



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

生活「姿」多點

頁 1-2

颱風及暴風指引

頁 3

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 4-15

8月份活動預告

服務質素標準知多D

頁 16

兩所長者中心活動時間表

附頁一及二

生活「姿」多點

隨著年齡增長，機能會有所退化。關節經過長年累月的使用會因磨擦而勞損，令軟骨變薄。而保護關節的肌肉及筋腱會因過勞而變得疲弱，這些都是身體機能退化的過程。勞損和退化的關節會有機會出現疼痛、僵硬、腫脹的徵狀。

跟據衛生署衛生防護中心 2020 至 2022 年度人口健康調查報告書，有接近三成 65 歲或以上人士一日內坐著或躺著的時間*達 10 小時或以上。長時間坐著，使身體活動減少，對脊椎及下肢關節造成壓力並減少血液供應，引致頸、腰背及下肢肌肉疲勞。因此，保持良好姿勢及養成良好習慣對於關節很重要。

註解 *坐著或躺著的時間不包括睡眠時間

「好姿勢」的好處

良好姿勢讓骨骼和關節保持在對齊的位置，減少因為關節處於不正確位置而引致的勞損，減少韌帶支撐關節時的壓力，讓肌肉更有效地活動。

「良好坐姿」

應該：

- ✓ 選擇高度適中、穩固及能支撐背部的椅子。
- ✓ 坐著的時候，腰要保持挺直及臀部坐後，然後腰背靠在椅背上，雙腳著地，小腿自然垂下，可利用軟墊保持腰的弧度。
- ✓ 坐靠背椅，雙腳平放在地，膝關節 90 度角。



不要：

- ✘ 坐太軟、太深 (例如梳化)或太矮(例如矮櫈)的座椅。
- ✘ 懶散地倚傍兩旁或攤坐在椅上，令背部側彎或過分彎曲(駝背)。
- ✘ 維持交叉雙腳的姿勢。



「良好習慣」

- 彎腰對脊骨是很大的負擔，可以坐著來穿褲或穿鞋。
- 不要坐矮凳做家務，應該坐圓凳。
- 購物時，避免提重物，可用購物車。
- 如果乘車的時間較長，例如三十分鐘或以上，在途中在有限空間活動雙腳；下車前，提前緊握扶手站起來，讓雙腿做好下車準備。
- 不要急速扭動任何關節或突然用力，以免拉傷。
- 無論進行任何活動，必須留意關節不適或痛楚，有需要停下來休息。
- 注意工作與休息之時間要平衡分配，避免過勞。
- 所有事情必須要量力而為，有需要時，可以請家人協助。



在生活中「姿」多點，注意「良好姿勢和習慣」，能減少關節勞損，預防肌肉拉傷、過勞及肌肉疼痛，讓肌肉活動得更好，生活自然輕鬆一點。

資料來源：香港特別行政區政府衛生署長者健康服務

https://www.elderly.gov.hk/tc_chi/education_and_media_resources/featured_articles.html



颱風及暴風指引

天氣情況		服務運作及活動安排		
		長者地區中心		
		中心開放	中心內活動 (1小時前懸掛)	中心以外活動 (2小時前懸掛)
	雷暴警告	✓	✓	✓ 
	黃色暴雨警告信號(黃雨)	✓	✓	✓ 
	紅色暴雨警告信號(紅雨) / 交通情況不穩定/天氣惡劣	✓	✗	✗
	黑色暴雨警告信號(黑雨) 在 6:15a.m.前發出◆	✗	✗	✗
	黑色暴雨警告信號(黑雨) 在 6:15a.m.至 8:00a.m.之間發 出◆	✗	✗	✗
	黑色暴雨警告信號(黑雨) 在 8:00a.m.後發出	✓△	✗	✗
T1	一號風球	✓	✓	✓
L3	三號風球	✓	✗	✗
	颱風及暴雨後之 「極端情況」◆	✗	✗	✗
	八號風球或以上◆	✗	✗	✗

備註:

✓ = 照常舉行

✗ = 活動/課程/服務取消

 = 水上活動暫停, 其他中心以外活動則由單位主管視乎天氣情況而決定是否繼續進行。

△ = 如黑雨在上午八時後懸掛, 中心將維持有限度服務。

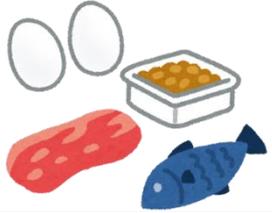
◆ = 中心運作會於八號或以上風球/極端情況/黑雨除下後兩小時內恢復正常; 如屆時未達中心正常開放時間者除外。

當天文台改發較低或取消熱帶氣旋而中心可重新運作時, 各服務使用者/家長/照顧者應視乎該區天氣、路面及交通情況是否已恢復正常, 而自行判斷應否前來中心/將其子女/家人送返中心/參與活動。

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. 創意天地-雪花泥畫 J3A24164 (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。	9/7/2024 (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
2. 流感知多少 J3C24003 (即日起報名) 	邀請衛生署護士到中心講解有關流行性感冒的知識。	10/7/2024 (星期三)	上午 10:00 至 11:15	賽馬會 黃志強 長者地區 中心 204 室	全免	20	鄭英南 先生
3. 至 fit 健康一族 04 J3C24038 (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	15/7/2024 (星期一)	下午 2:30 至 4:30	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			
4. 齡活防跌訓練班 J3C24019 (即日起報名) 	運動教練教授參加者防跌運動，強化肌力、身體協調及平衡力，以減低跌倒風險。	20 及 27/7/2024 (星期六)	上午 10:00 至 11:00	賽馬會 黃志強 長者地區 中心 二樓	全免	15	冼雯意 姑娘
5. 賽馬會「e 健樂」 電子健康管理計劃 - 「運動與營養」 健康講座 J3C24058 (e 健樂會員優先報名) 	註冊營養師講解長者營養資訊，建議運動配合及處方，維持身體健康。	22/7/2024 (星期一)	下午 2:30 至 4:00	賽馬會 黃志強 長者地區 中心 二樓	全免	30	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
6. 「年華煥然 – 長者日常皮膚護理」 J3C24002 (即日起報名) 	由香港大學護理學院學生為參加者介紹長者皮膚的變化及特點、日常護膚重要性及程序、常見皮膚問題及處理方法。	24/7/2024 (星期三)	下午 2:00 至 3:00	賽馬會黃志強長者地區中心 203 室	全免	35	何美玲姑娘 香港大學護理學院學生
7. 食得有「營」 J3C24004 (即日起報名) 	由香港大學護理學院學生為參加者介紹長者常見飲食問題、長者營養需求和特殊考慮因素、均衡飲食的重要性及健康飲食小貼士。	26/7/2024 (星期五)	上午 10:00 至 11:00	賽馬會黃志強長者地區中心 204 室	全免	20	何美玲姑娘 香港大學護理學院學生
8. 賽馬會「e 健樂」電子健康管理計劃 - 「三高」遠離我 - 健康講座 J3C24076 (e 健樂會員優先報名) 	由註冊護士講解「三高」的成因、併發症、預防及治療方法。	30/7/2024 (星期二)	第一場 下午 1:00 至 2:30 第二場 下午 2:45 至 4:15	賽馬會黃志強長者地區中心 203 室	全免	每場 30 人	黎佩珊姑娘

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
9. 舊日的足跡 04 J3G24042 (專題月會優先報名) 	本月將播放由任劍輝、羅艷卿、阮兆輝、羅劍郎等領銜演出的粵劇及時裝劇，與會員共渡歡樂時光。 11/7：慶回歸原創微電影 出發 2022：幸運熊 18/7：大俠金葫蘆 25/7：西施	11、18 及 25/7/2024 (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

