



香港明愛安老服務

明愛西貢長者中心

「安老服務資源知多少？」

明愛安老服務網址：



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

2021年12月- 2022年1月 通訊

「早前阿爸中風入左醫院，而家返左屋企，好彩沖涼、食飯都勉強可以自己做到，但陪診、做復康運動真係要我同阿媽去幫手，而家日日要返去幫阿爸真係好辛苦、好大壓力，我自己都有頭家，我有諗過安排佢入老人院，但經濟真係有壓力，哎！諗到送入老人院，我地都唔捨得咁做！」

居家安老當然是不少長者及家屬的願望，能在熟悉環境安享晚年當然是最好的，但護老者要長時間照顧家中體弱長者，實在並不容易，面對要照顧家人、壓力又多了！另一方面，自己又是照顧者「新手」，所有照顧事情，或許會感到無從入手，究竟有無服務或資源可以幫到手？

社會福利署自二零零三年，設立長期護理服務中央輪候冊，服務內容除了為健康較差或其他原因未能在家中居住的長者，提供住宿照顧服務及設施外(護理安老院)，更會為有需要的長者提供到戶個人照顧服務或日間託管服務，以支援輪候院舍期間的「服務真空期」，希望能使長者得到最好照顧之餘，同時亦可以減輕家人的負擔。

長期護理服務提供的資助服務包括：

(i) 社區照顧服務

- 綜合家居照顧服務/改善家居及社區照顧服務
- 長者日間護理中心 / 長者日間護理單位

(ii) 住宿照顧服務

- 護理安老院 / 護養院


長期護理服務申請方法：


如有需要的申請人或家人可聯絡下列任何一個轉介辦事處，提出申請：

- (i) 綜合家庭服務中心 / 綜合服務中心；
- (ii) 醫務社會服務部；
- (iii) 長者地區中心 / 長者鄰舍中心；及
- (iv) 其他服務單位，例如保護家庭及兒童服務課、露宿者綜合服務等。

 開放時間：上午9時至下午5時

 地址：西貢年街 69-75 號地下

 電話：2792 6205

 傳真：2792 3497

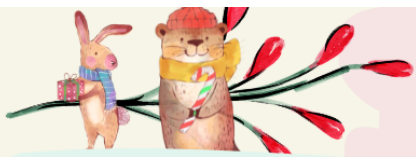
 電郵：sesk@caritassws.org.hk

出版日期：2021年12月

印刷數量：100份，另網上發放

督印人：鍾錦英

編輯：蘇敏艷



活動介紹



長者簡易保健運動- 實體

日期：12月1日(星期三)
時間：上午10:30 - 11:30
地點：本中心及Zoom同步
對象：中心會員
內容：了解運動益處，
及指導長者基本運動技巧。
名額：現場20人+ 線上10人
費用：免費
查詢：吳姑娘

社區復康樂無憂

日期：12月1 - 29日(星期三)
時間：上午9:00 - 下午1:00
地點：本中心
對象：中心會員/社區人士
內容：由一級物理治療師主理，輔以先進
儀器進行針對性痛症治療。
名額：4人
費用：\$1100/4節(每節1小時)
備註：首次評估免費。
查詢：文姑娘

晨歌寄意

日期：12月3 - 31日(逢星期五)
(12月17日除外)
時間：上午9:00 - 中午12:00
地點：本中心(健柏閣)
對象：中心會員
內容：由會員自務打碟唱卡拉OK、
房間執整及維持秩序。
名額：自組中心會員不多於7人
費用：\$60(3小時)
查詢：文姑娘



午後K-K

日期：12月3 - 31日(逢星期五)
(12月17日除外)
時間：下午1:30 - 4:30
地點：本中心(健柏閣)
對象：中心會員
內容：由義工負責打碟，透過唱卡拉OK活動
訓練唱歌技巧外，更可藉此活動聯誼，
增進會員之間友情和發揮互助精神。
名額：6人(每小時)(不包括義工)
費用：\$5(每小時)
查詢：文姑娘



