



# 明愛東頭長者中心

## 🏠 開放時間

上午 9:00 至下午 5:00

## 📍 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 12 月

## 📄 出版數量

400 本

## 💬 Whatsapp:

9734 9495

# 冬



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：劉芷恩、曾俊霖



## 中心職員介紹



大家好! 我是中心主任周先生，歡迎大家到中心與我們交流!



我是社工陳姑娘，主要統籌中心支援隱蔽長者服務!



我是社工莫姑娘，主要統籌中心護老者服務!



我是社工劉姑娘，主要負責為有需要長者提供認知障礙症服務!



我是新到職社工楊姑娘，主要統籌中心義工服務!



我是新到職的芷恩姑娘，主要負責教育服務及護老者活動!



我是吳姑娘，主要負責社康活動及義工服務!



我是曾先生，主要負責為長者提供數碼培訓及認知訓練!



我是歐陽姑娘，主要負責中心行政事務!



我是林姑娘，主要負責中心環境管理，給長者一個舒適的家!



我是李姑娘，主要為長者提供陪診、護送及看顧服務!

## 目錄

護老者活動

P.3

義工服務

P.5

教育服務

P.7-8

活動花絮與  
其他資訊

P.10-11

認知障礙  
症服務

P.4

e 健樂活動

P.6

社康活動

P.9



# 護老者活動 12-1月



以下訓練會因應疫情有所改動或改用 Whatsapp/Google meet 視像進行敬請留意

## 芳香舒壓護老者小組

日期：12月2日、9日、23日、30日  
(星期四)，共4節

時間：下午2:30-3:30

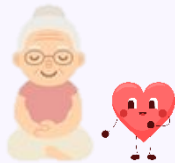
對象：護老者優先

地點：偉東樓活動室

內容：香薰治療師結合芳香療法及覺察，  
示範及練習不同的按摩技巧，  
舒緩壓力，幫助睡眠。

名額：12名

查詢：莫姑娘



## 線上護老： 長者的營養需要

日期：12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 或偉東樓活動室

內容：護士介紹有關長者營養的需要  
及健康飲食

名額：12名

查詢：莫姑娘



## 護老者講座 認識營養標籤

日期：12月14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：由護士講解營業標籤的資料，  
讓學員懂得為長者選擇較健康  
和合適的食物

名額：12名

查詢：芷恩姑娘



## 護老者之輕鬆好「煮」意

日期：12月24日(星期五)

時間：下午2:30-3:30

費用：免費

對象：護老者優先

內容：共同製作美食以減輕照顧壓  
力，並帶回家與親人分享

名額：8名

查詢：芷恩姑娘



## 護老者講座 居家安老斷捨離

日期：1月14日(星期五)

時間：下午2:30-3:30

費用：免費

對象：護老者優先

內容：由講者分享“斷捨離”的概念  
及收納習慣

名額：12名

查詢：芷恩姑娘



## 線上護老： 園藝治療

日期：1月20日(星期四)

時間：下午3:00-4:00

對象：護老者優先

形式：線上 ZOOM 或偉東樓活動室

內容：園藝治療師介紹園藝治療及  
如何利用種植減壓

名額：12名

查詢：莫姑娘



# 認知障礙症服務 12-1 月



以下訓練會因應疫情有所改動或改用 Whatsapp/Google meet 視像進行敬請留意

## 支援服務

第四期 (2021 年 12 月 - 2022 年 1 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

查詢：劉姑娘

招募



## 支援服務

第四期 (2021 年 12 月 - 2022 年 1 月)

### 晚期照護法律及善終講

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

對象：中心會員及護老者

內容：由專業人士講解預設醫療指示及五道  
人生

查詢：劉姑娘

### 「腦」力測試站 2022

日期：12/2021 - 1/2022

時間：請致電 2716 1098 預  
約時間，進行評估。

內容：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

## 資訊科技

第四期 (2021 年 12 月 - 2022 年 1 月)

### 智友營 B 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。

查詢：曾先生



### 友里蹤跡社區計劃 2021

日期：2022 年 1 月 5 日 (星期三)

