

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 9 月 12 日公眾假期，中心暫停開放，敬請留意！

督導的話

敬愛的會員，平安！

自中心恢復服務後，疫情又有反彈趨勢，中心隨即加強防疫措施，長者進入中心要做四步曲：量體溫，搓手，掃安心，拍會員咭。又要全程戴妥口罩。

9 月開始，政府統一長者生活津貼金額，如有需要，請聯絡你區域的社署社會保障辦事處。

10 月底中心再推售愛心券，每張 \$ 20，捐款將用於長者服務。

想參與 2023 年第一二季的興趣班，不用心急，9 月下旬才接受抽籤登記，留意下期通訊交待細節。

* * 請留意，現時學員如沒有合理原因，兩季出席率平均不達 8 成，便取消下一次抽籤資格。* *

祝 生活愉快，身心靈壯健

陳玉愛 啓



8-9 月份生日之會員請帶會員証到中心領取生日禮物。

主恩滿溢！

報名首日須知：

- 上午 8:45 開始派次序卡。
- 每人只可為多一位會員報名。
- 每人一次報名上限為 3 個項目。

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



f 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：7月21日(四)

退休人士/長者產品 及服務博覽會 「50+博覽」免費門票



日期：9月1-3日(星期四至六)
地點：香港會議展覽中心 展覽廳 1E
免費門票 100張(原價\$20)

50+是香港首個為中老年人及其家庭而設的一站式專業平台。今年以「敢想 50 優質生活無界限」為主題，向觀眾推介最新的健康和優質生活理念。博覽內容包括醫療保健、生活科技、養生食品、旅遊消閒、投資理財、抗老、優質生活、持續進修、生命計劃等。現場更設有免費檢測服務及專題講座，讓準備或已退休人士、長者及其家人體驗及了解更多健康資訊、產品及專業服務。

請自行於中心前台索取，每位會員限取門票2張先到先得，派完即止。

家好月圓迎中秋

日期：9月8日(星期四)
時間：下午2:30-4:00
地點：本中心
名額：40人
費用：\$20
內容：透過遊戲、表演、抽獎及訊息分享，與會員共慶中秋節。
對象：中心會員
負責：社工莊姑娘



繽紛秋色生日會

日期：9月27日(星期二)
時間：下午2:30-4:00
地點：本中心
對象：7-9月份生日的會員
名額：40人
費用：\$20
內容：表演、致送7-9月生日禮物、信息分享和祝福。
負責：方姑娘、何姑娘

「懷緬」電影播放活動 -

日期：8月9日(星期二) **週末狂熱**
日期：9月13日(星期二) **回到未來**
時間：下午1:30至4:00
地點：本中心
名額：12人
費用：免費
負責：社工張先生

以下兩班成教班，以學年(9月至翌年8月)計算，8月12日截止登記，8月15日抽籤，抽到者可修讀9-12月及12月-2023年3月兩期。

負責：方姑娘 成教班由勞工及福利局資助

(成教)長者英文基礎班

日期：10月8日-11月26日(逢星期六)
時間：上午9:00-10:30
地點：本中心
名額：15人
費用：\$80/8節
內容：學習基本的英文語法和掌握簡單的詞彙，在此基礎上提高在日常生活中的會話。
導師：吳慧珠

(成教)長者醒腦智能手機班

日期：10月6日-11月24日(逢星期四)
時間：下午2:00-3:30
地點：本中心
名額：15人
費用：\$80/8節
內容：現今科技日新月異，學習智能電話的不同APPS，結合生活及融會貫通，同學與伙伴一起學習，更好掌握以及暢順地與外間聯絡！
導師：待定

賽馬會「顫動人心」社區計劃 Jockey Club Heart-safe Community Project

公眾教育急救講座

日期：9月28日(星期三)
時間：下午2:00-4:00
費用：全免
地點：本中心
名額：20人
內容：心肺復甦法及去顫法、哽塞處理、心臟病、傷口及出血、燒傷及燙傷等急救知識
負責：何姑娘
講座完成後，參加者可獲贈精美急救小冊子一本。



