



香港明愛安老服務

明愛西貢長者中心

長者友善社區

明愛安老服務網址：



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

2022 年 2 月-3 月 通訊



世界衛生組織早在 1986 年開始倡議「健康城市」、在 2005 年推行「全球長者友善城市及社區」的概念、在 2010 年成立「全球長者友善城市及社區網絡」，可見長者議題受全球一直關注。同樣地，在香港人口老化情況與建立長者友善社區有莫大關係，根據政府統計預期未來的人口將持續老化。六十五歲及以上人口的比例推算將由二零零九年的 13% 顯著上升至二零三九年的 28%，每四名人士就有一人是長者。由此可見，未來社區建設及政策需加入長者友善元素以滿足大量老年人的生活需要。

長者友善社區旨鼓勵世界各地城市及社區根據「長者角度」、「長者參與」及「適合長者」的原則，分析各種影響長者生活的因素，為決策者提供意見，使社區長者設施及服務更切合長者需要。一個達至長者友善的城市可透過 8 項指標，室外空間和建築、交通、房屋、社會參與、尊重和社會包容、公民參與和就業、信息交流、社區支援和健康服務，以提高人們隨著年齡增長的生活質素。


就交通方面為例，運輸署在二十一個地點採用八達通科技在智能裝置內，延長行人閃動「綠色人像燈」時間，方便長者或殘疾人士橫過馬路。而在房屋方面，近年一些關注房屋設計的組織亦在規劃單位設計時加入長者友善元素，務求滿足長者在不同階段的需要。


實際上，一個長者友善社區得以建立需要跨領域的合作。從用者角度著手，了解長者的需求，與不同持份者商討作意見交流及協作。長者可透過不同途徑發表意見及關心長者友善的社區發展，例如多留意社區資訊、參與關社小組、向區議員表達意見等。而長者積極參與長者中心活動及義工小組正是簡單的第一步。此刻，就讓我們攜手為社會的福祉，共建長者友善社區吧！



 開放時間：上午 9 時至下午 5 時

 地址：西貢萬年街 69-75 號地下

 電話：2792 6205

 傳真：2792 3497

 電郵：sesk@caritassws.org.hk

出版日期：2022 年 2 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

晨歌寄意

日期：2月4 - 25日
3月4 - 25日(逢星期五)
時間：上午9:30 - 12:30
地點：本中心 - 健柏閣
對象：會員
內容：鼓勵會員以自務形式，使用中心場地進行卡拉OK聯誼活動。
名額：每堂1位(+7位)會員
費用：\$60 / 3小時
查詢：文姑娘

午後K-K

日期：2月4 - 25日
3月4 - 25日(逢星期五)
時間：下午1:30 - 4:30
地點：本中心-健柏閣
對象：會員
內容：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：每堂6位會員
查詢：文姑娘

偷閒加油站

日期：2月7 - 28日
3月7 - 28日(逢星期一)
時間：上午9:30 - 12:00 /
下午2:00 - 4:30
地點：本中心 - 智樂軒
對象：會員
內容：藉遊戲訓練參加者腦筋靈活思考，延緩患腦退化症危機並可藉著活動大家互相了解和聯誼一番。
名額：上午12人及下午12人
查詢：文姑娘

社區復康樂無憂

日期：2月9 - 23日
3月2 - 30日(逢星期三)
時間：上午9:00 - 下午1:00
地點：智樂軒
對象：會員/社區人士
內容：透過物理治療師的評估和個別治療，讓長者得到專業治療及指導，達致舒緩痛症及復康需要。
名額：4人
費用：\$1100/4堂(1堂1小時)
查詢：文姑娘

護腦健腦有辦法

日期：2月17(星期四)
時間：上午10:30 - 11:30
地點：本中心
對象：會員
內容：介紹如何從生活中多元化活動，以延緩及預乃認知障礙症。
名額：20人
費用：免費
查詢：吳姑娘



平衡時空

日期：2月18日(星期五)
時間：上午10:00 - 中午12:00
地點：本中心
對象：會員
內容：電子遊戲，訓練手腦協調。
名額：15人
費用：免費
查詢：蘇姑娘



活動介紹

查詢: 吳姑娘

認識大腸癌講座

日期: 2月24日(星期四)
時間: 上午10:00 - 11:00
地點: 本中心
對象: 會員
內容: 衛生署護士講解大腸癌。
名額: 20人
費用: 免費

定量骨質密度診斷儀

日期: 2月24 / 3月31日(星期四)
時間: 下午2:00 - 4:00
地點: 本中心
對象: 會員
內容: 以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: 10人
費用: \$50.00(包報告)

