

# 明愛東頭長者中心

以愛服務·締造希望

會員通訊

8-9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 8 月

 出版數量  
400 本

# 夏



天氣酷熱  
慎防中暑  
P.11

明愛安老  
服務網頁



# 免費 取閱

外出用膳·食得有營小貼士 P.2

中心 Whatsapp  
9734 9495

督印人：崔允然先生  
編輯小組：中心全體職員



香港明愛安老服務



# 安老服務 統一評估機制

社會福利署於 2021 年 7 月起推行更新評估機制，包括將評估系統工具由 2.0 提升至「interRAI™ 家居照顧」9.3，更新機制透過全面評估以下各方面：「個人生活功能的缺損程度」、「臨床特徵和護理需要」、「認知障礙、環境危機」、「照顧者狀況」，務求以更有效區分長者對各種長期護理服務的需要，並配以適切服務。

統評機制適用於申請受資助的長期護理服務，分別為「社區照顧服務」或「院舍照顧服務」

評估結果有效期為 12 個月。申請人若出現健康重大轉變或獲配服務前評估結果已逾期，需接受

已在中央輪候冊上的申請人若以新評估工具再評定，結果將與中央輪候冊上的服務比較並以兩者較高護理服務作為服務編配。

如有疑問，可聯絡本中心或東九龍安老服務統一評估管理辦事處：2350 4116

## 外出用膳都可以食得健康？

政府推出電子消費券，合資格人士最快 8 月份可以使用。不少長者均喜愛外出用膳，藉以輕鬆一下或增進與親友間的感情。外出用膳亦可食得有「營」，以下是一些在餐廳用膳時選擇食物及飲食行為的建議：

### 食物選擇

- 選擇低脂食材及烹調方法
- 減少選用高鹽份醃製食品
- 留意過量食用醬汁及調味
- 提高蔬菜及水果攝取量
- 飲品首選以水、茶或清湯

### 飲食行為

- 點選適量食物
- 要求分開醬汁或糖
- 慢慢進食，不少於 20 分鐘
- 進食至七至八成飽



資料來源：

香港特別行政區政府  
衛生署



# 護老者精選活動

部份活動或會使用  
Zoom/  
Google meet  
視像進行

## 8-9 月

### 正念瑜伽

日期：8月3日,10日,17日及24日  
(逢星期二,共4堂)

時間：下午2:30-4:00

對象：護老者優先

形式：偉東樓活動室

內容：正念瑜伽導師透過持續的練習,一起學習耐心與自我關懷,逐漸放鬆,達至心靈平靜

名額：10名

查詢：莫姑娘



### 護老者之輕鬆好「煮」意

日期：8月10日(星期二)

時間：下午2:30-3:30

地點：榮東樓活動室

對象：護老者優先

內容：與護老者共同製作美食,提供輕鬆的平台讓護老者互相分享,減輕照顧壓力

名額：8名

查詢:林姑娘



### 護老者講座 – 日常生活的輔助器具

日期：8月24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：由護士講解日常生活中常見的輔助器具及如何選擇簡單安全的輔助器具

名額：12名

查詢:林姑娘



### 護老者線上活動 – 好好愛自己

日期：9月16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：了解有關為護老者進行的減壓體驗,學習愛自己

名額：10名

查詢:莫姑娘



### 護老者小組 – 發現小確幸

日期：8月24日,31日  
9月7日,14日,21日,及28日  
(逢星期二,共6堂)

時間：下午2:30-4:00

費用：免費

內容：在繁忙的日常生活中,學會欣賞簡單而帶來幸福感的事情,透過不同體驗活動讓護老者感受小確幸。

名額：8名

查詢:陳姑娘



### 護老者之「花」點心思

日期：8月16日(星期一)

時間：下午2:30-3:30

地點：榮東樓活動室

對象：護老者優先

內容：與護老者體驗種植,藉此放鬆心情,關顧和感謝自己的付出

名額：8名

查詢:林姑娘



# 認知障礙症服務

第四期 (2021年8月 - 2021年9月)

**招募**

## 智友營 2021(第2季)

支援服務

日期：逢星期一及三

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，提升參加者的認知、社交能力等日常功能。

查詢：劉姑娘

\*以上訓練會因應疫情有所改動，敬請留意。



## 「認知友善分享會」2021

日期：14/8、11/9 (星期六)

時間：上午 11:00-12:00

地點：榮東樓

內容：分享認知障礙症成因、徵兆及預防方法；了解患者特性、需要，照顧者照顧需知。

名額：12人 (免費)

查詢：周先生

\*每位參加者可獲神秘禮物乙份。

## 認知訓練用品展銷會

支援服務

日期：2021年9月18日 (六)

