



香港明愛 安老服務

# 明愛元朗長者社區中心

2022年 2月 及 3月

## 2021-2022年度中心服務回顧



### 篇幅內容

- P.1 2021-2022年度中心服務回顧
- P.2 中心活動消息
- P.3 中心幹事會選舉
- P.4 中心公益金活動
- P.5 健康展板
- P.6 e健樂
- P.7 護老者焦點
- P.8-9 護老者及外展護老者活動
- P.10 護老3點3 頻道
- P.11 中心職員動向
- P.12 年度意見收集

回顧過去一年，中心舉辦了一系多元化活動，宣傳中心幹事選舉，並致力推動「中心最友善」計劃及「友計傾」長者友善活動，與區內不同友好團體合作，宣揚尊重與包容訊息，讓我們一起重溫這些精彩片段。

中心最友善  
「最親切笑容」



得獎者：**馮意萍**



### 中心最友善系列

- 1-最親切笑容選舉
- 2-最友善態度活動
- 3-最友善魔力橋大賽
- 4-最友善環境
- 5-最友善行為



**友計傾-合作計劃**  
在線上及與社區人士  
視察社區，分享長者  
友善訊息。



### 會員關顧系列

1. 定期電話慰問
2. 網上動能量/板腦還童
3. 節日派送
4. 一、三、五新聞俱樂部
5. 驚喜生日派對
6. 主題旅行
7. 元朗關注組
8. 會員迎新日



🏠 新界元朗水邊圍邨盈水樓地下 11 - 20 號

🌐 <https://www.caritas.org.hk/>

☎ 2474 3481

☎ 2479 7383

✉ [seylme@caritassws.org.hk](mailto:seylme@caritassws.org.hk)

📄 印刷量500份

# 中心活動消息

## 恭喜發財迎虎年

日期：2022年2月8日 (星期二)

時間：上午 10:00-12:00

活動內容：農曆新年慶祝活動，當中有表演、遊戲、抽獎等，讓會員感受節日氣氛。

對象：中心會員

地點：本中心

名額：20

收費：\$10

報名日期：現已接受報名

負責職員：黃燦楠姑娘



## 利利是是再造紙

日期：2022年3月2日 (星期三)

時間：下午 3:30-4:30

活動內容：會員可帶舊有的環保利是封回中心與職員一同製作環保再造紙，會員完成後可取回家中書寫。

對象：中心會員

地點：本中心

名額：15

收費：免費

報名日期：現已接受報名

負責職員：黃燦楠姑娘



## 理髮服務

日期：3月23日 (星期五)

