



香港明愛 安老服務

# 明愛元朗長者社區中心

2021年8月及9月



## 屯馬開通 真的很興奮

屯馬綫於 2021 年 6 月 27 日開通啦! 接通新界東西的策略性鐵路, 全長約 56 公里、共 27 個車站, 繁忙時間約每 3 分鐘一班車, 總行車時間需 73 分鐘。由屯門站連接烏溪沙站, 連接西鐵綫及屯馬綫一期, 成為全港最長的鐵路綫。

屯馬綫沿綫亦有多個轉綫站接駁多條現有鐵路綫, 來往港九各區亦更快! 更易! 更方便!

大西北老友記, 以後可以用長者 \$2 優惠更方便於香港四周圍去, 探索香港的好去處, 等李姑娘為大家介紹幾個沿綫好去處, 眼睛去旅行。相約三五知己, 親朋好友一同遊覽吧!!

長者支援服務隊社工 李穎心姑娘

### 篇幅內容

- P.1 屯馬開通
- P.2 中心活動
- P.3-4 中心代表會
- P.5 中心公益金活動
- P.6 健康展板
- P.7 e 健樂
- P.8 安老服務統一評估機制
- P.9-10 護老者及外展護老者活動
- P.11 護老 3 點 3 頻道
- P.12 會員意見



九龍寨城公園 – 「三不管」禁地  
公園還保留了原為寨城官府衙門的建築, 以及兩尊清朝古炮。  
距離宋皇臺站 15 分鐘路程



牛棚藝術村 – 香港二級歷史建築  
前身是馬頭角牲畜檢疫站  
距離土瓜灣站只有 9 分鐘路程



高山劇場 – 「公園裡的劇場」  
中國戲曲表演的主要場地, 是九龍城區甚至是全港不可或缺的社區藝術中心。  
距離何文田站 8 分鐘路程

🏠 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](mailto:seylme@caritassws.org.hk)

📖 印刷量 500 份

# 中心活動消息

## 公益金:和諧粉彩看四道小組

日期：2021年8月19、26日、9月2、9、16及23日（星期四，共6節）

時間：下午 2:30-4:00

活動內容：以四道人生和日本和諧粉彩，展開探索人生之旅。

對象：60歲或以上中心有效會員、義工、護老者

地點：本中心 名額：8

收費：\$30 (已包工具及顏料)

報名日期：8月9日(星期一)

