



# 香港明愛 安老服務

• 明愛元朗長者社區中心 •

## 知命樂天·笑看人生

2020年11月



長者支援服務隊 – 蔡焯嫻姑娘 (社會工作員)

### 篇幅內容：

- P.1 知命樂天·笑看人生
- P.2-3 活動介紹
- P.4 中心代表會
- P.5 健康展板
- P.6 e 健樂
- P.7 中心職員動向
- P.8 外展護老者及認知服務
- P.9 護老者及外展護老者  
服務活動推介
- P.10 智友醫社
- P.10 護老者週 2020
- P.11 護老 3 點 3 頻道
- P.12 中心活動回顧

筆者最近認識一位婆婆，婆婆年屆八十多歲，丈夫在年初時心臟病發離逝，當時最折磨婆婆的不是丈夫死後帶來的傷痛，而是年過六十歲的大女兒最近也確診不治之症帶來的震驚和憂傷。婆婆和女兒不是住同一屋簷下，但每天婆婆堅持會買一碗女兒喜歡的雲吞麵，送到她家裡。筆者擔心著婆婆每一天的生活到底過得怎樣時，婆婆竟樂觀地說出心中的願望：「希望自己和女兒在餘下有意識的日子可以選擇自己將來的喪禮儀式。」


筆者聽到婆婆的心願時十分欣賞她對生命接納度很大。想起聖經中一句：「生有時，死有時；栽種有時，拔出所栽種的也有時；」（傳道書 3:2）面對老友記，每每聽得最多的是「如果我年輕時……」或是「早知我就……」。生、死似是無法控制，但能夠有尊嚴、自主地為自己安排後事仿佛是上天賜予我們對生命有選擇的自由。

引用這個婆婆的故事，筆者希望介紹的是「知命樂天小組」，如果有興趣了解更多，請多多留意中心的最新活動啦！

 新界元朗水邊圍郵盈水樓地下 11-20 號

 <https://www.caritas.org.hk/>

 2474 3481

 2479 7383

 [seylme@caritassws.org.hk](mailto:seylme@caritassws.org.hk)

 印刷量 300 份

# 11月中心活動



請帶同閣下有效會員證到詢問處報名及出席活動

如活動有更改，均以中心的最後公布為準

溫馨提示 詳情可向中心查詢及留意所張貼的告示

## 健康展板 – 認知障礙症警號

日期：2020年11月 時間：上午8:00至下午6:00

內容：以月刊形式分享健康資訊，亦設立問答題。

備註：凡參加活動之會員可獲小禮物乙份。

對象：中心會員 名額：不限 地點：本中心 費用：免費 負責職員：黃榮楠姑娘

1

## 健康早晨操

日期：2020年11月(逢星期二)

時間：上午8:30至9:00

內容：播放健康運動短片，由職員帶領會員做簡易健康操

報名日期：即場參加

對象：中心會員 名額：不限

地點：本中心 費用：免費

負責職員：黃榮楠姑娘



2

## 健康新姿態

日期：2020年11月(逢星期六)

時間：上午10:00至11:00

內容：由義工帶領會員做健康運動操

報名日期：即場參加

對象：中心會員 名額：不限

地點：本中心 費用：免費

負責職員：黃榮楠姑娘

3

## 資訊組會議

日期：2020年11月9日(星期一)

時間：下午2:15至3:15

內容：每月定期義工培訓，分享資訊科技知識，從而加強服務技巧。

對象：資訊組會員

地點：本中心 費用：免費

負責職員：趙映瞳姑娘

4

## 公益金：流感針前講座

日期：2020年11月17日(星期二)

時間：上午9:00至10:00

內容：由頤生康健護士為會員講解季節流感及預防方法。

報名日期：11月1日

對象：中心會員 名額：50位

地點：本中心 費用：免費

負責職員：黃榮楠姑娘



5

## 百歲 iPad 團

日期：2020年11月19日(星期四)

時間：上午9:00至11:00

內容：由義工教導長者會員使用 iPad 遊玩不同的腦遊戲，同時向會員講解不同的健康小提示。

對象：中心會員 名額：20

地點：本中心 費用：免費

負責職員：趙映瞳姑娘

6

## 公益金：疫苗注射 2020

日期：2020年11月23日(星期一)

