



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



用心關懷
以心連繫

長者地區中心

2024 年 5 月通訊



賽馬會黃志強長者地區中心*	香港仔大道 180 號 B 二樓	3550 5520
南區長者地區中心*	黃竹坑深灣道 3 號 南濤閣地下 1-3 室	2553 6333
南區長者綜合服務處#	香港仔華富邨華美樓 地下 419-432 室	2554 4002
*開放時間：逢星期一至六（除公眾假期外）上午 8:30 至 下午 6:00		
#開放時間：逢星期一至六（除公眾假期外）上午 9:00 至 下午 5:00		

目錄

長者及年齡友善城市

頁 1-2

港燈「送暖樂社群」

地區電力安全講座

頁 2

健康及發展活動

社交及康樂活動

義工及互助活動

護老者及支援活動

頁 3-13

6月份活動預告

服務質素標準知多D

頁 14

兩所長者中心活動時間表

附頁一及二

齊來關注及融入社區，建立「長者及年齡友善城市」

全球人口正急速老化，世界衛生組織（「世衛」）為促進全球人口在各個階段的健康，在 2005 年推行「全球長者及年齡友善城市及社區」的概念。世界各地城市及社區亦根據「長者角度」、「長者參與」及「適合長者」的原則，按指引內的八大範疇，分析各種影響長者生活的因素，為決策者提供意見，使社區長者設施及服務更切合長者需要。

「長者及年齡友善城市」的八大範疇



室外空間
和建築

乾淨、舒適和安全的綠化環境及休憩空間，以及完善和安全的行人過路設施和建築。



尊嚴
和社會包容

肯定和尊重長者對社會的貢獻，加深社會大眾對老年學的認識，從而改善不同人士對待長者的態度和行為。



交通

便利、安全及可負擔的公共交通工具方便市民獲得醫療和社會服務，融入社區。



公民參與
和就業

為長者提供足夠的就業和義務工作的機會，並鼓勵他們參與公民活動，繼續貢獻社會。



房屋

提供可負擔、設計合適、安全、並與社區和社會服務良好連繫的房屋選擇。



信息交流

透過適時、便利及可負擔的渠道，適當地向長者發佈資訊，有助避免長者被社會孤立。



社會參與

提供多元化及可負擔的社區活動，以切合長者的不同興趣。



社區
與健康服務

提供多元化、便利、可負擔的醫療和支援服務，使長者維持健康、獨立和積極的生活。

香港南區由 2009 年起，香港仔坊會社會服務賽馬會黃志強長者地區中心一直牽頭，與區內 10 個安老服務單位和居民互助組織，發展「南區長者友善安全社區小組」至今已有 15 年。曾關注區內多項

民生議題，如街市通道、小巴往來醫療設施、長者友善家居設施、瑪麗醫院重建、認知障礙症友善社區、「有賞」義工制度和公共空間及休憩配套等。小組將繼續發掘與長者及年齡友善相關議題，鼓勵長者關注參與社區事務，發揮「由下而上」精神，建構全球長者及年齡友善城市及社區。

南區長者友善安全社區小組現正招募長者友善大使，如果你也想關注自己居住的社區事務，請事不宜遲，向所屬區內的長者服務單位或香港仔坊會社會服務賽馬會黃志強長者地區中心查詢(電話：35505520)。

資料來源：1. 賽馬會齡活城市。

<https://www.jcfc.hk/zh/index.html>

2. 香港人口推算- 政府統計處。

<https://www.censtatd.gov.hk/zh/ENIndexbySubject.html?scode=190&pcode=FA100061>

3. 長者及年齡友善社區與健康老齡化行動十年。

<https://ioa.cuhk.edu.hk/zh-tw/research/research-projects/age-friendly-community-and-the-decade-of-healthy-ageing/assessment>



安老服務部
港燈「送暖樂社群」
地區電力安全講座



日期：2024年6月13日(星期四)

時間：下午2:30至下午4:00

地點：本會社會服務一樓禮堂(香港仔大道180號B)