負責職員：蔡焜嫻姑娘

## 理髮服務

日期：2021年8月30日（星期一）  
2021年9月27日（星期一）

時間：下午 1:15 - 4:00

對象：中心會員 地點：本中心 名額：20  
請先到詢問處登記 負責職員：楊寶琦姑娘



## 公益金：健康運動齊齊做

日期：2021年8月12,19,26日  
9月9,16,23,30日（逢星期四）

時間：上午 09:00-10:00

活動內容：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

對象：中心會員 地點：本中心

名額：20 收費：免費

報名日期：現已接受報名

負責職員：黃榮楠姑娘

## 公益金：柚香清潔劑自家製手工坊

日期：2021年8月16日（星期一）

時間：下午 2:15-3:15

活動內容：讓參加者學習簡單自家製柚香清潔劑，用環保物料循環再用。

對象：中心會員 地點：本中心

名額：50 收費：免費

報名日期：現已接受報名

負責職員：黃榮楠姑娘

## 公益金：健康新姿態

日期：2021年8月7,14,21,28（逢星期六）

9月4,11,18,25（逢星期六）

時間：上午 10:00-11:30

活動內容：1)鼓勵參加者多做運動及注意健康  
2)增加彼此的聯誼機會及擴闊社交圈子

對象：中心會員 地點：本中心 名額：30

收費：免費 報名日期：現已接受報名

負責職員：黃榮楠姑娘

## 公益金：心肌梗塞工作坊

日期：2021年8月17及20日（星期二及四）

時間：上午 10:45-11:45

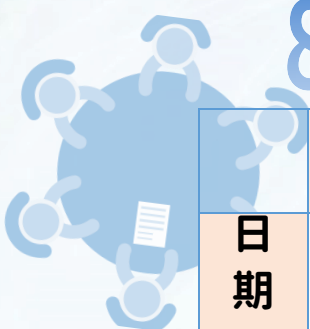
活動內容：由博愛醫院姑娘講解心肌梗塞的資訊，例如致病原因、預防方法等等。

對象：中心會員 地點：本中心 名額：50

收費：免費 報名日期：現已接受報名

## 8月及9月中心例會

	一下(1)組	一下(2)組	二上組	四上組	五上組
日期	8月2日	8月2日	8月3日	8月5日	8月6日
日期	9月6日	9月6日	9月7日	9月2日	9月3日





# 明愛元朗長者社區中心

歡迎參與選舉 成為中心幹事會的幹事(2022-2024)

## 中心幹事會是甚麼？

中心幹事會是中心一個具代表性的諮詢和實務參與組織。由 17 位經過每兩年一次的中心選舉而成功當選的幹事組成。

## 幹事的職能包括：

1. 提供意見，改善中心服務；
2. 擔任中心橋樑的角色，加強中心與會員的溝通；
3. 協助策劃活動，提升服務使用者的歸屬感；
4. 參與社區事務，鼓勵助人助己以回饋社會。


中心幹事會會議



## 參選中心幹事的資格如下

- ◆ 已登記為中心服務使用者，並有至少一年參與服務經驗人士，均有資格參選成為幹事。
- ◆ 服務使用者包括長者會員、護老者、義工、長青學院成員及飯堂飯友等。

幹事分別由 6 位「會員代表」及 11 位「組別代表」所組成。各自選舉方法如下：

「會員代表」6 位	「組別代表」11 位	注意事項
<ul style="list-style-type: none"><li>● 由會員每人一票投票選出。</li><li>● 候選人需有 2 名會員提名。</li><li>● 提名表格需於提名期內交中心確實。</li><li>● 中心公佈候選人名單。</li><li>● 每名會員獲發選票乙張。</li><li>● 每選票最多選 6 位候選人</li><li>● 完成投票。</li><li>● 點算所有選票，得票最多的人當選為「會員代表」。</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● 義工組別：關愛毅力組、資訊組、合唱團、耆耆組、陪老員、寧安組、長者支援服務隊合共 7 組，每組成員互選 1 位代表。</li><li>● 護老者組別：由護老者會員互選 2 位代表。</li><li>● 長青學院組別：由長青學院成員互選 1 位代表。</li><li>● 飯堂組別：由飯友互選 1 位代表。</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● 幹事每屆任期為時 2 年。</li><li>● 幹事均不得持續出任超逾 4 屆即 8 年。</li><li>● 主席及副主席職位須由 60 歲或以上幹事互選出任、其職位均最多只可連任 1 屆。</li></ul> 

# 中心幹事會(2022-2024)選舉日程

2021 年	
7 月	宣傳幹事會
8 月-9 月	選舉提名期
10 月-12 月	公佈候選人名單 / 宣傳及介紹候選人

2022 年	
1 月	中心服務使用者投票 / 服務組別成員互選
2 月-3 月	公佈選舉結果、介紹新一屆幹事及就職
4 月	幹事履新、舉行第一次會議 / 互選正、副主席及其他崗位



## 我可以如何參與中心幹事會幹事選舉？

- ◆ 尋找 2 位提名人，報名參選幹事或
- ◆ 接受別人的提名，參選幹事。
- ◆ 提名有心力的中心服務使用者參選幹事。
- ◆ 用手上神聖的一票，投票選出心儀的候選人成為幹事會幹事。



## 在「組別代表」選舉中：

- ◆ 留意組別互選代表的日子，準時出席。
- ◆ 接受其他成員的提名，面對挑戰。
- ◆ 提名用心服務的組員，一起在競爭中成長。
- ◆ 舉手贊成選出合適的代表。



