



# 明愛東頭長者中心



開放時間

上午 9:00 至下午 5:00



中心地址

黃大仙東頭邨榮東樓

10 - 16 號地下

黃大仙東頭邨偉東樓

13 - 16 號地下

黃大仙東頭邨裕東樓

7 號地下



中心電話

2716 1098



中心傳真

2718 8159



中心電郵

sett@caritassws.org.hk



出版日期

2022 年 5 月



出版數量

400 本



Whatspp:

9734 9495



免費  
取閱

東頭仲夏天，  
與你樂不倦。

明愛安老服務  
網頁



明愛安老服務  
Facebook



督印人：崔允然先生

編輯工作小組：劉芷恩、孫富培



# 歡迎新入職同事



“

大家好，我是新同事孫先生，主要負責健康方面的活動 😎

我喜歡唱歌和玩樂，歡迎大家找我交流、吟詩作對。

”



## 目錄

護老者活動	P.3
認知障礙症服務	P.4
義工服務	P.5
健康活動	P.6
教育服務	P.7
社康活動	P.8
活動花絮與其他資訊	P.9-11



# 6-7 月護老者活動

根據政府人數限聚規定，部分活動可有限度以實體形式進行活動，並因應疫情變化而有機會取消或改用線上形式進行，敬請留意!

## 護老者之「書」出好心情

日期：2022年6月至7月  
對象：護老者優先  
內容：每月第一舍星期由同工向護老者簡單介紹每月好書，如護老者有興趣，可到中心借閱。  
查詢：芷恩姑娘



## 鍛鍊「腦」朋友

日期：2022年6至7月  
時間：上午9:00-11:00 或  
下午3:00-5:00  
對象：護老者優先  
內容：護老者可向工作人員借用不同訓練的桌上遊戲，讓患者於家中進行訓練。  
查詢：劉姑娘

\*每次借用桌上遊戲時間為2個星期!!!

## 護老者講座 正視肩膊痛

日期：2022年6月22日(星期三)  
時間：上午10:00-11:00  
對象：護老者優先  
地點：榮東樓活動室  
內容：肩部護理及減低關節僵硬的方法，示範肩部運動。  
名額：8-12位(免費)  
查詢：芷恩姑娘

## 護老者講座 智能手機智多啲

日期：2022年6月29日(星期三)  
時間：下午2:30-3:30  
對象：護老者優先  
形式：榮東樓活動室  
內容：讓長者重新認識智能手機，包括簡介手機基本操作、實用技巧及應用程式推介。  
名額：8-12位(免費) 查詢：芷恩姑娘



## 護老者講座 自助按摩

日期：2022年7月18日(星期一)  
時間：上午10:00-11:00  
對象：護老者優先  
形式：榮東樓活動室  
內容：正確的按摩方法和用途，一般手力按摩的禁忌症和安全要點。  
名額：8-12位(免費)  
查詢：芷恩姑娘



## 護老者之 『花』點心思

日期：2022年7月26日(星期二)  
時間：上午10:00-11:00  
對象：護老者優先  
地點：榮東樓活動室  
內容：透過插花活動令護老者放鬆心情  
名額：8位  
費用：\$10  
查詢：芷恩姑娘



# 6-7 月認知障礙症服務

根據政府人數限聚規定，部分活動可有限度以實體形式進行活動，並因應疫情變化而有機會取消或改用線上形式進行，敬請留意！

## 支援服務

### 「智」友認知訓練

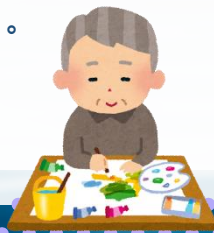
日期：2022 年 6 月至 7 月 (逢星期一、三)  
時間：上午 10:00 – 11:30 (每個時段為 30 分鐘)  
地點：偉東樓  
對象：智友營會員  
內容：透過種植、桌上遊戲、電子產品，提升參加者的認知、社交能力等。  
名額：8 位  
查詢：劉姑娘



