



香港明愛 安老服務

明愛元朗長者社區中心

長者精神健康

2021年4月及2021年5月

賽馬會樂齡同行計劃 — 梁梓灝先生 (督導主任)



篇幅內容

- P.1 賽馬會樂齡同行計劃
- P.2 中心活動
- P.3 中心公益金活動
- P.4 中心代表會
- P.5 健康展板
- P.6 e 健樂
- P.7 中心活動消息及活動
- P.8 外展護老者及認知服務
- P.9-10 護老者及外展護老者活
- P.11 護老 3 點 3 頻道
- P.12 會員意見

元朗區的朋友們，為你們推介一個課程，既可以增值自己，又可以幫助身邊的老友記，最後更有機會成為明愛的合約員工，一起服務我們的長者！

本中心將於4至6月舉辦免費的「精神健康急救課程」，內容包括：有效面對逆境的方法、求助途徑和社區資源、各種情緒病的基本知識等。是次課程將會以「網上學習」為基礎，再配合一次性的實務培訓，務求讓大家安在家中，增值自己！



明愛元朗長者社區中心 精神健康急救證書課程 (關懷長者版)第二期

內容：認識長者常見的精神健康問題、社區資源及專業支援，學習相關的急救知識及技巧

日期：待定

(4節使用Zoom上課，1節實體課)

費用全免

地點：明愛元朗長者社區中心(天澤中心)

新界天水圍天澤邨服務設施大樓602室

對象：50歲或以上有志服務長者之社區人士

查詢及報名：1. 致電本中心3904 3155

2. Whatsapp 5316 4032

與社工梁先生/尹姑娘聯絡

備註：1. 參加者出席率須達100%，完成後可獲

香港大學頒發證書

2. 參加者有機會獲推薦成為中心有償義工，服務元朗及天水圍區的長者，既可服務又可領薪！

有關此課程的詳細資料，可參閱旁邊的海報。若有查詢，歡迎聯絡賽馬會樂齡同行計劃的梁先生或尹姑娘。最後，新一年祝大家身體健康、心想事成、萬事如意！

查詢及報名：☎ 致電本中心 3904 3155 📞 Whatsapp 5316 4032
與社工梁先生/尹姑娘聯絡



新界元朗水邊圍邨盈水樓地下 11-20 號



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



2474 3481



2479 7383



seylme@caritassws.org.hk



印刷量 500 份

4月及5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

資訊組會議

日期：4月14日(星期三)
時間：下午2:00至4:00 地點：本中心
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 名額：不限
費用：免費 負責職員：尹嘉盛先生

1

手機諮詢站

日期：4月27日及5月25日(星期二)
時間：上午9:00至11:00 地點：本中心
內容：解答會員對於使用手機的疑難。
對象：中心會員 名額：不限
費用：免費 負責職員：尹嘉盛先生

2

愛心速遞

日期：4月29日及5月27日(星期四)
時間：上午9:00至11:00 地點：本中心
內容：由義工上門送水果或禮物給體弱長者
對象：中心會員 名額：20 費用：免費
負責職員：張海威先生



關愛毅力組

日期：4月29日及5月27日(星期四)
時間：上午10:00至11:30 地點：本中心
內容：定期培訓義工，增強服務知識及技術；
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 費用：免費
負責職員：黃麗華姑娘



4月及5月中心例會

	一下(1)組	一下(2)組	二上組	四上組	五上組
日期	4月12日 & 5月3日	4月12日 & 5月3日	4月13日 & 5月4日	4月8日 & 5月6日	4月9日 & 5月7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。



4月及5月中心(公益金)活動

星期三健康講座

日期：4月14, 28日(星期三)
5月12, 26日(星期三)
時間：上午10:30-11:00
內容：透過講座讓長者更注重自身健康，包括飲食健康資訊、疾病資訊、運動資訊、營養資訊等等，讓會員提高健康意識。
名額：40 費用：免費
負責職員：黃榮楠姑娘

1

中醫車諮詢服務

日期：4月20日(星期二)
時間：上午9:00-下午5:00
內容：藉著是次活動向會員推廣中醫養生、疾病預防及健康管理，同時引入現代化的中醫檢測設備，為會員辨識體質、評估健康狀況、給予個人化的體質調理及健康管理方案。
名額：38 費用：免費
負責職員：黃榮楠姑娘

2

衛生署講座：活力長者健康

日期：4月29日(星期四)
時間：上午10:15-11:15
內容：藉著講座，教九式運動，旨在鍛鍊長者身體各部份機能，包括：鍛鍊平衡力、柔韌度、訓練肌力及身體各部位協調能力。連貫地做這套運動，更有鍛鍊心肺功能的作用。
名額：20 費用：免費
負責職員：黃榮楠姑娘

