

明愛安老服務網址：

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



2022 年



通訊



開放時間：上午 9 時至下午 5 時



地址：香港仔田灣郵田澤樓 6-10 號地下



電話：2538 7777、3543 5920



Whatsapp：5592 8623



傳真：2873 5552



電郵：seabn@caritassws.org.hk

出版日期：2022 年 6 月

印刷數量：500 份

督印人：陳淑嫻(高級督導主任)

工作團隊：何天恩、吳頌詩、陳威順、馮婉彤、陳家豪、劉敏行、郭芊彤、張芷琪、鍾鑽琪、李冠霆、羅展衡、唐艷儀、黃惠紅、林玩音

夏日炎炎慎防中暑

明愛中區長者中心 社工 – 陳煒坊姑娘

► 什麼是中暑？

人在酷熱的環境裡體溫上升，身體機能便會自動調節來降溫，例如增加排汗和呼吸次數；可是，當環境溫度過高，這些生理調節不能有效控制體溫時，便會出現熱衰竭甚至中暑等情況。熱衰竭的徵狀包括頭暈、頭痛、噁心、氣促及神志不清等。當體溫升至攝氏四十一度或以上時，患者更會出現全身痙攣或昏迷等現象，稱為中暑。若不及時替患者降溫及急救，便會有生命危險。

► 誰人較易中暑？

小童、長者、長期病如心臟病或高血壓患者，和過胖人士均較易中暑。

► 預防措施

經常留意天文台發出的天氣警告，並採取以下措施：

1. 穿着淺色和通爽的衣服，以減少身體吸熱，並方便排汗及散熱。
2. 帶備並補充足夠的水，以防脫水。
3. 避免喝含咖啡因（例如：茶或咖啡）或酒精的飲品，因這些飲品會加速身體水分透過泌尿系統流失。
4. 避免進行劇烈運動或作長程的登山或遠足等活動，因高溫、出汗和疲勞都會額外消耗體力。
5. 最好安排在早上或下午較後的時間進行戶外活動。
6. 在室內活動時，應儘量打開窗戶及以風扇或空氣調節系統保持室內通爽涼快，避免在潮濕悶熱的環境下進行劇烈運動。
7. 調整工作安排，在較涼快的時段工作。如必須在炎熱環境下工作，儘可能在工作地點加設遮蔭，配以循序漸進的工作速度，並於定時在涼快處休息，讓體力回復。
8. 不應留在停泊的汽車內。
9. 進行活動時若感不適，應立刻停止，並儘快求診。

參考來源：衛生署長者健康服務

<https://www.chp.gov.hk/tc/static/90064.html>

義工發展服務

(活動視乎疫情發展或有可能取消或以網上形式進行)

幹事會資訊

各位幹事會成員：

每月一次舉行中心幹事會會議，共商中心政策及會員服務，代表眾會員發表意見，大家記得來開會啦！

日期	時間	地點
6月24日 (星期五)	下午 2:30 至 4:00	本中心
7月29日 (星期五)		

負責職員：何天恩先生

義工大會

內容：義工專題培訓、義工服務及活動招募。

	日期	專題	時間
6月	6月8日 (星期三)	陪我聽、陪我講 -關注長者精神 健康	下午 2:30 至 4:00
7月	7月13日 (星期三)	電話慰問及探訪 技巧	

地點：Google Meet/ 本中心

對象：中心義工

費用：全免 名額：不限

負責職員：郭芊彤姑娘、李冠霆先生

備註：所有義工必須出席

新義工迎新日

內容：互相認識、介紹明愛背景、介紹中心義工小組。

日期：7月7日(星期四)

時間：下午 2:30 至 4:00

地點：本中心

對象：2020-2022 年度新加入之義工

費用：全免

名額：12人

負責職員：郭芊彤姑娘

賽馬會「網上動能量」計劃

負責職員：張芷琪姑娘

目的：1. 培訓長者義工學習智能手機

2. 透過長者義工作為網上支援模式的角色，讓正使用綜合家居照顧服務的長者能繼續進行訓練及社交，減輕退化程度。

義工服務日

內容：由網上動能量的義工拍擋透過平板電腦網上視像進行探訪及運動，一起同樂。

日期：6月6日、6月13日、6月20日、
6月27日、7月4日、7月11日、
7月18日、7月25日

時間：下午 2:30 至 3:00

費用：全免

對象：長者義工

地點：本中心

名額：6人

e健樂活動

負責職員：羅展衡先生 (e健樂會員優先報名) (費用全免)