期待你/妳的參與，一起散發正能量！

查詢或領取提名表格，請與中心黃麗華姑娘聯絡

電話：24797383



# 8月及9月中心(公益金)活動

對象：中心會員

負責職員：黃榮楠姑娘

報名日期：現已接受報名

## 星期三健康講座

日期：2021年8月11, 25日(星期三)

9月8, 29日(星期三)

時間：上午11:45-12:45

活動內容：透過講座讓長者更注重新身健康，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。

地點：本中心 名額：40 收費：免費

## 中醫車諮詢服務

日期：2021年8月17日(星期二)

時間：上午9:00-下午5:00

活動內容：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。

地點：本中心 名額：38 收費：免費

## 衛生署講座：認識大腸癌

日期：2021年8月26日(星期四)

時間：上午10:15-11:15

活動內容：藉著講座，教長者認識及了解更多大腸癌的知識，預防及治療等。

地點：本中心 名額：30 收費：免費

## 衛生署講座：改善記憶 - 日常生活應用篇

日期：2021年9月16日(星期四)

時間：上午10:15-11:15

活動內容：藉著講座，教長者如何改善記憶，於日常生活中應用到。

地點：本中心 名額：30 收費：免費

## 健康展板

日期：2021年8月, 2020年9月

時間：中心開放時間

活動內容：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。

地點：本中心 名額：不限 收費：免費

## 健康星期二

日期：2021年8月, 2021年9月(逢星期二)

時間：中心開放時間

活動內容：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。

地點：本中心 名額：不限 收費：免費

## 量血壓服務

日期：2021年8月, 2021年9月

時間：中心開放時間

活動內容：為區內長者提供免費量血壓服務，有需要便作出轉介。

地點：本中心 名額：不限

收費：免費

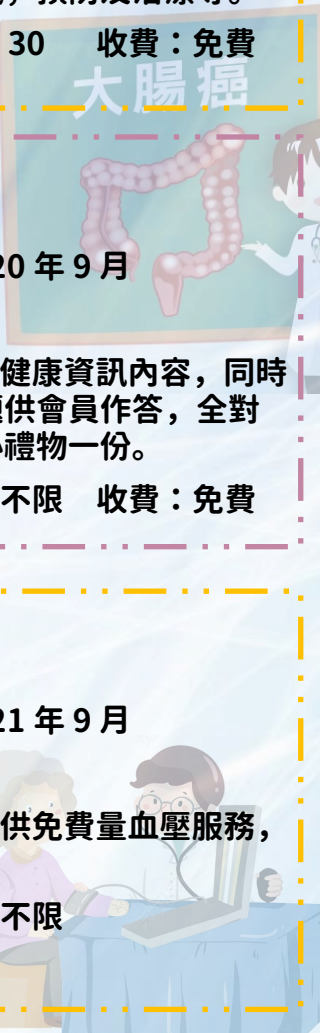
## 健康早晨操

日期：(逢星期二)

時間：上午08:30-09:00

活動內容：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。

地點：本中心 名額：20 收費：免費



# 健康展板8-9月

## 大小便失禁知一知

很多長者隨年齡增加，身體可能會出現失禁的情況。失禁的成因可能是因為控制大小便的能力下降，亦可能由其他原因引起，此情況若不能妥善處理，不單妨礙日常生活和社交，更會對心理產生負面影響。因此，有效預防失禁能讓腦退化症人士保持尊嚴與生活質素。

