X 母親節扭扭樂

日期：5月15日(星期四 )
時間：下午2:30-4:30
地點：本中心
內容：適逢母親節，除介紹認知障礙症的資訊之餘，讓護老者與長
者一同合作製作「扭扭花」，藉此向長者表達感謝與愛意 。
名額：20人
費用：$25
對象：有需要護老者及其長者
職員：陳淑韻姑娘及張影雪姑娘
備註：有需要護老者及長者需一同參加。

## 智醒俱樂部(第一季)

及早介入!
延緩退化!

日期：5月23日 (星期五)
時間：下午2:30 - 3:30
地點：中心
內容：為關注大腦健康之會員舉辦每月聚會，本月主題為「健腦飲食」，一同探
討「智醒策略」，減慢退化。
對象：輕度認知功能障礙(MCI)之會員
名額：12人
費用：$10
職員：陳淑韻姑娘
備註：此活動非公開報名，如有需要可聯絡負責社工進行認知測試。

# 服務質素標準 SQS (Easy Do)

## 標準 14：私隱和保密

服務單位尊重服務使用者保護私隱和保密的權利。

上期SQS 13答案【活動室、大堂、康樂室、會客室】

今次考考大家對【SQS 14 私隱和保密】認識 。

為保障服務使用者在接受服務時免受滋擾及在參與活動過程中不會受侵犯，本中心制定私隱政策執行的程序指引，以維護服務使用者的私隱權。

若有會員在中心大堂公開並大聲討論另一位會員個人的情況，當中涉及到該名會員之個人家庭、生活或一些私人事情，中心會執行那些措施作制止。

SQS共有16項，明確界定了管理及控制服務質素標準所需的政策和程序指引。中心已存備有關文件並切實執行。

## 惡劣天氣安排

中心以會員安全為首要考慮，服務使用者亦應按自己所在地區的天氣、路面交通及安全情況，自行決定是否前往中心接受服務。如有疑問，

請致電2573 2270與本中心職員聯絡。

| 懸掛訊號 詳細安排請參閱中心張貼通告 | | 中心開放 | 戶內活動/班組 | 戶外活動/班組 |
|---|---|---|---|---|
| 黃色暴雨警告/一號風球 | T1 Amber 黃 | ✓ | ✓ | ✓ |
| 紅色暴雨警告/三號風球 | 3 Red 紅 | ✓ | ✗ | ✗ |
| 黑色暴雨警告/八號或以上風球/極端情況 | 8 或以上 Black 黑 | ✗ | ✗ | ✗ |

*戶內活動包括但不限於中心每日蓋印、借用健身器材、電腦借用、小組、興趣班及講座。

## 入會及續會安排

會員：60歲或以上
年費：$21
備註：請於中心開放時間內親臨辦理入會手續。

並請攜帶：
(1)身份證 (2)會員年費

**備註：**
1. 會籍由2025年4月1日至2026年3月31日，為期一年
2. 續會會員（如遺失會員證，需另繳補領費$20）

大家可以使用智能電話掃描以下二維碼(QR CODE)進入本中心網頁 及 Facebook

Scan me!!

Scan me!!

**中心職員：** 陳銘豪、陳淑韻、霍子進、張影雪、莊舒雅、賴漢能、林芊悠、張偉傑、梁雪瑩、李穎詩、林　麗、袁慧媚、甄慧榆、余建鋒。

## 中心開放時間

星期一至六：上午9:00-下午5:00

星期日及公眾假期：休息

地址：香港跑馬地桂成里16號誠和閣地下
電話：2573 2270 傳真：2591 6704
編輯：陳淑韻　督印：陳銘豪
校對：張偉傑　印刷數量：250份