

# 夏

## 明愛東頭長者中心



會員通訊  
6-7月  
2021-22

 開放時間  
上午 9:00 至下午 5:30

 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

 中心電話  
2716 1098

 中心傳真  
2718 8159

 中心電郵  
sett@caritassws.org.hk

 出版日期  
2021 年 6 月

 出版數量  
400 本

 9734 9495

### 你有抗疫疲勞嗎?

正確面對抗疫疲勞 P.2

### 「義工服務」推介

正確面對抗疫疲勞 P.5

### 「寵愛友家」計劃

報名及活動詳情請 P.9



請掃描報名

明愛安老  
服務網頁



# 免費閱



香港明愛安老服務



督印人：崔允然先生  
編輯工作小組：中心全體同事

# 正確面對抗疫疲勞

面對疫情超過一年，你感到疲倦嗎？不論是精神上或是身體上，過去一年大多數長者面對疫情也會出現不同程度的「抗疫疲勞」，到底甚麼是「抗疫疲勞」呢？我們又可以怎樣處理「抗疫疲勞」？

## 「抗疫疲勞」是甚麼？

- 當我們長期處於一個緊張狀態，精神壓力不斷上升，出現疲勞
- 個人抗疫動力減低，放下抗疫意識 (如減少洗手、時常外出)
- 面對抗疫出現意志消沉，影響精神健康 (如失眠、鬱燥、情緒低落)

## 出現「抗疫疲勞」點算呢？試試以下方法

- 保持對疫情狀況適度關注，不吸取過少或過多資訊
- 保持與親朋好友定時聯繫，互相支援
- 將防疫衛生變為生活的一部份

外出時要佩帶口罩

## 好好放鬆三步曲

可嘗試『478呼吸法』  
吸入時數 4 聲，  
維持 7 聲，  
然後數 8 聲慢慢呼出，  
做 8-10 次可舒緩焦慮或負面情緒

任何時候也  
要勤洗手

減少外出，  
注意社交距離

紅十字會 SHALL WE TALK 服務，為受疫情出現困擾人士提供支援：

三分鐘心理健康小測試：<https://bit.ly/2WAKenv>



(+852) 5164 5040

# 護老者活動

## 6-7月

受疫情影響，  
部份活動或會使用  
Whatsapp/  
Google meet  
視像進行

### 護老者線上活動 - 靜觀減壓

日期：6月17日(星期四)  
時間：下午3:00-4:00  
對象：特別有需要護老者優先  
形式：線上ZOOM或中心  
內容：社工帶領靜觀的減壓活動，  
一同體驗心情放鬆的時刻！  
名額：10名 查詢：莫姑娘



### 護老者講座 - 膽固醇睇真D

日期：6月22日(星期二)  
時間：上午10:00-11:00  
費用：免費  
對象：護老者優先  
內容：由護士講解膽固醇和健康的  
關係，如何維持膽固醇於  
理想水平  
名額：12名 查詢：林姑娘



### 護老好心情 - 押花立體相架

日期：7月23日(星期五)  
時間：下午2:30-4:00  
費用：免費  
對象：護老者優先  
地點：榮東樓活動室  
內容：使用乾花製作獨一無二的架，  
送給重要的人或自己。  
名額：8名 查詢：莫姑娘



### 護老者線上活動 - 防跌平衡運動

日期：7月15日(星期四)  
時間：下午3:00-4:00  
對象：護老者優先  
形式：線上ZOOM或中心  
內容：職業治療師示範防跌及平衡  
的運動，讓護老者及長者都可一同  
學習，減少跌倒。  
名額：10名 查詢：莫姑娘



### 護老者講座 - 長者常見眼疾及護眼之道

日期：7月20日(星期二)  
時間：上午10:00-11:00  
費用：免費  
對象：護老者優先  
內容：由護士講解長者常見眼睛的毛  
病及護眼之道  
名額：12名 查詢：林姑娘



\*你有照顧一位60歲或以上的長  
者嗎？有時會感到不知所措嗎？

有時亦希望有自己的休息時間？

如果有人可幫助一下自己便好了？

如有需要歡迎約見社工傾一傾~\*



# 認知障礙症服務

## 智友營 2021(第 2 季)

**招募**

支援服務

日期：6-7/2021 (星期一及三)

