



明愛安老服務網址：
<https://www.carva.com/>



香港明愛 安老服務

明愛梨木樹長者中心

2022年6月-7月

會訊內容

1. 編者的話/中心消息
2. 中心活動
3. 活動花絮
4. 護老園地
5. 資訊科技站
6. SQS及中心職員介紹
7. 六月活動時間表
8. 七月活動時間表

 新界荃灣梨木樹邨康樹樓地下

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

 2427 7188  2487 4892

 setms@caritassws.org.hk

出版日期：2022年6月

印刷量：700份

督印人：高級督導主任 曾玉萍

編輯：單位主任 李瓊漳

資訊科技大使 鄭翠怡



編者的話

近期疫情仍然是大家茶餘飯後的話題，各位老友記除了要做好防疫措施外，亦有一點不要忽略的就是我們的心理健康。疫情發展與大家的情緒緊緊地連結在一起。受疫情的影響下，相信大家心理自然會忐忑不安。情緒的到來正正是提醒大家要好好關顧自己。而今期通訊我們提供了舒緩情緒小貼士，供大家細閱。願大家在疫境下互相關心，與周圍鄰居朋友保持緊密聯繫，使社區盛載滿滿溫暖。

與此同時，政府亦傳來最新資訊：由2022年6月1日起至2023年10月底，不記名長者八達通卡及一般個人八達通卡將取消二元乘車優惠的安排。另外政府將分階段接受65歲或以上合資格香港居民申請「樂悠咭」，才能繼續享用二元乘車優惠。持有效「殘疾人士身分」個人八達通卡的殘疾人士則不受影響，可繼續用八達通享用二元優惠。有關「樂悠咭」申請之查詢，歡迎與本中心職員聯絡。最後，祝大家身體健康！

中心消息

- (1) 因應疫情發展，中心活動將以線上或實體舉行，請各老友記留意中心最新消息。如有疑問，歡迎致電中心查詢。
- (2) 現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，並保持適當的社交距離，以保障個人健康。
- (3) 中心將在下期活動會訊加入 QR code，多一個途徑供方便會員報名活動。
- (4) 新一年度會員入會費用為\$21，有效期至2023年3月31日，歡迎各位加入中心的大家庭，有興趣人士可到中心登記或在網頁填寫入會表格。上年度21-22年的舊會員，今年續會免費，21-22年未續會人士請盡快親臨中心續會。
- (5) 本中心已於16/5/2022(星期一)開放，包括使用量血壓服務、運動區、兩桌魔力橋、兩桌象棋、電視及電腦，開放時段為：上午9:00 - 12:00 及下午2:00 - 5:00。
- (6) 本中心現有一對一手機諮詢服務，為長者解答手機問題，每人30分鐘，有興趣的會員歡迎致電中心或到中心預約。
- (7) 中心將有部份活動會於社區會堂舉行，進入社區會堂前請大家緊記遵守政府疫苗通行証要求。
- (8) 本年度中心生日會希望重視每位會員，由6月開始有義工致電生日長者送上祝福，並邀請到中心取生日禮物。

中心委員會

聯絡

副主席

主席

財務



陳樹林



陳偉斌



陳景雄



陳錦梅



羅森



葉綺蓮



張學勤



黃碧玲



羅耀燐



胡喬森



尹善友



潘少聞



吳惠娥



黃葵好



黎淑玲

義工活動

彩虹探訪組 (P6129)

日期：2022年6月28日及2022年7月19日
(逢星期二)

時間：下午2:30-3:30

地點：中心薈萃坊/Zoom(視乎疫情)

內容：熱身活動，義工訓練，分享探訪
情況

對象：中心探訪組義工

名額：每一組8-12人

收費：免費

報名方法：工作人員邀請義工參加

負責職員：社工 譚靜敏姑娘

一級活動幹事 袁婉惠姑娘

義工玩轉聚會 (P6123)

日期：2022年6月14日(星期二)

時間：下午2:30-3:30

地點：中心薈萃坊/Zoom(視乎疫情)

內容：活動及交流

對象：上年度義工

名額：12人

收費：免費

報名方法：6月6日開始，親臨或致電
中心報名，額滿即止

負責職員：社工 譚靜敏姑娘

一級活動幹事 袁婉惠姑娘

中心活動

簡易美食食譜 (P6126)

日期：2022年6月6、13、27日(星期一)

2022年7月4、11、25日(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：會員

名限：不限

費用：全免

報名方法：當日發放時段參加

備註：如有查閱食譜請致電中心通知職員
或觀看有嘗試制作成品，亦可拍照
相片傳給中心。

負責職員：一級活動幹事 袁婉惠姑娘

晨光同行計劃-復康與痛症

日期：2022年7月8、15、22、29日

(逢星期五)