### 定義

- A. 小便失禁是指無法用意志去控制排尿，尿液不由自主地從尿道流出  
B. 大便失禁是指肛門喪失正常功能，造成固體或液體的大便不由自主地從肛門漏出

#### 小便失禁

- (1) 盤骨底肌肉鬆弛；當腹壓增加(咳嗽或便秘)，尿液便會不由自主地流出，尤以女性居多
- (2) 膀胱肌肉過度緊張
- (3) 控制排尿神經系統受到疾病影響，如中風，腦退化症或脊髓受損
- (4) 環境因素：不熟悉的新環境使長者未能抵達廁所，或是長者因使用安全衣而行動受限制等狀況
- (5) 心理因素：緊張、焦慮、依賴、無安全感、尋求注意等
- (6) 藥物（如長期使用鎮靜劑、利尿藥）

#### 大便失禁

- (1) 功能性，病因不明
- (2) 肌源性：括約肌損傷或撕裂，例如分娩，肛交，肛口手術
- (3) 神經源性：退化，損傷，例如中風，糖尿病，腦退化症或脊髓受損
- (4) 濫用輕瀉劑，造成直腸喪失部分功能
- (5) 環境因素：不熟悉的新環境使長者未能抵達廁所，或是長者因使用安全衣而行動受限制等狀況

#### 失禁所引起的問題

##### A. 身體上

- (1) 增加尿道感染的機率。
- (2) 造成皮膚破損，如壓瘡性潰瘍。
- (3) 永久性的膀胱變化。

##### B. 心理上

- (1) 憂慮失禁可能會造成尷尬。
- (2) 因使用成人尿片而有失去自尊、自信與獨立能力的感覺，長者更會抗拒跟他人相處，產生疏離感。



### 答題紙

問題 1: 以下什麼原因會引致小便失禁?

- A. 盤骨底肌肉鬆弛    B. 排尿神經系統受到影響    C. 緊張、焦慮    D. 全部以上皆是

問題 2: 以下那個不是失禁所引起的問題?

- A. 破壞神經系統    B. 憂慮失禁可能會尷尬    C. 增加尿道感染風險    D. 失去自尊與獨立的感覺

資料來源：仁愛堂/YES 學堂教學素材

\*完成作答後請帶同會員證及答題紙交回中心，全對者可獲小禮物乙份。



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

### 彈力帶運動

日期：2021年8月3,10,17,24,31日  
2021年9月7,14,21,28日(星期二)

時間：下午2:00-3:00

活動內容：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

### 氣功十七式

日期：2021年8月11,18,25日(星期三)  
2021年9月8,15,29日(星期三)

時間：下午1:00-2:00

活動內容：由導師教授生物能醫學氣功，以靈  
活關節，增強健康。

地點：本中心

名額：12

### 關節炎的自我管理

日期：2021年8月17日(星期二)

時間：下午12:00-1:00

活動內容：講解不同關節炎成因和如何處理腰  
背痛。

地點：本中心 / Hangout Meet

名額：20

### 音樂舒壓工作坊

日期：2021年9月3日(星期五)

時間：下午12:00至1:00

活動內容：由音樂治療師指導下，透過創作音  
樂，抒發情緒。

地點：本中心

名額：10

### 活力拉筋操

日期：2021年8月3,10,17,24,31日  
2021年9月7,14,21,28日(星期二)

時間：下午3:00-4:00

活動內容：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

### 脊椎檢查

日期：2021年8月13日(星期五)

時間：下午1:00至4:00

活動內容：由物理治療師為長者脊椎健康作檢查。

地點：本中心

名額：35(如人數過多則抽籤決定)

### 鮮花擺設

日期：2021年8月27日(星期五)

時間：上午9:30至11:00

活動內容：為家居環境製作鮮花擺設，增添生活  
情趣。

地點：本中心

名額：20

### 照顧退化長者小tips

日期：2021年9月18日(星期六)

時間：上午10:00至12:00


活動內容：由註冊護士介紹有關照顧退化長者  
的注意事項。

地點：本中心

名額：8

# 「安老服務統一評估機制」更新

當護老者為長者輪候政府的資助院舍或社區照顧服務時，長者都必須先接受社署的「安老服務統一評估」。社署在 2021 年 7 月將評估工具由 2.0 版本更新至「interRAI™ 家居照顧」9.3 版本。除了評估內容外，新機制的服務配對運作亦有三大更新，以下同各位護老者一同探究：