時間：上午 10:00 – 11:00

地點：榮東樓

對象：本中心會員

內容：透過桌上遊戲、運動、電子產品等提升參加者的認知、社交能力等日常功能。

名額：14 人 (免費)

查詢：劉姑娘

\*以上訓練會因應疫情有所改動，敬請留意。



## 資訊科技學習服務

### 友里蹤跡社區計劃 2021

日期：5 月 27 日、6 月 24 日(四)

時間：下午 3:30 - 4:30

地點：榮東樓

內容：透過是次活動，建立網絡追蹤系統，鼓勵照顧者成為「耆跡天使」於社區協助及守護認知障礙症患者。

名額：6 人 (免費)

查詢：劉姑娘



## 「腦」力測試站 2021

支援服務

日期：6-7/2021 (星期一至五)

時間：上午 或 下午

地點：榮東樓

內容：工作人員為中心會員進行蒙特利爾認知評估測試 (HKMoCA)，懷疑或確診認知障礙症患者可參與認知訓練小組。

名額：不限 (免費)

查詢：劉姑娘

\*請致電 2716 1098 預約時間，進行評估。



## 智友營 B 平板電腦

資訊科技

日期：6-7/2021 (星期二及四)

時間：下午 2:30 – 3:30

地點：榮東樓

對象：本中心會員

內容：透過平板電腦遊戲、運動、電子產品，提升參加者的認知、社交能力等日常功能。

查詢：曾先生

\*以上訓練會因應疫情有所改動，敬請留意。



## VR 看世界

日期：6-7 月 逢星期五

時間：下午 2:30

地點：榮東樓活動室

內容：學習使用 VR 眼鏡、觀賞世界各地風景

名額：6 人 (免費)

查詢：曾先生

\*以上訓練會因應疫情有所改動，



# 義工服務

## 招募

### 「導遊 Youtuber」義工招募

服務時期: 每季度一次直播

義工內容:

- (1) 到訪香港不同名勝古蹟景點進行直播介紹
- (2) 義工懂得少許拍攝手法

人數: 10 名

負責職員: 戴先生



### 「桌遊」義工招募

服務時間: 2021 年 7 月至 2022 年 4 月

義工內容:

- (1) 協助及帶領桌上遊戲

\*機構會提供桌上遊戲義工訓練

人數: 10 名

負責職員: 戴先生



### 「網上動能量」義工招募

服務時期: 2021 年至 2022 年

服務時間: 義工可以彈性選擇時間

義工內容:

- (1) 定期關顧獨居及體弱長者
- (2) 安排線上慰問及認知訓練

人數: 5-10 名

負責職員: 戴先生



## 手機借用服務

### 「上網易」

中心現提供智能電話及上網卡  
讓會員在家使用視像參加 e 健樂  
活動。

費用: 全免

借用期限: 每次借用不多於 4 星期

資格:

- (1) 本中心會員
- (2) 想參加中心的視像活動
- (3) 沒有數據服務

借用方式: 親臨本中心接待處借用



如果你想參加視像活動，  
但又欠缺設備，  
不妨向中心職員查詢吧！

負責職員: 尹姑娘



### 鐘錶檢查及維修服務

日期: 2021 年 6 月 25 日及 7 月 23 日

時間: 10:30-12:30 (2 小時)

人數: 4-6 位 (每 1 小時)

內容: 換鐘錶電池

負責職員: 戴先生

\*請到中心預約



# e 健樂活動推介

受疫情影響，以下活動將會使用 Google meet 視像或視乎情況以實體進行。

## e 健樂 – 減壓伸展瑜珈班

日期：6月9、16、23日；  
7月7、14、21日（逢星期三）  
時間：下午 2:30 - 3:30  
內容：學習身心放鬆瑜珈運動  
對象：e 健樂會員  
名額：15人（免費）  
查詢：尹姑娘



