

開放時間

周一至五 早上 8:30 - 下午 5:30

周六 早上 8:30 - 下午 12:30

周日及 4月5日、15至18日、

5月2日及9日公眾假期

中心暫停開放，敬請留意！

督導的話

敬愛的會員，大家安好。

來勢洶洶的疫情令社會大亂，每天看到的醫療景象；聽到長者染疫，甚至死亡的消息；烏克蘭的戰事.....心裡非常難過。在種種沒有把握的狀況下，更顯示人的渺小，但願你們在這紛亂中有平安及找著永生的盼望。

我們未知4、5月的情況，同工們主要以線上或電話與大家聯絡和活動。**今年不會在6月份有興趣班抽籤**，期望上期已報名者在恢復運作後，可以上課至12月份。

這段時期，資訊多而又常變，呼籲大家不要恐慌，互相關顧弱勢的鄰居，發揮守望精神。如有任何需要，歡迎你致電我們，一起同行。

陳玉愛 啟

大角咀海輝道11號奧海城一期政府服務中心高層地下

電話：2928-4008

傳真：2789-1873

電郵：Email: ihec@aohk.org 網頁：www.aohk.org



6357-7001

(只限發放訊息)



YouTube 香港亞洲歸主協會



Facebook 維港灣長者會所



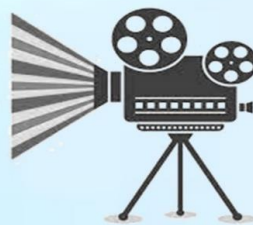
YouTube 維港灣長者會所

活動推介

開始報名日期：4月6日(三) · 可電話登記及報名。

5-6 月生命教育電影教室 費用：免費

日期	五月三日	六月七日
時間	(週二)下午 2:00 至 4:00	
電影名稱	殺出過黃昏	梅艷芳



復活節線上大派對

日期：4月14日(星期四)
費用：全免
名額：不限
內容：趣味復活節話題，教大家做小手
工，以影片形式進行。
影片會以 WhatsApp 或 WeChat
形式發放給參加者
負責：黃傳道及何姑娘

同舟共濟迎端午

日期：5月19日(星期四)
時間：下午 2:30 - 4:00
地點：本中心
名額：20人
費用：\$20 (活動當日才繳付)
內容：透過遊戲、表演、抽獎及訊息分享，與
會員共慶端午節。
對象：中心會員 負責：社工莊姑娘

眼睛想旅行

日期：5月20日(星期五)
費用：全免
名額：不限
內容：以影片形式進行，帶大家旅行散心
影片會以 WhatsApp 或 WeChat
形式發放給參加者
負責：社工王姑娘及照顧員何姑娘

健健康康生日會

日期：5月26日(星期四)
時間：下午 2:30 - 4:00
地點：本中心 / 線上形式
對象：4-6 月份生日的會員
名額：30位
費用：\$20 (如在中心進行，活動當日才繳付)
內容：遊戲、致送 4-6 月生日禮物、信息分享
和祝福。
負責：榮·黃傳道

會員交流大會

日期：5月27日(星期五)
時間：下午 1:30 - 2:30
地點：本中心 / 線上形式進行
名額：15位
費用：全免
內容：以輕鬆交流的聚會，讓會員知道自
己的權利和反映對中心意見
負責：社工王姑娘及居先生

 **生日快樂** 4-6 月份生日
之會員請於
季內攜同會員証
到中心領取生日禮物。

主恩滿溢！

週四健康檢查 (請先致電查詢)

中心致力推動基層健康，積極優化中心健康檢查服務。

時間：上午 9:30 - 11:00 (逢星期四，當日即時報名)

內容：免費量血壓、測血糖 (\$5)、測膽固醇 (\$15)

亦鼓勵參與中心其他健康有關活動

有需要由同工轉介地區康健中心 / 地區康健站跟進

負責同工：方姑娘



測血糖
SELF MONITORING OF BLOOD GLUCOSE
糖尿病病友血糖進步必學觀念



k40321824 fotosearch.com

護老者支援服務

開始報名日期：4月6日(三)，可電話登記及報名。

誰是護老者?