時間：下午 2:00-3:00

地點：香港聖公會黃大仙長者綜合服務中心

對象：護老者 (照顧認知障礙症患者優先)

內容：訓練用品公司以攤位展示產品及可供參加者即場購買。

查詢：劉姑娘



## 「腦」力測試站 2021

日期：8-9/2021 (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)了解和跟進認知的狀況。

名額：不限 (免費)

查詢：劉姑娘

\*請致電 2716 1098 預約時間，進行評估。

第四期 (2021年8月 - 2021年9月)

## 智友營 B 平板電腦

資訊科技

日期：逢星期二及四

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。



## 友里蹤跡社區計劃 2021

日期：26/8(四) 或 30/9 (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：4人 (免費)

查詢：劉姑娘

\*參加者入必須照顧 1 名或以上的認知障礙症患者。

# 義工服務



## 「網長組」義工招

日期：每月第一個星期聚會

義工內容：

每月以電話慰問中心會員

負責職員：戴生

## 義工天地—智 APP 小助

日期：2021年8月13日(星期五)

時間：早上 10:00-11:00

地點：榮東樓地下

人數：6名

義工內容：

(1) 體驗和諧粉彩樂趣

(2) 義工分享時間

負責職員：戴生

## 義工訓練(1)探訪慰問技巧

日期：2021年9月2日(星期四)

人數：15人

時間：下午 2:30-3:30

地點：榮東樓地下

義工內容：

(1) 教授探訪技巧(角色扮演、短片)

負責職員：戴先生



## 「離島遊導賞團 2021」

日期：2021年6月至2022年3月

人數：8名

義工內容：

(1) 帶領義工們拍攝「離島」景點

(2) 與會員分享離島特色

(3) 讓義工實踐服務體驗

負責職員：吳姑娘、劉姑娘



## 「芬蘭木柱」「地壺球」義工招募

日期：2021年8月至2022年3月

人數：8名

義工內容：

(1) 學習新興運動玩法及規則

(2) 協助中心推行新興運動及比賽

負責職員：戴先生

## 「智友營」義工招募

日期：2021年8月至2022年3月

時段：逢星期一至四上午及下午

義工內容：

(1) 學習支援「認知障礙症」患者

(2) 支援中心「認知障礙症」訓練

有意參與服務人士可與負責職員劉姑娘  
聯絡。



# e 健樂活動推介

部份活動將會  
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：8月11、18、25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：14人(免費)

查詢：戴先生



## e 健樂 – 伸展普拉提球

日期：8月3、10、17、31日  
(逢星期二)

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：14人(免費)

查詢：戴先生



## e 健樂 – 平衡墊運動訓練

日期：8月5、12、18、25日  
(逢星期三及四)

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：戴先生



## e 健樂 – 長者的營養需要

日期：2021年8月9日  
(星期一)

時間：下午 2:30-3:30

內容：認識食物營養標籤

對象：e 健樂會員

名額：14人(免費)

查詢：戴先生



# e 健樂護士講座

## e 健樂 – 關節護理講座 (8月)

日期：2021年8月24日(星期二)

時間：下午 2:30-3:30

內容：認識長者常見關節痛症及處理

對象：e 健樂會員

名額：15人(免費)

## e 健樂 – 快樂椅子健(8-9月)

日期：8月13、20日(星期五)

9月10、17日(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：偉東樓活動室

對象：e 健樂會員

名額：30人(免費)

## e 健樂 – 了解三高及血管疾病 (9月)

日期：2021年9月8日(星期五)

時間：上午 10:00-11:00

內容：認識長者常見疾病

對象：e 健樂會員

名額：15人(免費)

查詢：戴先生



## 純音聽力測試

日期：8月4日(星期三)

時間：上午 10:00-下午 4:30(分時段進行)

內容：香港聾人福利促進會測試人員為  
長者進行聽力檢查，評估聽力狀況

地點：偉東樓活動室

名額：30人(免費)

查詢：林姑娘



# 教育服務

## 8-9月

部份活動將會使用  
**Whatsapp/  
Google meet**  
視像進行

### 美圖至叻班

- 日期：A班 8月13日、8月18日(三,五)  
B班 9月17日、9月24日(五)
  - 時間：下午 2:30-3:30
  - 地點：偉東樓活動室
  - 內容：認識智能電話美圖操作設定
  - 名額：8人(免費)
  - 查詢：曾先生
- 以上訓練會因應疫情有所改動敬請留意。

