



香港明愛安老服務

明愛中區長者中心

明愛安老服務網址：

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



# 2022 年 4 月 至 2022 年 5 月 通訊



開放時間：上午 9 時至下午 5 時



地址：香港堅道 2 號  
明愛大廈 2 樓 231 室



電話：3589 2501



傳真：2525 9187



電郵：[secr@caritassws.org.hk](mailto:secr@caritassws.org.hk)

出版日期：2022 年 4 月

印刷數量：600 份

督印人：陳淑嫻（高級督導主任）

編輯：關銘軒、梁浩端、梁珮琪、  
陳焯坊、禰慧芝、林曉湄、  
林楚玉、李嘉敏、陳韻文

## 專題分享

社工 禰慧芝姑娘

若自行檢測測試呈陽性怎麼辦？市民當首次自行檢測後得出陽性結果，均視為陽性個案。

- ✓ 留在家中，不應外出；如家居環境許可，應留在自己的房間，並關上房門，其他人不應進入；如必須離開房間時，須正確佩戴緊貼面部的外科口罩。請時刻做好個人防護措施。
- ✓ 24 小時內向「2019 冠狀病毒快速抗原測試陽性結果人士申報系統」申報結果。若市民使用網上平台有困難，亦可致電 1836 119 自動系統登記身分證明文件及電話號碼。衛生防護中心會於稍後聯絡有關人士，以完成申報程序。部分市民會被抽樣進行核酸覆核測試。
- ✓ 留意身體狀況：

徵狀輕微：

如只出現低燒、咳嗽或喉嚨痛，甚至無徵狀，衛生防護中心會按風險評估安排你在社區隔離設施或暫時居家隔離。居家隔離期間政府會陸續向每位確診者及其同住家人發放抗疫物資包。

如需日常生活協助，可致電求助熱線 1836 119。如需醫療協助，可致電醫院管理局熱線 1836 115。

徵狀嚴重：

如你出現以下警告徵狀時，需要直接前往急症室：

服用退燒藥後仍然發燒超過攝氏 38.5 度，並持續多於兩天\*；體溫攝氏 35 度或以下；抽搐；呼吸困難或氣促；失語或不能行動；不能甦醒或不能保持清醒；胸部或腹部疼痛；頭暈或意識混亂或精神狀態明顯轉變；虛弱或腳步不穩；孕婦的胎兒活動減少或停止（適用於妊娠期 24 周或以上的孕婦）；持續不能飲食，或腹瀉/嘔吐多於兩天。

\*請按照藥物指示服用退燒藥，切勿過量服用。

參考來源：2019 冠狀病毒病專題網站

<sup>1</sup> (<https://www.coronavirus.gov.hk/rat/chi/rat.html>)

# 中心外借器材及支援服務：

## 復康器租借服務

目標：旨在為有短暫或急切需要使用復康用品的長者及護老者，提供借用服務。

對象：長者會員/護老者會員/中心個案。

收費：首 7 日免費，其後每日收費\$3。(其他收費詳情，請與中心聯絡。)

租用時段：每次最多可借用 30 日。續借與否，須視乎借用人需要及中心復康用品數量而定。



## 電子平板外借服務

目標：為有需要長者外借電子平板服務，以便參與中心網上活動課程。

對象：長者會員/護老者會員/中心個案。

收費：免費。

租用時段：每次可外借最長 1 星期。

\* 參加者家中需自備無線網絡 WIFI，才可參與網上活動。\*



## 注意事項

- 1)申請人必須親臨服務單位，辦理借用手續。
- 2)借用人不得自行將器材轉借予其他人使用。
- 3)如有任何損壞或遺失，應立即通知單位並需照價賠償。
- 4)如有任何查詢，請與本中心聯絡。