內容：由香港電燈有限公司派員講解減碳生活、家居節能及安全用電知識，並安排表演項目，與眾同樂。

對象：60歲至84歲的長者
(85歲或以上長者需簽署免責聲明書)

名額：4所安老單位合共135名
(如報名人數超額，最後名單抽籤決定。)

*截止報名日期：2024年5月18日

費用：全免

鳴謝：香港電燈有限公司

凡出席者均可
獲禮物一份

各中心單位	負責職員	查詢電話
賽馬會黃志強長者地區中心	鄧珀然姑娘	3550 5520
南區長者地區中心	關啟欣姑娘	2553 6333
南區長者綜合服務處	鄭焯橋先生	3550 5450
方王換娣長者鄰舍中心	林潔瑩姑娘	2550 5887
林應和長者鄰舍中心	陳建瑩姑娘	2870 3970



賽馬會黃志強長者地區中心

備註：凡即日起報名之活動，可致電 3550 5520 或親臨本中心登記，
截止報名日期為活動前一星期，如人數超額，
最後名單抽籤決定，由職員致電中籤者。

健康及發展活動

活動名稱	活動內容	日期	時間	地點	費用	名額	負責職員
1. 曦朗長者學苑 – 運動達人 03 J3A24200 (即日起報名) 	長者與小學生齊玩新興運動，並由小學生擔任小老師(小義工)，促進跨代共融。	3/5 及 10/5/2024 (星期五)	下午 2:30 至 3:30	香港仔 聖伯多祿 天主教小學	全免	15	鄧英琪 姑娘
2. 遠離三高健康講座 J3C24010 (即日起報名) 	透過講座提高大眾對高血壓、高血糖和高血脂的認識，並教授相應的健康管理方法。	14/5/2024 (星期二)	上午 10:15 至 11:15	一樓 禮堂	全免	40	何美玲 姑娘 丁健全 先生
3. 創意天地-彩色沙畫 J3A24162 (專題月會優先報名) 	透過手工藝術創作，讓參加者專注當下、放鬆心情。	14/5/2024 (星期二)	下午 2:00 至 3:00	賽馬會 黃志強 長者地區 中心 203 室	全免	10	陳嘉翠 姑娘
4. 長者靜觀體驗工作坊 J3C24008 (即日起報名) 	透過工作坊，學習靜觀知識及體驗靜觀訓練，建立良好健康習慣。	17/5/2024 (星期五)	下午 2:30 至 3:30	賽馬會 黃志強 長者地區 中心 203 室	全免	30	何美玲 姑娘
5. 至 fit 健康一族 02 J3C24036 (專題月會優先報名) 	鼓勵會員使用彈珠單車機及進行電子運動競賽，鍛鍊身體肌肉及訓練腦筋。 備註：歡迎驕陽會員及長者會員參加	23/5/2024 (星期四)	上午 9:30 至 11:30	賽馬會 黃志強 長者地區 中心 204 室	全免	12	蔡嘉雯 姑娘

* 每次有 10 分鐘輪流使用器材

活動名稱	活動內容	日期	時間	地點	費用	名額	負責職員
6. 齊做伸展運動 01 J3A24221 (專題月會優先報名) 	由香港仔浸信會義工帶領參加者進行伸展運動，以增加關節柔軟度及保持身體健康。	23/5/2024 (星期四)	下午 2:30 至 3:30	香港仔 浸信會	全免	15	冼雯意 姑娘
7. 曦朗長者學苑 – 手工藝 02 J3A24201 (即日起報名) 	長者與小學生一同製作應節手工藝，互相欣賞及學習，促進跨代共融。	24/5 及 31/5/2024 (星期五)	下午 2:30 至 3:30	香港仔 聖伯多祿 天主教小學	每節 \$10	每節 15	鄧珀然 姑娘