## 支援服務

### 「和你畫」和諧粉彩

日期：2022 年 6 月 16 日 (星期四)  
時間：下午 2:30 – 4:00  
地點：偉東樓  
對象：懷疑或確診認知障礙症患者  
內容：透過粉彩療愈畫作，讓參加者的心和生活融合在一起。  
名額：6 位  
查詢：劉姑娘



### 「和你唱」

日期：2022 年 6 月 30 日 (星期四)  
時間：下午 2:30 – 4:00  
地點：偉東樓  
對象：懷疑或確診認知障礙症患者  
內容：透過音樂治療，提升參加者的認知能力。  
名額：8 位  
查詢：劉姑娘



## 資訊科技

### 「智」友認知訓練-下午班

日期：2022 年 6 月至 7 月 (逢星期二、四)  
時間：下午 2:30 – 4:00 (每個時段為 30 分鐘)  
地點：偉東樓  
對象：懷疑或確診認知障礙症患者  
內容：透過音樂、桌上遊戲、運動、電子產品，提升參加者的認知能力。  
名額：8 位  
查詢：劉姑娘

### 「腦」力測驗站 2022

日期：2022 年 6 月至 7 月  
時間：待定  
地點：榮東樓  
對象：懷疑確診認知障礙症患者  
內容：工作人員為中心會員進行認知評估(HKMoCA)，了解和跟進長者的認知狀況。  
名額：不限 (免費)  
查詢：劉姑娘

\*如有需要，請先聯絡劉姑娘預約時間。

# 6-7 月義工服務

根據政府人數限聚規定，部分活動可有限度以實體形式進行活動，並因應疫情變化而有機會取消或改用線上形式進行，敬請留意！



## 慢活時間：探探烏龜鬆一鬆

內容：中心 6 月份將會開設探訪烏龜「阿細」及「金剛」時間，中心會員可於指定日子及時段內到訪及協助照顧，詳情請留意中心消息。

地點：偉東樓

查詢：周先生



## 「智友營」義工招募

日期：2022 年 6 月

人數：6 位

義工內容：帶領及協助中心認知訓練  
例如：桌上遊戲、智能產品、和諧粉彩、手工等。  
\*小組活動推行(每月 8 次)

查詢：劉姑娘

## 「智友營」義工培訓

日期：2022 年 7 月 8、22 日(星期五)

時間：下午 2:30 - 3:30

地點：待定

名額：6 位

內容：透過團體建立及遊戲，增加義工之間的凝聚力。

查詢：劉姑娘



## 「芬蘭木柱」義工招募

日期：2022 年 6 月

人數：6 位

義工內容：協助中心帶領及推行新興運動「芬蘭木柱」，讓長者參與不同活動，有益身心。  
\*活動推行(每月 2 次)

查詢：孫先生

## 東頭「地壺球」義工招募

日期：2022 年 7 月

人數：6 位

義工內容：協助中心帶領及推行地壺球活動，提升長者能力、擴闊社交，學習新興運動。  
\*小組活動推行(每月 2 次)

查詢：孫先生



# 6-7 月健康活動

根據政府人數限聚規定，部分活動可有限度以實體形式進行，其餘人數則保留線上形式進行，並因應疫情變化而有機會取消或改用線上形式進行，敬請留意！

## 健康講座-「高血壓知多少」

日期：2022年6月1日(星期三)

時間：上午 10:30 – 11:30

內容：護士講解高血壓的成因及影響、預防方法和應對方法。

地點：榮東樓活動室

對象：中心會員

名額：8-12 位

查詢：孫先生



## 八段錦+徒手運動

日期：2022年6月1、8、15、22日(星期三)

時間：下午 2:30 – 3:30

內容：預防及舒緩痛症如寒背、電腦頸、圓肩痛症等，增強心肺血管功能。

地點：榮東樓活動室及線上 ZOOM

對象：中心會員

名額：7-8 位 (實體) 及 12 位(線上)