## 長者奶粉售賣服務

目標：提供平台為有需要的長者及護老者以優惠價購買奶粉。

對象：長者會員/護老者會員

費用：加營養素:\$175 / 怡保康:\$217 / 活力加營養素:\$217

\* 每人每月只限購買 2 罐。



# 活動推介－社交及康樂

2022 年 4 月至 5 月份網上直播時間表



日期	主題	時間	活動內容	活動內容	
星期 二	週會	上午 10:00	5/4	清明節	3/5 青光眼, 白內障及黃斑病變 的處理及照顧
			12/4	分享抗衰老錦囊, 針對 下肢肌肉練習, 運動按摩	10/5 低脂肪飲食及烹調方法
			19/4	認識心臟病, 從心臟年齡 開始	17/5 居家安老斷捨離
			26/4	體能活動及體重管理	24/5 個人資料 諗清楚 至好俾 「智慧長者您至醒」
					31/5 銷售陷阱你要知



2022 年 4 月至 5 月護老加油站 Google Meet 進行

星期 六	下午 2:30- 3:30	2/4	防跌你要知	7/5	論孝與照顧
		9/4	護老者服務一覽	14/5	夏季食療
		16/4	耶穌受難節翌日	21/5	玩樂無窮
		23/4	兒時小玩意	28/5	壓力與生活模式
		30/4	聽覺保健知多少		

## 活動推介－社交及康樂

### 播種時光

日期：24/5/2022（星期二）  
時間：下午 3:30 - 4:30  
地點：活力天地  
名額：8-10 位  
對象：中心會員  
費用：免費  
內容：透過小遊戲，手工藝製作與討論，和參加者一起探討人生意義及了解生命本質。

### 例會講座

日期：12/4/2022 至 31/5/2022（逢星期二）  
時間：上午 10:00 - 11:00  
地點：本中心/Google Meet  
費用：免費  
名額：20 人  
對象：中心會員  
內容：每星期有不同講座，提供各方面資訊，仲有職員，同大家傾下計，介紹活動。  
聽完例會歡迎參加 11:15-12:15 嘅  
健腦醒神操，一齊做運動。

### 『復活節花籃』摺紙工作坊

日期：13/4/2022（星期三）  
時間：下午 2:30-3:30  
名額：不限  
費用：免費  
對象：中心會員  
地點：線上 Google Meet  
內容：教授用紙張摺出精美的復活節花籃。  
負責人：陳韻文姑娘、李嘉敏姑娘

### 上午麼麼茶小組

日期：16-30/5/2022（逢星期一）  
時間：上午 10:00 - 11:00  
地點：本中心  
費用：免費  
內容：透過桌上遊戲/樂器/手工藝活動，讓長者認識新朋友，擴闊生活圈子，有助大腦訓練。  
負責人：陳韻文姑娘



### 地壺球同樂日

日期：28/4、26/5/2022（星期四）  
時間：下午 3:30-4:30  
費用：免費  
對象：中心會員 名額：12 人  
地點：活力天地&樂融雅聚  
內容：地壺球是由冰壺演變而來，比賽分成兩隊，共計六個回合，每局輪流於賽道上用手把地壺球推入標靶，最接近圓心的便可得分，參加者可體驗地壺球的樂趣。  
負責人：李嘉敏姑娘



### 『馬賽克置物碟』工作坊

日期：27/5/2022（星期五）  
時間：下午 2:00-3:30  
地點：本中心  
對象：中心會員  
費用：\$50  
名額：12 人  
內容：利用黏土及馬賽克製作個人風格的置物碟，可放置小物及飾物。  
負責人：陳韻文姑娘、李嘉敏姑娘



## 活動推介－賽馬會「e 健樂」電子健康管理計劃 負責人:林楚玉姑娘

### 賽馬會「e 健樂」電子健康管理計劃 睡眠窒息症

日期：4/4/2022 (星期一)

時間：下午 2:00-3:00

地點：線上 Google Meet

名額：不限

費用：免費

對象：e 健樂參加者及中心會員

內容：由註冊護士講解及介紹最新健康資訊。



### 賽馬會「e 健樂」電子健康管理計劃 品味人生

日期：26/4 (二)、30/5/2022 (一)

時間：下午 2:30 及 上午 11:00

地點：活力天地/Google Meet

名額：12 人

費用：免費

對象：e 健樂參加者

內容：活動目的凝聚「e 健樂」會員，藉此增加會員對中心的歸屬感。每次不同主題形式，包括有伸展運動、認知訓練、桌上遊戲、手工製作、健康資訊講座等。



### 賽馬會「e 健樂」電子健康管理計劃 為健康、為地球 由「低碳飲食」做起

日期：13/5/2022 (星期五)