社交康樂活動

活動名稱	活動內容	日期	時間	地點	費用	名額	負責職員
8. 母親節手作樂 J3G24008 (專題月會優先報名) 	嘉諾撒培德書院學生與參加者進行團體遊戲，並一同製作母親節簡易手工。	8/5/2024 (星期三)	下午 2:30 至 3:30	尚融坊 林基業 中心 110室 及 111室	全免	21	冼雯意 姑娘
9. 舊日的足跡 02 J3G24040 (專題月會優先報名) 	本月將播放由新馬師曾、鄧寄塵、呂奇、薛家燕、林家聲、陳好逵等領銜演出的粵劇及時裝劇，與會員共渡歡樂時光。 9/5：廣播皇后 16/5：兩傻捉鬼記 23/5：武林聖火令(上集) 30/5：武林聖火令(下集)	9、16、23 及 30/5/2024 (星期四)	下午 2:30 至 4:30	賽馬會 黃志強 長者地區 中心 203室	全免	25	丁健全 先生
10. 長者友善聯誼 旅行活動 J3G24051 (聯席會議優先報名) 	透過活動擴闊長者視野，增廣見聞，並提供機會讓長者友善大使聯誼。行程包括深水埗社區導賞及參觀主教山配水庫。	10/5/2024 (星期五)	上午 9:00 至 下午 4:00	集合 地點 賽馬會 黃志強 長者地區 中心二樓	\$120	30	鄧珀然 姑娘
11. 芬蘭木柱同樂日 J3G24001 (即日起報名) 	透過體驗新興運動芬蘭木柱，讓參加者鍛鍊身體之餘，增加社交互動。	13/5/2024 (星期一)	下午 2:30 至 3:30	賽馬會 黃志強 長者地區 中心 203室	全免	15	梁家傑 先生

活動名稱	活動內容	日期	時間	地點	費用	名額	負責職員
12.夏日狂歡生日派對 J3G24014 (即日起報名)	與會員一起慶祝生日，齊玩主題遊戲、表演欣賞及幸運大抽獎 備註： *4-6月生日之長者 會員優先報名，並獲贈禮物乙份。	16/5/2024 (星期四)	上午 10:30 至 11:45	一樓禮堂	\$20	60	梁家傑先生 鄧英琪姑娘
13.無「端端」開心 J3G24031 (即日起報名)	齊玩端午節遊戲，同慶端午佳節，感受節日氣氛。	28/5/2024 (星期二)	上午 10:30 至 11:30	一樓禮堂	\$5	35	鄧珀然姑娘
14.香港夏日續「Fun」遊 J3G24021 (即日起報名)	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 參觀香港文化博物館專題展覽「絕代芳華·梅艷芳」 ➢ 前往雲泉仙館享用齋宴 ➢ 走進信芯園農莊觀賞5月盛放的太陽花海 	30/5/2024 (星期四)	上午 9:00 至 下午 5:00	集合地點 賽馬會 黃志強 長者地區 中心 二樓	\$170	58	陳晰哲先生


義工及互助活動

活動名稱	活動內容	日期	時間	地點	費用	名額	負責職員
15.健腦關注組 J4A24004 (即日起報名)	認識認知障礙症的保護因素，預防腦退化；及促進參加者互相交流經驗。 *適合未確診認知障礙症之長者會員及護老者*	10/5/2024 (星期五)	下午 2:30 至 3:30	賽馬會 黃志強 長者地區 中心 203室	全免	15	蘇慧儀姑娘
16.腦友樂滿「FUN」 5月 J4A24053 (即日起報名)	透過健腦訓練及遊戲，延緩參加者認知功能衰退。 *需經評估，確診認知障礙症長者優先報名	14/5/2024 (星期二)	下午 3:30 至 4:30	賽馬會 黃志強 長者地區 中心 203室	\$10	8	蘇慧儀姑娘
17.醒腦天地 02 J4A24029 (專題月會優先報名)	與參加者齊玩健腦遊戲，訓練專注力及反應力。	21/5/2024 (星期二)	下午 2:00 至 3:00	賽馬會 黃志強 長者地區 中心 203室	全免	12	陳晰哲先生

