



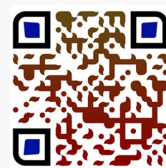
香港明愛 安老服務

· 明愛梨木樹長者中心 ·

# 荃情集

2021年4月至5月

掃一掃



眼間又到了春雨花開的時間，俗話有云：“一年之計在於春”，在一年之中最有生機、最有活力、最有生命力的季節就是春天，在這個時間中心已開始計劃新一年度不同的主題計劃、活動、講座、小組提供予中心會員，因應朝令夕改的疫情措施，中心展望提供更彈性的服務，包括實體及線上活動予各位。

同時，希望為會員帶來嶄新的資訊，中心定期舉辦手機/平板電腦應用班，務求使各會員可更緊貼資訊科技。為提供更貼合會員的發展和需要的活動，鼓勵會員隨時表達寶貴的意見。

新一年度開始，亦是中心一年一度續會的時間。由 22/3/2021 至 29/3/2021 中心將為現有會員安排續會，並特別豁免 2021/2022 年度年費，請按自己所屬的組別到中心辦理續會，詳細安排提示紙已放入閣下的信箱(只限本邨)。由 4 月 1 日開始陸續為已登記的新會員辦理入會手續，歡迎新會員先行預約，而新入會者會收取\$21 元。

最後，歡迎各會員踴躍參加來年度中心的活動。

內容：

1. 封面及專題介紹
2. 中心消息
3. 職員動向
4. 中心活動
5. 活動花絮
6. 健康專區
7. 中心活動表
8. 長青學院課程時間表
9. 服務質素標準介紹



新界荃灣梨木樹邨康樹樓地下



24277188



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



selms@caritassws.org.hk



24874892



印刷量 800 份

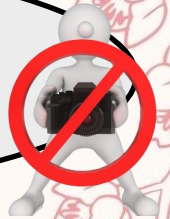
## 中心消息



由「明愛之友」主辦的「步中情」線上行籌款活動，將於3月23日舉行。活動籌得善款將用於香港明愛優化各項服務，幫助數以千計家庭。如各老友記有興趣參加籌款活動，可於9/4/2021(星期五)或之前到中心索取表格。詳情可掃一掃QR CODE

中心於2021年3月，新添置一部「定量超聲波骨質診斷儀」，為有需要的長者提供簡單、方便的骨質密度檢測。

為保障中心及會員權益，各會員或任何外界人士，在未經中心職員同意下，不得在中心範圍內(或在外向內)進行拍攝、錄影及錄音。



## 職員動向



各位老友記你哋好，我係新嚟嘅一級活動幹事-婷姑娘(李玉婷)。好高興加入明愛梨木樹長者中心呢個大家庭。歡迎你哋過嚟搵我傾吓偈，等我認識你哋。亦都好歡迎你哋過嚟搵我幫手架！



各位老友記好，我叫李嘉璇，是新入職的中心社工，大家可叫我呀蛋！我很高興認識你們，期待日後為可愛精靈的各位籌備多姿多彩的活動，另外也歡迎你們平常跟我打招呼與我聊天喔！在此祝願大家身體健康，每天笑口常開，未來的日子請多多指教。

## 護老者活動

### 護老者鬆一鬆

日期：9/4/2021 (星期五)  
13/5/2021 (星期四)  
時間：下午 2:00-3:30  
地點：本中心  
內容：透過不同主題的活動，舒緩護老者壓力；並互相打氣。  
對象：有需要護老者會員  
收費：費用全免  
報名方法：現已接受報名  
負責同事：社工 劉凱珊姑娘 /  
護理助理 蔡愛英姑娘

### 「正能量」小組

日期：5月4、11、18及25日(星期二)  
時間：下午 2:00-3:30  
地點：中心一座 205 室  
內容：讓護老者認識正能量，重新得力。  
對象：中心有需要護老者會員  
收費：費用全免  
報名方法：現已接受報名  
負責同事：社工 劉凱珊姑娘

