《《香港明爱 安老服務



※ 明愛鄉水樹 長着中心

查情集

2022年2月至3月



電話: 2427 7188

傳真: 2487 4892

地址:新界荃灣梨木樹邨康樹樓地下

網址: https://www.caritasse.org.hk/

電郵: selms@caritassws.org.hk

內容

- 1. 編者的話
- 2. 中心消息
- 3. 中心活動
- 4. 活動花絮
- 5. 健康資訊
- 6. 資訊科技站
- 7. 服務知多少
- 8.2月活動時間表
- 9.3月活動時間表
- 10. SQS 及意見園地



今年二月的第一天便是農曆年初一了。中心一眾職員在此 恭祝大家:身體健康、萬事如意、虎年大吉,健康如虎!

近月疫情不穩,社區籠罩著一片緊張的氣氛。中心職員仍 緊守崗位,繼續維持服務,並加強清潔消毒中心每一角 落。在此感謝各位會員的體諒、包容及忍耐,配合中心的 清潔時段,為締造整潔衛生的環境貢獻一分力量。

各位也必須時刻注意個人衛生,正確佩戴回罩,保持安全的社交距離,遵守及配合防疫措施。隨著疫情的最新消息或發展,中心活動或設施使用也會作出修定,請大家留意中心公佈的最新消息。另外,最近健康碼也是城中熱話,故今次會訊也會作專題介紹。

中心是一個溫暖的大家庭,職員與會員之間就像一家人。 中心期盼與大家同心協力,彼此互相勉勵,繼續做好防疫 工作。新年新景象,希望疫情盡早結束,大家重拾美好生 活。













2022-23 年度 明愛梨木樹長者 委員會選舉結果



黄碧玲



潘少閒



葉綺蓮



黄葵好



陳錦梅



黎淑玲



張學勤



尹善友



吳惠娥



羅燿燐



陳樹林



陳偉斌



胡橋森



陳景雄



羅森

恭喜以上所有當選委員。在未來兩年, 各位委員作為會員與中心之間的橋樑, 中心期盼與大家一起同心協力,提供更 優質的服務。



因應疫情最新發展,實體活動之安排會作出相應變動/延期/取消,甚至改為線上形式進行。詳情請留意中心公佈之最新消息。如有任何查詢,歡迎致電中心聯員聯絡。不便之處,敬請原諒。

各位老友記要注意健康,如有不適應立即求醫,經常保持雙手 清潔,記緊要配戴好口罩,做好個人衛生。

2022-2023 年度的會員續會,將於 2022 年 3 月 22 日(星期二)開始,各會員按不同會員組別,依照指定日期及時間(詳情稍後公佈),帶同會員證到中心辦理續會手續,續會費用\$21。





晨光同行計劃-復康與痛症

日期: 2022年2月11、18、25日

2022年3月4、11、18日(逢星期五)

時間:每節一小時

地點:中心薈藝坊

内容:由註冊物理治療師為長者訂出針對性復

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:已接受報名

負責職員:一級活動幹事 袁婉惠姑娘

長者茶聚室

日期: 2月16、23 (逢星期三)

3月2、9、16日

時間:上午11:00-12:00

內容: 腐竹薏米雞蛋糖水(16/2/2022)

木瓜鳳爪豬骨湯 (23/2/2022)

香芋椰汁西米露 (2/3/2022)

柴魚花生瘦肉粥 (9/3/2022)

竹竿胡蘿蔔骨頭湯 (16/3/2022)

暫停 (23/3/2022 及 30/3/2022)

對象:長者會員

名額: 30位(名額有限,先到先得)

費用:每份5元(當日外賣拿走時繳交費用)

報名日期:

2月份: 2月7日(一)至2月14日(一)

3月份:2月21日(一)至2月28日(一)

備註:有興趣享用茶點的長者會員,可親臨中

心、電話報名,報名時請說明要報名那

一項食物,以便中心職員協助跟進。

負責同事:一級活動幹事 袁婉惠姑娘

剪髮服務

日期: 2022年2月17日(星期四)

2022年3月10日(星期四)

時間: 上午 9:00-10:15

內容:由髮姿社剪髮師傅,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: 2022年2月11日(星期五)及

2022年3月4日(星期五)開

始 報名,如有興趣報名,中心

會員可前往中心報名及繳費,剪

髮當日10時前截止報名及繳費。

負責職員:一級活動幹事 袁婉惠姑娘

「梨」團聚慶新春

日期: 2022年2月23日(星期三)

時間:下午2:30-4:00

內容:遊戲、互相祝福,與長者團拜。

地點:梨木樹社區會堂

對象:長者會員

費用:費用全免

名額: 80人

報名方法: 2022年2月7日(星期一)至2月

10日(星期四)開始登記,如人數超

出活動名額,會在2月11日(星期)