時間：上午9:00-1:00(每節一小時)

地點：中心蒼藝坊

內容：由註冊物理治療師為長者訂出針
對性復康治療，提升活動能力

對象：長者會員

費用：每節250元

報名方法：已接受報名

負責職員：一級活動幹事 袁婉惠姑娘

6月摺紙活動 (P6124)

日期：2022年6月29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：長者會員

名限：不限

費用：全免

報名方法：6月6日(一)至6月17日(五)

致電中心報名

備註：職員會6月24日(五)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

7月摺紙活動 (P6125)

日期：2022年7月20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：長者會員

名限：不限

費用：全免

報名方法：7月4日(一)至7月13日(三)

致電中心報名

備註：職員會7月19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

中心活動

長者茶聚室 (P6135)

日期：6月1、8、15、22、29 (星期三)

7月6、13、20、27 (星期三)

時間：上午11:00-12:00

內容：腐竹薏米雞蛋糖水 (1/6/2022)

木瓜鳳爪豬骨湯 (8/6/2022)

香芋椰汁西米露 (15/6/2022)

柴魚花生瘦肉粥 (22/6/2022)

薯仔紅蘿蔔豬骨湯 (29/6/2022)

冬瓜荷葉薏米茶 (6/7/2022)

蓮藕合桃豬展湯 (13/7/2022)

桑寄生蛋茶 (20/7/2022)

紅豆沙 (27/7/2022)

對象：會員

名額：30位 (名額有限，先到先得)

費用：每份5元 (當日外賣拿走時繳交費用)

報名日期：6月份：5月23日至5月30日(一)

7月份：6月20日至7月4日(一)

備註：有興趣享用茶點的會員可親臨或致

電中心報名，報名時請說明要報名

日期的食物，以便中心職員跟進。

負責職員：一級活動幹事 袁婉惠姑娘

剪髮服務 (P6021)

日期：2022年6月9日 (星期四)

2022年7月14日 (星期四)

時間：上午9:00-10:15

內容：荃灣髮姿社剪髮師傅，為大家提供剪髮服務。

地點：中心薈藝坊

對象：長者會員

費用：費用27元 (名額30人)

報名方法：2022年6月2日(星期四)及2022年7月8日(星期五)開始報名，可親臨或致電中心報名繳費，剪髮當日10:00前截止報名繳費。

負責職員：一級活動幹事 袁婉惠姑娘

E健樂

皮革錢包製作工作坊 (P6144)

日期：7/6/2022 (星期二)

時間：下午3:00- 4:30

地點：中心薈萃坊

對象：e健樂會員、中心會員

內容：親手以皮革製作屬於自己的錢包

名額：10名 (人數過多將抽籤決定)

報名方法：26/5/2022(星期四)開始，

可親臨或致電中心報名。

抽籤日期：2/6/2022(星期四)上午11:30

負責職員：陳嘉雯姑娘

護老者活動

護老者鬆一鬆

日期：2022年6月9日(星期四)及
2022年7月14日(星期四)

時間：下午2:00 - 3:30

地點：本中心

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：親臨或致電中心報名

負責同事：社工 劉凱珊姑娘 /
護理助理 蔡愛英姑娘

護老者調適組

日期：2022年6月7、14、21及28日
(星期二)

2022年7月5、12、19及26日
(星期二)

時間：下午2:00 - 3:30

地點：中心一座

主題：護老者交流照顧心得，互相加油
打氣。

對象：有需要護老者會員

收費：費用全免

報名方法：親臨或致電中心報名

負責同事：社工 劉凱珊姑娘

健康講座

日期：6月27日(星期一)、
7月25日(星期一)

時間：上午9:30-10:30

地點：中心薈萃坊

內容：(27/6) 慎防食物中毒
(25/7) 足部平安

名額：15人

對象：護老者會員、會員

講員：衛生署長者健康外展隊

收費：費用全免

報名方法：6月13日及6月27日開始，
親臨或致電中心報名，額滿
即止。

負責職員：文員 張妙嫻姑娘

骨質密度測試

日期：2022年6月22日(星期三)及
2022年7月21日(星期四)

時間：下午2:30-4:00

地點：本中心

內容：測試骨質密度

對象：有需要護老者會員 (6月)
護老者會員 (7月)

