

2021年4月中心月訊 中心活動

2021-2022 年度 康健樂滿 FUN 計劃

目的：

1. 鼓勵長者每星期至少完成 150 分鐘的運動，建立恆常運動的習慣。
2. 提升服務使用者關注身，心靈健康的意識。

對象：本中心會員

計劃內容：

1. 定期舉辦不同類型的運動班，如：徒手健體操、愛笑「十巧」操等。
2. 定期舉辦健康資訊活動：
 - ✚ 健康主題講座
 - ✚ 健康資訊短片
 - ✚ 健康「Zone 一鬆」：至「健」至「營」小教室
 - ✚ 健康「Zone 一鬆」：輕鬆茶座。



參加方法：

參加者於櫃檯報名及領取運動紀錄冊一本。



獎勵計劃：

1. 勁揪龍虎榜 (收集最多✓+印章)
 - ✚ 每3個月記錄5位最積極做運動的參加者，將其「勁揪」成績張貼在龍虎榜上，並送上禮物以示鼓勵。
2. 勁量「細」運會頒獎禮 (收集最多✓+印章)
 - ✚ 全年舉辦2次。每次邀請20位最積極做運動的參加者參與「細」運會活動，包括趣味競技項目。
3. 健康智慧之星問答比賽
 - ✚ 全年舉辦2次。每次邀請20位最積極參與本中心舉辦的健康資訊活動參加者，參與健康問答比賽。得分最高的5位參加者會獲贈小禮物乙份。



備注：

1. 中心每三個月派發及收集運動紀錄冊一次，統計參加者在中心內/外的運動參與數據。
2. 中心每月會為參加者記錄健康資訊活動參加次數。
3. 如參加者遺失運動紀錄冊將不獲補發，待下一季重新登記。
4. 記錄將會以參加日起計算



詳情可向蘇姑娘查詢

職員視窗

何桂玲 (中心主任)
曾燕薇 (社會工作員 I)
方淑嫻 (文員)
關淑儀 (兼職活動助理)
梁少燕 (長者支援助理)
莫志江 (庶務員)

鄧龍昌 (社會工作員 I)
陳國樑 (社會工作員)
梁穎賢 (程序幹事)
蘇錦茵 (程序幹事)
羅家慧 (兼職活動助理)
黃碧珊 (健康促進工作員)
鄧文諾 (資訊科技助理)

地址：
香港仔華貴邨華貴社區中心地下
電郵：fwwt@aka.org.hk
網址：aka.org.hk

電話：2550 5887
傳真：2550 5686
督印：何桂玲
編輯：梁穎賢

藝慶復活 - 護老者聚會

日期：2021年4月9日(星期五)
時間：下午2:00至4:00
地點：本中心
對象：護老者及長者(優先)
名額：8名
費用：\$10/位
負責職員：蘇錦茵姑娘
內容：透過帶領護老者及長者一起創作以復活節為主題的粉彩藝術，聚首體驗節日的喜悅。

當疼痛遇上熱敷 01

日期：2021年4月14日(星期三)
時間：下午2:30至3:30
地點：珍維社區健康促進中心
對象：護老者及長者(優先)
名額：8名
費用：長者會員\$10 綜援會員\$8
負責職員：梁少燕姑娘
內容：教導護老者及長者正確使用電熱氈，以舒緩及減輕痛症情況。

舒心花作 - 護老者長者共聚活動

日期：2021年4月24日(星期六)
時間：上午10:00至11:15
地點：本中心
對象：有需要護老者及其長者
名額：10名
費用：\$10/位
負責職員：曾燕薇姑娘
內容：透過花藝創作，增加彼此溝通及提升正向情緒。

護老者資訊講座 - 壓力處理

日期：2021年4月26日(星期一)
時間：上午9:15至10:15
地點：本中心
對象：護老者及長者(優先)
名額：15名
費用：免費
負責職員：蘇錦茵姑娘
內容：透過講座教導參加者處理精神壓力的知識

所有活動資料以本中心最新公佈為準，如有查詢請與中心職員聯絡

財政預算案



2020-21 年，包括香港在內，全球經濟因疫情陷入衰退，本港失業率持續高企。政府為刺激香港經濟及為民眾纾困，於財政預算案中宣佈了多項纾困措施，其中部份亦惠及長者。下文將為大家簡介財政預算案中與長者切身相關之內容。

1. 向領取社會保障金額的合資格人士，發放金額相當於半個月的綜合社會保障援助（綜援）標準金額、高齡津貼、長者生活津貼或傷殘津貼
2. 補貼每個電力住宅用戶戶口 1,000 元