3

衛生署講座：高血壓知多少

日期：5月13日(星期四)
時間：上午10:15-11:15
內容：藉著講座，講解高血壓的高危因素，促進健康生活方式。
名額：50 費用：免費
負責職員：黃榮楠姑娘

4

健康展板

日期：4月及5月
時間：中心開放時間
內容：於月刊中設置健康資訊內容，同時亦設立問答题供會員作答，全對的會員可獲小禮物一份。
名額：不限 費用：免費
負責職員：黃榮楠姑娘

5

健康星期二

日期：4月及5月(逢星期二)
時間：中心開放時間
內容：在疫情期間，以線上形式為會員提供健康生活知識，讓會員可在家中學習。
名額：不限 費用：免費
負責職員：黃榮楠姑娘

6

量血壓服務

日期：4月及5月
時間：中心開放時間
內容：為區內長者提供免費量血壓服務，有需要便作出轉介。
名額：不限 費用：免費
負責職員：黃榮楠姑娘

7

健康早晨操

日期：4月13, 20, 27日
5月4, 11, 18, 25日(逢星期二)
時間：上午08:30-09:30
內容：增加會員運動的機會，養成每天運動的小習慣，從而促進身心健康。
名額：50 費用：免費
負責職員：黃榮楠姑娘

8

健康新姿態

日期：4月10, 17, 24日
5月8, 15, 22, 29日(逢星期六)
時間：上午10:00-11:30
內容：鼓勵參加者多做運動及注意健康。增加彼此的聯誼機會及擴闊社交圈子。
名額：50 費用：免費
負責職員：黃榮楠姑娘

9

健康運動齊齊做

日期：4月8, 15, 22, 29; 5月13, 20, 27(逢星期四)
時間：上午09:30-10:30
內容：讓參加者學習簡單易做的輕鬆運動，培養定期做運動的良好習慣。並希望他們在活動中認識到新朋友及鄰居，一起交流做運動的心得
名額：20 費用：免費 負責職員：黃榮楠姑娘

10

輕輕鬆鬆粉彩畫小組

日期：4月8, 15, 22, 29日(星期四, 共4節)
時間：下午2:30-3:30
內容：一同輕鬆畫日本和諧粉彩，並加入靜觀環節，放鬆身心靈。
報名日期：3月22日(星期一)
名額：6 費用：\$30(已包工具及顏料)
負責職員：蔡焯嫻姑娘

11

以上活動對象：中心會員

舉辦地點：本中心



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；詳情可向中心查詢及留意所張貼的告示



中心代表會：回應信箱

代表與你吃喝遊：精彩重溫

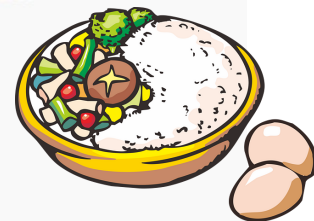


代表與你吃喝遊-元朗舊墟

觀看次數：263次 · 1 週前

明愛元朗長者社區中心YLDECC

中心代表威哥、亞芳帶你認識元朗舊墟及橫溝一條街，了解舊墟新貌。



代表與你吃喝遊-天水圍的一天

觀看次數：163次 · 4 天前

明愛元朗長者社區中心YLDECC

中心代表祥仔、婉玲帶大家樂遊天水圍，此片乃祥仔親自拍攝及剪接，請大家多多支持，
[新影片](#)



代表與你吃喝遊 | 第一集 | 大埔林村許願樹

觀看次數：208次 · 1 個月前

明愛元朗長者社區中心YLDECC

明愛元朗中心代表與大家同心抗疫，帶大家走訪社區人物誌，
[4K](#)