(活動視乎疫情發展或有可能取消或以網上形式進行)

中西甜品及外食健康飲食指引

內容：由長者安居協會護士向長者講解中西甜品及外食健康飲食。

日期：6月9日(星期四)

時間：下午 2:00-4:00

對象：e健樂會員優先

網上名額(Google Meet)：不限

糖尿病飲食講座

內容：由明愛賽馬會照顧者資源及支援中心護士講解糖尿病成因及飲食注意事項。

日期：6月6日(星期一)

時間：下午 3:30-4:30

地點：本中心 現場名額：15人

對象：e健樂會員優先

網上名額(Google Meet)：不限

痛風飲食講座

內容：由明愛賽馬會照顧者資源及支援中心護士講解糖尿病成因及飲食注意事項。

日期：6月6日(星期一)

時間：下午 3:30-4:30

地點：本中心 現場名額：15人

對象：e健樂會員優先

網上名額(Google Meet)：不限

健體橡筋帶班

內容：由導師教授長者做橡筋帶運動，保持心境開朗。

日期：6月6、13、20、27日(逢星期一)

時間：上午 10:00-11:00

地點：本中心 現場名額：10人

對象：e健樂會員優先

備註：如需要橡筋帶可於報名時告知中心職員

非洲鼓體驗日

內容：由香港非洲鼓樂文化總會講師到中心教玩非洲鼓，一同玩樂。

日期：6月23日(星期四)

時間：下午 2:30-4:00

地點：本中心 現場名額：20人

對象：e健樂會員優先

備註：非洲鼓由中心借出作活動之用

「赤」足漫步健體行

內容：由中心職員帶大家漫步赤柱，並參加香港傷健協會赤柱石澳長者鄰舍中心導賞義工小組長者導賞團。

日期：6月17日(星期五)

時間：上午 9:30-下午 1:30

地點：赤柱

集合時間：上午 9:00

集合地點：本中心 對象：e健樂會員優先

名額：40人

備註：活動由中心安排來回交通



改善記憶力及日常生活應用

內容：由長者安居協會護士向長者講解改善記憶力及日常生活應用。

日期：7月21日(星期四)

時間：下午 2:00-4:00

對象：e健樂會員優先

網上名額(Google Meet)：不限

e健樂獎勵計劃

每月量度血壓至少 8 次及

測試血糖指數至少 1 次

將會在每月月底獲取禮物一份(禮物會根據每月健康報告的檢測數據派發)



認知障礙症支援服務

延智活動 齊來做個至醒「腦」老友記!



負責職員：馮婉彤姑娘 (活動視乎疫情發展或有可能取消或以網上形式進行)

腦朋友 – 認知評估服務

內容：想了解自己的認知狀況、大腦健康知識及相關資源，歡迎聯絡中心社工進行認知評估。

日期：2022年6月至7月

時間：請聯絡馮姑娘預約時間

地點：本中心 / 電話形式

對象：懷疑有認知退化的長者或其照顧者

費用：全免



腦當憶壯 – 健腦樂園

內容：透過各種健腦運動及遊戲，刺激腦部，強化認知功能。

日期：6月7日至7月26日(逢星期二)

時間：上午9:30至10:30

地點：本中心

對象：社區人士及中心會員

費用：全免 名額：12人



「護老·護腦」工作坊

內容：

「護老」工作坊：由中心社工與護老者介紹及進行香薰抒壓活動。

「護腦」工作坊：由中心社工與認知障礙症或有認知退化之長者以各種感覺刺激活動訓練腦筋。

日期：6月14日、21日、28日及
7月5日(星期二)

時間：上午10:00至11:00

地點：本中心 費用：全免

對象：認知障礙症/認知退化之長者及其照顧者
名額：8對長者及照顧者

腦秘笈 – 家居健腦小知識

內容：每月均會透過小短片，介紹各種家居健腦方式及小知識。

日期：6月至7月(每月第一個星期三)

時間：上午10:00(透過WhatsApp傳送小短片予各會員)