時間：下午 2:00-3:30

地點：活力天地 / Google Meet

費用：免費

名額：12 人

對象：e 健樂參加者及中心會員

內容：以愛護環境的角度介紹如何從均衡飲食中實踐綠色生活。內容包括碳足印、「LOVERS」概念等，推介綠色低碳食譜及健康綠色食品選擇。



### 賽馬會「e 健樂」電子健康管理計劃 香薰治療

日期：20/5/2022 (星期五)

時間：下午 2:00-3:30

地點：活力天地/

Google Meet

名額：12 人

費用：免費

對象：e 健樂參加者及中心會員

內容：介紹香薰及穴位按摩技巧以達致減壓、緩痛或改善失眠。



## 活動推介－長青學院（長者教

星期	小組名稱	開課日期	結束日期	上課時間		地點	收費
							會員
二	集體舞 A 班	4 月 19 日	6 月 14 日	上午	09:30-10:30	441 室	\$220
	集體舞 B 班	4 月 19 日	6 月 14 日	上午	10:30-11:30	441 室	\$220
	瑜珈班	4 月 19 日	6 月 14 日	上午	12:00-13:00	441 室	\$220
三	# 水墨畫進階班	4 月 20 日	6 月 22 日	上午	9:15-10:15	本中心	\$60
	# 水墨畫基礎班	4 月 20 日	6 月 22 日	上午	10:30-11:30	本中心	\$80
	快樂飛鏢	4 月 20 日	6 月 29 日	下午	12:00-1:00	本中心	免費
四	太極功之拳路班	4 月 21 日	6 月 23 日	上午	11:00-12:00	439A 室	\$180
	# 書畫 A 班	4 月 21 日	6 月 23 日	上午	11:00-12:15	本中心	\$50
	# 書畫 B 班	4 月 21 日	6 月 23 日	下午	12:30-1:45	本中心	\$50
	簡單英文會話班	4 月 21 日	6 月 23 日	下午	2:00-3:00	本中心	\$50
五	太極班 24 式	4 月 22 日	6 月 24 日	上午	11:00-12:00	本中心	\$190

收費已包括上課講義和教材，並提供上課時使用的基本材料或設備（“#”符號之

各班組現已開始接受報名，名額有限，先到先得，歡迎查詢。

因受疫情影響，中心活動內容或

如有任何疑問，

## 育) 2022 年 4 月至 6 月班組資料

非會員	護老者	堂數	名額	教學內容
\$260	\$240	10 堂	9	以輕快簡單的民族舞再配合音樂為主要教學內容。
\$260	\$240	10 堂	9	
\$260	\$240	10 堂	9	教授簡單的瑜伽動作，透過運動達至伸展筋骨的效果。
\$80	\$70	10 堂	14	學生運用所學創作山水畫，再由老師改正。
\$100	\$90	10 堂	14	教授山水畫基本技巧，如陰影、落筆技巧、顏色轉變等。
		11 堂	12	提供飛鏢遊戲讓長者試玩，訓練長者的手眼協調能力。
\$220	\$200	10 堂	8	以坐式太極鍛鍊身體，適合腿部力量較弱的長者。
\$65	\$55	10 堂	14	集中教授不同書法家的作品，講述其寫作風格，再由導師示範書寫技巧，最後讓學員練習。
\$65	\$55	10 堂	14	
\$65	\$55	10 堂	14	利用日常生活場景為教材，教授相關的生字及英文對答。
\$230	\$210	10 堂	8	教授楊家太極中的廿四式，讓學員訓練身體平衡。