時間：上午9:00至11:30

內容：為2020年11月23日或之前已滿50歲之會員免費注射流感疫苗。

對象：中心會員 名額：100

地點：本中心 費用：免費

負責職員：黃榮楠姑娘

7

## 理髮服務

日期：2020年11月23日(星期一)

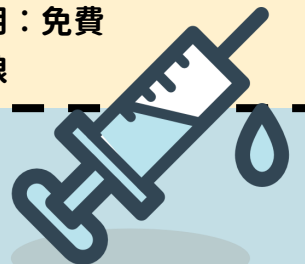
時間：下午1:15至4:00

內容：由義工為長者進行剪髮

對象：中心會員 名額：不限 地點：本中心 費用：\$5

報名日期：現已接受 負責職員：楊寶琦姑娘

8



# 11月中心活動



請帶同閣下有效會員證到詢問處報名及出席活動

如活動有更改，均以中心的最後公布為準

溫馨提示 詳情可向中心查詢及留意所張貼的告示

## 福群小組

日期：2020年11月26日(星期四)  
 時間：上午10:00至11:00  
 內容：天主教的宗教聚會；祈禱及聖經分享  
 對象：中心會員 名額：不限  
 地點：本中心 費用：免費  
 負責職員：余俊諾先生

# 9

## 暖湯賀壽

日期：2020年11月26日(星期四)  
 時間：下午2:30至3:30  
 內容：由義工上門送生果或禮物給11月生日會員  
 對象：中心會員 地點：本中心  
 名額：不限 費用：免費  
 負責職員：余啟鋒先生

# 10

## 關愛毅力組

日期：2020年11月26日(星期四)  
 時間：上午10:00至11:30  
 內容：定期培訓義工，增強服務知識及技巧；  
 匯報每月中心服務以協調義工推行服務  
 對象：中心登記義工 名額：50  
 地點：本中心 費用：免費  
 負責職員：黃麗華姑娘

# 11

## 元朗關注組

日期：2020年11月27日(星期五)  
 時間：下午2:30至3:30  
 內容：與會員分享及交流社會時事或長者福利事務  
 對象：中心會員 地點：本中心  
 名額：不限 費用：免費  
 負責職員：余俊諾先生

# 12



## 長者支援隊

### 【個人協助服務】

## 義工招募

歡迎對社區義務工作感興趣的你加入  
 成為「長者支援隊」一份子：與我們  
 一起服務社區上有需要的長者

**服務內容：**為服務使用者提供護送  
 服務，例如陪診或外出購物等。

如有任何查詢，  
 可聯絡長者支援隊的趙映瞳姑娘。

## 公益金：四診儀體質檢測及中醫諮詢

日期：2020年11月27日(星期五)  
 時間：上午9:00至下午5:00  
 內容：由該中心以流動車形式，停泊到中心附近，  
 使用中醫四診儀，為會員進行體質  
 檢測及提供中醫健康諮詢服務。

報名日期：11月1日  
 對象：中心會員 名額：50位  
 地點：本中心 費用：免費  
 負責職員：黃榮楠姑娘

# 13

# 12月中心例會

|    | 一下(1)組 | 一下(2)組 | 二上組    | 四上組    | 五上組    |
|----|--------|--------|--------|--------|--------|
| 日期 | 12月7日  | 12月7日  | 12月1日  | 12月3日  | 12月4日  |
| 時間 | 下午2:30 | 下午3:30 | 上午9:30 | 上午9:30 | 上午9:30 |