時間：上午11:30-下午2:00

活動內容：由義工為長者理髮。

名額：20個

收費：\$5

報名日期：3月3日開始

負責職員：楊寶琦姑娘



## 2月及3月中心例會

	一下(1)組	一下(2)組	二上組	四上組	五上組
日期	新春期間，2月暫停				
日期	3月7日	3月7日	3月1日	3月3日	3月4日

# 2022-2024 中心幹事選舉

感謝大家支持 2022-2024 年度  
中心幹事會選舉  
選舉已圓滿結束

我們恭喜以下候任幹事  
期望在新年度  
為會員帶來新景象

## 候任會員幹事代表



黃秀琮



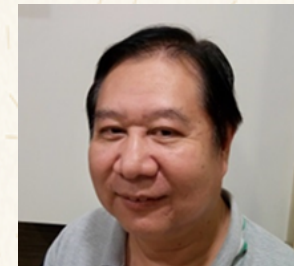
葉鵬威



陳健雄



梁庭芳



何耀祥



梁燕芬

## 候任組別幹事



曾煥屏  
耄耋組



鄭再來  
關愛毅力組



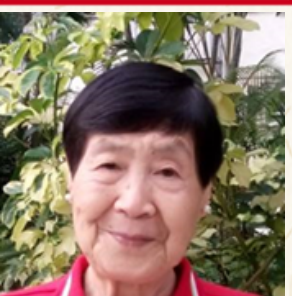
古英華  
長青學院



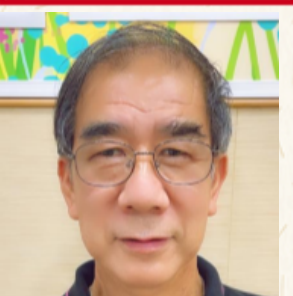
謝雪芬  
長者支援



李錦棠  
合唱團



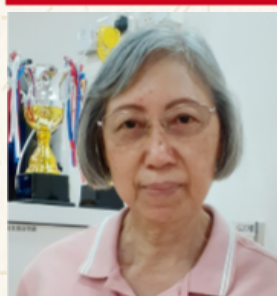
梁秀玲  
陪老員



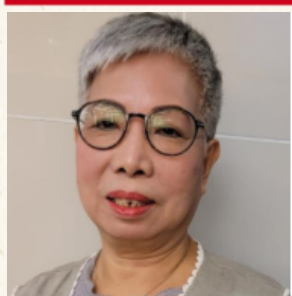
陳鉅庭  
護老者



張祥麟  
護老者



招寶儀  
飯友組



何玉珍  
資訊組



2022年2月及  
2022年3月中心

(公益金)活動



對象：中心會員

負責職員：黃樂楠姑娘

報名日期：現已接受報名

### 健康早晨操

日期：2022年2月8,15,22日（逢星期二）

2022年3月8,15,22日（逢星期二）

時間：上午 08:30-09:00

活動內容：增加會員運動的機會，養成每天運動的小習慣，從而促進身心健康。

地點：本中心

名額：20

收費：免費



### 量血壓服務

日期：2022年2月, 2022年3月

時間：中心開放時間 (預約式)

活動內容：為區內長者提供免費量血壓服務，有需要便作出轉介。

地點：本中心

名額：不限

收費：免費



### 衛生署講座：長者常見眼疾及護眼之道

日期：2022年3月24日（星期四）

時間：上午 10:15-11:15

活動內容：藉著講座，分享長者常見眼睛的毛病，例如：老花、眼乾、淚溢、異物入眼、眼挑針、紅眼症和處理方法以及眼睛出現毛病時的徵兆，護眼之道

地點：本中心

名額：30

收費：免費



### 衛生署講座：認識肝炎

日期：2022年2月17日（星期四）

時間：上午 10:15-11:15

活動內容：藉著講座，教長者認識及了解更多肝炎的知識，提高會員對肝炎的關注度

地點：本中心

名額：20

收費：免費



### 健康展板

日期：2022年2月, 2022年3月

時間：中心開放時間

活動內容：於月刊中設置健康資訊內容，同時亦設立問答题供會員作答，全對的會員可獲小禮物一份。

地點：本中心

名額：不限

收費：免費



### 健康運動齊齊做

日期：2022年2月10,17,24日

2022年3月10,17,24,31日（逢星期四）

時間：上午 09:00-10:00

活動內容：讓參加者學習簡單易做的輕鬆運動，培養定期做運動的良好習慣，並希望他們在活動中認識到新朋友及鄰居，一起交流做運動的心得。

地點：本中心

名額：20

收費：免費



### 健康新姿態

日期：2022年2月5,12,19,26日（逢星期六）

2022年3月5,12,19,26日（逢星期六）

時間：上午 10:00-11:00

活動內容：鼓勵參加者多做運動，注意健康及增加彼此的聯誼機會及擴闊社交圈子。

地點：本中心

名額：20

收費：免費



溫馨提示

如活動有變動，均以中心的最後公佈為準  
詳情可向中心查詢及留意所張貼的告示。



# 健康展板

## 2022年2月及3月

### 吸入性肺炎 你要知，不要輕視嗆咳 !!!!!

#### 危機 (一)

**吞嚥困難未就醫 小心引發吸入性肺炎 死亡率高達5成**

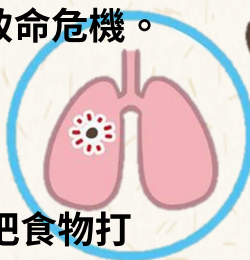
吞嚥困難是所有長輩最常見的問題之一，尤其好發於老化和心臟病、中風、糖尿病、失智症患者。