班組除外)。



或會有更改，以週會或個別通知作實。

請致電中心作查詢。

# 2022年4月中心活動一覽表

星期日	星期一	星期二	星期三
			<p>(e)：賽馬會 e 健樂健康管理計劃活動。                      (Y)：YOUTUBE 直播活動，直播當日於 WHA                      WHATSAPP 廣播的會員都能自動接收。                      (G)：GOOGLE MEET 活動，有興趣之會員請                      (實)/沒有標記：中心現場活動，參加者可親                      (\$)：為收費課程/特別活動，如課程報名後                      (活)：本中心活力天地 (面)：本中心面談室</p>
<b>3日</b>	<b>4月4日</b> 14:00-15:00 健康講座 - 睡眠窒息症 (e)	<b>4月5日</b> <b>清明節假期</b>	<b>4月6日</b> 15:00-17:00 腦朋友網上
<b>10日</b>	<b>4月11日</b>	<b>4月12日</b> 10:00-11:00 週會(G) 11:00-11:30 齊來醒神操(G)	<b>4月13日</b> 15:00-17:00 腦朋友網上 14:30-15:30 『復活節花 工作坊
<b>17日</b>	<b>4月18日</b> <b>復活節公眾假期</b>	<b>4月19日</b> 10:00-11:00 週會(G) 09:30-10:30 集體舞 A 班(\$)(441 室) 10:30-11:30 集體舞 B 班(\$)(441 室) 11:15-12:15 健腦醒神操 12:00-13:00 瑜伽班(\$)(441 室)	<b>4月20日</b> 09:15-10:15 水墨畫進階 10:30-11:30 水墨畫基礎 12:00-13:00 快樂飛標 14:00-15:00 衛生署講座 14:00-15:00 桌遊齊醒腦 15:00-17:00 腦朋友網上
<b>24日</b>	<b>4月25日</b> 10:00-11:00 上午麼麼茶(活) 13:00-14:00 吾欲舞動義工訓練	<b>4月26日</b> 10:00-11:00 週會(G) 09:30-10:30 集體舞 A 班(\$)(441 室) 10:30-11:30 集體舞 B 班(\$)(441 室) 11:15-12:15 健腦醒神操 12:00-13:00 瑜伽班(\$)(441 室) 14:30-15:30 品味人生(e)	<b>4月27日</b> 09:15-10:15 水墨畫進階 10:30-11:30 水墨畫基礎 12:00-13:00 快樂飛標 14:00-15:00 桌遊齊醒腦 15:00-17:00 腦朋友網上

因受疫情影響，中心活動內容或

如有任何疑問，



	星期四	星期五	星期六
		4月1日	4月2日
WhatsApp 發放連結，已加入中心 請致電中心向職員報名。 親臨或到中心報名。 退出，收費恕不退還。		10:00-10:30 玩轉星期五(G)	14:30-15:30 護老加油站(G)
	4月7日	4月8日	4月9日
認知訓練	10:00-10:30 在家動一動(G)	10:00-10:30 玩轉星期五(G)	14:30-15:30 護老加油站(G)
	4月14日	4月15日	4月16日
認知訓練 「籃」摺紙	10:00-10:30 在家動一動(G)	<b>耶穌受難節 公眾假期</b>	<b>耶穌受難節 翌日 公眾假期</b>
	4月21日	4月22日	4月23日
班(\$) 班(\$) 系列 認知訓練	11:00-12:00 太極拳路班(\$)(439A室) 11:00-12:15 書畫A班(\$) 12:30-13:45 書畫B班(\$) 14:00-15:00 簡單英文會話班(\$)	09:30-10:30 樂聚時光 11:00-12:00 太極班24式(\$) 14:00-15:00 開心動一動	14:30-15:30 護老加油站(G)
	4月28日	4月29日	4月30日
班(\$) 班(\$) 認知訓練	10:00-11:00 舞動正能量 11:00-12:00 太極拳路班(\$)(439A室) 11:00-12:15 書畫A班(\$) 12:30-13:45 書畫B班(\$) 14:00-15:00 簡單英文會話班(\$) 15:30-16:30 地壺球同樂日	09:30-10:30 樂聚時光 10:00-11:00 網上探訪義工培訓 11:00-12:00 太極班24式(\$) 11:00-12:00 護老身心靈每月聚會 14:00-15:00 開心動一動	14:30-15:30 護老加油站(G)

