

愛老·護老 悅目計劃

長者白內障手術資助計劃

長者白內障手術資助計劃

白內障是常見影響長者視力的疾病，除了視力逐漸下降，亦會影響日常活動，容易發生意外及跌倒。為免發生意外，以致長者減少外出導致長者生活質素下降，本院獲善長捐助並於2024年7月開展長者白內障手術資助計劃。資助有需要長者盡快接受白內障手術。

服務對象

有需要接受白內障手術的長者

名額

名額有限，額滿即止。

申請資格

- 年滿60歲或以上香港永久性居民
- 正在輪候政府公立醫院「白內障手術」
- 持有醫管局的轉介信
- 並申請其他「白內障手術資助計劃」，但仍有自付額
- 全部醫療費用減免證書持有人 或
- 領取長者生活津貼受惠人 或
- 經社工評核有特殊情況需要支援



申請程序

- 01 病人符合資格
- 02 已申請其他「白內障手術資助計劃」，但仍有自付額
- 03 已自行選定私家醫生及聯絡該醫生安排手術(有醫生紙)
- 04 填妥表格並向本院提出申請
- 05 完成手術到指定單位交回收據
- 06 本計劃於手術後提供支援



中心電話：35146402 WhatsApp：54893923

中心地址：深水埗海麗邨海麗商場地下22號舖

中心網址：<https://khk.pokoi.org.hk/>

中心電郵：khkic1@pokoi.org.hk

開放時間：星期一至六上午 8:30 至下午 6:00

中心主管：余康淇 通訊編製：李俊豪 印刷數量：400 份

掃一掃 QR
即到中心網頁



社會福利署資助服務
Funded Services for Social Welfare Department

各位老友記：

近日留意到有些會員成功報名活動後，卻以不同理由遲到早退，甚至缺席，佔多數的原因是與其他活動時間相撞。此舉動不單阻礙其他會員參與活動的機會，亦做成資源浪費情況。為使資源更有效運用，中心希望會員決定報名參加活動前，先行查閱自己的行程，避免活動時間相撞。如成功報名參加活動，請預留足夠時間出席整節活動，避免令活動氣氛及參加體驗有所影響。



另外，最近發現中心廁所用後的衛生狀況不太理想，有時更需要即時關閉，以安排緊急清潔，對會員造成不便。其次，為確保廁所衛生，每次緊急清潔都需要大量清潔用品，令中心承擔不必要開支。有見及此，為保障環境衛生及維持洗手間運作穩定，現呼籲會員善用洗手間設施及愛惜公物。

博愛醫院最近獲善長捐助，推行「愛老護老·悅目計劃」，為有需要長者提供白內障手術費用津貼最高達\$8000。凡領取政府津貼(綜援除外)及年滿60歲之長者，便可向中心申請「愛老護老·悅目計劃 - 長者白內障手術資助」。如有會員符合資格或想作進一步了解詳情，可直接聯絡本中心，參加者不局限本中心會員。



為優化資源，中心由2025年4月起續會禮物將會暫停，希望會員繼續支持中心服務，而2025年3月或以前續之會員，於4月30日前到中心取回會員証仍可領取續會禮物，因此呼籲未領取會員証之會員盡快到中心取回會員証。



此外提各位老友記，為確保能夠直接通知大家相關中心資訊，會員請留意以下中心來電號：**【35146224】【35146402】【35146214】【35146071】**。最後，大家如個人資料有變，記得通知我們更改資料。每次中心安排禮物送贈時都只會按當時的有效會員數量及捐贈者意願作編配，所以大家有責任更新中心資料。

~約定你~

下次例會日期：2024年4月30日(星期三)上午九時三十分
地點：海麗邨博愛醫院郭興坤長者鄰舍中心





博愛醫院郭興坤長者鄰舍中心

電話：3514 6402

傳真：3514 6408

WhatsApp：5489 3923

網址：khk.pokoi.org.hk

地址：深水埗海麗邨海麗商場地下 22 號舖

開放時間：星期一至六 上午 8:30-下午 6:00

4 月份中心通訊

詢問處收費時間：上午 8:30-1:00 及 下午 2:00-4:30

(每月最後一天收費時間：上午 8:30-1:00 及 下午 2:00-3:30)