查詢：孫先生



## 芬蘭木柱同樂園

日期：2022年6月7、14、21日(星期二)

時間：上午 10:00 – 11:00

內容：認識芬蘭木柱運動，學習法芬蘭木柱玩法及比賽規則，享受當中樂趣。

地點：榮東樓活動室

對象：中心會員

名額：7-8 位

查詢：孫先生



## 正念禪修班

日期：2022年6月9、16、23、30日(星期四)

時間：下午 2:30 – 4:00

內容：認識正念和禪修，透過練習去靜下放鬆，提升專注力、情緒管理力、抗壓力等。

地點：榮東樓活動室

對象：中心會員

名額：7-8 位

查詢：孫先生



## 地壺球入門班

日期：2022年7月5、12、19日(星期二)

時間：上午 10:00 – 11:00

內容：預防及舒緩痛症如寒背、電腦頸、圓肩痛症等，增強心肺血管功能。

地點：榮東樓活動室

對象：中心會員

名額：7-8 位

查詢：孫先生



## 拉筋伸展運動+徒手健體操

日期：2022年7月8、15、22、29日(星期五)

時間：上午 10:00 – 11:00

內容：加強四肢協調性，伸展身體各關節，均衡鍛練肌肉，加強節拍感。

地點：榮東樓活動室及線上 ZOOM

對象：中心會員

名額：7-8 位 (實體) 及 12 位(線上)

查詢：孫先生



# 6-7 月教育服務

根據政府人數限聚規定，部分活動可有限度以實體形式進行活動，並因應疫情變化而有機會取消或改用線上形式進行，敬請留意!

## 快樂學種植 (6 月份)

日期：2022 年 6 月 15 日 (星期三)

時間：上午 10:00 – 11:00 或  
上午 11:00 – 12:00

地點：榮東樓活動室

內容：基本植物護理、種植技巧及植物  
種類認識。

名額：每節 8 位

費用：每節\$10 查詢：芷恩姑娘



## 舞動東頭 (6 月份)

日期：2022 年 6 月 17 日 (星期五)

時間：下午 3:00 - 4:00

地點：偉東樓活動室

內容：使用智能遊戲機運動培養運動興趣

對象：中心會員

名額：8 位 (免費)

查詢：芷恩姑娘



## 睇片話咁易

日期：2022 年 6 月 30 日 (星期四)

時間：上午 10:00 - 10:30

地點：榮東樓活動室

內容：教導下載及使用 YouTube 手機應  
用程式

對象：中心會員

名額：4 位 (免費)

查詢：芷恩姑娘



## 舞動東頭 (7 月份)

日期：2022 年 7 月 13 日 (星期三)

時間：下午 3:00 - 4:00

地點：偉東樓活動室

內容：使用智能遊戲機運動培養運動興趣

對象：中心會員

名額：8 位 (免費)

查詢：芷恩姑娘



## 快樂學種植 (7 月份)

日期：2022 年 7 月 20 日 (星期三)

時間：上午 10:00 – 11:00 或  
上午 11:00 – 12:00

地點：榮東樓活動室

內容：基本植物護理、種植技巧及植物  
種類認識。

名額：每節 8 位

費用：每節\$10 查詢：芷恩姑娘

## GOOGLE 遊世界

日期：2022 年 7 月 26 日 (星期二)

時間：下午 2:30 - 3:00

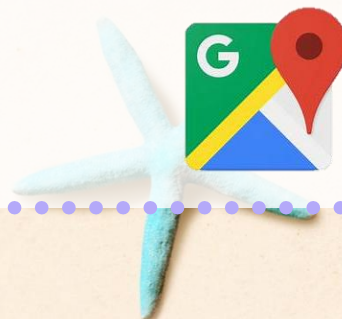
地點：榮東樓活動室

內容：學習使用 GOOGLE 地圖查找路線

對象：中心會員

名額：4 位 (免費)

查詢：芷恩姑娘



# 6-7 月社康活動

活動會因應疫情變化而有機會取消或改用線上形式進行。  
部份實體活動，需待疫情緩和，中心正常開放後進行。敬請留意!



