



明愛東頭長者中心

秋



 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 10 月

 出版數量

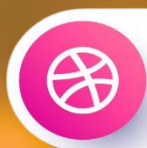
400 本

 Whatsapp:

9734 9495

 **會員通訊**
10-11月
2021-22

免費
取閱



香港明愛
安老服務網頁



香港明愛安老服務



督印人：崔允然
編輯工作小組：中心全體同事

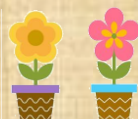
受疫情影響，
部份活動將會使用
Whatsapp/
Google meet
視像進行

護老者活動

10-11月

運動治療與痛症

日期：10月2日(星期六)
時間：上午 10:00-11:30
對象：護老者
地點：榮東樓活動室
內容：運動治療師講解有關舒緩痛症的運動以減輕痛楚
名額：15名
查詢：莫姑娘



全港優秀外傭及友善僱主嘉許禮 2021

日期：10月9日(星期六)
時間：下午 2:30-3:30
對象：外傭及被照顧長者
形式：榮東樓活動室
內容：嘉許表現優秀的外傭、互動遊戲及表演
名額：5對長者及外傭
查詢：莫姑娘



護老者講座 - 預防肌肉流失

日期：10月19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：由護士講解預防肌肉流失的方法及進行運動示範
名額：12名
查詢：莫姑娘

線上護老 - 軟餐體驗

日期：10月21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：護士介紹有關製作軟餐的方法及煮意事項
名額：10名
查詢：莫姑娘



護老者講座 - 輕鬆一至二人餐

日期：11月16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：由護士講解如何為一至二人製作營養的餐膳
名額：12名
查詢：莫姑娘

線上護老中風平衡及肌力訓練運動

日期：11月18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：職業治療師示範有關中風後的平衡及肌力訓練的運動
名額：10名
查詢：莫姑娘



認知障礙症服務



支援服務

第四期 (2021 年 10 月 - 2021 年 12 月)

智友營 2021(第 3 季)

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。

「腦」力測試站 2021

日期：10-12/2021 (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。

支援服務

家庭樂聚製作小食

日期：2021 年 10 月 30 日 (星期六)

時間：下午 1:00 - 6:00

地點：香港聖公會黃大仙
長者綜合服務中心



內容：讓認知障礙症家庭參與
製作小食及拍攝家庭合照

對象：認知障礙症患者及護老者

名額：4 個家庭 (共 8 人)

查詢：劉姑娘

*只限認知障礙症長者及護老者參與，謝謝!

日 晚期照護法律及善終講座

日期：2021 年 12 月 18 日 (星期六)

時間：下午 2:00 - 4:00

地點：香港聖公會黃大仙
長者綜合服務中心

內容：由專業人士講解預設
醫療指示及五道人生

對象：中心會員及護老者

名額：15 人

查詢：劉姑娘

資訊科技

第四期 (2021 年 10 月 - 2021 年 12 月)

智友營 2021(第 3 季)平板電腦

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

日期：11/2021-12/2021 (待定)

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

招募

義工天地-盆景體驗日

日期:2021年10月5日(星期二)

時間:(1)10:00-11:00 / (2)11:00-12:00

地點:榮東樓地下

費用:\$10 (材料費用)

每節人數:8人

負責職員:戴生



網上動能量義工招募

日期:2021年10-2022年3月

人數:6名

義工內容:

- (1) 在機構以平板電腦進行視像探訪
- (2) 在疫情穩定上門探訪

負責職員:陳姑娘



義工訓練(一)

日期:2021年11月11日(四)

時間:下午 2:30-3:30

地點:榮東樓地下

內容:

- (1) 視像或上門慰問技巧

負責職員:周生



智友營義工訓練小組

日期:2021年4月至2021年6月

人數:4名

義工內容:

- (1) 帶領及協助認知訓練小組 (每月一次)

負責職員:吳姑娘、劉姑娘



太極氣功十八式、五行氣

日期:2021年10月9、16、23、30日

時間:上午 9:15-10:15

地點:榮東樓地下

內容:

由長者義工帶領會員進行太極氣功十八式

負責職員:戴先生



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 – 水啞鈴

日期：10月6、13、20日

11月3日 (逢星期三)