活動名稱	活動內容	日期	時間	地點	費用	名額	負責職員
18.長者友善聯席會議 01 J3D24010 (即日起報名) 	由下而上與區內安老服務單位及居民組織共同商議訂每年社區關注議題。持續推動南區長者及年齡友善安全社區的發展。	21/5 及 18/6/2024 (星期二)	下午 2:45 至 4:00	一樓 禮堂	全免	50	鄧珀然 姑娘
19.樂韻手鐘響啱啱 01 J3B24021 (即日起報名) 	由導師指導參加者一同以手鐘奏樂，以優美音樂放鬆身心。完成課程後，需參與合奏演出。	10/4/2024 至 26/6/2024 (逢星期三) (1/5、15/5、 及 5/6 除外)	上午 9:30 至 11:00	總部 403 室	\$100	15	鄧珀然 姑娘
20.開心共聚石排灣 01 J4A24016 (專題月會優先報名) 	透過製作馬賽克花瓶，讓參加者發揮創意及放鬆心情。	22/5/2024 (星期三)	下午 2:30 至 4:00	賽馬會 黃志強 長者地區 中心 203 室	全免	12	冼雯意 姑娘
21.手機疑難諮詢站 02 : J3B24005 (即日起報名) 	邀請義工協助長者學習智能手機的基本功能，提高使用智能手機的知識及能力。	24/5/2024 (星期五)	上午 9:30 至 11:00	賽馬會 黃志強 長者地區 中心 204 室	全免	15	鄧珀然 姑娘
22.愛心剪髮服務 02 J3B24066 (即日起報名) 	由義工為長者提供剪髮服務。 *只供長者會員參加 *參加者請先自行洗髮	25/5/2024 (星期六)	下午 2:00 至 4:30	賽馬會 黃志強 長者地區 中心 203 室	\$10	20	蔡嘉雯 姑娘
23.健腦加油站 5 月 J4A24041 (即日起報名) 	透過健腦運動及不同主題活動，鍛鍊腦部功能，加強對健腦知識的認識。 *需經評估，患有輕度/確診認知障礙症之中心會員優先報名*	28/5/2024 (星期二)	下午 2:30 至 3:30	賽馬會 黃志強 長者地區 中心 203 室	全免	8	蘇慧儀 姑娘

南區長者地區中心

健康及發展活動

活動名稱	活動內容	日期	時間	地點	費用	名額	負責職員
24. 動得耆樂 W3A124079 	由受訓練義工帶領長者進行健康操，以提升或保持長者活動能力。	3-31/5/2024 (逢星期一、三及五) (除了6及10/5)	上午 8:45 至 9:45 及 上午 10:00 至 11:00	南區 長者 地區 中心	全免	30	許凱焮 姑娘
25. 痛「正」加油站 – 緩痛動一動 W3A324017 	由義工教練帶領，透過運動舒緩痛症。	7-28/5/2024 (逢星期二)	上午 8:45 至 9:45	南區 長者 地區 中心	全免	20	許凱焮 姑娘
26. 智樂 So Much Fun W3A23007 	透過健腦訓練及遊戲，延緩參加者認知功能衰退。 *參加者需經過職員評估	7-28/5/2024 (逢星期二)	上午 10:00 至 11:30	南區 長者 地區 中心	全免	10	王嘉瑩 姑娘

健康及發展活動

活動名稱	活動內容	日期	時間	地點	費用	名額	負責職員
27. 智能手機諮詢站 W3A624001 	由義工或職員為長者講解智能電話功能。	8/5/2024 (星期三)	下午 3:00 至 5:00	南區 長者 地區 中心	全免	4	許凱焮 姑娘
28. 健康有良方 W3A324027 	本月邀請了南區長者健康外展隊伍到中心與大家講解「低脂飲食及烹飪方法」。	10/5/2024 (星期五)	上午 10:00 至 11:00	南區 長者 地區 中心	全免	20	許凱焮 姑娘

