



荃情集

2021年12月至2022年1月

轉眼間又到12月了，天氣開始變得寒冷，尤其日夜溫差變化較大，大家要注意保暖。

天氣雖冷，但中心卻處處見人情味。隨著疫情開始緩和，中心設施及活動已逐步開放。大家到中心需要做好個人衛生，並保持一定的社交距離。大家能在中心見面，互相慰問關心，加強了職員與會員、會員與會員之間的聯繫，亦拉近人與人的距離。讓我們抱持這份關愛之心，繼續以愛出發，去關懷身邊人、鄰舍及社區上有需要人士，把溫暖關心帶到社區每一個角落。

新一年即將來臨，在此祝願各位聖誕及新年快樂，身體健康。

地址：新界荃灣梨木樹郵康樹樓地下

電話：24277188

傳真：24874892

網址：<https://www.caritasse.org.hk/>

電郵：selms@caritassws.org.hk

內容：

1. 封面
2. 中心消息
4. 中心活動
5. 活動花絮
6. 護老者資訊
7. 健康專區
8. 資訊科技站
9. 活動時間表
10. 服務質素標準介紹
11. 意見園地

中心消息

為響應明愛慈善籌款，中心舉行的「美食義賣」及「班組表演暨金曲籌款」活動於 11 月份亦圓滿結束。在此感謝各位會員和義工鼎力支持及積極參與，是次籌得的善款將用作香港明愛服務的經費，幫助社區有需要人士。

新一年又即將來臨，本中心將於 2022 年 1 月舉辦「新春團年飯活動」，與一眾會員共渡熱鬧歡樂時刻。而活動詳細內容，各位會員可留意中心稍後公佈之相關消息。



中心職員動向

大家好，我係中心服務員蓮姐，轉眼間已在中心工作了 9 年多，今年 10 月 31 日就正式退休了，在此祝各位老友記身體健康、生活愉快，日後有緣再見！



大家好，我是中心替假社工郭靜嫻姑娘，已於 2021 年 10 月 18 日到職，主要負責中心個案服務及有需要護老者活動。歡迎大家在 2022 年 1 月 31 日前到中心搵我傾下計。

大家好，我係新嚟既社工，我叫楊尉，大家可以叫我楊姑娘，好高興可以認識你哋！期待嚟緊係中心見到大家，歡迎大家搵我打招呼、傾下計，等我可以認識下大家~



各位會員大家好，我係今年 11 月 1 日新入職的二級服務員林碧珍，大家可以叫我珍姐。很高興能加入中心這個大家庭，請各位多多指教。

中心活動



剪髮服務

日期：12月9日、2022年1月13日
(星期四)

時間：上午9:00-10:15

內容：荃灣髮姿社剪髮師傅，為大家提供剪髮服務。

地點：中心薈藝坊

對象：長者會員

費用：費用27元(名額30人)

報名方法：2021年12月3日(星期五)及
2022年1月7日(星期五)起
可親臨或致電中心報名。剪髮
當日10時前截止報

名繳費。



晨光同行計劃-復康與痛症

日期：12月3、10、17、24、31日
2022年1月7、14、21、28日
(星期五)

時間：9:00-1:00 (每節一小時)

地點：中心薈藝坊

內容：由註冊物理治療師為長者提供針對性復康治療，從而提升長者活動能力。

對象：長者會員

費用：每節250元

報名方法：可親臨或致電中心報名。

負責職員：一級活動幹事 袁婉惠姑娘



中心活動

聖誕樂繽紛 2021

日期：22/12/2021(星期三)

時間：下午 2:30-4:00

地點：梨木樹社區會堂

對象：中心會員

內容：精彩表演及互動遊戲

收費：免費

名額：90 人

報名方法：12 月 6 日開始報名

負責職員：社工 郭靜嫻姑娘

一級活動幹事 陳嘉雯姑娘



與「梨」迎新春

日期：2022 年 1 月 12 日(星期三)