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

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
【魔力橋借用】【2 副】 每星期二、四 <下午 2:00-4:00> 每月第一及最後 1 個星期二 額外設有新手場，有義工指導 	1 9:15-9:45 晨早運動樂 	2 9:30-10:30 開心合球伸展運動(一)班 10:45-11:45 開心合球伸展運動(二)班	3 9:30-12:00 康樂棋齊齊玩	4 清明節 	5
7 10:30-12:30 聖公會聖安德烈小學 探訪日 2:00-3:00 方型踏步運動 4 月 4:00-5:00 樂動椅子瑜伽(一)班	8 9:15-9:45 晨早運動樂 10:00-11:30 預防肌肉流失講座 10:30-12:30 聖公會聖安德烈小學 探訪日	9 9:30-10:30 開心合球伸展運動(一)班 10:00-11:30 暫託鬆一鬆 10:30-4:30 「深」度探索之旅-古蹟篇 10:45-11:45 開心合球伸展運動(二)班 2:30-3:30 樂動椅子瑜伽(二)班	10 10:00-11:00 駕馭憤怒講座 2:30-4:00 天台農樂簡介會 	11 10:00-11:00 營養 DIY 講座 2:15-3:30 「靜觀瑜癒」小組	12 9:30-12:00 「意·思」影院 4 月 2:00-4:15 天台農樂種植班(外出) 
14 9:00-4:30 醫健通手機(一) 9:30-4:30 愛心一線通 2:00-3:00 方型踏步運動 4 月 2:30-3:30 集氣「冰高」4 月 4:00-5:00 樂動椅子瑜伽(一)班	15 9:15-9:45 晨早運動樂 9:30-4:30 愛心一線通 9:30-10:45 健體舞班【新】 9:30-11:00 時尚植物拓印工作坊 11:00-12:30 長者歌唱進修班【新】 2:15-3:00 湯水保老 2:30-3:30 芬蘭木柱班【新】	16 10:00-11:30 「耆絡」- 暫託鬆一鬆 10:00-11:30 暫託鬆一鬆 2:30-3:30 樂動椅子瑜伽(二)班 	17 9:30-10:30 圓拳班【新】 9:30-12:00 康樂棋齊齊玩 2:00-3:30 心·寧插花 1 班【新】	18 復活節 	19 復活節 
21 復活節 	22 9:15-9:45 晨早運動樂 9:30-10:45 健體舞班 10:00-12:00 耆藝彩繪 11:00-12:30 長者歌唱進修班 2:30-3:30 芬蘭木柱班	23 10:00-11:30 歡樂生日會第 1 季 10:00-11:30 暫託鬆一鬆 2:00-4:00 休閒樂聚圖書館 2:30-3:30 樂動椅子瑜伽(二)班	24 9:30-10:30 圓拳班 9:30-10:00 活力毛巾操 10:00-11:00 4 月奶粉服務 (怡保康, 加營素) 2:00-3:30 心·寧插花 1 班	25 10:00-12:00 粵曲 2 班【新】 10:00-11:30 「耆絡」-遊樂無窮 2:15-3:30 「靜觀瑜癒」小組	26 9:30-12:00 春季花藝工作坊 10:00-12:00 輪椅檢查維修站 4 月 2:00-4:00 輪椅維修聚一聚 4 月
28 9:00-4:30 醫健通手機(二)班 10:00-12:00 粵曲 1 班【新】 2:30-4:00 退『優』三寶講座 4:00-5:00 樂動椅子瑜伽(一)班	29 9:15-9:45 晨早運動樂 9:30-10:45 健體舞班 11:00-12:30 長者歌唱進修班 2:15-3:15 「友·同行」照顧者互 助支援平台 2:30-3:30 芬蘭木柱班	30 9:30 中心例會 10:00-11:30 暫託鬆一鬆 2:30-4:00 長青組小聚	 掃一掃 即刻去網站睇睇  有問題？掃一掃 即刻 WhatsApp 我地 		