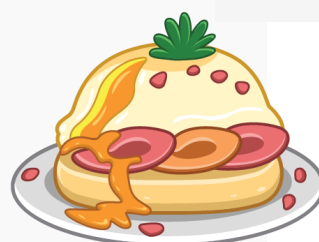


代表與你吃喝遊 | 第二集 | 樂在街市的一天

觀看次數：215次 · 1 個月前

明愛元朗長者社區中心YLDECC

元朗中心代表帶你樂遊元朗街市，一過了解最近物價。



代表與你吃喝遊3-花開富貴

觀看次數：148次 · 1 個月前

明愛元朗長者社區中心YLDECC

中心代表為大家介紹賀年花卉及盆栽，祝大家萬事如意、花開富貴。

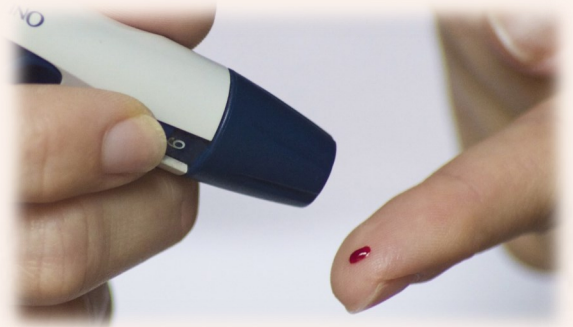


回應會員需要，中心代表走出中心，為大家介紹元朗、大埔林村及天水圍好去處，讓大家眼睛去旅行！記得訂閱「明愛元朗長者社區中心」youtube 頻道，就可以重溫！

健康展板4-5月

降血糖 正確觀念 你要知

糖尿病人在飲食上有不少忌諱。網上流傳常食苦瓜、飲苦瓜汁，或以苦瓜乾來泡水，有助控制血糖。因為苦瓜含有與胰島素相似的物質，具有類似胰島素的作用。營養師認同苦瓜有降血糖功效，但營養師和中醫均不建議經常進食，否則易招腸胃不適。



苦瓜貳：類似胰島素的物質，有降血糖作用

雖然苦瓜有助降低血糖，但鄭智俐不建議經常吃，因大量進食苦瓜，尤其是生吃，容易導致腸胃不適。另外，苦瓜所含的活性成分具有降血糖的功能，因此本身低血糖的人士更不宜多吃苦瓜。



控糖食物 不能取代藥

她提醒，糖尿病人飲食需均衡及多元化，多吃不同種類及顏色的蔬菜。除了苦瓜外，以下幾款食物亦有助控制血糖。不過，要注意控糖食物並不能取代藥物治療。

肉桂：能減緩胃排空的速度，食物在胃部停留時間較長，令飯後血糖上升的速度減緩

富含鉻質 (Chromium) 食物：促進碳水化合物和脂肪代謝，幫助控制血糖水平；例如蛋黃、全麥製品、麥片、咖啡、堅果、蔬菜

富含鎂質食物：糖尿病人士較缺乏鎂質，多吃含有鎂的食物有助控制血糖。市面上雖然有鎂補充劑，但攝取過量可引致惡心、腹瀉、抽筋，嚴重更會致命。建議從天然的食物中攝取鎂，例如深綠色蔬菜、全穀物類、魚、黑朱古力、香蕉

菠菜：纖維含量高，需要更多時間消化，有助保持體內血糖穩定

燕麥：含豐富水溶性纖維，能減慢血糖升幅。宜配搭含蛋白質的飲品，如：脫脂奶或低糖豆漿，蛋白質類食物有助降低升糖指數

資料來源：明報健康網



答題紙

問題 1: 苦瓜不適合經常食的原因是什麼?

A. 味道真的太苦 B. 導致腸胃不適 C. 容易引起感冒 D. 需要時間消化

問題 2: 燕麥的功用是什麼?

A. 含豐富水溶性纖維 B. 減慢血糖升幅 C. 宜配搭含蛋白質的飲品 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

對象：e 健樂參加者

負責職員：吳楚瑜姑娘

報名日期：現已接受報名

歡迎踴躍參加!!! 介紹埋身邊老友記一齊玩啦

1. 彈力帶運動

日期：4月13, 20, 27日(二)：5月4, 11, 18, 25日(二)

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：20

收費：免費

2. 活力拉筋操

日期：4月13, 20, 27日(二)：5月4, 11, 18, 25日(二)

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：20

收費：免費

3. 大笑瑜珈

日期：4月7, 14, 21, 28日(三)

時間：上午 11:00 至 12:00

內容：以正面的情緒表達，放鬆身心，舒解壓力。

地點：本中心 / Hangout Meet

名額：12

收費：免費

4. 園藝治療

日期：4月9日(五)

時間：上午 10:00 至 11:30

內容：透過工作坊，讓長者能夠享受當中過程，放鬆心情。

地點：本中心

收費：免費 名額：10

5. 藍泥紮染

日期：5月18日(二)

時間：上午 10:00 至 12:00

內容：為長者介紹家居的危機，加強長者的意識。

地點：本中心

收費：免費 名額：20

6. 護士講座

日期：4月8日(四)

5月13日(四)