偷閒加油站

日期：12月6-20日(逢星期一)
時間：上午9:00 - 中午 12:00
下午2:00 - 4:30
地點：本中心
對象：中心會員
內容：玩桌上遊戲、魔力橋。
名額：12人
費用：免費
查詢：文姑娘



西貢區快樂人生計劃2021 - 快樂遊學團

日期：2021年12月8日(星期三)
時間：上午10:30 - 11:30
地點：本中心
內容：以藝術及遊戲與長者講解普
及「快樂人生」的幸福要素
名額：20人
費用：免費
查詢：李先生



活動介紹



平衡時空

日期: 12月17日(星期五)

1月27日(星期四)

時間: 上午10:00 - 12:00

地點: 本中心

對象: 中心會員

內容: 電子遊戲, 增加長者的手腦協調。

名額: 16人

費用: 免費

查詢: 蘇姑娘



定量超聲波骨質斷診儀檢查

日期: 12月23日

1月27日(星期四)

時間: 下午2:00-4:00

地點: 本中心

對象: 中心義工

內容: 因應近年青年長者較易跌倒或骨折, 故鼓勵大家做骨質密度檢查 (特別女性)。

名額: 15人

費用: \$50.00(包報告)

為答謝義工過去一年服務大家, 特以優惠價進行檢查。

查詢: 吳姑娘



「耆能·智藝樂傳承」計劃分享暨會員幹事會選舉及聖誕聯歡會

日期: 12月17日(星期五)

時間: 上午11:00-12:15

地點: 西貢賽馬會大會堂

(上午10:45開始憑票入場)

內容: 1.老有所為計劃回顧短片、智趣生活回憶集分享、頒發感謝狀、相片展覽廊。

2.會員幹事會選舉及投票

時間: 下午2:00 - 3:30

內容: 嘉賓表演助慶, 派聖誕禮物#

地點: 西貢賽馬會大會堂

(下午1:45開憑票始入場)

#參加者需出席全日活動方能獲

嘉賓送出的禮物福袋#

備註: 參加者進場前必須掃瞄「安心出行」



大手牽小手- 實體

日期: 12月30日(星期四) 共1堂

時間: 上午10:30至中午12:00

地點: 本中心

對象: 中心會員及其孫兒

內容: 讓長者與孫一起親手製新年賀咭

名額: 12人(6對)

費用: \$20(1對)

查詢: 吳姑娘

如欲報以上之活動,

敬請留意每月15號

中心發放之連結/親身到中心報名。



活動介紹



夜夜好眠 - 實體

日期：1月5日(星期三)

時間：上午10:30-11:30

地點：本中心及Zoom同步

對象：中心會員

內容：分析失眠成因及對健康影響。

名額：現場20人+ 線上10人

費用：免費

查詢：吳姑娘



穴位按摩班 (下午班)

日期：1月5、12、26日(星期三)

時間：下午2:00 - 3:00

地點：本中心

對象：會員

內容：教授穴位按摩，針對舒緩手關節，改善肩頸痛。

名額：8人

費用：\$120

查詢：吳姑娘



椅上操

日期：1月22、29日

2月19、26日

3月5、12、19及26日

(星期六)

時間：上午9:05 - 10:05

內容：簡易椅子運動

地點：本中心 對象：中心會員

名額：12人

費用：\$80

查詢：吳姑娘

穴位按摩班 (上午班)

日期：1月5、12、26日(星期三)

時間：上午10:30 - 11:30

地點：本中心

對象：中心會員

內容：教授穴位按摩，針對舒緩手關節，改善肩頸痛。

名額：8人

費用：\$120

查詢：吳姑娘



振健樂健康管理計劃

日期：1月6、13、20、27日

2月17、24日

3月3、10、17、24及31日

(逢星期四)

時間：上午9:00 - 下午4:00

(時間需抽籤)

地點：本中心

對象：中心會員

內容：使用「振健樂」儀器

名額：8人

費用：\$50/20分鐘

查詢：吳姑娘

健腦操

日期：1月22、29日

2月19、26日

3月5、12、19及26日 (星期六)