	舊機制	新機制
原有評估結果與新評估結果	<ul style="list-style-type: none"><li>● 所有在新機制推行前已在中央輪候冊上輪候服務的申請人，不需即時重新進行評估，直至獲編配進入候配名單而舊有評估已逾一年有效期。</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● 若需要在獲編配進入候配名單時使用新評估，新評估結果會與中央輪候冊上所輪候的服務(即 2.0 版本舊機制原有結果)比較，並會以兩者較高護理服務需要的建議作服務編配。</li></ul>
院舍服務輪候狀況轉為「非活躍個案」	<ul style="list-style-type: none"><li>● 需正輪候又未獲編配院舍照顧服務</li><li>● 需正使用社區照顧服務</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● 需正輪候又未獲編配院舍照顧服務</li><li>● 即使沒有申請、正在輪候、使用或已離開社區照顧服務的長者，都可因應其意願轉為「非活躍個案」</li></ul>
追認社區照顧服務的申請日期		<ul style="list-style-type: none"><li>● 若長者首次只獲配對輪候社區照顧服務，當其身體狀況轉差時可再接受評估。</li><li>● 重新評估後若長者獲配對輪候院舍照顧服務，不論是否正在輪候、使用或已終止使用社區照顧服務，其首次輪候社區照顧服務的申請日期，將適用於輪候院舍照顧服務的申請。</li><li>● 上述安排會在長者獲編配院舍照顧服務後不再適用，無論最終入住與否。</li></ul>

參考資料：「社會福利署-安老服務統一評估機制」網頁

如對新評估機制有任何查詢，可與當值社工及個案跟進社工聯絡



# 護老者及外展護老者活動推介

## 健腦樂園

日期：2021年8月9日、8月16日、  
9月6日、9月13日(星期一)

時間：下午 1:00 - 下午 2:00

地點：元朗中心

內容：玩桌上遊戲「記憶奪寶」，提升專注力及解難能力，學習數多酷，訓練大腦運算能力。

對象：懷疑有認知退化之長者會員

## 智齒保健講座

日期：2021年8月26日(星期四)

時間：上午 10:00 - 上午 11:00

地點：元朗中心

內容：提升護老者對於認知障礙症人士口腔健康的認識，並教授牙齒保護方法。

對象：護老者會員/長者會員

名額：20人

負責職員：趙婉雯姑娘

備註：由盈愛·笑容基金有限公司「賽馬會智齒保健計劃」主講

## 自在工作坊

日期：2021年8月27日(星期五)

時間：下午 2:00 - 下午 5:00

地點：元朗中心

內容：由導師教授製作小盆景及紫雲膏，透過製作獨一無二的作品減輕照顧壓力，亦學習關注自己身心健康。

對象：護老者會員

名額：20人

負責職員：利羨儀姑娘

備註：由社會福利署 2021-22 年度元朗區安老服務協調委員聯辦活動工作小組與元朗區議會合辦「元途有您。護老者加油站」計劃

## 健康資訊-皮膚護理

日期：2021年8月23日(星期一)

時間：下午 2:30 - 下午 3:30

地點：天澤中心

內容：透過皮膚護理方法，護老者認識各種傷口貼，增加他們對護理皮膚知識，從而令更有效處理。

對象：護老者會員

名額：8人

負責職員：利羨儀姑娘

## 外展茶室

日期：2021年8月19日(星期四)、  
9月24日(星期五)

時間：下午 3:00 - 下午 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，聚會分享主題是長期護理服務統一評估機制改制及探討醫療券的利弊。

對象：天晴邨及鄰近護老者會員

名額：12人

負責職員：何創傑先生

## 健康資訊-食得健康

日期：2021年9月13日(星期一)