備註：請帶同閣下之有效會員證準時出席活動。

# 中心代表會：回應信



中心代表：張群嫦分享在家彈奏小型樂器的樂趣，並為大家表演自彈自唱。

中心代表：古英華、梁秀玲為大家分享演奏非洲鼓、中國鼓的樂趣，希望大家以愛抗疫，拍走不愉快。



中心代表：黃秀琼、冼麗珍及趙婉玲教大家輕輕鬆鬆在家做運動，大家記得跟住做



中心代表：葉鵬威、梁庭芳為大家談古論今，分享在家抗疫心得，並論盡「吹牛」、「爛醉如泥」、「信口雌黃」等詞語的由來。



我們以積極樂觀態度抗疫，發揮各代表才藝  
與眾同樂，疫境自強。

# 健康展板

## 認知障礙症警號

透過觀察患者日常生活的一些異常舉動，有助及早發現病情。當患者愈早就醫及接受適當訓練，可延緩病情惡化的速度。究竟認知障礙症患者在生活中會如何表現異常？以下 6 個舉動家人或照顧者必須多加注意！

1

### 無記性至直接影響生活

無記性是認知障礙症的最主要徵狀，當患者的善忘程度達至影響日常生活的水平，例如忘記開水喉、熄火便出門；餵飼寵物後又重複再餵等，均是明顯的警號，即使只是發生過一次，都必須關注。

2

### 對天氣和時間困惑

患者可能會失去判斷時間的能力，即使看到陽光都不清楚是白天，以至白天可能會不斷睡覺，晚間卻活動至深宵，日夜顛倒；患者另對於四季天氣亦很困惑，其表現可能是在嚴熱天氣仍會圍頸巾，冬天時則要求去沙灘暢泳。

3

### 解決簡單問題感困難

患者會在解決一些以往很熟悉的問題上變得困難，對金錢的概念和判斷亦有異常，未必能分辨物件的價值或該付的金額，容易墮入騙徒陷阱，建議家人盡量只給長者小量零用錢傍身。

4

### 錯誤判斷物件的用途

患者可能會對以往懂得使用的電器忘了操作方法，甚至對物件的用途判斷錯誤，例如有患者會把電視遙控器當作手提電話撥號。

5

### 難以表達所想

患者在運用語言或詞彙方面有困難，難以表達心中所想，例如想說「手表」，卻不能說出「手表」這個詞彙，或只能說成「戴在手上的鐘」

6

### 行為性情改變 對嗜好失去興趣

有些病人在患病後的行為及性格像變了另一個人，例如變得不注重衛生，不願意沖涼、刷牙；亦有病人表現得焦慮、多疑，常懷疑別人偷去自己的財物等。

資料來源：明報健康網



## 答題紙

問題 1：因患者對金錢的概念和判斷會有異常，應如何建議他的家人？

- A. 給予大量金錢，供需要時使用
- B. 只給小量零用錢傍身
- C. 只給身份證，避免掉錢
- D. 甚麼都不給，避免弄失

問題 2：甚麼是失去判斷時間的能力？

- A. 看到陽光不知道是白天
- B. 日夜顛倒
- C. 在寒冬時穿著短袖衣服
- D. 以上皆是

\*完成作答後請帶同會員證及答題紙交回中心，全對者可獲小禮物一份。

# e 健樂

## 賽馬會(e健樂)電子健康管理計劃

多角度關顧身心健康

- 營養、認知訓練、精神健康、
- 防衰老、社交、健康相關活動

專業團隊跟進

- 護士、社工、中文大學學術團隊

|      | 對象       | 量度頻率   | 量度         |
|------|----------|--------|------------|
| 血壓   | e 健樂會員   | 每週 3 次 | 自行量度       |
| 血糖   | 患糖尿病的參加者 | 每週 1 次 | 保健員        |
| 體重指標 | e 健樂會員   | 每月 1 次 | 保健員 / 中心職員 |

歡迎踴躍參加!!! 介紹埋身邊老友記一齊玩啦~

對象：e 健樂參加者 報名日期：現已接受報名 負責職員：吳楚瑜姑娘

### 1. 彈力帶運動

日期：11月3, 10, 18, 23日(星期一、二、三)

時間：下午 2:00 至 3:00

內容：利用彈力帶增加運動時的阻力，強化肌肉力度，遠離肌少症。

地點：本中心 / Hangout Meet

名額：10 收費：免費



### 2. 活力拉筋操

日期：11月3, 10, 18, 23日(星期一、二、三)