對象：中心會員 費用：全免

賽馬會「銀光一閃」電子填色冊體驗日

內容：「銀光一閃」電子填色冊是首個專為長者設計的數碼藝術應用程式，現已推出更新版供公眾免費下載，圖冊中可供填色的作品共一百幅，由本地插畫家以及青年和長者共同創作。是次活動與香港青年藝術協會合辦，由職員以小組形式向參加者介紹電子填色冊的功能，讓長者體驗數碼藝術，動手又動腦。

日期：6月10日及7月8日(星期五)

時間：下午2:30至3:30

地點：本中心

對象：中心會員(需經社工作評估)

費用：全免

名額：12人(每場)

腦字典 – 診斷及評估

內容：由社工分享有關認知障礙症的診斷及評估流程及相關服務。

日期：6月24日(星期五)

時間：上午10:00至11:00

地點：本中心/網上進行

對象：社區人士及中心會員

費用：全免

名額：30人

腦字典 – 社區資源及支援服務

內容：由中心社工介紹有關認知障礙症的社區資源及支援服務。

日期：7月29日(星期五)

時間：上午10:00至11:00

地點：本中心/網上進行

對象：中心會員

費用：全免

名額：30人

長青學院班組資訊

負責職員：李冠靈先生

八段錦運動班 2022 年 7-9 月

內容：推動長者在疫情期間注意身心健康，讓長者一起線上做八段錦運動。

日期	時間
7月7日、7月14日、 7月21日、7月28日	上午 11:00 至中午 12:00 (逢星期四)
8月4日、8月11日、 8月18日、8月25日	
9月1日、9月8日	

地點：本中心/Google Meet

名額：4人(中心)及線上不限

費用：全免

對象：中心會員

橡筋帶運動班 2022 年 7-9 月

內容：推動長者在疫情期間注意身心健康，讓長者一起線上做橡筋帶運動。

日期	時間
7月6日、7月13日、 7月27日	上午 10:30 至 11:30 (逢星期三)
8月3日、8月10日、 8月17日、8月24日	
9月7日、9月14日	

地點：本中心/Google Meet 費用：全免

名額：4人(中心)及4人(線上) 對象：中心會員

備註：中心有少量橡筋帶可借用，如有需要請聯絡李冠靈先生。

拉密米蘭組 2022 年 6-7 月

內容：與未曾接觸過米蘭牌的長者學習遊戲玩法，鍛煉腦筋。

月份	日期	時間
6月	6月16日、6月30日	下午 2:30 至 4:30 (星期四)
7月	7月14日、7月28日	

地點：本中心

對象：中心會員

費用：免費

名額：8人



例會主題預告

負責職員：
鍾鏗琪姑娘

日期	主題	內容	地點	對象	時間
6月9日 (星期四)	防跌不倒翁及家居安全	推廣防跌意識、跌倒的原因或風險、防跌要訣、安全自我照顧技巧、運動示範等	本中心/ Google Meet	中心會員 護老者會員	上午 9:30- 10:45
6月23日 (星期四)	樂悠卡及醫療券	介紹樂悠卡及醫療券的使用細則及申請方法			
7月7日 (星期四)	頸、腰背護理	脊柱的構造與頸、腰毛病的關係、正確脊柱的姿勢、日常活動時的姿勢需注意的事項、護理運動			
7月21日 (星期四)	確診後的後遺症及 COVID-19 新冠肺炎個人家居自顧錦囊	由註冊藥劑師講解新冠肺炎後遺症及自顧錦囊，以提升自我護理能力			上午 11:00- 中午 12:00

長者代購服務

負責職員：鍾鎧琪姑娘

白米

中心將會協助服務使用者代購「泰國金雙龍米」，以回應長者在社區上的需要，詳情如下：

重要日子	
每月 1-15 日	登記時段(請帶同會員證及訂金到接待處辦理) 金雙龍米每 1 包(2 公斤) \$22
每月最後星期一至五	取貨時段 (星期一至五 上午 9:00 至下午 5:00)

備註：若於星期五下午 5:00 後不取貨，所付訂金將不獲退還。

長者健康飲品

奶粉種類	登記日期	領取日期	時間
雅培金裝加營素 (\$173/罐)、怡保康 (\$216/罐) 低糖加營素 (\$178/罐)、活力加營素 (\$215/罐)	6 月 20 日至 25 日 (星期一至六)	7 月 12 日 (星期二)	上午 9:30 至 下午 5:00
三花柏齡高鈣奶粉(\$75/罐)	5 月 23 日至 28 日 (星期一至六)	6 月 14 日 (星期二)	