【活動注意事項】

紅色暴雨、黑色暴雨及3號颱風或以上警告訊號懸掛時，活動/報名/抽籤/換領將會取消或延期，如有疑問可向中心職員查詢

【所有活動均須持有有效的會員証才可取籌、換領、報名及抽籤】

活動內容及報名時間表 抽籤活動

所有活動或將進行拍攝或錄影，
中心有權使用活動照片或錄像用作本院或中心推廣或刊登刊物之用。

【上午9:00收取會員証，上午9:30進行抽籤】【下午1:45收取會員証，下午2:15進行抽籤】
所有抽籤活動的**剩餘名額**將於完成抽籤後以**先到先得**的方式進行報名！

【抽籤安排】：1人1會員証1抽籤機會，不設夫婦籌，會員如代他人抽籤，本人不可參加抽籤。
【外傭只可為其僱主代為抽籤，而由外傭代抽的會員不可同時代別人抽籤】
【唱名安排】：職員會大聲唱出中籤者姓名，如抽出的會員証於唱名3次仍無人回應，即視同放棄名額並安排將會員証放回抽籤筒重抽。
【友善安排】：於報名日期因覆診或入院未能取票，只需預先出示醫生証明或覆診紙，職員會代其放入抽籤筒內進行抽籤。
【逾時安排】：免費活動參加者如逾時15分鐘，將會由後備即場補上。

【會員活動】

項目	活動	活動日期	活動時間	地點	活動內容	對象	名額	費用	抽籤日期	負責同事
1	聖公會聖安德烈小學探訪日	4月7日 (一)	上午 10:30-12:30	聖公會聖安德烈小學	一同到聖公會聖安德烈小學參加復活節慶祝活動，老友記可與小學生一起玩遊戲、手工活動及攤位體驗。 *參加者需準時10:15在中心集合出發，一起步行到小學*	會員	30人	免費	3月26日(三) 下午	馮先生
		4月8日 (二)				會員	30人			
2	室內 V-Health振健樂 (4月)	整個4月份 上午9:00 - 下午5:00 (上午8:30-9:00及下午1:00 - 2:00暫停派發電子咭及籌號)	逢星期 一、三、五	中心大堂	透過站立V-Health負重運動機改善長者的平衡力，提升肌肉功能。 * 會員需在指定時間使用，並在櫃台取V-Health智能卡，每天限用1次，每次20分鐘，使用前請留意注意事項 * 不適宜使用人士： 1) 孕婦 2) 使用心臟起搏器或正使用電子醫療設備人士 3) 惡性腫瘤或癌症患者 4) 急性骨骼系統的感染患者	長青組	2位	免費	聯絡韓姑娘	韓姑娘
						會員	9位		3月27日(四) 上午	
			逢星期 二、四、六			長青組	2位	免費	聯絡韓姑娘	韓姑娘
						會員	9位		3月27日(四) 上午	
3	春季花藝工作坊	4月26日 (六)	上午 9:30-10:30	禮堂	由花藝導師帶領大家以當季時令花材，插出一盤充滿春季氣息的作品	會員	12名	\$60/位	3月29日(六) 下午	李先生
			上午 11:00-12:00			會員	12名	\$60/位		
4	方型踏步運動	4月7、14日 (一)	下午 2:00-3:00	開心閣	由義工導師帶領大家一齊做方型踏步，訓練下肢能力。	會員	8名	\$10/名	4月1日(二) 下午	李先生
5	湯水保「老」	4月15日 (二)	下午 2:15-3:00	開心閣	湯水材料：搖魚翅，乾瑤柱，姬松茸，蟲草花，雪耳，紅棗，瘦肉，紅蘿蔔，海底椰 【注意：參加活動者需自備有蓋湯壺及取回家後盡早飲用】	會員	27人	\$8/位	4月14日(一) 上午	馮先生
6	集氣「冰高」4月	4月14日 (一)	下午 2:30-3:30	開心閣	以冰高小遊戲元素，與會員同樂，藉此鼓勵長者多動腦筋及增加眼、手部運動。	會員	30名	免費	4月7日(一) 下午	李姑娘