吸入性肺炎指的是有**外物或液體吸入肺部**之後，所造成的肺部發炎。語言治療師呼籲，照護者如發現長輩有上述吞嚥困難等症狀，應及時到復健科尋求專業醫師、語言治療師介入，避免陷入致命危機。

#### 危機 (二)

**只把食物打碎或煮更爛，患者恐長期營養不均衡**

調查也顯示，6成6照護者在備餐時將食物煮更爛，部份把食物打成泥。語言治療師提醒，如未經復健科醫事人員診斷，只一味地將食物煮更爛、打成泥，不僅可能遭遇**吸入性肺炎威脅**，更恐因食物外觀、口感變化，造成長輩食慾下降、不喜歡進食，長期導致**營養不均衡**，心理狀態更可能因飲食樂趣被剝奪而不健全。



#### 危機 (三)

**食物使用太白粉、番薯粉勾芡，反易結塊增加嗆咳機會**  
有3成照護者曾使用太白粉、番薯粉勾芡食物。語言治療師警告，使用太白粉、番薯粉勾芡，食材容易受溫度變化導致品質不穩定，**造成結塊**，若是舌頭功能不佳或喉嚨吞嚥不完全的患者，反而更易產生咽部殘留，提高吞嚥後**嗆入**的風險。

### 答題紙

問題1: 吸入性肺炎是指什麼?

- A. 由新冠病毒引起的呼吸系統肺炎      B. 由中東傳入的中東呼吸道綜合症  
C. 有外物或液體吸入肺部引致的肺炎      D. 以上皆是

問題2: 把食物打碎或煮更爛會為被照顧者帶來什麼影響?

- A. 導致營養不均衡      B. 造成的肺部發炎      C. 更易產生咽部殘留      D. 以上皆是

姓名: \_\_\_\_\_ 會員號碼: \_\_\_\_\_



對象：e健樂參加者

負責職員：吳楚瑜姑娘

報名日期：現已接受報名

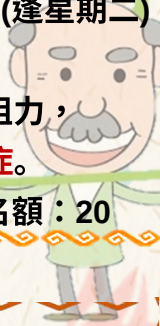
### 彈力帶運動

日期：2022年 2月8, 15, 22日  
2022年 3月8, 15, 22, 29日 (逢星期二)

時間：下午2:00 - 3:00

活動內容：利用彈力帶增加運動時的阻力，  
強化肌肉力度，遠離**肌少症**。

地點：本中心 / Hangout Meet 名額：20



### 活力拉筋操

日期：2022年 2月 8, 15, 22日  
2022年 3月 8, 15, 22, 29日 (逢星期二)

時間：下午3:00 - 4:00

活動內容：透過拉筋，教授長者以運動活動關節  
及放鬆肌肉，**增加肢體靈活性**。

地點：本中心 / Hangout Meet 名額：20



### 氣功十七式

日期：2022年 2月9, 16, 23日  
2022年 3月9, 16, 23, 30日 (逢星期三)

時間：下午1:00 - 2:00

活動內容：由導師教授生物能醫學氣功，以靈  
活關節，**增強健康**。

地點：本中心 名額：12



### 護士講座系列

日期：2022年 2月 10日 (長者的健康人際關係)  
2022年 3月 10日 (常用復康輔助用品知多少)

時間：上午10:00至11:00

活動內容：由長安協會護士每月進行講座。

地點：本中心 名額：20



### 大笑瑜伽

日期：2022年 2月 14, 21, 28日 (星期一)

時間：上午11:00 - 12:00

活動內容：以正面的情緒表達，放鬆身心，舒  
解壓力。

地點：本中心 名額：16



### 立體櫻花彩畫

日期：2022年2月7日 (星期一)

時間：上午10:00 - 1:00

活動內容：以輕黏土製作立體花，加上參加者  
自行創作的畫作。

地點：本中心 名額：20

### 卡通人像繪畫

日期：2022年3月21日 (星期一)

時間：下午2:00 - 4:15

活動內容：製作自己獨一無二的卡通畫作。

地點：本中心 名額：12

### 芬蘭木柱

日期：2022年3月17日 (星期四)

