

香港明愛 安老服務
明愛梨木樹長者中心



明愛安老網址：
<http://www.caritasse.org.hk>

2022年
4月-5月

荃情集

1. 編者的話/中心消息
2. 中心活動
3. 活動花絮
4. 健康資訊/服務資訊
5. 資訊科技站
6. 4月-5月活動時間表
7. SQS及意見園地

開放時間：上午9時至下午6時
地址：荃灣梨木樹邨康樹樓地下
電話：2427 7188
傳真：2487 4892
電郵：setms@caritassws.org.hk

出版日期：2022年3月

印刷數量：500份

督印人：高級督導主任 曾玉萍

編輯：中心主任 李瓊漳

資訊科技大使 鄭翠怡

印刷：700份

編者的話

再次面對「Omicron」病毒，讓人再次想起兩年前剛出現新冠肺炎疫情時的情況，各地爭相購買物資，消息不斷，人心惶惶，想不到病毒平靜了一段時間又變種再次來襲，令人應接不暇。疫情下，一來要接收日新月異的消息，二來亦要配合政策轉變，相信各位長者也必然感到徬徨，不知所措！

近月，中心亦收到不少長者查詢「強檢」、「打針」、「安心出行」及政策資訊，眼見不少長者因不明白其要求和不熟悉資源，而被一些牟利商店（如為有需要安裝「安心出行」及上載疫苗記錄收取\$50等）藉此收費，中心亦設立「資源短訊」，通知長者「強檢」、「打針」資訊；亦協助長者預約「打針」，安裝相關程式等。疫情期間，我們同工亦致電問候長者和家人，以了解他們需要，安慰情緒，送出物資，保持連絡。

感謝社署撥款老有的為活動計劃，讓中心製作「給照顧認知障礙症的家人-三十天在家的練習」訓練本已於2022年一月印刷完畢，送出區內單位和中心內有認期認知障礙症或重視腦部訓練的長者和家人，在疫症期間在家希望仍能作出認知訓練，保持腦部健康。

春天到了，真的盼望疫情快快離開，重見大家笑臉，但面對反覆疫情，盼望同工、長者、家人繼續沉著應戰，互相緊密支援，共渡此關！祝大家身體健康！

中心消息

- (1) 因應疫情最新發展，實體活動將會取消、延期或改為線上形式舉行，詳情請留意中心公佈的最新消息。在疫情期間，中心仍會繼續開放，提供有限度服務，支援有需要人士。如有任何查詢，歡迎致電與中心職員聯絡。
- (2) 為保障個人健康，凡進入中心的人士必須正確佩戴口罩、量度體溫及使用酒精搓手液，並填寫中心進出紀錄，以便有需要時作出跟進，多謝合作。如各位老友記發現有身體不適或任何感冒徵狀，請立即求醫，祝大家身體健康。
- (3) 中心近月舉行線上活動，有興趣參加的會員歡迎致電中心電話聯絡。如疫情穩定或政府放寬聚集人數，中心可按情況，由網上活動，改為實體活動。
- (4) 續會事宜：中心同工將會於三月尾開始致電各中心會員關懷及協助續會，因疫情體諒長者的情況，2021-2022年度的有效會員今年豁免收費，其餘舊會員或新會員則須收取 \$21 會員費。
- (5) 班組安排：由於疫情關係，1-3月班組將會延期舉行，直至另行通知，如有不便敬請見諒。如有任何查詢歡迎致電 2427 7188 與梁姑娘聯絡。

疫情下支援服務

疫情下中心將提供以下支援服務
與大家共同抗疫

如同邨有其他長者有需要，歡迎轉介到中心，
並致電2427 7188與中心職員聯絡。



代購服務

中心提供代購服務，主要為應急之用，
代購物品主要以生活用品及食品(乾貨)
為主。



情緒支援

如長者受情緒困擾
歡迎致電2427 7188
與中心職員聯絡



提供及協助 搜尋疫情資訊

中心職員可提供及協助搜尋疫情資訊
例如：

- 快速檢測包使用方法
- 確診及有病徵處理程序
- 鄰近診所及社區支援服務
- 預約注射疫苗
- 安心出行使用方法



中心器材及物品外借

中心提供以下器材及物品供會員外借

- 輪椅
- 運動器材
- 圖書



居家遊戲包

3月份中心將會派出「居家遊戲包」
到本邨會員信箱，套裝內包括有
摺紙、中文書法比賽及書籤標語創作



疫症下常留家中導致腦力退化，中心特別為此設計了這一本練習本，可以在家中讓關注認知退化人士或照顧者協助下，自己在家送連續三十天的練習，保持認知能力。

有需要訓練本的會員/照顧者可向中心社工 蛋姑娘 或一級活動幹事 袁姑娘 索取。

中心活動

線上簡易美食食譜

日期：2022年4月4、11、25(星期一)
2022年5月16、23、29(星期一)