【e健樂電子健康管理計劃活動】

項目	活動	活動日期	活動時間	地點	活動內容	對象	名額	費用	抽籤日期	負責同事
7	開心合球伸展運動(一)班	4月2、9日 (三)	上午 9:30-10:30	禮堂	1. 導師教授參加者如何舒展筋骨 2. 利用橡皮球投籃互動遊戲訓練專注力和增加長者彼此間的溝通 【參加者祇限參加其中一班】	e健樂會員	18人	免費	3月27日(四) 下午	林姑娘
8	開心合球伸展運動(二)班	4月2、9日 (三)	上午 10:45-11:45			e健樂會員	18人	免費		
9	樂動椅子瑜伽(一)班	4月7、14、28日(一)	下午 4:00-5:00	禮堂	導師指導長者在椅子練習基礎瑜伽動作，鼓勵長者做合適伸展運動，增強身體機能。 【參加者不能同時參加中心其他瑜伽班】 【參加者祇限參加其中一班】	e健樂會員	20人	免費	3月28日(五) 下午	林姑娘
10	樂動椅子瑜伽(二)班	4月9、16、23日(三)	下午 2:30-3:30				20人			

【如有任何爭議，本中心保留最終決定權！】

【活動注意事項】

紅色暴雨、黑色暴雨及3號颱風或以上警告訊號懸掛時，活動/報名/抽籤/換領將會取消或延期，如有疑問可向中心職員查詢

【所有活動均須持有有效的會員証才可取籌、換領、報名及抽籤】

活動內容及報名時間表

抽籤活動

所有活動或將進行拍攝或錄影，中心有權使用活動照片或錄像用作本院或中心推廣或刊登刊物之用。

【上午9:00收取會員証，上午9:30進行抽籤】【下午1:45收取會員証，下午2:15進行抽籤】

所有抽籤活動的剩餘名額將於完成抽籤後以先到先得的方式進行報名！

【抽籤安排】：1人1會員証1抽籤機會，不設夫婦籌，會員如代他人抽籤，本人不可參加抽籤。
【外傭只可為其僱主代為抽籤，而由外傭代抽的會員不可同時代別人抽籤】

【唱名安排】：職員會大聲唱出中籤者姓名，如抽出的會員証於唱名3次仍無人回應，即視同放棄名額並安排將會員証放回抽籤筒重抽。

【友善安排】：於報名日期因覆診或入院未能取票，只需預先出示醫生証明或覆診紙，職員會代其放入抽籤筒內進行抽籤。

【逾時安排】：免費活動參加者如逾時15分鐘，將會由後備即場補上。

【e健樂電子健康管理計劃活動】

項目	活動	活動日期	活動時間	地點	活動內容	對象	名額	費用	抽籤日期	負責同事
11	“醫健通” 手機 (一) 班	4月14日 (一)	上午 9:00-10:00	博學堂	導師指導參加者學習用手機使用醫健通 ， 協助長者記錄日常健康資料。 【參加者祇限參加其中一節】	e健樂 會員	5人	免費	4月2日(三) 下午	林姑娘
			上午 10:30-11:30				5人			
			下午 12:00-1:00				5人			
			下午 2:00-3:00				5人			
			下午 3:30-4:30				5人			
12	“醫健通” 手機 (二) 班	4月28日 (一)	上午 9:00-10:00		導師指導參加者學習用手機使用醫健通 ， 協助長者記錄日常健康資料。 【參加者祇限參加其中一節】		5人			
			上午 10:30-11:30				5人			
			下午 12:00-1:00				5人			
			下午 2:00-3:00				5人			
			下午 3:30-4:30				5人			
13	時尚植物拓印 工作坊	4月15日 (二)	上午 9:30-11:00	開心閣	導師教授參加者透過壓印的方式, 將花瓣 中的花青素、葉綠素印落布袋，以不同 圖案，製作滿有個人風格的布袋	e健樂 會員	10人	免費	4月8日(二) 下午	林姑娘