時間：上午 10:00 至 12:00

內容：由長安協會護士每月進行講座。

地點：本中心

名額：20

收費：免費

7. 每月一聚

日期：4月21日(三)：5月12日(三) 時間：上午 10:00 至 11:00

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

中心活動消息

活動反映熱烈，
老友記們也十分開心高興

辛
丑
金
牛

團
拜
活
動



睡得到，精神好 處理失眠小組

日期: 21年5月17日-21年6月3日 (逢星期一，四) 共六節

時間: 上午 9:30-11:00

地點: 本中心

收費: 每位 \$10

對象: 想了解失眠成因，處理失眠的人士。

名額: 6位

內容: 以五官感覺，透過不同的刺激與舒緩應對失眠問題，
了解失眠成因，改善睡眠質量。

負責職員: 方國榮先生



外展護老者及認知服務

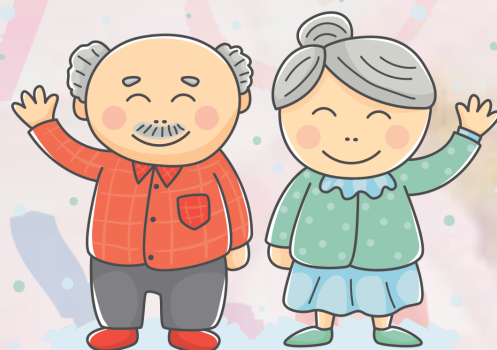
「護老者使用智能手機概況及網上活動意見」的問卷調查

外展護老者及認知障礙症服務團隊早前透過電話訪問 **164 位護老者會員**有關「**護老者使用智能手機概況及網上活動意見**」的問卷調查，受訪護老者年齡由 50 至 91 歲，主要收集使用智能手機的時間、原因、**使用社交媒體情況、興趣及對本團隊發放短片之意見等**，部分訪問的結果如下：

有超過 **7 成**的護老者會員**有使用**有上網功能的智能手機，每天使用時間**超過 1 小時或以上**，使用原因主要是**增加與朋友及家人的聯繫，可以增廣見聞，使生活過得更充實。**

對於本團隊發放的短片，會員普遍評分達 **6 分或以上**(1 至 10 分，1 為最低分，10 為最高分)。喜歡收看短片的類型包括**運動、健康、健腦及娛樂性**。而最常使用的社交媒體是 **WhatsApp 及 Youtube**。

感謝參與訪問的護老者會員，
讓我們掌握大家使用智能手機的情況，
使我們能在疫情下製作出更貼心的短片
及發放更實用的資訊予你們。



護老者及外展護老者活動推介

免費活動

護老茶室

日期：4月21日(三):5月28日(五)

時間：下午3:00至4:00

地點：天澤中心

內容：護老者聚會，分享護老者近況，4月聚會主題是預設醫療指示、5月是護老者權益。

對象：護老者會員 名額：8

負責職員：何創傑先生

外展茶室

日期：4月23日:5月21日(五)

時間：下午3:00至4:00

地點：天晴邨晴雲樓對出空地

內容：護老者聚會，分享護老者近況，4月聚會主題是預設醫療指示、5月是護老者權益。

對象：天晴邨及鄰近護老者會員 名額：8

負責職員：何創傑先生

護老八達通之抗疫「煮」意廚藝大比拼

日期：4月14日(三)

時間：下午2:30至3:30 地點：元朗水邊圍中心

內容：以線上形式直播最佳食譜烹煮比賽，並由評判團選出精緻餸菜

對象：護老者會員 名額：15人 負責職員：陳穎心姑娘

護老者義工組

日期：4月21日(三):5月28日(五)

時間：下午4:00至5:00

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)

負責職員：何創傑先生

健康不倒翁

日期：4月13, 20, 27日(二)

時間：上午10:00至11:00

地點：水邊圍邨平台

內容：透過學習平衡訓練、阻力運動，有助降低跌倒的風險

對象：護老者會員 名額：6

負責職員：利羨儀姑娘

健康資訊：醫療器材分享

日期：4月21日(三)

時間：上午10:00至11:00 地點：天澤中心

內容：分享助行器、約束物品使用時注意事項及用方法。

對象：護老者會員 名額：8 負責職員：利羨儀姑娘

護老者及外展護老者活動推介

免費活動

健腦樂園

日期：4月19, 26日；5月10, 17日(一)
時間：下午 1:00 至 2:00
地點：元朗水邊圍中心
內容：玩桌上遊戲「六藝江湖」或「搶食茶樓」，提升專注力及認知能力
對象：懷疑有認知退化之會員
名額：8人 負責職員：趙婉雯姑娘

細說當年

日期：4月7, 14, 21, 28日；5月5日(三)
時間：下午 2:00 至 3:00
地點：元朗水邊圍中心
內容：透過懷緬治療讓參加者分享及回憶過去，促進提升參加者對自我人生的肯定及自我價值。
對象：智友醫社參加者
名額：6人 負責職員：楊楚君姑娘

