



明愛東頭長者中心

東月刊

2022年8-9月

免費
取閱



中心開放時間：
星期一至星期六 (星期日及公眾假期休息)
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 7 月



出版數: 400 本



Whatsapp: 9734 9495

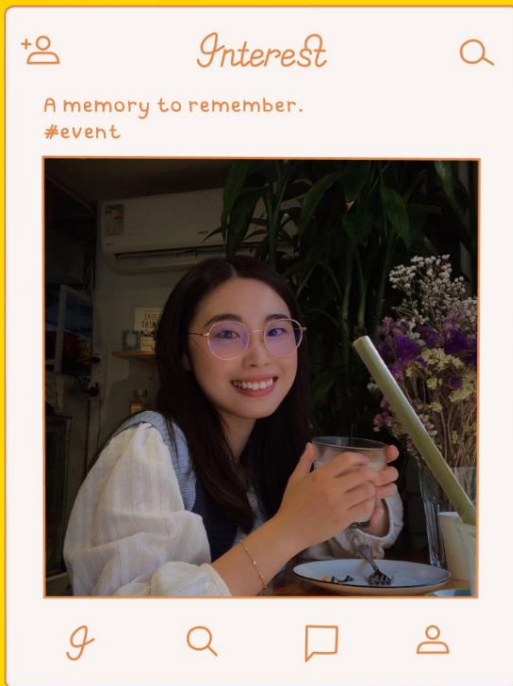
督印人: 崔允然

編輯工作小組: 劉芷恩、孫富培

一年一度又中秋
中秋中心有咩玩?
去尸. 8 望下啦

目錄

新入職同事	P. 2
護老者資訊站	P. 3-4
護老者活動	P. 5
健康活動	P. 6
教育服務	P. 7
社康服務	P. 8
認知障礙症服務	P. 9
義工服務	P. 10
活動花絮及SQS	P. 11



大家好，我是社工晴姑娘，主要負責
護老者服務。我興趣廣泛，動靜皆
宜。將舉辦多元化的活動給大家，請
密切留意! 🥰



各位老友記大家好，👋我是新加
入的職員蕙蕙姑娘，主要舉辦與智
能產品相關的活動。閒時我喜歡到
處尋找美食，聽音樂，看電影，期
待與大家交流同分享。🥳



護老者資訊站

何謂護老者?

- 正照顧 60 歲或以上的長者
- 非正規護老者：親人、朋友等
- 正規護老者：醫生、護士、社工、外傭等



護老者階段:

預備護老者

- 即將成為護老者
- 雖然長者尚未失去生活自理能力，但年事已高，體力逐漸衰弱或身體狀況不佳，已有頻繁進出醫院徵兆。

新手護老者

- 護老資歷 0 - 6 個月
- 面臨照顧技巧不足而產生壓力，無法面對長者身體狀況轉差的事實。需要過來人指引、陪伴及情緒支援。
- 此階段最主要工作是儘快找到照顧資源

在職護老者

- 一邊工作，一邊照顧長者。
- 長期體力、心理及經濟負荷重，面臨辭職或繼續工作的兩難。

資深護老者

- 3 年照顧經驗
- 長期負擔照顧責任，身體狀況容易亮紅燈。
- 有機會少與外界接觸，沒有社交生活，有可能出現憂鬱情況。
- 若因全職照顧，無固定收入來源，長期下來可能淪為貧窮人口。

畢業護老者

- 角色轉變，結束照顧工作。
- 走出悲傷，學習放下；學習重返社會，重新接觸人群。

護老者資訊站

應對策略:

- 及早認識長期護理的資源與規劃
- 開始思考家庭照顧協議
- 財務規劃



8-9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8月至9月
對象：護老者優先
內容：每月第一個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



護老者講座 活力長者健康操

日期：2022年8月15日(星期一)
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：教授整套健康操，鍛鍊長者身體各部分機能。
名額：8-12位(免費)
查詢：芷恩姑娘



拼出新天地

日期：2022年8月19日(星期五)
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：教授拼貼技巧製作乾花玻璃燈
名額：8位(免費)
查詢：芷恩姑娘



護老者講座 認識護老者的工作壓力

日期：2022年9月19日(星期一)
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：辨識護老者個人壓力水平及來源和處理壓力的方法。
名額：8-12位(免費)
查詢：芷恩姑娘

活動預告

健康：按摩、運動、講座等

戶外：展覽參觀、一天遊等

技能：急救、攝影、桌遊、照顧技巧等

藝術：和諧粉彩、數字油畫、肌理畫、黏土、手工藝等

具體舉辦日期有待確實，請留意資訊發佈。如有查詢，請與社工晴姑娘聯絡。



8-9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，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！