時間：下午 3:30 - 4:30

地點：榮東樓

內容：活動建立網絡追蹤系統，  
鼓勵照顧者成為「耆跡天  
使」於社區協助守護認知障  
礙症患者。

名額：4 人 (免費)

查詢：劉姑娘

# 義工服務 12-1 月



以下訓練會因應疫情有所改動或改用 Whatsapp/Google meet 視像進行敬請留意



## 招募 2021-2022 年度義工



日期：2021 年 4 月-2022 年 3 月

內容：招募社區人士及長者成為中心義工，為中心及社區出一分力，  
同時為社區上有需要長者傳遞關懷，展現活力。

加入方式：預約親臨本中心填寫義工登記表格及  
與負責職員聯絡查詢。



### 「智友營」義工招募

日期：2021 年 12 月至 2022 年 3 月

人數：4 名

義工內容：帶領及協助

認知訓練小組

(每月一次)

負責職員：劉姑娘



### 濕疹護理及其他常見皮膚問題講座

日期：2021 年 12 月 17 日 (星期五)

時間：下午 2:30-3:45

地點：慈雲山社區會堂

名額：15 人

內容：由註冊中醫師講解濕疹成因及  
護理。

負責職員：楊姑娘



### 「寵愛友家」分享會及開幕禮

日期：2022 年 1 月 15 日(星期六)

時間：下午 2:30-4:30

內容：透過活動，推廣愛護動物資訊。

負責職員：楊姑娘



### 特工組會議



日期：2022 年 1 月 19 日(星期三)

時間：下午 2:30-3:30

名額：30 人

地點：榮東樓地下

內容：透過聚會，讓參加者互相認識，  
推介 1-3 月義工服務及報名。

負責職員：楊姑娘，吳姑娘

# e 健樂活動 12-1 月



以下訓練會因應疫情有所改動或改用 Whatsapp/Google meet 視像進行敬請留意

## e 健樂 – 快樂椅子舞

日期：12 月 2、16、23、30 日(星期四)

時間：下午 2:30 – 3:30

內容：透過實體方式學習椅子舞訓練

參加者的四肢協調、握力、平衡力和肌力

對象：e 健樂會員

名額：12 人 (免費)

查詢：周先生



## e 健樂 – 減壓伸展瑜珈班

日期：12 月 3、10、17、24 日；

1 月 7、14 日 (逢星期五)

時間：下午 2:00 – 3:00

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：周先生



## e 健樂 – 長者的口腔健康

日期：12 月 9 日 (星期四)

時間：下午 2:30 – 3:30

內容：護士講解口腔健及牙齒和假牙護理

地點：榮東樓活動室

對象：e 健樂會員

名額：8 人 (免費)

查詢：周先生



## e 健樂 – 拼出閃爍人生

日期：12 月 14 (二) / 22 日 (三)

時間：下午 2:30 – 4:00

內容：透過表達藝術治療，讓長者能夠以樂觀的心態面對未知的未來

地點：榮東樓活動室

對象：e 健樂會員

名額：8 人 (免費)

查詢：周先生



## 長者快樂里程-煮出快樂營養餐

日期：12 月 20 日 (星期一)

時間：上午 10:00 – 12:00

地點：榮東樓活動室及線上觀看

內容：營養師會先就以長者開心食療為題進行講座，然後即場煮食示範開心食療食譜。

名額：8 人 (免費)

查詢：周先生



## e 健樂 – 食得健康

日期：12 月 28 日 (星期二)

時間：下午 2:30 – 3:30

內容：由營養師示範如何料理改善或控制「三高」的食譜

對象：e 健樂會員

名額：8 人 (免費)

查詢：周先生





# 教育服務 12-1 月



以下訓練會因應疫情有所改動或改用 Whatsapp/Google meet 視像進行敬請留意

## 快樂學種植

日期：2021 年 12 月 15 日、2022 年 1 月 19 日 (星期三)

時間：上午 10:00-11:00 / 上午 11:00-12:00

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 - \$10

查詢：芷恩姑娘



\*由於物價上調，費用會於 2022 年 1 月開始上調至 \$10，敬請留意。

## 舞動東頭 4

日期：12 月 15 日(三), 1 月 4 日(二)