長者常見眼疾及護眼之道講座

日期: 3月24日(星期四)
時間: 上午10:00 - 11:00
地點: 本中心
對象: 會員
內容: 衛生署護士講解長者常見眼疾及護眼之道。
名額: 20人
費用: 免費

e健樂活動介紹

運動基本班

日期: 2月14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: 10人
費用: 免費
查詢: 吳姑娘
不可同時報「進階班」

食物標籤工作坊

日期: 2月18(星期五)
時間: 上午10:30 - 中午12:00
地點: 本中心
對象: e健樂會員
內容: 透過現實例子教授食物標籤，讓長者選擇適合自己食物，掌握自己健康。
名額: 20人
費用: 免費
查詢: 吳姑娘



護士講座 - 實體+線上

日期: 2月21日(星期一)
時間: 上午10:00 - 11:00
地點: 本中心或家中線上
對象: e健樂會員
內容: 長者健康人際關係
名額: 20人(現場看網上)直播 + 20人(網上直播)
費用: 免費
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。

e健樂活動介紹

查詢: 吳姑娘

養生舒展拉一拉

日期: 3月8日、15日及22日(星期二)

時間: 上午11:30 - 中午12:30

地點: 本中心

對象: e健樂會員

內容: 透過拉筋行氣活血

名額: 15人

費用: 免費



非洲鼓A班

日期: 3月10日、17日及24日(星期四)

時間: 下午2:00 - 3:00

地點: 本中心

對象: e健樂會員 (未曾參加者優先)

內容: 透過音樂及打鼓舒緩緊張情

名額: 10人

費用: 免費



非洲鼓B班

日期: 3月10日、17日及24日(星期四)

時間: 下午3:00 - 4:00

地點: 本中心

對象: e健樂會員 (未曾參加者優先)

內容: 透過音樂及打鼓舒緩緊張情緒

名額: 10人

費用: 免費

查詢: 吳姑娘



運動班 – 進階班

日期: 3月14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

費用: 免費

不可同時報「基本班」



運動班 – 基本班

日期: 3月14日(星期一)

時間: 早上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

費用: 免費

不可同時報「進階班」



3月護士講座 – 實體+線上

日期: 3月21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)

費用: 免費

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

初步認知評估服務

日期：2月4日-3月31日

(星期一至六)(公眾假期除外)

時間/地點：請致電中心或親身預約

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

「認知友善好友」簡介會

日期：3月3日(星期四)

時間：上午10:00 - 11:00

地點：本中心

對象：會員/義工/護老者/社區人士

內容：(1)介紹社會福利署

「全城『認知無障礙』大行動」

(2)「認知友善好友」登記

名額：15人

費用：免費

查詢：李先生



健智大使培訓暨季度小聚

日期：3月10日(星期四)

時間：上午10:00至11:30

地點：本中心

對象：有興趣定期協助推行
認知訓練小組的人士

內容：認識與認知障礙症患者溝通
及學習如何使用各類認知教材

名額：10人

費用：免費

查詢：李先生



外借物資服務

認知訓練教材及桌上遊戲外借服務

日期：2月4日 - 3月31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：李先生

復康用品共享平台

日期：2月4日 - 3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：詹姑娘/黃姑娘



復康用品借用服務

日期：2月4日 - 3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：詹姑娘/黃姑娘

護老者活動介紹

外傭護老者- 與長者溝通知多D

日期：2月17日(星期四)

時間：下午2:30 - 3:30

地點：ZOOM

對象：外傭護老者

內容：由於外傭長時間照顧長者的需要，再加上疫情關係。大家互相溝通的機會多，因此透過短片的分享，加上情景的練習和互動，讓外傭與長者之間溝通得改善。

費用：免費

查詢：詹姑娘



有營有素/示範活動

日期：2月17日(星期四)

時間：下午3:00 - 4:00

地點：ZOOM

對象：護老者優先

內容：通過體驗食物原本的美感、示範老少皆宜的休閒小食，從而建立健康均衡的飲食習慣，豐富日常生活元素。

費用：免費

查詢：詹姑娘 / 黃姑娘



肩頸減痛好容易

日期：3月17日(星期四)