時間：下午 2:30-下午 4:00

內容：與長者迎新春、遊戲及祝福

地點：梨木樹社區會堂

對象：中心會員

費用：費用全免(名額 70 人)

報名方法：12 月 27 日(星期一)至

12 月 31 日(星期五)開始登記，

如人數超出名額會在 2022 年

1 月 3 日(星期一)上午 10 時

抽籤，結果會在下午 4 時公佈，

中籤會員可於 1 月 4 日(星期二)

開始到中心索取活動票。

負責職員：一級活動幹事 梁曉桐姑娘



「梨」團聚慶新春

日期：2022 年 2 月 23 日(星期三)

時間：下午 2:30-下午 4:00

內容：遊戲、祝福等，與長者團拜，慶賀
新春來臨。

地點：梨木樹社區會堂

對象：中心會員

費用：費用全免(名額 90 人)

報名方法：2022 年 2 月 7 日星期一至

2 月 10 星期四開始登記，如人

數超出名額會在 2 月 11 日

(星期五)上午 10 時抽籤，結果

會在下午 4 時公佈，中籤會員

可於 2 月 14 日(星期一)開始到

中心索取活動票。

負責職員：一級活動幹事 袁婉惠姑娘



義工活動

義恆活動-

「認知障礙，及早認識」

日期：2021年12月7日(星期二)

時間：下午2:30-3:30

地點：中心薈萃坊

內容：認識認知障礙症之十大警號及健腦方法。

對象：中心義工會員

名額：30位(每位參加者獲禮物一份)

收費：免費

報名：2021年11月29日(一)起可親臨或致電中心報名。

負責職員：一級活動幹事 袁婉惠姑娘

彩虹探訪組

日期：2021年12月21日/
2022年1月25日(逢星期二)

時間：下午2:30-3:30(第一組)

下午3:30-4:30(第二組)

地點：中心薈萃坊

內容：熱身活動，義工訓練，分享探訪情況。

對象：中心探訪組義工

名額：每一組8-12人

收費：免費

報名方法：工作人員邀請中心義工參加

負責職員：社工 譚靜敏姑娘

一級活動幹事 袁婉惠姑娘

E 健樂活動

藍泥紮染工作坊

日期：13/12/2021 (星期一)

時間：上午10:00-12:00

地點：中心薈萃坊

對象：e健樂會員、會員

內容：以天然染料方式在布料上染製獨特圖案。

名額：10名(人數過多將抽籤決定)

報名方法：1/12/2021起可親臨或致電中心報名。

負責職員：一級活動幹事 陳嘉雯姑娘



剪紙工作坊

日期：27/1/2022 (星期四)

時間：下午2:30-4:00

地點：中心薈萃坊

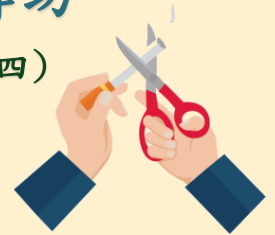
對象：e健樂會員、會員

內容：製作傳統及現代剪紙作品。

名額：10名(人數過多將抽籤決定)

報名方法：17/1/2022起可親臨或致電中心報名。

負責職員：一級活動幹事 陳嘉雯姑娘



認知活動

認知刺激小組

日期：8/12, 22/12, 5/1 及 19/1
(隔星期三, 每兩星期一節)

時間：下午 2:30-3:30

地點：中心一座

對象：自覺記憶力變差人士(需通過評估)
或有輕度認知障礙

內容：由職業治療師及社工設計的多元化認知刺激活動，如懷緬活動、記憶訓練、多感官治療、健體活動等，延緩參加者的認知功能衰退速度。

名額：6名

報名方法：親臨或致電中心向當值社工查詢。

負責職員：社工 李嘉璇姑娘



忘憂樂園-

認知障礙症家屬互助小組

日期：8/12、22/12、5/1 及 19/1
(隔星期三, 每兩星期一節)

