

方王換娣長者鄰舍中心

2021 年 7 月中心月訊

因應疫情漸趨緩和，本機構根據社會福利署最新指引，由 2021 年 7 月 2 日起將恢復提供有關服務，詳情如下：

服務提供		服務時間
<ul style="list-style-type: none"> ● 預約式班組及小組活動 ● 電話諮詢服務 ● 有限度櫃枱服務 ● 個案/輔導服務 	<ul style="list-style-type: none"> ● 膳食服務 ● 優惠購物服務 ● 復康器材借用服務 ● 偶到服務(設人數限制) 	<p>(星期一至六)</p> <p>上午 8:30 至下午 6:00</p> <p>(星期日及公眾假期除外)</p>

凡進入本中心者，必須進行以下指定防疫措施：

- | | |
|------------------------|------------|
| 1. 申報 3 天內沒有於確診單位之大廈居住 | 5. 配戴自備口罩 |
| 2. 申報 14 日內沒有離港 | 6. 量度體溫 |
| 3. 申報 28 日內沒有接觸確診者 | 7. 使用酒精搓手液 |
| 4. 實名及聯絡電話登記，以便有需要時聯繫 | |



如未有辦理防疫措施者，將不能進入本中心。不便之處，敬請原諒！

健康講座 - 「三高」藥物你要知

日期：2021 年 7 月 19 日 (星期一)

時間：上午 9:15 至 10:15

地點：本中心

名額：15 名

費用：免費

對象：長者會員

內容：透過講座邀請了註冊藥劑師向參加者講解「三高」藥物的種類、副作用、病徵和病發時的處理方法。

負責職員：梁穎賢姑娘



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 (服務助理-樂齡科技)

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

有需要護老者資訊講座 01-藥物知多 D

日期：2021年7月10日(星期六)
時間：上午10:00至11:00
地點：本中心
對象：有需要護老者及長者
名額：15名
費用：免費
內容：透過講座邀請了註冊藥劑師講解藥物標籤及基本藥物須知，提升參加者對正確使用藥物的認識。

負責職員：曾燕薇姑娘

護老者資訊講座 - 規劃完滿人生 (二)

日期：2021年7月12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(護老者優先)
名額：15名
費用：免費
內容：由衛生署護士講解生死教育專題講座，讓參加者透過認識善終之福，「預設照顧計劃」及「叮囑」的技巧，回顧人生及尋找人生意義。

負責職員：蘇錦茵姑娘

智趣動感小組

日期：2021年7月13日至8月3日(逢星期二，共4節)
時間：上午10:30至11:30
地點：本中心
對象：護老者及長者
名額：8名
費用：長者會員\$10 護老者\$10 綜援會員\$8
內容：活動主要以活腦健體為主題，讓參加者認識如何提升長者之認知能力及體適能。

備註：有興趣報名之長者先進行評估，合資格長者會由職員通知確認。

負責職員：曾燕薇姑娘

至「健」至「營」小教室 02 - 「強身毛巾操」

日期：2021年7月20日(星期二)
時間：上午10:00至11:00
地點：珍維社區健康促進中心
對象：長者會員
名額：15名
費用：免費
內容：由雅培公司的導師教導參加者簡單毛巾舞蹈操。

負責職員：蘇錦茵姑娘

與藥同行密密斟

日期：2021年7月27日(星期二)
時間：下午2:00至5:00
地點：本中心
對象：護老者
名額：6名
費用：免費
內容：邀請了註冊藥劑師為參加者進行一對一30分鐘的藥物諮詢。藉此提升參加者對藥物的認識，管理藥物的能力及服藥的安全性。

負責職員：蘇錦茵姑娘

HK\$5000 電子消費券

申請資格

在 2021 年 6 月 18 日或之前年滿 18 歲在港居住的香港永久性居民及新來港人士

登記方法

1) 電子登記

- 合資格人士可以在消費券計劃網站進行電子登記，亦可透過「智方便」應用程式或上載其香港身分證複本作身分認證。
- 領取消費券方式：透過手機應用程式直接存入帳戶

2) 書面登記

- 合資格人士可選擇遞交書面登記表格並連同其香港身分證複本釘好及對摺，然後於辦公時間投入任何一間郵政局或指定銀行分行內的表格收集箱，市民無需親身排隊遞交表格。
- 領取消費券方式：可到港鐵站、輕鐵客務中心、指定碼頭及公共運輸交匯處的公共交通費用補貼計劃的補貼領取站、7-Eleven、OK 便利店和惠康超級市場等