購買安排如下：

登記時段 (按奶粉的登記日期)	<ul style="list-style-type: none">▶ 帶備會員證到接待處登記購買數量及付款▶ 每位會員最多可購買 4 罐奶粉(不論類別)▶ 如會員持他人之會員證代買，須在登記時通知中心職員以作記錄
領取日	<ul style="list-style-type: none">▶ 會員必須帶備會員證、登記紙及環保袋

特別活動全面睇

(活動視乎疫情發展或有可能取消或以網上形式進行)

時代曲卡拉 OK 2022 年 6-7 月

內容：周六時代曲卡拉 OK，會員請自備音樂光碟

日期	時間
6 月 4 日、6 月 11 日 (星期六)	上午 10:00 至中午 12:00
7 月 2 日、7 月 16 日、7 月 30 日(星期六)	

地點：本中心 對象：中心會員 費用：免費 名額：8 人 負責職員：李冠霆先生

愛心剪髮

內容：由港鐵義工為會員提供定期理髮服務，保持個人整潔及衛生。

日期：6月7日、7月5日(星期二)

時間：上午 9:00 至中午 12:00

地點：休閒閣

對象：中心會員 費用：全免

名額：每節 36 人

負責職員：鍾鏗琪姑娘

備註：1. 請務必於剪髮前一天洗頭。

2. 按預約時間進行，請大家耐心等待。



健體舞運動班

內容：透過簡單易動舞蹈，並跟隨音樂節奏進行持續性的帶氧運動。以增強心肺功能、增加協調靈活性、改善全身的柔軟度及平衡力，減低拉傷或跌倒的風險。

日期：6月6日、6月13日、6月20日、

6月27日、7月4日、7月11日

(逢星期一)

時間：上午 11:15 至下午 12:15

地點：海洋閣 對象：中心會員

費用：\$180 名額：12 人

負責職員：張芷琪姑娘

拳擊操運動班

內容：透過簡單拳擊動作，以進行持續性的帶氧運動。以增強心肺功能、增加協調靈活性、改善全身的柔軟度及平衡力，減低拉傷或跌倒的風險。

日期：6月6日、6月13日、6月20日、

6月27日、7月4日、7月11日

(逢星期一)

時間：下午 2:15 至 3:15

地點：海洋閣

對象：中心會員

費用：\$150 名額：12 人

負責職員：張芷琪姑娘



伸展肌筋膜運動班

內容：使用按摩球、滾筒等運動器材，進行肌筋膜伸展，以增加其協調及靈活性及改善全身的柔軟度，減低拉傷的風險。

日期：6月15日、6月22日、7月6日、

7月13日、7月20日(逢星期三)

時間：上午 9:15 至 10:15

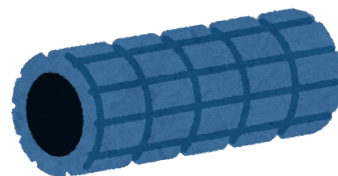
地點：海洋閣

對象：中心會員

費用：\$140

名額：10 人

負責職員：張芷琪姑娘



膝關節健康教育活動

本活動與「關注膝關節健康」社區計劃合辦

負責職員：張芷琪姑娘

講座

內容：推廣保護膝關節的意識，講解膝關節炎的成因及保健知識，從飲食及改善家居設計方面作出建議，並會教授簡單家居運動及安裝手機應用程式，以達至自我管理健康的效能。

日期：6月25日(星期六)

時間：待定

地點：海洋閣

對象：中心會員及護老者會員

費用：免費

名額：15 人



膝關節檢查

內容：以問卷形式進行簡單膝關節檢查，並按檢查結果提供報告，讓參加者更了解自己膝關節的狀況。

日期：7月23日(星期六)

時間：上午 9:00 至下午 5:00(每節 15 分鐘)

地點：海星閣

對象：已出席膝關節健康教育講座的人士

費用：免費

名額：15 人

骨質疏鬆檢查

內容：使用骨質疏鬆測量儀進行簡單檢查，並提供骨質密度報告，以更了解自己的身體狀況。

日期：7月29日(星期五)

