

基督教播道會美孚長者中心

二零一九年十二月、二零二零年一月

<< 愛·動起來 >>

在社會動盪的時候，大家心靈都需要得到養分與愛，與大家分享
<<愛·動起來>>小品，希望大家也獲得愛♥

愛的維他命 <<約翰·葛瑞 (John Grat)>> (節錄)

- *來自上帝的愛
- *來自父母的愛與支持
- *來自家人、朋友的愛及生活情趣
- *志同道合的朋友的愛
- *愛惜自己
- *來自親密關係的支持
- *仰賴我們的人所給予的愛與支持
- *我們對社區的回饋，對世界的回饋



♥ 祝願大家每天滿有愛和被愛！因為 神是愛 ♥ ♥

快樂聖誕大派對

讓 ♥ 愛 ♥ 走 ♥ 動

日期：12月14日(六) 時間：上午10:00-12:00

地點：中心活動室 參加資格：中心會員及其一位親友、護老者

內容：唱聖誕歌、互動遊戲、魔術表演及福音信息分享、

午膳(包括聖誕火雞)、參加者可獲贈聖誕禮物一份

費用：會員及護老者：\$35；非會員：\$45

報名日期：會員及護老者-即日起；非會員-12月6日(五)起

報名方法：中心接待處(額滿留後備) 備註：如未能出席請及早通知職員

負責職員：姚愛娜姑娘 合辦機構：中國基督教播道會奇恩堂

鳴謝：(1)播道會總會慈惠部贊助聖誕禮物及奇恩堂津貼部分活動費用★

(2)好好丑丑佈道隊 ★

認知障礙症預防及支援服務 (服務統籌：賴姑娘)

中心致力推廣認知障礙症教育及支援服務，讓社區及長者更認識及預防認知障礙症，並提供適切服務。歡迎大家踴躍參加以下活動，費用全免。

「健體動腦齊實踐」獎勵計劃

鼓勵長者建立及維持恆常兼有規律的「綜合認知活動及運動」的生活習慣，以延緩或保持長者的認知能力，**預防患上認知障礙症**，計劃內容：

- ✧ 每星期參與 3 次健體及動腦的活動，例如運動、興趣活動等 (不限中心舉行的活動)
- ✧ 完成目標者(連續 12 個月按以上原則參與中心或其他團體主辦之活動)，將獲頒贈證書及紀念品
- ✧ 參加者須接受 認知評估，並可選擇同時參與定期舉行的腦動樂小聚

參加資格：輕度認知障礙患者、會員及認知能力正常之會員(輕度認知障礙患者優先)

報名日期：即日起 (請向歐姑娘查詢)

腦動樂小聚

日期：2020 年 1 月 7 日至 3 月 24 日(二)

時間：A 組:下午 2:00-3:30 或 B 組:下午 3:30-5:00

地點：中心活動室

內容：提供不同刺激認知功能的遊戲及工具供參加者參與

對象：中心會員(必須參加獎勵計劃者)、舊非會員參加者
(需經職員進行簡單評估)

報名日期：即日起親臨中心接待處報名



認知評估服務

日期/時間：個別預約

地點：中心

內容：進行約 40 分鐘認知評估

對象：中心會員、護老者

費用：全免

報名日期：即日起接待處預約

「愛·永恆」-認知障礙症照顧法小組

日期:2020 年 2 月 25 日、3 月 3、10 日(二)

時間：上午 10:30-中午 12:00

地點：活動室 / 小組室

內容：交流經驗、介紹照顧患者方法及資源

對象：認知障礙症患者的照顧者

報名日期：即日起(請向黃先生查詢)

「腦友記」服務推廣站 (12-1 月)

日期及時間：

2019 年 12 月 20 日上午 9:30-11:30

2020 年 1 月 16 日上午 11:00-下午 1:00

地點：萬事達廣場附近橋底

內容：認知障礙症展覽；簡短記憶測試

對象：中心會員、護老者和社區人士

報名日期：舉行當日，即場參加
(請向歐姑娘查詢)

樂齡開心組

日期：2020 年 1 月 6、13 日、2 月 10、17 日及 3 月 2、9、16、23 日(一)

時間：下午 1:30-2:30

地點：活動室

內容：懷緬、感官、社交及音樂等認知活動

對象：中度認知障礙症之中心會員或護老者照顧之長者(需經認知評估)