活動名稱	活動內容	日期	時間	地點	費用	名額	負責職員		
10.大澳水鄉快活遊 J3G24023 (即日起報名)	▶ 參觀天壇大佛 ▶ 前往威尼斯酒家享用風味午膳 ▶ 大澳傳統棚屋導賞及街頭遊覽	19/7/2024 (星期五)	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	會員 \$150 綜援會員 \$136 (名額 17人)	58	梁家傑 先生		
		<table border="1"> <tr> <td> 金牌鹽焗雞一隻 西檸素鴨 菠蘿生炒骨 腰果墨魚餅 琵琶豆腐 大澳油菜 楊州炒飯 白灼海蝦 </td> <td>菜單</td> </tr> </table>						金牌鹽焗雞一隻 西檸素鴨 菠蘿生炒骨 腰果墨魚餅 琵琶豆腐 大澳油菜 楊州炒飯 白灼海蝦	菜單
金牌鹽焗雞一隻 西檸素鴨 菠蘿生炒骨 腰果墨魚餅 琵琶豆腐 大澳油菜 楊州炒飯 白灼海蝦	菜單								
11.英皇戲院 Plus+ (黃竹坑 THE SOUTHSIDE) 耆妙處處開幕觀映場 J3G24052 (專題月會優先報名)	前往英皇戲院 THE SOUTHSIDE 一同觀賞由張學友、謝霆鋒主演的「海關戰線」。	31/7/2024 (星期三)	上午 8:00 至 11:30	集合地點 賽馬會 黃志強 長者地區 中心二樓	全免	24	鄭英南 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
12.腦友樂滿「FUN」 7月 J4A24055 (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	9/7/2024 (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
							
13.開心共聚石排灣 02 J4A24017 (專題月會優先報名)	透過製作手工立體卡片，讓參加者發揮創意及放鬆心情。	13/7/2024 (星期六)	上午 10:30 至 11:30	賽馬會 黃志強 長者地區 中心 203室	全免	12	冼雯意 姑娘
							
14.手機疑難諮詢站 04 : Android 基本篇 J3B24007 (即日起報名)	邀請長者安居協會 x CSL 義工協助長者學習 Android 智能手機的基本功能，提高使用智能手機的知識及能力。	15/7/2024 (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	鄧珀然 姑娘
							

活動名稱	活動內容	日期	時間	地點	費用	名額	負責職員
15.長者友善聯席會議 02 J3D24011 (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。	16/7、20/8 及 10/9/2024 (星期二)	下午 3:30 至 5:00 (7-8 月) 下午 2:45 至 4:00 (9月)	賽馬會 黃志強 長者地區 中心 二樓 (7-8月) 一樓 禮堂 (9月)	全免	40	鄧珀然 姑娘
16.為記憶加分 J4A24045 (即日起報名) 	提升參加者對記憶力的認識及學習輔助記憶的方法。 *適合未確診認知障礙症之長者會員及護老者*	17/7/2024 (星期三)	下午 4:15 至 5:15	賽馬會 黃志強 長者地區 中心 203室	全免	15	蘇慧儀 姑娘
17.醒腦天地 04 J4A24031 (專題月會優先報名) 	齊玩健腦遊戲，訓練專注力及記憶力。	19/7/2024 (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	12	鄭英南 先生
18.健腦加油站 7月 J4A24043 (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*	23/7/2024 (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
19.愛心剪髮服務 04 J3B24068 (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	27/7/2024 (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	30	蔡嘉雯 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
20.動得耆樂 W3A124080 	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。	3-31/7/2024 (逢星期一、三及五) (除了 8 及 12/7)	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
21.痛「正」加油站 – 緩痛動一動 W3A324018 	由受訓練義工教練帶領，透過運動舒緩痛症。	2-30/7/2024 (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
22.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。 *需經評估，患有輕度/確診認知障礙症之中心會員優先報名*	2-30/7/2024 (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
23.愛笑俱樂部 W3A23036 	透過練習愛笑瑜伽，放鬆心情，享受一個愉快的週末。	6/7/2024 及 20/7/2024 (星期六) *參加者需出席 兩節活動	上午 10:00 至 11:00 (6/7) 及 下午 3:00 至 4:00 (20/7)	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
24.健康有良方 W3A324028 	本月邀請了南區長者健康外展隊伍到中心與大家講解「骨質疏鬆症」。	12/7/2024 (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
25.「金影伴行」先導計劃重聚日 W3A324041 W4B24029 	為認知情緒障礙長者的照顧者提供心理支援，以適量運動為引導，並以提升自我覺知、自我放鬆為介入，改善身心健康。 *對象：「金影伴行」先導計劃參加者 *護老者和被照顧者歡迎一同參加	22/7/2024 (星期一)	下午 2:30 至 4:00	南區長者地區中心	全免	6 對	王嘉瑩姑娘/ 關啟欣姑娘
26.我和健康有個約會 W3A624014 	邀請雅培香港與長者進行血管測試。	24/7/2024 (星期三)	下午 2:30 至 4:30	南區長者地區中心	全免	25	許凱焮姑娘
27.智能手機諮詢站 W3A624002 	由義工或職員為長者講解智能電話功能。	29/7/2024 (星期一)	下午 3:00 至 5:00	南區長者地區中心	全免	4	許凱焮姑娘
28.痛「正」- 靜觀體驗工作坊 02 W3A324032 	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。	30/7/2024 (星期二)	下午 3:30 至 4:30	南區長者地區中心	全免	10	王嘉瑩姑娘