時間：下午3:00 - 4:00

地點：ZOOM

對象：護老者優先

內容：以工作坊形式講解日常出現肩痛的原因以及教導護老者減低肩頸的動作。

費用：免費

查詢：詹姑娘 / 黃姑娘

護老者 – 護老程式知多少

日期：2月24日(星期四)

時間：2:30 - 3:30

地點：ZOOM

對象：護老者優先

內容：透過zoom的形式，工作人員用Powerpoint的方式和講解方便護老者了解。工作人員亦會介紹應用程式特點，方便護老者使用。

費用：免費

查詢：詹姑娘



義工活動介紹

查詢: 雲姑娘

新春團拜暨小型嘉許禮

日期: 2月28日(星期一)
時間: 上午10:00 - 11:00
地點: 本中心
對象: 中心義工
內容: 集體遊戲、頒發嘉許狀及致送禮物
名額: 20人
費用: 免費
備註: 若受疫情影響會改以
網上直播舉行

「嗨！義聚好閩落」

日期: 3月2日(星期三)
時間: 上午10:00 - 11:00 /
下午2:00 - 3:00
地點: 本中心
對象: 中心義工
內容: 電話問候的小貼士
名額: 10人
費用: 免費



雙月義工會議暨小聚

日期: 3月17日(星期四)
時間: 上午10:30 - 11:30
地點: 本中心
對象: 中心義工
內容: 商討中心義工發展及未來服務安排
名額: 20人
費用: 免費



Thank you

活動花絮



健康保健操

精神健康雙週



ehealth 靜觀工作坊



聖誕水晶球製作

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遊戲訓練後，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。

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!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：_____



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。



活動時間表

2月

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
		¹ 農曆年初一	² 農曆年初二	³ 農曆年初三	4	5
6	7	8	9	10	11	12

因應本地疫情最新發展，2月4日至2月17日之中心實體小組/活動會延期/取消，而網上活動會持續進行。不便之處，敬請見諒。

¹³	14	15	16 3:15樂活3點3☆	17 2:30外傭護老者-與長者溝通知多D☆ 3:00有營有素/示範活動☆	18 9:00go go go做早操 9:30晨歌寄意 10:00平衡時空 10:30食物標籤工作坊 11:00靜觀養生氣功班(進階) 1:30午後K-K 2:00瑜珈運動班	19	
20	21 9:00齊來學會熱身操 9:30 偷閒加油站 10:00護士講座 10:30 手機拍照及拍攝技巧班 12:45粵曲研習A班 2:00偷閒加油站 2:30粵曲研習B班	22 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) 2:30小組代表會	23 9:00八段錦好Easy 9:00社區復康樂無憂 10:00長者手語應用班 2:00書法班 3:15水墨國畫初班 3:15樂活3點3☆	24 9:00輕輕鬆鬆，伸展運動 10:00認識大腸癌講座 2:00定量骨質密度診斷儀 2:00中國茶藝基礎班 2:30護老者-護老程式知多少	25 9:00go go go做早操 9:30晨歌寄意 11:00靜觀養生氣功班(進階) 1:30午後K-K 2:00瑜珈運動班	26	
27	28 9:00齊來學會熱身操 9:30 偷閒加油站 10:00義工新春團拜暨小型嘉許禮 10:30 手機拍照及拍攝技巧班 12:45粵曲研習A班 2:00偷閒加油站 2:30粵曲研習B班	<p>中心資訊發放平台 https://sites.google.com/caritassws.org.hk/sknecl/ ▲ eHealth 活動 ☆網上活動，不需預先報名</p>				<p>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>	

