仁愛堂田家炳長者鄰舍中心

12月

本月中心活動介紹短片已上載至Facebook

本月壽星

請於3個月內帶備有效會員證親臨本中心領取生日禮物乙份

本月續會

所有於12月需要辦理續會的會員請於本月期間帶備年費$21親臨本中心辦理

元朗朗屏邨賀屏樓平台227-229號 | 悅屏樓平台228號
電　話 2473 5113 | Whatsapp 9587 6056
傳　真 2479 1745
電　郵 nec1@yot.org.hk
網　頁 http://nec1.yot.org.hk
Facebook www.facebook.com/yotnec1

種種活動 齊齊參與

快樂樹

（此活動由「蘋果日報慈善基金」贊助）

聖誕節將近，亦即新一年快要開始啦！為了歡迎新年，中心設有「快樂樹」，展出老友記的燦爛笑臉。各位老友記來到中心活動時，可以請職員為你們拍下即影即有相片，寫下自己的快樂回憶和聖誕願望。收集到的相片將於 12 月下旬在中心大堂展出，大家一同共建「快樂樹」。

如有興趣可向郭姑娘查詢！

復康用品回收轉贈計劃

本中心有見使用復康用品需求增多，為減少浪費，支持環保，期望透過回收及轉贈復康用品，如輪椅、拐杖、助行架等，讓有需要長者及護老者獲得實物支援。

1. 中心只回收操作正常及完好的復康用品。
2. 捐贈前請將復康用品清潔及消毒。
3. 回收後中心會整理並配對有需要或已登記之人士。
4. 查詢及聯絡：
   - 電話：2473 5113
   - 電郵：nec1@yot.org.hk
   - WhatsApp：9587 6056

睇更多

歡迎轉贈復康用品！有需要人士歡迎登記！

負責職員：呂嘉禮先生

Facebook

仁愛堂田家炳長者鄰舍中心

11 月 6 日 14:01 ・元朗朗屏・

老友記，好耐冇見！中心逐步恢復各類型活動，大家都玩得好開心☺

我地會繼續為大家舉辦更多有趣好玩活動，密切留意，預約參加啦！

你和另外5230人

2473則回應 5113則分享

讚好 回應 分享

Facebook

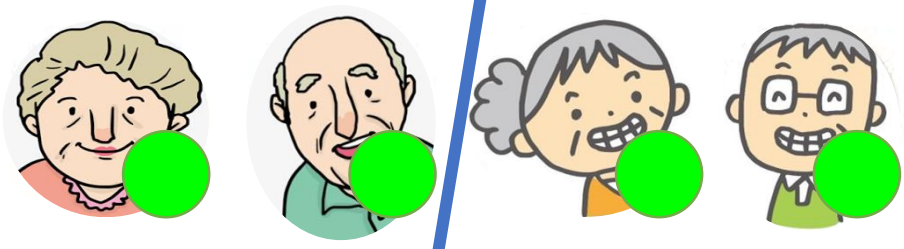
萍姐

在想什麼 ？

如何尋找中心的專頁 ？

現場直播　相片　視像圈

建立視像圈



步驟

在 FACEBOOK 中 🔍，會看見上方的版面，輸入「仁愛堂田家炳長者鄰舍中心」或「NEC1」，便會找到中心的專頁。

Facebook

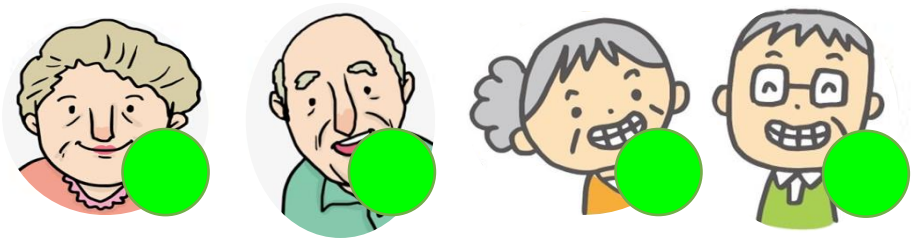
萍姐

在想什麼 ？

如何查閱中心的專頁資訊 ？

現場直播 | 相片 | 視像圈

建立視像圈



步驟

按下「讚好」，就可以定時看到中心最新資訊啦!