報名日期：即日起(請向黃先生查詢)

腦友記小組

日期：2020年1月6、13日、2月10、17日及3月2、9、16、23日(一)
時間：下午1:30-2:30
地點：活動室
內容：懷緬、社交及記憶練習等認知活動
對象：輕、中度認知障礙症之中心會員或護老者照顧之長者
(需經職員進行簡單評估)
報名日期：即日起(請向姚姑娘查詢)

健腦小組

日期：2020年1月6、13日、2月10、17日及3月2、9、16、23日(一)
時間：下午2:45-3:45
地點：活動室
內容：懷緬、社交及記憶練習等認知活動
對象：輕度認知障礙症之中心會員或護老者照顧之長者
(需經職員進行簡單評估)
報名日期：即日起(請向姚姑娘查詢)

「耆藝傳晴」之巨形飛行棋

日期：2020年2月12日至3月4日(三)
時間：上午9:30-10:30
地點：活動室
內容：為巨形飛行棋棋盤填色，完成後集體試玩。
講者：東華三院柏悅長者優質照顧服務站導師
對象：護老者、被評為輕度認知缺損或輕度認知障礙症之會員(需經認知評估)
報名日期：12月30日起中心接待處報名(請向黃先生查詢)

護老者 支援服務

為分擔護老者的擔子，讓護老者可以休息或處理重要事務，中心提供：

- ✓ 暫託服務
- ✓ 護送服務
- ✓ 陪診服務



歡迎聯絡賴姑娘查詢。謝謝！

送贈成人紙尿片

中心獲社區人士捐贈小量成人紙尿片，會免費分發予有需要人士。如有興趣之護老者，歡迎於 **12月31日** 前到中心接待處登記 (請註明尿片碼數)；中心會於 **2020年1月6日** 起分發尿片。如登記人數多於紙尿片數量，將會抽籤決定。如有任何疑問，請與賴姑娘/歐姑娘聯絡。

護老者加油站

日期及時間：12月24日、2020年2月25日、3月31日(二)

下午 2:30-3:30

內容：主題活動(照顧者技巧、遊戲、藝術減壓活動等)、

簡單鬆弛運動/呼吸練習、護老者分享及茶點

對象：護老者 地點：小組室/活動室 費用：免費

負責職員：賴姑娘及歐姑娘

報名日期及方法：即日起到中心接待處報名



展愛關懷 2019 聖誕敬耆英

日期及時間：12月16日(一) 下午 1:15-5:45

內容及地點：前往屯門大會堂演奏廳欣賞時代金曲演唱會

交通：由美孚出發乘坐旅遊車至屯門大會堂，欣賞完畢後於下午 4 時 45 分乘坐旅遊車回美孚解散

對象：60 歲或以上之中心會員、會員一位 6 歲或以上的家人/護老者

集合時間及地點：下午 1:15 中心大廳(2:00 開始進場，

2:15-4:45 演出時間) 逾時不候

費用：免費 名額：57 位 負責職員：何姑娘

報名日期及方法：12 月 4 日起親臨中心接待處報名

鳴謝：展愛關懷慈善基金贊助交通及送贈入場門票

活動備註：

1. 參加者憑票免費入場及獲禮物一份

<一人一票，對號入座，先到先得，額滿即止>

(2) 請參加者準時出席，如有事未能出席，請儘快通知職員。

(3) 參加者請於活動當天帶同會員証或身份證

(4) 活動當天職員電話號碼：52699820

(5) 若活動前 2 小時起懸掛 3 號或更高風球，或紅/黑色暴雨警告，活動將會取消

(6) 不得於屯門大會堂內進食

(7) 場內不得錄影及攝影



新春健步行

日期：2020 年 2 月 5 日(四)

時間：上午 9:15 -下午 5:00

地點：太陽館、挪亞方舟

內容：太陽館製作環保小盆栽、參觀挪亞方舟、

全新夢想星球展覽

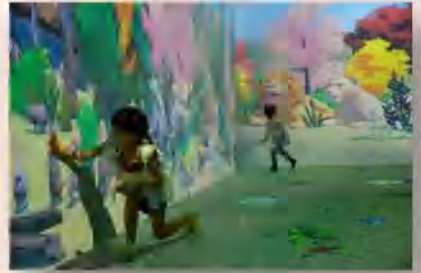
午餐：營餐-三餸、白飯、飲品 (當天餸菜視乎場地供應)

