



香港明愛 安老服務

明愛元朗長者社區中心

2021 年 10 月及 11 月

篇幅內容

- P.1 長期護理服務
- P.2 中心活動消息
- P.3-4 中心幹事會
- P.5 中心公益金活動
- P.6 健康展板 10 – 11 月
- P.7 e 健樂活動
- P.8 護老者心靈假期
- 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 職員動向及會員意見

長期護理服務睇真 D

長者的身體狀況、自理及活動能力會日漸衰退，需要他人支援日常生活。**及早計劃未來的照顧安排，有助減輕長者對未來的擔憂及護老者的照顧壓力。**長者申請資助長期護理服務時，需要經過統一登記及評估，再進入中央輪候冊輪候服務及編配受資助的長期護理服務。

「長期護理服務」

輔導服務社工 許鳳儀姑娘

包括：

住宿照顧服務

- 護理安老院 / 護養院
- 長者住宿暫托服務
- 長者院舍住宿照顧服務券試驗計劃
- 廣東院舍住宿照顧服務試驗計劃



社區照顧服務

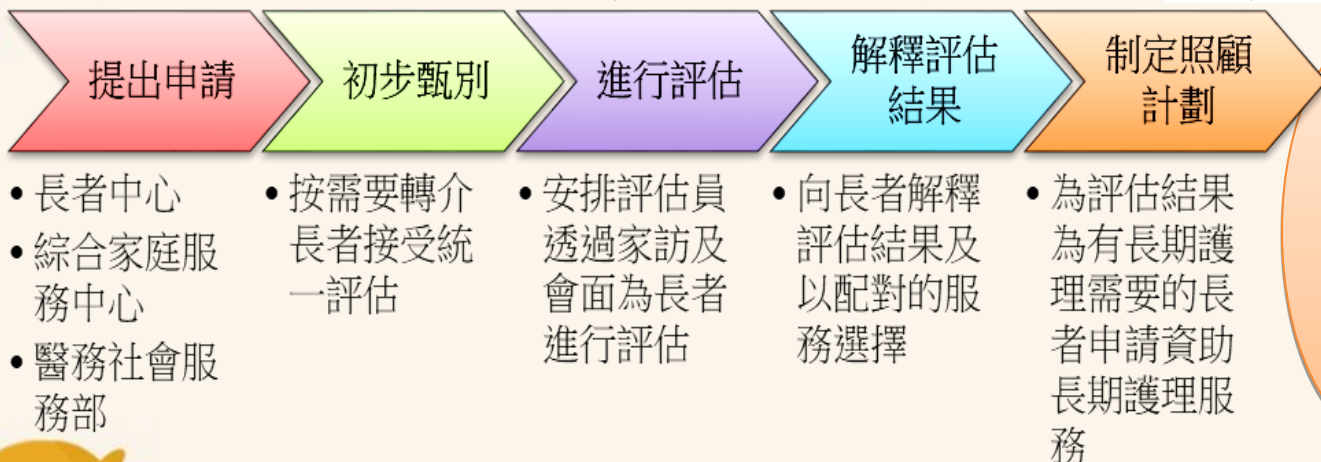
- 改善家居及社區照顧服務
- 綜合家居照顧服務（體弱個案）
- 長者日間護理中心
- 長者社區照顧服務券試驗計劃



申請流程：

年滿 60 歲或以上，

身體狀況及自我照顧能力轉差、個人健康及缺乏支援、家人照顧能力未及應付



🏠 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

中心活動消息

公益金：健康運動齊齊做

日期：2021年10月21,28日
11月11,18,25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：黃樂楠姑娘

理髮服務

日期：2021年10月29日(星期五)
2021年11月26日(星期五)

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



愛心速遞

日期：2021年10月28日(星期四)
11月25日(星期四)

時間：上午10:00-12:00

活動內容：由義工上門送水果或禮物給體弱長者。

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：張海威先生

資訊組會議

日期：2021年10月20日(星期三)
11月17日(星期三)