時間：上午10:00 - 12:00 (1小時1節)

活動內容：體驗新興運動芬蘭木柱，訓練手眼協調。

地點：本中心 名額：20



## 溫馨提示

如活動有變動，均以中心的最後公佈為準  
詳情可向中心查詢及留意所張貼的告示。



# 護老者焦點

## 親友移民了!我成為護老者了!

### 留下來的人

### 梁伯 (70歲)

是一位獨居天水圍的長者，活躍於中心，參與義務工作，閒時與朋友飲茶聊天，生活安逸、平平淡淡，他感到十分滿足。半年前他生活起了很大的變化，成為了一位護老者，一切平平淡淡變得忙忙碌碌，還心感疲累……

梁伯的妹妹移民外國，本是由妹妹照顧的九十多歲母親要搬到梁伯家中，由他照顧。照顧計劃由居住開始，一間公屋只得一百多呎，只放兩張床是沒有可能，一個90歲一個70歲要睡上下格床也是沒有可能。梁伯唯有朝行晚拆「打地舖」。居住問題解決了，照顧母親日常起居，對一個男性來說，煮食粗茶淡飯也算能應付。難關來了，是母親不良於行，沐浴梳洗等，有點不習慣，但擔起了照顧者的責任，也要迫於無奈接受。

梁伯是一位長期患病的長者，要肩負照顧工作會遇到不少困難，父母的照顧工作，由子女擔任被視為理所當然，梁伯也承受不起別人眼中說的「不孝」罪名，故只好默然接受，連他自己也想是必然要接受。當護老者角色被認定時，護老者的需要也被隱形了，他們也是一位長者，同樣在面對衰老退化時的身體及心理變化。

依據香港社會服務聯會(社聯)2021年進行的「照顧者喘息需要研究」，「照顧者生活質素量表」結果顯示，超過六成以上的受訪照顧者很多時候和經常覺得照顧工作令他們心理上精疲力竭、減少自身未來的發展機會、倍感壓力，以至疲憊不堪。

梁伯的狀況如上述研究十分相似，移民潮下，對長者及護老者帶來的影響，長者被遺棄的傷感，社區人士會動容。試問，被迫成為護老者的長者，他們的困窘，他們的需要，誰來關心……!

### 服務幫到手

2018年10月 外展護老者服務 進註入長者社區中心及長者中心，為社區內有照顧壓力的護老者提供短暫支援服務。以上梁伯的個案，他面對照顧壓力，服務可提供支援包括：轉介長期護理照顧服務及綜合家居照顧服務、提供在家或中心看顧服務、護老者互助小組、護老者喘息活動、健康、營養及照顧技巧專題講座等。

# 護老者及外展護老者活動推介

## 護老者培訓工作坊

日期：2022年2月18日(星期五)  
時間：上午10:00-中午12:00  
地點：元朗中心  
內容：成人心肺復蘇法及自動體外去纖維性顫動法培訓工作坊。  
對象：護老者會員  
名額：8人  
負責職員：趙婉雯姑娘



## 護老者新春團拜同樂日

日期：2022年2月25日(星期五)  
時間：下午2:30-下午3:30  
地點：天澤中心  
內容：藉團拜活動，遊戲及祝福，讓護老者及長者歡度喜氣洋洋的新春。  
對象：護老者會員/長者會員  
名額：20人  
負責職員：陳啟延先生

## 護老者賀新春

日期：2022年2月24日(星期四)  
時間：上午10:30-上午11:30  
地點：元朗中心  
內容：一起玩遊戲慶賀新春。  
對象：護老者會員/長者會員  
名額：20人  
負責職員：趙婉雯姑娘

## 外展茶室

日期：2022年2月18日(星期五)  
2022年3月25日(星期五)  
時間：下午3:00-下午4:00  
地點：天晴邨晴雲樓對出空地  
內容：護老者聚會，分享護老者近況，探討最新護老資訊。  
對象：天晴邨及附近護老者會員  
名額：12人  
負責職員：馬玉霞姑娘