費用：會員\$10；護老者 \$10；非會員\$20

對象：1. 中心會員及其一位親友、

2. 護老者(頤康閣會員)及其照顧之長者

<4 名輪椅使用者名額：輪椅參加者可先留位，需待 1 月下旬才能確定復康巴情況)



報名日期：會員、護老者及其照顧之長者：12 月 27 日(五)

會員一位親友(非會員)：2020 年 1 月 3 日(五)

活動集合地點：中心活動室及橋底空地(輪椅使用者)

報名方法：親臨中心接待處報名

鳴謝：1. Rainbow Foundation 贊助太陽館科學體驗

日營、午膳及挪亞方舟入場門票

2. 中國基督教播道會奇恩堂贊助部份車費

負責職員：歐姑娘

備註：

1. 輪椅使用者請 9:15 於中心橋底集合，

其他參加者請 9:15 於中心活動室集合，逾時不候。

2. 活動當天帶同活動正式收據、會員證或身份證。

3. 活動當天職員聯絡電話：5269 9820 歐姑娘



「家事有妙法」講座

日期及時間：12月18日(三)上午10:30-下午11:30

地點：中心活動室

對象：中心會員、護老者

費用：免費

內容：做家務的正確姿勢、方法及竅門，使長者及護老者能學懂保護關節及節省體力的方法。

講員：衛生署深水埗長者健康外展隊伍職員

合辦機構：衛生署深水埗長者健康外展隊伍

報名日期及方法：即日起親臨中心接待處報名

備註：

-參加者請準時出席，遲到者將不獲留位

-後備名單內之參加者亦請於活動前準時到達中心等候，若講座開始後有正選參加者缺席，後備參加者可獲安排入座

-講座開始後，若所有在場的正選及後備參加者入座後仍有名額，其他會員及護老者可即場參加

「頸、腰背護理」講座

日期及時間：2020年1月15日(三)上午10:30-11:30

內容：

1)講解正確脊柱姿勢對維持頸、腰及背健康的重要

2)介紹護理運動，學習如何有效護理頸、腰及背部

地點：中心活動室

講員：衛生署深水埗長者健康外展隊伍護士

對象：中心會員、護老者

費用：免費

合辦機構：衛生署深水埗長者健康外展隊伍

報名日期及方法：12月6日起到中心接待處報名



負責職員：李姑娘

「舒緩痛症飲食有辦法」講座

日期及時間：2月13日(四)上午11:00-下午12:00

地點：中心活動室

對象：中心會員、護老者

內容：-常見有關痛症的疾病、因由及處理方法

-飲食與痛症的關係

-舒緩痛症飲食介紹

費用：免費

講員：雀巢三花有限公司註冊營養師

合辦機構：雀巢三花有限公司

報名日期及方法：12月30日起親臨中心接待處報名



迪士尼社區共享計劃 2019-2020 年度

關愛長者樂共融



香港迪士尼樂園度假區今年繼續邀請長者及其親友到香港迪士尼樂園遊玩，體驗一天奇妙之旅，詳情如下：

免費入場日期：2019年12月16日(一)

參加資格：

1. 中心會員及其一位親友(親友年齡不限，報名時需落實及提供親友的姓名、年齡，不能更改)

2. 中心護老者會員或 / 及其一位被照顧者

名額：100人(當中包括20位輪椅名額)

登記抽籤門票日期：即日起至12月10日

[登記時出示會員證；會員親友必須提供其姓名及出生日期；逾期不獲登記]

抽籤及公布結果日期：12月12日(四)

[上午10:30抽籤，請親臨中心查看張貼於壁報之結果]

中籤者取票日期：12月13日(五)上午9:30-下午1:00

[取票時出示會員證/身份證；如未能親身領取門票，可影印身份證並以書面及署名授權他人代領。]

