

明愛東頭長者中心

免費 取閱

9月

2020

會員通訊

第 1 頁

e 健樂活動

伸展瑜珈
普拉提球、橡筋帶

第 2 頁

教育活動

情緒面面觀
防疫資訊、食得健康
手機健腦、睇天氣

第 3 頁

社康活動

認識湯水、家居清潔百科
金曲估歌仔、手工剪剪紙

第 4 頁

護老者活動

手工中秋燈籠
護藝好心情
鬆一鬆 - 讚美操

第 5 頁

認知障礙服務

智友營



中心 Whatsapp:
9734 9495

 facebook



中心地址：黃大仙東頭邨榮東樓 10 - 16 號地下
黃大仙東頭邨偉東樓 13 - 16 號地下
黃大仙東頭邨裕東樓 7 號地下

電話：2716 1098

傳真：2718 8159

電郵：sett@caritassws.org.hk

網址：<http://www.caritasse.org.hk>



督印人：崔允然 編輯工作小組：周偉基、尹詠朗 出版：9 月份 數量：300 份

e 健樂活動推介

受疫情影響，以下部份活動將會使用 Google meet/ Youtube 視像進行

e 健樂 – 網上直播長者瑜珈

日期：9月11、18、25日
(逢星期五)

時間：上午10:00-11:00

內容：學習瑜珈伸展運動

對象：e 健樂會員

名額：15人(免費)

查詢：尹姑娘



e 健樂「健樂傳心」分享會

日期：9月5日(星期六)

時間：下午2:45-3:45

內容：醫生分享防疫知識及放鬆技巧

對象：e 健樂會員

名額：15人(免費)

查詢：尹姑娘



e 健樂 – 網上普拉提球運動

日期：9月3、10、17、24日
(逢星期四)

時間：上午10:00-11:00

內容：學習普拉提球運動

對象：e 健樂會員

名額：15人(免費)

查詢：尹姑娘



e 健樂 – 網上橡筋帶運動

日期：9月8、15、22、29日
(逢星期二)

時間：上午10:00-11:00

內容：學習橡筋帶運動

對象：e 健樂會員

名額：15人(免費)

查詢：尹姑娘



e 健樂會員 - 招募

如果你患有...

高血壓

糖尿病

膽固醇

以上其中一樣，又想關注自己的健康，就可以參加第二期的 e 健樂計劃!

如有疑問，歡迎聯絡

本中心職員查詢，

謝謝!