時間：上午11:00(發放食譜圖片)

內容：線上發放簡易美食食譜。

對象：中心會員

名額：不限

費用：全免

報名方法：當日發放時段參加，如有查看食譜可致電通知中心職員及如觀看食譜後有嘗試制作可把制成品拍照後傳送相片給中心！

負責職員：一級活動幹事 袁婉惠姑娘

一人一張打氣圖(線上)

日期：2022年4月12、19、26日(逢星期二)
時間：上午9:00-下午4:00期間

內容：希望會員每週二分享植物/風景圖片並加上正面小金句，職員會將圖片和文字合併後再傳送給該名會員，會員可以將圖片轉發給親友，為大家打打氣。

對象：中心會員

流程：

1. 傳送一張植物/風景圖片傳送致中心電話
2. 傳送一句正面金句
3. 職員合併後會傳送給你
4. 可轉發圖片給親友

遞交方式：透過中心 whatsapp (5139 6874)
傳送圖片及文字

負責職員：一級活動幹事 梁曉桐姑娘

4月-5月中文書法比賽(線上)

日期：2022年4月27日(三)至5月13日(五)、
2022年5月25日(三)至6月10日(五)

內容：透過書法比賽鼓勵會員練習書寫，參加者可選用藍色或黑色原子筆比賽。

對象：中心會員

名額：不限

獎項：評審分別於4月及5月各選出10張最佳作品，得獎者均可獲得小禮物一份。

報名日期：

4月份：4月11日(一)至4月19日(二)

5月份：5月10日(二)至5月17日(二)

報名方法：致電中心報名，4月份於4月26日(二)前及5月份於5月24日(二)前
派入已報名會員信箱。

遞交方式：會員可透過 whatsapp 拍照作品或親臨中心遞交作品

入信箱日期：4月份會於5月20日(五)、5月份會於6月10日(五)

透過 Whatsapp 及中心告示板公佈得獎名單。

負責職員：一級活動幹事 梁曉桐姑娘

線上摺紙活動(4月)

日期：2022年4月27日(星期三)
時間：下午2:30(發放線上教學影片)
內容：學習不同類型摺紙技巧。
對象：中心會員
名額：不限
費用：全免
報名方法：4月11日(一)至
4月19日(二)致電中心報名。
備註：職員會4月26日(二)前派發摺紙用具給已報名會員信箱。
負責職員：一級活動幹事 袁婉惠姑娘

線上摺紙活動(5月)

日期：2022年5月25日(星期三)
時間：下午2:30(發放線上教學影片)
內容：學習不同類型摺紙技巧。
對象：中心會員
名額：不限
費用：全免
報名方法：5月10日(二)至
5月17日(二)致電中心報名。
備註：職員會5月24日(二)前派發摺紙用具給已報名會員信箱。
負責職員：一級活動幹事 袁婉惠姑娘

E 健樂活動

踢拳運動 Kickboxing (線上)

日期：8/4/2022(星期五)
時間：下午2:00-3:00
地點：線上(Google Meet)
對象：E健樂會員、中心會員
內容：低強度踢拳動作，舒展筋骨。
名額：40人(人數過多將抽籤決定)
報名方法：22/3/2022(星期二)開始，
可致電中心報名。
抽籤日期：1/4/2022(星期五)下午2:30
負責職員：一級活動幹事 陳嘉雯姑娘

了解個人中風風險的方法講座(線上)

日期：25/4/2022(星期一)
時間：下午3:00-4:00
地點：線上 ZOOM
對象：E健樂會員、中心會員
內容：講解檢查中風風險的方法和如何減低中風風險的生活習慣。
名額：100人(人數過多將抽籤決定)
報名方法：8/4/2022(星期五)開始，
可致電中心報名。
抽籤日期：20/4/2022(星期三)上午11:30
負責職員：一級活動幹事 陳嘉雯姑娘

銅綫小首飾工作坊(線上)

日期：28/4/2022(星期四)
時間：下午2:30-4:00
地點：線上(Google Meet)
對象：E健樂會員、中心會員
內容：以銅綫製作飾物，製作吊墜/耳環或珠仔戒指。
名額：18人(人數過多將抽籤決定)
報名方法：8/4/2022(星期五)開始，
可致電中心報名。
抽籤日期：20/4/2022(星期三)上午11:30
負責職員：一級活動幹事 陳嘉雯姑娘

4月椅子瑜珈(線上)