如果你正長時間或部份時間照顧 60 歲或以上長者，被照顧者包括配偶、父母、兄弟姐妹、親戚或朋友；被照顧者的自我照顧、健康狀況及活動能力需要他人支援，歡迎親臨本中心登記成為護老者會員。

護老者支援服務

- 輔導服務
 - 轉介服務
 - 護老者資源閣
 - 復康用具借用 (輪椅，助行架，三角架)
 - 護老者減壓活動
 - 義工關懷服務
 - 護老者健康資訊
- 詳情可向社工細陳姑娘或楊姑娘查詢。

長者資訊知多啲

日期：4月12日·4月19日(星期二)

時間：下午 2:00 - 3:00

費用：免費

名額：共 14 名 (每節：7 名)

線上活動：Whatsapp 視像活動

內容：講解有關長者資訊，其中包括長期照顧服務 (申請院舍，社區照顧服務等)，長者福利等事宜。

負責：社工細陳姑娘

備註：兩節內容相若，參加者只能報一節
參加者必須懂得使用 WhatsApp 聊天工具

快樂七式 · 齊齊認識

日期：5月16日·5月23日(星期一)

時間：下午 1:00 - 2:00

費用：免費

名額：14 名 (每節：7 名)

線上活動：Whatsapp 視像活動

內容：認識正向心理學知識，學習快樂七式，使人生更快樂。

負責：社工細陳姑娘

備註：兩節內容相若，參加者只能報一節
參加者必須懂得使用 WhatsApp 聊天工具

伸展運動 (4月, 5月)

日期：4月22日·5月27日(星期五)

時間：下午 2:00 - 3:00 費用：免費

名額：20 名

內容：由體適能教練帶領做運動，紓緩身體痛症，建立健康生活。

負責：社工細陳姑娘

備註：兩節內容相若，參加者只能報一節

有需要護老者支援服務 開始報名日期：4月6日(三) · 可電話登記及報名。

有需要護老者登記

如果你正照顧 60 歲或以上長者，符合下列其中 2 項條件或以上，可登記成為有需要護老者。

- 被照顧者需使用輪椅/助行架 -被照顧者患認知障礙症
- 被照顧者超過 85 歲 -被照顧者身體或精神有殘障
- 被照顧者有 3 種或以上長期疾病 -照顧者感到巨大照顧壓力
- 家庭經濟狀況不理想



細聽身心的呼喚小組

日期：8/4、22/4、29/4、13/5 (星期五)

時間：上午 10:00 - 11:00

地點：WhatsApp 視像/本中心

名額：7 名有需要護老者

費用：免費

內容：疫情期間，護老者忙碌地照顧家人，容易忽略身心需要。本小組協助護老者：

- 1) 靜聽身體說的話，提升身心需要的察覺
- 2) 建立愛自己的習慣

備註：如在中心進行，將設有體弱長者暫托服務
負責：社工楊姑娘



認知障礙症照顧易小組

日期：30/4、28/5、25/6、23/7 (星期六)

時間：上午 10:00 - 11:00

地點：影片形式/本中心

名額：8 名認知障礙症護老者

費用：免費

內容：透過互助分享小組，深入幫助護老者：

- 1) 加強照顧技巧和能力
- 2) 建立正向思想，紓緩照顧壓力

備註：如在中心進行，將設有體弱長者暫托服務
負責：社工楊姑娘、張先生



「星期三鬆一鬆」

暫托時段：逢星期三 下午 2:00 - 4:00

內容：

- 1) 為體弱長者提供兩小時於中心的短暫看顧服務，讓護老者享受兩小時放假鬆一鬆的時光。
- 2) 看顧期間的活動包括：簡單運動、認知訓練及康樂活動（例如做手工、玩遊戲和欣賞懷舊音樂等）

對象：體弱長者（有需要護老者的照顧對象）

名額：每次 1-4 位（視乎當天的人手安排而定）

費用：免費

申請手續：

- 護老者需於五個工作天前親臨或致電中心預約。
- 如屬第一次申請服務，需親臨中心進行評估。
- 詳情請向負責社工楊姑娘及張先生、個人照顧工作員何姑娘查詢。



護愛茶座：吃出好睡眠

日期：5月17日(星期二)