12 月 December 活動一覽

星期日	星期一	星期二	星期三
		1 十七 運動 Keep 住做 9:00-10:00 香薰按摩小組 10:00-11:00 耆緣歷程 2:30-3:30	2 十八 長者基礎普通話班 10:00-11:30 長者基礎普通話班 11:30-1:00
6 廿二 同心護苗 20 週年嘉年華 3:00-5:00	7 大雪 新聞台 9:30-10:30 中心啦啦隊訓練 10:30-11:30 照顧者的 30 天 (線上分組篇) 2:30 發放 耆緣啟航 2:30-3:30	8 廿四 運動 Keep 住做 9:00-10:00 香薰按摩小組 10:00-11:00 耆緣歷程 2:30-3:30 與認知障礙症有關的法律考慮與安排 2:30-3:30 藝術學堂 3:00-4:00	9 廿五 友好連結工作坊 10:00-11:00 護老者支援講座:認識肝炎 10:00-11:00 長者基礎普通話班 10:00-11:30
13 廿九	14 三十 新聞台 9:30-10:30 護老聖誕Party Fun 11:00-12:00 照顧者的 30 天 (線上分組篇) 2:30 發放 耆緣啟航 2:30-3:30 元朗友善尋寶冊 2:30-3:30 FB 上手課 3:00-4:00	15 十一月 運動 Keep 住做 9:00-10:00 智醒健腦操(三) 10:00-11:00 聖誕手作派對 11:30-1:00 耆緣歷情 2:30-3:30 藝術學堂 3:00-4:00	16 初二 開心速遞探訪日(一) 10:00-11:00 長者基礎普通話班 10:00-11:30 長者基礎普通話班 11:30-1:00 護老交流日 2:30-3:30 藝術學堂 3:00-4:00
20 初六	21 冬至 新聞台 9:30-10:30 中心啦啦隊訓練 10:30-11:30 照顧者的 30 天 (線上分組篇) 2:30 發放 「疫」境同行-齊齊做運動 2:30-3:30	22 初八 運動 Keep 住做 9:00-10:00 健康大步走 10:00-11:00 到戶遊戲齊齊玩(一) 10:00-11:00	23 初九 開心速遞探訪日(一) 10:00-11:00 長者基礎普通話班 10:00-11:30 護老者運動減壓工作坊 2:30-3:30
27 十三	28 十四 新聞台 9:30-10:30 FB 上手課 11:00-12:00 照顧者的 30 天 (線上分組篇) 2:30 發放	29 十五 運動 Keep 住做 9:00-10:00	30 十六 中藥防疫保健湯水講座 2:30-3:30

仁愛堂田家炳長者鄰舍中心
Yan Oi Tong Tin Ka Ping Neighbourhood Elderly Centre

星期四	星期五	星期六
3 十九 食得有「營」12:00-1:00 護老者街站:義工招募 2:00-3:00 癌症小百科 2:00-3:00 義工招募宣傳日(二) 2:00-3:30 長者看顧服務 2:30-4:30 鬆一鬆俱樂部 3:45-4:05	4 二十 新聞台 9:30-10:30 Love Delivery愛・速遞 10:00-10:30 護老者運動減壓工作坊 10:30-11:30 健康檢查(一) 2:30-4:00	5 廿一 護老茶聚鬆一鬆(五) 2:00-3:00 鬆一鬆俱樂部 3:45-4:05
10 廿六 低碳飲食救地球 10:00-11:00 食得有「營」12:00-1:00 「無煙老友記」健康講座 2:30-3:30 長者看顧服務 2:30-4:30 鬆一鬆俱樂部 3:45-4:05	11 廿七 新聞台 9:30-10:30 Love Delivery 愛・速遞 10:00-10:30 護老者運動減壓工作坊 10:30-11:30 香港檔案 10:30-11:30 藝術學堂 3:00-4:00	12 廿八 笑笑過週末 10:00-11:00 男士天地 10:00-11:00 元朗社區團聚 10:30-11:30 鬆一鬆俱樂部 3:45-4:05
17 初三 香薰按摩小組 10:00-11:00 食得有「營」12:00-1:00 護老開心迎聖誕 2:30-3:30 長者看顧服務 2:30-4:30 藝術學堂 3:00-4:00 鬆一鬆俱樂部 3:45-4:05	18 初四 新聞台 9:30-10:30 護老者運動減壓工作坊 10:30-11:30 香港檔案 10:30-11:30 輸送快樂 I(社區)(二) 10:30-11:30 Health Delivery 健康送上門(二) 1:30-2:30 健康檢查(一) 2:30-4:00 藝術學堂 3:00-4:00	19 初五 護腦大檢測（三） 10:00-11:00 傳送愛・上門探訪(1) 2:00-4:00 鬆一鬆俱樂部 3:45-4:05
24 初十 香薰按摩小組 10:00-11:00 食得有「營」12:00-1:00 鬆一鬆俱樂部 3:45-4:05	25 十一 聖誕節 	26 十二 聖誕節翌日
31 十七 食得有「營」12:00-1:00 鬆一鬆俱樂部 3:45-4:05		