活動時間表

3月

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	
		<p><u>1</u></p> <p>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)</p>	<p><u>2</u></p> <p>9:00八段錦好Easy 9:00社區復康樂無憂 10:00「嗨!義聚好閣落」 10:00長者手語應用班 2:00「嗨!義聚好閣落」 2:00書法班 3:15水墨國畫初班 3:15樂活3點3☆</p>	<p><u>3</u></p> <p>9:00八段錦好Easy 9:00輕輕鬆鬆，伸展運動 10:00「認知友善好友」簡介會 2:00中國茶藝基礎班</p>	<p><u>4</u></p> <p>9:00go go做早操 9:30晨歌奇意 11:00靜觀養生氣功班(進階) 1:30午後K—K 2:00瑜珈運動班</p>	<p><u>5</u></p>	
	<p><u>6</u></p> <p>9:00齊來學會熱身操 9:30 偷閒加油站 10:30 手機拍照及拍攝技巧班 12:45粵曲研習A班 2:00 偷閒加油站 2:30粵曲研習B班</p>	<p><u>7</u></p> <p>9:00齊來學會熱身操 9:30 偷閒加油站 10:30 手機拍照及拍攝技巧班 12:45粵曲研習A班 2:00 偷閒加油站 2:30粵曲研習B班</p>	<p><u>8</u></p> <p>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) 11:30養生舒展拉一拉▲</p>	<p><u>9</u></p> <p>9:00八段錦好Easy 9:00社區復康樂無憂 10:00長者手語應用班 2:00書法班 3:15水墨國畫初班 3:15樂活3點3☆</p>	<p><u>10</u></p> <p>9:00輕輕鬆鬆，伸展運動 10:00健智大使培訓暨季度小聚 2:00非洲鼓A班▲ 2:00中國茶藝基礎班 3:00非洲鼓B班▲</p>	<p><u>11</u></p> <p>9:00go go做早操 9:30晨歌奇意 11:00靜觀養生氣功班(進階) 1:30午後K—K 2:00瑜珈運動班</p>	<p><u>12</u></p>
	<p><u>13</u></p> <p>9:00齊來學會熱身操 9:30 偷閒加油站 10:00運動班-進階班▲ 11:00運動班-基本班▲ 12:45粵曲研習A班 2:00偷閒加油站 2:30粵曲研習B班 2:30會員幹事會</p>	<p><u>14</u></p> <p>9:00齊來學會熱身操 9:30 偷閒加油站 10:00運動班-進階班▲ 11:00運動班-基本班▲ 12:45粵曲研習A班 2:00偷閒加油站 2:30粵曲研習B班 2:30會員幹事會</p>	<p><u>15</u></p> <p>9:00強化肌肉及心肺運動 10:15靜觀養生氣功班 11:30養生舒展拉一拉▲</p>	<p><u>16</u></p> <p>9:00八段錦好Easy 9:00社區復康樂無憂 2:00書法班 3:15水墨國畫初班 3:15樂活3點3☆</p>	<p><u>17</u></p> <p>9:00輕輕鬆鬆，伸展運動 10:30雙月義工會議暨小聚 2:00非洲鼓A班▲ 2:00中國茶藝基礎班 3:00非洲鼓B班▲</p>	<p><u>18</u></p> <p>9:00go go做早操 9:30晨歌奇意 10:00平衡時空 11:00靜觀養生氣功班(進階) 1:30午後K—K 2:00瑜珈運動班</p>	<p><u>19</u></p>
	<p><u>20</u></p> <p>9:00齊來學會熱身操 9:30 偷閒加油站 10:00護士講座▲ 12:45粵曲研習A班 2:00偷閒加油站 2:30粵曲研習B班</p>	<p><u>21</u></p> <p>9:00齊來學會熱身操 9:30 偷閒加油站 10:00護士講座▲ 12:45粵曲研習A班 2:00偷閒加油站 2:30粵曲研習B班</p>	<p><u>22</u></p> <p>9:00強化肌肉及心肺運動 10:15靜觀養生氣功班 11:30養生舒展拉一拉▲</p>	<p><u>23</u></p> <p>9:00八段錦好Easy 9:00社區復康樂無憂 3:15樂活3點3☆</p>	<p><u>24</u></p> <p>9:00輕輕鬆鬆，伸展運動 10:00長者常見眼疾及護眼之道講座 2:00非洲鼓A班▲ 2:00中國茶藝基礎班 3:00非洲鼓B班▲</p>	<p><u>25</u></p> <p>9:00go go做早操 9:30晨歌奇意 11:00靜觀養生氣功班(進階) 1:30午後K—K 2:00瑜珈運動班</p>	<p><u>26</u></p>
	<p><u>27</u></p> <p>9:00齊來學會熱身操 9:30 偷閒加油站 2:00偷閒加油站</p>	<p><u>28</u></p> <p>9:00齊來學會熱身操 9:30 偷閒加油站 2:00偷閒加油站</p>	<p><u>29</u></p> <p>9:00強化肌肉及心肺運動 10:15靜觀養生氣功班</p>	<p><u>30</u></p> <p>9:00八段錦好Easy 9:00社區復康樂無憂 3:15樂活3點3☆</p>	<p><u>31</u></p> <p>9:00輕輕鬆鬆，伸展運動 2:00定量骨質密度診斷儀</p>		

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。