負責人：何姑娘

鳴謝：活動由「迪士尼社區共享計劃2020」贊助

備註：



1. 機構有責任提供準確的參加者名單予迪士尼樂園，並確保參加者符合贊助要求，所有門票只供中籤者使用，中心職員將核對中籤者身份證明文件，若懷疑身份不符，將有權不發出門票；職員於派發門票當日不會作任何酌情安排。
2. 機構須向樂園遞交各參加者姓名及年齡資料，並記錄各參加者領取之門票編號，故所有參加者不得私下轉讓門票，亦不可轉售。如未能出席，請盡早通知職員。
3. 參加者需自行往返樂園及安排遊玩行程，負責個人安全。職員不會陪同進入樂園，亦不會留守樂園附近。如遇任何意外，中心將不會負責。
4. 凡中籤者，即表示同意機構將其姓名及年齡交予迪士尼樂園記錄。



好有「營」



中心於**每月的指定日期及時段**，由供應商到中心直接售賣奶粉給各位。
2019年12月至2020年3月售賣安排如下：負責職員：李姑娘

雅培產品指定 售賣日期、時間、地點	雅培產品	價格
2019年12月31日(二) 上午 9:30-11:30 2020年1月14日(二) 上午 10:30-下午 12:30 2020年2月25日(二) 上午 9:30-11:30 2020年3月26日(四) 下午 2:00-4:00 活動室	雅培-呔呢嗰味加營素	大罐(900 克)：\$169 細罐(400 克)：\$81
	雅培-朱古力味加營素	大罐(900 克)：\$169
	雅培-低糖加營素	大罐(850 克)：\$174
	活力加營素	大罐(850 克)：\$196
	雅培-怡保康	大罐(850 克)：\$211.5 細罐(400 克)：\$93.5
雀巢產品指定 售賣日期、時間、地點	雀巢產品	價格
2019年12月10日(二) 上午 10:30-下午 12:30 2020年2月18日(二) 上午 9:30-11:30 活動室	三花-雙效降醇素營養奶粉	800 克：\$100
	三花-高鈣活關節低脂奶粉	800 克：\$85
	三花柏齡健心高鈣奶粉	800 克：\$75
	三花高鈣健骨低脂奶粉	800 克：\$75

備註：

1. 每月購買限額：4 罐 800 / 850 / 900 克 或 8 罐 400 克。(每月 1 號起計，兩間公司獨立計算)
2. 奶粉數目有限，先到先得，售完即止。
3. 請自備購物車或購物袋。
4. 產品及售價以購買當天為準。
5. 只限中心會員及護老者購買。

代訂「明報」

現時中心可為各會員或護老者代訂明報報紙，每訂閱期為 3 個月(1-3 月、4-6 月、7-9 月、10-12 月)，訂購者只需到中心簽名取報，或請他人攜報紙卡代為取報亦可，過程快捷方便。

如欲訂購 2020 年 1 月 2 日至 3 月 31 日的報紙(不包括公眾假期及星期日)，可於 12 月 16 至 27 日，帶同會員証 / 頤康咭到中心報名交費\$370 (共 74 日，每份\$5)；請預備零錢。謝謝！

通告

凡於2019年度12月至2020年1月生日之長者會員，可憑會員證到中心領取生日禮物一份。



緊急義工招募

工作：協助中心整理報章、報紙
日期：2020年1-3月，週三或週六
時間：上午8:00-8:30
查詢或報名：請與布姑娘或黃姑娘聯絡

包羅萬有

中心大堂電視機定期播放各類影碟，讓會員及護老者獲得更多生活資訊。2019年12月及2020年1月節目表如下：

播放日期	播放時間	播放影碟	製作單位
12月3、10日(二)； 1月8、15日(三)	下午 2:00 - 3:30	蚪尾、一雙	賽馬會耆智園
12月17、24、31(二)； 1月22、29日(三)		生命沒有不可能	恩雨之聲

派發

《齊齊量血壓 健康記錄簿》

由12月16日(一)起，會員可憑會員證到中心索取一本《齊齊量血壓健康記錄簿》，以便大家有系統地記錄個人身體狀況。

😊 先到先得，派完即止 😊



特別通告🕒

請各位會員留意必須於中心關門前
半小時才可取前一天的舊報紙。

謝謝合作！

派贈揮春及利是封

本中心由2020年1月2日(四)起派發揮春及利是封，每位會員/護老者可索取二張揮春及一套利是封。有興趣之會員及護老者請帶同會員證到中心索取。

~數量有限，派完即止~



「家倍愛中心」籌款運動2019

大家好！中心今年於10月21日(一)至12月7日(六)舉辦「家倍愛中心」籌款運動2019，希望藉此為中心籌募運作經費，以支持中心的不敷支出及服務經費。12月尚有以下二個籌款項目，歡迎大家繼續支持。為答謝大家，中心特意推出獎勵計劃，向各位積極參與是次籌款運動的朋友，表達謝意。

