



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**
2022 年 1 月

 **出版數量**
400 本

 **Whatsapp:**
9734 9495



**免費
取閱**

**會員通訊
2021-22
2-3月**

香港明愛

安老服務網頁



香港明愛

安老服務 Facebook



督印人：崔允然

編輯工作小組：劉芷恩、曾俊霖



金虎迎春



目錄

護老者活動

P.3

義工服務

P.5

認知障礙
症服務

P.4

健康及
e 健樂活動

P.6

教育服務

P.7-8

活動花絮與
其他資訊

P.10-15

社康活動

P.9

護老者活動 2-3 月

活動會因應疫情變化而有機會取消或改用線上形式進行，敬請留意!

護老者之手作坊

日期：2022 年 2 月 23 日(星期三)(待定)
時間：下午 2:15-3:15 /
下午 3:30-4:30
對象：護老者優先
形式：線上 ZOOM 或偉東樓活動室
內容：透過製作小手工提升彼此互動性
名額：每個時段 10 名
查詢：芷恩姑娘

護老者之「書」出好心情

日期：2022 年 2 月、3 月
對象：護老者優先
內容：由同工向護老者簡單介紹每月好書，如護老者有興趣，可到中心借閱。
查詢：芷恩姑娘



護老者講座 足不可失

日期：2022 年 3 月 3 日(星期四)
時間：下午 2:30-3:30
對象：護老者優先
形式：線上 ZOOM 或偉東樓活動室
內容：分析長者跌倒原因及後果，學習預防跌倒的方法。
名額：15 名(免費)
查詢：芷恩姑娘



運動小組-肩頸減痛好容易

日期：2022 年 3 月 17 日(星期四)
時間：下午 3:00-4:00
對象：護老者
形式：線上 ZOOM
內容：職業治療師教授舒緩痛症運動。
名額：15 名(免費)
查詢：陳姑娘

新興護老運動體驗

日期：2022 年 3 月 24 日(星期四)
時間：下午 2:30-3:30
對象：護老者優先
形式：線上 ZOOM 或偉東樓活動室
內容：進行伸展運動，放鬆身心靈，舒緩照顧壓力。
名額：8 名(免費)
查詢：陳姑娘

護老者講座 護腦、健腦有辦法

日期：2022 年 3 月 30 日(星期三)
時間：下午 2:30-3:30
對象：護老者優先
形式：線上 ZOOM 或偉東樓活動室
內容：介紹從日常生活多元化活動以延緩及預防認知障礙症。
名額：15 名(免費)
查詢：芷恩姑娘

認知障礙症服務 2-3 月

活動會因應疫情變化而有機會取消或改用線上形式進行，敬請留意!

支援服務

第四期 (2022 年 2 月-2022 年 3 月)

智友營 2021(第 4 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



支援服務

第四期 (2022 年 2 月 - 2022 年 3 月)

智友線上及家中訓練

日期：2/2022 - 3/2022

時間：上午/下午

對象：智友營參加者及義工

內容：1. 透過視像形式進行認知訓練
2. 每星期領取有關認知訓練教材，於家中進行訓練

查詢：劉姑娘，曾先生

「腦」力測試站 2022

日期：2/2022 - 3/2022

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。
請致電 2716 1098 預
約時間，進行評估。

查詢：劉姑娘

資訊科技

第四期 (2022 年 2 月 - 2022 年 3 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



智友虎年送福

日期：2/2022

時間：上午/下午

對象：智友營參加者及義工

內容：與智友營參加者及義工
祝賀虎年

查詢：劉姑娘，曾先生



義工服務 2-3 月

活動會因應疫情變化而有機會取消或改用線上形式進行，敬請留意!



慢活時間：探探烏龜鬆一鬆



內容：中心將會開設探訪烏龜「阿細」及「金剛」時間，讓中心會員可於指定日子及時段內到訪及協助照顧，詳情請留意中心消息。

地點：偉東樓

負責職員：楊姑娘



「智友營」義工招募

日期：2022 年 2 月至 2022 年 3 月

人數：4 名

義工內容：帶領及協助中心認知訓練小組活動推行(每月一次) 內容包括手工、遊戲及平板電腦程式等。

負責職員：劉姑娘



義工相聚

日期：2022 年 3 月 8 日 (星期二)