先到先得報名活動

所有活動或將進行拍攝或錄影，中心有權使用活動照片或錄像用作本院或中心推廣或刊登刊物之用。

【上午】上午8:30直接取票；【下午】下午2:15直接取票

【取票安排】：1人1票，夫婦/會員代取亦必須重新排隊方可。
【外傭只可為其僱主取票，而由外傭代取的會員不可同時代別人取票】

【友善安排】：於報名日期因覆診或入院未能取票，只需預先出示醫生証明或覆診紙，職員會完成現場會員之取票/後備後為其取票或填寫後備

【逾時安排】：免費活動參加者如逾時15分鐘，將會由後備即場補上。

【會員活動】

項目	活動	活動日期	活動時間	地點	活動內容	對象	名額	費用	報名日期	負責同事
14	晨早運動樂	4月1、8、15、22、29日(二)	上午 9:15-9:45	中心大堂	義工會在每個星期二早上帶領會員進行不同類型的簡單運動，達至身心健康。	會員	即場報名，額滿即止			馮先生
15	腦友室內單車樂	恆常活動	整個4月	開心閣外單車機	1. 透過室內健身單車伸展肌肉、放鬆心情 2. 樂齡健身單車屏幕的場景設定，增強長者的認知訓練	會員	不限	免費	辦公時間登記(先到先得)	林姑娘

【如有任何爭議，本中心保留最終決定權！】

【活動注意事項】

紅色暴雨、黑色暴雨及3號颱風或以上警告訊號懸掛時，活動/報名/抽籤/換領將會取消或延期，如有疑問可向中心職員查詢

【所有活動均須持有有效的會員証才可取籌、換領、報名及抽籤】

活動內容及報名時間表

先到先得報名活動

所有活動或將進行拍攝或錄影，
中心有權使用活動照片或錄像用作本院或中心推廣或刊登刊物之用。

【上午】上午8:30直接取票；【下午】下午2:15直接取票

【取票安排】：1人1票，夫婦/會員代取亦必須重新排隊方可。

【外傭只可為其僱主取票，而由外傭代取的會員不可同時代別人取票】

【友善安排】：於報名日期因覆診或入院未能取票，只需預先出示醫生証明或覆診紙，職員會完成現場會員之取票/後備後為其取票或填寫後備

【逾時安排】：免費活動參加者如逾時15分鐘，將會由後備即場補上。

【會員活動】

項目	活動	活動日期	活動時間	地點	活動內容	對象	名額	費用	報名日期	負責同事
16	歡樂生日會 第1季	4月23日 (三)	上午 10:00-11:30	禮堂	為當季(4、5、6月)壽星慶祝生日！ 一同大玩遊戲、抽大獎、開心過生日！	當季壽星	60名	\$20/ 名	3月31日(一) 下午	李先生
						會員	剩餘名額		4月5日(六) 下午	李先生
17	「深」度探索之旅-古蹟篇	4月9日 (三)	上午10:30-4:30	深水埗區	本年度此活動每季進行一次，分為四個主題:古蹟、民生、潮流及休憩篇 今次馮生會與各位老友記外出參觀深水埗區古蹟及認識社區資源，活動詳情如下: 中心>李鄭屋漢墓>茶樓午膳>慢遊社區>美荷樓生活館>中心 *活動10:30於中心出發，參加者需自備樂悠卡乘搭巴士。 活動當日需要步行一段路程，參加者需經社工評估身體狀況方可參加*	獨居兩老會員	12人	免費 車費自付	有興趣報名可與馮先生聯絡	
18	「意·思」電影院	4月12日 (六)	上午 9:30-12:00	禮堂	本月電影【燈火闌珊】 霓虹燈招牌曾經是香港人的集體回憶，見證著香港由小漁港成為國際大都會，透過電影，一同看看招牌背後的故事，再分享你的故事。 講述了江美香（張艾嘉飾）在丈夫楊燦鏞（任達華飾）去世後，因無法接受現實，常懷念與亡夫的美好回憶。她發現了一把通往丈夫秘密工場的鎖匙，遇見了他的徒弟Leo（周漢寧飾），得知丈夫希望重造一個已拆除的霓虹燈牌。美香決定完成他的遺願，探索每個霓虹燈背後的故事，並親手製作霓虹光管。然而，女兒楊彩虹（蔡思韻飾）已計劃離港，讓她感到無奈與心痛。	會員	20名	免費	即場參加額滿即止	李先生