如有更改，以週會或個別通知作實。

請致電中心作查詢。

# 2022年5月中心活動一覽表

星期日	星期一	星期二	星期三
<b>1日</b>	<b>5月2日</b>	<b>5月3日</b>	<b>5月4日</b>
	<b>勞動節翌日</b>	10:00-11:00 週會(G) 09:30-10:30 集體舞 A 班(\$)(441 室) 10:30-11:30 集體舞 B 班(\$)(441 室) 11:15-12:15 健腦醒神操 12:00-13:00 瑜珈班 (\$)(441 室)	09:15-10:15 水墨畫進階 10:30-11:30 水墨畫基礎 12:00-13:00 快樂飛標 14:00-15:00 桌遊齊醒腦 15:00-17:00 腦朋友網上認
<b>8日</b>	<b>5月9日</b>	<b>5月10日</b>	<b>5月11日</b>
	<b>勞動節翌日</b>	10:00-12:00 週會(G) 09:30-10:30 集體舞 A 班(\$)(441 室) 10:30-11:30 集體舞 B 班(\$)(441 室) 11:15-12:15 健腦醒神操 12:00-13:00 瑜珈班 (\$)(441 室)	09:15-10:15 水墨畫進階 10:30-11:30 水墨畫基礎 12:00-13:00 快樂飛標 14:00-15:00 桌遊齊醒腦 15:00-17:00 腦朋友網上認 15:30-16:30 拔義耆樂 電話
<b>15日</b>	<b>5月16日</b>	<b>5月17日</b>	<b>5月18日</b>
	10:00-11:00 上午麼麼茶小組(活) 13:00-14:00 吾欲舞動義工訓練 14:00-16:30 護士健康講座 (e) 14:30-15:30 耆義匯聚	10:00-11:00 週會(G) 09:30-10:30 集體舞 A 班(\$)(441 室) 10:30-11:30 集體舞 B 班(\$)(441 室) 11:15-12:15 健腦醒神操 12:00-13:00 瑜珈班 (\$)(441 室)	09:15-10:15 水墨畫進階 10:30-11:30 水墨畫基礎 12:00-13:00 快樂飛標 14:00-15:00 桌遊齊醒腦 15:00-17:00 腦朋友網上認
<b>22日</b>	<b>5月23日</b>	<b>5月24日</b>	<b>5月25日</b>
	10:00-11:00 上午麼麼茶小組(活) 11:00-12:00 腦朋友撕紙畫藝術 工作坊 13:00-14:00 吾欲舞動義工訓練	10:00-11:00 週會(G) 09:30-10:30 集體舞 A 班(\$)(441 室) 10:30-11:30 集體舞 B 班(\$)(441 室) 11:15-12:15 健腦醒神操 12:00-13:00 瑜珈班 (\$)(441 室) 15:30-16:30 播種時光	09:15-10:15 水墨畫進階 10:30-11:30 水墨畫基礎 12:00-13:00 快樂飛標 14:00-15:00 衛生署講座 14:00-15:00 桌遊齊醒腦 15:00-17:00 腦朋友網上認
<b>29日</b>	<b>5月30日</b>	<b>5月31日</b>	
	10:00-11:00 上午麼麼茶小組(活) 11:00-12:00 品味人生(e) 13:00-14:00 吾欲舞動義工訓練	10:00-11:00 週會(G) 09:30-10:30 集體舞 A 班(\$)(441 室) 10:30-11:30 集體舞 B 班(\$)(441 室) 11:15-12:15 健腦醒神操 12:00-13:00 瑜珈班 (\$)(441 室)	(e)：賽馬會 e 健樂健康管理 (Y)：YOUTUBE 直播活動，直 入中心 WHATSAPP 廣播的會 (G)：GOOGLE MEET 活動，有 (實)/沒有標記：中心現場活 (\$)：為收費課程/特別活動 (活)：本中心活力天地

