

香港明愛安老服務

明愛西貢長者中心

專題介紹：

衝出「疫」境

明愛安老服務網址：





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

2021 年 4 月-5 月 通訊

 開放時間：上午 9 時至下午 5 時

 地址：西貢年街 69-75 號地

 電話：2792 6205

 傳真：2792 3497

 電郵：sesk@caritassws.org.hk

出版日期：2021 年 4 月

印刷數量：500 份

督印人：鍾錦英

編輯：蘇敏艷

新冠肺炎病毒肆虐全球整整一年有多，影響各行各業，造成經濟及人命的損失不計其數，而本中心之服務亦被其影響，很多計劃及活動都需要轉變形式，甚至延後或擱置。期間感謝會員的包容及體諒，在疫情嚴峻時，減少外出及保護自己，進入中心時亦嚴格遵守社交距離及防疫措施，早作隔離及切斷社區傳播鏈，為社區健康出一分力。此外，非常感激各界人士捐出不少抗疫物資予有需要之長者，亦感激中心義工之付出，為中心會員及有需要之長者縫製布口罩。



過去一年間，社會福利署 (社署) 進一步收緊進出中心措施，中心不對外開放及只維持有限度服務。本中心之偶到出席人次為 15,260 人次。至於健康、教育及康樂活動共舉辦了 263 個；義工活動共舉辦了 57 個；護老者活動共舉辦了 77 個；認知障礙症活動亦舉辦了 36 個。雖然過去一年未能提供太多實體活動，改為增加進行網上活動，感謝會員的支持及參與，一同學習以新常態來參與活動。

這次疫情反覆不斷，長者難免會出現抗疫疲勞，幸好各會員能夠用正面積極的態度面對疫情。有見疫情緩和，中心跟隨社署指引逐步回復以往的活動及服務，特別是班組、戶外活動及慶祝活動。來年度希望以「疫下求變 · 重燃生機」為主題，著重長者的身、心、社、靈，加入不少新穎的班組及活動，讓會員有多方面的嘗試。在此，感謝會員的支持，中心的會員人數已衝破 960 人。由於疫情下已有網上活動的新常態，中心會繼續鼓勵及教授長者使用智能電話及學習平板電腦。

最後，祝願各位身體健康，生活愉快！

為持續改善服務，本中心現正進行服務意見調查，歡迎會員及護老者發表意見，攜手共建美好社區及持續改善中心服務。

會員：

<https://forms.gle/Lusj1qJxdxMcPoPV6>

護老者：

<https://forms.gle/RoJXv7YNDRBxSmuu7>



會員



護老者

e健樂活動介紹

活動1

運動班 – 進階班

日期：4月12日及4月19日(星期一)

時間：早上9:30 - 10:30

地點：本中心

對象：e健樂成員 (有運動習慣人士)

內容：體適能導師 Sam Wong帶領大家進行伸展及肌肉訓練。

費用：免費

名額：12人

活動2

運動班 – 基本班

日期：4月12日及4月19日(星期一)

時間：早上10:45 - 11:30

地點：本中心

對象：e健樂成員

(行動不便或缺少運動人士)

內容：體適能導師 Sam Wong帶領大家進行伸展及拉筋運動。

費用：免費

名額：8人

活動3

太極班

日期：4月15日(星期四)

時間：早上9:30-10:30

地點：本中心

對象：e健樂成員

內容：專業導師教授

費用：免費

名額：10人

活動4

八段錦

日期：4月15日(星期四)

時間：早上11:00至下午12:00

地點：本中心

對象：e健樂成員

內容：專業導師教授

費用：免費

名額：10人

活動5

e健樂每月護士講座

日期：4月19日(星期一)

時間(1)：早上9:00-10:00 /

(2)：早上10:00 -11:00 或

(3)：早上11:00至下午12:00

地點：本中心

對象：只限e健樂成員

內容：認識慢性疾病中風關節炎

費用：免費

名額：12人

(每人只可出席其中1場)

活動6

[智營飲食講座] 線上講座

日期：4月21日(星期三)

時間：早上10:00-11:00

地點：會員網上觀看

(另設12名額於中心觀看)

對象：e健樂成員

內容：預防老年病的飲食法、

日常飲食小錦囊, 問答環節

費用：免費

線上名額：15人

e健樂活動介紹

活動7 創意押花畫(線上)