【與「耆」同絡】

項目	活動	活動日期	活動時間	地點	活動內容	對象	名額	費用	報名日期	負責同事
19	「耆絡」-金箔掛畫	4月16日 (三)	上午 10:00-11:30	禮堂	以平板電腦展示製作金箔掛畫的步驟及技巧，認識中國非物質文化遺產。 【須帶備平板電腦】	「與耆同絡」成員	14人	免費	4月7日(一) 上午	張姑娘

【長青組活動】

項目	活動	活動日期	活動時間	地點	活動內容	對象	名額	費用	報名日期	負責同事
20	預防肌肉流失講座	4月8日 (二)	上午 10:00-11:30	開心閣	由衛生署職員講解肌肉流失的成因和影響，認識肌肉流失和「肌肉減少症」的分別，分享預防肌肉流失的飲食及運動方法。	長青組	15位	免費	聯絡韓姑娘	韓姑娘
						會員	剩餘名額		4月2日(三) 上午	
21	天台農樂簡介會	4月10日 (四)	下午 2:30-4:00	博學堂	透過簡介會介紹天台農場耕種全年計劃，與參加者講解計劃詳情。	長青組	名額有限	免費	如有興趣，請與韓姑娘聯絡。	
						會員				
22	天台農樂種植班(一)	4月12日 (六)	下午 2:00-3:00	葵興天台農場	與綠樂會慈善有限公司合作舉辦基礎種植班，由綠樂會導師教授有機耕種的技巧，學習土壤知識、肥料應用、植物管理、環保蟲害管理和生態保育入門。	天台農樂組員		免費	聯絡韓姑娘	韓姑娘
	天台農樂種植班(二)		下午 3:15-4:15							

【如有任何爭議，本中心保留最終決定權！】

【活動注意事項】

紅色暴雨、黑色暴雨及3號颱風或以上警告訊號懸掛時，活動/報名/抽籤/換領將會取消或延期，如有疑問可向中心職員查詢

【所有活動均須持有有效的會員証才可取籌、換領、報名及抽籤】

活動內容及報名時間表

先到先得報名活動

所有活動或將進行拍攝或錄影，中心有權使用活動照片或錄像用作本院或中心推廣或刊登刊物之用。

【上午】上午8:30直接取票；【下午】下午2:15直接取票

【取票安排】：1人1票，夫婦/會員代取亦必須重新排隊方可。

【外傭只可為其僱主取票，而由外傭代取的會員不可同時代別人取票】

【友善安排】：於報名日期因覆診或入院未能取票，只需預先出示醫生証明或覆診紙，職員會完成現場會員之取票/後備後為其取票或填寫後備

【逾時安排】：免費活動參加者如逾時15分鐘，將會由後備即場補上。

23	退『優』三寶講座	4月28日(一)	下午2:30-4:00	開心閣	由註冊策劃顧問向參加者講解「退休三寶」(香港年金、保單逆按揭及安老按揭)。 如何令長者活化資產，增加退休入息，為未來作好準備，擁有更豐盛的退休生活。	長青組	15位	免費	聯絡韓姑娘	韓姑娘
						會員	剩餘名額		4月16日(三)上午	
24	長青組小聚	4月30日(三)	下午2:30-4:00	開心閣	與長青組組員互相認識，並介紹中心設施，讓組員擴展人際關係。	長青組	6位	免費	聯絡韓姑娘	韓姑娘