時間：下午 3:00 至 4:00

內容：透過拉筋，教授長者以運動活動關節及放鬆肌肉，增加肢體靈活度。

地點：本中心 / Hangout Meet

名額：10 收費：免費

### 3. 健康氣功班

日期：11月6, 13, 20, 27日(星期五)

時間：下午 1:00 至 2:00

內容：鼓勵長者多做運動，改善身體健康。

地點：本中心 名額：12 收費：免費

### 4. 認識認知障礙講座

日期：11月12日(星期四)

時間：上午 10:00 至 11:00

內容：認識認知障礙，為自己及身旁的長者作好準備

地點：本中心 名額：20 收費：免費

### 5. 每月一聚

日期：2020年11月17日(星期二)

時間：下午 2:00 至 4:00 (1小時1場)

內容：與 e 健樂會員提供定期的聚會，並進行健康資訊分享。同時可以介紹 e 健樂來月的活動，鼓勵他們參加。

地點：本中心 / Hangout Meet

名額：15 收費：免費

### 6. 運動與家居防跌

日期：2020年11月18日(星期三)

時間：下午 2:00 至 4:00 (1小時1場)

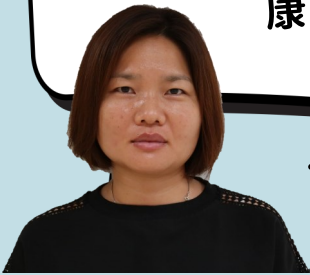
內容：為長者介紹家居的危機，加強長者的意識

地點：本中心 / Hangout Meet

名額：15 收費：免費

# 中心職員動向

大家好，好高興認識大家！我係 10 月剛剛入職明愛元朗長者中心嘅全職護理助理王小花，大家可以叫我阿花，或者稱呼我王姑娘都可以，最後大家祝大家身體健康，生活愉快！



護理助理  
王小花姑娘

各位公公婆婆大家好！我是新任的活動幹事陳啟延，你們可以叫我阿延或者延仔，我剛剛在十月新加入中心，主要負責護老者及認知服務。好開心加入明愛這個大家庭，期待日後可以認識你們每一位，亦祝願大家在疫情下繼續保持身心健康，喜樂常在。



一級活動幹事  
陳啟延先生

大家好，我叫 Stephy,大家可以叫我楠姑娘~我今年岩岩畢業，呢一份係我嘅第一份全職工作，有好多嘢都要學習，希望大家可以多多指教，多多包涵。我平時鍾意行山架，老友記都要做多啲運動，身體健康！



黃燦楠姑娘 (一級活動幹事)

大家好呀！我係阿細~剛剛加入元朗中心呢個大家庭，中心的活動讓我感受到學員及義工們的積極參與，從大家臉上的笑容看到大家參與其中的滿足感。在未來的日子，讓我們繼續攜手同行，融洽參與，精彩活動，分享經驗、培養興趣，一同努力吧！



尹嘉盛 (資訊科技大使)

咁多位老友記你地好呀，我係岩岩新加入明愛呢個大家庭既同事，你地可以叫我做 Simon 或者呀平！我主要工作範疇會係長者支援服務同埋隱蔽長者服務方面，當然如果老友記想認識我或者同我傾計都無任歡迎嫁！祝大家身體健康，我地係中心見！



黃偉平 (一級活動幹事)

# 外展護老者及認知服務

## 護老者對 2020 施政報告訴求

### 醫療服務需要急切

依據明愛長者聯會於本年九月期間進行一次問卷調查，了解他們對 2020 施政報告的訴求，當中醫療需要與護老者有密切關係。

調查發現在 1200 名受訪長者當中，有 87.9% 長者表示期望政府能降低現時公私營協作計劃耀眼行動的申請門檻，由兩年縮減為一年。現時眼科輪候時間長，由普通科轉介到專科門診，直至完成手術需時超過 4 年多，在疫情下輪候時間再拖長，長者在醫療支援上要苦忍，感到無奈。調查亦發現長者對醫療訴求大，有 91.7% 長者期望政府能新增一項社區醫療服務隊服務，到戶為長者診症，在疫情期間不少體弱長者因怕受感染由照顧者代為到醫院覆診取藥，疫情變化莫測，長時間代問診對長者康復進度會有影響。