護老者支援服務

開始報名日期：7月21日(四)

認識大腸癌

日期：8月18日(星期四)
時間：下午2:00 - 3:00
費用：免費 名額：20名
地點：基督教門諾會信恩堂(大角咀郵局斜對面)
(大角咀杉樹街2-16號金基大廈3字樓A室)
內容：大腸癌的預防，及早發現，徵狀及治療方法。
講員：陳姑娘(衛生署長者外展註冊護士)
負責：社工細陳姑娘
備註：參加者需符合疫苗通行證要求

舊樓物業知多少

日期：9月2日(星期五)
時間：下午2:00 - 3:00
費用：免費 名額：30名 地點：本中心
內容：簡介樓契種類及內容，物業收購手法，強拍條例內容及調解等。
講員：長者安居協會外展服務代表
負責：社工細陳姑娘

中醫 VS 糖尿病

日期：9月8日(星期四)
時間：上午9:15 - 10:00
費用：免費 名額：16名 地點：本中心
內容：由註冊中醫師從中醫角度講解糖尿病的成因，預防方法等。
講員：李柰柰(註冊中醫師)
負責：社工細陳姑娘

預防肌肉流失

日期：9月16日(星期五)
時間：下午2:00 - 3:00
費用：免費 名額：20名
地點：本中心
內容：講解肌肉流失的成因，影響，預防肌肉流失的飲食及運動方法。
講員：陳姑娘(衛生署長者外展註冊護士)
負責：社工細陳姑娘

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，三腳架)
 - 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。

轉贈二手助行架及洗澡椅

二手助行架及洗澡椅(早前由中心會員或個案家屬贈送給中心)，可轉贈予有需要的會員及護老者家屬，有需要的會員或護老者可向中心社工細陳姑娘查詢。
數量有限，先到先得，贈完即止。

伸展運動(8月，9月)

日期：8月26日，9月9日(星期五)
時間：下午2:00 - 3:00
費用：免費 名額：20名 地點：本中心
內容：由體適能教練帶領做運動，舒緩身體痛症，鍛鍊身肺功能，強壯身體。
講員：郭Sir(體適能教練)
負責：社工細陳姑娘
備註：兩節內容相若，參加者只能報一節

毛巾操(9月)

日期：9月22日(星期四)
時間：下午2:00 - 3:00
費用：免費 名額：20名
地點：基督教門諾會信恩堂(大角咀郵局斜對面)
(大角咀杉樹街2-16號金基大廈3字樓A室)
內容：由教練帶領參加者做毛巾操，舒緩身體痛症。
講員：林教練
負責：社工細陳姑娘
備註：參加者需符合疫苗通行證要求

有需要護老者支援服務

開始報名日期：7月21日(四)

「自立支援知多D」講座

日期：8月19日(星期五)

時間：下午2:00-3:00

地點：本中心

名額：20名

費用：免費

內容：講解如何為行動不便的長者設計專屬及富意義的生活作息活動，協助提升自理能力，改善飲食及運動健康，減少身體機能退化。目標是希望他們重拾自尊、健康和積極的生活。

講員：基督教家庭服務中心「從零開始」自立支援計劃職員

備註：活動期間設有體弱長者暫托服務

負責：社工楊姑娘



開心護老樂園



日期：5/8、2/9、7/10

(每月第一個星期五)

時間：上午9:30-10:45

地點：本中心

內容：透過詩歌、分享、手工和禱告，學習互相關愛和認識主耶穌基督。

對象：護老者

負責：黃傳道及社工楊姑娘

無論您信奉任何宗教，歡迎您參加，享受彼此關顧的生活。



「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、個人照顧工作人員何姑娘查詢。



床笠摺疊、廢物再生收納裝置 DIY 工作坊

日期：8月12日(星期五)

時間：下午2:30-3:30

地點：本中心

名額：25名

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

擁抱自己舒心園藝小組

日期：9月7、14、21及28日(星期三,共4節)