<p>29.我和健康有個約會 W3A624013</p> 	<p>中心提供健康檢測服務·包括體重、血壓及手握力。 善用樂齡科技 -SECA 身體分析儀 為長者提供綜合身體基能狀況評估·包括身體脂肪比例、水份比例等</p>	<p>13/5/2024 (星期一)</p>	<p>上午 9:30 至 11:30</p>	<p>南區 長者 地區 中心</p>	<p>全免</p>	<p>8</p>	<p>許凱焮 姑娘</p>
<p>30.愛笑俱樂部 5 月 W3A23036</p> 	<p>透過練習愛笑瑜伽·放鬆心情·享受一個愉快的週末。</p>	<p>18、25/5/2024 (星期六)</p>	<p>下午 3:00 至 4:00</p>	<p>南區 長者 地區 中心</p>	<p>全免</p>	<p>10</p>	<p>王嘉瑩 姑娘</p>
<p>31.動型人生 W3B24041</p> 	<p>透過樂齡科技進行互動式運動·使長者享受運動的樂趣。</p>	<p>27/5/2024 (星期一)</p>	<p>下午 2:30 至 3:30</p>	<p>南區 長者 地區 中心</p>	<p>全免</p>	<p>12</p>	<p>許凱焮 姑娘</p>





社交康樂活動

活動名稱	活動內容	日期	時間	地點	費用	名額	負責職員
<p>32.時光戲院 W3B24030</p> 	<p>播放懷舊電影及粵語長片: 熱血合唱團</p>	<p>6/5/2024 (星期一)</p>	<p>下午 2:30 至 4:30</p>	<p>南區 長者 地區 中心</p>	<p>全免</p>	<p>20</p>	<p>許凱焮 姑娘</p>
<p>33.茶鉞暢唱 W4A23035</p> 	<p>透過粵曲欣賞活動·增加生活樂趣·促進身心健康。</p>	<p>16/5/2024 (星期四)</p>	<p>下午 2:00 至 4:00</p>	<p>南區 長者 地區 中心</p>	<p>全免</p>	<p>30</p>	<p>王嘉瑩 姑娘</p>
<p>34.生日聯歡會 W3B24003</p> 	<p>為當月生日的長者準備生日會·包括集體遊戲、大抽獎及唱生日歌·歡樂地渡過每一年的生日。</p>	<p>20/5/2024 (星期一)</p>	<p>下午 2:30 至 3:30</p>	<p>南區 長者 地區 中心</p>	<p>全免</p>	<p>15</p>	<p>許凱焮 姑娘</p>

<p>35.手作繽紛樂 W4A24013</p> 	<p>希望透過手工，與長者發揮創意，創作出獨一無二的作品。</p>	<p>21/5/2024 (星期二)</p>	<p>下午 3:30 至 5:00</p>	<p>南區 長者 地區 中心</p>	<p>\$5</p>	<p>12</p>	<p>許凱焮 姑娘</p>
<p>36.坊會好聲音 W3A124087</p> 	<p>透過唱歌交流，齊來認識新朋友，一同渡過歡樂的下午。</p>	<p>23、30/5/2024 (星期四)</p>	<p>下午 2:00 至 5:00</p>	<p>南區 長者 地區 中心</p>	<p>全免</p>	<p>15</p>	<p>許凱焮 姑娘</p>
<p>37.腦唔老— 玩具圖書館 W3B24026</p> 	<p>透過有趣的桌上遊戲，如數字牌等，促進長者增進大腦活動，一同渡過快樂又益智的下午。</p>	<p>27/5/2024 (星期一)</p>	<p>下午 3:45 至 5:00</p>	<p>南區 長者 地區 中心</p>	<p>全免</p>	<p>10</p>	<p>許凱焮 姑娘</p>
	<p>提供玩具借用服務，使會員可以在家中進行認知刺激活動。</p>	<p>5月</p>	<p>請致電中心 聯絡職員預約</p>	<p>全免</p>	<p>/</p>	<p>許凱焮 姑娘</p>	
<p>38.尋古X海洋探秘 之旅 W3B24031</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 參觀大館 ➢ 參觀西港城 ➢ 享用美味宴 ➢ 參觀「浩海立方·探游館」 (海洋探秘保育之旅：試玩 MR 及 VR 遊戲《包門票》) <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>蒜茸炒大白菜 豉油皇炒麵 楊州炒飯 香煎蘿蔔糕 特式炸春卷 安蝦咸水角 蜜汁叉燒包 蟹子燒賣皇 海逸蝦餃皇</p> <p style="text-align: right;">菜單</p> </div>	<p>30/5/2024 (星期四)</p>	<p>集合地點 上午 9:00 南區長者 地區中心</p> <p style="text-align: center;">或</p> <p>上午 9:15 鴨脷洲西邨 誠信海鮮酒 家對出空地</p> <p>回程時間 下午 4:30</p>	<p>\$170 長者 會員 及 護老 者會 員</p> <p>\$136 綜援 會員 (名額 17人)</p>	<p>長者 會員 58人 護老 者會 員 24人</p>	<p>王嘉瑩 姑娘 關啟欣 姑娘</p>	

