



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  
10-11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](mailto:sesk@caritassws.org.hk)

出版日期：2022年9月

印刷數量：100份，另網上發放

督印人：鍾錦英

編輯：蘇敏艷

## 主題分享

中心的護老者會員大多數是60歲以上，年輕的護老者只佔小部分，以老護老的現象較普遍。日常工作經常從護老者口中聽到很多感人的照顧經歷，在此想與大家分享一二。

**故事一**，有一位高齡護老者需要照顧患有認知障礙症的丈夫，太太表示丈夫身體機能退化得像個嬰兒，在家隨地吐痰和搗亂，日常生活很多方面需要依賴別人照顧。她的照顧工作量十分大，長年累月照顧丈夫，沒有得到足夠休息，身形變得瘦弱，更有不少痛症纏身。剛開始她未能接受丈夫的狀況，會經常一個人哭。近年來在得到中心的協助及社工的輔導下變得堅強，漸漸接受及習慣了退化的丈夫，回想之前想哭也哭不出來，十分難受，現在積極面對，日子反而過得滿足。

**故事二**，有一位年輕的護老者，她同樣需要照顧患有認知障礙症的母親。她的母親會於半夜起床到廚房煮食，女兒多次勸她使用電磁爐取替氣體爐，減少意外發生，但母親堅持用煤氣爐，令女兒每晚也不能好好入睡。母親亦常說東西不見了，半夜起床找「失物」，女兒擔心噪音影響鄰居作息，會陪母親一起找至凌晨。女兒日夜需要無時無刻關注母親的情況，半步也不敢離開，承受不少照顧壓力。

以上兩個故事反映出每位照顧者每日默默地付出精力和時間，照顧自己的家人，當中面對的壓力、所需要的包容及理解，非旁人能夠明白。十分值得欣賞！

各位護老者，請緊記！先照顧好自己，才能照顧好家人！照顧者並不是機械人，也需要休息、享受獨處的時間，做些自己喜歡的事情，保持生活的動力。

切忌獨自一人面對困難，要懂得活用社區資源。

您照顧家中長者時是否覺得...

- 身心疲倦、力不從心？
- 沒有時間和心情處理個人事務？
- 擔心被照顧者的身體轉壞？
- 不知道有什麼服務可以幫助自己？

若您遇到困難，請...

明白自己能力有限，不必自責。尋找適合自己紓緩壓力的方法。

以下為明愛各長者中心為護老者提供的支援服務：

- 護理技巧訓練、學習照顧知識及資源介紹
- 互助小組、減壓活動、輔導及服務轉介、復康器材借用等。
- 協助申請綜合家居照顧服務（普通個案），為長者提供個人護理、簡單運動、家居清潔、膳食及洗衣等服務。
- 為有需要護老者提供情緒支援，提供短期日間看顧、暫託、陪診及護送服務，讓照顧者在有需要時得到歇息。



# 活動介紹

## 男士會議

日期：10月7日(星期五)  
時間：上午10:00 - 11:00  
地點：本中心  
對象：中心男士會員  
內容：籌辦活動、相討社區關注事項。  
名額：15人  
費用：免費  
查詢：連先生



## 慎防跌倒小組

日期：10月7、14日  
11月11日  
12月30日(星期五)  
時間：下午2:15 - 3:45  
地點：本中心  
對象：中心會員  
內容：由衛生署註冊護士以講座及運動示範一起做簡易運動預防跌倒。  
名額：10位  
費用：免費  
查詢：吳姑娘



## 動動腦筋遊戲日

日期：10月10、17、31日(星期一)  
時間：上午10:00 - 11:00及上午11:00 - 中午12:00  
下午2:00 - 3:00及下午3:00 - 4:00  
地點：本中心  
對象：中心會員  
內容：利用樂齡器材下載益智健腦遊戲，令會員動動腦筋，訓練手腦協調。  
名額：40人  
費用：免費  
查詢：湯姑娘



## 平衡時空

日期：10月13日  
時間：上午10:00-12:00  
地點：中心75室  
對象：中心會員  
內容：透過玩遊戲機增加長者的手腦協調能力。  
名額：10位  
費用：免費  
查詢：湯姑娘

## 椅上操

日期：10月15、29日  
11月12、19日  
12月10日(星期六)  
時間：上午9:05 - 10:05  
地點：本中心  
對象：中心會員  
內容：簡易椅子運動。  
名額：12人  
費用：\$50  
查詢：吳姑娘

## 太極基本班

日期：10月15、22、29日  
11月5、12、19、26日  
12月3、10、17日(星期六)  
時間：下午1:00 - 2:00  
地點：本中心  
對象：中心會員  
內容：教授楊氏八式  
名額：6人  
費用：\$150  
查詢：吳姑娘