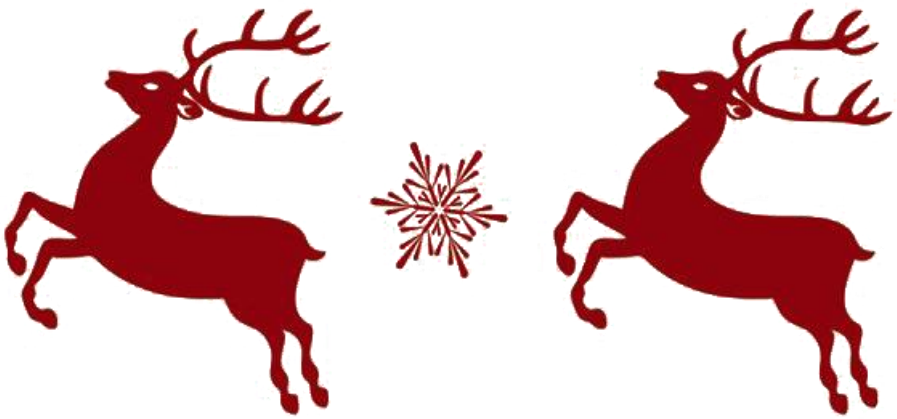
恆常系列

運動 Keep 住做

日期：12 月 1、8、15、22 及 29 日(逢星期二)
時間：上午 9:00 至 10:00
地點：悅屏樓單位
對象：長者會員
內容：與會員進行簡單運動。
名額：10 人(自由參與)
費用：免費
備註:如有其他活動在悅屏樓單位進行,此活動將會暫停。
負責職員：王璟琛姑娘

鬆一鬆俱樂部

日期：12 月 3 日開始(逢星期四及六)
時間：下午 3:45 至 4:05
地點：中心活動室(一及二)
對象：中心會員、護老者及第三齡會員
內容：使用各種按摩器材，包括：掾掾鬆、肩頸鬆、刮痧按摩棒、輕足樂及按摩椅。
使用時間：登記時間為下午 3:30，建議每次使用不多於 15 至 20 分鐘，如有其他會員輪候，使用時間最多為 20 分鐘。
名額：8 人**(自由參與)**
費用：免費
備註：請於當天下午 3:30 或之後到接待處登記
負責職員：余倩瑩姑娘



恒常系列

新聞台

日期：12 月 7 日(星期一)開始(逢星期一及五)
時間：上午 9:30 至 10:30
地點：悅屏樓單位
對象：長者會員
內容：分享最近一星期新聞，讓會員表達對時事看法，關心社會。
名額：10 人(自由參與)
費用：免費
負責職員：王璟琛姑娘

FREE

免費系列

耆緣歷情

（此活動由「蘋果日報慈善基金」贊助）

日期：12 月 1 日至 15 日(逢星期二)

時間：下午 2:30 至 3:30

地點：悅屏樓單位

對象：有意參加廣播劇的長者會員

內容：透過小組形式，與長者討論廣播劇的形式及主題，引導長者一同運用生活題材設計廣播劇。

名額：12 人（「耆緣啟航」參加者）

費用：免費

備註：1)參加者需協助行本計劃其餘活動。
2)報名者需要進行個別甄選。

負責職員：姜皓恩姑娘

癌症小百科

日期：12 月 3 日(星期四)

時間：下午 2:00 至 3:00

地點：中心活動室(一及二)

對象：長者會員

內容：讓長者認識常見的癌症徵狀與知識，以及防癌之道與健康生活的關係。

名額：10 人

費用：免費

合作機構：衛生署長者健康外展隊

報名日期：11 月 23 日(星期一)