時間：上午10:15 - 11:15

內容：透過簡單紙本遊戲訓練腦袋

地點：本中心

對象：中心會員

名額：12人

費用：\$80

查詢：吳姑娘

護老者活動介紹

查詢：黃姑娘/詹姑娘

擁抱自在人生小組

日期：12月1日 - 20日
(逢星期一、三)
時間：下午2:00 - 3:15
地點：本中心
對象：護老者優先
內容：由黃姑娘與護老者透過圖卡、
創作等一同享受自我放鬆的
時間。
名額：8人
費用：免費



護老情報站-常見氣喘問題

日期：12月16日(星期四)
時間：上午10:00 - 11:00
地點：本中心
對象：護老者優先
內容：由護士講解長者氣喘問題及
慢性阻塞性肺病的資訊
名額：15人
費用：免費

長者的營養需要/講座

日期：12月16日(星期四)
時間：下午3:00 - 4:00
地點：ZOOM
對象：護老者優先
內容：了解長者的基本營養需要、長者營養
過剩或過少的健康問題，並會教導幾
道有營菜式供老友記參考。
費用：免費

低脂肪飲食及烹調方法

日期：1月20日(星期四)
時間：上午10:00 - 11:00
地點：本中心
對象：護老者優先
內容：由護士講解低脂肪的烹調方法
及如何作出合適的飲食選擇。
名額：15人
費用：免費

園藝治療/減壓小組

日期：1月20日(星期四)
時間：下午3:00 - 4:00
地點：ZOOM
對象：護老者優先
內容：了解及認識園藝治療
費用：免費



認知評估服務

日期：2022年12月3日-2022年1月30日(星期一至六)

時間：上午10:00 - 下午4:00

地點：本中心

內容：為有需要長者以預約形式進行認知評估，並按需要配對支援服務

費用：免費

查詢：李先生

物資借用/共享服務

認知訓練教材及桌上遊戲外借服務

日期：2021年12月2日至2022年1月30日(星期一至六)

時間：上午9:00 - 下午5:00

地點：本中心

內容：多款紙張版及實體版認知訓練及桌上遊戲供會員/護老者外借，以便在家也可進行認知訓練，延緩認知功能的退化。

費用：免費

查詢：連先生

復康用品借用服務

日期：12月1日 - 1月31日

(星期一至六)

時間：上午9:00 - 下午5:00

內容：為居於社區有短暫或急切需要使用復康用品的長者及護老者，提供復康用品借用服務。

費用：首七天免費

查詢：連先生



復康用品共享平台

日期：12月1日 - 1月31日

(星期一至六)

時間：上午9:00 - 下午5:00

地點：本中心

費用：免費

內容：為有需要的長者及護老者提出復康用品的徵求或捐贈。

查詢：連先生

活動花絮



有機半天團大合照



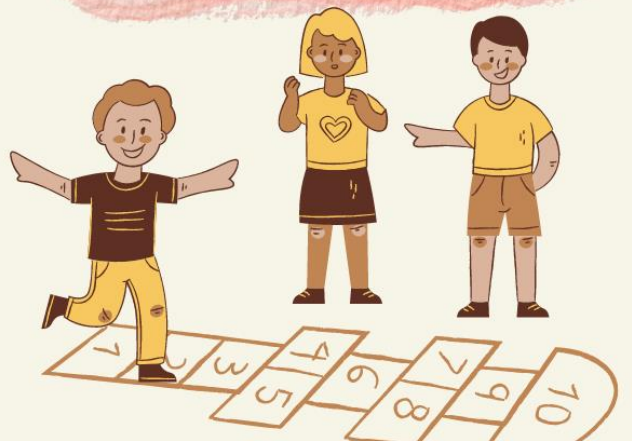
環保膠套手飾



環保手工皂製作



養生舒展拉一拉





e健樂活動介紹

運動進階班 - 實體

日期：12月6日(星期一)
時間：上午10:00 - 11:00
地點：本中心
對象：e健樂會員
名額：15人
內容：體適能導師帶領大家進行
伸展及肌肉訓練

不可同時報「基本班」

運動基本班- 實體

日期：12月6日(星期一)
時間：上午11:00 - 11:45
地點：本中心
對象：e健樂會員
(行動不便或較少運動者)
名額：10人
內容：體適能導師帶領大家進行
伸展及肌肉訓練