## 義工活動

### 彩虹探訪組

日期：4月13日、27日及  
5月25日(逢星期二)  
時間：下午 2:30-3:30 (第一組)、  
下午 3:30-4:30(第二組)  
名額：每一組 8-12 人  
地點：中心薈萃坊  
內容：熱身活動，義工訓練，分享探訪情況。  
對象：中心探訪組義工  
收費：免費  
報名方法：工作人員邀請義工參加  
負責職員：社工 譚靜敏姑娘

## 認知活動

### 活力智醒閣

日期：逢星期二至五  
時間：上午 10:00 - 11:30  
地點：中心一座 205 室  
內容：讓長者透過遊戲活動，刺激大腦機能，提升長者的記憶力和認知。  
對象：關注認知障礙症中心會員  
費用：費用全免 (名額 30 人)  
報名方法：於開放時間自行前往一座參加。  
負責同事：護理助理 談綺雲姑娘、  
蔡愛英姑娘

# 中心活動

## 「陽光再現計劃」物理治療服務

日期：2021年4月9、16、23及30日  
2021年5月7、14、21及28日  
時間：每節一小時 地點：中心薈藝坊  
內容：由註冊物理治療師為長者訂出針對性復康治療，從而提升長者活動能力。  
對象：長者會員  
費用：每節200元  
報名方法：需預先報名  
負責職員：一級活動幹事 袁婉惠姑娘



## 健康講座

日期：12/4/2021、24/5/2021（星期一）  
時間：9:30-10:30  
地點：中心薈萃坊  
內容：(12/4) 預防肌肉流失  
(24/5) 安全使用藥物  
名額：15人  
對象：護老者會員、長者會員  
收費：費用全免  
報名方法：3月24日及5月10日報名，可到中心或致電中心報名，額滿即止。  
負責職員：文員 張妙嫻姑娘

## 義剪服務

日期：17/4/2021(星期六)  
時間：上午10:00-12:00  
地點：中心薈藝坊 對象：長者會員  
內容：由剪髮義工為中心長者會員剪髮。  
費用：免費 名額：20人  
報名方法：4月7日(三)-4月13日(二)到中心、WHATSAPP和電話報名，如報名人數超出名額會在4月14日(三)進行抽籤，中籤名單會4月15日(四)將貼在中心和中心WHATSAPP公佈。  
負責職員：一級活動幹事 袁婉惠姑娘

## 數碼問題，你問我答

日期：27/4、4/5、11/5、18/5、25/5  
(逢星期二)  
時間：上午10:00-11:30  
地點：本中心  
對象：中心會員  
內容：數碼義工教授長者使用日常手機應用程式。  
名額：5人  
報名方法：3月24日報名，可到中心或致電中心報名，額滿即止。  
負責職員：社工 譚靜敏姑娘

## 護老智齒保健講座

日期：14/5/2021(星期五)  
時間：上午10:00-11:00  
地點：中心薈萃坊  
對象：認知障礙者人士的照顧者  
內容：提升照顧者對於認知障礙者人士口腔健康的認識及教授清潔認知障礙者人士口腔的方法。(可為符合資格的認知障礙者人士轉介免費\*牙科服務)  
名額：10人  
報名方法：3月24日報名，可到中心或致電中心報名，額滿即止。  
負責職員：李君兒姑娘

## 中心活動

### 機不可失 - 手機基礎應用 E 班

日期：26/4/2021-12/5/2021 (逢一、三)  
時間：下午 2:00 - 3:30  
地點：一座 204 及 205 室  
內容：教授長者手機基本操作及通訊應用  
對象：長者會員  
費用：免費 (每班 8 人，共 6 堂)  
報名方法：4 月 5 日開始報名  
負責職員：資訊科技大使 巫亦盈姑娘  
\* 須出席最少 5 堂，少於 5 堂參加者於課堂  
完結後半年內不能參加同類課堂，敬請留意。