負責職員：鄧如意姑娘

耆緣啟航

（此活動由「蘋果日報慈善基金」贊助）

日期：12 月 7 日及 14 日(逢星期一)

時間：下午 2:30 至 3:30

地點：悅屏樓單位

對象：有意參加廣播劇的長者會員

內容：由導師教授長者認識基本錄音器材及說話技巧，提升長者認識及接觸新科技。

名額：12 人（名額已滿，報名者請準時出席）

費用：免費

備註：1)參加者需協助推行本計劃其餘活動。
2)報名者需要進行個別甄選。

負責職員：姜皓恩姑娘

元朗友善尋寶冊

（此活動由「香港賽馬會慈善信託基金」贊助）

日期：12 月 14 日(星期一)

時間：下午 2:30 至 3:30

地點：中心活動室(一及二)

對象：曾參與賽馬會齡活城市計劃第三期的長者義工

內容：回顧賽馬會齡活城市計劃第三期的活動，以及整合你好有「元」人的訪問資料，協助製作元朗友善尋寶冊。

名額：10 人

費用：免費

報名日期：12 月 4 日(星期五)

負責職員：余倩瑩姑娘

FREE
免費系列

藝術學堂

（此活動由「蘋果日報慈善基金」贊助）

聖誕樹:生命 12 月 8 日(星期二)	伯利恆之星:方向 12 月 11 日(星期五)	聖誕吊飾:豐收 12 月 15 日(星期二)
雪花:價值 12 月 16 日(星期三)	聖誕花圈:愛 12 月 17 日(星期四)	天使:喜樂 12 月 18 日(星期五)

時間：下午 3:00 至 4:00

地點：中心活動室(一及二)

對象：長者會員

內容：由義工以正向思維為主題設計藝術活動，培養長者建立正向思維及情緒。

名額：每班 10 人

費用：免費

備註：每位會員最多可參加兩班。

報名日期：11 月 23 日(星期一)

負責職員：郭美約姑娘

低碳飲食救地球

日期：12 月 10 日(星期四)
時間：上午 10:00 至 11:00
地點：悅屏樓單位
對象：中心會員
內容：講解低碳飲食及了解低碳飲食對環境的影響。
名額：10 人
費用：免費
報名日期：12 月 1 日(星期二)
合作機構：衛生署長者健康外展隊
負責職員：余倩瑩姑娘

「無煙老友記」健康講座

日期：12 月 10 日(星期四)
時間：下午 2:30 至 3:30
地點：中心活動室(一及二)
對象：長者會員
內容：透過講座與長者分享無煙信息，推廣戒煙的重要性。
名額：25 人
費用：免費
報名日期：12 月 1 日(星期二)
合作機構：香港吸煙與健康委員會
負責職員：郭美約姑娘

男士天地

日期：12 月 12 日(星期六)
時間：上午 10:00 至 11:00
地點：中心活動室(一及二)
對象：男士會員
內容：一起談天說地，分享不同新鮮事。
名額：10 人
費用：免費
報名日期：12 月 2 日(星期三)
負責職員：呂嘉禮先生

元朗社區團聚

(此活動由「元朗區議會」贊助)
日期：12 月 12 日(星期六)
時間：上午 10:30 至 11:30
地點：中心活動室(一及二)
對象：長者會員、護老者會員、義工會員
內容：不同界別會員互相交流及分享。
名額：40 人
費用：免費
報名日期：11 月 23 日(星期一)
負責職員：余詠虹姑娘

輸送快樂 I(社區)(二)

(此活動由「蘋果日報慈善基金」贊助)
日期：12 月 18 日(星期五)
時間：上午 10:30 至 11:30
地點：中心活動室(一及二)
對象：義工會員
內容：到訪區內團體及商戶，並送上自製的小手作。
名額：10 人
費用：免費
報名日期：12 月 4 日(星期五)
負責職員：余詠虹姑娘

「疫」境同行-齊齊做運動

日期：12 月 21 日(星期一)
時間：下午 2:30 至 3:30
地點：中心活動室(一及二)
對象：長者會員
內容：中學生以影片形式與長者做運動。
名額：15 人
費用：免費
報名日期：12 月 7 日(星期一)
合作機構：趙聿修紀念中學公益少年團
負責職員：余詠虹姑娘