不可同時報「進階班」

健康視像會診 - 網上

日期：12月9日(星期四)
時間：上午10:30-12:00
(每位10分鐘視像)
地點：本中心
對象：e健樂會員
名額：10人
內容：透過視像會診，中醫角度
解答健康問題。

靜觀初體驗 - 實體+網上

日期：12月14日(星期二)
時間：下午2:30-3:30
地點：本中心
對象：e健樂會員
名額：20人(現場看網上)直播 +
20人(網上直播)
內容：靜觀體驗

快樂心靈斷捨離- 網上

日期：12月16日(星期四)
時間：早上10:00 - 11:00
地點：留意本中心只供播放播上直播
對象：e健樂會員
名額：20人(現場看網上)直播 +
20人(網上直播)
內容：介紹斷捨離

護士講座 - 實體+線上

日期：12月20日(星期一)
時間：早上10:00 - 11:00
地點：本中心或家中線上看
對象：e健樂會員
名額：20人(現場) 20人(線上) 免費
內容：認識低溫症



如欲報以上之活動，
敬請留意每月15號
中心發放之連結/親身到中心報名。



e健樂活動介紹



愛笑瑜珈工作坊-網上

日期：12月17日(星期五)
 時間：下午2:30-4:00
 地點：留意本中心只供播放播上直播
 對象：e健樂會員
 內容：體驗大笑瑜珈
 名額：20人(現場看網上直播) +
 20人(網上直播)

中醫健康管理講座 - 實體

日期：1月5日(星期三)
 時間：下午2:00 - 3:00
 地點：本中心
 對象：e健樂會員
 內容：中醫講解如何健康管理
 名額：20人

運動進階班

日期：1月10日(星期一)
 時間：上午10:00 - 11:00
 地點：本中心
 對象：e健樂會員(有運動習慣人士)
 內容：體適能導師帶領大家進行伸展
 及肌肉訓練
 名額：15人
 不可同時報「基本班」

運動基本班

日期：1月10日(星期一)
 時間：上午11:00 - 11:45
 地點：本中心
 對象：e健樂會員
 (行動不便或較少運動者)
 內容：體適能導師帶領
 大家進行伸展及肌肉訓練
 名額：12人
 不可同時報「進階班」

護士講座 - 實體+線上

日期：1月17日(星期一)
 時間：上午10:00 - 11:00
 地點：本中心或家中線上看
 對象：只限e健樂會員
 內容：待定
 名額：20人(現場) 20人(線上)

耆妙有營飲食工作坊- 實體

日期：1月20日(星期四)
 時間：下午2:00-3:30
 地點：本中心
 對象：e健樂會員
 內容：健康煮食法實分享及互動烹飪
 名額：10人
 **因應疫情不設即場試食, 出席者需
 自備餐盒取少量食材回家試食.**

智營飲食講座- 實體

日期：1月21日(星期五)
 時間：早上10:30-12:00
 地點：本中心
 對象：e健樂會員
 內容：預防老年病飲食法及
 日常飲食小錦囊
 名額：20人



如欲報以上之活動，
 敬請留意每月15號

中心發放之連結/親身到中心報名。



義工招募

義工募集 - 好動大使

遊戲機義工大招募，如對Wii / Switch遊戲有興趣，請立即報名成為「好動大使」，在完成Wii / Switch遊戲訓後，定期於每月第二個星期六上午提供「好動時光」當值服務，協助教授出現認知退化的長者參與以Wii / Switch的電子遊戲作認知訓練。



