

香港明愛安老服務

明愛牛頭角長者中心



明愛安老服務網址:

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

2021年10月至11月通訊


目錄


編者的話
生命因你動聽
認知無障礙
活動花絮
活動預告
健康專區
服務質素標準
中心動向
意見表
聖經金句

編者的話


暑假過後，每年踏入10至11月，便是安老服務的籌款月份，長者一向積極參與公益事務，而今年明愛長者暖萬心更特地為寧安服務計劃籌募經費。服務自2005年7月推出至今，一直倡導維護長者尊嚴及自主權，鼓勵他們活出積極人生。透過為沒有子女的獨居長者及兩老家庭訂立後事安排，為無依長者達成未了心願。主張「明白心意從所願，愛在生命未了時」。在過去的十六個年頭，感激恩人的支持，亦盛載了一個個感人的故事，生命亦因您而動聽，就讓我們藉今期雙月刊為您娓娓道來。


而眾所週知，認知障礙症在香港長者群的普遍性，所以在長者中心亦特別設立服務去辨識、提供支援及訓練服務，故今期便特別為大家推介這些資訊，讓大家多多認識及了解社區資源。

 開放時間：上午9時至下午5時

 電話：21170707

 WhatsApps：90409885

 電郵：sentk@caritassws.org.hk

 牛頭角彩盈邨盈康樓地下

B及C翼

生命因你動聽

三善人生

生命步近終點時，人顯得徬徨、恐懼；心靈陪伴能讓生命得到安慰，安然地接納死亡的事實。

撰文:寧安社工劉景恆

陳伯近日病情急轉直下被安排入住醫院的舒緩治療病房。陳伯的身體得到適切的治療，病房卻因謝絕探訪導致陳太未能與陳伯見面，兩人更感焦慮不安。

寧安服務得知此情況後協助陳伯向醫院申請「酌情探訪」，最終得到院方的同意，讓太太每日到病房與丈夫短聚半小時，讓陳伯能於生命終結前與太太有相聚的機會，讓陳伯離世前得以見到多年未見的親友，達成其心願；更能提供機會讓太太向丈夫真誠對談，透過道愛、道謝、道歉及道別開啟他們內心對話，也能夠默默地在彼此的生命作最後的祝福，讓情緒和心靈得以撫平。

生命從誕生以至面對死亡，不同階段也需要和存在不一樣的「意義」。面對死亡、分離、告別，對於晚期病患者與家屬來說，最重要的是心靈陪伴，互相好好告別，從而享有「三善人生」，即長者得「善終」、在生者得「善生」、長者與家屬得「善別」的福氣。

誰都不能陪彼此到老
就讓我們一起走到老



認知無障礙

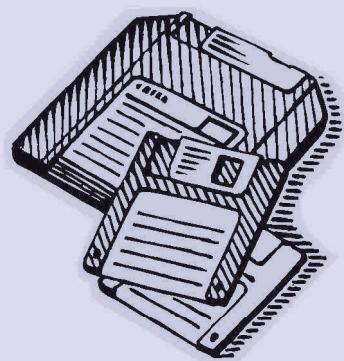
撰文: 社工黃富財

根據研究顯示，香港目前每 10 名 70 歲以上長者便有一名患有認知障礙症，85 歲以上患病機率更高達三分之一，其普遍程度相當高。如果你懷疑自己認知能力開始衰退，可以嘗試填寫以下評估，若出現相關問題，請加上✓

簡短自我認知評估

1. 判斷困難 或出錯，無法下決定	
2. 對活動和嗜好的興趣降低。	
3. 不時重複說話或發問	
4. 很難才學會使用工具、設備和儀器	
5. 忘記正確的月份和年份。	
6. 處理財務上困難和吃力	
7. 記不起正確約會時間	
8. 日常出現思考或記憶問題	