【e健樂電子健康管理計劃活動】

項目	活動	活動日期	活動時間	地點	活動內容	對象	名額	費用	報名日期	負責同事
25	康樂棋齊齊玩	4月3、17日(四)	上午9:30-12:00 (半小時一節 四人一節)	開心閣	透過捉棋遊戲，訓練手、眼、腦筋加深會員彼此間的認識及擴闊會員社交圈子	e健樂會員	20人	免費	3月28日(五)上午	林姑娘
26	營養DIY講座	4月11日(五)	上午10:00-11:00	開心閣	長者安居協會職員分享如何從食物吸收各種人體所需的營養素，以及講解營養補充劑的作用	e健樂會員	15人	免費	4月3日(四)上午	林姑娘

【認知障礙症支援活動】

項目	活動	活動日期	活動時間	地點	活動內容	對象	名額	費用	報名日期	負責同事
27	認知障礙症簡易檢測	請聯絡中心預約		面談室	會員如擔心自己及身邊的人有記憶問題，可於中心進行認知障礙症簡易檢測，如有需要會作進一步轉介。	有需要之人士	5人	免費	請聯絡中心預約	鄭先生

【護老者/有需要護老者活動】

!!如有為長者提供個人護理/生活/情緒上的支援，歡迎登記成為護老者/ 有需要的護老者!!
登記成為護老者請出示以下文件： 1) 身份證 2) 照顧者或被照顧者其中一方的有效住址證明!!

項目	活動	活動日期	活動時間	地點	活動內容	對象	名額	費用	報名日期	負責同事					
28	活力毛巾操	4月24日 (四)	上午 9:30-10:00	開心閣	與雅培奶粉公司合作，為參加者提供運動帶活力操運動，提升護老者相關知識，與被照顧者一同進行運動，讓長者強健肌肉及增強體力。	護老者及被照顧者	15人	免費	4月8日(二) 上午	韓姑娘					
29	4月奶粉服務 (怡保康, 加營素)	4月24日 (四)	上午 10:00-11:00	開心閣	由雅培公司的職員到中心以優惠價銷售低糖加營素/活力加營素/怡保康	護老者及會員	詳見內容		於 4月8日(二) 上午 可致電或親臨預約 截止登記 4月23日(三) 下午4:30	韓姑娘					
					<table><tr><th>種類</th><th>售價 (罐)</th><th>貨量</th></tr><tr><td>金裝加營素 900 克</td><td>\$200</td><td>60</td></tr><tr><td>低糖加營素 850 克</td><td>\$207</td><td>60</td></tr><tr><td>活力加營素 850 克</td><td>\$228</td><td>36</td></tr><tr><td>怡保康 850 克</td><td>\$230</td><td>48</td></tr></table>						種類	售價 (罐)	貨量	金裝加營素 900 克	\$200
種類	售價 (罐)	貨量													
金裝加營素 900 克	\$200	60													
低糖加營素 850 克	\$207	60													
活力加營素 850 克	\$228	36													
怡保康 850 克	\$230	48													
30	輪椅檢查 維修站 (4月)	4月26日 (六)	上午 10:00-12:00	開心閣	由義工為護老者提供簡單的輪椅檢查及維修，從而減低護老者的照顧壓力。	護老者	4人	免費	與馮先生聯絡						