時間：下午 2:30 - 下午 3:30

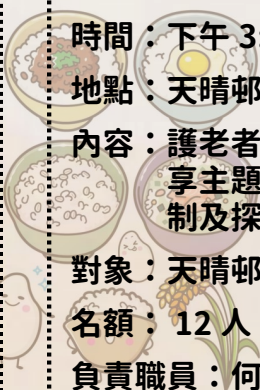
地點：元朗中心

內容：透過講說健康飲食，從而學習選擇適合自己的月餅，食得更健康。

對象：護老者會員

名額：8人

負責職員：利羨儀姑娘



## 護老茶室

日期：2021年8月31日(星期二)、  
9月15日(星期三)

時間：下午3:00 - 下午4:00

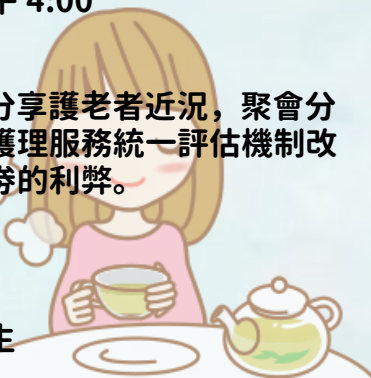
地點：天澤中心

內容：護老者聚會，分享護老者近況，聚會分享主題是長期護理服務統一評估機制改制及探討醫療券的利弊。

對象：護老者會員

名額：12人

負責職員：何創傑先生



## 外展護老運動小組

日期：2021年9月9、16、23、30日(星期四)

時間：上午8:30 - 上午9:30

地點：天慈邨公園

內容：防跌運動十式，提升肌肉功能、改善平衡力

對象：護老者會員/長者會員

名額：8人

負責職員：利羨儀姑娘

## 初談平安紙及持久授權書講座

日期：2021年8月11日(星期三)

時間：上午10:00 - 上午11:30

地點：天澤中心

內容：介紹如何訂立平安紙和持久授權書及相關注意事項。

對象：護老者會員/長者會員

名額：30人

負責職員：陳穎心姑娘

合辦機構：救世軍「香港安老院舍完善人生關顧計劃」

## 樂齡科技探知團

日期：2021年8月20日(星期五)

時間：上午9:15 - 中午12:00

地點：嶺大賽馬會樂齡科技體驗館

內容：參觀嶺大賽馬會樂齡科技體驗館、試玩樂齡科技產品。

對象：護老者會員/長者會員

費用：全免(包旅遊車接送)

名額：20人

負責職員：陳穎心姑娘



## 護老者中醫體質檢查

日期：2021年8月24日(星期二)

時間：上午9:00 - 下午5:00

地點：天澤中心、天澤邨

內容：你屬於寒底定熱底? 由浸會大學賽馬會中醫疾病預防與健康管理中心的醫療車，以中醫四診儀為護老者檢測體質，評估疾病風險及健康狀況。

對象：護老者會員 名額：35人

費用：免費

負責職員：何創傑先生

備註：參加者需按預約時段出席。

## 護老者講座-膽固醇睇真D

(此活動由衛生署長者健康外展隊協辦)

日期：2021年9月27日(星期一)

時間：上午10:15 - 上午11:15

地點：元朗水邊圍中心

內容：講解膽固醇和健康的關係，讓護老者及長者採用健康的生活模式維持膽固醇於理想水平。

對象：護老者會員/長者會員 名額：20人

負責職員：陳啟延先生

## 藝術到會: 偶戲互動體驗

日期：2021年9月9日(星期四)