## 新春氣球扭扭樂

日期：2022年2月22日(星期二)  
時間：上午10:30-中午12:00  
地點：元朗中心  
內容：教授新年造型氣球，利用氣球發揮創意，為自己及身邊的人帶來喜悅。  
對象：護老者會員/長者會員  
名額：10人  
負責職員：陳啟延先生



## 護老茶室

日期：2022年2月15日(星期二)  
2022年3月22日(星期二)  
時間：下午3:00-下午4:00  
地點：天澤中心  
內容：護老者聚會，分享護老者近況，探討最新護老資訊  
對象：護老者會員  
名額：20人  
負責職員：馬玉霞姑娘

## 健腦樂園

日期：2022年2月21日、28日(星期一)  
2022年3月21日、28日(星期一)  
時間：下午1:00-下午2:00  
地點：元朗中心  
內容：進行有趣的健腦活動，預防認知障礙症。  
2月：手指畫 月：摺紙  
對象：懷疑有認知退化之長者會員  
名額：10人  
負責職員：李穎心姑娘



## 記憶茶座-草頭寶寶DIY

日期：2022年3月6日 (星期日)

時間：上午10:00-上午11:00

地點：元朗中心

內容：利用簡單的材料進行園藝活動，製作出可愛的小盆栽，為生活帶來一點恬靜。

對象：護老者會員/長者會員

名額：20人

負責職員：李穎心姑娘



## 護老在線

日期：2022年3月24日 (星期四)

時間：上午10:00-上午11:00

內容：透過YouTube線上直播訪問護老者的照顧心得。

對象：護老者會員/長者會員

名額：不限

負責職員：李穎心姑娘



## 護老樂齡

日期：2022年3月8、15、22、29日(星期二)

時間：上午9:30-上午10:30

地點：元朗中心

內容：透過樂齡科技產品,讓參加者訓練平衡力、手眼協調、手腕關節靈活性，延緩衰退及減輕護老者壓力。

對象：護老者會員/長者會員

名額：6人

負責職員：利羨儀姑娘



## 「銀光一閃」電子填色冊體驗日

日期：2022年3月10日(星期四)

時間：上午10:30-上午11:30

地點：元朗中心

內容：透過平板電腦畫出昔日香港，例如跳飛機、舞獅等，體驗電子填色的樂趣！

對象：護老者會員/長者會員

名額：12人

負責職員：陳啟延先生



## 外傭培訓工作坊

日期：2022年3月15日 (星期二)

時間：上午10:00-上午11:00

地點：元朗中心

內容：學習與認知障礙症長者溝通之方法及注意事項。

對象：照顧長者之外傭

名額：10人

負責職員：趙婉雯姑娘

## 彈球穩步

日期：2022年3月10、17、24、31日(星期四)

時間：上午8:30-上午9:30

地點：天澤河邊公園

內容：透過使用彈力球協助長者做伸展運動，強化肌肉運動。

對象：護老者會員

名額：8人

負責職員：利羨儀姑娘



**溫馨提示**  
如活動有變動，均以中心的最後公佈為準  
詳情可向中心查詢及留意所張貼的告示。



# 護老3點3頻道

收看方式：

每月第一個星期五下午3點3，職員會將頻道網址透過WhatsApp送出，記得準時收睇啦！

收看裝備：1) 可以上網的智能電話

2) 在電話上安裝WhatsApp

	節目	日期
生活台	虎年賀歲迎新春	2022年2月11日
生活台	和你暢通街: 河背水塘	2022年3月4日

## 喘息學堂：擴香石花環

日期：2022年2月9日(星期三)

時間：上午10:00-上午11:30

地點：元朗鴻福樓

內容：護老者學習製作擴香石花環，讓香氣舒緩照顧壓力。

對象：護老者會員

名額：8人

費用：\$100

負責職員：陳啟延先生

## 喘息雅座-愛自己

日期：2022年2月10日(星期四)

2022年3月11日(星期五)

時間：上午9:30-上午10:30

地點：元朗中心

內容：透過進行愛自己練習活動，為自己充電，以更好的狀態再投入照顧工作。

對象：護老者會員

名額：10人

負責職員：趙婉雯姑娘

## 護老者身心同在工作坊

日期：2022年2月24日(星期四)