時間：下午2:30-3:45

地點：本中心

名額：8名有需要護老者及照顧對象

費用：免費

內容：體驗園藝活動，肯定生命的價值和美善，增加護老者與家人之間的互動。

負責：社工楊姑娘、何姑娘



沿途有您 ~ 護老者分享

蔡太照顧患有認知障礙症的先生約8年，累積了很多年的照顧經驗，以下是蔡太的照顧心得分享。

蔡先生常出現的行為及情緒反應

蔡太的處理方法

1. 燭憎及鬧人時	※ 不出聲，避免正面衝突。 ※ 在蔡先生安全情況下，離開現場數分鐘，避免影響自己情緒。
2. 感到不安時	* 找出不安的原因，減少蔡先生不安感。 * 陪伴在側，增加安全感。
3. 重複問問題時	◇ 語氣溫柔，有耐性地重複回答。

認知障礙症服務

開始報名日期：7月21日(四) 負責：社工莊姑娘

認知大使訓練

日期：8月23日(星期二)
時間：下午2:30 - 4:00
地點：本中心
名額：10人
費用：全免
內容：講解認知障礙症患者的行為情緒表現及溝通方法、帶領認知障礙症的活動技巧
對象：中心會員



「智樂腦友」小組系列(二)

日期：8月12·19日·26日;9月2·16·23日(逢星期五)
時間：下午2:00 - 3:00
地點：本中心
名額：10人
費用：全免(共6節)
內容：透過各類認知遊戲及「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

齊玩魔力橋

日期：8月3·24日;9月14·28日
(星期三)(可選擇個別日期或全部參與)
時間：下午2:30 - 4:00
地點：本中心
名額：8人
費用：全免(共4節)
內容：教授魔力橋(Rummikub)的方法，提升記憶力、專注力及社交能力。
對象：中心會員

音樂體驗之旅

日期：8月30日(星期二)
時間：上午10:00 - 11:30
地點：基督教門諾會信恩堂(大角咀郵局斜對面)
(大角咀杉樹街2-16號金基大廈3字樓A室)
名額：15人
費用：全免
內容：透過各種形式的音樂活動，包括樂器演奏、歌曲分享等，訓練認知能力及有助舒緩情緒。
對象：有輕度認知功能退化的長者

「腦有記」認知訓練系統雀遊同樂日

日期：9月6日(星期二)
時間：下午2:00-3:00或3:00-4:00(只可報其中一個時段)
地點：本中心
名額：8人
費用：全免
內容：教授使用「腦有記」認知訓練遊戲系統內雀遊程式，藉雀遊訓練認知能力。
對象：中心會員

認知測試日

日期：9月27日(星期二)
時間：下午2:00 - 3:30
地點：本中心
名額：10人
費用：全免
內容：為參加者進行蒙特利爾認知評估(MoCA)，及早識別認知退化情況。
對象：中心會員

「智樂」認知訓練日

日期：9月29日(星期四) 時間：上午10:00 - 11:30
地點：基督教門諾會信恩堂(大角咀郵局斜對面，大角咀杉樹街2-16號金基大廈3字樓A室)
名額：15人 費用：全免
內容：透過各類認知遊戲，訓練，加強參加者的記憶力、認知能力及社交能力。
對象：有輕度認知功能退化的長者優先

義工團隊及活動

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，請與社工王姑娘聯絡。



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。

*參加者通過面試才可加入



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。

*參加者需要通過面試。(基督徒優先)



特別小組

催眠導入 - 失眠小組

日期：8月17、24、31日·9月7、21日(星期三)

時間：下午 3:00-4:00

費用：全免

地點：本中心

名額：12 人

同工：社工張先生

【男人聯盟】小組

日期：8月9、23日及
9月6、27日(星期二)

時間：上午 10:00 - 11:00

費用：全免

地點：本中心

名額：12 人

內容：促進男士長者身心社靈健康，建立男士興趣及互相支援網絡。

負責：社工余先生



耆義恩典小丑隊



小丑隊成立於 2009 年，成員主要是由一班退休長者組成，以義工的理念服務社區，旨在培訓、組織、策劃義工服務，接觸不同的弱勢社群，包括長者、兒童、視障、智障人士、學生、病人等，鼓勵更多長者投入義工的行列，發揮所長服務社群。