時間：下午 2:30 - 3:30

內容：透過啞鈴訓練增加肌力

對象：e 健樂會員

名額：10人 (免費)

查詢：何姑娘



e 健樂 – 毛巾操

日期：11月1、8、15、22日

(逢星期一)

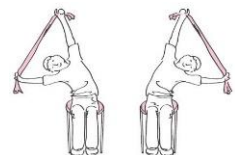
時間：下午 2:30 - 3:30

內容：透過毛巾操加強四肢協調性

對象：e 健樂會員

名額：14人 (免費)

查詢：何姑娘



e 健樂 – 橡筋帶運動

日期：11月6、13、20、27日

(逢星期六)

時間：下午 2:30 - 3:30

內容：學習橡筋帶及帶氧運動

對象：e 健樂會員

名額：12人 (免費)

查詢：何姑娘



e 健樂 – 至「營」煮食

日期：10月16日 (星期六)

時間：下午 2:30 - 3:30

內容：會由營養師示範如何煮出健康食物

對象：e 健樂會員

名額：12人 (免費)

查詢：何姑娘



e 健樂活動

e 健樂 – 「耆」趣遊

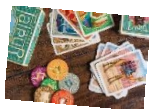
日期：10月28日 (星期二)

時間：下午 1:30 - 3:30

內容：由導師介紹益智桌遊,即場试玩

地點：榮東樓活動室

名額：12人 (免費)



健康活動推介

健康講座 – 長者優質睡眠健康

日期：12月7日 (星期二)

時間：下午 2:30 - 3:30

內容：介紹睡眠有關正確知識，包括失眠成因，影響及優質睡眠小貼士。

地點：榮東樓活動室

名額：15人 (免費)



e 健樂 – 柏金遜不可怕講座

日期：10月19日 (星期二)

時間：下午 2:30 - 3:30

內容：護士講解預防柏金遜

地點：榮東樓活動室

對象：e 健樂會員

名額：12人 (免費)



健康講座 – 滋養幸福快樂人生

日期：10月7日 (星期四)

時間：下午 2:30 - 3:30

地點：榮東樓活動室

內容：護士講解認識培養幸福快樂人生的途徑

名額：14人 (免費)



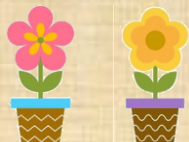
受疫情影響，
部份活動將會使用
Whatsapp/
Google meet
視像進行

教育服務

10-11月

快樂學種植

日期：10月20、11月17、12月15(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：周先生



板腦還童·奇樂無窮 II

日期：10月-11月-
時間：詳情請參閱中心海報
內容：學習平板電腦操作設定
名額：10人
費用：\$200(10堂)
查詢：曾先生
名額有限 先到先得 額滿即止



美圖至叻班

日期：C班 10月15日、10月20日(三,五)
D班 11月10日、11月17日(三)
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。

手機資訊站

日期：10月-11月-
時間：需要與曾先生約時間
地點：榮東樓活動室
內容：認識智能電話基本設定
名額：4人(免費)
查詢：曾先生



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：

1. 日常應用中文班
2. 中國書法班
3. 中國水墨畫班
4. 趣味普通話班
5. 乒乓球班
6. 粵曲研習班
7. 中國二胡班
8. 流行小曲班
9. 唱遊國語班



班組詳情請參閱中心海報，
如有查詢請聯絡周先生。



10-12份班組名額有限，先到先得！

社康活動 10-11月

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。

四價流感疫苗注射

日期：10月11日(星期一)
時間：下午 2:15-3:15
內容：由基督教那打素護士到本中心注射。
費用：免費
名額：50(只限中心長者會員)
查詢：吳姑娘



大自然樂悠遊

日期：A) 10月7日(星期四)
B) 10月13日(星期三)
C) 10月22日(星期五)
D) 10月29日(星期五)
地點：志蓮淨苑、皇家太平洋自助餐、河上鄉美味棧、朗屏士多啤梨園。
名額：每團 26 人
費用：免費(活動由社會福利署贊助)
預先到中心登記及進行抽籤
查詢：吳姑娘



