



香港明愛安老服務  
明愛西貢長者中心

明愛安老服務網址：

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



2022年  
4月-5月  
通訊



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3月

印刷數量：100份，另網上發放

督印人：鍾錦英

編輯：蘇敏艷

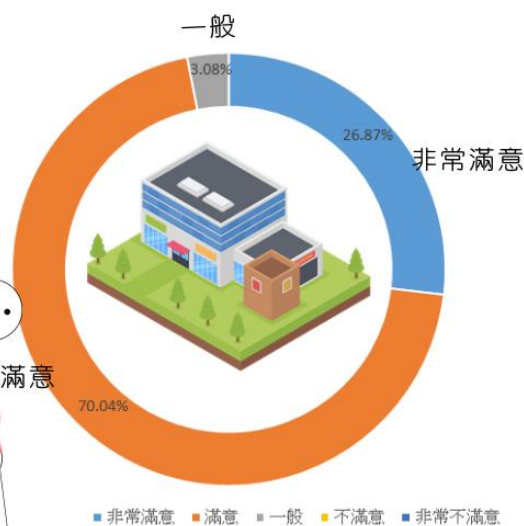
2021-2022年度

服務意見調查結果



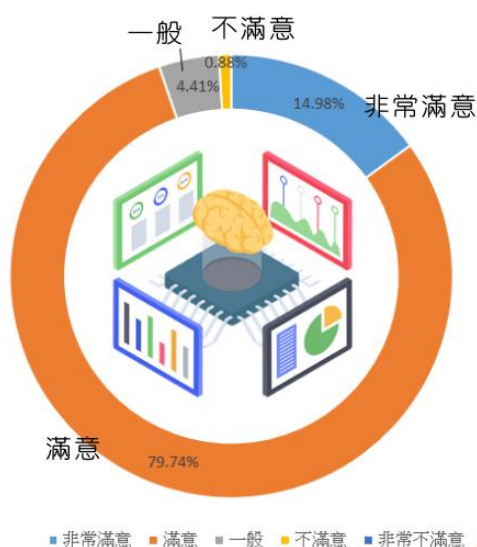
衷心多謝各位會員在二至三月期間，透過電話訪問及直接網上填寫問卷，表達對中心服務的各項意見，綜合分析如下：

1/ 閣下對中心環境或設施的意見？  
(例如：燈光/設施配套/出入通道/各項指示/衛生程度等)