時間：上午 10:00-11:00

地點：榮東樓活動室

名額：12 名

內容：透過團體建立及遊戲，增加義工的凝聚力。

負責職員：楊姑娘



義工身心靈工作坊

日期：2022 年 3 月 17 日 (星期四)

時間：下午 2:30-3:30

地點：榮東樓活動室

名額：8 名 (免費)

內容：透過講座，讓義工認識身心靈健康。

負責職員：楊姑娘



中東九龍義工嘉許禮

日期：2022 年 3 月 (待定)

時間：下午 2:30-4:00

地點：明愛牛頭角社區中心

名額：30 名

內容：義工嘉許、各中心分享。

負責職員：吳姑娘

健康及 e 健樂活動 2-3 月

活動會因應疫情變化而有機會取消或改用線上形式進行，敬請留意！

*假如水啞鈴運動、毛巾操和橡筋鬆一鬆以實體形式進行，名額將減至 8 名，詳情請留意活動海報。

e 健樂-水啞鈴運動



日期：2 月 8、22 日(星期二)

3 月 1、8 日(星期二)

時間：下午 2:30 – 3:30

內容：透過水啞鈴訓練增加肌肉力量

地點：線上 ZOOM 或榮東樓活動室

對象：e 健樂會員

名額：12 名 (免費) 查詢：洪先生

e 健樂-毛巾操

日期：2 月 11、18、25 日(星期五)

3 月 4 日(星期五)

時間：下午 2:30 – 3:30

內容：透過毛巾操加強四肢協調性

地點：線上 ZOOM 或榮東樓活動室

對象：e 健樂會員

名額：12 名 (免費) 查詢：洪先生

口腔護理



日期：2 月 12 日(星期六)

時間：上午 10:00 – 1:00

內容：牙醫會講解牙齒護理和

進行口腔檢查

對象：中心會員 (必須至少有一隻真牙)

名額：30 名 (免費)

查詢：芷恩姑娘



e 健樂 – 線上護士諮詢講座

長者的健康人際關係

日期：2 月 15 日(星期二)

時間：下午 2:30 – 3:30

內容：由護士講解長者的健康人際關係

形式：線上 ZOOM

對象：e 健樂會員

名額：15 名 (免費) 查詢：芷恩姑娘

e 健樂 – 智營飲食講座

日期：2 月 22 日(星期二)

時間：上午 10:00 – 11:30

內容：營養師講解預防老年病的飲食法和

日常飲食小錦囊

形式：線上 ZOOM

對象：e 健樂會員

名額：15 名 (免費) 查詢：芷恩姑娘

e 健樂-橡筋鬆一鬆

日期：3 月 2、9、16、23 日(星期三)

時間：下午 2:30 – 3:30

內容：透過橡筋帶運動及帶氧運動

地點：線上 ZOOM 或榮東樓活動室

對象：e 健樂會員

名額：12 名 (免費)

查詢：洪先生



教育服務 2-3 月

活動會因應疫情變化而有機會取消或改用線上形式進行，敬請留意!

快樂學種植

日期：2022年2月16日、3月16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：\$10
查詢：芷恩姑娘



舞動東頭 4

日期：2月18日(五), 3月23日(三)
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：2月-3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



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



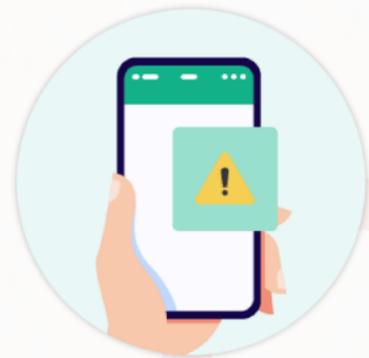
- 1.當你進入場所時，開啟應用程式，按「進入」並允許使用手機拍照的權限，然後掃描場所展示的特定二維碼
- 2.離開時，在應用程式按「離開」，有關出行紀錄會被加密並儲存在你的流動裝置內

電子疫苗接種及檢測紀錄

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

接收通知

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：2月16日(星期三)、3月30日(星期三)

時間：下午 2:30-3:30

地點：榮東樓活動室

名額：8人(免費)

內容：認識智能電話安心出行操作設定

查詢：曾先生

活動會因應疫情變化而有機會取消或改用線上形式進行，敬請留意!