因受疫情影響，中心活動內容或

如有任何疑問，

	星期四	星期五	星期六
	5月5日	5月6日	5月7日
班(\$) 班(\$) 知訓練	11:00-12:00 太極拳路班(\$)(439A室) 11:00-12:15 書畫A班(\$) 12:30-13:45 書畫B班(\$) 14:00-17:00 與『理』做運動 14:00-15:00 簡單英文會話班(\$) 15:15-16:15 和諧粉彩義工培訓	09:30-10:30 樂聚時光 09:30-12:30 與『理』做運動 11:00-12:00 太極班24式(\$) 14:00-15:00 開心動一動	14:30-15:30 護老 加油站(G)
班(\$) 班(\$) 知訓練 慰問技巧分享	11:00-12:00 太極拳路班(\$)(439A室) 11:00-12:15 書畫A班(\$) 12:30-13:45 書畫B班(\$) 14:00-17:00 與『理』做運動 14:00-15:00 簡單英文會話班(\$) 15:15-16:15 和諧粉彩義工培訓	09:30-10:30 樂聚時光 09:30-12:30 與『理』做運動 11:00-12:00 太極班24式(\$) 14:00-15:00 開心動一動 14:00-15:30 為健康、為地球由『低 碳飲食』做起(e)	14:30-15:30 護老 加油站(G)
班(\$) 班(\$) 知訓練	11:00-12:00 太極拳路班(\$)(439A室) 11:00-12:15 書畫A班(\$) 12:30-13:45 書畫B班(\$) 14:00-17:00 與『理』做運動 14:00-15:00 簡單英文會話班(\$) 15:15-17:00 真人圖書館訓練 15:15-16:15 和諧粉彩義工培訓	09:30-10:30 樂聚時光 09:30-12:30 與『理』做運動 11:00-12:00 太極班24式(\$) 11:00-12:00 認知友善好友分享會 14:00-15:00 開心動一動 14:00-15:30 香薰治療(e)	10:00-12:00 AVS IT 義工當值服務 14:30-15:30 護老 加油站(G)
班(\$) 班(\$) 系列 知訓練	10:00-11:00 舞動正能量 11:00-12:00 太極拳路班(\$)(439A室) 11:00-12:15 書畫A班(\$) 12:30-13:45 書畫B班(\$) 14:00-17:00 與『理』做運動 14:00-15:00 簡單英文會話班(\$) 15:15-16:15 和諧粉彩義工培訓 15:30-16:30 地壺球同樂日	09:30-10:30 樂聚時光 09:30-12:30 與『理』做運動 11:00-12:00 太極班24式(\$) 11:00-12:00 護老身心靈每月聚會 14:00-15:00 開心動一動 14:00-15:30 馬賽克置物碟工作坊	14:30-15:30 護老 加油站(G)
<p>計劃活動。</p> <p>直播當日於 WHATSAPP 發放連結，已加員都能自動接收。</p> <p>有興趣之會員請致電中心向職員報名。</p> <p>動，參加者可親臨或到中心報名。</p> <p>如課程報名後退出，收費恕不退還。</p> <p>圖：本中心面談室</p>			

我會有更改，以週會或個別通知作實。

請致電中心作查詢。

## 衛生署講座系列 (4-5 月)

日期：20/4、25/5/2022(星期三)  
時間：下午 2:00-3:00  
對象：護老者會員  
地點：本中心/Google Meet 費用：免費  
內容：20/4：郁得健康  
25/5：高血壓 (二)高血壓之藥物治療  
由衛生署職員講解護老講座，增加照顧知識。

## 舞動正能量

日期：28/4、26/5、23/6/2022 (星期四)  
時間：上午 10:00-11:00  
對象：有需要護老者會員  
地點：本中心/Google Meet  
費用：\$30 名額：10 個  
內容：王廷琳老師以舞動治療元素，帶動護老者聆聽及表達身體的聲音，舒緩壓力及情緒。

## 到戶看顧、護送服務

日期：星期一至星期五  
時間：上午 9:00-下午 5:00  
對象：有需要護老者  
名額：需預先申請及預約  
費用：請向本中心職員查詢  
內容：為有需要長者提供到戶看顧或護送服務。

## 護老身心靈每月聚會

日期：29/4、27/5/2022 (星期五)  
時間：上午 11:00-中午 12:00  
地點：本中心/Google Meet  
對象：護老者會員  
名額：20 位  
費用：免費  
內容：透過健康運動，讓護老者強化身體機能，減輕照顧的壓力。

## 真人圖書館訓練

日期：19/5/2022 (星期四)  
時間：下午 3:15-5:00  
對象：護老者會員  
地點：本中心/Google Meet  
費用：免費 名額：15 個  
內容：透過導師龐一鳴訓練，讓護老者學習故事組織技巧，從而進行公眾分享。

## 腦朋友服務

負責人：禰慧芝姑娘

### 開心動一動

日期：15/4 - 27/5/2022 (逢星期五)