護老者講座－長者常見眼疾及護眼之道

日期：4月19日(一)
時間：上午 10:15 至 11:15
地點：元朗水邊圍中心
內容：介紹長者常見的眼疾，並講解眼睛出現毛病時的徵兆。
對象：護老者會員及長者 名額：20人 負責職員：陳啟延先生

喘息雅座

日期：4月26日；5月17日(一)
主題：「和諧粉彩心意卡」、主題：「趣味剪紙」
時間：上午 10:00 至 11:00
地點：元朗水邊圍中心
內容：透過藝術活動與護老者一同減減壓
對象：護老者會員 名額：15人
負責職員：陳穎心姑娘

記憶茶座-靜觀自在正能量

日期：4月18日(日)
時間：上午 10:00 至 11:00
地點：元朗水邊圍中心
內容：透過靜觀練習感受身心當刻所需，保持頭腦清醒，活得輕鬆自在
對象：護老者會員及長者 名額：20人
負責職員：趙婉雯姑娘和陳穎心姑娘

護老者講座－安全使用藥物

日期：4月23日(五)
時間：上午 10:00 至 11:00 地點：天澤中心
內容：講解安全使用藥物的重要性，及協助護老者了解常見藥物標籤的意思。
對象：護老者會員及長者 名額：20人 負責職員：陳啟延先生

(此活動由衛生署長者健康外展隊協辦)

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

4 月開始，頻道會**隔星期**邀請不同的嘉賓或職員同大家分享有趣既生活資訊。各位老友記得準時收睇啦~

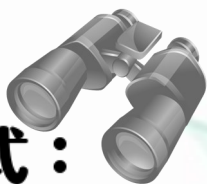
在家抗疫都可以

輕輕鬆鬆

學下野!

	節目	講者/嘉賓	日期
健康台	中醫與痛症 (頸肩篇 I)	吳凱琪 註冊中醫師	9/4/2021
健康台	中醫與痛症 (頸肩篇 II)	吳凱琪 註冊中醫師	23/4/2021
生活台	屏山鄧族 文物館(1)	葉鵬威先生 中心會員	7/5/2021
生活台	屏山鄧族 文物館(2)	葉鵬威先生 中心會員	21/5/2021

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) 可以上網的智能電話
- 2) 在電話上安裝 WhatsApp



會員意見

滿意 X8、感謝你們、好好、職員好好、中心職員友善、有愛心、有耐心非常好。中心的各位職員，和藹可親、服務態度很好，我很滿意、沒有意見。疫情期間多謝中心，中心的多元化活動、加油!覺得職員好關心長者及會員。感謝他們的努力及心思。服務熱誠、關懷真摯，很滿意!服務多元、有創意、符合長者需要。經裝修後，比前舒適。有中心安排服務令我們生活有節奏!

中心回應：謝謝支持!

線上講座聽得不什清楚，有時收音不清

中心回應：收音情況可能涉及的因素較多，例如：網絡流量等，中心會了解情況。

最好在節目前一天在手機再通知，因為節目太零散，老人家容易善忘，好多時忘記了

中心回應：所有線上活動在特定時間播放，例如：星期一，一周新聞回顧；星期二，健康星期二；星期五，護老者三點三；歡迎會員致電查詢。

前台有些職員服務要改善

中心回應：加強培訓、積極改善。

希望疫情期間，多些旅遊資訊，給予長者眼睛去旅行! 謝謝!

中心回應：可收看 Youtube 頻道內；代表與你吃喝遊；護老三點三：生活台；元朗有您社區更美旅遊特輯

疫情過後，組織本地旅行。疫情過後，多辦本地旅行項目。舉行旅遊如慈山寺、海洋公園活動：希望有多些男性老友記的活動，任何活動都可以。

中心回應：感謝你的意見，疫情過後，中心會組織實體旅行活動。歡迎大家就男性老友記活動提出建議，中心會積極考慮。

可否安排一組組大家在網上見下、傾下計、互相關懷下

中心回應：將考慮在健康星期三講座後，加傾談環節

疫情中心停課，猜中答案又不可能專程乘車來回約 2 小時去拾你個的一包細紙巾(6 至 8 張)的獎品，個個星期如是，車錢都買到十包八包喇!所以後期都有辦法支持你地啲遊戲。因為有啲不值得，我地會員支持你地的創作，你都不能幫幫住得遠的長者保留獎品，待開課時來取回，抱歉!

中心回應：多謝你寶貴意見，我們會再作檢討。

因大家意見不能盡錄，若有需要諮詢，歡迎與職員聯絡。

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：_____