## \*1 -6 月份生日壽星特別安排\*



由於早前疫情嚴峻，未能安排 1-3 月份壽星到中心領取生日禮物。  
故延期安排至 6 月 23 日至 8 月 22 日期間攜同有效會員證到中心領取生日禮物乙份。

而 4-6 月份生日壽星亦安排至以上日期到中心領取生日禮物。



## 端午樂歡聚

日期：2022 年 6 月 1 日 (星期三)  
時間：下午 2:30 - 3:30  
形式：線上 zoom 或 榮東樓  
內容：透過線上 zoom 進行，齊齊分享問答遊戲。  
名額：12 位 (免費)  
查詢：吳姑娘



## 「童」你見面

日期：2022 年 6 月 21 日 (星期二)  
時間：下午 4:00 - 5:00  
形式：線上 zoom  
對象：中心會員  
內容：與小朋友玩遊戲、彼此關顧和分享。  
名額：6 位 (免費)  
查詢：劉姑娘



## 愛要及時剪髮服務

日期：2022 年 6 月 28 日 (星期二)  
時間：上午 9:30 - 11:00  
內容：由「愛要及時義工隊」專業髮型師為長者理髮。  
報名：5 月待定，需帶備有效會員證返回中心接受報名。  
名額：50 位 (免費)  
查詢：吳姑娘



## 桌遊同樂日

日期：2022 年 6 月 28 日 (星期二)  
時間：下午 2:30 - 3:30  
形式：榮東樓活動室  
內容：與大家一同暢玩桌上遊戲  
名額：8 位 (免費)  
查詢：孫先生



## 喜樂時光

日期：2022 年 6 月 29 日及 7 月 27 日 (星期三)  
時間：下午 2:30 - 3:30  
形式：線上進行或實體  
內容：善導之母堂義工帶領唱詩歌，聖經分享。  
名額：12 位 (免費)  
查詢：吳姑娘



東頭影院、快樂椅子舞、  
震震機借用服務、歡樂拾趣

以上實體活動，需待疫情緩和，中心正常開放後進行。



# 活動花絮

中心與其他機構合作舉辦不同的線上活動，長者、青少年和小朋友齊齊分享趣事，互相關心，讓大家在崩緊的環境下放鬆心情~

## 智友營 認知訓練小組



### 智友營認知訓練小組:

中心關閉期間，參加者每星期索取認知訓練的功課。

## 線上合作活動



### 長者與後生仔傾下計:

與社企陸續出版、大中小學進行線上探訪活動，關懷長者們和青少年的身心健康。

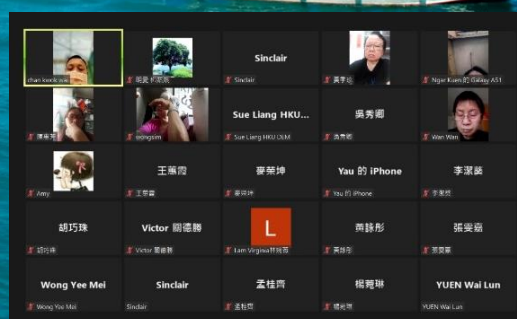
### 「童」你抗疫:

與明愛東頭綜合家庭服務中心合辦線上探訪活動，讓長者們和小朋友彼此關懷、認識。













### 長者急救學堂:

透過專業護理人員的培訓和指導，參加者能夠明白長者護理知識。



# 「疫苗通行證」接種時間表

實施日期 / 適用人士類別	由2022年4月30日至5月30日	2022年5月31日或之後
(A) 18歲或以上人士 [附註二]	 第二針	 (i) 第二針，如接種第二針後未滿6個月  (ii) 第三針，如接種第二針後滿6個月
(B) 12至17歲人士 [附註三]	 (i) 第一針，如接種第一針後未滿6個月  (ii) 第二針，如接種第一針後滿6個月	 (i) 第二針，如接種第二針後未滿6個月  (ii) 第三針，如接種第二針後滿6個月
(C1) 12歲或以上 [附註三]，在康復後未滿6個月的康復者 [附註四]	無需額外接種要求	
(C2) 12歲或以上 [附註三]，在感染2019冠狀病毒病前已接種第二或第三針疫苗的康復者 [附註五]	無需額外接種要求	
(C3) 12歲或以上 [附註三]，在康復後滿6個月的康復者 [附註四]	(i) 在感染2019冠狀病毒病前沒有接種疫苗的康復者 [附註五]  (i) 第一針，如在接種第一針後6個月內  (ii) 第二針，如在接種第一針後滿6個月  * 已接種一針復必泰(BioNTech)疫苗的12至17歲人士，無需第二針接種要求	
(ii) 在感染2019冠狀病毒病前已接種第一針疫苗的康復者 [附註五]	 第二針  * 已接種一針復必泰(BioNTech)疫苗的12至17歲人士，無需第二針接種要求	

問：如何出示你的疫苗接種紀錄以作「疫苗通行證」之用？

答：你可以使用下列方法出示疫苗接種紀錄以作「疫苗通行證」之用：

1. 本地疫苗：以「安心出行」、「智方便」或「醫健通」流動應用程式顯示的本地疫苗接種紀錄二維碼；
2. 本地疫苗：印有二維碼的紙本本地疫苗接種紀錄；或
3. 非本地疫苗 / 混合本地及非本地疫苗：(i) 有關當局發出的紙本或電子疫苗接種紀錄；(ii) 入境人士申報非本地疫苗接種紀錄時從邊境港口衛生處獲得的疫苗接種紀錄二維碼；及 (iii) 在 18 間指定郵政局完成申報非本地疫苗接種紀錄時獲得的疫苗接種紀錄二維碼。

# 資訊小分享 – 樂悠卡



合資格申請人須滿 60 歲或在申請日起計的未來 3 個月內年滿 60 歲，並持有有效香港智能身份證的香港居民，可於民政事務處民政諮詢中心、港鐵客務中心非付費區、房委會轄下屋邨辦事處或長者地區中心、長者鄰舍中心及長者活動中心索取申請表格，並按下列申請日期郵寄申請表至八達通卡有限公司。

申請日期	出生年份
2022年6月1日至30日	1956
2022年7月1日至31日	1955
2022年8月1日至31日	1954
2022年9月1日至30日	1953
2022年10月1日至31日	1952
2022年11月1日至30日	1951
2022年12月1日至31日	1950
2023年1月1日至2月28日	1948, 1949
2023年3月1日至4月30日	1946, 1947
2023年5月1日至6月30日	1943, 1944, 1945
2023年7月1日至8月31日	1939, 1940, 1941, 1942
2023年9月1日至10月31日	1938或之前

## SQS 服務質素標準

### 標準 10 申請和退出服務

服務單位備有讓服務使用者申請接受服務和退出服務的政策和程序，並可供服務使用者、職員及其他關注人士閱覽。

### 標準 11 評估服務使用者的需要

服務單位運用有計劃的方法以評估和滿足服務使用者的需要。



# 明愛東頭長者中心

地址：九龍黃大仙東頭邨榮東樓 10-16

電話：2716 1098

傳真：2718 8159

如對本中心服務有任何意見，我們願意聆聽你們的聲音，懇請填妥以下便條，交回中心或致電 2716 1098 與我們聯絡，多謝！

姓名：\_\_\_\_\_

電話：\_\_\_\_\_

## 中心開放時間

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日	公眾假期
上午 9:00 至 下午 5:00	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✗	✗



### 到訪中心交通資料：

- (1) 樂富港鐵站 B 出口乘搭 39M 專線小巴於東頭邨道的柏東樓外下車，步行約 1 分鐘
- (2) 九巴 9、5C、3B 號可於彩虹道泰東樓站下車
- (3) 九巴 1 號可於摩士露天劇場站下車