時間：下午 2:00 - 3:00

地點：本中心

名額：8 名有需要護老者

費用：免費

內容：原來有些食物可助放鬆心情，亦有些食物會影響睡眠質素。齊來了解怎麼食得健康，如何睡得安穩吧！

備註：活動期間設有體弱長者暫托服務

負責：社工楊姑娘



收納達人教你的簡易衣物摺疊工作坊

日期：5月6日(星期五)

時間：下午 2:30 - 3:30

地點：本中心

名額：25 名有需要護老者

費用：免費

導師：阿橙

備註：活動期間設有體弱長者暫托服務

負責：社工張先生/楊姑娘

齊玩魔力橋

日期：4月27日·5月25日(星期三)

時間：下午2:30 - 4:00

地點：本中心

名額：8人 費用：全免

內容：教授魔力橋 (Rummikub) 的玩法，提升記憶力、專注力及社交能力。

對象：中心會員

負責：社工莊姑娘



「智樂腦友」小組進階系列(一)

日期：4月22·29日；5月6·13·20·27日(逢星期五)

時間：下午2:30 - 4:00

地點：本中心

名額：10人

費用：全免

內容：透過桌上遊戲及「腦有記」認知訓練遊戲系統，加強參加者的記憶力、認知能力及社交能力。

對象：患有輕度至中度的認知障礙症患者及其護老者

負責：社工莊姑娘



恆常活動 (請先致電查詢)

活得有型	日期(週四)	時間(上午)	費用
中醫義診	4月14日 5月12日	10:00 - 11:30	免費
剪髮服務	4月28日 5月26日	9:30 - 11:00	免費 (需預先登記，剪髮前必須洗頭。因疫情關係，會分時段安排參加者進入中心剪髮，以減少人流聚集。)

義工團隊及活動

有興趣知道小丑隊新消息和新活動片段，

請登入 www.facebook.com/amazingclown

負責同工：方姑娘



世藝劇社



日期：1-3 月份的課堂會延至班組可重開的日期再進行
請密切留意中心公告 (星期三)

時間：上午 11:00 - 下午 12:30

內容：以戲劇宣揚積極樂觀的長者生活態度。透過戲劇培訓及表演，活出精彩時光。

費用：1-3 月份已繳付的學費將撥入下期課程

導師：中英劇團駐團戲劇導師 葉君博先生

負責同工：何姑娘

*名額暫時已滿，如欲參加，請先留名，等待邀約面試，
參加者必需通過面試，才能正式加入*

香港基督女少年軍 第 82 分隊(豐盛組)



集隊時間：

每月第一、第三個星期六

上午 10:30 - 中午 12:00

有無諗過銀齡的你，都可以著制服？

機會來啦！只要你年滿 55 歲，女性，
對制服團隊有興趣，就可以參加。

查詢資料，請與社工居先生聯絡。

絲竹琴韻中樂團



聚會時間:

每月第二及第四個星期四

下午 2:00 - 5:00

如您對中樂有基礎認識，有興趣加入中樂演奏
及練習，並參與義務表演服務社區，

歡迎聯絡社工莊姑娘。

維港灣讚美小組



聚會時間:

每月第一及第三個星期四

下午 2:00 - 5:00

如您對中樂有基礎認識，有意透過中樂演奏/演唱福音
粵曲及詩歌，並願意參與福音性義務表演，服務社
區，歡迎聯絡社工莊姑娘。

*參加者通過面試才可加入小組。(基督徒優先)

日	一	二	三	四	五	六
四月					1 三月	2 初二
3 初三	4 初四	5 清明 清明節	6 初六	7 初七 9:30 身體檢查	8 初八	9 初九
10 初十	11 十一	12 十二 8:45 喜動身心靈 2:00 長者資訊知多啲	13 十三	14 十四 9:30 身體檢查/ 中醫義診 復活節線上大派對	15 十五 耶穌受難節	16 十六 耶穌受難節翌日
17 十七	18 十八 復活節翌日	19 十九 8:45 喜動身心靈 2:00 長者資訊知多啲	20 穀雨	21 廿一 9:30 身體檢查	22 廿二 2:00 伸展運動	23 廿三
24 廿四	25 廿五	26 廿六 8:45 喜動身心靈	27 廿七 2:30 齊玩魔力橋	28 廿八 9:30 身體檢查/ 剪髮	29 廿九	30 三十