喜樂時光

日期：10月27日及11月24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 人
查詢：吳姑娘



愛要及時剪髮服務

日期：11月24日(星期二)
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：於 11 月 8 日帶備有效會員證返回中心接受報名。
名額：50 人
費用：免費
查詢：吳姑娘



歡樂拾趣

日期：10月26日及11月30日(星期二)
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



籌款活動

2021-明愛長者暖萬心籌款活動

由「香港明愛安老服務-長者聯會」主辦，明愛長者暖萬心 2021 籌款活動，將於 2021 年 10 月 19 日舉行。中心歡迎你一同出席有關活動，如有興趣可留意活動海報宣傳。

日期：2021 年 10 月 19 日(星期三)

時間：下午 2:30 至 4:00

地點：明愛賽馬會荃灣服務樓

活動內容：長者單位表演、嘉賓表演助慶、總主任廚藝義賣、高級督導主任個別表演、現場及遙距義賣、頒發紀念品等。

活動查詢：2716 1098



2021-明愛慈善賣物會

「2021 明愛慈善賣物會」將改變形式，由以往大型活動模式改為由中心舉辦，如有興趣支援會員可留意活動海報宣傳。

地點：明愛東頭長者中心 推行時段：2021 年 10 月至明年 3 月

活動內容：中心特色物品義賣

SQS 服務質素標準

標準 14 保護私隱政策：

在提供服務時，職員以保障服務使用者的私隱為基本原則。服務單位應就保護私隱作出宣傳及教育。

標準 15 處理服務使用者及職員的申訴政策：

服務單位備有處理投訴的政策和程序，並可供服務使用者、職員及其他關注人士閱覽。



2021慈善抽獎券

Charity Raffle Ticket

發售日期 : 7 Oct - 1 Dec
Period of Sale

頭獎
1st Prize

黃金12兩 12 Taels 999.9 Gold
約值 About HK\$210,000

以愛服務 締造希望
Love in the Service of Hope

每張
\$20
per ticket

請支持
Please Support

抽獎於12月1日在堅道2號明愛大廈公眾會堂舉行

Drawing will take place on 1 Dec at the Community Hall, Caritas House, 2 Caine Road

獎券為香港明愛各項服務(包括教育、醫療及社會工作)籌募經費
To raise funds for Caritas – Hong Kong's various services to the community
(including education, medical and social work services)



查詢電話 Enquiries: 2843 4693 / 2843 4638

www.caritas.org.hk

贊助
Sponsors



工銀亞洲慈善基金
ICBC (Asia)
Charitable Foundation



梁譚黃律師事務所

活動花絮



探索藝術遊

活動相片



疫情緩和，中心舉辦不同的戶外活動，讓長者探索新事物！



■ 老友記齊齊參觀藝術館，增廣見聞！

■ 認知訓練用品展銷會：邀請數間訓練用品公司以攤位展示產品及可供參加者即場購買



中心動態



大家好，大家好！我叫李健儀，大家可以叫我阿儀，我是明愛專上學院社工系實習學生。實習時間由9月13日至12月28日，我的興趣是行山、游水、踩單車、



大家好，各位老友記，你地好，我係中心新來既何姑娘。

好開心來到明愛東頭大家庭，我主要會負責 e-健樂 b 服務。



時光似箭，話咁快已經係明愛第三年，感恩在這裏遇上大家。三年黎陪伴大家經歷不少活動，讓我充滿無數回憶。同時，「老友記」亦令我個人有成長。雖然依依不捨，但我要係到同大家講聲「再見」，祝願大家身體健康，生活愉快。



活動花絮



■ 智友營認知訓練小組：
工作人員及義工帶領長者一齊
玩桌上遊戲，訓練記憶力。

■ 智友營認知訓練小組：
種植老師與長者一齊種植，
提升專注力及刺激感官。



■ 智友營認知訓練小組：
工作人員及義工帶領長者一齊
做運動，保持活動能力。

■ 智友營認知訓練小組：
工作人員及義工帶領長者
長者寓遊戲於健腦





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 分鐘到達
- (2) 九巴 9、5C、3B、21 號可於彩虹道泰東樓站下車
- (3) 九巴 1 號可於摩士露天劇場站下車