時間：下午2:00-4:00

活動內容：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 地點：本中心 名額：不限

收費：免費 報名日期：現已接受報名

負責職員：尹嘉盛先生

百歲 Ipad

日期：2021年10月25日(星期一)
11月23日(星期二)

時間：上午10:00-11:00

活動內容：由義工教授長者使用 Ipad。

對象：中心會員 地點：本中心

名額：10 收費：免費

報名日期：現已接受報名

負責職員：尹嘉盛先生

手機諮詢站

日期：2021年10月25日(星期一)
11月23日(星期二)

時間：上午11:00-12:00

活動內容：解答會員對於使用手機的疑難。

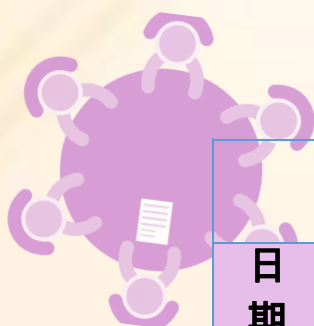
對象：中心會員 地點：本中心 名額：10

收費：免費 報名日期：現已接受報名

負責職員：尹嘉盛先生

10月及11月中心例會

	一下(1)組	一下(2)組	二上組	四上組	五上組
日期	10月4日 11月1日	10月4日 11月1日	10月5日 11月2日	10月7日 11月4日	10月8日 11月5日



中心幹事會: 回應信箱

明愛元朗長者社區中心

歡迎參與新一屆中心幹事會選舉(2022-24)

候選人名單: (排名不分先後)

「會員幹事代表」

1



黃秀琼

願意為中心服務略盡綿力。

2



葉鵬威

我所想的，就是要用心用力做到最好，尊重長者所需、用愛心照亮、攜手創建新未來。

3



陳健雄

中心幹事，為你辦事，支持我做、為你服務。

4



何耀祥

盡心盡力，服務大家。

5



梁庭芳

和一群充滿正能量的人，在理想的道路上向前跑。

6



梁燕芬

敢於嘗試。承擔責任，服務老人。

多參與、多溝通，
認識屬於我們的候選幹事，積極參與中心幹事



歡迎參與新一屆中心幹事會選舉(2022-24)

候選人名單: (排名不分先後) 義工「組別幹事代表」



鄭再來

關愛毅力組



曾煥屏

耄耋組



古英華

長青學院



謝雪芬

長者支援



李錦棠

合唱團



梁秀玲

陪老員



陳鉅庭

護老者



張祥麟

護老者



招寶儀

飯友組



何玉珍

資訊組

所有候選人都曾參與義工服務，期待大家多認識他們，多溝通，一起散發正能量！



10月及11月中心(公益金)活動

對象：中心會員

負責職員：黃樂楠姑娘

報名日期：現已接受報名

星期三健康講座

日期：2021年10月13, 27日(星期三)

11月10, 17日(星期三)

時間：上午10:30-11:00

活動內容：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。

地點：本中心 名額：40 收費：免費

公益金：健康新姿態

日期：2021年10月2,9,16,23,30(逢星期六)

11月6,13,20,27(逢星期六)

時間：上午10:00-11:00

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

衛生署講座:關注虐老(長者篇)

日期：2021年10月21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虐老的知識，提供會員的虐老的關注度。

地點：本中心 名額：30 收費：免費

衛生署講座：認識抑鬱症

日期：2021年11月9日(星期二)

時間：上午10:15-11:15

活動內容：藉著講座，教長者認識抑鬱病，以及如何面對抑鬱症。

地點：本中心 名額：30 收費：免費

健康展板

日期：2021年10月, 11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10月, 2021年11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10月, 11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：10月12, 19, 26日(逢星期二)

11月9, 16, 23, 30日(逢星期二)