時間：下午 2:30-3:30

地點：中心一座

對象：認知障礙症照顧者

內容：了解認知障礙症的症狀及照顧技巧，推動同路人間彼此分享，亦透過不同的減壓活動，為照顧者提供情緒支援。

名額：6名

報名方法：親臨或致電中心向當值社工查詢。

負責職員：社工 李嘉璇姑娘



「開心活腦操」認知障礙症工作坊

日期：20/12/2021(星期一)

時間：下午 2:30-4:00

地點：中心薈萃坊

對象：初期認知障礙症長者優先

內容：體驗一套結合多種有氧運動，包括彈手操、拍打功、氣功、伸展、阻力、穴位按摩等等，有效預防及改善認知障礙症的健腦運動操。

名額：10名

收費：免費

報名方法：親臨或致電中心向當值社工查詢，額滿即止。

負責職員：社工 李嘉璇姑娘



社區智齒保健講座

日期：17/12/2021(星期五),
13/1/2022(星期四)

(參加者可選擇其中一節)

時間：下午 2:30-4:00 (12月17日)

上午 10:00-11:30 (1月13日)

地點：中心薈萃坊

對象：照顧者或早期認知障礙症人士

內容：提升照顧者對於認知障礙者的口腔健康的認識，教授清潔認知障礙者的口腔的方法。

名額：20名

報名方法：親臨或致電中心向當值社工查詢，額滿即止。

負責職員：社工 李嘉璇姑娘

*合資格人士可在1年內免費享用4次牙科服務(包括洗牙、補牙、脫牙等)



護老者活動

護老身心加油站(情緒編)

日期：3/12/2021(星期五)
時間：下午 2:30-4:00
地點：中心蒼萃坊
對象：護老者會員(優先)
內容：認識不同的情緒，由認知行為治療角色出發，了解自己和情緒的想法，從而改變負面的思想及行為。
名額：21 名
收費：費用全免
報名方法：親臨或致電中心向當值社工查詢，額滿即止。
負責同事：社工 楊尉姑娘



護老者鬆一鬆

日期：2021 年 12 月 9 日(星期四)及
2022 年 1 月 13 日(星期四)
時間：下午 2:00 - 3:30
地點：本中心
內容：透過不同主題的活動，舒緩護老壓力。
對象：有需要護老者會員
名額：10-12 人
收費：費用全免
報名方法：親臨或致電中心向當值社工查詢。
負責同事：社工 郭靜嫻姑娘
護理助理 蔡愛英姑娘



心臟衰竭講座及心臟快速檢查

日期：10/12/2021(星期五)
時間：下午 2:00-5:00
地點：中心蒼萃坊，(心臟檢查則在蒼藝坊進行)
對象：護老者會員(優先)
內容：由中文大學醫學院內科及治療系之講者介紹心臟衰竭的成因及預防，另於講座後設心臟快速檢查。
名額：30 名
報名方法：親臨或致電中心向當值社工查詢，額滿即止。
負責同事：社工 楊尉姑娘






護老者活動

「放鬆 D」小組


日期：2021 年 12 月 28 及
2022 年 1 月 4、11、18 日
(逢星期二)
時間：下午 2:00 – 3:30
地點：中心一座 205 室
內容：護老者學習不同減壓方法，並
互相打氣。
對象：中心有需要護老者會員
收費：費用全免
報名方法：可親臨或致電中心報名。
負責同事：社工 郭靜嫻姑娘

「睡眠健康知多 D」講座

日期：20/1/2022(星期四)
時間：上午 10:00-11:00
地點：中心蒼萃坊
對象：護老者會員(優先)
內容：透過短講及互動練習，協助參加者
認識失眠的成因及有效促進睡眠的
方法。
名額：20 名
報名方法：可親臨或致電中心報名，
額滿即止。
負責職員：社工 楊尉姑娘