如果你有兩個以上✓，歡迎聯絡我們



另外，大家知道什麼是認知友善好友運動嗎？這個運動旨在推動整個社會關注認知障礙症、改變大眾對認知障礙症的錯誤觀念，和消除對患者的負面標籤。

『認知友善好友』的五大要訣：

1. 認知障礙症並不是正常老化的現象。
2. 認知障礙症是大腦疾病令功能退化。
3. 認知障礙症會使人失去記憶。
4. 認知障礙症患者也可以照樣地如常生活。
5. 最後記得！記得！記得！多留意身邊人及從患者角度出發！



大家知道長者日嗎？每年 11 月的第三個星期日，就是長者日，這是一個由香港社會服務聯會於 1979 年創立的日子，藉此表揚長者為社會貢獻，及宣揚老有所養的信息，同時希望大家可以藉著長者日關懷社區有需要的長者們，你也可以做得到！

活動花絮

識飲識食輕輕鬆鬆強健骨質



善園暖敷義工訓練



中電探訪—與你同行

E 健樂~捲捲心意





活動預告

四價季節性流感疫苗接種

日期：11月9日(二)

時間：下午2時

名額：100(名額有限先到先得)

收費：全免

地點：本中心

報名日期：10月11日(一)

如有查詢，請致電 2117 0707



秋季旅行

內容：遊覽南生圍觀景區，雀鳥天堂
和大棠荔枝山莊，及品嚐滋味齋宴。

日期：11月

費用：全免(政府資助)

有興趣參加可致電 21170707 登記報名
活動將會在10月12日抽籤公佈名
單，10月18日開始派發活動票。請
中籤者到中心取活動票。



善園暖敷

日期：2021年10月16日(六)

10月23日(六)

11月20日(六)

11月27日(六)

時間：下午2時30分至5時

地點：本中心

費用：全免

*每人只限報名一次

生日會

日期：2021年10月29日(五)

時間：下午2時至3時45分

地點：本中心

對象：10至12月生日會友

費用：15元

報名日期：10月2日至10月27日

有興趣可致電 21170707 登記

明愛長者暖萬心 2021

最高慈善籌款表演會 接受報名

日期：2021年10月19日

時間：上午9時15分

地點：明愛賽馬會荃灣服務
樓

費用：90元

活動內容：各長者單位表
演，總主任廚藝義賣，現場
及遠距離義賣，及前往翠蓮
素食享用素宴自助餐。



明愛牛頭角長者中心 公益金再與XBOX連動

地點：中心大堂

日期：18/10，25/10，8/11
15/11，22/11

時間：9:30-10:30

名額：5人

報名日期：9月27日-10月8日

活動內容：透過電視體感遊戲，
鍛鍊身體。



「認識認知障礙症」講座

深入講解認知障礙症，如何預防
及「治療認知障礙症」

日期：2021年10月13日(星期三)

時間：上午10時至11時正

地點：本中心

活動負責人: 社工黃姑娘

活動由香港老年學會社工主持

剪髮服務

日期：2021年10月9日(星期六)

2021年11月13日(星期六)

時間：下午2點

地點：本中心

活動負責人：林姑娘

活動前必須洗髮！



向死而生

從步向死亡，才能深切體會生的
意義。

日期：2021年11月3日及17日
(星期三)

時間：下午2時30分至4時

地點：本中心

名額：10位長者

主持人：寧安服務計劃葉淑芬姑娘

講者：林艾雯修女



平義近人-平板電腦小遊戲

讓長者透過平板遊戲，能多接觸智
能科技。

日期：2021年10月8日(逢星期五)

時間：下午2時30分至3時30分

對象：沒有智能電話長者

地點：中心活動室

費用：全免



健康專區

季節性流行性感冒



病徵

健康的人患上季節性流感後，通常會於二至七天內自行痊癒。病徵可包括發燒、咳嗽、喉嚨痛、流鼻水、肌肉痛、疲倦和頭痛；亦可能出現嘔吐和腹瀉等。咳嗽多是嚴重和持續時間較長，但發燒和其他病徵一般會在五至七天內自行減退。然而，免疫力較低的人士或長者一旦染上流感，可以是嚴重的疾病，並且可能會出現支氣管炎或肺炎等併發症，甚至死亡。