現招募有興趣參與組織及策劃義工服務之 50 歲以上人士加入，誠邀對義務工作有熱誠的你，加入耆義恩典小丑隊。

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：9月7、21、28日·10月5-26日

(星期三) (9月14日暫停)

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：\$280(7 堂)

導師：中英劇團駐團戲劇導師 葉君博先生

負責同工：何姑娘

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

郊野樂義工交流小組

日期：	9月23日(五)	10月7日(五)
時間：	下午 2:30 - 4:00	上午 9:00-下午 4:00
地點：	本中心	全日戶外體驗日

對象：需有行山經驗及願意做行山義工的會員

先登記，安排約見，方可交費報名

費用：\$20

內容：路線策劃，郊野遠足小貼士，簡單使用離線地圖。

*小組成員需要參與 10 月至翌年 3 月期間兩次行山義工活動。

負責：榮



日	一	二	三	四	五	六
八月	1 初四	2 初五 8:45 喜動身心靈 2:00 電影教室	3 初六 2:30 魔力橋	4 初七 9:30 健康檢查	5 初八	6 初九
7 立秋	8 十一	9 十二 8:45 喜動身心靈 1:30 懷緬電影	10 十三	11 十四 9:30 健康檢查 10:00 中醫義診	12 十五 2:30 再生收納摺疊工作坊	13 十六
14 十七	15 十八	16 十九 8:45 喜動身心靈 *2:30 體感工作坊	17 二十	18 廿一 9:30 健康檢查 10:00 TANITA 分析儀 2:00 認識大腸癌	19 廿二 2:00 自立支援知多D *3:30 安全儀器工作坊	20 廿三
21 廿四	22 廿五	23 處暑 8:45 喜動身心靈 2:30 認知大使訓練	24 廿七 2:30 魔力橋	25 廿八 9:30 健康檢查/ 剪髮	26 廿九 2:00 伸展運動	27 廿八
28 初二	29 初三 *2:30 體感工作坊	30 初四 8:45 喜動身心靈 10:00 音樂體驗之旅	31 初五		*詳情見中心海報	

日	一	二	三	四	五	六
九月				1 初六 9:30 健康檢查	2 初七 2:00 舊樓物業知多少	3 初八
4 初九	5 初十	6 十一 8:45 喜動身心靈 2:00 電影教室 2:00 雀遊同樂日 *2:30 體感工作坊	7 十二	8 白露 9:30 健康檢查 9:15 中醫 VS 糖尿病 10:00 中醫義診 2:30 家好月圓迎中秋	9 十四 2:00 伸展運動	10 十五 中秋節
11 十六	12 十七 中秋後補假	13 十八 8:45 喜動身心靈 1:30 懷緬電影	14 十九 2:30 魔力橋	15 二十 9:30 健康檢查 10:00 TANITA 分析儀	16 廿一 2:00 預防肌肉流失 *3:30 安全儀器工作坊	17 廿二
18 廿三	19 廿四	20 廿五 8:45 喜動身心靈	21 廿六	22 廿七 9:30 健康檢查 2:00 毛巾操	23 秋分	24 廿九
25 三十	26 九月 *2:30 體感工作坊	27 初二 8:45 喜動身心靈 2:00 認知測試日 2:30 繽紛秋色生日會	28 初三 2:00 公眾急救講座 2:30 魔力橋	29 初四 9:30 健康檢查/剪髮 10:00 智樂認知訓練日	30 初五 機構培訓日 *詳情見中心海報	