**綜合上述調查結果，我們就 2020 施政報告有以下建議：**

### 優化公私營醫療協作計劃

建議降低現時耀眼行動申請門檻，讓在醫管局轄下醫院眼手術(如白內障、青光眼)輪候期滿一年人士可申請計劃，長者及早診治可避免影響自理能力。

### 加強關注體弱長者之醫療支援

疫情反覆，為預防體弱長者受感染，建議政府增設社區醫療服務隊，讓體弱長者能獲得醫療人員到戶提供支援。照顧者代長者到醫院問診取藥只能暫時性應變，長遠而言對長者康復進度會造成影響，外展社區醫療服務隊能迅速回應長者需要。

何女士的母親已達 97 歲的高齡，除了高血壓，亦曾患大腸癌，亦有腳痛等毛病，疫情前每三個月要到醫院覆診，惟現時為避免有感染風險，已大半年無去醫院。何女士指長者身體狀況變化大，母親曾一夜間血壓上升至 200，要立即送往醫院，擔憂母親單靠配藥無定時檢查影響治療，期望當局能安排到戶醫療服務。

**2020 年施政報告即將發表，期望政府關注護老者需要。**



# 護老者及外展護老者活動推介



## 綠色殯葬知多點

日期：2020年11月9日(星期一)

時間：上午10:00至11:00

地點：元朗水邊圍中心

內容：由食環署介紹綠色殯葬資訊，  
包括花園葬、海葬

對象：護老者會員

名額：20人 負責職員：陳穎心姑娘



## 清晨伴你鬆一鬆

日期：2020年11月12、19、26日(星期四)

時間：上午08:30至09:30

地點：天澤河畔

內容：透過伸展運動，讓護老者會員舒緩身、心狀態，  
培養會員有良好運動習慣

對象：護老者會員

名額：6人 負責職員：利羨儀姑娘

## 外展茶室

日期：2020年11月18日(星期三)

時間：下午02:30至03:30

地點：天晴邨明雲樓對出空地

內容：護老者聚會，是次聚會分享主題是社聯的  
護老者行動方案。

對象：天晴邨及鄰近護老者會員

名額：20人 負責職員：何創傑先生

## 護老者講座 - 認識糖尿病

日期：2020年11月20日(星期五)

時間：下午02:30至03:30

內容：由衛生署外展隊到中心講解糖尿病的成因、  
誘發因素、徵狀及併發症以及預防與治療糖尿病的原則。

對象：中心護老者會員 地點：天澤中心

名額15人 負責職員：何創傑先生

## 健腦樂園

日期：2020年11月23、30日(星期一)

時間：下午1:00至2:00 地點：元朗水邊圍中心

內容：進行桌上遊戲【搶食茶樓】，學習控制肌肉的  
力度、訓練手眼協調，增加專注力，預防認知障礙症

對象：懷疑有認知退化之會員(需接受認知評估)

名額：8人 負責職員：趙婉雯姑娘

## 耆樂·童遊

日期：2020年11月27日(星期五)

時間：上午10:00至11:30

地點：元朗水邊圍中心

內容：認識長者友善，趣味紙牌遊戲

對象：護老者會員

名額：15人

負責職員：利羨儀姑娘



## 護老茶室

日期：2020年11月27日(星期五)

時間：下午02:30至03:30

地點：天澤中心

內容：護老者聚會，分享護老者近況，次聚會分  
享主題是社聯的護老者行動方案。

對象：中心護老者會員

名額：12人 負責職員：何創傑先生

## 護老者義工組

日期：2020年11月27日(星期五)

時間：下午03:30至04:30

地點：天澤中心

內容：護老者義工聚會，一同計劃護老者服務  
包括協助活動、推廣服務等。

對象：有興趣參與義工服務人士(歡迎新義工加入)

名額：12人 負責職員：何創傑先生

## 喘息雅座 (11/2020)

日期：2020年11月30日(星期一)