2/ 閣下對服務流程的意見？

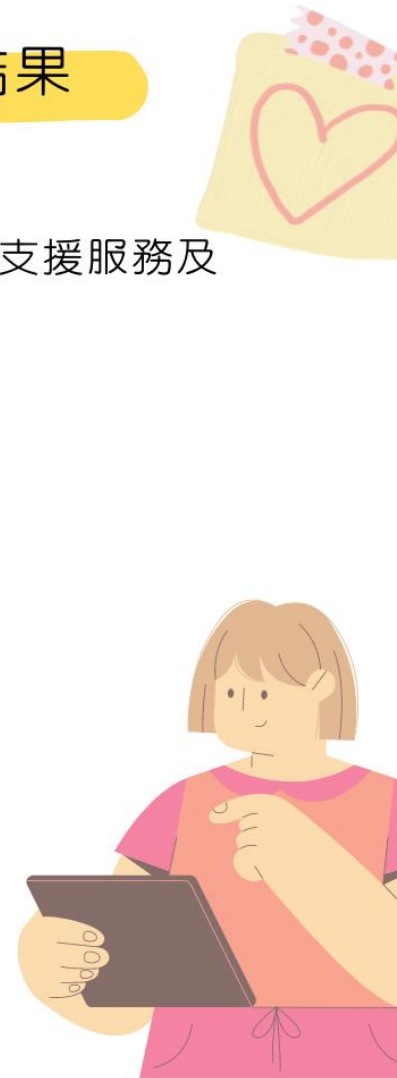
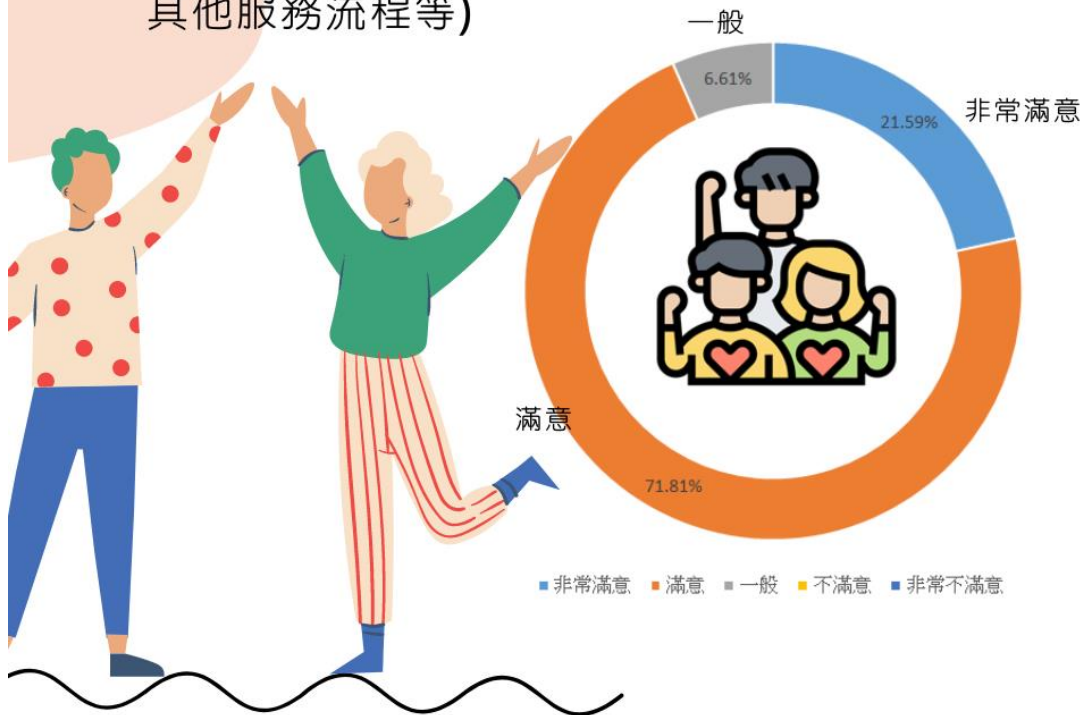
(例如：借用設施/活動報名程序/會員反映意見後的回應及跟進/申請及退出服務/服務跟進及轉介流程)



# 2021-2022年度服務意見調查結果

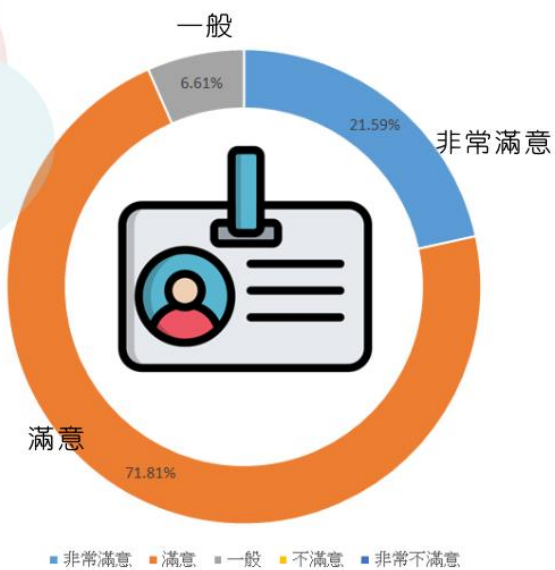
## 3/ 閣下對中心服務/活動內容/探訪服務的安排?