(一) 直接捐款

歡迎於10月21日(一)至12月7日(六)親臨中心接待處捐款，所有捐款均獲發收據，如捐款\$100或以上，收據可作免稅用途。

(二) 「播道之友」定期捐款計劃

播道會現時在全港有十多個服務單位，提供長者、幼兒、家庭支援等服務，服務人數近二萬人次。您的定期捐贈，能幫助播道會回應社區需要(可指定捐款予某個服務單位)，推行適切的服務，照顧有需要的社群。凡於10月21日(一)至12月7日(六)期間參加「播道之友定期捐款計劃」(非一次性捐款)，其全年捐款額將計算為獎勵計劃的個人籌款額，並額外獲贈紀念品一份。請親臨接待處填寫捐款表格，為社區注入正能量，謝謝！

獎勵計劃詳情

無論大家直接捐款，於中心購買或代售愛心券、於街站售賣愛心券或成為播道之友，均會累積計算在獎勵計劃之內(於籌款街站捐款或購買愛心券的金額除外)。職員會登記金額，並於計劃完結後統計，按以下安排送贈禮物，以表謝意：

捐款及籌款總額	心意獎勵
\$100-\$199	小禮物一份
\$200-\$499	中禮物一份
\$500-\$999	大禮物一份
\$1000-\$1499	感謝狀及小禮物
\$1500-\$1999	感謝狀及中禮物
\$2000-\$2499	感謝狀及大禮物
\$2500-\$2999	感謝狀及加大禮物
\$3000或以上	感謝狀及珍寶大獎
最高籌款額之善長	感謝狀及終極大獎



成為「播道之友」
可獲額外，
紀念品一份。

愛心麵包速遞

日期：2020年1月3日至3月27日(五)<1月24-31日·2月7日暫停>

時間：上午10時開始派發，派完即止

費用：免費

內容：向會員派送免費由合作機構收集得來的麵包，從而宣揚惜食文化
(每人限取一個)

對象：中心會員及護老者

派送發地點：中心小組室/活動室 負責職員：黃姑娘

合辦機構：香港小童群益會美孚青少年綜合服務中心



寫揮春·迎新春

中心書法班何一明老師及學員，將以行書及楷書寫指定新春賀句之揮春送贈予會員、護老者、社區人士，詳情如下：

日期及時間：2020年1月9日(四)上午9:00-下午12:00

地點：中心活動室 費用：全免

備註：每人領取一張 ☺ 先到先得

合辦機構：千石緣軒書畫會

負責職員：姚姑娘



健康送暖大行動

本年度之獨老/兩老同住會員，可於2020年1月6日上午9:00起，攜同會員證到中心接待處領取湯包一包，名額90位。

備註：如經其他途徑已領取湯包之會員，
不可重覆領取。

鳴謝：社會福利署



☺ 先到先得，送完即止 ☺



年度活動計劃檢討及策劃

中心全年計劃及財政年度為每年 4 月翌年 3 月，中心正準備策劃來年的計劃，在此以先，中心希望先收集會員、護老者、義工及社區人士的意見及建議，並作分析及策劃，故將進行以下項目：

「2019-20 年度中心整體表現暨下年度服務目標及計劃」會員諮詢

為收集會員對中心整體表現之意見，中心定於 **2020 年 1 月 6 日 (一)至 2020 年 1 月 17 日(五)**在部份班組進行會員諮詢。為讓諮詢於公平情況下進行，屆時會由義工執行有關意見收集。如有會員欲個別表達意見，可於接待處索取問卷，填寫後交義工或投放意見箱。

職員年度檢討及計劃會議

為分析及討論會員及職員對中心服務的意見及建議，中心將於新春前後(人流較少)的時候，舉行「職員年度檢討及計劃會議」。會議期間，除下午 1:00-2:00 午膳時間外，中心接待處服務照常；職員午膳期間，如有會員報名及諮詢，可向義工查詢或留言，中心會儘快回覆跟進。此外，活動室一之運動器材於開會時間暫停開放。有關會議日期及時間如下：