健康講座



日期：2021 年 12 月 20 日(星期一) 及
2022 年 1 月 17 日(星期一)
時間：9:30-10:30
地點：中心蒼萃坊
內容：(20/12) 長者常見皮膚問題的護理
(17/1) 長者飲食營健大道
名額：15 人
對象：護老者會員、長者會員
收費：費用全免
報名方法：11 月 22 日及 12 月 20 日起可親臨或
致電中心報名，額滿即止。
負責職員：文員 張妙嫻姑娘



10 - 11 月 活動花絮



30/8 「梨」和你聚餐-
會員高興一同聚餐



14/9 山頂半天遊-
會員體驗大富翁館遊戲



16/9 老野 OLD YEAH 創藝館-
參加者一齊努力創作



15/9 中秋花燈-
大家認真製作中秋花燈



17/9 中秋美食坊暨有獎問題比賽
每組參加者合力完成芒果布丁



16/9 關愛中秋贈月餅-
會員收到月餅好開心



5/10 美食義賣-
好多美食給會員購買

護老者資訊-皮膚痕癢

12 月和 1 月，又是來到了冬季的月份。皮膚痕癢算是長者最容易遇到的問題。有什麼是長者皮膚痕癢的常見原因? 又有什麼皮膚乾燥及痕癢預防方法?



長者皮膚痕癢的常見原因

長者皮膚補水功能減慢，皮脂分泌減少

慢性病如貧血、慢性腎衰竭等



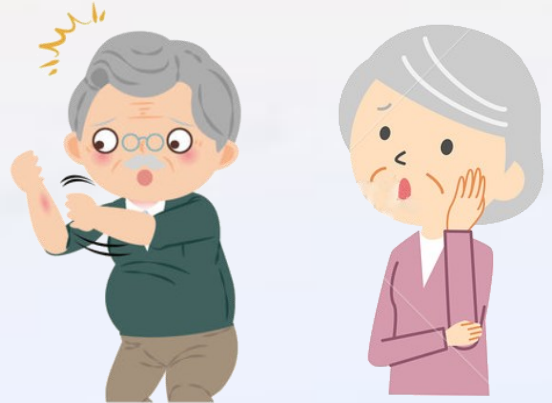
藥物敏感

心因性痕癢

環境、天氣

季節性皮膚病

皮膚病，如疥蟲



皮膚乾燥及痕癢預防方法：

- 皮膚由於乾燥而容易造成痕癢，可使用潤膚膏來保濕滋潤
- 皮膚要經常保持清潔
- 維持每天飲用開水八杯



沐浴小貼士

- 應減低沐浴次數，一星期二至三次
- 應避免用太熱的水洗澡
- 用中性梘液，採用滋潤較強的沐浴乳
- 洗澡時間不要超過 20 分鐘，熱水浴過長令皮下血管擴張
- 浴後應塗上潤膚乳
- 應穿上綿質衣服



*倘若已採取上述措施，痕癢仍然持續，應請教醫護人員，及早治理。

過冬時留意

天氣寒冷時長者應戴上手套及襪子，接觸冷水時，避免皮膚受寒冷天氣傷害。

對於患有糖尿病，寒冷的天氣亦會影響到手腳的血液循環，因而導致皮膚冰冷，甚至膚色變紫，情況嚴重時可引致肢體組織壞死。

*若發現此情況，要盡早求醫診治。

健康專區-長者失眠

失眠的成因

心理因素：包括緊張、焦慮或抑鬱。

生活模式：時差關係、吸煙、睡前喝了含咖啡因或其他刺激性飲品。

長期失眠的影響

• 易患糖尿病及高血壓

有研究發現每晚平均睡眠大約 5 小時的人，與每晚平均睡眠 8 小時的人相比，前者分泌的胰島素多 50%，顯示睡眠不足容易引起糖尿病。

• 免疫系統下降及容易衰老

長期失眠患者，其免疫力嚴重下降，感染病毒、患上腫瘤幾率有增高。



睡午覺

(午時 11 點-1 點)