(例如: 義工探訪, 康樂活動, 長青學院, 小組, 護老者支援服務及其他服務流程等)

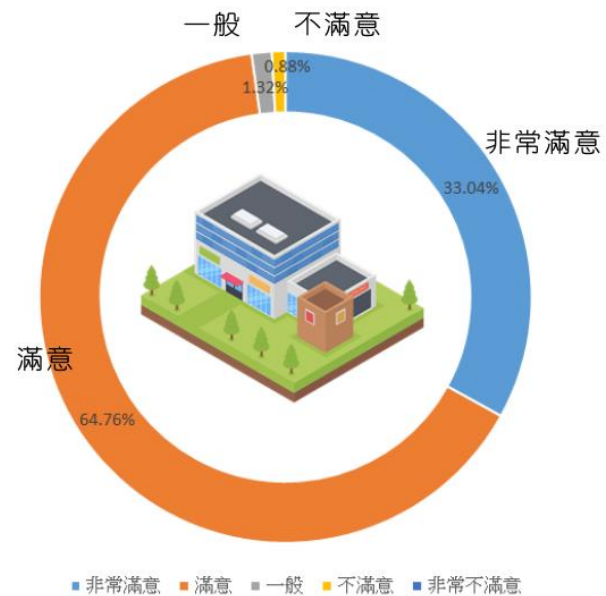


## 4/ 閣下對職員的工作態度是否滿意?

(例如: 對服務使用者態度, 對服務流程了解等)



## 5/ 閣下對中心整體的滿意程度?



我們定當繼續努力, 邁向更優質之服務。



# 活動介紹

## 日常手機教學

日期：4月1日 - 5月31日(星期一至五)

時間：上午9:00 - 中午12:00

下午2:00 - 4:00

地點：本中心 (歡迎致電預約時間)

對象：中心會員

內容：教授安心出行和上載針紙、手機設定，疫苗預約或zoom應用。

費用：免費

查詢：湯姑娘



## 男士天地會議 - (線上)

日期：4月1日

5月6日(星期五)

時間：上午10:30 - 11:30

地點：網上直播ZOOM

對象：中心男士會員

內容：籌劃活動、了解男士疫下最新情況。

費用：免費

查詢：文姑娘

## 四月壽星TALK - (線上)

日期：4月1日(星期五)

時間：下午2:30 - 3:30

地點：網上直播ZOOM

對象：4月份生日會員

內容：跟4月生日會員於網上直播，互相送上祝福和問候。

費用：免費

查詢：文姑娘

## 賞茶 - (線上)

日期：4月12日(星期二)

時間：上午10:10 - 11:10

地點：網上直播ZOOM

對象：中心會員

內容：花茶介紹。

名額：20人

費用：免費

查詢：文姑娘



## 智能手機簡易操作(三) - (線上)

日期：4月14日(星期四)

時間：上午10:00 - 11:15

地點：網上直播ZOOM

對象：中心會員

內容：如何使用視象電話，發電郵，使用收音機及Youtube之應用。

費用：免費

查詢：湯姑娘



## 網上購物好容易 - (線上)

日期：4月19日(星期二)

時間：上午10:10 - 11:10

地點：網上直播ZOOM

對象：中心會員

內容：講解如何在網上購物，在疫情下足不出戶也可以買到日常物品。

名額：20人

費用：免費

查詢：蘇姑娘



## 偷閒加油站

日期：4月25日及5月16、23、30日(星期一)

時間：上午9:30 - 12:30 及下午2:00 - 4:30

地點：本中心

對象：中心會員

名額：每節6人

費用：免費

內容：閒玩桌上遊戲以增進運用腦力機會，延緩腦退化。



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

## 環遊全宇宙 - (線上)

日期：4月26(星期二)  
時間：上午10:10 - 11:10  
地點：網上直播ZOOM  
對象：中心會員  
內容：於線上和各會員一同看看世界各地不同的景點。  
名額：20人  
費用：免費  
查詢：文姑娘



## 長者保健運動 - (線上)

日期：4月28(星期四)  
時間：上午10:00 - 11:00  
地點：網上直播ZOOM  
對象：中心會員  
內容：衛生署護士介紹適合長者運動。  
名額：20人  
費用：免費  
查詢：吳姑娘

## 淺談斷捨離 - (線上)

日期：5月3日(星期二)  
時間：上午10:10 - 11:10  
地點：網上直播ZOOM  
對象：中心會員  
內容：介紹斷捨離是什麼。  
名額：20人  
費用：免費  
查詢：蘇姑娘