- 2020 年 1 月 20-23 日、2020 年 2 月 3 日上午 9:00 - 下午 4:30 ；
- 2020 年 1 月 24 日上午 9:00 - 下午 3:30

不便之處，敬請原諒！

服務成效評估

根據社會福利署的《津貼及服務協議》要求，中心須每三年進行一次「服務成效評估」，於 **2019 年 12 月 2 日(一)至 2020 年 2 月 28 日(六)**期間，中心義工主要以電話方式聯絡部分會員、義工及護老者進行抽樣電話訪問(問卷由社會服務聯會制訂)，收集大家對中心各項服務之意見，如接到有關電話問卷調查，請耐心回答有關問題，讓中心可獲得有關數據，呈交社會福利署。如對來電有疑問，可聯絡中心查詢。謝謝！

「服務質素標準」檢討

根據社會福利署規定，中心設有十六項「服務質素標準」，當中標準二「檢討及修訂政策和程序」說明，中心每二年會向會員諮詢程序之檢討意見。有關文件已擺放於中心大堂頤康閣書櫃，歡迎會員參閱。中心職員將於 **2020 年 2 月 24 日 至 3 月 31 日**於班組向會員諮詢有關程序之檢討意見。

服務質素標準	政策及程序	服務質素標準	政策及程序
標準 6	計劃、評估及收集意見政策	標準 14	私隱和保密政策
標準 10	申請及退出服務政策		保護服務使用者尊嚴程序
標準 11	評估服務使用者的需要的程序		保護服務使用者私隱程序
標準 12	知情的選擇政策	標準 15	申訴政策
	提供服務使用者知情的選擇程序		服務使用者申訴程序
			職員申訴程序

中心活動一覽表

****歡迎按報名日期到中心接待處報名，先到先得，額滿留後備****

☺報名日期：即日起

活動名稱 (負責職員)	日期/時間/ 地點	內容	對象及費用	備註
醫療服務日 (李姑娘)	12月3日、 2020年 1月7日(二) 上午9:00-11:00 活動室	-量血壓、磅重、 驗小便	☺會員 ☺免費	1月7日之 報名日期： 12月3日
「一對一」 手機諮詢站 (李姑娘)	12月9、23(一) 下午2:00-3:30 小組室 12月12、19日(四) 上午9:00-11:00 小組室	-解答傳統/智能 電話的基本諮詢 (30分鐘一節)	☺會員 ☺免費	會員義工 導師： 黃詩美女士 陳懷美女士
IT耆才 義工小聚 (李姑娘)	12月13日(五) 下午2:30-3:30 小組室	-討論手機、平板電 腦班組的問題 -簡介最新電腦/ 手機知識	☺本中心支援 或教授IT的 義工 ☺免費	-
迎新小聚 (姚姑娘)	12月24日(二) 上午11:00-12:15 活動室	-互相認識(新會 員、會員義工)及 介紹中心職員 -主任導向及介紹 中心服務範疇 -分組遊戲	☺對象： 2019年 8月27日至 12月23日期 間入會會員 ☺免費	歡迎從未參加 迎新小聚之會 員參加
親善家訪之旅- 被訪者招募 (姚姑娘)	12月27日及 2020年 1月17日(五) 上午10:00-12:30	-義工探訪區內獨 居/兩老同住家 庭	☺獨居或兩老 同住長者 ☺免費	合辦機構： 香港小童群益 會美孚青少年 綜合服務中心
護理系學生一探 訪獨居長者 被訪者招募 (姚姑娘)	2020年 1月14日及 1月21日(二) 上午9:00- 下午5:00	-義工探訪區內獨 居/兩老同住家 庭	☺獨居、兩老 同住或欠支 援網路之長 者 ☺免費	合辦機構： 香港大學護理 學院
蘿蔔關懷 行動一 探訪獨居長者 被訪者招募 (姚姑娘)	2020年 1月18日(六) 上午10:00-12:00	-義工探訪區內獨 居/兩老同住家 庭	☺獨居、兩老 同住或欠支 援網路之長 者 ☺免費	合辦機構： 香港小童群益 會美孚青少年 綜合服務中心
快樂聖誕大派對 (姚姑娘)				詳情見 P.1