## 健腦操

日期：10月15、29日  
11月12、19日  
12月10日  
時間：上午10:15 - 11:15  
地點：本中心  
對象：中心會員  
內容：透過簡單紙本遊戲訓練腦袋。  
名額：12人  
費用：\$50  
查詢：吳姑娘

## whatsapp教學

日期：10月19、26日(星期三)  
時間：下午2:00 - 3:00 及  
下午3:00 - 4:00  
地點：本中心  
對象：中心會員  
內容：因應智能手機普及化，籍著教導長者令他們掌握使用Whatsapp。  
名額：16人  
費用：免費  
查詢：湯姑娘

## 認識中風

日期：10月20日(星期四)  
時間：上午10:00 - 11:00  
地點：本中心  
對象：中心會員  
內容：由衛生署註冊護士以講座形式，講解什麼是中風及如何預防。  
名額：15位  
費用：免費  
查詢：吳姑娘



# 活動介紹

## 賽馬會智齡匯工作坊

日期：10月24日(星期一)

時間：上午10:30 - 中午12:30

地點：上午8:45(西貢299X巴士總站集合)

對象：中心會員 備

內容：參觀香港理工大學「賽馬會智齡匯」中心  
認識智能科技及參與科技遊戲。

名額：30位

費用：免費(來回自費自付)

查詢：吳姑娘

註：需符合「疫苗通行証」(打齊3針)及

進場前掃瞄已安裝「安心出行」

## 有機漁場教育考察團- 義工招募

日期：10月28日(星期五)

時間：上午8:30 到本中心集合(時間再定)

下午12:30 離開上水農場(西貢大會堂解散)

地點：上水古洞有機農場

對象：中心義工

內容：協助長者參觀有機農場。

名額：12人

費用：免費(包來回車由西貢大會堂至上水古洞)

查詢：連先生 / 吳姑娘

## 有機漁場教育考察團- 半天遊

日期：10月28日(星期五)

時間：上午8:30 到本中心集合(時間再定)

下午12:30 離開上水農場(西貢大會堂解散)

地點：上水古洞有機農場

對象：中心會員 / 護老者

內容：參觀有機農場並參與導賞團，  
了解有機蔬果及有機漁飼養。

名額：36位

費用：免費(包來回車由西貢大會堂至上水古洞)

查詢：連先生 / 吳姑娘

## 藝術大使培訓小組

日期：10月31日

11月7、21、28日

12月5、19日(星期一)

時間：下午2:00 - 3:30

地點：本中心

對象：有興趣學習藝術中心會員

內容：一起學習繪畫或製作手工，之後協助藝術小組  
或製作紀念品送贈有需要人士或善長。

名額：8人

費用：\$150

查詢：吳姑娘



## 動動腦筋遊戲日

日期：11月7、14、21(星期一)

時間：上午10:00 - 11:00及上午11:00 - 中午12:00

下午2:00 - 3:00及下午3:00 - 4:00

地點：本中心

對象：中心會員

內容：利用樂齡器材下載益智健腦遊戲，  
令會員動動腦筋，訓練手腦協調。

名額：30人

費用：免費

查詢：湯姑娘

## 手機簡易操作教學

日期：11月9、16日(星期三)

時間：下午2:00 - 3:30

地點：本中心

對象：中心會員

內容：因應智能手機普及化，籍著教導長者  
認識及善用他們的手機。

名額：16人

費用：免費

查詢：湯姑娘



## 糖尿病患者的健康飲食

日期：11月10日(星期四)

時間：上午10:00 - 11:00

地點：本中心

對象：中心會員

內容：由衛生署註冊護士以講座形式，  
講解糖尿病人士飲食建議。

名額：15人

費用：免費

查詢：吳姑娘

## 剪髮服務

日期：11月10日(星期四)

時間：下午2:00 - 4:00

地點：本中心

對象：中心會員

內容：為會員修剪頭髮。

名額：30人

費用：\$5

查詢：湯姑娘



## 平衡時空

日期：11月17日

時間：上午10:00 - 中午12:00

地點：本中心

對象：中心會員

內容：透過玩遊戲機增加長者的手腦協調能力。

名額：20位

費用：免費

查詢：湯姑娘



# e健樂2022年下半年延期

各位e健樂會員大家好，多謝各位會員一直積極參與本計劃，現「香港賽馬會慈善信託基金」繼續贊助本計劃至2022年12月31日。

除了每月針對「防衰老運動、認知訓練、精神健康、社交及特別健康講座」活動外，本中心亦與醫療團隊合作，逢星期二註冊護士會於本中心當值，時間表如下：

## 關顧面談

10月11、18日  
11月1、8、15及22日  
12月6、13日

## 健康講座

10月11日  
11月22日  
2月13日

## 量血糖服務

10月20日 (四)  
10月25日 (二)  
11月24日 (四)  
11月29日 (二)  
12月8日 (四)  
12月20日 (二)