護老者及支援活動

兩所長者地區中心

活動名稱	活動內容	日期	時間	地點	費用	名額	負責職員
39.電話及短訊慰問服務 *致電慰問，不用報名*	提供電話慰問，向護老者及長者表達關懷。 	5月	/	/	/	50 對象： 護老者及長者	蘇慧儀 姑娘 關啟欣 姑娘
40.長者優惠申請服務 	為合資格長者申請電費、煤氣、電話費優惠。申請所需文件(正本)： 1. 身份証 2. 所有資產證明文件或 3. 綜援文件 4. 住屋證明或公屋租約 5. 最近一期賬單 (如電費、煤氣費、電話費)	中心開放時間，先行致電查詢及預約為佳。		/	中心免費轉介，批核與否由有關公司作最終決定。		當值主任
41.「殘疾乘客限制區上落車證明書」申請	為合資格人士發出「殘疾乘客限制區上落車證明書」(俗稱禁區紙)，於乘搭的士或私家車時可於禁區上落車時使用。 申請所需文件： 1. 身份証 2. 傷殘/弱視證明文件	中心開放時間，先行致電查詢及預約為佳。		免費申請			當值主任
42.優惠購物服務 J4B24027	提供復康用品售賣服務，可方便護老者及長者容易購買到適合的日常生活用品。	中心開放時間內 星期一至六 上午 8:30 至 下午 5:45 *公眾假期除外		用品種類及價錢 歡迎致電 或 親臨查詢			當值職員及主任
43.復康器材借用服務 J4B24015 W4B24005	提供復康器材借用服務，可方便有需要使用復康器材的護老者及長者借用。 	中心開放時間內 星期一至六 上午 8:30 至 下午 5:45 *公眾假期除外		借用器材及費用 歡迎致電 或 親臨查詢			當值職員及主任
							

活動名稱	活動內容	日期	時間	地點	費用	名額	負責職員
44. 喘息空間： 花花世界 W4B24023 	母親節將至，透過活動與護老者一起製作扭扭毛、毛棒鬱金香花朵，及花卉水，作為母親節物。同時學習簡單花卉水與香薰的小知識，讓護老者了解不同的減壓方法。	7/5/2024 (星期二)	下午 3:30 至 5:00	南區 長者 地區 中心	每位 \$10	照顧 認知 障礙 症之 護老 者共 15 位	關啟欣 姑娘
45. 陽光護老軒 W3A224013 	陽光護老軒為護老者義工小組，透過招募現任/前任護老者成為義工，以過來人身份去助己助人；協助中心策劃及推行護老者活動；同時透過定期聚會，提供平台，為中心提供護老者活動的意見。	8/5/2024 (星期三)	下午 2:30 至 4:00	南區 長者 地區 中心	全免	護老 者及 前護 老者	關啟欣 姑娘
46. 尋味人生 J13A24001 	透過製作不同味道的食物，參加者回味自己的生活歷程，尋找當中愉快的片段，調適心情，舒緩壓力。 備註： 歡迎有需要護老者參加	11/5、18/5 及 25/5/2024 (星期六)	下午 2:30 至 4:00	賽馬會 黃志強 長者地區 中心 203 室	\$20	8	黃嘉成 先生
47. 緩痛鬆一 ZONE (4-6 月) 	由曾接受草球暖敷陪訓訓之義工，為護老者及長者進行暖敷，以助舒緩痛症，並藉此平台，鼓勵長者走出社區，與義工交流照顧心得及社區資訊。 對象： 護老者及長者會員	11/5/2024 (星期六) 或 22/5/2024 (星期三)	分兩個 時段： 1) 下午 2:30 至 3:15 2) 下午 3:30 至 4:15	南區 長者 地區 中心	全免	每時 段 8 位	關啟欣 姑娘
48. 護老者茶聚 01 禪繞及靜觀 J4B24034 	透過活動，完成製作禪繞杯墊，認識禪繞的歷史及如何有助舒緩情緒，及進行靜觀練習。 備註： *護老者及護老者義工優先參加 *參加者無需任何藝術經驗	14/5/2024 (星期二)	中午 12:00 至 下午 1:30	賽馬會 黃志強 長者地區 中心 203 室	\$10	15	林依鏐 姑娘