FREE

免費系列

健康大步走

(此活動由「香港賽馬會慈善信託基金」贊助)

日期：12 月 22 日(星期二)

時間：上午 10:00 至 11:00

地點：中心活動室(一及二)

對象：長者會員

內容：讓長者認識社區健康資源。

名額：20 人

費用：免費

報名日期：12 月 4 日(星期五)

負責職員：余詠虹姑娘

中藥防疫保健湯水講座

日期：12 月 30 日(星期三)

時間：下午 2:30 至 3:30

地點：中心活動室(一及二)

對象：長者會員

內容：由嶺南大學註冊中醫師梁榮能教授主講，講解如何製備中藥防疫保健湯水。

名額：15 人

費用：免費

報名日期：12 月 14 日(星期一)

合作機構：嶺南大學

負責職員：余詠虹姑娘

收費系列

食得有「營」

日期：12 月 3、10、17、24 及 31 日(逢星期四)
時間：中午 12:00 至下午 1:00
地點：悅屏樓廚房
對象：長者會員
名額：30 人
費用：每碗$7 **(每人每次最多購買 2 碗)**
備註：只提供外帶，請自備食物盒或壺。
購票日期：**11 月 30 日、12 月 7、14、21 及 28 日 (星期一)**
負責職員：王璟琛姑娘

健康檢查(一)

日期：12 月 4 日(星期五)
時間：下午 2:30 至 4:00
地點：中心活動室(一及二)
對象：長者會員及第三齡會員
內容：為中心會員健康檢查及使用雲端系統記錄。
名額：不限
費用：$3(每月一次)
報名日期：12 月 1 日(星期二)
負責職員：余詠虹姑娘、王璟琛姑娘

收費系列

香港檔案

日期：12 月 11 日、18 日、1 月 8 日及 1 月 15 日（星期五）
時間：上午 10:30 至 11:30
地點：悅屏樓單位
對象：長者會員
內容：透過小組分享，與老友記一同回顧昔日香港。
名額：10 人
費用：$10
報名日期：12 月 3 日(星期四)
負責職員：姜皓恩姑娘

聖誕手作派對

日期:12 月 15 日(星期二)
時間:上午 11:30 至下午 1:00
地點：中心活動室(一及二)
對象：長者會員
內容：與會員製作聖誕特色手作，共享手作曲奇，歡樂迎接聖誕。
名額：20 人
費用：$50
備註：因疫情關係，小食會供參加者外帶回家享用。
報名日期：11 月 30 日(星期一)
負責職員：郭美約姑娘

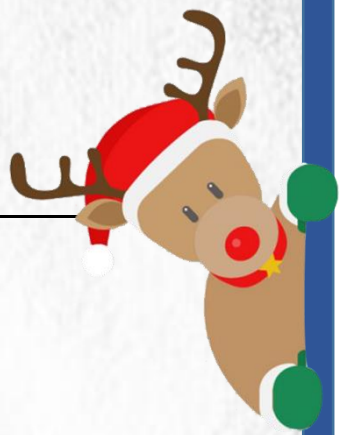
義工服務 Volunteer

Health Delivery 健康送上門(二)

(此活動由「香港賽馬會慈善信託基金」贊助)
日期：12 月 18 日(星期五)
時間：下午 1:30 至 2:30
地點：元朗區
對象：義工會員
內容：與獨居長者提供健康檢查、家居運動及健康資訊交流。
名額：15 人**(報名者請準時出席)**
費用：免費
負責職員：余詠虹姑娘

義工招募宣傳日(二)

日期：12 月 3 日(星期四)
時間：下午 2:00 至 3:30
地點：朗屏站 B 出口行人天橋
對象：義工會員
內容：招募義工協助街展。
名額：2 人
費用：免費
報名日期：12 月 1 日(星期二)
負責職員：余詠虹姑娘



義工服務 Volunteer

Love Delivery 愛・速遞

(此活動由「香港賽馬會慈善信託基金」贊助)
日期：12 月 4 及 11 日(星期五)
時間：上午 10:00 至 10:30
地點：元朗區安老院舍
對象：義工會員
內容：將禮物包送贈至區內院舍的院友。
名額：6 人
費用：免費
合作機構：基德(好旺)護老院有限公司、長青安老院
報名日期：12 月 1 日(星期二)
負責職員：余詠虹姑娘