服務包括：



參與 e 健樂活動



血壓/血糖檢測

每月健康講座



護士健康關懷



教育活動推介

健康



受疫情影響

以下活動將會使用
Whatsapp/
Google meet
視像進行

防疫資訊站

日期：9月10日(星期四)
時間：下午2:30-3:00
內容：認識新型冠狀病毒
分享防疫小貼士
名額：4人(免費)
查詢：林姑娘



活動完結後可獲
搓手液一支

情緒面面觀

日期：9月17日(星期四)
時間：下午2:30-3:00
內容：認識不同的情緒，
培養正向思維
名額：4人(免費)
查詢：林姑娘



食得健康 D

日期：9月24日(星期四)
時間：下午2:30-3:00
內容：介紹長者健康飲食的
六大要訣
名額：4人(免費)
查詢：林姑娘



教育活動推介

it2

樂齡IT易學站
www.it2.gov.hk

「樂齡IT易學站」

日期：9月11日(星期五)
時間：下午2:30-3:00
內容：介紹如何登入「樂齡IT易學站」，
於網上學習不同的課程
名額：6人(免費) 查詢：林姑娘

活動完結後可獲
「平板手機支架」
一個

科技



手機健腦遊戲

日期：9月18日(星期五)
時間：下午2:30-3:00
內容：介紹不同健腦遊戲，保持腦部活躍
名額：4人(免費)
查詢：林姑娘



手機睇天氣

日期：9月23日(星期三)
時間：下午2:30-3:00
內容：教導下載及使用天文台手機應用程式
名額：4人(免費)
查詢：林姑娘



社康活動

9月

受疫情影響，
以下活動將會使用
Whatsapp 視像進行



潤肺湯水齊認識

日期：9月9日(星期三)
時間：下午 2:30-3:00
費用：免費

內容：分享有關止咳潤肺湯水
名額：4-6名 查詢：吳姑娘



懷舊金曲估歌仔

日期：9月16日(星期三)
時間：下午 2:30-3:00
費用：免費

內容：考考你對金曲的認識，輕鬆玩
名額：4-6名 查詢：吳姑娘



家居清潔小百科

日期：9月22日(星期二)
時間：下午 2:30-3:00
費用：免費

內容：介紹環保天然家居清潔妙法
名額：4名 查詢：吳姑娘



動動手·剪剪紙

日期：9月30日(星期三)
時間：下午 2:30-3:00
費用：免費

內容：介紹簡單中國剪紙方法及圖案
名額：4-6名 查詢：吳姑娘



7-9月份生日壽星

由於受疫情影響，中心暫停舉辦
7-9月份生日會，但中心仍為大
家預備了生日禮物。



各壽星請於8月3日至9月
30日期間攜同有效會員証到
中心領取生日禮物乙份。逾
期將不獲派發。

網購易



日期：9月25日、
10月16日、10月30日、
11月13日、11月27日
(隔週之星期五)



(視乎疫情狀況，有機會以其他形式進行)
時間：下午 2:30-4:00
地點：榮東樓活動室
內容：學習及體驗網上購物
查詢：林姑娘、尹姑娘、吳姑娘

護老者活動

9月

受疫情影響，
以下部份活動將會使用
**Whatsapp/
Google meet**
視像進行



護老電玩體驗日

日期：9月9日(星期三)
時間：上午 10:30/下午 2:30
費用：免費
對象：中心護老者優先

內容：體驗 Switch 遊戲，輕鬆減壓
名額：12 名(分時段進行，每時段 2 人)
地點：榮東活動室 查詢：林姑娘



護老者手工-中秋燈籠

日期：9月23日(星期三)
時間：上午 10:30-11:00
費用：免費
對象：中心護老者優先

內容：齊做燈籠慶中秋
名額：5 人
形式：透過視像進行活動 查詢：林姑娘



護藝好心情

日期：9月14日(星期一)
時間：上午 10:30-11:00
費用：免費
對象：中心護老者優先

內容：靜心減壓及減壓小技巧
名額：8 名
地點：Google meet 視像 查詢：戴先生



護老鬆一鬆-讚美操

日期：9月28日(星期一)
時間：下午 2:30-3:00
費用：免費
對象：中心護老者優先

內容：配合歌曲及運動，一同放鬆心情
名額：8 名
地點：Google meet 視像 查詢：莫姑娘

親愛護老者會員，大家好！

本年度中心推行「護老加·FUN」活動獎勵計劃，護老者每參加一次護老者活動即可獲蓋印，儲滿指定數量蓋印可換取禮物，希望大家積極參與活動！

為加強與護老者的溝通，中心增設以 Whatsapp 發放活動資訊及在線報名形式，敬請留意，如有查詢可與中心職員聯絡！

期望在中心的護老者活動見到大家！

謝謝支持！



認知障礙症服務

服務

第二期 (7-9月)

智友營

- 日期：逢星期一及三
- 時間：上午 10:00 - 11:00
- 名額：8 名
- 對象：本中心會員
- 內容：工作人員透過運動、桌上遊戲、平板電腦，提升參加者體能、智力、社交能力等日常功能。
- 查詢：劉姑娘



第三期 (10-12月)

智友營

招募

如擔心自己或家人患有認知障礙症，可以聯絡我們預約進行評估。合適者可報名參加智友營訓練活動及安排進一步支援服務。



中心動態

新同工分享



各位老友記 你們好！

我是劉嘉如姑娘，我是新入職的社會工作助理，主要負責認知障礙症支援服務，我很期待認識你們每一位，請多多指教。

謝謝！



活動花絮



活動相片

中心為有需要會員
提供醒腦家中練習



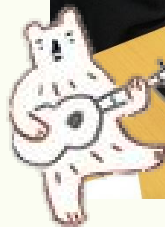
■ 在安全社交距離下
參與中醫健康講座



■ 護老電玩體驗日，齊齊
SWITCH PARTY!



■ 跟莫姑娘線上學
禪繞畫，有助平穩情緒



■ 愛要及時義工隊於疫情期間
仍盡力為長者提供義剪服務