此兩項措施預期將會參照過往做法，直接存入市民相關銀行戶口及電費戶口。

參考 2020 年之往例，社會保障金額會於財政預算案通過後一筆過存入合資格人士戶口；電費補貼方面，政府會於連續十二個月按月將大約十二份之一之補貼存入住宅用戶戶口，並逐月從電費中扣除補貼。未用完之電費補貼可累積，並會於兩年後有效期屆滿而被撤銷。市民並不需要作任何特別安排。

3. 5,000 元電子消費券



此項為政府新增措施，供年滿 18 歲之香港永久性居民申請。消費券分五個月，每次一千元形式發放

I. 電子支付平台

政府尚未正式公佈平台選擇，財政司司長初步指將包括八達通、支付寶香港、Payme (滙豐銀行之手機支付平台)等。申請人可自由選擇平台領取消費券。

II. 登記方法

政府暫定提供 3 種申請方法，分別是網上登記、書面登記和委託人協助登記。

其中委託人協助登記只適用於有特別需要之人士，如長期住院人士；而書面登記形式將會與上年度一萬元現金派發類似，申請人只需提供簡單個人資料作登記；網上登記則需要透過政府「智方便」應用程式或一次性密碼核實身分。

不論登記方式，均需在登記時選擇儲存消費券的電子支付工具。

資料來源：財政預算案官方網頁 <https://www.budget.gov.hk/>

中電 - 政府電費補貼計劃

(2020):<https://www.clp.com.hk/zh/customer-service/frequency-asked-questions/government-electricity-subsidy-scheme/>



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

策劃及捐助：



香港賽馬會
慈善信託基金

參與機構：



活動專區

賽馬會「e健樂」電子健康管理計劃

《「銀齡絕不老」動力計劃 – 體能動態測試》

日期：2021年4月14日(星期三)

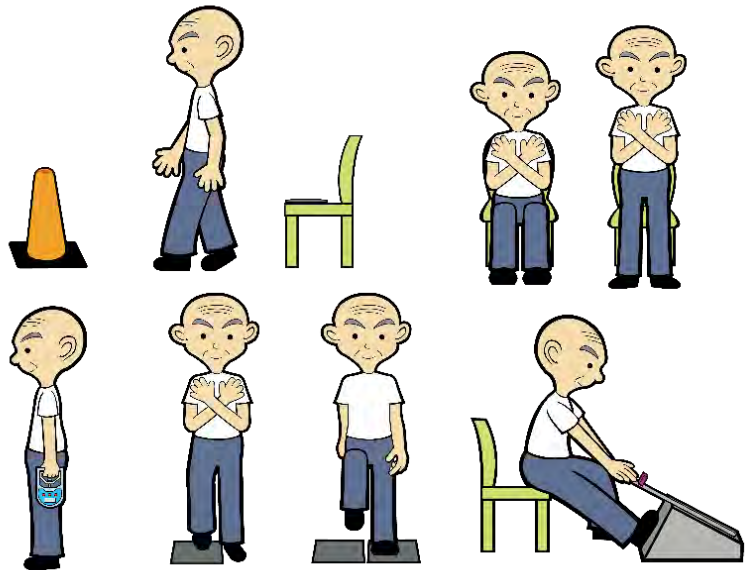
時間：下午2:00至6:00

地點：本中心

對象：e健樂會員

名額：100名

費用：全免



內容：針對「e健樂」會員的衰老情況，由專業體能評估員為其進行SPPB測試，包括：平衡測試、行走速度測試及5次坐站測試；其後會員按體能進行分組，並為各小組進行3個月運動訓練，以改善其衰老狀況。

《護士健康講座》

日期：2020年4月28日(星期三)

時間：(第一場)下午2:00至2:45

(第二場)下午3:00至3:45

(第三場)下午4:00至4:45

地點：本中心

對象：e健樂會員

名額：45名(每時段15名)

費用：全免

負責職員：黃碧珊姑娘

內容：由註冊護士提供每月不同專題的健康講座，4月主題是「慢性腎衰竭」，為「e健樂」會員加深健康知識。

《e健樂健康站服務》

電子健康站再次投入服務，首階段持有電子卡之「e健樂」會員**每星期最少2次**到中心進行量度血壓、每月量度BMI等身體檢查，但必須在以下時間內**預約時間進行**，詳情致電黃姑娘查詢。