休息 30 分鐘即可。



溫水泡腳

睡前用 10 至 20 分鐘泡腳，使腿部血管慢慢擴張，促進血液循環，有助大腦的抑制擴散，起催眠作用。



吃養心食物

睡前可吃冰糖百合蓮子羹、小米紅棗粥或圓肉糖水。



曬太陽

每天 2 小時左右，如不便外出，可於白天時保持室內光線充足。

非藥物的治療方法

適當鍛煉

每週進行四次 30-40 分鐘的耐力訓練，如健身操練習、打太極拳。



香港大學精神醫學系

https://www.psychiatry.hku.hk/publichealth_9.html

香港大學李嘉誠醫學院 精神醫學系臨床副教授 鍾家輝醫生

<https://www.hkhselderly.com/tc/health/model/362>

房協長者通網站

<https://www.hkhselderly.com/tc/health/model/362>



如何打電話？

1

在主頁尋找電話圖示



2

先按鍵盤



3

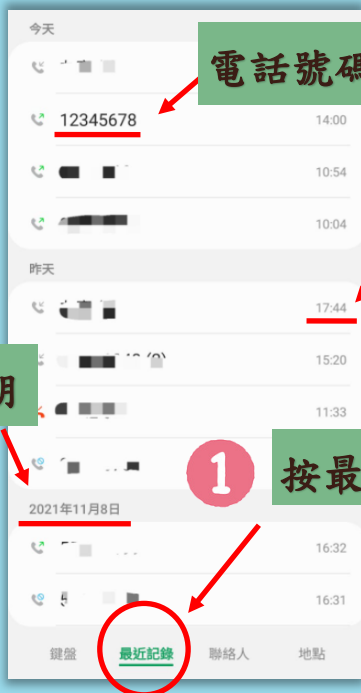
輸入電話號碼



4

輸入後按打出

查看電話紀錄



電話號碼

時間

日期

1

按最近紀錄

查看聯絡人



聯絡人名稱

1

按聯絡人

小圖示



打出



打入



未接來電



拒絕來電



方法一



Google Play

1

從主頁尋找 play 商店圖示



3

手寫“安”即會顯示 (或者用語音講安心出行)



4

直接點安心出行



6

按安裝，打開後即可使用



方法二

用手機掃描 QR 碼 (或用微信掃描)



關於使用方法可到網站查看影片

12月中心活動時間表

星期一

星期二

星期三

星期四

星期五

星期六

		1	2	3 (9:00-1:00)(藝) 晨光同行計劃-復康與痛症 (2:30-4:00)(萃) 護老身心加油站 (情緒編)	4
6	7 (2:30-3:30)(藝) 義恆活動-「認知障礙·及早認識」 2:30-4:00(一座) 表達藝術工作坊-心靈藝術遊	8 (2:30-3:30)(一座) 認知刺激小組 (2:30-3:30)(一座) 忘憂樂園-認知障礙症家屬互助小組	9 (9:00-10:15)(藝) 剪髮服務 (2:00-3:30)(中心) 護老者鬆一鬆	10 (9:00-1:00)(藝) 晨光同行計劃-復康與痛症 (2:00-5:00)(萃) 心臟衰竭講座及心臟快速檢查(藝)	11
13 (10:00-12:00)(萃) 藍泥紮染工作坊	14 2:30-4:00(一座) 表達藝術工作坊-心靈藝術遊	15	16	17 (9:00-1:00)(藝) 晨光同行計劃-復康與痛症 (2:30-4:00)(萃) 社區智齒保健講座	18
20 (9:30-10:30)(萃) 健康講座 (2:30-4:00)(萃) 「開心活腦操」認知障礙症工作坊	21 (2:30-3:30)第一組 彩虹探訪組(萃) (2:30-3:30)第二組 彩虹探訪組(萃)	22 (2:30-4:00)(會堂) 聖誕樂繽紛 2021 (2:30-3:30)(一座) 認知刺激小組 (2:30-3:30)(一座) 忘憂樂園-認知障礙症家屬互助小組	23	24 (9:00-1:00)(藝) 晨光同行計劃-復康與痛症	25 聖誕節
27 聖誕節	28 (2:00-3:30)(一座) 「放鬆D」小組	29	30	31 (9:00-1:00)(藝) 晨光同行計劃-復康與痛症	