日期：4月23日(星期五)
時間：早上10:00-11:30
地點：會員家中線上
對象：e健樂成員
內容：透過園藝手作押花畫創作
費用：免費
名額：7人(線上) 3人(在中心)

活動8 手工班

日期：4月29日(星期四)
時間：下午2:00 - 4:00
地點：本中心
對象：e健樂成員
內容：由專業手功導師
Kanny Ngj教授環保鎖匙扣手工
費用：免費
名額：10人

活動9 氣功養生 基本班

日期：未定(現先留名招新學員)
時間：未定
地點：本中心
對象：只限e健樂成員
內容：由專業氣功導師Amy
教導氣功
費用：免費
名額：12人

e健樂服務-最新安排

- 已於2月1日恢復量度血壓服務。量血壓服務實施人流管制，預計每小時只可幫8位成員量血壓。
- 已於3月1日恢復量度血糖服務，只安排服食糖尿藥人士量度。逢星期二下午2時至5時按指定時間回中心量血糖，服務實施人流管制請依時出席(必須攜帶e健樂手冊及糖尿藥袋予護士檢查)。
- 已於3月1日恢復護士見會員服務，護士會個別通知約見日期及時間。(逢星期一)
- 3月15日開始逢星期一早上護士健康講座改為實體分3場，時間:9:00-10:00/ 10:00-11:00/ 11:00-12:00。

請e健樂會員星期一至五，需於已提供指定時間內回中心量度血壓

每位成員必須每星期量血壓3次

按疫情措施：暫停e健樂大使當



活動介紹



平衡時空

日期：4月8日(星期四)

時間：上午9:00 - 12:00

下午2:00-5:00

地點：本中心

對象：中心會員

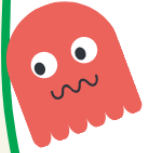
內容：透過電視遊戲訓練平衡力

費用：免費

名額：12人



活動10



男士大步走

日期：4月9日(星期五)

時間：上午11:00 - 中午12:30

地點：西貢

對象：中心男士會員

內容：於指定地點完成三項工作並紀錄時間，
於西貢海濱長廊餐廳午膳(自費)

籌款費用：\$100

活動12



Go Go Go 做早操 活動11

日期：4月9-30日及

5月7-28日(星期五)

時間：上午9:00 - 10:00

地點：本中心

對象：會員

內容：做運動

費用：免費

名額：15人



九十後，健步走

日期：4月12(星期四)

時間：上午9:30 - 中午12:00

地點：西貢碼頭

對象：中心90歲或以上會員

內容：與一眾90後於西貢碼頭
散步以迎合中心籌款活動。

費用：免費

名額：30人

活動13



偷閒加油站

日期：4月12 - 6月28日(星期一)

時間：上午9:00 - 中午12:00 /

下午2:00 - 5:00

地點：本中心

對象：中心會員

內容：齊玩桌上遊戲、魔力橋。

費用：免費

名額：32人

活動14



中風與運動的重要性(線上)

日期：4月13日(星期二)

時間：上午10:00 - 11:00

地點：本中心

對象：會員

內容：職業治療師介紹運動及示範

費用：免費

名額：20人(線上)及10人(現場看直播)

活動15

四月之星

日期：4月15 (星期四)

時間：上午 9:30-中午12:00

地點：本中心

對象：四月生日會員

內容：慶祝生日

費用：免費

名額：30人

活動16



手握力測試健康檢查

日期：4月16 (星期五)

時間：上午9:30 - 11:30

地點：本中心

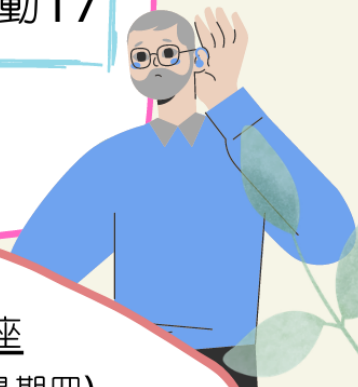
對象：會員

內容：手握力測試

費用：免費

名額：30人

活動17



衛生署每月講座

日期：4月22日 (星期四)

時間：上午10:00 - 11:00

地點：本中心

對象：會員

內容：肩周炎

費用：免費

名額：15人

活動18



聽覺保健教育講座

日期：4月29日 (星期四)