因應疫情變化，實體參與之活動安排或會作出相應變動/延期/取消，活動前敬請致電：2792 6205查詢，不便之處，敬請見諒。



意見欄



歡迎各位會員、家屬及地區人士對中心服務提供寶貴意見，使中心服務能持續改善!請歡迎將寶貴意見寄交明愛西貢長者中心或投入中心意見箱。

提供意見者姓名：_____ 聯絡電話：_____

意見：_____



THANK YOU



活動時間表

12月

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
<p>中心資訊發放平台</p> <p>https://sites.google.com/caritassws.org/hk/skne/</p> <p>▲ eHealth 活動</p> <p style="text-align: center;">因應疫情急劇變化，各活動之安排或會作出相應變動/延期/取消，活動前敬請致電：2792 6205 查詢，不便之處，敬請見諒。</p>			<p><u>1</u></p> <p>9:00八段錦好EASY 10:00長者手語應用班(進階) 10:30長者簡易保健運動-實體 2:00書法班(進階) 2:30擁抱自在人生小組 3:15水墨國畫初班</p>	<p><u>2</u></p> <p>9:00輕輕鬆鬆，伸展運動</p>	<p><u>3</u></p> <p>9:00 go go go 做早操 9:00晨歌寄意 10:00平衡力運動班 11:30靜觀養生氣功班 1:30午後K—K 1:30瑜珈運動班A</p>	<p><u>4</u></p>
<p><u>5</u></p>	<p><u>6</u></p> <p>9:00 齊來學會熱身操 9:00 偷閒加油站 9:30 普通話班(進階) 10:00 運動進階班-實體▲ 11:00 運動基本班-實體▲ 12:45 粵曲研習 A 班(進階) 2:00 偷閒加油站 2:30 小組代表會 2:30擁抱自在人生小組 2:30 粵曲研習 B 班(進階)</p>	<p><u>7</u></p> <p>9:00強化肌肉及心肺運動 10:15養生氣功班(進階) 2:00英語會話班</p>	<p><u>8</u></p> <p>9:00八段錦好EASY 10:00長者手語應用班(進階) 10:30西貢區快樂人生計劃2021-快樂遊學團 2:00書法班(進階) 2:30擁抱自在人生小組 3:15水墨國畫初班</p>	<p><u>9</u></p> <p>9:00輕輕鬆鬆，伸展運動 10:30健康視像會診-網上▲</p>	<p><u>10</u></p> <p>9:00 go go go 做早操 9:00晨歌寄意 10:00平衡力運動班 11:30靜觀養生氣功班 1:30午後K—K 1:30瑜珈運動班A</p>	<p><u>11</u></p>
<p><u>12</u></p>	<p><u>13</u></p> <p>9:00齊來學會熱身操 9:00 偷閒加油站 9:30 普通話班(進階) 12:45 粵曲研習 A 班(進階) 2:00偷閒加油站 2:30擁抱自在人生小組 2:30粵曲研習B班(進階)</p>	<p><u>14</u></p> <p>9:00強化肌肉及心肺運動 10:15養生氣功班(進階) 2:00英語會話班 2:30靜觀初體驗-實體+網上▲</p>	<p><u>15</u></p> <p>9:00八段錦好EASY 2:30擁抱自在人生小組</p>	<p><u>16</u></p> <p>9:00輕輕鬆鬆，伸展運動 10:00快樂心靈斷捨離-網上▲ 10:00護老情報站-常見氣喘問題 3:00長者的營養需要/講座</p>	<p><u>17</u></p> <p>9:00 go go go 做早操 10:00平衡時空 11:00會員幹事會選舉及聖誕聯歡會 2:30愛笑瑜珈工作坊-網上▲</p>	<p><u>18</u></p>
<p><u>19</u></p>	<p><u>20</u></p> <p>9:00齊來學會熱身操 9:00 偷閒加油站 10:00 護士講座-實體+線上▲ 12:45 粵曲研習 A 班(進階) 2:00偷閒加油站 2:30擁抱自在人生小組 2:30粵曲研習B班(進階)</p>	<p><u>21</u></p> <p>9:00強化肌肉及心肺運動 2:00英語會話班</p>	<p><u>22</u></p> <p>9:00八段錦好EASY 10:00月會-安老服務資源知多少</p>	<p><u>23</u></p> <p>9:00輕輕鬆鬆，伸展運動</p>	<p><u>24</u></p> <p>9:00 go go go 做早操 9:00晨歌寄意 1:30午後K—K</p>	<p><u>25</u></p> <p style="text-align: center;">聖誕節</p>
<p><u>26</u></p>	<p><u>27</u></p> <p style="text-align: center;">聖誕節後第一個周日</p>	<p><u>28</u></p> <p>9:00強化肌肉及心肺運動 2:00英語會話班</p>	<p><u>29</u></p> <p>9:00 八段錦好 EASY</p>	<p><u>30</u></p> <p>9:00輕輕鬆鬆，伸展運動</p>	<p><u>31</u></p> <p>9:00 go go go 做早操 10:30大手牽小手-實體</p>	