時間：逢星期一至六
上午9:00至中午12:00
下午2:00至下午5:00

*只限「e健樂」會員使用

2021年4月服務時間表

上課地點一般在本中心進行，(珍)為珍維社區健康促進中心(五樓)，(會堂)為華貴社區會堂							
星期日	星期一	星期二	星期三	星期四 1 三十	星期五 2 廿一	星期六 3 廿二	
				10:00 徒手運動操01D 11:15 徒手運動操01E 12:30 徒手運動操01F	耶穌受難節	耶穌受難節翌日	
4 廿三	5 廿四	6 廿五	7 廿六	8 廿七	9 廿八	10 廿九	
清明節	復活節假期	復活節假期翌日	9:00 專題月會 9:15 「e健樂」護士面見關愛組 10:00 徒手運動操01A 10:00 活力椅子舞01A (珍) 11:15 徒手運動操01B 12:30 徒手運動操01C	9:00 專題月會 10:00 絲網花班01 10:00 徒手運動操01D 10:00 活力椅子舞01A (珍) 11:15 徒手運動操01E 12:30 徒手運動操01F 2:00 普通話班01 2:00 Flexi-bar 運動班 01	9:30 健康運動操01A 11:00 愛笑「十巧」操01A 12:00 愛笑「十巧」操01B 2:00 藝慶復活 - 護老者聚會 2:30 卡拉OK班 01	9:00 養生太極班01(珍) 4:00 長幼醒獅班01	
11 三十	12 初一	13 初二	14 初三	15 初四	16 初五	17 初六	
	9:00 「e健樂」血糖量度日 10:30 中國書法班01 12:45 花花看世界 2:45 腦友智趣一小時01	10:00 素描速寫班01 1:30 編織班 01 3:30 健智小天地01	9:15 「e健樂」護士面見關愛組 10:00 徒手運動操01A 10:00 活力椅子舞01A (珍) 11:15 徒手運動操01B 12:30 徒手運動操01C 2:00 當疼痛遇上熱敷01 (珍) 2:00 「銀齡絕不老」 動力計劃體態動態測試	10:00 絲網花班01 10:00 徒手運動操01D 11:15 徒手運動操01E 12:30 徒手運動操01F 2:00 Flexi-bar 運動班 01	9:30 健康運動操01A 11:00 愛笑「十巧」操01A 12:00 愛笑「十巧」操01B 2:30 卡拉OK班 01	9:00 養生太極班01(珍) 4:00 長幼醒獅班01	
18 初七	19 初八	20 數兩	21 初十	22 十一	23 十二	24 十三	
	9:00 「e健樂」血糖量度日 10:30 中國書法班01 12:45 花花看世界 2:45 腦友智趣一小時01	10:00 素描速寫班01 1:30 編織班 01 3:30 健智小天地01	9:15 「e健樂」護士面見關愛組 10:00 徒手運動操01A 10:00 活力椅子舞01A (珍) 11:15 徒手運動操01B 12:30 徒手運動操01C	10:00 絲網花班01 10:00 徒手運動操01D 11:15 徒手運動操01E 12:30 徒手運動操01F 2:00 普通話班01 2:00 Flexi-bar 運動班 01	9:30 健康運動操01A 11:00 愛笑「十巧」操01A 12:00 愛笑「十巧」操01B 2:30 卡拉OK班 01	9:00 養生太極班01(珍) 10:00 舒心花作 - 護老者長者 共聚活動	
25 十四	26 十五	27 十六	28 十七	29 十八	30 十九		
	9:00 「e健樂」血糖量度日 9:15 護老者資訊講座 - 壓力處理 10:30 中國書法班01 12:45 花花看世界 2:45 腦友智趣一小時01	10:00 素描速寫班01 1:30 編織班 01 3:30 健智小天地01	9:15 「e健樂」護士面見關愛組 10:00 徒手運動操01A 10:00 活力椅子舞01A (珍) 11:15 徒手運動操01B 12:30 徒手運動操01C 2:00 「e健樂」護士講座	10:00 絲網花班01 10:00 徒手運動操01D 11:15 徒手運動操01E 12:30 徒手運動操01F 2:00 普通話班01 2:00 Flexi-bar 運動班 01	11:00 愛笑「十巧」操01A 12:00 愛笑「十巧」操01B 2:30 卡拉OK班 01		
服務運作及活動安排	 雷暴警告	 黃色暴雨警告訊號	 紅色暴雨警告訊號	 黑色暴雨警告訊號	 一號風球	 三號風球	 八號風球或以上
中心內活動 (1小時前懸掛)	✓	✓	✗	✗	✓	✗	✗
服務質素標準專欄 ~ SQS話您知	服務質素5 人力資源	服務單位/機構實施有效的職員招聘、簽訂職員合約、發展、 訓練、評估、調派及紀律處分守則和最新記錄。		服務質素6 計劃、評估及收集意見	服務單位定期計劃、檢討及評估本身的表現，並制定有效的機 制，讓服務使用者、職員及其他關注人士就服務單位的表現提 出意見。		
如欲了解本中心服務質素標準詳情，歡迎向本中心職員查詢。					地址：香港仔華貴邨華貴社區中心地下 電話：2550 5887 傳真：2550 5686		