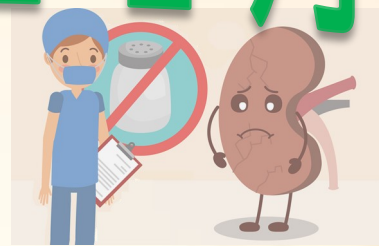
時間：上午08:30-09:00

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 10-11月

保腎養腎知一知



常聽說：「保腎就是保命！」到底為什麼腎對人體這麼重要呢？專家表示，這是因為中醫認為，腎好比一個人的能源，若貯備充足並節省使用，用的時間就長，就容易長壽；但如果原本就能源匱乏，再不知道節制，必然就會折壽。就讓我們跟著專家的腳步，學會 10 大養腎秘訣，為自己的健康建立基礎！

養腎3招

第 1 招 / 有尿不要忍：

膀胱中貯存的尿液達到一定程度，就會刺激神經，產生排尿反射。這時一定要及時如廁，將小便排乾淨。否則，積存的小便會成為水濁之氣，侵害腎臟。若有憋尿的習慣，時間久了，小便可能會刺痛有血，甚至會得到膀胱癌。

第 2 招 / 喝水養腎：

水是生命不可缺少的，水液不足，則可能引起濁毒的留滯，加重腎的負擔，因此喝水是很重要的保腎措施。不過，喝水時也需要注意幾件事，一是不要等口渴了才去喝水，而應該定時補充；第二是最好飲用溫開水，太涼的水容易導致寒氣入侵；第三是不喝碳酸飲料，少喝冷飲。

第 3 招 / 按摩：

除了湧泉穴之外，按摩腰腎區的位置，也有良好的保健效果。大便難解時，用雙手手背貼住雙腎區，用力按揉，可激發腎氣，加速排便。行走時用兩手背按揉腎區，可以緩解腰痠症狀。在注意安全的前提下，一邊倒退走，一邊按摩雙腎區，效果更佳。



答題紙

問題 1: 按摩以下什麼穴位可以護足保腎?

A. 人中穴 B. 太陽穴 C. 湧泉穴 D. 全部以上皆不是

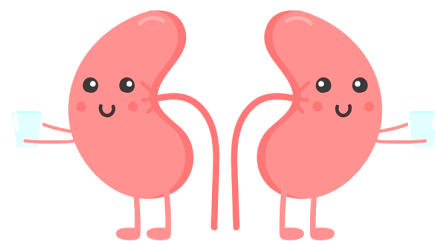
問題 2: 喝水養腎最好的習慣是?

A. 經常飲用碳酸飲料 B. 每天飲 4000 毫升水 C. 每餐飲用凍飲 D. 在感到口渴前就補充水份

姓名: _____ 會員號碼: _____

資料來源: 華人健康網

*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。



e 健樂計劃人數已滿，多謝支持
如有查詢，可找吳姑娘。

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10月12,19,26日
2021年11月9,16,23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10月13,20,27日(星期三)
2021年11月10,17,24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

營養師系列-糖尿與營養補充品

日期：2021年10月11日(星期一)
時間：上午11:00-1:00
活動內容：由營養師為參加者講解市面上的不
同營養補充品。
地點：本中心 / Hangout Meet
名額：20

每月一聚

日期：2021年10月20日(星期三)
2021年11月17日(星期三)
時間：上午10:00至11:00
活動內容：與e健樂會員提供家期的聚會，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
名額：15

活力拉筋操

日期：2021年10月12,19,26日
2021年11月9,16,23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

護士講座

日期：2021年10月21日(星期四)
2021年11月11日(星期四)
時間：下午10:00至11:00
活動內容：由長安協會護士每月進行講座。
地點：本中心

營養師系列-營養生活

日期：2021年11月15日(星期一)
時間：上午11:00至12:00
活動內容：由營養師介紹參加者如何建立有營生
活。
地點：本中心
名額：20

玻璃瓶小花園

日期：2021年11月22日(星期一)
時間：下午1:00至2:30
活動內容：按照參加者當刻的心情，制作自己的
小花園。
地點：本中心
名額：16



護老者心靈假期

◆ 照顧長者已成為護老者生活的一部份，照顧長者時間的長短因應長者的 ADL (自我活動能力) 有所不同，例如長者的活動能力、處理個人衛生、如廁、穿衣服及洗澡等，這些因素直接影響長者需要協助的程度。