同心護苗 20 週年嘉年華

日期：12 月 6 日(星期日)
時間：下午 3:00 至 5:00
地點：朗屏社區會堂
對象：義工會員
內容：協助攤位遊戲。
名額：2 人**(報名者請準時出席)**
費用：免費
合作機構：元朗護苗委員會
負責職員：余詠虹姑娘

義工服務 Volunteer

開心速遞探訪日(一)

(此活動由「蘋果日報慈善基金」贊助)

日期：12 月 16 及 23 日(星期五)

時間：上午 10:00 至 11:00

地點：元朗區

對象：義工會員

內容：上門探訪有需要長者

名額：15 人

費用：免費

報名日期：12 月 7 日(星期一)

負責職員：余詠虹姑娘

護老者服務

護老者街站：義工招募

日期：12 月 3 日(星期四)
時間：下午 2:00 至 3:00
地點：朗屏西鐵站 B2 出口對出行人天橋
對象：義工會員
內容：協助介紹中心護老者服務及派發服務單張。
名額：2 人
費用：免費
報名日期：11 月 30 日(星期一)
負責職員：余倩瑩姑娘

護老者運動減壓工作坊

日期：12 月 4、11、18 日(逢星期五)
(補堂 12 月 23 日(三)下午 2:30-3:30)
時間：上午 10:30 至 11:30
地點：中心活動室(一及二)
對象：護老者及長者會員
內容：透過運動小組，讓護老者舒展身心，從而達至不同減壓效果。
名額：10 人 **(名額已滿，參加者請準時出席)**
費用：免費
備註：2020-21 年度支援有需要的護老者/認知障礙症活動計劃
負責職員：呂嘉禮先生

護老者服務

護老支援服務

長者看顧服務

日期：12 月 3、10 及 17 日(星期四)
時間：下午 2:30-4:30
地點：悅屏樓單位
對象：有需要護老者家庭
內容：中心短暫看顧，社交活動，健康檢查及茶點。
名額：5 人
費用：免費
備註：請先向負責社工查詢及評估並登記成中心護老者
負責職員：呂嘉禮先生

護老到戶訓練

日期：10 至 12 月期間
時間：個別預約
地點：朗屏邨及元朗市附近
對象：有需要護老者
內容：評估需要、到戶指導、資源轉介、義工探訪等。
費用：免費
備註：請先向負責社工查詢
負責職員：呂嘉禮先生

護老者服務

護老茶聚鬆一鬆(五)

日期：12 月 5 日(星期六)
時間：下午 2:00 至 3:00
地點：中心活動室(一)及(二)
對象：護老者
內容：與護老者分享最新資訊，玩遊戲，輕鬆一下。
名額：10 人
費用：免費
報名日期：12 月 1 日(星期二)
備註：為避免感染，茶點以禮物包形式送贈。
負責職員：余倩瑩姑娘

照顧者的 30 天(線上分組篇)

日期：12 月 7、14、21 及 28 日(逢星期一)
時間：下午 2:30 線上發放（共 4 節）
地點：網上平台
對象：護老者及長者會員
內容：透過線上小組與照顧者分享不同自我關懷的方法，
以舒展心情。
名額：5 人
費用：免費
報名日期：12 月 1 日(星期二)
備註：參加者需備有可上網設備及Whatsapp功能，如有困難可聯絡
負責職員協助。
負責職員：呂嘉禮先生

護老者服務

護老者支援講座：認識肝炎

日期：12 月 9 日(星期三)
時間：上午 10:00 至 11:00
地點：悅屏樓單位
對象：護老者
內容：講解肝炎的成因及治療方法。
名額：10 人
報名日期：12 月 1 日(星期二)
合作機構：衛生署長者健康外展隊
負責職員：余倩瑩姑娘

護老聖誕 Party Fun

日期：12 月 14 日(星期一)
時間：上午 11:00 至中午 12:00
地點：中心活動室(一)及(二)
對象：護老者及被照顧者
內容：享用美食(外帶形式)及玩遊戲，
共慶聖誕節及冬至。
名額：30 人
費用：免費
報名日期：12 月 2 日(星期三)
備註：1)為避免感染，到會食物會以外賣形式派發。
2)護老者會員可單獨參加或與被照顧者一同參加。
負責職員：余倩瑩姑娘