傳播途徑

流感病毒主要透過患者咳嗽、打噴嚏或說話時產生的飛沫傳播，亦可透過直接接觸患者的分泌物而傳播。

潛伏期

一般約為一至四天。



傳染期

患者可在病發前約一天至病發後五至七天內感染他人。而幼兒或免疫功能嚴重受損人士的傳染期甚至會更長。

治理方法

- 充足休息和多喝水。
- 若出現流感病徵，不應上班或上學。如果病徵持續或惡化，應立即求診。
- 抗生素是治療細菌感染而非病毒感染的藥物，服用抗生素不能治癒流感或加快痊癒。
- 抗病毒劑能減輕病情和縮短患病時間，但必須經由醫生處方才可服用。



預防方法

1. **季節性流感疫苗接種**--接種疫苗後約兩星期，體內便會產生足夠抗體對抗流感。
2. **保持良好的個人衛生**--經常保持雙手清潔，尤其在觸摸口、鼻或眼之前和後；觸摸扶手或門把等公共設施後；或當手被呼吸道分泌物污染時，如咳嗽或打噴嚏後
3. **保持良好的環境衛生**--經常清潔和消毒常接觸的表面，如傢俬、玩具和共用物件。使用 1 比 99 稀釋家用漂白水消毒，待 15 - 30 分鐘後，用水清洗並抹乾。金屬表面則可用 70% 火酒清潔消毒。



2021年10月份

週日	星期一	星期二	星期三
			
3	4	5	
9:30 盈富例會 2:30 彩德例會	9:00e健樂「護士關懷見見面」 9:15e健樂-健腦小組 9:30 盈安例會 2:30隱老聚會	9:00 e健樂-開心非州鼓 9:30 盈康例會 2:00 e健樂-血糖你要知	
10	11	12	
9:00 流感疫苗報名日 9:30 古典基礎舞 2:00 曲藝坊 2:30 現代攝影班	 9:00e健樂「護士關懷見見面」 9:15e健樂-健腦小組 10:00 聾福會助聽器講座 2:30 中國舞 4:00 秋季旅行抽籤日	9:00 e健樂-開心非州鼓 9:30幹事會 10:00 認識認知障礙講座 11:15 中國成語賞析班 2:00e健樂-血糖你要知 2:30 鐵畫銀鈎書法班 2:30 實用中醫養生食療	
17	18	19	
9:30 古典基礎舞 9:30 公益金再與xbox聯動 10:00 健康講座(中風護理) 2:00 曲藝坊 2:30 現代攝影班	9:00e健樂「護士關懷見見面」 9:15e健樂-健腦小組 9:30 明愛長者暖萬心2021 10:00 健康講座(快樂人生) 2:30 中國舞	9:00e健樂-開心非州鼓 11:15 中國成語賞析班 2:00e健樂-血糖你要知 2:30 鐵畫銀鈎書法班 2:30 實用中醫養生食療	
24/31	25	26	
9:30 古典基礎舞 9:30公益金再與xbox聯動 2:00 曲藝坊 2:30 現代攝影班	9:00e健樂「護士關懷見見面」 9:15e健樂-健腦小組 2:00e 健樂講座「認識長期病患」 2:30 中國舞	11:15 中國成語賞析班 2:00e健樂-血糖你要知 2:30 鐵畫銀鈎書法班 2:30 實用中醫養生食療	