時間：上午 9:00 至下午 5:00

地點：珍珠閣

對象：中心會員

費用：\$5

名額：40 人

負責職員：張芷琪姑娘

備註：測量時間約 10 分鐘，報名後會安排檢查時段。

主辦機構:



計劃團體:



策劃及捐助:



護老藍圖
CAREGIVER藍圖
MODE
SUPPORT

6-8月活動 (所有活動費用全免)

社區護老者能力提升計劃-義工培訓

日期: 6月22日(星期三)
時間: 下午2:00-5:00
地點: 本中心
內容: 由衛生署職業治療師為護老藍圖導師進行家居環境風險培訓, 識別高風險長者的家居危機。
備註: 培訓最後半小時會有測驗, 合格後可協助家居探訪。
名額: 10-15人

如何面對父母老去的事實

日期: 7月20日(星期三)
時間: 下午3:00-4:00
地點: 本中心
內容: 透過社工分享護老故事, 從中討論如何面對父母已老去的事實。
名額: 15人

香薰治療小組

日期: 7月12日至8月16日(逢星期二)
時間: 下午2:00 - 3:30
地點: 本中心
講者: 芳療治療師 註冊社工 吳頌詩
內容: 透過香薰治療師的小組活動, 認識香薰治療的效用和安全使用方法, 有助減壓、抒緩情緒和改善睡眠。
名額: 8人



頌砵減壓體驗

日期: 6月18日(星期六)
時間: 下午3:00-4:30
地點: 本中心
內容: 透過頌砵發出不同聲音和頻率, 有助達致聲音治療, 放鬆心情。
名額: 10人



護士諮詢站

日期: 7月8日(星期五)
時間: 下午3:00 - 5:00
地點: 本中心/Google Meet
內容: 與護士進行20分鐘的個人面見, 進行簡單健康分析, 以及解答照顧、護理和藥物上的疑難。
名額: 8人



藝術家工作坊

日期: 8月13日(星期六)
時間: 下午2:30 - 4:00
地點: 本中心
講者: 藝術治療師
內容: 透過藝術活動, 促進護老者及被照顧長者的關係, 減輕照顧壓力。
名額: 5個家庭

活動會因應疫情發展, 或有機會延期、取消或以網上形式進行。

開始報名日期: 2022年6月8日(星期三)

對象: 護老藍圖計劃參加者優先報名

(有興趣的中心護老者可報候選名單, 活動如有餘額方可供參加)

* 如計劃參加者報名超過2個活動, 由第三個報名活動起會成為候補參加者, 如有餘額將個別通知。

「護老藍圖」護老者支援計劃

承蒙李國賢基金會的撥款支持，本中心及明愛中區長者中心聯同香港城市大學在 2022 年 1 月至 2023 年 3 月，於南區及中西區提供以護老者為本的個案支援服務。

如果你是：

- 21 歲或以上的主要照顧者（新手照顧者或有急切需要）；
- 正無償照顧 60 或以上的長者；
- 在過去 3 個月沒有接受深入及有系統的支援服務；
- 正為長者提供**最少一項**的生活支援服務，例如：膳食準備、家務、洗衣、購物、交通、藥物、財務管理、電話使用、餵食、洗澡、穿衣、如廁等。

你將會於六個月內接受：

- 社工定期及共同製定照顧計劃
- 同輩支援
- 小組活動
- 進行 3 次的照顧者支援及壓力分析，每次可獲得現金券作答謝。

負責職員：社工陳威順先生、社工劉敏行姑娘、鍾鏗琪姑娘

護老者支援服務

(活動視乎疫情發展或有可能取消或以網上形式進行)

如何關顧認知障礙症患者(上)

內容：介紹認知障礙症基礎知識、患者日常作息安排、健康管理

日期：6 月 10 日(星期五)

時間：上午 11:00 至中午 12:00

地點：本中心/線上(Google Meet)

對象：一般護老者 名額：15 人

負責職員：陳家豪先生

有特別需要支援護老者大會

內容：護老者聚會、資訊分享及活動報名

主題：「經濟支援知多點」

日期：6 月 15 日(星期三)