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
29.動型人生 W3B24042 	透過樂齡科技進行互動式運動，使長者享受運動的樂趣。	10/7/2024 (星期三)	下午 2:30 至 3:30	南區 長者 地區 中心	全免	12	許凱焮 姑娘
30.腦唔老— 玩具圖書館 W3B24027 	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。	10/7/2024 (星期三)	下午 3:45 至 5:00	南區 長者 地區 中心	全免	10	許凱焮 姑娘
		7月	請致電中心 聯絡職員預約	全免	/	許凱焮 姑娘	
31.坊會好聲音 W3A124088 	透過唱歌交流，齊來認識新朋友，一同渡過歡樂的下午。	11、25/7/2024 (星期四)	下午 2:00 至 5:00	南區 長者 地區 中心	全免	15	許凱焮 姑娘
32.時光戲院 W3B24030 	播放懷舊電影及粵語長片： 十萬火急	13/7/2024 (星期六)	下午 2:30 至 4:30	南區 長者 地區 中心	全免	20	許凱焮 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
33.生日聯歡會 W3B24005 	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。	15/7/2024 (星期一)	下午 2:30 至 3:30	南區 長者 地區 中心	全免	15	許凱焮 姑娘
34.英皇戲院 Plus+ (黃竹坑 THE SOUTHSIDE) 耆妙處處開幕觀映場 W3A124084 	與參加者到黃竹坑新電影院，觀賞電影「海關戰線」，並遊覽南區新地標商場「港島南岸」，增加外出接觸社區的機會，促進身心健康。	17/7/2024 (星期三)	上午 8:45 至 11:00	英皇 戲院 港島 南岸	全免	25	關啟欣 姑娘
集合： 1. 上午 8:15 西邨誠信酒家 (旅遊巴接送) 或 2. 上午 8:45 港島南岸商場 3 樓英皇戲院售票處外							
35.茶釵暢唱 W4A23035 	透過粵曲欣賞活動，增加生活樂趣，促進身心健康。	18/7/2024 (星期四)	下午 2:00 至 4:00	南區 長者 地區 中心	全免	30	王嘉瑩 姑娘
36.手作繽紛樂 W4A24014 	希望透過手工，與長者發揮創意，創作出獨一無二的作品。	23/7/2024 (星期二)	下午 3:30 至 5:00	南區 長者 地區 中心	\$5	12	許凱焮 姑娘

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
37.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。 	7月	/	/	/	50 對象: 護老者及長者	蘇慧儀姑娘 關啟欣姑娘
38.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
39.「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
40.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
41.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