時間：上午10:00 - 11:00

地點：本中心

對象：會員

內容：職業治療師介紹運動及示範

費用：免費

名額：15人

活動19

平衡時空

日期：5月6日 (星期四)

時間：上午9:00 - 中午12:00

下午2:00 - 5:00

地點：本中心

對象：會員

內容：透過電視遊戲訓練平衡力

費用：免費

名額：12人

活動20



環島清潔日

日期：5月7 (星期五)

時間：上午9:30 - 中午12:00

地點：麥理浩徑

對象：中心男士會員

內容：清潔郊區

費用：自費

名額：15人

活動21



認識糖尿病與認知障礙症講座

日期：5月18 (星期二)

時間：上午10:00 - 11:00

對象：會員

地點：本中心

內容：認識糖尿病與認知障礙症關係

費用：免費

名額：15人

活動22

剪髮服務

日期：5月18日 (星期二)

時間：下午2:00 - 3:30

地點：本中心

對象：中心會員

內容：為有需要剪髮會員剪頭髮。

費用：\$5

名額：25人

溫馨提示：煩請先洗頭

活動23



以下的活動於早前已完成報名，
現溫馨提示已報名人士記得屆時出席。

活動24

椅上操

日期：4月10 - 6月26日(星期六)

時間：上午 9:00 - 10:00

地點：本中心

對象：中心會員

內容：坐於椅子上進行肌肉訓練

費用：\$110.00

名額：已滿

活動25

健腦操

日期：4月10 - 6月26日(星期六)

時間：上午10:15 - 11:15

地點：本中心

對象：會員

內容：透過動作訓練手腳協調及腦部訓練

費用：\$110.00

名額：已滿

活動26

太極班

日期：4月10 - 6月26日(星期六)

時間：下午2:00 - 3:00

地點：本中心

對象：中心會員

內容：專業太極師傅教授「楊氏16式」

費用：\$165

名額：已滿

活動27

「耆力無窮」計劃

日期：4月12 - 7月2日(星期三)

時間：下午2:30 - 3:30

(21/4, 28/4, 5/5, 12/5 改為12:00-1:00)

地點：本中心

對象：會員

內容：適體能教練教授肌肉及運動訓練
護士講座。連續計劃2個月之後
教練電話

跟進會員經訓練後健康對比。

費用：免費

** 已於2020年7月完成招募 **

氣功養生 進階 (實體)

日期：4月13日、20日及27日

(星期二)

時間：下午2:00 - 3:00

地點：本中心

對象：只限e健樂成員

內容：專業氣功導師Amy教授氣功

費用：免費

名額：已滿

活動於早前已完成報名，

現溫馨提示已報名人士記得屆時出席。

活動28

認知訓練活動

認知訓練教材及桌上遊戲外借服務

日期：4月1日至6月30日(星期一至六)

時間：上午9:00 - 下午5:00

對象：懷疑/出現認知退化會員

內容：多款紙張版及實體版認知訓練及桌上遊戲
供會員/護老者外借，以便在家也可進行
認知訓練，延緩認知功能的退化。

費用：免費

活動29

認知訓練小組

日期：4月9日至6月29日(星期二及五)

時間：上午1班 9:45 - 10:30

上午2班 10:45 - 11:30

下午1班 1:30 - 2:15

下午2班 2:30 - 3:13

活動30

地點：本中心

內容：以不同認知教材及桌上遊戲，
進行不同認知功能訓練

對象：經過評估為出現認知退化之會員

名額：每班8-12人

費用：\$150/季

活動31

雙月認知評估

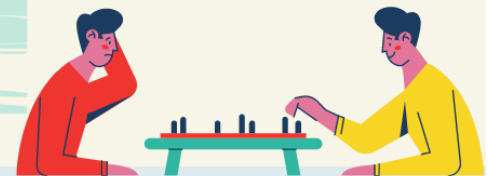
日期：5月2日至6月30日(星期一至六)

時間：早上10:00 - 下午4:00

對象：懷疑/出現認知退化長者

內容：為有需要長者進行認知評估，
按需要配對支援服務

費用：免費



護老者活動介紹

心花笑放~ 愛笑瑜伽班 (平日班)

日期：4月8日 - 29日 (逢星期四)