### 多媒體手機應用 A 班

日期：24/5/2021, 26/5/2021(星期一、三)  
時間：下午 2:00 - 3:30  
地點：一座 204 及 205 室  
內容：教授長者應用手機拍攝技巧  
對象：長者會員  
費用：免費 (每班 8 人，共 2 堂)  
報名方法：4 月 5 日開始報名  
負責職員：資訊科技大使 巫亦盈姑娘  
\* 曾參加手機基礎應用班的會員可優先報名。

## e 健樂活動

### 靜觀減壓工作坊

日期：9/4/2021(星期五)  
時間：下午 2:30-4:00  
內容：由輔導顧問介紹靜觀概念及心態，  
以及教導參加者如何進行靜觀練習，  
例如靜觀呼吸和靜觀步行。  
地點：中心薈藝坊  
對象：e 健樂會員  
名額：12 人  
報名方法：由 1/4 開始報名，會員需到中心/  
致電報名  
負責職員：一級活動工作人員 李玉婷姑娘

### 家用急救處理講座

日期：15/4/2021(星期四)  
時間：下午 2:30-3:30  
內容：由註冊護士與參加者以講座形式探  
討各種常見家居意外及處理法。  
地點：中心薈藝坊  
對象：e 健樂會員  
名額：12 人  
報名方法：由 1/4 開始報名，會員需到中心/  
致電報名  
負責職員：一級活動工作人員 李玉婷姑娘

### 精叻操

日期：22/4/2021(星期四)  
時間：下午 2:00-4:00  
內容：由專業導師帶領教導參加者進行「治  
療性健身運動」及「社交認知遊  
戲」。目的是保持參加者社交生活，  
帶給長者歡樂和鬆弛的機會。  
地點：中心薈藝坊  
對象：e 健樂會員  
名額：12 人  
報名方法：由 1/4 開始報名，會員需到中心/  
致電報名  
負責職員：一級活動工作人員 李玉婷姑娘

### 抗衰老工作坊

日期：29/4/2021(星期四)  
時間：下午 3:00-5:00  
內容：由專業顧問講解抗衰老，並為參加者評  
估身體狀況及提供改善意見。以及教導  
參加者簡單運動，使參加者能在家中輕  
鬆活動身體。  
地點：中心薈藝坊  
對象：e 健樂會員  
名額：15 人  
報名方法：由 1/4 開始報名，會員需到中心/  
致電報名  
負責職員：一級活動工作人員 李玉婷姑娘

# 1-2 月活動花絮



22/1 新春前夕教大家摺利是魚



22/1 夫婦二人合力製作利是魚



22/1 大家完成的利是魚



22/1 同事傾力演出醒獅表演

3/2 新春報置場景深受會員歡迎  
大家一起做出鬼馬動作影大家合照



9/3 感謝會員王永星親手為中心寫揮春



22/1 全人祝各位會員新年快樂!  
身體健康!事事順利!



# 健康專區

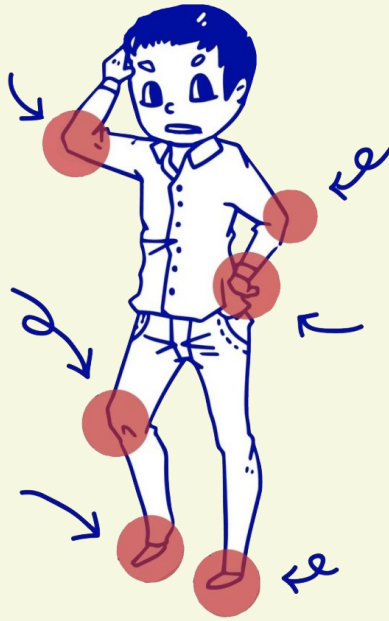
## 痛風症

是由於血液內的尿酸過高，以致尿酸鹽形成結晶體積聚在關節內，導致身體免疫系統出現過敏造成關節發炎、劇痛、紅腫及發熱，一般發作部位為大拇趾關節、踝關節和膝關節等。

### 病徵

患處突然變得紅、腫、發熱及劇痛

若血液內的尿酸濃度不受控制，遲些尿酸鹽將會凝聚於其他關節裡



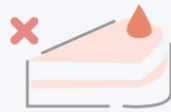
通常引致急性關節炎發作，大部份為單一關節，最常見的為大拇趾(腳趾公)