時間：下午 3:30 至 4:30

對象：有特別需要支援護老者

地點：本中心/ Google Meet 費用：全免

名額：20 人

負責職員：劉敏行姑娘

血管健康測試

內容：由美國雅培的註冊護士為護老者檢查血管內壁的狀況，適合患有三高人士參加，關注血管健康。

日期：6 月 17 日(星期五)

時間：下午 2:30 至 4:30(分時段進行)

對象：所有護老者

地點：本中心

費用：全免 名額：35 人

負責職員：鍾鏗琪姑娘



週六喘息站

內容：透過兩個月一次的聚會，讓護老者互相分享最近的照顧近況，了解護老者資訊。

日期：6月18日(星期六)

時間：上午10:30至11:30

地點：本中心

費用：全免

對象：有特別需要支援護老者

名額：5人

負責職員：劉敏行姑娘

中風護理知多少

內容：由衛生署護士向會員講解護理中風病人的技巧、預防及護理褥瘡。

日期：6月28日(星期二)

時間：上午10:00至11:00

地點：本中心/ Google Meet

對象：所有護老者

費用：全免

名額：20人

負責職員：鍾鎧琪姑娘

護老者大會

內容：主題分享、凝聚同行護老者、資訊分享及活動報名

主題：「護老者友善」

日期：7月6日(星期三)

時間：下午3:30至4:30

對象：一般護老者

地點：本中心/ Google Meet

費用：全免

名額：20人

負責職員：陳家豪先生、鍾鎧琪姑娘

生命填色冊 - 護老者敘事治療小組

內容：以敘事治療介入，讓護老者外化問題並重塑生命故事，從小組中找到自己的正面生命意義和價值。

日期	時間
7月6日、7月13日、 7月20日	上午10:30至 11:30(逢星期三)
8月4日、8月11日、 8月18日	下午2:30至3:30 (逢星期四)

地點：本中心

對象：所有護老者

費用：全免

名額：6人

負責職員：劉敏行姑娘

護老者分享(夏季篇)

內容：中心會邀請經驗護老者，在活動中分享他們的護老故事。以一種面對面對談的方式，讓更多護老者了解他們的動人照顧時刻。

日期：7月14日(星期四)

時間：上午11:00至中午12:00

地點：本中心

對象：一般護老者

名額：10人

負責職員：陳家豪先生

心房顫動測試

內容：由美國雅培的註冊護士為護老者評估心臟年齡，關注心臟健康。

日期：7月20日(星期五)

時間：下午2:30至4:30(分時段進行)

地點：本中心

對象：所有護老者

費用：全免

名額：40人

負責職員：鍾鎧琪姑娘

復康用品維修服務及講座

內容：講解輪椅種類、功能、保養、檢查、保養等知識。

日期：8月22日(星期一)

時間：下午2:00至5:00

地點：休閒閣

對象：所有護老者

費用：全免

名額：20人

負責職員：鍾鎧琪姑娘

活動
預告

樂在「耆」中

為護老者提供短暫照顧及支援服務，在中心或在家中看顧長者，減輕照顧壓力。

服務範圍：田灣邨、鴻福苑、長者住屋、
田灣區

服務性質：在中心或在家中看顧長者
(如未能到中心)

服務時間：星期一至星期五

(上午9:00至下午5:00)

服務對象：60歲或以上長者，適合群體活動

費用：全免

申請手續：護老者可於使用服務前7天致電中心預約。如屬第一次申請服務，需親臨中心或社工上門評估。

負責職員：劉敏行姑娘

照顧者資訊站

護老軟件一站通

現時科技日新月異，小小的智能手機原來也有著很多不同的功能，甚至能夠方便護老者照顧長者！有見及此，我們將大家介紹了一些手機軟件，希望大家能夠有所認識及使用，好好照顧自己和長者！

今次要為大家介紹的是醫院管理局開發的「HA Go」。長者經常需要覆診進出醫院，透過 HA Go 軟件，病人可：

- 查閱過去一年和未來的覆診期，並收到覆診提醒
- 支付賬單及藥物費用
- 預約及取消普通科門診與專科新症
- 查閱藥物資料或按照處方進行復康練習
- 將來更會加入「提你食藥」功能