日	一	二	三	四	五	六
1 四月 五月	2 初二	3 初三 8:45 喜動身心靈 2:00 電影教室	4 初四	5 立夏 9:30 身體檢查	6 初六 2:30 收納達人 工作坊	7 初七
8 初八 母親節	9 初九	10 初十 8:45 喜動身心靈	11 十一	12 十二 9:30 身體檢查/ 中醫義診	13 十三	14 十四
15 十五	16 十六 1:00 快樂七式齊 齊認識	17 十七 8:45 喜動身心靈 2:00 護愛茶座 吃出好睡眠	18 十八	19 十九 9:30 身體檢查 2:30 同舟共濟 迎端午	20 二十 眼睛想旅行	21 小滿
22 廿二	23 廿三 1:00 快樂七式齊 齊認識	24 廿四 8:45 喜動身心靈	25 廿五 2:30 齊玩魔力橋	26 廿六 9:30 身體檢查/ 剪髮 2:30 生日會	27 廿七 1:30 會員交流 大會 2:00 伸展運動	28 廿八
29 廿九	30 五月	31 初二 8:45 喜動身心靈				

香港亞洲歸主協會維港灣長者會所 服務質素標準 5-8

本中心現時共有 16 項服務質素標準。

每項[服務質素標準]均有一套[準則]及[評估指標]說明。

有關服務質素標準內容為何? 詳請向當值職員或主任查詢。

服務質素標準 5:人力資源

服務單位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。

服務質素標準 6: 定期計劃、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、職員及其他關注的人士就服務單位的表現提出意見。

服務質素標準 7:財政管理

服務單位實施政策及程序以確保有效的財政管理。

服務質素標準 8:法律責任

服務單位遵守一切有關的法律責任。

正形健膝操 ZOOM 住操

~舒緩膝蓋不適、帶動強身健體~

日期：2022年4-5月

週一班、週二班：上午10:00 - 10:40

名額：每班15人

費用：免費

形式：Zoom 網上直播

(有關課堂的網上連結及詳情，將於日後發出，屆時請留意 Whatsapp 訊息。參加者須預先下載 Zoom 應用程式，方可進行 Zoom 視像)

內容：正形健膝操、拉筋。

活動形式：教學影片(按連結到中心 YouTube 頻道收看。有關的網上連結及詳情，將於日後發出，屆時請留意 Whatsapp 訊息。)

抗疫「靈」接觸

~疫情令你不安及勞累，容讓心靈享平安喜樂和充滿盼望~

日期：2022年4-5月

形式：中心於每日藉 Whatsapp 傳發送連結給參加者

內容：勵志小故事、生命金句、詩歌

費用：免費

和諧粉彩「家」添色彩

4-5月班：逢週四10:00 - 11:15

節數：4節

名額：每班5人

費用：免費(包括和諧粉彩材料包一份)

備注：參加者需要預約時間到中心取材料包

抗疫錦囊之心理健康

~提升心理免疫力，鬆容面對疫情帶來的種種情緒困擾~

日期：2022年4月

內容：1)認識自己、2)自我價值、3)認識情緒、4)正向思維、5)面對逆境

節數：5節

費用：免費

開心做手工

~透過不同類型的手工藝制作，讓參加者尋找箇中樂趣，從而激發其創意和潛能，增強自我形象和自信~

日期：2022年4-5月

內容：毛巾DIY手工、摺紙、剪紙。

節數：8節

費用：免費

名額：20人

備注：參加者需要預約時間到中心取手工材料包

抗疫錦囊之靈性健康

~面對疫境，讓自己發揮自我內在的生命素質，重新注入生命色彩~

日期：2022年5月

內容：1)我的靈性健康嗎？2)靈性健康與關愛、3)靈性健康與人生意義、4)你懼怕死亡嗎？靈性健康與死亡？

節數：4節

費用：免費

編訂日期：3/2022

印製日期：3/2022

本期印量：2000份 第1版