## e 健樂 – 伸展普拉提球

日期：5月3、10、17、24日  
（逢星期四）  
時間：上午 10:00 - 11:00  
內容：學習普拉提球及帶氧運動  
對象：e 健樂會員  
名額：15人（免費）  
查詢：尹姑娘



## e 健樂 – 平衡墊運動訓練

日期：7月6、13、20、27日  
（逢星期二）  
時間：上午 10:00 - 11:00  
內容：透過平衡墊訓練下肢肌力  
對象：e 健樂會員  
名額：6人（免費）  
查詢：尹姑娘



## e 健樂 – 橡筋帶運動

日期：7月8、15、22、29日  
（逢星期四）  
時間：上午 10:00 - 11:00  
內容：學習橡筋帶及帶氧運動  
對象：e 健樂會員  
名額：15人（免費）  
查詢：尹姑娘



# e 健樂活動

# 健康活動推介

## e 健樂 – 快樂椅子舞 (6-7月)

日期：6月18、25日；  
7月9、16日（逢星期五）  
時間：上午 10:30 - 11:30  
內容：導師教授輕快的椅子舞蹈  
地點：榮東樓活動室  
對象：e 健樂會員  
名額：12人（免費）



## 地壺球同樂日

日期：6月17日；  
7月29日（星期四）  
時間：下午 2:30 - 4:00  
內容：與會員一起同玩地壺球  
地點：榮東樓活動室  
對象：中心會員  
名額：6人（免費）



## e 健樂 – 智友桌上遊戲樂

日期：6月11、18、25日（逢星期五）  
時間：上午 9:30 - 10:30  
內容：導師教授桌遊，一同動動腦筋  
地點：榮東樓活動室  
對象：e 健樂會員  
名額：6人（免費）



## 健康講座 – 手部退化性關節炎

日期：7月22日（星期四）  
時間：下午 2:30 - 4:00  
地點：榮東樓活動室  
內容：護士講解手部關節炎成因及預防方法  
名額：12人（免費）



# 教育服務

## 6-7月

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

### 快樂學種植

日期：6月23日·7月21日(星期三)  
時間：上午10:00/11:00(按人數分2節)  
地點：偉東樓茶水間  
內容：基本植物護理、種植技巧及植物種類認識  
名額：每節8人  
費用：每節\$5  
查詢：林姑娘



### 手機資訊站

日期：6至7月(逢星期五)  
時間：上午9:30-10:30  
地點：榮東樓活動室  
內容：認識智能電話基本操作設定  
名額：4人(免費)  
查詢：曾先生



\*以上活動會因應疫情有所改動，敬請留意。

### 智能手機視像班

日期：6至7月(逢星期五)  
時間：上午9:30-10:15  
地點：偉東樓活動室  
內容：學習使用手機視像軟件  
名額：8人(免費)  
查詢：曾先生

\*以上活動會因應疫情有所改動，敬請留意。

### GOOGLE 遊世界

日期：6月23日(星期三)  
時間：下午2:30-3:15  
地點：榮東樓活動室  
內容：學習使用GOOGLE地圖查找路線  
名額：6人(免費)  
查詢：曾先生

\*以上活動會因應疫情有所改動，敬請留意。

長青學院課程

### 趣味普通話初班

日期：7月5日至9月6日(逢星期一)  
時間：上午10:00-11:00  
地點：榮東樓活動室  
內容：導師以不同主題教授普通話會話  
名額：6人  
費用：\$30(10堂)  
查詢：林姑娘



中心部份班組將於7月恢復，班組詳情將於6月初以Whatsapp及中心海報宣傳，如有查詢請聯絡林姑娘。

報名日期為6月21日(星期一)，名額有限，先到先得！



# 社康活動 6-7 月

以下活動有機會因疫情影響而暫停或改為網上視像進行。

## 輕鬆星期三

### 東頭影院

日期：逢星期三  
時間：上午 9:30-10:30  
地點：榮東樓  
內容：欣賞經典劇集  
名額：12 人  
查詢：吳姑娘



### 快樂椅子舞

日期：逢星期三  
時間：上午 10:30-11:30  
地點：榮東樓  
內容：配合音樂齊跳椅子舞  
名額：12 人  
查詢：林姑娘



逢星期三上午記得睇完電影再跳椅子舞，大家齊齊輕鬆星期三。

### 小聚共端陽

日期：6 月 8 日(星期二)  
時間：下午 2:30-3:30  
地點：榮東樓  
內容：手工製作、遊戲。  
名額：12 人  
費用：10 元  
查詢：吳姑娘