營養健康講座



1. 智營飲食講座

日期：2022年8月1日

(星期一)

時間：下午 2:00 – 3:30

地點：榮東樓活動室

對象：中心會員

名額：14位 (免費)

查詢：孫先生

2. 營養標籤大解析講座

日期：2022年8月1日

(星期一)

時間：下午 3:30 – 5:00

地點：榮東樓活動室

對象：中心會員

名額：14位 (免費)

查詢：孫先生

正念瑜珈入門班

日期：2022年8月2、9、16、23、30日

(星期二)(共五堂)

時間：上午 10:30 – 12:00

內容：認識正念及瑜珈，透過練習去靜下放鬆，提升專注力、情緒管理力及抗壓力等。

地點：榮東樓活動室

對象：中心會員 名額：8位 (免費)

查詢：孫先生



衛生署健康講座



1. 自理好輕鬆講座

日期：2022年8月11日

(星期四)

時間：上午 10:00 – 11:00

地點：偉東樓活動室

名額：12位 (免費)

查詢：孫先生

2. 膽固醇知多D 講座

日期：2022年9月1日

(星期四)

時間：下午 2:30 – 3:30

地點：榮東樓活動室

名額：12位 (免費)

查詢：孫先生

普拉提球班

日期：2022年8月5、12、19、26日

(星期五)(共四堂)

時間：下午 3:00 – 4:00

內容：加強四肢協調性，均衡鍛鍊肌肉，加強節拍感，增強心肺血管功能。

地點：榮東樓活動室

對象：中心會員 名額：10位 (免費)

查詢：孫先生



合辦活動

1. 長者急救學堂

日期：2022年8月18日

(星期四)

時間：下午 2:30 – 5:00

地點：榮東樓活動室

名額：14位 (免費)

查詢：孫先生

2. 物理治療運動

日期：2022年9月7、21日

(星期三)

時間：下午 2:30 – 4:30

地點：榮東樓活動室

名額：10位 (免費)

查詢：孫先生



頌鉢聲療體驗

日期：2022年9月5日 (星期一)

時間：上午 10:00 – 11:00

內容：頌鉢聲療有排除負面能量的堆積、提升正向能量、改善焦慮以及穩定心智等功效。

地點：榮東樓活動室

對象：中心會員 名額：10位 (免費)

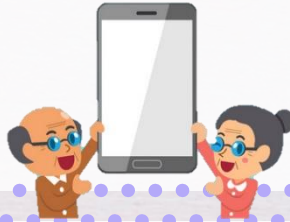
查詢：孫先生

8-9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!

手機諮詢站

日期：2022年8月8或22日(星期一)
2022年9月5或19日(星期一)
時間：上午9:30 – 12:00 (敬請預約)
地點：榮東樓面談室
內容：職員以一對一方式解答手機操作問題
對象：中心會員
名額：每日4位 (免費)
查詢：蕙蕙姑娘



東頭奧運日

日期：2022年8月10日(星期三)
時間：下午3:00 – 4:00
地點：榮東樓活動室
內容：透過智能遊戲機培養運動興趣
對象：中心會員
名額：8位 (免費)
查詢：蕙蕙姑娘



快樂學種植 (8月份)

日期：2022年8月17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



九巴應用程式

日期：2022年8月24日(星期三)
時間：下午2:30 – 3:00
地點：榮東樓活動室
內容：教授如何使用九巴應用程式搜尋巴士路線。
對象：中心會員
名額：4位 (免費)
查詢：蕙蕙姑娘



東頭·加速吧!

日期：2022年9月14日(星期三)
時間：下午3:00 – 4:00
地點：榮東樓活動室
內容：透過智能遊戲機培養運動興趣
對象：中心會員
名額：8位 (免費)
查詢：蕙蕙姑娘



快樂學種植 (9月份)

日期：2022年9月21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

8-9月社康服務

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!



7-9月份生日壽星



☛中心為大家預備了生日禮物

各壽星請於 **9月23日至10月22日** 期間攜同有效會員証到中心領取生日禮物乙份，逾期將不獲派發。



喜樂時光

日期：2022年8月31日及9月28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



中「抽」慶團圓

日期：2022年9月1日至9月9日

時間：上午9:00 - 5:00

內容：中心會員可憑有效會員証到接待處換領抽獎紙乙張。

名額：250位(免費)

查詢：芷恩姑娘



愛要及時剪髮服務

日期：2022年9月7日(星期三)

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：8月24日開始，需帶備有效會員証返回中心接受報名。

名額：50位(免費)

查詢：吳姑娘



中秋猜燈謎

日期：2022年9月1日至9月5日

時間：下午2:30 - 4:30

地點：榮東樓活動室

內容：與中秋節相關的有獎問答活動，與大家開心迎接中秋。

名額：70位(免費)