時間：上午10:30 - 上午11:15

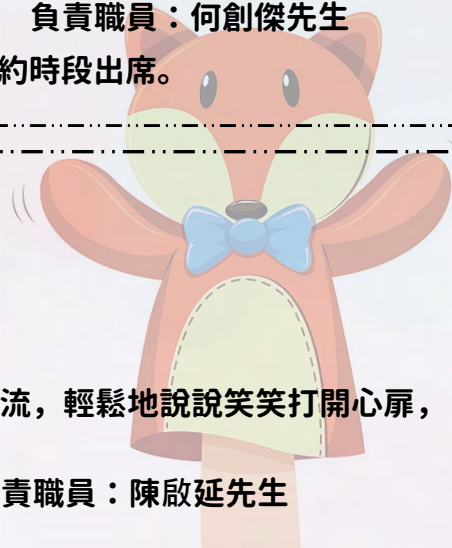
地點：水邊圍中心

內容：由偶戲師帶動下讓護老者及長者與布偶角色進行一連串的互動交流，輕鬆地說說笑笑打開心扉，重拾久違了的童真，並留下一個開心難忘的體驗。

對象：護老者會員/長者會員

名額：10人

負責職員：陳啟延先生



# 護老3點3頻道

請注意：頻道 8 月份開始，會改為每月第一個星期五同大家分享有趣既生活資訊，職員會將頻道網址透過 WhatsApp 送出，各位老友記得準時收睇啦~

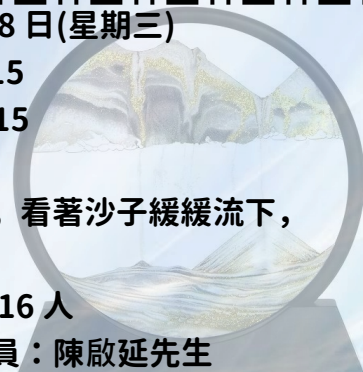
	節目	講者/嘉賓	日期
健康台	痛症運動	鄭泳珊 物理治療師	6/8/2021
通識台	屏山鄧族文物館(2)	葉鵬威先生 中心會員	3/9/2021

## 喘息雅座

日期：2021年8月16日(一) 主題：「刮刮畫」  
2021年9月27日(一) 主題：「立體捲紙花小盆栽」  
時間：上午 10:00-上午 11:00 地點：鴻福樓  
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：8人

## 喘息學堂：靜觀流沙畫

日期：2021年8月11日、8月18日(星期三)  
時間：A班：上午 10:00 - 上午 11:15  
B班：上午 11:30 - 下午 12:15  
地點：鴻福樓  
內容：透過靜心練習，讓情緒流動，看著沙子緩緩流下，學習慢活，療癒心靈。  
對象：護老者會員 名額：16人  
費用：\$50 (共兩堂) 負責職員：陳啟延先生



## 百年好「盒」

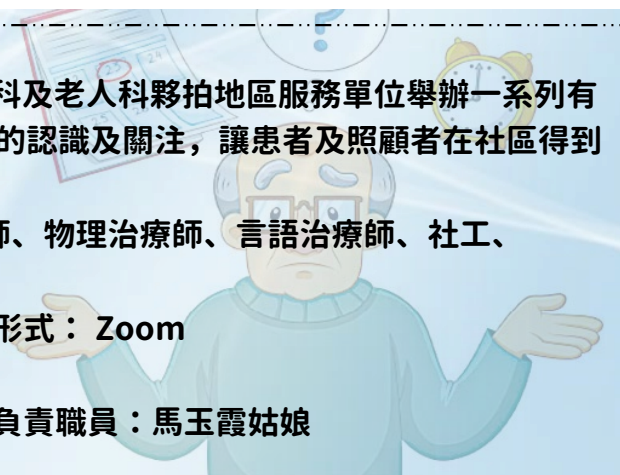
日期：2021年8月16日(一)  
時間：上午 10:30 - 上午 11:30  
內容：蝶古巴特拼貼工藝製作一個獨一無二的盒子，透過專注藝術創作中以舒緩照顧者壓力。  
地點：新生精神康復會-安泰軒 (天水圍)  
天水圍天澤邨服務設施大樓五樓 503-504 室  
對象：護老者會員  
名額：10人  
負責職員：馬玉霞姑娘  
備註：元朗區福利辦事處元朗區支援照顧者工作小組，「元」美。Care+計劃(2021-22)喘息時分秒活動