時間：上午9:30 - 10:30

地點：本中心

對象：中心護老者

內容：透過笑跳唱遊，讓護老者舒展身心！

費用：免費

名額：10人

活動32



心花笑放~ 愛笑瑜伽班 (週末班)

日期：4月17日 - 5月15日 (逢星期六)

時間：上午10:00 - 11:00

地點：本中心

對象：中心護老者

內容：透過笑跳唱遊，讓護老者舒展身心！

費用：免費

名額：10人

活動33



衛生署每月講座

日期：5月27日 (星期四)

時間：上午10:00 - 11:00

地點：本中心

對象：中心護老者優先

內容：四季健康食譜

費用：免費

名額：15人

活動36

家居認知訓練講座

日期：4月15日 (逢星期四)

時間：下午3:00 - 4:00

地點：Zoom

對象：中心護老者

內容：講解認知障礙症患者家居陷阱及介紹良好的認知障礙症患者家居設計

費用：免費

活動34

「愛要及時：居家終老的準備」研討會

日期：4月29日 (星期四)

時間：下午2:15 - 5:15

地點：本中心

對象：中心護老者優先

內容：在家離世的考慮與社區支援

(毋忘愛主席 范寧醫生)

居家臨終關懷與護理實務分享

(明愛專上學院健康科學院助理教授 賴芷君博士)

在家離世的後事安排

(明愛安老服務寧安服務計劃督導主任 葉淑芬女士)

處理哀傷再起步

(明愛安老服務臨床心理學家 唐敏忠博士)

費用：免費

名額：15人

活動35



新增服務



明愛西貢長者中心
Caritas Elderly Centre - Sai Kung

COMMUNITY
REHABILITATION
PROJECT

社區復康 樂無憂



由專業物理治療師主理
配合新引進專業儀器

- ✓ 進行復康治療
- ✓ 針對痛症進行專屬治療



由二月起
逢星期三
每節一小時

歡迎中心會員

及**50歲以上護老者**預約#

#申請人須獲註冊醫生轉介需要接受物理治療人士

首次評估
\$ 200

首三個月優惠價
\$ 800
共4次療程

其後每節收費
\$ 300

預約 / 查詢



2792 6205
文嘉玲姑娘



西貢萬年街
69 - 75 號地下

活動花絮



躲避盤



一齊剪個靚髮



九十後，掛住你，
動動手，做手工。



浮水印印袋



do.re.me...