◆ 「休息是為了走更遠的路」你有聽過這句說話嗎？

作為護老者的你，照顧長者的同時，你有自己好好休息及關懷自己嗎？休息不單只是指身體的休息，而是同時讓自己心靈放鬆、休息，讓心靈得到一個短暫的假期。

為自己編排一個「Me Time」專屬自己的私人時間，把時間專注在自己身上，做些自己感興趣的事情，讓自己放鬆。以下是護老者的實例分享：



實例分享(一)：

護老者在長者睡覺時，在家自行修甲及美甲。

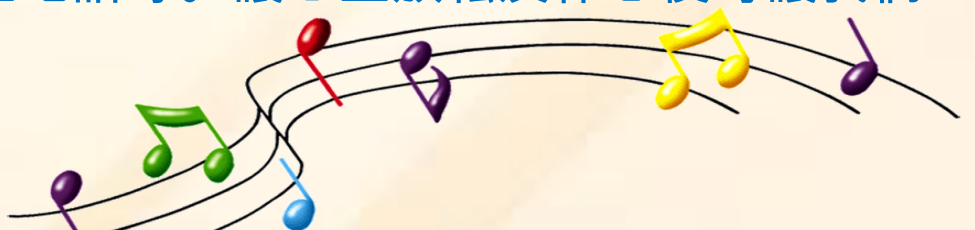


實例分享(二)：

護老者需協助長者洗澡及準備膳食。完成照顧工作後，在家製作甜品及美食。



護老者心靈假期活動也可以是聽音樂、做運動、瀏覽社交平台、按摩、與親友通電話等。讓心靈放鬆及休息後可讓我們得到更多力量。



護老者及外展護老者活動推介

健腦樂園

日期：2021年10月4、11日(星期一)
11月1日、8日(星期一)

時間：下午1:00-下午2:00

地點：元朗中心

內容：進行有趣的健腦活動，預防認知障礙症。

10月：桌上遊戲「大格鬥」

11月：懷舊小玩意

對象：懷疑有認知退化之長者會員

名額：10人 負責職員：趙婉雯姑娘

健康有「營」外出飲食講座

日期：2021年10月18日(星期一)

時間：上午10:15-上午11:15

地點：元朗中心

內容：講解出外飲食與健康的關係，讓護老者及長者在不同食肆選擇健康的食物。

對象：護老者會員/長者會員

名額：20人 負責職員：陳啟延先生

備註：此活動由衛生署長者健康外展隊協辦

記憶茶座-草頭寶寶DIY

日期：2021年10月10日(星期日)

時間：上午10:00-上午11:00

地點：元朗中心

內容：利用簡單的材料進行園藝活動，製作出

可愛的小盆栽，為生活帶來一點恬靜。

對象：護老者會員 名額：20人

負責職員：趙婉雯姑娘和陳穎心姑娘

健康資訊-呼吸有序,運動有趣

日期：2021年10月15日(星期五)

時間：下午2:30-下午3:30

地點：元朗中心

內容：透過運用毛巾與一眾年輕人一起做不同運動，學習有序呼吸及尋找運動中樂趣，讓參加者感受跨代共融除孤獨。

對象：護老者會員 名額：20人

負責職員：利羨儀姑娘

優秀外傭及友善僱主嘉許禮2021

日期：2021年10月9日(星期六)

時間：下午2:30-下午3:30

地點：元朗中心

內容：嘉許典禮及分享，以表揚優秀的外籍傭工。

對象：外傭、僱主及受照顧長者

名額：20人 負責職員：陳穎心姑娘

吞嚥知多少講座

日期：2021年11月19日(星期五)