嚴重的會引至關節變形，成為慢性痛風。

## 痛風症可以怎麼辦?



● 避免酒精及含糖飲料  
咖啡、茶等無糖飲料可飲用



● 避免精製糖食物  
如蛋糕、冰淇淋等



● 注意蛋白質的攝取  
避免過量食用動物內臟及海產類



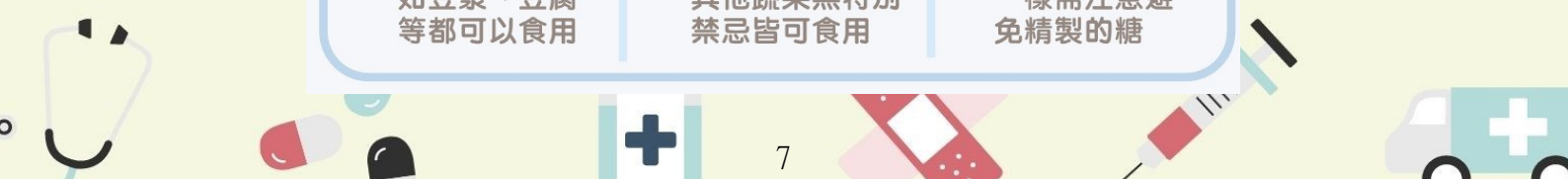
● 豆類食物可食用  
如豆漿、豆腐等都可以食用



● 海帶與乾燥香菇少吃  
其他蔬果無特別禁忌皆可食用



● 五穀根莖類可適量攝取  
一樣需注意避免精製的糖



# 2021年4月(中心活動表)

週一	週二	週三	週四	週五	週六
			1	2	3
5	6	7 10:00-11:30 活力智醒閣(一座)	8 10:00-11:30 活力智醒閣(一座)	9 10:00-11:30 活力智醒閣(一座) 2:30-4:00 e 健樂-靜觀減壓工作坊(萃) 2:00-3:30	10
12 9:30-10:30 健康講座 - 預防肌肉流失(萃)	13 9:30-11:00 板腦玩童(藝) 10:00-11:30 活力智醒閣(一座) 2:30-3:30 彩虹探訪組(一組)(藝) 3:30-4:30 彩虹探訪組(二組)(藝)	14 10:00-11:30 活力智醒閣(一座)	15 9:30-11:00 板腦玩童(藝) 10:00-11:30 活力智醒閣(一座) 2:30-4:00 e 健樂-家用急救處理講座	16 9:00-12:00 「陽光再現計劃」物理治療服務(藝) 10:00-11:30 活力智醒閣(一座)	17 10:00-12:00 剪髮服務(藝)
19	20 9:30-11:00 板腦玩童(藝) 10:00-11:30 活力智醒閣(一座)	21 10:00-11:30 活力智醒閣(一座)	22 9:30-11:00 板腦玩童(藝) 10:00-11:30 活力智醒閣(一座) 2:00-4:00 e 健樂-精叻操	23 9:00-12:00 「陽光再現計劃」物理治療服務(藝) 10:00-11:30 活力智醒閣(一座)	24
26 2:00-3:30 手機基礎應用 E 班(一座)	27 9:30-11:00 板腦玩童(藝) 10:00-11:30 數碼問題, 你問我答(中心) 10:00-11:30 活力智醒閣(一座) 2:30-3:30 彩虹探訪組(一組)(萃) 3:30-4:30 彩虹探訪組(二組)(萃)	28 10:00-11:30 活力智醒閣(一座) 11:00-12:00 2:00-3:30 手機基礎應用 E 班(一座)	29 9:30-11:00 板腦玩童(藝) 10:00-11:30 活力智醒閣(一座) 3:00-5:00 e 健樂-防衰老工作坊	30 9:00-12:00 「陽光再現計劃」物理治療服務(藝) 10:00-11:30 活力智醒閣(一座) 2:00-4:00 中心委員會(一座)	