五)上午10時抽籤,結果於下午4

時公佈,中籤者可於2月14日(星

期一)起到中心取活動票。

負責職員:一級活動幹事 袁婉惠姑娘



彩虹探訪組義工及長者聚會

日期: 2022年2月15日(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

内容:熱身活動、交流活動、聚會。

對象:彩虹探訪組義工/被探訪者

名額:每一組 8-12 人

收費:免費

報名方法:工作員邀請參加。 負責職員:社工 譚靜敏姑娘

一級活動幹事 袁婉惠姑娘

彩虹探訪組

日期: 2022年2月22日及

2022年3月15日(逢星期二)

時間:下午2:30-3:30

地點:中心薈萃坊

内容: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:工作員邀請義工參加。

負責職員:社工 譚靜敏姑娘

一級活動幹事 袁婉惠姑娘



護老者活動

護老者鬆一鬆

日期: 2022年2月10日(星期四)及

2022年3月10日(星期四)

時間:下午2:00-3:30

地點:本中心

内容:透過不同主題活動,舒緩護老壓力。

對象:有需要護老者會員

收費:費用全免

報名方法:現已接受報名。

負責職員:社工劉凱珊姑娘/

護理助理 蔡愛英姑娘

健康講座

日期: 2月28日(星期一)

時間:上午9:30-10:30

地點:中心薈萃坊

內容: (28/2) 正視肩膊痛

名額: 15人

對象:護老者會員、長者會員 講員:衛生署長者健康外展隊

收費:費用全免

報名方法: 1月17日(星期一)開始報名,可

親臨或致電中心報名,額滿即

ه جار

負責職員: 文員 張妙嫻姑娘



韓國流行舞(K-pop)

日期: 10/2/2022 (四) 時間:上午10:00-11:00

地點:中心薈萃坊

對象: E 健樂會員、會員

內容:以簡單舞蹈動作感受流行節拍。 名額: 12 名(人數過多將抽籤決定

報名方法: 24/1/2022(一)開始報名,可親臨中

心或致電中心報名。

8/2/2022(二)下午 2:30 進行抽籤。

負責職員:一級活動幹事 陳嘉雯姑娘

藝術心靈治療"知心藝術師"

日期: 2/3/2022 (三)

時間:上午11:00-12:00

地點:中心薈萃坊

對象: E 健樂會員、會員

内容:參加者創作屬於自己的畫作,教授不同

的藝術技巧以供日常舒緩壓力之用。

名額: 15名(人數過多將抽籤決定)

報名方法: 15/2/2022(二)開始報名,可親臨或

致電中心報名。

25/2/2022(五)下午 2:30 進行抽籤。

負責職員:一級活動幹事 陳嘉雯姑娘

了解三高及血管疾病講座

日期: 9/3/2022 (三)

時間:上午11:00-12:00

地點:中心薈萃坊

對象: E 健樂會員、會員

內容:利用擬人法和故事的方式解釋何謂三

高,及帶來的健康及對血管的影響。

名額: 20名(人數過多將抽籤決定)

報名方法: 18/2/2022(五)開始報名,可親臨或

致電中心報名。

4/3/2022(五)下午 2:30 進行抽籤。

負責職員:一級活動幹事 陳嘉雯姑娘

沙畫工作坊

日期: 17/2/2022 (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

内容:學習基本沙畫手法,透過沙畫說出個人

故事。

名額: 10名(人數過多將抽籤決定)

|報名方法: 27/1/2022(四)開始報名,可親臨中

心或致電中心報名。

15/2/2022(二)下午 2:30 進行抽籤。

負責職員:一級活動幹事 陳嘉雯姑娘

無伴奏合唱

日期: 7/3/2022 (一) 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:以人聲合奏流行曲或金曲。 名額: 20名(人數過多將抽籤決定)

報名方法: 17/2/2022(四)開始報名,可親臨或

致電中心報名。

2/3/2022(三)上午 11:30 進行抽籤。

負責職員:一級活動幹事 陳嘉雯姑娘

音樂泰拳

日期: 3/3/2022 (四)

時間:下午3:00-4:00

地點:中心薈萃坊

對象: e 健樂會員、會員

内容:伴隨音樂作低強度泰拳運動,舒展筋骨

名額: 12名(人數過多將抽籤決定)

報名方法: 16/2/2022(三)開始報名,可親臨或

致電中心報名。

28/2/2022(一)下午 2:30 進行抽籤。

負責職員:一級活動幹事 陳嘉雯姑娘

活動花絮





20/11/2021 義工為長青學院畢業典禮製作大型花藝佈置



24/11/2021 松柏粤曲表演



13/12/2021 老幼勁舞團





21/12/2021 教授大家製作聖誕老人裝飾物

健康資訊

春天到了,老友記要注意甚麼?