護老者服務

護老交流日

日期：12 月 16 日(星期三)
時間：下午 2:30 至 3:30
地點：悅屏樓單位
對象：護老者及長者會員
內容：與護老者交流最新照顧資訊及服務資源。
名額：10 人
費用：免費
報名日期：12 月 4 日(星期五)
負責職員：呂嘉禮先生

護老開心迎聖誕

日期：12 月 17 日(星期四)
時間：下午 2:30 至 3:30
地點：中心活動室(一及二)
對象：護老者及長者會員
內容：與護老者及長者一起歡度聖誕。
名額：20 人
費用：免費

報名日期：12 月 4 日(星期五)
備註：2020-21 年度支援有需要的護老者/認知障礙症活動計劃
負責職員：呂嘉禮先生

護老者服務

護老者服務

服務對象	
護老者	凡需要為長者（60 歲或以上）提供照顧的成人護老者（18 歲或以上） 例如：配偶、父母、外傭、親人、朋友等
有需要護老者	1)需照顧體弱長者（年齡 60 歲或以上，行動不便、健康欠佳或認知障礙人士)之人士 2)能力不足、具沉重之照顧負擔、年紀老邁 3)需要社交及情緒支援

會員可自由參與本中心提供之護老者活動及定期收到會員通訊，毋須繳交入會費，惟個別活動會按需要向參加者收取費用

復康用品借用

如需短期借用復康用品，歡迎致電 2473 5113 與中心職員聯絡

- ✧ 每件復康用品，每天收費$5
- ✧ 每次可借用 7 天，最長可再續借 7 天
- ✧ 服務使用者必須為中心會員或護老者，登記成為護老者毋須繳交入會費

隱蔽長者服務

傳送愛・上門探訪(1)

日期：12 月 19 日(星期六)
時間：下午 2:00 至 4:00
地點：隱蔽或獨居長者居所
對象：隱蔽或獨居長者
內容：合作機構義工上門探訪隱蔽或獨居長者，表達關心。
名額：30 人
費用：免費
參與形式：負責職員個別聯絡長者接受探訪
合作機構：基督教懷智服務處朗屏宿舍
負責職員：姜皓恩姑娘

非活躍 / 隱蔽長者支援服務

非活躍 / 隱蔽長者，是指缺乏社區及家庭支援網絡、與社會隔離或不認識社會資源的長者

本支援服務範圍包括居於朗屏邨、屏山北(部分)及西元朗市(部分)之長者

服務內容：
1)尋找及接觸有需要接受服務的長者
2)透過個別跟進探討長者需要
3)作出服務配對或轉介，鼓勵長者投入社區、接受服務

請獻出您的支持與關懷！
助他們融入社區樂無憂！

如對服務有任何查詢，歡迎與姜皓恩姑娘聯絡

認知障礙症支援服務

服務目標：

為提升社區人士對認知障礙症的關注，本中心將提供多元化的社區教育，藉此加深社區人士對認知障礙症的認識及了解。此外，亦提供一系列的活動、小組，支援認知障礙症的患者及其家屬，除可提升對患者的認知訓練，亦可同時紓緩照顧者在照顧上的壓力，改善生活質素。

主要服務對象：

1. 六十歲或以上有記憶問題的長者
2. 患有認知障礙症患者及其家屬

服務內容：

1. 進行簡單認知障礙症評估
2. 推行認知障礙症的公眾教育
3. 提供支援及培訓活動
4. 舉行認知訓練小組

香薰按摩小組

（此活動由社會福利署老有所為活動計劃贊助）

日期：12 月 1 日、12 月 8 日(星期二)
　　12 月 17 日、12 月 24 日(星期四)
時間：上午 10:00 至 11:00
地點：中心活動室(一及二)
對象：有記憶問題的長者及護老者
內容：教授護老者及長者使用香薰按摩技巧。
名額：8 人
費用：免費
報名日期：11 月 30 日(星期一)
負責職員：葉倩娜姑娘

與認知障礙症有關的法律考慮與安排

日期：12 月 8 日(星期二)
時間：下午 2:30 至 3:30
地點：悅屏樓單位
對象：認知障礙症患者及護老者
內容：介紹有關認知障礙症患者及其家人有關法律的考慮及安排。
名額：25 人
費用：免費
報名日期：12 月 2 日(星期三)
備註：2020-21 年度支援有需要的護老者/認知障礙症活動計劃
負責職員：葉倩娜姑娘