日期：29/4/2022(星期五)
時間：上午10:00-11:00
地點：線上(Google Meet)
對象：E健樂會員、中心會員
內容：透過瑜珈舒展動作增加柔韌度及強化機能。
名額：40人(人數過多將抽籤決定)
報名方法：13/4/2022(星期三)開始，
可致電中心報名。
抽籤日期：25/4/2022(星期一)上午11:30
負責職員：一級活動幹事 陳嘉雯姑娘



護老者活動



護老者鬆一鬆 (線上)

日期：2022年4月7日(四)、
2022年5月13日(五)
時間：下午2:30-3:30
地點：線上 ZOOM
內容：透過不同的主題活動，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：可致電中心報名。
負責職員：社工 劉凱珊姑娘 /
護理助理 蔡愛英姑娘

護老講座

日期：2022年5月26日(四)
時間：下午2:30-4:00
地點：本中心
內容：痛風症與飲食。
對象：有需要護老者會員(優先)、
護老者會員
收費：費用全免
報名方法：可致電中心報名。
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：5月16日(星期一)
時間：9:30-10:30
地點：中心薈萃坊
內容：高血壓知多少。
名額：15人
對象：護老者會員、中心會員
講員：衛生署長者健康外展隊
收費：費用全免
報名方法：4月25日可致電中心報名，
額滿即止。
負責職員：文員 張妙嫻姑娘

護老者調適組 (線上)

日期：2022年5月24、31日及
6月7、14、21、28日
(逢星期二)
時間：下午2:00-3:30
地點：線上 ZOOM
內容：護老者交流照顧心得，互相鼓
勵，重新得力。
對象：護老者會員、護老者(優先)
收費：費用全免
報名方法：可致電中心報名。
負責職員：社工 劉凱珊姑娘

活動花絮

3/1/2022 老友所為街站：向社區人士派發單張，提升公眾對認知障礙症的認識。



26/1/2022 新年行區顯關愛：向區內長者派朱古力金幣利是，送上祝福。



18/2/2022 清洗太平地：會員合力清潔屋邨。



健康資訊

防疫小貼士

 <p>減少出門</p>	 <p>提升免疫力</p>	 <p>環境消毒</p>
<p>改用手机或視訊代替面見。</p>	<p>多吃蔬菜、水果及多喝水。</p>	<p>常觸碰的地方應常消毒，環境要通風。</p>
 <p>避免摸臉</p>	 <p>留意身體異狀</p>	 <p>充足睡眠</p>
<p>病毒會透過眼睛、鼻子及口腔侵入體內，少碰觸臉部。</p>	<p>定時量體溫，若有不適，應考慮就醫。</p>	<p>保持輕鬆愉悅的心情。</p>
 <p>注意保暖</p>	 <p>適度運動</p>	 <p>小心接觸</p>
<p>天氣變化多端，以免不慎著涼，增加感染機會。</p>	<p>在家中做簡單的運動，提升免疫力。</p>	<p>與人接觸前先洗手，減少逗留在人多的地方。</p>