活動名稱	活動內容	日期	時間	地點	費用	名額	負責職員
49. 至叻老幼 02 長者照顧講座 2 J4B24002 	教導照顧體弱長者的技巧，及了解其照顧需要。另有緊急情況處理方法，例如：心臟起伏器居家照顧注意事項。同時講座會進行復健運動，以改善長者腰部、腿部、膝蓋、肩頸的不適。 備註： *護老者優先參加 *參加者需帶備一條毛巾及穿著輕鬆衣物，勿穿牛仔褲 *如未能出席實體活動護老者可參與線上講座	21/5/2024 (星期二) 或 線上講座 18/5/2024 (星期六)	中午 12:00 至 下午 1:30 或 下午 3:00 至 4:30	賽馬會 黃志強 長者地區 中心 203 室 線上講座 Zoom	全免	實體 講座 12 線上 講座 10	林依銓 姑娘
50. 頌鉢體驗之旅 J13B24004 	透過頌鉢體驗，舒緩日常生活的壓力，改善身心健康。 備註： 歡迎有需要護老者參加	25/5/2024 (星期六)	上午 9:30 至 11:00	賽馬會 黃志強 長者地區 中心 二樓	全免	10	許青云 姑娘
51. 護老者急救錦囊 J13B24005 	由衛生署護士提供一般危急情況時該採取的處理方法，提高長者及護老者的基本急救知識。 備註： 歡迎有需要護老者參加	28/5/2024 (星期二)	上午 10:00 至 11:00	賽馬會 黃志強 長者地區 中心 203 室	全免	20	許青云 姑娘
52. 尋古 X 海洋探秘 之旅(護老者篇) W4B24032  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>蒜茸炒大白菜 豉油皇炒麵 楊州炒飯 香煎蘿蔔糕 特式炸春卷 安蝦咸水角 蜜汁叉燒包 蟹子燒賣皇 海逸蝦餃皇</p> <p style="text-align: right;">菜單</p> </div>	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 參觀大館 ➢ 參觀西港城 ➢ 享用美味宴 ➢ 參觀「浩海立方·探游館」(《包門票》及試玩 MR 及 VR 遊戲) 	30/5/2024 (星期四)	集合地點 上午 9:00 南區長者 地區中心 或 上午 9:15 鴨脷洲西邨 誠信海鮮酒 家對出空地 回程時間 下午 4:30	每位 \$170	護老 者及 其照 顧之 長者 共 24 位	關啟欣 姑娘	