名額：10人

收費：費用全免

報名方法：可親臨或致電中心報名

負責同事：社工 劉凱珊姑娘 /

護理助理 蔡愛英姑娘

護老園地

疫情下自我情緒支援貼士

近期疫情下，負面資訊充斥生活。當你感到驚慌、擔心、絕望、憤怒……這些情緒的來臨時，請容許和接納在疫境時出現，並細察了解自己的需要和感受。以下有幾個貼士給予大家在疫情下支持自己。

放鬆小貼士：



有足夠的休息時間。



多讚美及鼓勵，
肯定自己的照顧工作。



接納自己及被照顧者
的情緒。



保持正面樂觀的
積極心情。



保持自己的生活喜好，
多與朋友分享和傾談。



維持健康生活，均衡飲食、
做簡單運動及深呼吸練習。

其他放鬆 方法影片：



十巧手運動



長者健康運動



長者健康運動 2

護老者要多些留意自己的情緒及壓力反應，若有需要，可致電中心職員協助。在照顧的路上，我們互相支持打氣，並肩同行。

明愛照顧者支援中心

中心電話：3892 0100 / 熱線查詢 3892 0101

明愛梨木樹長者中心

中心電話：2427 7188

掃描QR碼即可瀏覽
情緒支援貼士



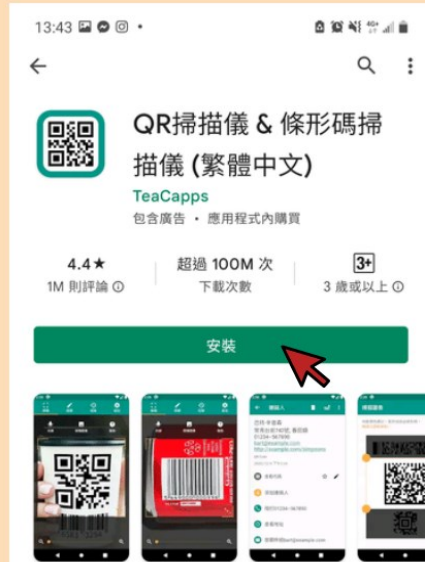
資訊科技站-QR碼教學

下載QR碼

1. 在play商店搜尋輸入：QR掃描儀，再按第四項。

2. 點進後按安裝。
(留意名稱)

3. 安裝後按右邊的開啟。



如何使用QR碼

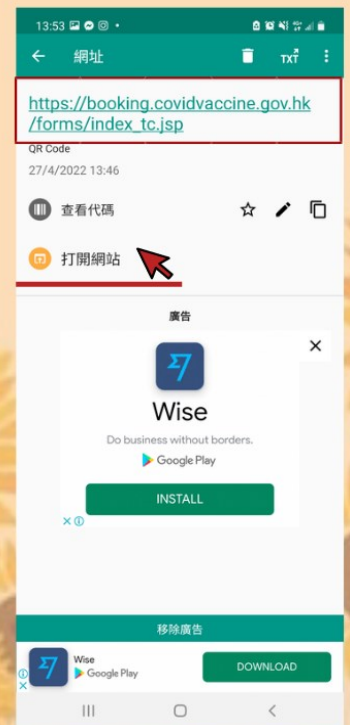
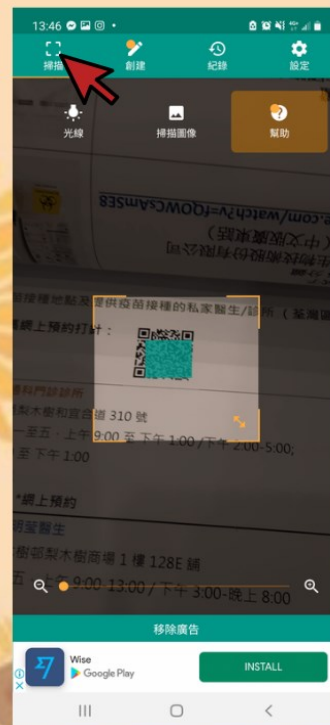
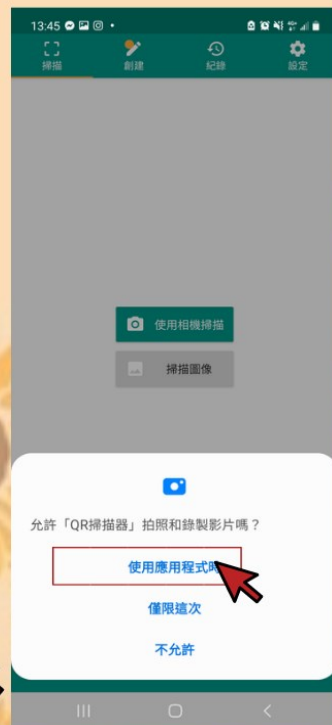
首先從手機頁面中尋找QR掃描儀的圖示。