時間：上午 10:00-10:45

上午 11:00-11:45

地點：偉東樓活動室

內容：使用遊戲機運動培養運動興趣

名額：12 人 (免費)

查詢：曾先生



## 手機資訊站

日期：12 月 - 1 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

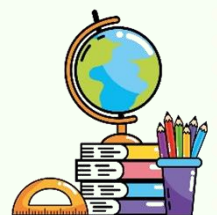


中心長青學院班組，包括：

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. 流行小曲班
8. 唱遊國語班



班組詳情請參閱中心海報，如有查詢請聯絡芷恩姑娘。



班組名額有限，先到先得！



# 安心出行話咁易

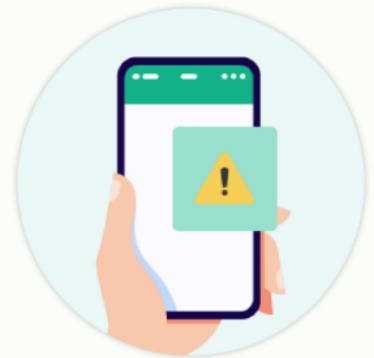
## 安心出行小提示



1. 當你進入場所時，開啟應用程式，按「進入」並允許使用手機拍照的權限，然後掃描場所展示的特定二維碼
2. 離開時，在應用程式按「離開」，有關出行紀錄會被加密並儲存在你的流動裝置內

## 接收通知

如曾經與 2019 冠狀病毒病確診者在相若時間到訪同一場所，用戶會透過應用程式收到通知，提醒用戶應採取適當的預防措施，並在有需要時求醫



## 電子疫苗接種及檢測紀錄



用戶可自行決定選擇使用應用程式掃描其個人 2019 冠狀病毒病疫苗接種和檢測紀錄的二維碼，從而將有關資料及二維碼保存在程式內。用戶對保存在程式內的有關資料有完全控制權，可以隨時更新或將之刪除。

## 安心出行話咁易學習班

日期：12月8日(星期三)、1月12日(星期三)

時間：下午 2:30-3:30

地點：偉東樓活動室

內容：認識智能電話安心出行操作設定

名額：8人(免費)

查詢：曾先生



# 社康活動 12-1月

以下訓練會因應疫情有所改動或改用 Whatsapp/Google meet 視像進行敬請留意

## 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：芷恩姑娘

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。

### 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)  
查詢：吳姑娘

### 大自然樂悠遊

日期：12月10日(星期五)  
地點：志蓮淨苑、酒店自助餐、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：12月29日及1月26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：12月30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：於 12 月 23 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：12月13日及1月10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



10-12 月份生日壽星中心為大家預備了生日禮物，各壽星請於 12 月 22 日至 1 月 21 日期間攜同有效會員証到中心領取生日禮物乙份。逾期將不獲派發。



# 活動花絮



## 智友營桌上遊戲



## 智友營 SWITCH



## 智友營識字班





# 長者學堂之長者進修好處

隨著時代的轉變，銀髮族亦善用時間，掌握新事物和新技能，與時並進。持續學習可以保持身心健康，令生活更充實；還可以透過學習，確立新的人生目標，亦可增強成就感和自信心，處理日常生活的轉變。

銀髮族，繼續「活到老，學到老」！



## 2021 明愛慈善賣物會

一年一度「明愛慈善賣物會」又到了，今年雖然未能在旺角花墟球場和大家見面，但賣物會將改在各長者中心進行，詳情如下：

義賣日期：2021年12月(中心開放時間)

地點：中心榮東樓

義賣所得善款將用於明愛不同服務，請多多支持！



## SQS 服務質素標準



### 標準 3 服務單位存備其服務運作和活動的最新準確紀錄

服務單位須保存服務運作及活動的準確和最新紀錄，並讓市民閱覽有關其服務表現的定期統計資料和報告。

### 標準 4 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

服務單位的所有職位均應備有職責說明及職務陳述，訂明每個職位的職務、責任和問責關係。服務單位備有組織架構圖，臚列其整體組織架構及問責關係，供所有職員、服務使用者及其他關注人士閱覽的資料。



# 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



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  
小巴於東頭邨道的柏東樓外下車，  
步行約 1 分鐘
- (2) 九巴 9、5C、3B 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