12月份友誼組:12月1日(星期三)

主題:施政報告暨生日會

場地代號:(一座)一座204室或205室 (悠)悠閒天地 (會堂)梨木樹社區會堂
(藝)藝藝坊 (萃)萃萃坊 (井)其他場地【場地安排一切以中心公布為準】

1月中心活動時間表

星期一

星期二

星期三

星期四

星期五

星期六

					1
3	4 (2:00-3:30)(一座) 「放鬆 D」小組	5 (2:30-3:30)(一座) 認知刺激小組 (2:30-3:30)(一座) 忘憂樂園-認知障 礙症家屬互助小組	6	7 (9:00-1:00)(藝) 晨光同行計劃-復 康與痛症	8
10	11 (2:00-3:30)(一座) 「放鬆 D」小組	12 (2:30-4:00)(會堂) 與「梨」迎新春	13 (9:00-10:15)(藝) 剪髮服務 (2:00-3:30)(中心) 護老者鬆一鬆 (2:30-4:00)(萃) 社區智齒保健講座	14 (9:00-1:00)(藝) 晨光同行計劃-復 康與痛症	15
17 (9:30-10:30)(萃) 健康講座	18 (2:00-3:30)(一座) 「放鬆 D」小組	19 (2:30-3:30)(一座) 認知刺激小組 (2:30-3:30)(一座) 忘憂樂園-認知障 礙症家屬互助小組	20 (10:00-11:00)(萃) 睡眠健康知多 D 講座	21 (9:00-1:00)(藝) 晨光同行計劃-復 康與痛症	22
24	25 2:30-3:30第一組 彩虹探訪組(萃) (2:30-3:30)第二組 彩虹探訪組(萃)	26	27 (2:30-4:00) 剪紙工作坊(萃)	28 (9:00-1:00)(藝) 晨光同行計劃-復 康與痛症	29
30	31				

1 月份友誼組:1 月 5 日(星期三)

主題:放眼遊覽世界

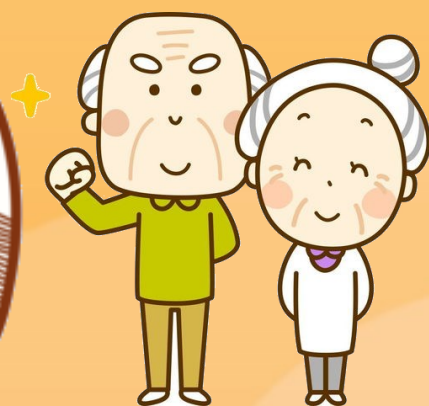
場地代號:(一座)一座 204 室或 205 室 (悠)悠閒天地 (會堂)梨木樹社區會堂
(藝)藝藝坊 (萃)萃萃坊 (井)其他場地【場地安排一切以中心公布為準】

SQS10 申請服務及退出服務政策



喂喂，你知唔知呂婆婆想嚟中心度做義工服務，但係中心職員拒絕左，而家中心鍾意就俾呢個會員參加，唔鍾意果個會員就唔俾佢參加，真係激氣！

唔駛咁勞氣既，根據 SQS10，中心係為區內長者提供多元化服務，只要合乎資格，都可申請使用單位所提供的服務，而且如果中心拒絕，就要向該申請人說明拒絕的原因。



* * 意見園地 * *

意見： _____

填寫人姓名： _____ 聯絡電話： _____ 日期： _____

歡迎會員對中心會會訊或服務提出寶貴意見。

~~ 多謝閣下寶貴意見 ~~