時間：下午2:30-下午3:30

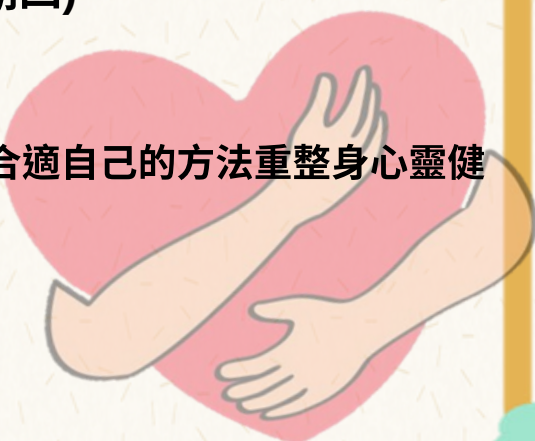
地點：元朗中心

內容：工作坊幫助護老者找到合適自己的方法重整身心靈健康。

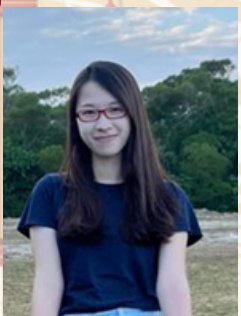
對象：護老者會員

名額：6人

負責職員：陳啟延先生



# 中心職員動向



各位老友記，我是負責智友醫社的社工楊姑娘，將於1月尾離職，有新的發展方向。明愛元朗長者社區中心是個充滿歡樂的地方，在這裡工作很愉快，大家也陪伴著我度過了兩年半的時間，我也很捨不得大家。我會帶著一點一滴的快樂回憶到新的地方，在此祝大家身體健康、生活愉快及新年快樂。

社工 – 楊楚君姑娘



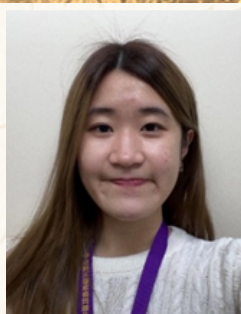
各位老友記，大家好！我係1月新入職嘅社工張姑娘，係接替楊姑娘嘅職位。嚟緊會有好多機會同各位老友記見面，希望未來嘅日子可以同大家多多熟悉。祝大家新春快樂！身體健康！

社工 – 張丹彤姑娘



大家好，各位老友記，我係入職的一級活動幹事，大家可以叫我城城，希望大家多多指教。祝大家新年快樂，身心安泰。

一級活動幹事 – 劉城耀先生



各位老友記你地好，我係來自明愛專上學院嘅實習社工韋姑娘，來緊會喺中心實習到5月，希望會同大家多啲見面同埋玩唔同嘅活動，請大家多多指教！

實習社工 – 韋德悅姑娘



大家好！我係來自明愛專上學院嘅實習社工謝姑娘，大家可以叫我琳琳，我逢一、三、四都會係度同大家見面傾計！各位多多指教！

實習社工 – 謝詠琳姑娘

如對本中心服務有任何意見，懇請填妥表格交回中心或致電 2479 7383 與我們聯絡。

提供意見者姓名：\_\_\_\_\_ 聯絡電話：\_\_\_\_\_

意見：\_\_\_\_\_

# 年度意見收集

過去一年與大家共渡不少愉快片段，為持續優化服務發展，我們想收集大家對中心服務的想法。以下有幾個項目歡迎大家給予意見，請圈出你的選項，完成後交回中心，以便作中心服務檢討之用。

## 請給我們寶貴意見

1. 中心環境/設施	滿意 3	普通 2	不滿 1
2. 中心活動種類	滿意 3	普通 2	不滿 1
3. 中心小組內容	滿意 3	普通 2	不滿 1
4. 中心職員態度	滿意 3	普通 2	不滿 1
5. 中心提供的資訊	滿意 3	普通 2	不滿 1
6. 整體服務安排	滿意 3	普通 2	不滿 1

如對本中心服務有任何意見，懇請於3月11日或之前填妥表格交回中心，或致電2479 7383與我們聯絡，多謝支持。