時間：上午10:30-上午11:30

地點：天澤中心

內容：講解常見吞嚥困難的成因、徵狀，讓護老者及長者認識預防哽嚥的方法。

對象：護老者會員/長者會員

名額：20人 負責職員：陳啟延先生

備註：此活動由衛生署長者健康外展隊協辦

健康資訊：毛巾與太極

日期：2021年10月23日(星期六)

時間：上午10:00-上午11:00

地點：天澤中心

內容：透過運用毛巾與太極，學習有序呼吸及尋找運動中樂趣，讓參加者感受跨代共融除孤獨。

對象：護老者會員優先 名額：20人

負責職員：利羨儀姑娘

「彈球」穩步

日期：2021年10月7, 21, 28日(星期四)

時間：上午8:15-上午9:15

地點：天澤河邊公園

內容：透過彈力球運動，增強護老者肌力，從而改善平衡力及舒展身心。

對象：有需要護老者

對象：護老者會員 名額：8人

負責職員：利羨儀姑娘

「謝謝」照顧茶座

日期：2021年10月15日(星期五-天澤中心)
10月21日(星期四-元朗中心)
時間：下午2:30-下午4:30
內容：為護老者提供下午茶及放鬆空間，同時提供長者看顧服務。

對象：護老者會員

名額：16人

負責職員：陳穎心姑娘

備註：本活動由元朗區福利辦事處2021-22年度支援有需要的護老者活動計劃資助



護老者操肌運動

日期：2021年11月4、11、18、25日(星期四)
時間：上午8:15-上午9:15
地點：天澤河邊公園
內容：透過彈力球運動，增強護老者肌力，從而改善平衡力及舒展身心。

對象：護老者會員

名額：8人

負責職員：利羨儀姑娘



感謝映像館

日期：2021年10月18日(星期一)
時間：下午1:00-下午5:30

地點：元朗中心

內容：拍攝家庭照、製作感謝心意本。

對象：護老者會員及受照顧長者

費用：全免(包旅遊車接送)

名額：30個家庭 負責職員：陳穎心姑娘

備註：本活動由元朗區福利辦事處2021-22年度支援有需要的護老者活動計劃資助

護老者活動-骨質疏鬆檢查

日期：2021年10月18日(星期一)
時間：下午2:00-下午5:00

地點：天澤中心

內容：以超聲波骨質疏鬆檢測儀，為護老者提供骨質疏鬆檢測。

對象：護老者會員 名額：24人

負責職員：何創傑先生

外展茶室(10月-11月)

日期：2021年10月22日(星期五)
11月26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，一同探討主題元朗區交通及公共服務。

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

護老樂齡體驗之旅

日期：2021年11月12日(星期五)

時間：下午2:30-下午4:45

地點：賽馬會「家」樂齡科技教育及租賃服務(沙田)

內容：參觀樂齡科技教育及租賃服務中心及互動工作坊。

對象：護老者會員

名額：20人

負責職員：利羨儀姑娘

護老感謝祭

日期：2021年10月20日(星期三-元朗中心)
10月28日(星期四-天澤中心)

時間：上午10:00-下午1:00

內容：攤位遊戲、日常生活輔助器具體驗區、樂齡科技產品试玩、護老資訊站。

對象：護老者會員/長者會員 名額：150人

費用：免費 負責職員：陳穎心姑娘

備註：本活動由元朗區福利辦事處2021-22年度支援有需要的護老者活動計劃資助

護老者義工組(10月-11月)

日期：2021年10月28日(星期四)
11月24日(星期三)

時間：下午4:00-下午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：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。

名額：12人 負責職員：何創傑先生

護老3點3頻道

收看方式：每月第一個星期五下午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：可以上網的智能電話

	節目	日期
生活台	和你暢通街	8/10/2021
健康台	男子體能競技	5/11/2021

喘息學堂：正念許願瓶

日期：2021年10月6日(三)
時間：上午10:00-上午11:00
地點：鴻福樓
內容：利用七彩繽紛的彩沙配搭出獨一無二的許願瓶，讓護老者慢活，療癒心靈。
對象：護老者會員 名額：10人
負責職員：陳啟延先生 費用：\$10