時間：下午 2:00 - 3:00

地點：本中心/google meet

費用：全免

內容：透過鍛鍊長者上下肢體肌能，促進肢體靈活性防止肢體退化。

負責人：禰慧芝姑娘



### 認知友善好友分享會

日期：20/5/2022 (星期五)

時間：上午 11:00 - 中午 12:00

地點：本中心/google meet

名額：8 位

費用：免費

對象：關注大腦健康的會員及家人

內容：提高公眾對認知障礙症的認識，營造關懷及接納認知障礙症患者的環境。

### 腦朋友撕紙畫藝術工作坊

日期：23/5/2022 (星期一)

時間：上午 11:00 - 中午 12:00

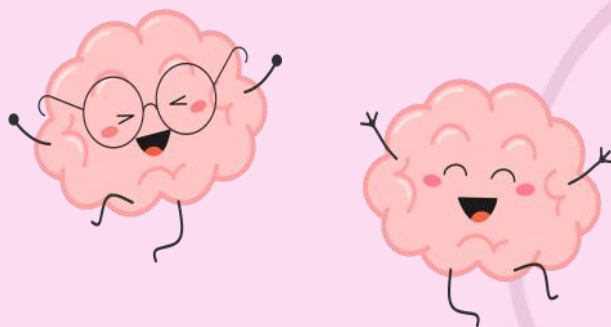
地點：本中心/google meet

費用：全免

對象：懷疑或患有輕度認知缺損長者  
/記憶力衰退人士

內容：透過撕紙畫訓練手指靈活度，增強想像力減緩腦部退化！

(報名前需預約進行認知評估)



### 腦朋友網上認知訓練活動

日期：6/4 - 25/5/2022 (逢星期三)

時間：下午 3:00 - 5:00 (半小時一節)

地點：WhatsApp 視像通話

費用：全免

對象：懷疑或患有輕度認知缺損長者  
/記憶力衰退人士

內容：與會員單對單進行認知訓練，以改善或維持會員的認知功能。

負責人：禰慧芝姑娘

(報名前需預約進行認知評估)

### 腦朋友認知評估

地點：本中心

對象：中心會員

費用：全免

內容：關心大腦的健康情況，了解自己的認知能力。

負責人：禰慧芝姑娘

(如有興趣，請致電中心預約時間)



# 義工活動推介

## 樂·聚時光

日期：2022年4月至5月（逢星期五）  
時間：上午9:30 - 10:30  
地點：活力天地  
對象：中心會員及義工  
內容：招募喜歡編織的義工及會員交流編織心得，一起製做作品，凝聚長者相聚，共享之餘亦可捐出作慈善用途，發揮所長。  
名額：10人  
費用：全免



\*\*沒有導師\*\* 只作編織交流平台

負責人：陳韻文姑娘

## 耆義匯聚

日期：16/5/2022（星期一）  
時間：下午2:30 - 3:30  
地點：樂融雅聚/Google Meet  
對象：不限  
內容：透過義工聚會活動培養義工精神促進義工發揮小宇宙，體現團隊互動和溝通，凝聚義工，增加歸屬感。  
費用：免費

負責人：陳煒坊姑娘

## 網上探訪義工培訓

日期：29/4/2022（星期五）  
時間：上午10:00 - 11:00  
地點：活力天地 / Google Meet  
對象：中心義工  
內容：分享網上探訪的技巧，與義工一同設計網上探訪遊戲，增加義工日後進行網上探訪的信心。  
名額：10位  
費用：免費

負責人：陳煒坊姑娘

## 和諧粉彩義工培訓

日期：5、12、19、26/5/2022（星期四）  
時間：下午3:15 - 4:15  
地點：本中心  
對象：中心義工  
內容：透過一系列的訓練增加義工對和諧粉彩的認識和技巧，增加義工日後教導其他會員/社區人士繪畫和諧粉彩的信心。  
名額：10位  
費用：免費



負責人：陳煒坊姑娘

## 拔義耆樂. 電話慰問技巧分享

日期：11/5/2022（星期三）  
時間：下午3:30-4:30  
地點：活力天地&樂融雅聚  
對象：中心義工  
內容：分享電話慰問的技巧，讓義工以角色扮演的方式模擬電話慰問的情況，增加義工日後進行電話慰問的信心。  
名額：不限  
費用：免費