活動時間表

1月

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
						1 元旦
2	3 9:00 齊來學會熱身操 12:45 粵曲研習 A 班 2:30 粵曲研習 B 班	4 9:00強化肌肉及心肺運動	5 9:00八段錦好EASY 10:30夜夜好眠-實體 10:30穴位按摩班(上午班) 2:00穴位按摩班(下午班) 2:00中醫健康管理講座-實體▲ 2:00書法班 2:3050+金齡夫婦、幸福感提升工作坊 3:15水墨國畫初班	6 9:00輕輕鬆鬆，伸展運動	7 9:00 go go go 做早操	8
9	10 9:00齊來學會熱身操 10:00運動進階班▲ 10:30手機拍照及拍攝技巧班 11:00運動基本班▲ 12:45粵曲研習A班 2:30粵曲研習B班	11 9:00強化肌肉及心肺運動 9:30唱歌班 10:15靜觀養生氣功班 10:45合唱團(進階) 2:00英語會話班	12 9:00八段錦好EASY 10:00長者手語應用班 10:30穴位按摩班(上午班) 2:00穴位按摩班(下午班) 2:00書法班 2:3050+金齡夫婦、幸福感提升工作坊 3:15水墨國畫初班	13 9:00輕輕鬆鬆，伸展運動	14 9:00 go go go 做早操 11:00靜觀養生氣功班(進階) 2:00瑜珈運動班A	15
16	17 9:00齊來學會熱身操 10:護士講座+實體+線上▲ 10:30手機拍照及拍攝技巧班 12:45粵曲研習A班 2:30粵曲研習B班	18 9:00強化肌肉及心肺運動 9:30唱歌班 10:15靜觀養生氣功班 10:45合唱團(進階) 2:00英語會話班	19 9:00八段錦好EASY 10:00長者手語應用班 2:00書法班 2:3050+金齡夫婦、幸福感提升工作坊 3:15水墨國畫初班	20 9:00輕輕鬆鬆，伸展運動 10:00低脂肪飲食及烹調方法 10:00智能手機應用 2:00耆妙有營飲食工作坊-實體▲ 3:00園藝治療/減壓小組	21 9:00 go go go 做早操 10:30智管飲食講座-實體▲ 11:00靜觀養生氣功班(進階) 2:00瑜珈運動班A	22 9:05椅上班 10:15健腦操
23	24 9:00齊來學會熱身操 10:30手機拍照及拍攝技巧班 12:45粵曲研習A班 2:30粵曲研習B班	25 9:00強化肌肉及心肺運動 9:30唱歌班 10:15靜觀養生氣功班 10:45合唱團(進階) 2:00英語會話班	26 9:00八段錦好EASY 10:00長者手語應用班 10:30穴位按摩班(上午班) 2:00穴位按摩班(下午班) 2:00書法班 2:3050+金齡夫婦、幸福感提升工作坊 3:15水墨國畫初班	27 9:00輕輕鬆鬆，伸展運動 10:00平衡時空 10:00智能手機應用	28 9:00 go go go 做早操 11:00靜觀養生氣功班(進階) 2:00瑜珈運動班A	29 9:05椅上班 10:15健腦操
30	31 9:00齊來學會熱身操 10:30手機拍照及拍攝技巧班 2:30粵曲研習B班	中心資訊發放平台 https://sites.google.com/caritassws.org.hk/sknc/ ▲ eHealth 活動				

因應疫情急劇變化，各活動之安排或會作出相應變動/延期/取消，活動前敬請致電：2792 6205 查詢，不便之處，敬請見諒。