## 五月壽星TALK - (線上)

日期：5月3日(星期五)  
時間：下午2:30  
地點：網上直播ZOOM  
對象：5月份生日會員  
內容：跟5月生日會員於網上直播，互相送上祝福和問候。  
費用：免費  
查詢：文姑娘

## 太極誌

日期：5月5-26日(逢星期四)  
時間：上午9:00 - 10:00  
地點：本中心  
對象：中心會員  
內容：由會員義務帶領參加者一起閒耍太極，舒展筋骨。  
名額：6人  
費用：免費  
查詢：文姑娘

## 腰背護理 - (線上)

日期：5月11日(星期三)  
時間：上午11:00 - 12:00  
地點：網上直播ZOOM  
對象：中心會員  
內容：介紹如何保健腰背，減少受傷。  
名額：20人  
費用：免費  
查詢：吳姑娘

## e健樂活動介紹

### 運動進階班 - (線上)

日期：4月6日(星期三)  
時間：上午10:00 - 11:00  
地點：網上直播ZOOM  
對象：中心會員 (e健樂會員優先)  
內容：體適能導師帶領大家進行伸展及肌肉訓練。  
名額：20人  
費用：免費

### 在家伸展精神好 - (線上)

日期：4月7日及4月21日(星期四)  
時間：上午10:10 - 11:10  
地點：網上直播ZOOM  
對象：中心會員 (e健樂會員優先)  
內容：教導伸展以舒緩或預防痛症。  
名額：20人  
費用：免費

# e健樂活動介紹

查詢: 吳姑娘

## 護士講座 - (線上)

日期: 4月25日(星期一)  
時間: 上午10:00 - 11:00  
地點: 線上  
對象: 中心會員 (e健樂會員優先)  
內容: 講解睡眠窒息症。  
名額: 20人  
費用: 免費

## 音樂舒壓工作坊 - (暫定實體)

日期: 4月27日(星期三)  
時間: 上午10:30 - 11:30  
地點: 本中心(暫定實體)  
對象: e健樂會員優先  
內容: 透過音樂舒緩壓力。  
名額: 10人  
費用: 免費



## 運動班 - 進階班 - (暫定實體)

日期: 5月16日(星期一)  
時間: 上午10:00 - 11:00  
地點: 本中心(暫定實體)  
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 - (暫定實體)

日期: 5月16日(星期一)  
時間: 上午11:00 - 11:45  
地點: 本中心(暫定實體)  
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」\*

## 養生舒壓班 - (暫定實體)

日期: 5月17, 24及31日(星期二)  
時間: 上午11:15 - 中午12:15  
地點: 本中心(暫定實體)  
對象: e健樂會員  
內容: 透過氣功及靜觀舒緩壓力。  
名額: 15人  
費用: 免費

## 非洲A班 - (暫定實體)

日期: 5月20及27日(星期五)  
時間: 上午10:00 - 11:30 (日期暫定)  
地點: 本中心(暫定實體)  
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

## 護士講座 - (實體+線上)

日期: 5月30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: 夏日保健小貼士。  
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。