1. 首次需要向左推三次再按 進入程式。

2. 首次打開需要允許權限，按 "使用應用程式時"

3. 掃描想查閱的二維碼，然後會顯示網址

4. 按下網址或打開網站。



SQS 13 私人財產

姑娘，頭先嚟拉手繩位置我執到個銀包，但係我唔知係邊個老友記跌，你地會點樣處理架？



我地收到失物，會張貼失物待領通告，如果係食物，當日無人認領我地就會即日棄掉處理，而其他物品就會存放一個月，如未有認領就由單位自行處理。

明愛梨木樹長者中心 職員架構圖



單位主任
李瓊漳 姑娘



6 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 9:30-11:30 智醒閣 (一座) 9:30-12:00 (萃) 土耳其製作工作坊	2 10:00-1:00 (萃) 抗疫營養飲食全 攻略講座 3:00-4:00 (萃) 韓國流行舞	3 端午節	4
6 11:00 (線上) 簡易美食食譜	7 2:00-3:30 (一座) 護老者調適組 3:00-4:30 (萃) 皮革錢包製作工 作坊	8 9:30-11:30 智醒閣 (一座) 11:00-12:00 長者茶聚室 2:30-4:00 友誼組 (會堂)	9 9:00-10:15 (藝) 剪髮服務	10 9:30-11:30 智醒閣 (一座)	11
13 11:00 (線上) 簡易美食食譜	14 2:30-3:30 (萃) 義工玩轉聚會	15 9:30-11:30 智醒閣 (一座) 11:00-12:00 長者茶聚室	16	17 9:30-11:30 智醒閣 (一座)	18
20	21 2:00-3:30 (一座) 護老者調適組	22 9:30-11:30 智醒閣 (一座) 11:00-12:00 長者茶聚室 2:30-4:00 骨質密度測試	23	24 9:30-11:30 智醒閣 (一座)	25
27 9:30-10:30 (萃) 健康講座 11:00 (線上) 簡易美食食譜	28 2:00-3:30 (一座) 護老者調適組 2:30-3:30 (萃) 彩虹探訪組	29 9:30-11:30 智醒閣 (一座) 11:00-12:00 長者茶聚室 2:00 (線上) 摺紙活動 2:00-3:30 護老者鬆一鬆	30		

6 月 1 日 2:00-4:00 友誼組 – 主題：長者福利介紹

場地代號：(線上) 線上活動/短片 (萃) 薈萃坊 (藝) 薈藝坊 (一座) 中心一座 (會堂) 社區會堂

7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 香港特別行政區 成立紀念日	2
4 11:00 (線上) 簡易美食食譜	5 2:00-3:30 (一座) 護老者調適組	6 9:30-11:30 智醒閣 (一座) 11:00-12:00 長者茶聚室 2:30-4:00 友誼組 (會堂)	7	8 9:00-1:00 (藝) 晨光同行計劃- 復康與痛症 9:30-11:30 智醒閣 (一座)	9
11 11:00 (線上) 簡易美食食譜	12 2:00-3:30 (一座) 護老者調適組	13 9:30-11:30 智醒閣 (一座) 11:00-12:00 長者茶聚室	14 9:00-10:15 (藝) 剪髮服務 2:00-3:30 護老者鬆一鬆	15 9:00-1:00 (藝) 晨光同行計劃- 復康與痛症 9:30-11:30 智醒閣 (一座)	16
18	19 2:00-3:30 (一座) 護老者調適組	20 9:30-11:30 智醒閣 (一座) 11:00-12:00 長者茶聚室 2:00 (線上) 摺紙活動	21 2:30-4:00 骨質密度測試	22 9:00-1:00 (藝) 晨光同行計劃- 復康與痛症 9:30-11:30 智醒閣 (一座)	23
25 11:00 (線上) 簡易美食食譜	26 2:00-3:30 (一座) 護老者調適組	27 9:30-11:30 智醒閣 (一座) 11:00-12:00 長者茶聚室	28	29 9:00-1:00 (藝) 晨光同行計劃- 復康與痛症 9:30-11:30 智醒閣 (一座)	30

7月6日 2:00-4:00 友誼組 – 友誼組主題：五官保健

場地代號：(線上) 線上活動/短片 (萃) 薈萃坊 (藝) 薈藝坊 (一座) 中心一座 (會堂) 社區會堂



意見園地

日期： _____

意見： _____

填寫人姓名： _____ 聯絡電話： _____

歡迎會員對中心會訊或服務提出寶貴意見。