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
42. 桌遊鬥一番 J13A24007 	透過體驗桌上遊戲，參加者互相交流護老心得，支持和勉勵，舒緩照顧壓力。 備註： 歡迎有需要護老者參加	6/7/2024 (星期六)	下午 2:30 至 3:30	賽馬會 黃志強 長者地區 中心 203 室	全免	10	黃嘉成 先生
43. 緩痛鬆一 ZONE (7-9 月) W4B24014 	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	6/7/2024 (星期六) 或 17/7/2024 (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 6 位	關啟欣 姑娘
44. 至叻老幼 04 「學習慈愛練習， 增加正面情緒」 講座 J4B24004 	由東華三院臨床心理學家舉行線上靜觀自我關懷活動，參加者參與實體 Zoom 講座。講座完結後，工作人員將帶領參加者進行能改善鼻塞、焦慮、失眠等痛症狀況的呼吸法和肌肉放鬆練習，提升參加者正面情緒。 *護老者優先參加 *活動當天請出示確認訊息 *如參加實體 Zoom，請下午 2:45 到達 *如參加線上 Zoom，請提早告知取 Zoom 連結	9/7/2024 (星期二)	下午 2:45 至 4:30	一樓 禮堂	全免	12	林依鍍 姑娘

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
45. 護老者茶聚 02 食得有營大挑戰 與甜品製作 J4B24035 	<p>舉行小型營養健康問答比賽，讓參加者在趣味中學習正確的營養健康知識。問答比賽完結後，工作人員將帶領參加者利用簡易食材製作微波蛋糕，一起享用美食及實踐所學。</p> <p>*護老者優先參加 *活動當天請出示確認訊息 *參加者將配對護老者義工進行活動 *活動不適合對豆、奶、蛋敏感者參加。如有糖尿病請告知。</p>	17/7/2024 (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	林依鏐 姑娘
46. 「獨」具「匠」心 J5C24001 	<p>透過不同的藝術創作活動，表達內心感受和想法，提升自我價值，建立自信，減低孤獨感。</p> <p>備註： 參加者需經職員評估及參與組前面談</p>	19、26/7、 2/8 及 9/8/2024 (星期五)	下午 2:30 至 4:00	賽馬會 黃志強 長者地區 中心 204 室	\$20	8	黃嘉成 先生
47. 齊做扭扭棒花束 J13B24009 	<p>透過製作扭扭棒花束，讓參加者於過程中能放鬆心情，舒緩壓力。</p> <p>備註： 歡迎有需要護老者參加</p>	20/7/2024 (星期六)	下午 2:30 至 3:30	賽馬會 黃志強 長者地區 中心 204 室	全免	10	黎佩珊 姑娘
48. 喘息空間：香薰與按摩工作 W4B24024 	<p>透過認識香薰的效用，及學習舒緩手、肩按摩法，讓護老者放鬆身心，並藉此互相交流照顧日常。</p> <p>對象：照顧者認知障礙症/弱老之護老者</p>	27/7/2024 (星期六)	下午 2:00 至 3:30	南區 長者 地區 中心	\$10	10	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
1. 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。	17/7/2024 或 24/7/2024 (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
2. 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。	11/7/2024 及 18/7/2024 (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
3. 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。	5/7/2024、 12/7/2024、 19/7/2024 及 26/7/2024 (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
4. 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。	31/7/2024 (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
5. 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。							
6. 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
7. 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 8 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	6/8/2024 (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		7/8/2024 (星期三)					
3. 石排灣專題月會		1/8/2024 (星期四)					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。	5/8/2024 (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。	9/8/2024 (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。	1/8/2024 (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
4. 舞動耆跡	透過跨代舞蹈活動 連繫耆青兩代，增 加生活樂趣，促進 身心健康。	1/8 及 5/8/2024 (星期四及 星期一)	下午 2:30 至 3:30	南區 長者 地區 中心	全免	9	王嘉瑩 姑娘



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(十一) 評估服務使用者的需要

目的

- 確保服務單位運用有計劃的方法以評估和滿足服務使用者之需要。

服務質素標準(十二) 知情的選擇

目的

- 確保服務單位盡量尊重服務使用者，在知情的情況下，就所接受的服務作出選擇的權利。