查詢：蕙蕙姑娘、芷恩姑娘

時光倒流遊香港

日期：2022年9月23日(星期五)

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，重遊香港老地方，時光倒流六七十年代。

名額：12位(免費)

查詢：吳姑娘

震震機借用服務

開放日期及時間：上午9:00至下午4:00

地點：榮東樓

使用方式：憑中心有效會員証到接待處借用「震震機使用證」使用每次20分鐘。

使用指引：每人每日只可使用一次。

名額：每天8名

正使用心臟起搏器人士不适宜使用

8-9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

智友營認知訓練小組(上午)

日期：2022年8月至9月(逢星期一、三)
時間：上午10:00 – 11:00 (每個時段為30分鐘)
地點：偉東樓
對象：輕度/中度 認知障礙症患者
內容：透過音樂、種植、桌上遊戲、電子產品，保持參加者的認知能力，擴闊社交圈子。
名額：8位
查詢：劉姑娘、李姑娘
*如有需要，可向劉姑娘查詢。



智友營認知訓練小組(下午)

日期：2022年8月至9月(逢星期二、四)
時間：下午2:30 – 3:30 (每個時段為30分鐘)
地點：偉東樓
對象：懷疑/輕度 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：蕙蕙姑娘、李姑娘
*如有需要，可向蕙蕙姑娘查詢。



支援服務

與你「腦」鍛鍊

日期：2022年8月17日(星期三)
時間：下午3:00 – 4:00
地點：榮東樓
對象：確診認知障礙症患者
內容：透過電動遊戲(Switch)，有助鍛鍊認知功能和身體機能。
名額：8位
查詢：劉姑娘、蕙蕙姑娘

「腦」友音樂訓練

日期：2022年8月25日(星期四)
時間：下午3:00 – 4:00
地點：榮東樓
對象：確診認知障礙症患者
內容：透過音樂治療訓練進行懷緬治療，另有助紓緩情緒。
名額：8位
查詢：劉姑娘、蕙蕙姑娘

支援服務

「腦」友魔術體驗

日期：2022年9月2日(星期五)
時間：下午2:00 – 3:00
地點：偉東樓
對象：確診認知障礙症患者
內容：透過魔術體驗，訓練參加者的認知功能，有助社交心理發展。
名額：8位
查詢：劉姑娘、蕙蕙姑娘

「腦」友燈籠工作坊

日期：2022年9月8日(星期四)
時間：下午3:45 – 4:45
地點：偉東樓
對象：確診認知障礙症患者
內容：與參加者們製作精美燈籠，慶祝中秋佳節。
名額：8位
查詢：劉姑娘、蕙蕙姑娘

8-9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：中心會員可於指定日子及時段內到訪及協助照顧烏龜，如有興趣參與可聯絡周先生。

地點：榮東樓及偉東樓

查詢：周先生

電話：2716 1098



「e 健樂」義工招募

日期：2022 年 8-9 月

人數：4 位

服務內容：於 e 健樂量血糖期間，協助維持秩序、派發籌號、場地佈置等。

查詢：孫先生

「資訊科技」義工招募

日期：2022 年 8-9 月

名額：4 位

服務內容：於課堂及活動上協助參加者運用手機及或平板電腦。

查詢：蕙蕙姑娘

「地壺球」義工招募

日期：2022 年 8 月

人數：4 位

服務內容：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

「芬蘭木柱」義工招募

日期：2022 年 9 月

人數：4 位

服務內容：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。
*小組活動推行(每月 2 次)

查詢：孫先生

活動花絮

東頭長者中心舉辦了各式各樣的健康活動，當中包括骨質密度測試、虛擬眼疾體驗；亦有不少新興運動，例如芬蘭木柱及地壺球運動；當然亦不乏社交康樂活動，如跳舞活動及桌遊小組。



智友營是認知訓練小組，透過接觸新事物及多元認知刺激，建立新的神經連接，重塑大腦功能。



護老者日常照顧家中老友記難免會有少許壓力，中心邀請了導師教授氣球造型，大家都很積極投入活動，更有護老者與被照顧者一同合作完成作品，場面溫馨。

SQS服務質素標準

標準 11 知情的選擇

1. 確保服務使用者在知情下作出服務選擇的權利。
2. 制定政策和程序，確保服務使用者掌握有關中心運作上可能影響其所獲服務事宜的資料。
3. 為服務使用者提供機會，就他們接受之服務作出選擇和決定。

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	 紅	 黑	T1	L3	A8
中心開放						
小組/ 室內活動						
戶外活動	視乎當時 情況而定					



意見欄

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

姓名: _____ 電話: _____

意見: _____