喘息學堂：舒壓木箱鼓班

日期：2021年10月13、27日(三)
11月10、24日(三)
12月15、22日(三)
時間：上午10:00 - 上午11:00
內容：導師教授不同的節拍及透過懷舊金曲/民歌/流行歌學習敲擊技巧，讓護老者隨心敲擊，拍出快樂的節奏。

地點：鴻福樓
對象：護老者會員
名額：7人
費用：\$300(共六堂)
負責職員：陳啟延先生

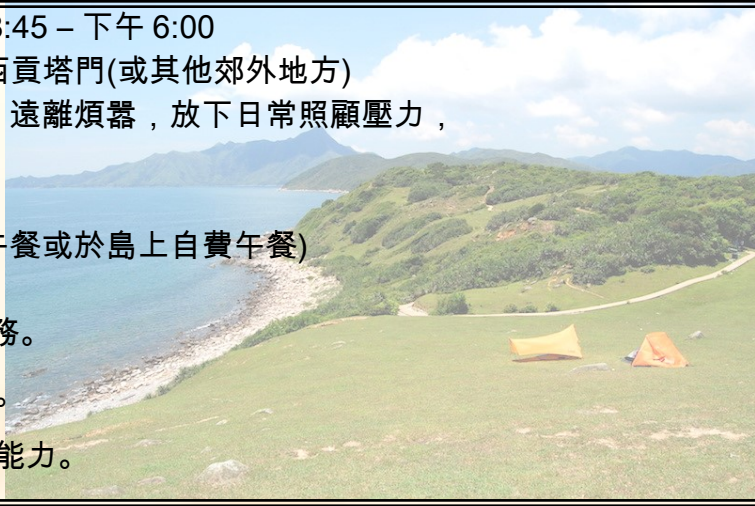


護老者政策關注組

日期：2021年11月11日(星期四)
時間：下午3:00 - 下午4:00
地點：天澤中心
內容：對護老者政策有意見？對護老者支援不足？一齊傾下，為護老權益發聲。
對象：護老者會員 名額：12人
費用：免費 負責職員：何創傑先生

護老者旅行—半天假

日期：2021年11月19日 時間：上午8:45 - 下午6:00
集合地點：元朗中心 活動地點：西貢塔門(或其他郊外地方)
內容：乘坐旅遊車前往黃石碼頭，乘船前往塔門。遠離煩囂，放下日常照顧壓力，享受屬於自己的寧靜空間。
對象：護老者會員 名額：15人
費用：免費(參加者自備來回船費共\$22，並自備午餐或於島上自費午餐)
負責職員：何創傑先生
備註：1. 護老者如有需要，可提使用中心看顧服務。
2. 活動包括旅遊車來回中心前往黃石碼頭。
3. 此活動需步行，參加者需衡量自己活動能力。





長者支出服務隊 社工 - 趙映瞳

各位老友記，大家好阿！不經不覺趙姑娘加入明愛元朗中心已三年有多，你地每一位就好似我既家人，對我都充滿友善同愛意，呢三年好幸福好順利咁渡過左，多謝你地一直以來對我既包容。不過我將會係 10 月 1 號有新的工作發展，所以要同大家講聲再見了~希望大家要繼續身體健康，肥肥白白，日後有緣再見。

社工-薛政韻

你好，我係新入職既社工薛姑娘，接替小可姑娘既職位。多多指教，有空可以找我聊天，希望能同大家多多熟悉。



長者支援服務隊 社工-陳雲峰

大家好，我係接替蔡姑娘職位，新到職的峰姑娘！初黎報到，希望往後日子可以認識晒你地咁多位老友記。



一級活動幹事-戴卓芝

大家好,我係新加入既活動幹事,可以叫我戴姑娘。之後既日子大家多多指教!



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：_____