病人可以用自助模式在 HA Go 內邀請家人或其看護者成為「照顧者」，幫助管理健康。而照顧者可以：

- 查閱病人的紀錄，包括門診預約、賬單、配藥及過敏紀錄、及康復資訊等資料
- 日後，照顧者更可為病人繳付費用、管理門診預約等



「HA Go」現可於 Apple App Store、Google Play 及華為 AppGallery 下載。另外大家也可用手機掃描以下的 QR Code 下載軟件。

Q：如何登記及啟動我的 HA Go 帳戶？

A：病人可先在「HA Go」內輸入個人資料以作登記，之後請帶同您的香港身份證及 HA Go 提供的二維碼前往醫管局轄下醫院 / 診所啟動帳戶。亦可於下次覆診時，一併完成啟動帳戶程序。



資源來源：醫院管理局

「田在心」遊戲站

疫情下，相信大家都多了時間在家中。在這段時間，我們可以如何保持大腦健康，預防認知退化呢？我們為大家介紹以下小遊戲，每日花一些時間進行這些小遊戲，刺激大腦，齊來動腦筋，預防認知障礙症吧！

「數獨遊戲」

玩法：在空格子內，只可填寫1、2、3、4，使每一列及每一欄的數字不會重覆填寫。(答案將於下一期公佈)

遊戲 1

	3		
	2		
		2	
		1	

遊戲 2

5		2			
4			3		2
2		5			
			4		5
3		1			4
			2		1

「家居健腦小遊戲及小運動」

由中心「腦友大使」義工為大家介紹各種在家中都可輕易進行的小遊戲及小運動，大家可透過以下 **二維碼** 觀看各個家居健腦遊戲及運動的介紹！

筷子塔

筷子和膠子圈都可以玩遊戲？讓中心「腦友大使」義工亮培為大家介紹一下如何用筷子和膠子圈都能輕鬆健腦吧！



桌上遊戲借用

中心現已增設「桌上遊戲借用」服務，讓大家可借用不同種類的桌上遊戲，在家亦能動動腦筋！

服務對象：有效長者及護老者會員 借用期限：7天 (於借用日開始計算)

借用手續：借用人需親臨本中心接待處以會員證借用桌上遊戲。

交還手續：借用人或其委托人自行安排於中心辦公時間內交還桌上遊戲，逾期交還者可能會影響其日後的借用資格。

備註：每次收回的桌上遊戲均會經中心職員消毒才再借出。



瘋狂科學家



快手疊杯



大家來找碴



南極小企鵝

平板電腦借用服務

中心現已推出「平板電腦借用服務」，歡迎大家到中心借用平板電腦，以便於家中學習使用平板電腦、參與中心網上活動進行健腦遊戲及觀看影片！

服務對象：有效長者及護老者會員

借用期限：7個工作天 (於借用當日開始計算)