# 4月

# 活動時間表

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
<p>▲ eHealth 活動</p> <p>☆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>		<p>1</p> <p>10:00男士天地會議(線上) 11:00齊齊學唱歌(一)班(線上) 11:50齊齊學唱歌(二)班(線上) 2:30四月壽星TALK(線上)</p>	<p>2</p>
<p>3</p>	<p>4</p> <p>11:00 齊來普拉提運動(線上)</p>	<p>5</p> <p>清明節</p>	<p>6</p> <p>10:00運動進階班(線上)▲ 11:00「扭計骰·扭到你識(一)」(線上) 3:15小習慣對身體的危害知多dd(上)(線上)</p>	<p>7</p> <p>10:10在家伸展精神好(線上)▲ 2:00「扭計骰·扭到你識(二)」(線上)</p>	<p>8</p> <p>11:00齊齊學唱歌(一)班(線上) 11:50齊齊學唱歌(二)班(線上)</p>	<p>9</p>
<p>10</p>	<p>11</p> <p>10:00保健養生茶藝入門(線上) 11:00齊來普拉提運動(線上)</p>	<p>12</p> <p>10:10賞茶(線上)</p>	<p>13</p> <p>10:00「凝·繫你我」暖線問候小訓練(線上) 3:15耆山樂行(線上)</p>	<p>14</p> <p>10:00智能手機簡易操作(三)(線上)</p>	<p>15</p> <p>耶穌受難節</p>	<p>16</p> <p>耶穌受難節翌日</p>
<p>17</p>	<p>18</p> <p>復活節星期一</p>	<p>19</p> <p>10:10網上購物好容易(線上)</p>	<p>20</p> <p>3:15做個香「耐」兒(線上)</p>	<p>21</p>	<p>22</p> <p>10:00輕輕鬆鬆學手語(一)(線上) 2:00如何由&lt;退休&gt;過渡到&lt;進優&gt;(線上)</p>	<p>23</p>
<p>24</p>	<p>25</p> <p>9:30偷閒加油站 10:00護士講座▲ 10:00保健養生茶藝入門(線上) 2:00偷閒加油站</p>	<p>26</p> <p>10:10環遊全宇宙(線上)</p>	<p>27</p> <p>10:30音樂舒壓工作坊▲ 10:00健智大使培訓暨季度小聚(線上) 3:15腦·友·記(三)(線上)</p>	<p>28</p> <p>10:00長者保健運動(線上) 10:00減壓訓練-優質睡眠由此起(線上)</p>	<p>29</p>	<p>30</p>

# 5月

# 活動時間表

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
<u>1</u>	<u>2</u> 勞動節翌日	<u>3</u> 10:10淺談斷捨離(線上) 2:30五月壽星TALK(線上)	<u>4</u> 10:00「日常活[老]小創意(上)」(線上) 3:153:15小習慣對身體的危害知多dd(下)(線上)	<u>5</u> 9:00太極誌	<u>6</u> 10:00男士天地會議(線上) 10:00輕輕鬆鬆學手語(二)(線上) 2:00如何由<退休>過渡到 <進優>(線上)	<u>7</u>
<u>8</u>	<u>9</u> 佛誕翌日	<u>10</u>	<u>11</u> 11:00腰背護理(線上) 3:15耆山樂行II(線上)	<u>12</u> 9:00太極誌	<u>13</u> 10:00輕輕鬆鬆學手語(二)(線上) 2:00如何由<退休>過渡到 <進優>(線上)	<u>14</u>
<u>15</u>	<u>16</u> 9:30偷閒加油站 10:00運動班-進階班▲ 11:00運動班-基本班▲ 2:00偷閒加油站	<u>17</u> 11:15養生舒壓班▲	<u>18</u> 3:15破解飲食迷思(線上)	<u>19</u> 9:00太極誌	<u>20</u> 10:00非洲鼓A班▲ 2:00如何由<退休>過渡到 <進優>(線上)	<u>21</u>
<u>22</u>	<u>23</u> 9:30偷閒加油站 2:00偷閒加油站	<u>24</u>	<u>25</u> 3:15腦·遊·記(四)(線上)	<u>26</u> 9:00太極誌	<u>27</u>	<u>28</u>
<u>29</u>	<u>30</u> 9:30偷閒加油站 10:00講士講座▲ 2:00偷閒加油站	<u>31</u>	▲ eHealth 活動 ☆網上活動，不需預先報名			

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。

# 護老者活動介紹

## 初步認知評估

日期：4月1日 - 5月30日  
(星期一至五)(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初步認知評估，並按需要配對支援服務。  
費用：免費  
查詢：李先生

## 耆山樂行 - (線上)

日期：4月13日(星期四)  
時間：下午3:15 - 4:15  
地點：網上直播ZOOM  
對象：中心會員  
內容：介紹有關香港簡單易行的路徑，及介紹有關行山注意事項。  
名額：不限  
費用：免費  
查詢：連先生