適用範圍

適用於本地零售、餐飲和服務業商戶的實體及網上店舖。

(例如零售店、街市攤檔、百貨公司、超級市場、便利店、餐廳、快餐店、公共交通等)



不適用範圍

繳交稅款、罰款、牌照費、隧道費、停車咪錶、水費、電費、煤費、教育開支、購買金融產品、捐款、轉賬、兌換現金等。

支付工具及時間表

透過支付寶香港、「拍住賞」、香港微信支付	
7 月 4 日至 17 日完成電子登記	於 2021 年 7 月 18 日至 8 月 14 日 完成的電子登記及所有書面登記
第一期消費券 (2,000 元) - 發放日期	
2021 年 8 月 1 日	2021 年 9 月 1 日
第二期消費券 (3,000 元) - 發放日期	
2021 年 10 月 1 日 (有效期至 2021 年 12 月 31 日)	2021 年 11 月 1 日 (有效期至 2022 年 1 月 31 日)

八達通	
7 月 4 日至 17 日完成電子登記	於 2021 年 7 月 18 日至 8 月 14 日 完成的電子登記及所有書面登記
第一期消費券 (2,000 元) - 發放日期	
2021 年 8 月 1 日	2021 年 9 月 1 日
第二期消費券 (2,000 元) - 發放日期	
2021 年 10 月 1 日	2021 年 11 月 1 日
第三期消費券 (1,000 元) - 發放日期	
2021 年 12 月 16 日(如於 2021 年 8 月 1 日至 2021 年 11 月 30 日四個月內的「合資格消費」累積總額不少於 4,000 元)	2022 年 1 月 16 日(如於 2021 年 9 月 1 日至 2021 年 12 月 31 日四個月內的「合資格消費」累積總額不少於 4,000 元)
2022 年 1 月 16 日(如於 2021 年 8 月 1 日至 2021 年 12 月 31 日五個月內的「合資格消費」累積總額不少於 4,000 元)	2022 年 2 月 16 日(如於 2021 年 9 月 1 日至 2022 年 1 月 31 日五個月內的「合資格消費」累積總額不少於 4,000 元)
2022 年 2 月 16 日(如於 2021 年 8 月 1 日至 2022 年 1 月 31 日六個月內的「合資格消費」累積總額不少於 4,000 元)	2022 年 3 月 16 日(如於 2021 年 9 月 1 日至 2022 年 2 月 28 日六個月內的「合資格消費」累積總額不少於 4,000 元)
2022 年 3 月 16 日(如於 2021 年 8 月 1 日至 2022 年 2 月 28 日七個月內的「合資格消費」累積總額不少於 4,000 元)	2022 年 4 月 16 日(如於 2021 年 9 月 1 日至 2022 年 3 月 31 日七個月內的「合資格消費」累積總額不少於 4,000 元)

賽馬會「e健樂」電子健康管理計劃

《「銀齡絕不老」動力計劃 – 強肌一定得 01-04》

日期：(01)及(02) 2021年7月9日至30日(逢星期五)
(03)及(04) 2021年7月10日至31日(逢星期六)

時間：(01)下午 1:00 至 2:00
(02)及(03)下午 2:00 至 3:00
(04)下午 3:00 至 4:00

地點：珍維社區健康促進中心

對象：e健樂會員

名額：72名(每班各18名)

費用：全免

負責職員：黃碧珊姑娘



內容：針對「e健樂」會員的衰老問題，由專業體適能教練帶領會員進行帶氧運動訓練，改善整體活動機能；亦會使用輕器械鍛練肌力，對抗因衰老而產生的退化現象。

《護士健康講座》

日期：2021年7月28日(星期三)

時間：下午 2:00 至 2:45
下午 3:00 至 3:45
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：由註冊護士提供不同專題的每月健康講座，7月主題是「改善記憶力及日常生活應用」，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