負責人：陳煒坊姑娘



## AVS IT 義工當值服務

日期：21/5/2022（星期六）  
時間：上午10:00 - 12:00 每節半小時  
地點：活力天地  
對象：中心義工及會員  
內容：義務工作發展局之義工及中心義工合作，用一對一形式解答長者有關電腦、智能手機、平板電腦的疑難。  
名額：12位 名額有限，需要致電預約時段  
費用：免費

負責人：陳韻文姑娘、陳煒坊姑娘

# 2021-2022 收集服務使用者意見

## <讚賞>



1. 地方整潔明亮、環境舒適。
2. 滿意活動收費合理及種類繁多，讚賞班組導師表現。
3. 中心於疫情下仍舉辦不同互動線上活動，讚賞職員細心及花心思預備活動。
4. 中心透過 WhatsApp 發放資訊，可清晰及準確知悉中心資訊。
5. 職員工作態度良好、熱誠積極、照顧周到、有愛心及主動與會員打招呼，令會員感到很有歸屬感。
6. 職員專業知識及服務熟悉度足夠、辦事效率高。
7. 職員於每次活動前提醒出席，感到十分細心。
8. 收到中心新年寄出的賀年心意卡，感到十分驚喜及喜愛心意卡的設計。

## <意見及回應>



1. **中心大堂不夠椅子及房間不充足** – 回應: 待疫情緩和，會增加充足坐位；中心亦會考慮借用明愛大廈房間進行活動。
2. **班組與班組的時間太接近，未能有效清潔房間** – 回應: 活動之間預留時間清理場地。
3. **增加長者短暫托管服務時段，讓護老者可處理個人事務** – 回應: 如有服務需要，可先向中心社工查詢，以便提供合適支援及轉介。
4. **對新職員的認識不深，希望與新職員及主任有更多接觸** – 回應: 安排新入職同工及主任會在各節目增加亮相機會，讓更多會員認識。職員亦會更主動認識不同會員。
5. **加強地區宣傳工作，讓更多長者認識中心** – 回應: 增加街站次數及嘗試於不同地點舉行；加強與區內的其他機構及住宅大廈聯繫，並定期派發通訊到大廈管處。
6. **班組名額有限** – 回應: 視乎活動內容及性質，增加活動名額及班組數量。部份活動會以抽籤報名形式以示公平。
7. **希望舉辦多元化活動及班組，如: 資訊科技、運動、戶外活動及男會員活動等**  
回應: 職員會留意會員需要，發掘及舉辦不同多元化小組及活動內容。
8. **增加 IT 支援** – 回應: 繼續推行不同的資訊科技班組，加強會員對資訊科技的認識，並為會員解答不同資訊科技相關疑問。

## 同工消息



梁珮琪  
社會工作助理

各位老友記大家好：

服務護老者的這一個年頭，學習到好多人生智慧，體會到你們照顧上的堅持，和對家人的無限忍耐，每一位都值得我敬佩，好享受與大家交流。我將於3月尾離職，實在不捨得大家，衷心祝福大家在疫情下健康平安！

各位老友記大家好：

雖然相處短暫，但很高興認識各位，感謝各位給予我珍貴的回憶。我將工作至3月尾離職，在此祝福各位老友記身體健康、生活快樂！



陳奕華  
一級活動幹事

老友記們大家好：

不知不覺中加入明愛中區長者中心工作已近三年，這段日子很開心可與大家暢所欲言，真誠相處。這種福氣將變成珍貴的回憶。我工作至3月底離職，在此祝大家健康、幸福、快樂！



李佩蓮  
護理助理

各位老友記，很開心能在這裡認識各位，感謝大家過去以來一直的照顧，我已於二月尾離職了，祝各位老友記身體健康、生活愉快。



文夏蓮  
護理助理



歡迎各位對中心服務及會訊提供意見，讓本中心可持續改善服務質素。請將閣下意見郵寄、傳真、親臨中心或投入意見箱；我們收到意見會於2個工作天內回覆，謝謝您的支持！