### 喜樂時光

日期：6 月 30 日及 7 月 28 日  
(星期三)  
時間：下午 2:30-3:30  
內容：善導之母堂義工帶領唱  
詩歌、做運動、講述聖  
經故事等等。  
費用：免費  
名額：12  
查詢：吳姑娘



### 愛要及時剪髮服務

日期：7 月 12 日(星期一)  
時間：上午 9:30-11:00  
內容：由「愛要及時義工隊」專  
業髮型師為長者理髮。  
名額：45 人  
報名方法：返回中心，6 月 23  
日開始接受報名。  
費用：免費  
查詢：吳姑娘



### 歡樂拾趣

日期：6 月 28 日及 7 月 26 日  
(星期一)  
時間：下午 2:30-4:00  
內容：齊齊學習，大玩「魔力橋」。  
名額：12 人  
費用：免費  
查詢：吳姑娘



# 2021-22 老有所為計劃 「寵愛友家」計劃

6-7 月份

「寵愛大使」  
義工招募及培訓

7-10 月份

「寵愛大使」  
探訪獨居長者

10-11 月份

「動友關懷」  
分享會



請掃描報名

2022 年 1 月

「寵愛友家」  
分享會及閉幕

11-12 月份

「動動友愛」  
社區推廣活動



由社會福利署資助，2021-22 年度老有所為活動之「寵愛友家」計劃將於 6 月份展開，以推動長者關愛動物為主題，希望能夠喚起長者與動物之間的關愛，讓長者重拾生活動力，並成為寵物大使，關顧獨居長者、推廣愛護動物訊息，發揮所長。如有興趣成為當中的一份子，歡迎與本中心職員聯絡查詢。

## SQS-服務質素標準

標準 14 私隱和保密：

服務單位尊重服務使用者保護私隱和保密的權利。

標準 15 申訴：

每位服務使用者及職員均有自由申訴其對機構或服務單位的不滿，而毋須憂慮遭受責罰，所提出的申訴亦應得到處理。

# 活動花絮



活動相片

抗疫期間，中心舉辦不同的網上活動，接觸新科技，活到老，學到老！



■ 趣味普通話班：會員輕鬆愉快地學習普通話，發展才能！

■ 快樂椅子舞：會員一起到中心參加椅子舞，健康又開心！



■ 快樂學種植：5月適逢母親節，導師與會員一起插花，看看老友記多麼開心投入！

■ 板腦還童 奇樂無窮 II-抗疫篇：會員完成平板電腦課程，準備日後在中心做義工回饋！



# 活動花絮



■ 愛要及時義剪服務：疫情下專業髮型師在人流控制下繼續為大家提供理髮服務。



■ 外展植物車出動啦！各位義工悉心照料的植物，讓他們茁壯成長！



■ 智友椅子舞：會員與導師一起跟著音樂共舞，投入又愉快！



■ 快樂椅子舞：會員之間以舞步來互相祝賀及問候。



# 明愛東頭長者中心

地址：九龍黃大仙東頭邨榮東樓 10-16 電話：2716 1098 傳真：2718 8159

如對本中心服務有任何意見，  
我們願意聆聽你們的聲音，  
懇請填妥以下便條，交回中心  
或致電 2716 1098 與我們聯  
絡，多謝！

姓名：\_\_\_\_\_ 電話：\_\_\_\_\_



## 中心開放時間

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日	公眾假期
上午 9:00 至 下午 5:00	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✗	✗



## 到訪中心交通資料：

- (1) 樂富港鐵站 B 出口乘搭 39M 專線小巴，於東頭邨道柏東樓外下車，步行約 1 分鐘
- (2) 九巴 1、9、5C、3B、21 號可於彩虹道下車，經東光道抵達東頭邨