香港亞洲歸主協會維港灣長者會所 服務質素標準 13-16

每項【服務質素標準】均有一套【準則】及【評估指標】說明。

歡迎向職員索取相關文件修閱。

服務質素標準 13：私人財產

服務單位尊重服務使用者的私人財產權利。

服務質素標準 14：私隱和保密

尊重服務使用者保護私隱和保密權利。

服務質素標準 15：申訴

每一位服務使用者及職員均有自由申訴其對機構或服務單位的不滿。

而毋須憂慮遭受責罰，所以提出的申訴亦應得到處理。

服務質素標準 16：免受侵犯

服務單位採取一切合理步驟，確保服務使用者免受侵犯。

懸掛颱風訊號及暴雨警告訊號時，活動安排：

颱風訊號	暴雨訊號	室內活動	戶外活動	中心服務	備註
T1	黃	✓	✓	✓	活動包括室內及戶外活動，除特殊情况外，因懸掛黑雨、八號或較高風球
L3	紅	✓	活動舉行前兩小時懸掛 X	✓	較高風球
懸掛八號或較高風球 NE 東北 8 9 10	黑	活動舉行前兩小時懸掛 X	活動舉行前兩小時懸掛 X	活動舉行前兩小時懸掛 X	之天氣惡劣而取消之活動及班組，所繳費用概不發還。

恆常活動

開始報名日期：7月21日(四)

活得有型	日期(週四)	時間(上午)	費用
中醫義診	8月11日 9月8日	10:00 - 11:30	免費
剪髮服務	8月25日 9月29日	9:30 - 11:00	免費(需預先登記, 剪髮前必須洗頭。按需要會分時段安排參加者進入中心剪髮, 以減少人流聚集。)
健康檢查	逢星期四	9:30 - 11:00	免費量血壓、測血糖(\$5)、測膽固醇(\$15)
TANITA 身體成份分析	8月18日 9月15日	10:00 - 11:00	免費(分析身體體脂脂肪率、肌肉量、體水分率、基礎代謝率、內臟脂肪指數等。)

讀聖經學英語

內容：從聖經學習簡單英語，實用易學。課程主要用英語授課(也可用廣東話溝通)。

*參加者需有基礎英語

日期：8月9、16、23、30日、9月6、13日(星期二)

時間：上午 11:30 - 12:30

費用：\$50 / 6 堂

地點：本中心

名額：8 人

導師：資深英語導師，能說流利英語及廣東話。

負責：榮



和諧粉彩再添色彩

日期：8月9、16、23、30日(星期二)

時間：上午 11:00 - 12:30

節數：4 節

地點：本中心

名額：每班 8 人

費用：\$150

8-9 月生命教育電影教室 費用：免費

日期	8月2日	9月6日
時間	(星期二) 下午 2:00 至 4:00	
電影名稱	引力邊緣	獅子山上

「喜」動身心靈 - 正形健膝操、樂齡樂靈、健康班 負責：黃銘聰傳道

開始報名日期：7月21日(四)

你肯問，我必答的信仰問題 (線頻形式)

~從不同角度與會員一同探討信仰問題

真的有一位真神嗎？信耶穌只是心靈寄託？所有宗教都是導人向善？信則有，不信則無？信耶穌不能拜祖先？人真有靈魂？~

教學影片觀看日期：8月8日至9月30日

(可於指定日期內重覆收看)

節數：15 節教學視頻 (每節大約 15 分鐘)

費用：免費

提升健康的自我形象 (線頻形式)

~透過了解個性、品格、氣質的形成，認識自己和別人的個性、品格，以致減少人與人之間所產生的磨擦等！同時，幫助我們處理內心深處的問題，找出成長的阻礙，然後突破障礙，建立健康的自我形象，發掘自己的屬靈恩賜、溝通的技巧，並塑造自己的屬靈品格~

教學影片觀看日期：8月9日至9月30日

(可於指定日期內重覆收看)

節數：8 節教學影片 (每節大約 20-25 分鐘)

第一課 -- 認識個性發展

第二課 -- 培養美好的性格

第三課 -- 培養屬靈品德

第四課 -- 提升健康的自我形象

第五課 -- 發揮和諧的人際關係

第六課 -- 溝通技巧

第七課 -- 發掘才幹

第八課 -- 時間管理及優先順序

費用：免費

編訂日期：7/2022

印製日期：7/2022

本期印量：1500 份 第 1 版