## 健智大使培訓暨季度小聚 - (線上)

日期：4月27日(星期三)  
時間：上午10:00 - 11:30  
地點：網上直播ZOOM  
對象：中心會員  
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：不限  
費用：免費  
查詢：李先生

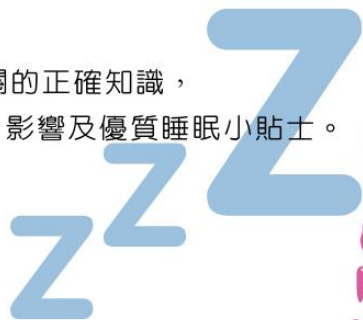


## 腦●友●記(三) - (線上)

日期：4月27日(星期三)  
時間：下午3:15 - 4:15  
地點：網上直播ZOOM  
內容：進行對於認知障礙症的推廣，並且分享於家中運用不同非藥物治療為被照顧長者或MCI會員/長者進行認知訓練。  
名額：不限  
對象：中心會員  
費用：免費  
查詢：李先生

## 減壓訓練 優質睡眠由此起 - (線上)

日期：4月28日(星期四)  
時間：上午 10:00 - 11:00  
地點：網上直播ZOOM  
對象：護老者及會員  
內容：介紹與睡眠有關的正確知識，包括失眠成因、影響及優質睡眠小貼士。  
名額：不限  
費用：免費  
查詢：黃姑娘



## 外借物資服務

### 認知訓練教材及桌上遊戲外借服務

日期：4月1日 - 5月31日(星期一至六)  
時間：上午9:00 - 下午5:00  
對象：中心會員/護老者  
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：4月1日 - 5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：為有需要的長者及護老者提出復康用品的徵求或捐贈。  
費用：免費  
查詢：連先生/黃姑娘

## 復康用品借用服務

日期：4月1日 - 5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：免費  
查詢：連先生/黃姑娘





# 開心點子知多dd

快樂是一種感受良好時的情緒反應，一種能表現出心理狀態的情緒。而且常見的成因包括感到對健康、安全、愛情等之滿足。快樂最常見的表達方式就是笑。

## 經科學証實的快樂方法

### 多微笑

每天出門前，對著鏡子裡的自己笑一下。



### 眠睡充足

許多人都沒有良好的睡眠品質和充足的睡眠，進而使自己變得不快樂。

### 找目標

追求目標使人生更有意義，也更有生活的動力。



### 面對自己的不快樂

就算是一個樂觀的人，也會有不開心的時候。誠實面對自己的負面情緒，才有可能讓自己快樂。

### 和經常笑的人一起出去

### 冥想

目的是增加你活在當下的感覺，更能感受當下的事物和令快樂持久。

閉上眼睛，  
想像最喜歡的旅遊地點

### 嘗試塗鴉、繪畫

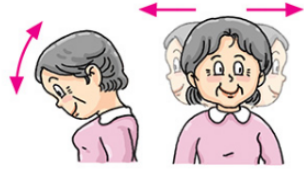


有一個心理實驗請受試者觀察自己的心情六週，每個人身上都帶著呼叫器，記錄他們當時的感覺和評定當時有多快樂。人們究竟認為有多快樂重要？還是有多少次覺得快樂重要？如結果很清楚：快樂是來自多次覺得很好，而不是短暫的大樂。很簡單的樂趣，晴天去外面散步一小時、帶狗兒去戶外賽跑、劈柴或做手工藝，這些加起來的快樂遠勝短暫的強烈感覺。

# 伸展運動介紹



伸展運動  
有咩好處啊?