音樂治療



藍泥紮染，齊齊
設計獨一無二的
布袋。



5月

活動時間表

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
2	3 9:00偷閒加油站 9:30普通話班 10:45英文班 2:00偷閒加油站	4 9:30唱歌班 9:45認知訓練小組(上午1班) 10:45合唱團 10:45認知訓練小組(上午2班) 1:30認知訓練小組(下午1班) 2:00智能手機應用 2:30認知訓練小組(下午2班)	5 10:00長者手語應用班 10:00「托」英文Talk English 2:00書法初班 2:30遇見未知的自己	6 9:00平衡時空 9:00健身運動 9:30板腦還童(1) 2:00板腦還童(2)	7 9:00GoGoGo做早操 9:30環島清潔日 9:45認知訓練小組(上午1班) 10:00平衡力運動班 10:45認知訓練小組(上午2班) 11:30養生氣功班 1:30認知訓練小組(下午1班) 1:30瑜珈運動班A 2:30認知訓練小組(下午2班)	8 9:00椅上操 10:00西貢Cat Walk 貓步表演(線上) 10:15健腦操 2:00太極班
9	10 9:00偷閒加油站 10:45英文班 2:00偷閒加油站	11 9:30唱歌班 9:45認知訓練小組(上午1班) 10:45合唱團 10:45認知訓練小組(上午2班) 1:30認知訓練小組(下午1班) 2:00智能手機應用 2:30認知訓練小組(下午2班)	12 10:00長者手語應用班 10:00「托」英文Talk English 2:00書法初班 2:30遇見未知的自己	13 9:00健身運動 9:30板腦還童(1) 2:00板腦還童(2)	14 9:00GoGoGo做早操 9:45認知訓練小組(上午1班) 10:00平衡力運動班 10:45認知訓練小組(上午2班) 11:30養生氣功班 1:30認知訓練小組(下午1班) 1:30瑜珈運動班A 2:30認知訓練小組(下午2班)	15 9:00椅上操 10:15健腦操 2:00太極班
16	17 9:00偷閒加油站 2:00偷閒加油站	18 9:30唱歌班 9:45認知訓練小組(上午1班) 10:00認識糖尿病與認知障礙症講座 10:45合唱團 10:45認知訓練小組(上午2班) 1:30認知訓練小組(下午1班) 2:00剪髮服務 2:30認知訓練小組(下午2班)	19 佛誕	20 9:00健身運動 9:30板腦還童(1) 2:00板腦還童(2)	21 9:00GoGoGo做早操 9:45認知訓練小組(上午1班) 10:00平衡力運動班 10:45認知訓練小組(上午2班) 11:30養生氣功班 1:30認知訓練小組(下午1班) 1:30瑜珈運動班A 2:30認知訓練小組(下午2班)	22 9:00椅上操 10:15健腦操 2:00太極班
23	24 9:00偷閒加油站 2:00偷閒加油站	25 9:30唱歌班 9:45認知訓練小組(上午1班) 10:45合唱團 10:45認知訓練小組(上午2班) 1:30認知訓練小組(下午1班) 2:30認知訓練小組(下午2班)	26 10:00長者手語應用班 10:00網會-生涯規劃(線上) 2:00書法初班	27 9:00健身運動 9:30板腦還童(1) 2:00板腦還童(2)	28 9:00GoGoGo做早操 9:45認知訓練小組(上午1班) 10:00平衡力運動班 10:45認知訓練小組(上午2班) 11:30養生氣功班 1:30認知訓練小組(下午1班) 1:30瑜珈運動班A 2:30認知訓練小組(下午2班)	29 9:00椅上操 10:15健腦操 2:00太極班
30	31 9:00偷閒加油站 2:00偷閒加油站	<p>因應疫情急劇變化，各活動之安排或會作出相應變動/延期/取消，活動前敬請致電：2792 6205 查詢，不便之處，敬請見諒。</p>				

活動時間表

4月

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
中心資訊發放平台 https://sites.google.com/caritassws.org.hk/sknecl/ ▲ eHealth 活動				1	2 耶穌受難節	3 耶穌受難節翌日
4 清明節	5 清明節翌日	6 復活節星期一翌日	7 10:00「托」英文Talk English	8 9:00平衡時空	9 9:00GoGoGo做早操 9:45認知訓練小組(上午1班) 10:45認知訓練小組(上午2班) 11:00男士大步走 1:30認知訓練小組(下午1班) 2:30認知訓練小組(下午2班)	10 9:00椅上操 10:15健腦操 2:00太極班
11 9:00偷閒加油站 9:30普通話班 9:30運動班-進階班▲ 9:30九十後、健步走 10:45運動班-基本班▲ 12:30粵曲研習班A班 2:00偷閒加油站 2:15粵曲研習班B班	12 9:00偷閒加油站 9:30普通話班 9:30運動班-進階班▲ 9:30九十後、健步走 10:45運動班-基本班▲ 12:30粵曲研習班A班 2:00偷閒加油站 2:15粵曲研習班B班	13 9:30唱歌班 9:45認知訓練小組(上午1班) 10:00中風與運動的重要性(線上): 10:00小組代表會 10:45合唱團 10:45認知訓練小組(上午2班) 1:30認知訓練小組(下午1班) 2:30認知訓練小組(下午2班) 2:00氣功養生_進階	14 2:00書法初班	15 9:30太極班▲ 9:30四月之星 11:00八段錦▲	16 9:00GoGoGo做早操 9:30手握力測試健康檢查 9:45認知訓練小組(上午1班) 10:00平衡力運動班 10:45認知訓練小組(上午2班) 11:30養生氣功班 1:30認知訓練小組(下午1班) 1:30瑜珈運動班A 2:30認知訓練小組(下午2班)	17 9:00椅上操 10:15健腦操 2:00太極班
18 9:00偷閒加油站 9:30運動班-進階班▲ 9:30普通話班 10:45英文班 10:45運動班-基本班▲ 12:30粵曲研習班A班 2:00偷閒加油站 2:15粵曲研習班B班	19 9:00偷閒加油站 9:30運動班-進階班▲ 9:30普通話班 10:45英文班 10:45運動班-基本班▲ 12:30粵曲研習班A班 2:00偷閒加油站 2:15粵曲研習班B班	20 9:30唱歌班 9:45認知訓練小組(上午1班) 10:45合唱團 10:45認知訓練小組(上午2班) 1:30認知訓練小組(下午1班) 2:00智能手機應用 2:30認知訓練小組(下午2班)	21 10:00[智管飲食講座]線上講座 10:00網會-衝出「疫」境(線上) 10:00長者手語應用班 10:00「托」英文Talk English 2:00書法初班 2:30遇見未知的自己	22 10:00衛生署每月講座	23 9:00GoGoGo做早操 10:00創意押花畫▲ 10:00平衡力運動班 9:45認知訓練小組(上午1班) 10:45認知訓練小組(上午2班) 11:30養生氣功班 1:30認知訓練小組(下午1班) 1:30瑜珈運動班A 2:30認知訓練小組(下午2班)	24 9:00椅上操 10:15健腦操 2:00太極班
25 9:00偷閒加油站 9:30普通話班 10:45英文班 2:00偷閒加油站	26 9:00偷閒加油站 9:30普通話班 10:45英文班 2:00偷閒加油站	27 9:30唱歌班 9:45認知訓練小組(上午1班) 10:45合唱團 10:45認知訓練小組(上午2班) 1:30認知訓練小組(下午1班) 2:00智能手機應用 2:30認知訓練小組(下午2班)	28 10:00長者手語應用班 10:00「托」英文Talk English 2:00書法初班 2:30遇見未知的自己	29 10:00聽覺保健教育講座 2:00手工班▲	30 9:00GoGoGo做早操 9:45認知訓練小組(上午1班) 10:00平衡力運動班 10:45認知訓練小組(上午2班) 11:30養生氣功班 1:30認知訓練小組(下午1班) 1:30瑜珈運動班A 2:30認知訓練小組(下午2班)	