友好連結工作坊

（此活動由社會福利署老有所為活動計劃贊助）

日期：12 月 9 日(星期三)
時間：上午 10:00 至 11:00
地點：中心活動室(一及二)
對象：長者會員及社區人士
內容：認識認知障礙症。
名額：30 人
費用：免費
報名日期：12 月 7 日(星期一)
負責職員：葉倩娜姑娘

智醒健腦操（三）

（此活動由社會福利署老有所為活動計劃贊助）

日期：12 月 15 日(星期二)
時間：上午 10:00 至 11:00
地點：中心活動室(一及二)集合
對象：義工會員
內容：由義工上門探訪朗屏邨的長者會員，並教授簡易健腦操。
名額：16 人（**參加健腦大使的義工優先報名**）
費用：免費
報名日期：12 月 3 日(星期四)
備註：1)義工可自行組隊，兩人一組，並於報名時告知中心職員。
2)如歡迎義工上門教授健腦操，請聯絡葉姑娘。
負責職員：葉倩娜姑娘

護腦大檢測（三）

（此活動由社會福利署老有所為活動計劃贊助）

日期：12 月 19 日(星期六)
時間：上午 10:00 至 11:00
地點：朗屏邨
對象：社區人士
內容：進行簡單認知檢測。
名額：20 人
費用：免費
負責職員：葉倩娜姑娘

到戶遊戲齊齊玩（一）

（此活動由社會福利署老有所為活動計劃贊助）

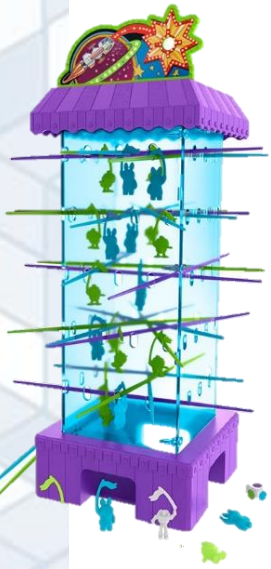
日期：12 月 22 日(星期二)
時間：上午 10:00 至 11:00
地點：中心活動室(一及二) 集合
對象：義工會員
內容：由義工上門與長者會員玩遊戲，並訓練認知能力。
名額：20 人（**參加健腦大使的義工優先報名**）
費用：免費
報名日期：12 月 3 日(星期四)
備註：義工可自行組隊，兩人一組，並於報名時告知中心職員。
負責職員：葉倩娜姑娘

借用玩具

中心推出借用玩具的計劃，讓認知障礙症患者及其家屬能到中心借用不同種類的玩具並帶回家中，供長者於家中寓訓練於娛樂。

借用玩具計劃對象：

1. 患有認知障礙症患者及其家屬



詳情可向負責職員
葉姑娘查詢

抗疫小知識

【堅持】
(PERSISTENCE)
【一】保持警惕，注意衛生
【二】積極抗疫，絕不鬆懈

【洗手】
(WASH YOUR HANDS)
【一】使用洗手液洗手，搓手最少 20 秒
【二】進食前後洗一洗，外出回家立即洗

【社交距離】
(SOCIAL DISTANCE)
【一】與人保持最少 1 米距離
【二】避免到人多擠迫的地方，減少社交聚會及聚餐

【佩戴口罩】
(WEAR A MASK)
【一】在公眾地方須佩戴口罩
【二】口罩要完全覆蓋口、鼻和下巴

奶粉出售

900 克金裝加營素奶粉(每人限買四罐)	$180
850 克怡保康奶粉(每人限買兩罐)	$226
800 克佳膳益生奶粉(每人限買兩罐)	$151

所有奶粉將於 12 月 4 日下午 2:30 開始發售，敬請致電中心預約。

特別通告

社會福利署於 2020 年 9 月 14 日發出公告，由 9 月 23 日起社署會分階段恢復由政府機構營辦的資助福利服務。小組和小型活動(如講座)須在採取適當感染控制措施的情況下，以預約形式進行。中心為本服務暫時不設偶到服務。如有任何查詢，請致電 2473 5113 與本中心職員聯絡。

聖誕找不同

你可以找到 7 處不同嗎?

答案:

督印人:戴秋華