做運動前記得先做五分鐘熱身啊。

- 增加柔軟度
- 增加血液循環
- 增加氧氣及營養
- 減低二氧化碳及廢物
- 增加肌肉彈性
- 保持肌肉長度
- 減輕肌肉及關節壓力
- 改善姿勢



今日介紹幾個預防或舒緩「腰痛」伸展動作，運動時必須循序漸進，保持呼吸暢順，留意身體變化，如感到頭暈、呼吸困難、胸口有壓力等，應立即停止運動。

留意每一呼吸：用鼻吸、口呼。

每一個伸展需停逗12-15秒呼吸，每個動作做3次

## 1 預防寒背



扣手並反手向上伸，頭微微向上望。  
留意收腹，腰不要向下壓。

## 2 像貓一樣伸懶腰!

預防/舒緩腰背痛、改善脊椎缺乏弧度



吸氣尾骨向後移，帶動中下背向下，眼望前，呼氣尾骨向前移帶動背向上移。

## 3 預防或舒緩盤骨傾前或行樓梯較多人士



坐在椅上，腰伸直曲腳，手捉腳腕拉向身體做固定，另一隻手抱膝拉入身體。



# 服務質素標準介紹

為了改善服務的質素，本中心會定期檢討有關服務質素準的內容，今期我們先來介紹服務質素標準1-9。

## 原則一：資料提供

服務的宗旨和目標應明確界定，其運作形式應予公開，讓職員、服務使用者、可能需要接受服務的人士及社會大眾知悉，以資受惠。

### 標準 1：服務資料

服務單位確保製備說明資料，清楚陳述其宗旨、目標和提供服務的形式，隨時讓公眾索閱。

### 標準 2：檢討及修定政策及程序

服務單位應檢討及修訂有關服務提供方面的政策和程序。

### 標準 3：運作及活動記錄

服務單位存備其服務運作和活動的最新準確記錄。

## 原則二：服務管理

服務單位應有效地管理其資源，管理的方法應貫徹靈活變通、不斷創新及持續改善對服務使用者提供的服務。

### 標準 4：職務及責任

所有職員、管理人員、管理委員會和／或理事會或其他決策組織的職務及責任均有清楚的界定。

### 標準 5：人力資源

服務單位/機構實施有效的職員招聘、簽訂職員合約、發展、訓練、評估、調派 及紀律處分守則。

### 標準 6：計劃、評估及收集意見

服務單位定期計劃、檢討及評估本身的表現，並制定有效的機制，讓服務使用者、職員及其他關注人士就服務單位的表現提出意見。

### 標準 7：財政管理

服務單位實施政策及程序以確保有效的財政管理。

### 標準 8：法律責任

服務單位遵守一切有關的法律責任。

### 標準 9：安全的環境

服務單位採取一切合理步驟，以確保職員和服務使用者處身於安全的環境。

# 義工活動介紹

「扭計骰．扭到你識(一)」-(線上)

日期：4月6日(星期三)

時間：上午11:00 - 12:00

地點：網上直播ZOOM

對象：義工/曾學初班者

內容：教授循序漸進，學識扭計骰的玩法，  
同時達到提升專注力的小訓練。

名額：10人

費用：免費

「扭計骰．扭到你識(二)」-(線上)

日期：4月7日(星期四)

時間：下午2:00 - 3:00

地點：網上直播ZOOM

對象：義工/曾學初班者

內容：教授循序漸進，學識扭計骰的玩法，  
同時達到提升專注力的小訓練。

名額：10人

費用：免費

「凝．繫你我」暖線問候小訓練 - (線上)

日期：4月13日(星期三)

時間：上午10:00 - 11:00

地點：網上直播ZOOM

對象：義工

內容：分享如何與不熟悉的長者打開話題。

名額：15人

費用：免費

「日常活【老】小創意(上)」-(線上)

日期：5月4日(星期三)

時間：上午10:00 - 11:00

地點：網上直播ZOOM

對象：義工

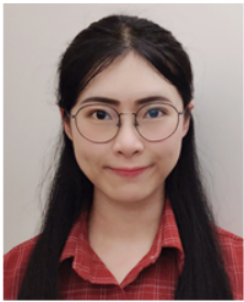
內容：以短片及實物示範，如何善用日常  
小物件作為小發明。

名額：15人

費用：免費

## 新職員介紹

# Welcome



大家好，我是新入職的社工梁姑娘，我主要負責西貢和東頭長者中心的個案工作，之後逢星期二、四及六(輪值)會在西貢長者中心上班。我喜歡攝影、旅行、行山、手工、畫畫、烹飪，亦擅長普通話，期待日後與各位互相認識和交流，請大家多多指教！

## 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。