4 月份友誼組：7-4-2021(三) 主題：年度檢討及計劃

場地代號：(一座) 一座 204 室或 205 室 (悠)悠閒天地 (會堂) 梨木樹社區會堂 (藝)藝藝坊 (萃)薈萃坊 (#) 其他場地 【場地安排一切以中心公布為準】



# 2021年5月(中心活動表)

週一	週二	週三	週四	週五	週六
					1
3 2:00-3:30 手機基礎應用 E 班 (一座)	4 9:30-11:00 板腦玩童(藝) 10:00-11:30 數碼問題, 你問我答 (中心) 10:00-11:30 活力智醒閣(一座) 2:00-3:30 正能量小組(一座)	5 9:45-10:45 中文哲理班(萃) 10:00-11:30 活力智醒閣(一座) 2:30-3:30 友誼組(線上)	6 9:30-11:00 板腦玩童(藝) 10:00-11:30 活力智醒閣(一座) 2:00-3:30 國畫體驗班(一座)	7 9:00-12:00 「陽光再現計劃」物理 治療服務(藝) 10:00-11:30 活力智醒閣(一座)	8
10 2:00-3:30 手機基礎應用 E 班 (一座)	11 9:30-11:00 板腦玩童(藝) 10:00-11:30 數碼問題, 你問我答 (中心) 10:00-11:30 活力智醒閣(一座) 2:00-3:30 正能量小組(一座)	12 10:00-11:30 活力智醒閣(一座) 2:00-3:30 手機基礎應用 E 班(一 座)	13 9:30-11:00 板腦玩童(藝) 10:00-11:30 活力智醒閣(一座) 2:00-3:30 護老者鬆一鬆(萃)	14 9:00-12:00 「陽光再現計劃」物理 治療服務(藝) 10:00-11:00 護老智齒保健講座(萃) 10:00-11:30 活力智醒閣(一座)	15
17 2:00-3:30 手機基礎應用 E 班 (一座)	18 10:00-11:30 數碼問題, 你問我答 (中心) 10:00-11:30 活力智醒閣(一座) 2:00-3:30 正能量小組(一座)	19	20 10:00-11:30 活力智醒閣(一座)	21 9:00-12:00 「陽光再現計劃」物理 治療服務(藝) 10:00-11:30 活力智醒閣(一座)	22
24 9:30-10:30 健康講座 - 安全使 用藥物(萃) 2:00-3:30 手機多媒體應用 A 班(一座)	25 10:00-11:30 數碼問題, 你問我答 10:00-11:30 活力智醒閣(一座) 2:30-3:30 彩虹探訪組(一組)(萃) 2:00-3:30 正能量小組(一座) 3:30-4:30	26 10:00-11:30 活力智醒閣(一座) 2:00-3:30 手機多媒體應用 A 班 (一座)	27 10:00-11:30 活力智醒閣(一座)	28 9:00-12:00 「陽光再現計劃」物理 治療服務(藝) 10:00-11:30 活力智醒閣(一座) 2:00-4:00 中心委員會(一座)	29
31					