因應疫情急劇變化，各活動之安排或會作出相應變動/延期/取消，活動前敬請致電：2792 6205 查詢，不便之處，敬請見諒。

歡迎各位踴躍參與

主辦



冠名贊助

ICBC 工銀亞洲

跨境金融 首選銀行

全力協辦



步 中 情 線上行

2021.3.23 - 4.19

隨時隨地 ♥ 為愛起步

由工銀亞洲冠名贊助，清水灣鄉村俱樂部全力協辦

形式

參加者自行決定時間、地點及形式

組別

歡迎個人、家庭、團體及企業參與

活動目的

籌募善款用於明愛各項服務，幫助數以千計家庭。
累積步行時數達 210,323 分鐘，
更可為有需要人士額外換取「愛的禮物」

立即報名



www.caritaswalk2021.org

截止日期
2021.4.15

參加者完成指定步行時數可獲精美紀念品一份

鑽石贊助



活動查詢 ☎ 2843 4638

線上報名查詢 ☎ 2117 1650

✉ info@caritaswalk2021.org

白金贊助



金贊助



銀贊助



銅贊助



MAYER | BROWN

THANKYOU 多謝支持

活動介紹

與痛分手-慢性痛症治療小組

慢性痛症對我們生活造成影響，更影響自己情緒。小組透過音樂及運動體驗活動，輕輕鬆鬆建立面對痛症的正面思想，嘗試與痛分手
如果你有... ..

- 疼痛持續三個月或以上；
- 受長期疼痛而產生情緒困擾及缺乏應對方法；
- 患有骨骼及肌肉系統痛症(如有腰背、頸膊和關節痛等)會員優先



時間 上午10時30分至12時正

地點 本中心 名額 8位

負責同事 曾姑娘



小組系列

費用全免

歡迎你
在WHATSAPP回覆
[55]或致電中心2792-
6205報名

備注

1. 參加者須穿着輕便服裝出席
2. 如報名人數超出限額會以抽籤形式處理



因應疫情急劇變化，實體參與之活動安排或會作出相應變動/延期/取消，活動前敬請致電：2792 6205查詢，不便之處，敬請見諒。



意見欄

歡迎各位會員、家屬及地區人士對中心服務提供寶貴意見，使中心服務能有所改善!請將寶貴意見寄交明愛西貢長者中心或投入中心意見箱。

提供意見者姓名：_____ 聯絡電話：_____

意見：_____



THANK YOU