中心活動時間表

	星期四	星期五	星期六
		<p>1</p> <p>國慶日</p> 	<p>2</p> <p>2:00 板童還童</p> 
6	<p>7</p> <p>9:30 盈樂例會 2:30 聯合例會</p>	<p>8</p> <p>9:30 盈順、牛上例會 2:30 彩福例會</p>	<p>9</p> <p>2:00 板腦還童 2:00 剪髮服務 2:30 外傭嘉許禮</p> 
13	<p>14</p> <p>重陽節</p> 	<p>15</p> <p>9:15 太極珠 11:00 開心健體操 2:30 伸展運動瑜伽班</p> 	<p>16</p> <p>2:00 板腦還童 2:30 善園暖敷</p> 
20	<p>21</p> <p>9:30 電影耆珍 10:00 椅子舞 10:30 鐵畫銀鈎書法班(二) 2:30 智能手機班 3:00 軟餐體驗線上講座</p>	<p>22</p> <p>9:15 太極珠 9:30 組長會 10:30 護樂同行 11:00 開心健體操 2:30 平義近人 2:30 伸展運動瑜伽班 2:30e 健樂講座「減壓快樂要識食」</p>	<p>23</p> <p>2:00 板腦還童 2:30 善園暖敷</p> 
27	<p>28</p> <p>10:30 鐵畫銀鈎書法班(二) 2:30 智能手機班 2:30 同聲同氣 2:30e 健樂講座「營」防糖尿</p>	<p>29</p> <p>9:15 太極珠 10:00 聖雅各福群會健康急救講座 11:00 開心健體操 2:00 生日會 2:30 平義近人 2:30 伸展運動瑜伽班</p>	<p>30</p> <p>2:00 板腦還童</p> 

2021年11月份

週日	星期一	星期二	星期三
	1	2	
	9:30 盈富例會 2:30 彩德例會	9:00e健樂「護士關懷見見面」 9:30 盈安例會	9:30 盈康例會 2:00e健樂血糖你要知
7	8	9	10
	9:30 古典基礎舞 9:30 公益金再與xbox聯動 2:00 曲藝坊 2:30 現代攝影班 	9:00e健樂「護士關懷見見面」 2:30 中國舞 2:00 流感針接種日	9:30 幹事會 11:15 中國成語賞析班 2:30 鐵畫銀鈎書法班 2:30 實用中醫養生食療 2:00e健樂血糖你要知
14	15	16	17
	9:30 古典基礎舞 9:30 公益金再與xbox聯動 10:00 健康講座(糖尿病) 2:00 曲藝坊 2:30 現代攝影班	9:00e健樂「護士關懷見見面」 9:30 迎新會 2:30 中國舞 	9:30 電影耆珍 11:15 中國成語賞析班 2:30 鐵畫銀鈎書法班 2:30 實用中醫養生食療 2:00e健樂血糖你要知
21	22	23	24
	9:30 古典基礎舞 9:30 公益金再與xbox聯動 2:00 曲藝坊 2:30 現代攝影班	9:00e健樂「護士關懷見見面」 2:00e健樂講座「為何要做健康檢查」 2:30 中國舞	11:15 中國成語賞析班 2:30 鐵畫銀鈎書法班 2:30 實用中醫養生食療 2:00e健樂血糖你要知
28	29	30	
	9:30 古典基礎舞 10:00 同聲同氣 2:00 曲藝坊 2:30 現代攝影班	9:00e健樂「護士關懷見見面」 2:30 中國舞 2:30 健康講座(健康飲食)	