【如有任何爭議，本中心保留最終決定權！】

【活動注意事項】

紅色暴雨、黑色暴雨及3號颱風或以上警告訊號懸掛時，活動/報名/抽籤/換領將會取消或延期，如有疑問可向中心職員查詢

【所有活動均須持有有效的會員証才可取籌、換領、報名及抽籤】

活動內容及報名時間表

先到先得報名活動

所有活動或將進行拍攝或錄影，中心有權使用活動照片或錄像用作本院或中心推廣或刊登刊物之用。

【上午】上午8:30直接取票；【下午】下午2:15直接取票

【取票安排】：1人1票，夫婦/會員代取亦必須重新排隊方可。

【外傭只可為其僱主取票，而由外傭代取的會員不可同時代別人取票】

【友善安排】：於報名日期因覆診或入院未能取票，只需預先出示醫生証明或覆診紙，職員會完成現場會員之取票/後備後為其取票或填寫後備

【逾時安排】：免費活動參加者如逾時15分鐘，將會由後備即場補上。

【護老者/有需要護老者活動】

!!如有為長者提供個人護理/生活/情緒上的支援，歡迎登記成為護老者/ 有需要的護老者!!
登記成為護老者請出示以下文件： 1) 身份證 2) 照顧者或被照顧者其中一方的有效住址證明!!

項目	活動	活動日期	活動時間	地點	活動內容	對象	名額	費用	報名日期	負責同事
31	暫託鬆一鬆	4月9、16、23及30日 (逢三)	上午 10:00-11:30	開心閣	讓有需要護老者有一個專屬自己的時間， 同時讓被照顧的長者在活動中得到健體、社交和康樂的時刻。	有需要護老者的被照顧者	8人	免費	聯絡柳姑娘	柳姑娘
32	休閒樂聚圖書館	4月23日 (三)	下午 2:00-4:00	開心閣	新一年度主題為「書出健康」，我們搜羅不同以「健康」為題的書籍，讓您讀出健康體魄！湯水、食療、中醫穴位、運動等，每次可免費借閱兩本。 【活動無須報名，即場入座】	有需要護老者、護老者及會員	不限	免費	無須報名, 即場參加	柳姑娘
33	駕馭憤怒講座	4月10日 (四)	上午 10:00-11:00	禮堂	在忙碌的生活裡，難免會遇到不合理或不公平的事情，當您感到憤怒時，如處理不當，有機會傷害到自己或身邊的人，有效地處理憤怒情緒，不單能提升個人身心健康，還能更理智地處理事情。	有需要護老者	30人	免費	聯絡柳姑娘	柳姑娘
						護老者	剩餘名額		4月9日上午	
34	「靜觀瑜癒」照顧者及被照顧者瑜伽平衡小組	4月11日至 8月23日 (每隔星期五及部份星期六) (實際活動日期於報名時提供) (共16節)	星期五為 下午 2:15-3:30 星期六為 上午 10:00-11:15	禮堂及 開心閣	活動與瑜樂伽合辦，由導師教授護老者透過靜觀呼吸及椅子瑜伽，舒緩護老者的照顧壓力；同時間為被照顧者提供簡易訓練，讓他們同步改善活動機能，保持身心健康。課程中另外包括戶外身心活動、義工探訪、茶聚、瑜伽及靜觀網上視頻，以及閉幕大聚會（實際日期容後公佈）。 (# 備註: 整個課程名額為12對有照顧壓力的護老者與被照顧者及4名照顧體弱長者/有照顧壓力的護老者參加) 與其他照顧認知障礙症的護老者一同分享照顧心得和困難，同時認識社區有用資源， 建立互助支援網絡。	有需要護老者及被照顧者	12對	免費	職員個別邀請	柳姑娘
						護老者與被照顧者				
						有需要護老者	4人			
						護老者				
35	「友・同行」照顧者互助支援平台	4月29日 (二)	下午 2:15-3:15	博學堂		有需要護老者	5人	免費	聯絡柳姑娘	柳姑娘
36	中心暫託服務	星期一至星期五 需一個月前預約	上午 9:00-12:00 下午 2:00-5:00	本中心	長時間照顧體弱長者不是一件容易的事，如您有需要處理個人事務、覆診或甚希望可短暫休息一下，歡迎您提前一個月通知 我們為長者安排暫託服務，讓您安心做您想做的事。 註： 1) 服務期間不設午膳、午睡或外出活動； 2) 服務為單次性，每次均需經社工評估服務需要 3) 實際服務日期和時間需與社工協調； 4) 服務不作長期或恆常暫託之用。	有需要護老者	不定	免費	聯絡柳姑娘	柳姑娘

【如有任何爭議，本中心保留最終決定權！】