社康活動 2-3 月

活動會因應疫情變化而有機會取消或改用線上形式進行，敬請留意！

東頭影院

輕鬆星期三

快樂椅子舞

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 名
查詢：吳姑娘



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 名
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。

震震機借用服務

開放日期及時間：上午 9:00 至下午 4:00
地點：榮東樓
使用方式：憑中心有效會員證到接待處借用「震震機使用證」使用每次 20 分鐘。
使用指引：每人每日只可使用一次。
名額：每天 8 名
正使用心臟起搏器人士不适宜使用

潮流共分-懷舊食物篇

日期：2 月 9 日(星期三)
時間：下午 2:30-3:15
內容：透過網上視像，重溫當年懷舊食物，齊齊分享，齊估吓齊玩吓。
名額：12 名
費用：免費
查詢：吳姑娘、洪先生

歡樂拾趣

日期：2 月 21 日及 3 月 21 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 名
費用：免費 查詢：吳姑娘



愛要及時剪髮服務

日期：3 月 4 日(星期五)
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 2 月 23 日帶備有效會員證返回中心接受報名。
名額：50 名
費用：免費
查詢：吳姑娘



喜樂時光

日期：2 月 23 日及 3 月 30 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、
費用：免費 名額：12 名
查詢：吳姑娘



1-3 月份生日壽星

中心為大家預備了生日禮物，
各壽星請於 3 月 21 日至 4 月 20 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

E 健樂 - 拼出閃爍人生



- 長者們用心地設計屬於自己的玻璃瓶，把五光十色的燈燃起，使它發光發亮!



孖咁線上探訪



- 透過視像，讓青年人與長者們互相認識，關懷長者的身心健康。

活動花絮

認知障礙症支援計劃



- 家庭樂聚製作小食: 認知障礙症與護老者參與製作小食及拍攝家庭合照。

認知障礙症支援計劃



- 種植老師與長者一起種植，提升專注力及刺激感官。
- 工作人員與長者一起戶外旅行，增廣見聞。

老有所為計劃

「寵愛友家」計劃提供機會讓「寵愛大使」義工帶同龜隻上門探訪獨居長者，讓長者們感受到義工及龜隻為他們帶來的動力及快樂！



明愛東頭長者中心



老有所為活動計劃
Opportunities for the Elderly Project

老有所為活動計劃

「寵愛友家」

計劃簡介

「寵愛友家」計劃由社會福利署資助，屬於一年活動計劃。計劃目的希望透過培訓一班「寵愛大使」義工，帶同龜隻，接觸及探訪區內的獨居長者，送上陪伴關懷，讓他們感受義工及龜隻帶給他們的快樂及動力，重拾人生，與被遺棄龜隻展開人生新一頁，肩負保育動物角色，重建對生命的動力。

此外，「寵愛大使」與受探訪獨居長者配對成「動友大使」，在社區上推廣愛護動物訊息，到訪區內學校、團體進行「愛護動物」工作坊。最後，以「動動友愛」嘉年華，將愛護動物及關注動物權益資訊散播到社區，由「動友大使」親身分享與動物相處的得著，同時向大眾推廣領養訊息。

計劃詳情



- 6-7月 寵愛大使招募及培訓
- 7-10月 寵愛大使與「龜」探訪行動
- 10-11月 動友關懷分享會
- 11-12月 「動動友愛」社區推廣工作坊
- 1月 「寵愛友家」分享會