### 快樂學種植

- 日期：8月18日、9月15日(星期三)
- 時間：上午 10:00/ 11:00 (分2節)
- 地點：榮東樓活動室
- 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：\$5
- 查詢：林姑娘



### VR眼鏡觀世界2

- 日期：8-9月 逢星期五
  - 時間：下午 2:30
  - 地點：榮東樓活動室
  - 內容：使用 VR 眼鏡、觀賞風景
  - 名額：6人(免費) 查詢：曾先生
- 以上訓練會因應疫情有所改動敬請留意。



### 手機資訊站

- 日期：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
- 以上訓練會因應疫情有所改動敬請留意。



中心長青學院班組，包括：

- 日常應用中文班
- 中國書法班
- 中國水墨畫班
- 趣味普通話班
- 乒乓球班
- 粵曲研習班
- 中國二胡班
- 流行小曲班
- 唱遊國語班



班組詳情請參閱中心海報，  
如有查詢請聯絡林姑娘。



10-12份班組報名日期為 9月20日(星期一)，  
名額有限，先到先得！

# 社康活動 8-9 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。

### 歡樂桌上遊

日期：8 月 9 日(星期一)  
時間：下午 2:30-3:30  
地點：榮東樓活動室  
內容：學玩簡單有趣的桌上遊戲，  
培養興趣後可向中心借玩  
名額：8 人  
費用：免費  
查詢：林姑娘



### 喜樂時光

日期：8 月 25 日及 9 月 29 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



### 歡樂拾趣

日期：8 月 23 日及 9 月 13 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



### 愛要及時剪髮服務

日期：9 月 9 日(星期四)  
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。  
報名方法：返回中心。9 月 3 日  
開始接受報名。  
名額：50 人  
費用：免費



# 活動花絮 6-7 月



活動相片

中東九龍區義工聯盟義工，6月份到西貢長者中心向鍾姑娘學習園藝佈置！



■ 義工投入學習，跟據導師所教授的方法，積極實踐！

■ 東頭義工學有所成後，回到中心將經驗傳承予其他義工！



■ 隨著疫情緩和，護老者減壓手工實體活動正式回歸中心！

■ 第二期「板老還童」計劃 6 月開展，為中心吸納新義工。有意參加的會員請留意第三期招募！



# 活動花絮 6-7 月



■ 「智友營」訓練：會員透過義工引導完成油畫製作!



■ 注意社交距離下，會員之間以卓遊、運動等強化認知能力。



■ 「耆老還童」計劃義工為中心會員提供平板電腦應用教學。



■ 中心以「長者數碼化」為目標，讓透過義工讓更多長者接觸資訊科技。



# 天氣酷熱



## 長者慎防中暑方法

今年夏天特別炎熱，各位老友記除了可到中心避暑外，在家或外出應注意以下事項，慎防中暑：

### 1. 保持身體涼爽

外出請穿著淺色、輕便、透氣衣物。

### 2. 補充身體水份

每日建議攝取 2000cc 室溫開水，避免飲用含糖飲料。

### 3. 提高室內及室外警覺

避免在上午 10 時至下午 4 時外出，如需外出要加戴防曬衣物及帽子等；在室內應盡量打開窗戶，利用風扇或冷氣保持溫度涼快。

## 2021 明愛長者暖萬心籌款活動



由「明愛安老服務 長者聯會」主辦，明愛長者暖萬心 2021 籌款活動，將於 2021 年 7 月 15 日至 2022 年 1 月 12 日舉行。活動籌得善款將用於香港明愛安老服務，並作服務經費之用。請各會員多多支持！

為響應籌款活動及 4 年一度奧運盛事，中心將於 8 月份舉辦：「明愛慈善地壺迎奧運」比賽，歡迎各會員籌組 3 人隊伍，報名參與慈善地壺球比賽！

比賽分冠、亞、季軍，勝出者可獲發紀念獎牌乙個，以作留念！詳情可參閱中心活動海報。

## SQS 服務質素標準

**標準 1 讓長者及公眾人士知悉單位服務資料之政策及程序：**

- 服務單位必須向公眾提供最新的服務資料，讓社會大眾認識其提供的服務。

**標準 2 檢討及修訂政策和程序：**

- 服務單位備有機制以檢討及修訂其有關的政策和程序。

- 服務單位備有機制，以在檢討及修訂有關政策及程序的過程中適當地收集及採納服務使用者和職員的意見。

# 明愛東頭長者中心

地址：九龍黃大仙東頭邨榮東樓 10-16 號地下

電話：2716 1098 傳真：2718 8159



## 意見收集

如對本中心服務有任何意見，我們願意聆聽您的聲音，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	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✗	✗



## 到訪中心交通資訊：

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