南區長者綜合服務處

活動名稱	活動內容	日期	時間	地點	費用	名額	負責職員
53. 手機平板諮詢站	以一對一方式為每位參加者提供30分鐘的智能手機或平板電腦諮詢時間，為長者解決日常使用智能手機或平板電腦的困難。	22/5/2024 或 29/5/2024 (星期三)	上午 10:00 至 11:30	南區 長者 綜合 服務處	全免	8	石慧琪 姑娘
54. 齊來寫書畫	培養長者對研習書畫的興趣，同時增加會員之間的交流，為長者建構一個互相學習和交流的平台。	9/5/2024 及 23/5/2024 (星期四)	下午 3:00 至 4:00	南區 長者 綜合 服務處	全免	6	何仲賢 先生
55. 樂齡健康踏多步	透過樂齡科技—波子單車機、虛擬環境復康訓練系統(SeeMe Manager)和虛擬環境單車機，讓長者一邊輕鬆地運動，一邊鍛鍊體能及訓練大腦，以預防認知障礙症。	10/5/2024、 17/5/2024 及 24/5/2024 (星期五)	上午 10:00 至 中午 12:00 下午 2:00 至 4:00	南區 長者 綜合 服務處	全免	每節 8名	方楚翹 先生
56. 耆趣三點三	提供平台讓長者會員共聚一堂，一起參與小組遊戲、認識社區資源及生活資訊，共渡一個愉快的下午。	29/5/2024 (星期三)	下午 3:15 至 4:30	南區 長者 綜合 服務處	全免	12	何仲賢 先生
57. 愛同行 長者日間 照顧服務 	為體弱長者提供日間照顧服務，以保持健康狀況及建立社交生活。服務提供會車接送、午膳、個人化運動、自理訓練及健智活動等。 對象：60歲或以上居住南區的體弱長者。	逢星期一至 星期五 (可選擇 使用日期)	上午 9:00 至 下午 4:00	南區 長者 綜合 服務處	每天 \$100/ \$180	每天 13名	林嘉雯 姑娘
收費視乎經濟狀況而定，每天設有2個慈惠名額。							
58. 護你行- 護老者諮詢 服務	由登記護士為護老者提供有關照顧及護理方面的知識及諮詢服務，讓護老者於照顧路上得到支援。	逢星期一至 星期五 上午9:00至 下午5:00 **由護士以電話形式 提供諮詢服務**			全免	每月 10名	袁泳詩 姑娘
59. 生活易專櫃	提供一站式的長者物品銷售服務，以便利護老者及長者在區內能購買日常生活用品。	本服務處開放時段內 提供服務 星期一至六 上午9:00至 下午5:00		南區 長者 綜合 服務處	視乎 產品 價格 而定	不限	石慧琪 姑娘

2024 年 6 月活動預告

賽馬會黃志強長者地區中心

活動名稱	活動內容	日期	時間	地點	費用	名額	負責職員
1. 藍紫組專題月會	最新社會資訊 及 中心活動介紹	4/6/2024 (星期二)	上午 9:00 至 10:30	二樓	全免	每場 80	鄧英琪 姑娘
2. 橙紅組專題月會		5/6/2024 (星期三)		二樓			
3. 石排灣專題月會		6/6/2024 (星期四)		一樓 禮堂			冼雯意 姑娘

南區長者地區中心

活動名稱	活動內容	日期	時間	地點	費用	名額	負責職員
1. 銀組專題月會	最新社會資訊及 中心活動介紹。	3/6/2024 (星期一)	上午 10:00 至 11:00	南區長者 地區中心	全免	30	王嘉瑩 姑娘
2. 西邨專題月會	最新社會資訊及 中心活動介紹。	5/6/2024 (星期三)	上午 10:30 至 11:30	林應和 長者 鄰舍中心	全免	50	關啟欣 姑娘
3. 華富專題月會	最新社會資訊及 中心活動介紹。	6/6/2024 (星期四)	上午 9:30 至 10:30 下午 2:00 至 3:00	華富 社區會堂	全免	每場 60	方楚翹 先生



服務質素標準知多 D

本著「持續改善、精益求精」的信念，本中心透過服務質素標準的政策及程序，提昇服務質素水平。中心月訊共分八期，介紹十六條服務質素標準目的，希望大家留意：

服務質素標準(七) 財政管理

目的

- 確保本服務單位能執行機構制定之財務政策和程序，讓財政資源能審慎及有效的管理及監控，使資源能有效地運用，達致更高之成本效益、加強問責性及/或控制成本的要求，並符合整筆過撥款制度之《津貼及服務協議》的要求。

服務質素標準(八) 法律責任

目的

- 確保本服務單位知悉有關影響其服務的法例，及遵守一切有關的法律責任。