注意保暖

春季多風病。長者早晚 外出,特別是天氣轉涼 時,更應注意保暖。

多吃健脾食物

春季進補,可多吃容易消 化的食物,如瘦肉、蛋 類、蔬果等,有助消化。

住所要除塵通風

家中定期除塵通風,能減 少和抑制病菌繁殖,預防 疾病。



到郊外舒展身心

到戶外散心,能吸收到更多新 鮮空氣,改善心肺功能。

每日頭條

https://kknews.cc/health/86p9zbl.html

養生從吃開始,春天養生6大法!

養陽

選擇平補食物



蘋果、豆漿、核桃 蕎麥、薏仁、綠豆

.....

多吃綠色食物



菠菜、綠花椰菜、春筍 白菜、高麗菜、蘆筍

養胃

吃暖胃、護胃食物



木耳、洋蔥、菠菜 包心菜、南瓜、山藥

養氣

應吃當季食物



番茄、牛蒡、洋蔥 韭菜、四季豆、莧菜

養脾

少吃酸多吃甘味食物



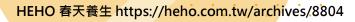
山藥、小米、黑豆 包心菜、毛豆

養腎

飲食清淡、補腎



桑葚、核桃、黑芝麻 栗子、黑棗、山藥



資訊科技站-健康碼

申請港康碼須提供以下資料:

- ◆ 姓名
- ◆ 身分證明文件號碼及簽發日期
- ◆ 聯絡電話號碼
- ◆ 居住地址並上載在港住址證明

使用手機掃描 QR 碼,





健康碼網址

https://register.ehc.gov.hk/form/zh-HK/

香港健康碼,簡稱港康碼。是香港政府於 2021 年 12 月 10 日推出的網上系統,用以協助合資格 人士將個人資料,例如疫苗接種紀錄,傳送至粵 康碼或澳門健康碼系統,用作進入廣東省或澳門 的健康申報。

提交申請港康碼住址證明

居住公屋申請人	不用提交住址證明,系統 會與房委會的公屋住戶數 據庫直接核實。
未能提供在港住址證明/ 系統未能核實住址	政府會發出確認信件,有關信件寄到申請人登記的 住址,方可啟動帳戶。
非香港身份證持有人	需攜同信件及身份證明文 件到指定郵局核實身份。

傳媒集團

https://www.weekendhk.com/1229069/? utm_campaign=WW_ContentCopy&utm_source=Web-

enquiry_nknc@ogcio.gov.nk, 或(b) 郵寄至「香港灣仔港灣道12號 灣仔政府大樓15樓」向「香港健康 碼」營運經理提出更正資料要求。 17. 你亦可根據《私隱條例》第18及22條 和附表1第6原則要求查閱或更正你在 「健康碼」系統儲存的個人資料。你可(a)電郵至 enquiry_hkhc@ogcio.gov.hk;或(b)郵寄至「香港灣仔港灣道12號 灣仔政府大樓15樓」向「香港健康 碼」營運經理提出查閱或更正資料要求。

申請健康碼

申請需要用戶填入姓名、住址、身份證、電話號碼, 請準備好身份證以供查閱,如非公屋申請人,事前準 備好住址證明方便上載。

掃描上面紅框裡的 QR 碼後會進入健康碼網站, 向上滑動,同意收集聲明,然後按"下一步"。

已閱讀並同意以上的個人資料收集聲明

留意填表步驟只有45分鐘作輸入,

不然申請過程就要重頭來過。







10:10 🐵 🚨 🎕 🍇 🍇 🛣 🏚 💼
第二部分 居住地址
現正居於房屋委員會轄下的公共租住房屋?
街道/屋邨/樓宇:
我未能選擇自己的居住地址並選擇自行填寫
樓層:
室/單位:
請提供住址證明 (一般會在7個工作天內 收到個人識別碼,若未能提供住址證明, 所需時間亦會較長) :
○ 上載住址證明
未能提供住址證明(會經郵遞接收個 人識別碼) 利餘提交時間 40:17
III O <

ም給電品? 電話號碼)	虎碼 (請提供可接收短訊的流動 :
香港▼	852
例如:1	2345678
	2345678 入聯絡電話號碼:
請再次輸送	

第一部分

依照個人身份證資料去填寫 個人資料,每個位置按下會 有藍框,然後輸入。填完一 部分就向上滑動。

第二部分

填寫住址證明

居住公屋申請人不需要上傳 住址證明

同意查核後,(留意左圖紅框 的指示)可到第三部。

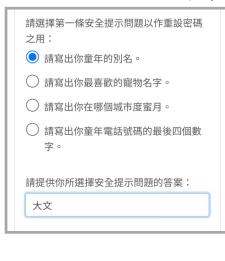
非公屋申請人填寫住址後 需要上傳住址證明。

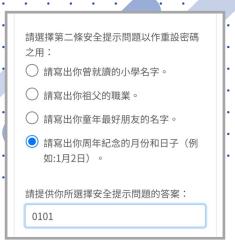
接受的住址證明包括:

水電、煤氣費或月結單等

須當日申請起計三個月內發 出的住址證明,須印有登記 人姓名。







第三部分

設定登入密碼,大寫和小寫 英文+特殊字符+數字

(例子如上圖) 數字建議使用 申請人的電話號碼。

設定安全提示(一)

建議選擇"別名" e.g 姓名:陳大文 就填寫"大文"

設定安全提示(二)

建議選擇"周年紀念" 使用申請人的生日, 以數字形式(建議不用中文) e.g 1 月 1 日 就填寫 0101



核對所有資料後,確認後會顯示登記編號, 收到手機短訊 = 成功登記。需時約7個工作 天(一星期內),日後可以登入該帳戶。

如有其他健康碼問題,歡迎向中心職員 查詢。



服務知多少?

中心設有隱蔽長者服務。 社工主要以外展手法, 接觸社區上有服務需要而欠缺社區支援的長者。

何謂欠缺支援的長者?

泛指 60 歲或以上,他們可能是…

- 獨居/雙老共住,未有適切的照顧。
- 甚少與人交往,接觸社區。
- 缺乏家人/朋友支援。
- 因健康欠佳,語言不通,欠缺社會資源網絡
 - 有服務需要,但不肯接受服務。





中心如何幫助他們?



社工主動關懷和聯絡,轉介合適服務。

協助長者聯繫/重返社區網絡。

安排義工/社區人士探訪。

按長者個別需要作出跟進 / 介入。

重建長者健康生活,並教育長者如何尋求支援及幫助。

若大家發現身邊的長者有以上需要,便刻不容緩,歡迎致電與中心職員聯絡。



2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
	】 農曆 年初一	2 農曆 年初二	3 農曆 年初三	4	5
7	8	9 2:30-4:00 (會堂) 友誼組	10:00-11:00 (萃) 韓國流行舞 2:30-3:30 (中心) 護老者鬆一鬆	9:00-1:00 (藝) 晨光同行計劃-復 康與痛症	12
14	2:30-3:30 (一) 3:30-4:30 (二) 彩虹探訪組義工 及長者聚會(萃)	16	9:00-10:15 (藝) 剪髮服務 2:30-4:00 (萃) 沙畫工作坊	9:00-1:00 (藝) 晨光同行計劃-復 康與痛症	19
21	2:30-3:30 (萃) 彩虹探訪組	2:30-4:00 (會堂) 梨團聚慶新春	24	9:00-1:00 (藝) 長光同行計劃-復 康與痛症	26

28

9:30-10:30(萃)

健康講座

2月友誼組: 2月9日 — 主題:新年好氣息,頤養天年

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) 薈藝坊 (萃) 薈萃坊 (#) 其他場地 【場地安排一切以中心公布為準】

3月中心活動時間表

		1. 1				
	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
		1	2 11:00-12:00(萃) 知心藝術師 2:30-4:00 (會堂) 友誼組	3:00-4:00(萃) 音樂泰拳	9:00-1:00 (藝) 晨光同行計劃-復 康與痛症	5
	7	8	9	10	11	12
	2:30-4:0(萃) 無伴奏合唱		11:00-12:00(萃) 了解三高及血管 疾病講座	9:00-10:15 (藝) 剪髮服務 2:30-3:30 (中心) 護老者鬆一鬆	9:00-1:00 (藝) 晨光同行計劃-復 康與痛症	
	14	15	16	17	18	19
		2:30-3:30 (萃) 彩虹探訪組			9:00-1:00 (藝) 晨光同行計劃-復 康與痛症	
2	21	22	23	24	25	26
		9:30-4:30(中心) 會員續會	9:30-4:30(中心) 會員續會	9:30-4:30(中心) 會員續會	9:00-1:00 (藝) 晨光同行計劃-復 康與痛症 9:30-4:30(中心) 會員續會	
1	28	29	30	31		
	9:30-4:30(中心) 會員續會	9:30-4:30(中心) 會員續會	9:30-4:30(中心) 會員續會			

3月友誼組:3月2日 — 主題:服務諮詢日暨生日會

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) 薈藝坊 (萃) 薈萃坊 (#) 其他場地 【場地安排一切以中心公布為準】

SQS11 服務質素標準



中心有好多唔同服務俾長者,佢地 又點知啲服務適唔適合長者?

當然會知啦!中心會評估服務者的需要,會諮詢服務使用者、有關職員、 其家屬或其他有關人員的意見,收集 後會評估各階段採納意見。中心亦會 定期更新使用者的記錄,以確保最新

意見・



意見園地

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 ~~