時間：上午10:00至11:00 地點：元朗水邊圍中心

內容：透過藝術與護老者一同減減壓，本月主題為「點點畫」

對象：護老者會員 名額：12人 負責職員：陳穎心姑娘



# 智友醫社同行計劃服務



智友醫社參加者過往每星期參與兩次小組，恢復服務後，現安排參加者每星期參與一次小組，以控制小組人數確保社交距離。參加者積極參與小組活動，以下是小組活動相片分享。



智友醫社團隊包括資深護師、社工、物理治療師及職業治療師，各同事會輪流帶領小組。

圖中小組由物理治療師鄭泳珊帶領，結合運動機能訓練及認知訓練，帶領參與數字方向遊戲，將數字方向提示紙放於地上，邀請參加者自行設計 3 位數字，然後按數字方向踏步，猶如踏出跳舞之舞步，讓參加者於樂趣中進行認知訓練。



## 護老者週 2020

### 眼中看健康

日期：2020 年 11 月 21 日、28 日 (星期六)

時間：上午 9:00 至 5:00

地點：元朗水邊圍中心

內容：為護老者提供視網膜圖像分析，評估患上中風及認知障礙症的風險。

名額：40 人 費用：全免 負責職員：何創傑先生

\*活動由社會福利署元朗區支援照顧者工作小組「關愛全接觸」計劃贊助

### 優秀外傭及友善鄰里嘉許禮 2020

日期：2020 年 11 月 24 日 (星期二)

時間：下午 2:30 至 3:30

地點：元朗水邊圍中心

內容：家傭工作困難調查發佈、嘉許環節、家居安老元素投票、感恩環節

對象：外傭、長者、家人、鄰里

費用：全免 名額 30 人 負責職員：陳穎心姑娘

### 護老者週 2020 – 社區遊踪

日期：2020 年 11 月 16 日 (星期一)

時間：上午 10:00 至 11:00

地點：元朗水邊圍中心

內容：走出中心，介紹社區資源及復康用具正確使用方法

對象：照顧年資為 0-1 年之護老者

費用：全免 名額：15 人 負責職員：陳穎心姑娘

### 護老者週 2020 – 喘息工作坊

日期：2020 年 11 月 20 日 (星期五)

時間：下午 2:30 至 4:30

地點：元朗水邊圍中心

內容：製作磨砂玻璃杯，一同輕鬆玩樂

對象：護老者會員

費用：\$20 (連材料費) 名額：20 人

負責職員：陳穎心姑娘

# 護老3點3頻道



明愛元朗長者社區中心  
三點三護老頻道

YouTube CD Caritas

無得去中心，成日困係屋企，都唔知做咩好……  
又無得去飲茶，落街又擔心……

咁長時間係屋企，究竟做乜好呢？

各位老友記有好消息呀，我地團隊會制作一條頻道，  
頻道會邀請不同的嘉賓或職員同大家分享有趣既生活資訊。  
各位老友記想見我地，就要記得收睇啦~

|     | 節目        | 講者/嘉賓            | 日期          |
|-----|-----------|------------------|-------------|
| 通識台 | 預設醫療指示    | 方兆光先生<br>律師      | 2020年11月6日  |
| 護腦台 | 運動鬆一鬆     | 鄭泳珊姑娘<br>物理治療師   | 2020年11月13日 |
| 生活台 | 園藝美居：在家種植 | 葉鵬威先生<br>中心會員    | 2020年11月20日 |
| 健康台 | 疫情下中醫保健之道 | 吳冠儀博士<br>註冊中醫師全科 | 2020年11月27日 |

## 收看方式：

逢星期五下午3點3，職員會  
將頻道網址透過 WhatsApp  
送出，記得準時收睇啦

## 收看裝備：



- 1) 一部可以上網的智能電話
- 2) 在電話上安裝 WhatsApp

# 感謝！中心活動回顧



感謝各中心會員，鼎力支持「明愛長者暖萬心」義賣籌款，出心出錢又出力！



如對本中心服務有任何意見，懇請填妥表格交回中心或致電 2479 7383 與我們聯絡

提供意見者姓名：\_\_\_\_\_ 聯絡電話：\_\_\_\_\_

意見：\_\_\_\_\_