明愛東頭長者中心

電話：2716 1098 地址：黃大仙東頭邨榮東樓10-16號 地下
傳真：2718 8159 電郵：sett@caritassws.org.hk



明愛東頭長者中心



老有所為活動計劃
Opportunities for the Elderly Project

老有所為活動計劃

「寵愛友家」

- 10位 義工招募
- 15位 被訪長者
- 2次 「寵愛大使」培訓
- 90次 「寵愛大使」探訪
- 6次 「動友關愛」分享會



明愛東頭長者中心

電話：2716 1098 地址：黃大仙東頭邨榮東樓10-16號 地下
傳真：2718 8159 電郵：sett@caritassws.org.hk

老有所為計劃



明愛東頭長者中心



老有所為活動計劃
Opportunities for the Elderly Project

老有所為活動計劃

「寵愛友家」

樂於以過來人身份及經歷去安慰被探訪長者。

看見被探訪長者的情緒一次比一次穩定，感到開心。

發現長者對義工探訪感到期待，內心感動。

於探訪過程中，亦是一個自身的學習過程。

義工
心聲

透過是次探訪，了解到自己更喜歡哪一類型的義工服務。

以非藥物治療(龜隻)的方法為長者帶來心靈良伴，紓解負面情緒。



因疫情持續和身體不適，讓被探訪長者心情平復。

喜歡義工上門探訪我們。

自從義工探訪後，希望參與多些中心活動。

受探訪
長者回饋

我很喜歡和義工們傾談，並向他們分享自己的事情。

因獨居時常覺得悶和無聊，所以喜歡被探訪。



明愛東頭長者中心



老有所為活動計劃
Opportunities for the Elderly Project

老有所為活動計劃

「寵愛友家」

「寵愛友家」探訪服務圓滿結束，非常感謝一班「寵愛大使」義工，帶同寵物烏龜為長者送上暖暖的關懷，讓我們一起重溫過去計劃中的一些難忘片段。



「寵愛大使」很認真地聆聽活動須知！



大家都很投入地分享做義工的感受！



長者的笑容是「寵愛大使」使義工的動力！除了烏龜，還有小小的心意！



義工上門探訪，對於長者而言是滿滿的關懷。



寵物探訪，比較新鮮有趣。



「寵物大使」探訪，長者感到很開心！



義工很親切地慰問長者的身體情況。

「寵愛友家」計劃完結後，中心將延續以動物關愛長者的精神，稍後將推出「探探烏龜鬆一鬆」活動，喜歡烏龜的您或有意協助照顧中心烏龜，可留意中心消息，或與社工楊姑娘聯絡。



明愛東頭長者中心



老有所為活動計劃
Opportunities for the Elderly Project

老有所為活動計劃

「寵愛友家」

「寵愛友家」的寵物主角是最常見的烏龜品種—巴西龜，身形較小的叫「細細」，較大隻的叫「金剛」。寵愛大使在活動計劃中就是帶牠們上門探訪長者。



巴西龜知多少：

品種源自北美洲，性情活躍，可長至12吋長。

飼養龜隻記得要注意：

- 提供充足空間，讓龜兒長大。
- 需要有良好的水質並提供適當的食糧。
- 缸裡有良好的裝飾品，增加烏龜的安全感。
- 龜類居所需要有冷、熱兩種不同溫度。
- UVB燈光對龜類的骨骼健康非常重要。



明愛東頭長者中心

電話：2716 1098 地址：黃大仙東頭邨榮東樓10-16號 地下
傳真：2718 8159 電郵：sett@caritassws.org.hk

應該餵什麼食物給巴西龜？

可以餵龜糧、顆粒飼料，或者一些新鮮食物，例如：小魚、小蝦、煮熟的雞肉等。成年龜可以一至兩天餵一次，需要較少肉食，較多蔬菜。幼年龜則至少每天餵一次，需要含較高蛋白質成份的食物。



與巴西龜的互動

若你每天均用一個獨立的水族箱定時餵飼龜隻，牠會很快習慣這種餵食方式，且餵食時間一到，就會爬向你，讓你把牠拿起。

有些龜隻喜歡被抓撓，而有些則喜歡獨處。一般而言，只在必須時才拿起你的龜隻。

若飼養多隻龜隻，要確保水族箱夠大，讓牠們有足夠空間自由移動。

長者學堂之疫情下的持續學習

疫情持續不穩，為免感染，不少社交、學習及復康活動都要暫停。雖然如此，中心採用資訊科技，以手機、平板電腦等，推出不同的線上活動，讓長者在疫情下仍然可以繼續學習，參與活動。



猜猜小老虎有獎小遊戲

踏入虎年，同大家玩玩遊戲，派派禮物。各位在會訊中尋找下列老虎的蹤影，一共找到多少隻老虎呢？

老虎圖案包括  (*此頁面的老虎數量不計算在內*)

如知道答案可以在以下日期及時間到中心與職員核對，答對者可獲得精美禮品一份，名額 50 位，額滿即止。

活動日期：2022 年 2 月 7 日至 2 月 28 日

時間：中心開放時間

SQS 服務質素標準

標準 6 服務單位定期計劃、檢討及評估本身的表現，並制定有效的機制，讓服務使用者、職員及其他關注人士就服務單位的表現提出意見。

服務單位備有政策和程序以收集及回應服務使用者、職員及其他關注的人士對其表現所提供的意見，而該政策及程序可供他們閱覽。

標準 7 服務單位實行政策及程序以確保有效的財政管理。

服務單位備有制訂及確認財政預算的程序，以及備有管理財政資源及監察財政表現的政策及程序。



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