## 世界認知障礙症月

「醫社同行」

共建認知障礙症支援網絡

日期：2021年9月3日至9月30日期間  
主題：為響應世界認知障礙症月，博愛醫院及天水圍醫院內科及老人科夥拍地區服務單位舉辦一系列有關認知障礙症教育講座，目的是提升社會人士對此病的認識及關注，讓患者及照顧者在社區得到適切的照顧及支援。  
內容：合共 22 項專題分享，由醫生、資深護師、職業治療師、物理治療師、言語治療師、社工、學院講師、律師主講  
對象：醫護及社福界同工、照顧者、社區人士 形式：Zoom  
報名及查詢：本中心、天水圍醫院病人資源中心 3513 5313  
博愛醫院病人資源中心 2486 8402 負責職員：馬玉霞姑娘





各位老友記大家好呀！

小可姑娘將於 7 月份離職，多謝大家過去一段時間對我的信任和支持，更多謝疫情中各位義工積極參與各種義工服務，你們的愛心，熱心及恆心深深影響我。你們活的非常充實、精彩，希望未來能同你們一樣，永遠帶給周圍人愛的能量！大家保重，有機會再見啦~

王小可姑娘 社會工作員

## 會員同樂日

日期: 2021 年 8 月 17 日(星期二)

時間: 上午 11:30-12:30

活動內容: 「活力奇兵」的小朋友義工與長者一起進行遊戲活動，並贈送小禮物給參與活動的長者。

地點: 元朗水邊圍中心

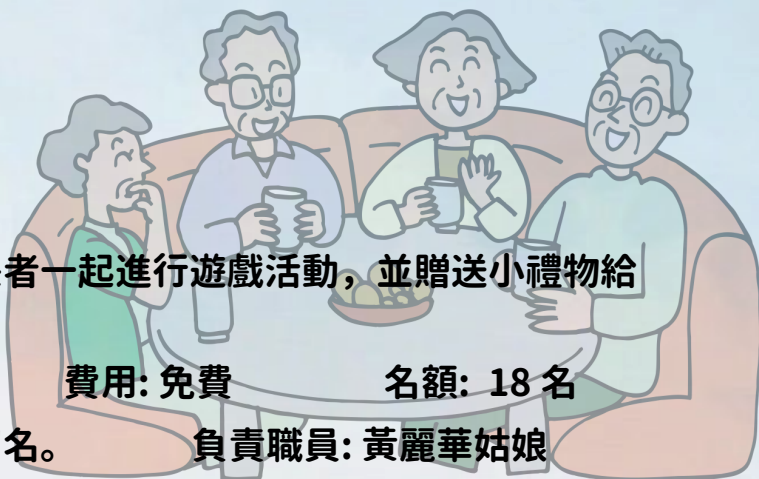
對象: 中心會員

費用: 免費

名額: 18 名

報名方法: 請致電 2479 7383 或到詢問處留名。

負責職員: 黃麗華姑娘



## 解憂之旅

日期: 2021 年 8 月 30 日(星期一)

集合時間: 上午 9:00 解散時間: 下午 5:00

內容: 參觀葛量洪號滅火輪展覽館/酒店自助餐/探訪明愛賽馬會照顧者資源及支援中心/將軍澳海濱長廊

集合及解散地點: 元朗水邊圍中心

對象: 中心會員

費用: 免費

名額: 54 名

如有興趣者，請在 2021 年 8 月 20 日或之前憑會員証到詢問處登記，名單會進行抽籤，結果將於 25/8 在會員 Whatsapp 群組及中心大堂公佈。

備註: 曾參加「喘息之旅-天際 100」會員不獲考慮(此同為社署資助外遊活動，每人只可以參加一次。)

負責職員: 黃麗華姑娘、楊惠賢姑娘



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: \_\_\_\_\_