康健雜誌 <https://www.commonhealth.com.tw/blog/4101>

服務資訊

「**長者是寶**」理應受到保護和細心關懷照顧。

何謂 虐老？

- 身體虐待
- 精神虐待
- 疏忽照顧
- 侵吞財產
- 遺棄長者
- 性虐待

關愛長者要用心，積極行動要認真。

經常陪陪老人家，這是兒女的責任。

噓寒問暖常來往，一片孝心敬雙親。

如發現身邊長者懷疑遭受虐待的情況，請主動關心和聆聽其需要，鼓勵向信任的親友和服務單位社工尋求協助，讓受虐長者獲得及時的支援和服務。

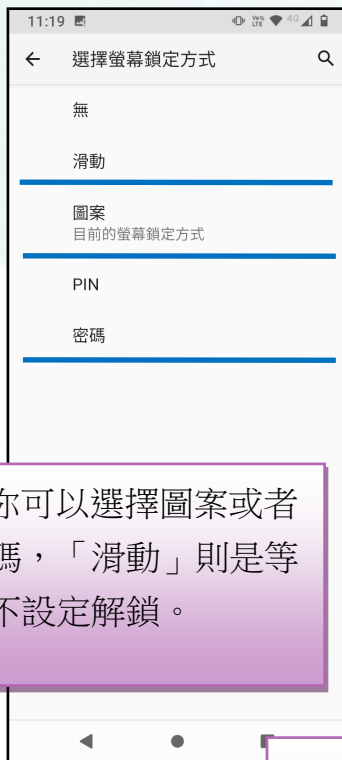




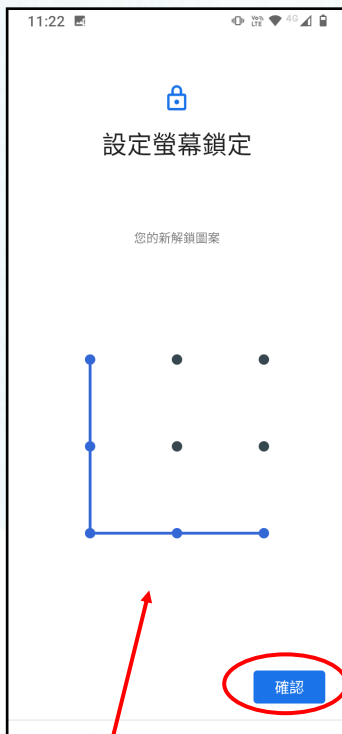
選擇鎖定方式

圖案

密碼



4. 你可以選擇圖案或者密碼，「滑動」則是等於不設定解鎖。



5. 自行設定一個圖案，記住你所設定的圖案，例如：L、U字，畫好後按確認>完成。



5. 自行設定一個密碼，例如輸入：2000、0101，你的出生年份或生日日期，記住你所設定的數字。

6. 當你輸入後，按鈕會有顏色，按下一頁，再重新輸入密碼>完成。

4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
				1	2
4 11:00 (線上) 簡易美食食譜	5 清明節	6 2:30-4:00(線上) 友誼組 義工短片(線上) 溝通技巧	7 2:30-3:30 (線上) 護老者鬆一鬆	8 2:00-3:00(線上) E 健樂-踢拳運動 2:30 (線上) 長者健康飲食	9
11 11:00 (線上) 簡易美食食譜	12 2:30 (線上) 智醒做運動	13 2:30 (線上) 家居安全	14 2:30 (線上) 抗逆正能量-1	15 耶穌受難節	16 耶穌受難節 翌日
18 復活節	19 2:30 (線上) 智家享美食	20 2:30 (線上) 與他/她相處系列-自閉人士	21 2:30 (線上) 歐遊記	22 2:30 (線上) 長者騙案	23
25 11:00 (線上) 簡易美食食譜 3:00-4:00(線上) E 健樂-了解個人中風風險的方法講座	26 9:00-4:00(線上) 一人一張打氣圖 2:30 (線上) 智叻玩遊戲	27 2:30 (線上) 摺紙活動 2:30 (線上) 快樂自尋	28 2:30-4:00 (線上) E 健樂-銅綫小首飾工作坊 2:30 (線上) 抗逆正能量-2	29 10:00-11:00 (線上) E 健樂-椅子瑜珈 2:30 (線上) whatsapp 教學	30

4月友誼組：4月6日 — 主題：新年度計劃

場地代號：(線上)線上活動/線上短片 (萃)薈萃坊

5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
2 勞動節翌日	3 2:00-3:30 (線上) 護老者調適組 2:30 (線上) 智家抗疫湯	4 2:30-4:00(線上) 友誼組 2:30 (線上) 香港好去處(一)	5 2:30 (線上) 輔助工具教學	6 2:30 (線上) 科技 app 齊齊識 2:30 (線上) 護老知多啲	7
9 佛誕翌日	10 2:00-3:30(線上) 護老者調適組 2:30 (線上) 智醒做運動	11 2:30 (線上) 地區小知識-1	12 2:30 (線上) 夫婦相處之道-1	13 2:30-3:30(中心) 護老者鬆一鬆	14
16 9:30-10:30(萃) 健康講座 11:00 (線上) 簡易美食食譜	17 2:00-3:30(線上) 護老者調適組 短片(線上) 智叻玩遊戲	18 2:30 (線上) 香港好去處(二)	19 2:30 (線上) 認識森林浴	20 2:30 (線上) 生活小百科	21
23 11:00 (線上) 簡易美食食譜	24 2:00-3:30(線上) 護老者調適組 2:30 (線上) 韓國旅遊	25 2:30 (線上) 摺紙活動 2:30 (線上) 地區小知識-2	26 2:30 (線上) 夫婦相處之道-2 2:30-4:00(中心) 護老講座	27 2:30 (線上) 各國生死文化	28
30 11:00 (線上) 簡易美食食譜	31 2:00-3:30(線上) 護老者調適組 2:30 (線上) 安定內心				

5月友誼組：5月4日 — 主題：長者情緒支援

場地代號：(線上)線上活動/線上短片 (萃)薈萃坊



SQS 12 服務質素標準

我報左名參加中心活動，但係而家疫情嚴重，中心會唔會繼續舉行定有無通知？



中心如果有任何服務或者活動取消/更改，我地都會盡早以 Whatsapp、電話、張貼通告知會服務使用者，使服務使用者能對其服務作出選擇和決定。

意見園地

意見： _____

填寫人姓名： _____ 聯絡電話： _____ 日期： _____

歡迎會員對中心會訊或服務提出寶貴意見。