借用手續：借用人需親臨本中心接待處借用平板電腦及相關配件，並以會員證登記。

交還手續：借用人或其委托人自行安排於中心辦公時間內交還平板電腦及配件。

借用詳情：每人每次最多可借用一套平板電腦及相關配件。



2022年07月中心活動一覽表

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
					07月01日 香港特別行政區成立紀念日	07月02日 10:00 - 12:00 時代曲卡拉OK
07月03日	07月04日 10:00 - 11:00 e健樂- 健體運動班 11:15 - 12:15 健體舞運動班 14:15 - 15:15 拳擊操運動班	07月05日 09:00 - 17:00 樂齡數碼Take & Give手機班 09:00 - 12:00 愛心剪髮(休) 09:30 - 10:30 健腦樂園 10:00 - 11:00 「護老。護腦」工作坊	07月06日 09:15 - 10:15 伸展肌筋膜運動班 10:30 - 11:30 橡筋帶運動班 10:30 - 11:30 「生命填色冊」 - 護老者敘事治療小組 15:30 - 16:30 護老者大會	07月07日 09:00 - 17:00 e健樂-護士到訪 09:30 - 10:45 專題例會(頸、腰背護理) 11:00 - 12:00 八段錦運動班 14:30 - 16:00 義工迎新日	07月08日 09:00 - 17:00 樂齡數碼Take & Give手機班 14:30 - 15:30 賽馬會「銀光一閃」電子填色冊體驗日 15:00 - 17:00 護老藍圖- 護士諮詢站	07月09日
07月10日	07月11日 10:00 - 11:00 e健樂- 健體運動班 11:15 - 12:15 健體舞運動班 14:15 - 15:15 拳擊操運動班	07月12日 長者健康飲品領取日(加營養) 09:00 - 17:00 樂齡數碼Take & Give手機班 09:30 - 10:30 健腦樂園 14:00 - 15:30 護老藍圖- 香薰工作坊(1)	07月13日 09:15 - 10:15 伸展肌筋膜運動班 10:30 - 11:30 橡筋帶運動班 10:30 - 11:30 「生命填色冊」 - 護老者敘事治療小組 14:30 - 16:00 義工大會	07月14日 09:00 - 17:00 e健樂-護士到訪 11:00 - 12:00 八段錦運動班 11:00 - 12:00 護老者分享 14:30 - 16:30 拉米密米蘭組	07月15日 09:00 - 17:00 樂齡數碼Take & Give手機班	07月16日 10:00 - 12:00 時代曲卡拉OK
07月17日	07月18日 10:00 - 11:00 e健樂- 健體運動班 11:00 - 12:00 寧安義工大會	07月19日 09:00 - 17:00 樂齡數碼Take & Give手機班 09:30 - 10:30 健腦樂園 14:00 - 15:30 護老藍圖- 香薰工作坊(2)	07月20日 09:15 - 10:15 伸展肌筋膜運動班 10:30 - 11:30 橡筋帶運動班 10:30 - 11:30 「生命填色冊」 - 護老者敘事治療小組 14:00 - 16:30 護老者醫護工作坊- 心房顫動測試 15:00 - 16:00 護老藍圖- 如何面對父母老去的事實	07月21日 09:00 - 17:00 e健樂-護士到訪 09:30 - 10:45 專題例會(確診後的後遺症及個人家居自顧錦囊) 11:00 - 12:00 八段錦運動班 14:00 - 16:00 e健樂- 改善記憶及日常生活應用	07月22日 09:00 - 17:00 樂齡數碼Take & Give手機班	07月23日 09:00 - 17:00 膝關節檢查
07月24日	07月25日 10:00 - 11:00 e健樂- 健體運動班	07月26日 09:00 - 17:00 樂齡數碼Take & Give手機班 09:30 - 10:30 健腦樂園 14:00 - 15:30 護老藍圖- 香薰工作坊(3)	07月27日 10:30 - 11:30 橡筋帶運動班	07月28日 09:00 - 17:00 e健樂-護士到訪 11:00 - 12:00 八段錦運動班	07月29日 09:00 - 17:00 樂齡數碼Take & Give手機班 09:00 - 17:00 骨質疏鬆檢查 10:00 - 11:00 腦字典- 社區資源及支援服務 14:30 - 16:00 幹事會	07月30日 10:00 - 12:00 時代曲卡拉OK
07月31日						

因應疫情發展，活動可能會取消或轉為網上進行。
 **中心保留更改活動之權利，以電話個別通知或中心海報作實。 **
 休間閣(休)

中心服務質素標準

服務質素標準簡稱 SQS，目的為持續改善中心服務及管理。在上期雙月刊為介紹了標準 1-3 項，今次就向大家介紹第 4-6 項：

- 標準 4 所有職員、管理人員、管理委員會或其他決策組織的職務及責任均有清楚的界定。
- 標準 5 單位實施有效的職員招聘、簽訂職員合約、發展訓練、評估、調派及紀錄處分守則。
- 標準 6 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、職員及其他人士就服務表現提出意見。

如欲有查詢相關文件，可向接待處職員借閱。

暴雨及颱風天氣下中心開放及活動之安排

天文台於中心開放或活動前 2 小時發出以下警告，請留意以下安排。

	 黃 Amber	 紅 Red	 黑 Black		T 1	L 3	 8 NW 西北
中心/休閒閣 開放	✓		9 時前 ✗	9 時後 ✓	✓		✗
惜食堂	✓		✗		✓		✗
小組/ 戶內活動	✓	✗	✗		✓	✗	✗
戶外活動	視乎當時 情況而定	✗	✗		✓	✗	✗

意見箱

歡迎大家對中心服務提供寶貴意見，請填妥表格交回中心，謝謝！

姓名：_____ 聯絡電話：_____



親切溫柔的言語，能使友人增多，並能感化仇人。（德 6:5）