明愛長青學院課程時間表  
2021年4月至5月

課程名稱	上課日期	時間及地點
1. 唱歌班 (第一組)	4月12、19、26日 5月3、10、17、24、31日	下午 2:30-3:30 中心薈萃坊
2. 唱歌班 (第二組)	4月12、19、26日 5月3、10、17、24、31日	下午 3:30-4:30 中心薈萃坊
3. 松柏粵曲班 (第一組)	4月12、19、26日 5月3、10、17、24、31日	上午 11:00-12:45 中心薈萃坊
4. 松柏粵曲班 (第二組)	4月14、21、28日 5月5、12、26日(5月19日停課) 6月2、9日	下午 12:00-1:45 中心薈萃坊
5. 唱悠普通話唱歌班	4月14、21、28日 5月5、12、26日(5月19日停課) 6月2、9日	下午 2:30-4:00 中心薈萃坊
6. 毛筆書法班	4月26日 5月3、10、17、24、31日 6月7、21日(6月14日停課)	上午 9:15-10:45 中心薈萃坊
7. 基礎詠春班	4月17、24日 5月8、15、22、29日(5月1日停課) 6月5、12日	上午 9:30-11:00 中心薈萃坊
8. 八段錦班 (第一組)	4月13、20日(4月27日停課) 5月4、11、18日(5月25日停課) 6月1、8、15日	下午 1:30-2:30 中心薈萃坊
9. 八段錦班 (第二組)	4月13、20日(4月27日停課) 5月4、11、18日(5月25日停課) 6月1、8、15日	下午 2:30-3:30 中心薈萃坊
10. 太極班	4月14、21、28日 5月5、12、26日(5月19日停課) 6月2、9日	上午 11:00-12:00 中心薈萃坊

\* 4-5 月份班組時間表供已報名學員參考

明愛長青學院課程時間表  
2021年4月至5月

課程名稱	上課日期	時間及地點
11. 玄功二十訣氣功班	4月16、23、30日 5月7、14、21、28 6月4日	中午11:30-12:30 中心薈萃坊
12. 柔力球班(第一組)	4月16、23、30日 5月7、14、21、28 6月4日	下午1:30-3:00 中心薈萃坊
13. 柔力球班(第二組)	4月16、23、30日 5月7、14、21、28 6月4日	下午3:00-4:30 中心薈萃坊
14. 中文哲理班	4月14、21、28日 5月5、12、26日(5月19日停課) 6月2、9日	上午9:45-10:45 中心薈萃坊
15. 快快樂樂學普通話班	4月13、20日(4月27日停課) 5月4、11、18日(5月25日停課) 6月1、8、15日	下午3:30-4:30 中心薈萃坊
16. 基礎國畫班	4月22、29日及5月6、13日 (逢星期四)	下午2:00-3:30 一座205室

\* 4-5月份班組時間表供已報名學員參考

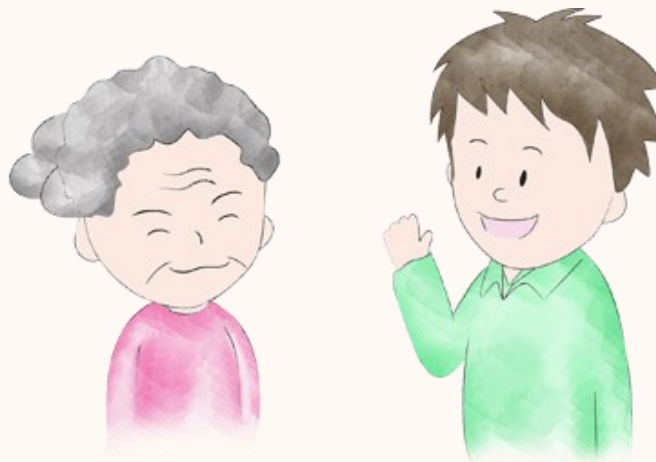
# 服務質素標準介紹

## SQS6：收集意見

服務單位/機構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。

你知唔知道中心會點樣定期向服務使用者收集意見？

我當然知！中心會制定有效機制，讓服務使用者及職員，向服務單位提出意見。例如：中心舉辦的友誼組，委員會、中心意見箱等都是收集意見的好渠道。



### \*意見園地\*

意見： \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

填寫人姓名： \_\_\_\_\_ 聯絡電話： \_\_\_\_\_ 日期： \_\_\_\_\_

歡迎會員對中心會會訊或服務提出寶貴意見。

~~ 多謝閣下寶貴意見 ~~