中心活動時間表

星期四		星期五		星期六	
3	4	5	6		
9:30 盈樂例會 2:30 聯合例會	9:30 盈順、牛上例會 2:30 彩福例會	2:00 板童還童			
10	11	12	13		
10:00 椅子舞 10:00 靜觀小組 10:30 鐵畫銀鈎書法班(二) 2:30 智能手機班	9:15 太極珠 10:00 「長者皮膚護理」講座 11:00 開心健體操 2:30 伸展運動瑜伽班 2:30 平義近人	2:00 板童還童 2:00 剪髮服務			
17	18	19	20		
10:00 椅子舞 10:00 靜觀小組 10:30 鐵畫銀鈎書法班(二) 2:30 智能手機班 3:00 線上直播:中風平衡及肌力訓練運動	9:15 太極珠 9:30 組長會 10:30 護樂同行 11:00 開心健體操 2:30 伸展運動瑜伽班 2:30 平義近人	2:00 板童還童 2:30 善園暖敷			
24	25	26	27		
10:00 椅子舞 10:00 靜觀小組 10:30 鐵畫銀鈎書法班(二) 2:30 智能手機班	9:15 太極珠 11:00 開心健體操 2:30 伸展運動瑜伽班 2:30 平義近人	2:00 板童還童 2:30 善園暖敷			
					

服務質素標準

為了改善服務的質素，本中心會定期檢討有關服務質素標準的內容，適逢中心最近有頗多的人事變動，故今期我們就來介紹服務質素標準 4-5，它們都是歸類於**原則二 - 服務管理**。服務單位應有效地管理其資源，管理的方法應貫徹靈活變通、不斷創新及持續改善對服務使用者提供的服務。

標準 4 - 職務及責任

4.1 所有職員、管理人員、管理委員會和/或理事會或其他決策組織的職務及責任均有清楚的界定。

標準 5 - 人力資源

5.1 服務單位/機構實施有效的職員招聘、簽訂職員合約、發展、訓練、評估、調派及紀律處分守則。

職員表

何沛欣姑娘(高級督導主任)	胡裔欣姑娘(一級活動幹事)
張惠玲姑娘(督導主任)	黃碧蘭姑娘(一級活動幹事)
陳嘉宝姑娘(社會工作員)	林堅萍姑娘(一級活動幹事)
李永恆先生(社會工作員)	馬健棋先生(資訊科技大使)
黃富財先生(社會工作員)	孫詩恩姑娘(二級行政助理)
黃心恩姑娘(社會工作員)	黎海雅姑娘(保健員)
	阮麗雅姑娘(護理助理)
	張小花姑娘(二級服務員)

中心動向

新職員介紹



我是黃富財，是明愛牛頭角長者中心新到任的社工，很高興認識各位老友記。在接下來的日子，我主要負責認知障礙症的部份，亦會策劃及舉辦有趣的小組及活動，歡迎各位老友記積極參加中心所舉辦的活動。另外，我會盡力服務及回應各位老友記的需要，並為我們的社區提供合適的服務。



大家好，我是明愛牛頭角長者中心新到任的活動幹事林堅萍，很高興加入明愛這個大家庭，認識各位。在接下來的日子，我會負責協助策劃及舉辦不同類型的活動給大家參加，歡迎各位長者、會員積極參加中心的活動。



大家好。我是新入職保健員黎姑娘，逢週三至週五會在中心工作，負責護老者和有需要的護老者服務。非常榮幸能加入明愛的大家庭，希望可以在未來的日子與各位互相認識，一起參與各種活動。



各位老友記，大家好，我是明愛牛頭角長者中心的新到任社工黃心恩，好開心重返明愛這個大家庭。我主要負責有需要護老者服務，如果你需要照顧老友記，感覺有壓力、困難，不知如何處理，或者你身邊有護老者有上述情況，歡迎找我傾訴。期望我的陪伴通行能讓大家護老之途不再孤單，感覺到愛及希望伴隨。

意見收集

如對本中心服務有任何意見，懇請填妥本表格交回中心或致電 2117 0707 聯絡我們，多謝支持!

意見：_____

提供意見者姓名：_____

聯絡電話：_____



聖經金句

你若願是成全的，
去! 變賣你所有的，
施捨給窮人。

瑪竇福音 19 章 21 節

If you wish to be
perfect, go, sell
what you have and
give to (the) poor.

Mt 19:21

出版日期：2021 年 10 月

印刷數量：600 份

督印人：何沛欣

編輯小組：全體職員