(歡迎有興趣約見護士面談，請先與吳姑娘預約。)

# e健樂活動介紹

查詢：吳姑娘

## 音樂治療舒壓工作坊

日期：10月10日(星期一)

時間：上午10:30 - 11:30

地點：本中心

對象：只限e健樂會員

內容：透過音樂一起唱歌減壓。

名額：10位

## 長者健康操 (實體+ZOOM)

日期：10月11日(星期二)

時間：下午2:00 - 3:00

地點：中心

對象：只限e健樂會員

內容：介紹合適長者健康操。

名額：15位現場+20位zoom線上

## 閃耀長青華綻放之飲食重點

日期：10月13日(星期四)

時間：下午2:00 - 3:00

地點：本中心

對象：只限e健樂會員

內容：如何透過飲食養生。

名額：15位



## 中醫養生保健食療 (zoom 線上)

日期：10月19日(星期三)

時間：下午3:00 - 4:00

地點：本中心

對象：只限e健樂會員

內容：以中醫角度如何透過中藥食療保健。

名額：10位 現場看電腦直播+  
20位線上zoom



## 藍泥紮染工作坊

日期：10月27日(星期四)

時間：上午10:00 - 中午12:00

地點：本中心

對象：只限e健樂會員

內容：介紹藍染紮染技巧及  
即場紮染試玩。

名額：15位



## 了解膝關節疼痛和自我管理

日期：11月9日(星期三)

時間：下午2:00 - 3:00

地點：本中心

對象：只限e健樂會員

內容：以講座及運動講解  
膝關節疼痛及如何預防

名額：10位



# e健樂活動介紹

查詢：吳姑娘

## 入冬後飲食營養介紹

日期：11月17日(星期四)

時間：下午2:00 - 3:00

地點：本中心

對象：只限e健樂會員

內容：介紹如何選擇有營養入冬飲食防冬。



## 常見長者疾病 (實體+ZOOM)

日期：11月22日(星期二)

時間：下午2:00 - 3:00

地點：本中心

對象：只限e健樂會員

內容：介紹常見長者疾病及如何預防或留意事項。

名額：15位現場+20位zoom線上

## 運動進階班

日期：11月28日(星期一)

時間：上午10:00 - 11:00

地點：本中心

對象：e健樂會員 (有運動習慣會員)

內容：體適能導師帶領大家進行伸展及肌肉訓練。

名額：15人

**\*\*不可同時報運動基本班\*\***

## 音樂泰拳工作坊

日期：11月16、23、30日及  
12月7日(逢星期三)

時間：上午10:30 - 11:30

地點：本中心

對象：只限e健樂會員及  
需有運動習慣人士

內容：介紹什麼是泰拳及  
即場示範並練習。

名額：12位



## 舞蹈動作治療

日期：11月24日(星期四)

時間：上午10:30 - 11:30

地點：本中心

對象：只限e健樂會員

內容：透過舞蹈舒緩情緒減壓。

名額：15位



## 運動基本班

日期：11月28日(星期一)

時間：上午11:00 - 11:45

地點：本中心

對象：e健樂會員

(體弱或沒有運動習慣會員)

名額：10人

內容：體適能導師帶領大家進行  
伸展及肌肉訓練。

**\*\*不可同時報運動進階班\*\***



# 認知障礙症支援服務

認知障礙症是因大腦神經細胞病變而引致大腦功能衰退的疾病，患者的記憶、理解、語言、學習、計算和判斷能力都會受影響，部分且會有情緒、行為及感覺等方面的變化。

資料來源：衛生署長者健康服務網站

## 認知障礙症自我檢測

你或你身邊的朋友在近半年有沒有出現以下情況？

- 不記得近期發生的事情，如：忘記約會、覆診日期及談話內容
- 計算時候出現錯誤，如：買東西時、找續時出現錯誤
- 在家附近以外的地方容易迷路
- 不記得關水制、關燈或熄爐
- 出門不記得帶鎖匙、身分證或銀包  
(以上其中一項情況，一星期出現兩次或以上)
- 自覺近半年的記憶力嚴重下降
- 重覆購物

如符合上述情況，請聯絡我們作進一步的諮詢和評估。

資料來源：賽馬會齡活城市計劃——「腦」動西貢2020

## 「認知有辦法」小組

日期：10月至12月(星期二及五)

時間：(1) 上午9:30至10:15  
(2) 上午10:30至11:15  
(3) 下午1:30至2:15  
(4) 下午2:30至3:15

地點：本中心

對象：已出現認知功能退化之中心會員

(經社工完成初步認知評估為合適者)

內容：利用不同認知訓練手法，為已完成初步認知評估出現認知功能退化且有記憶困擾之會員提供定期小組訓練，以維持現有的認知功能，有助減慢其退化速度。

費用：\$150(每季)

查詢：李先生



## 認知訓練教材及桌上遊戲外借服務

日期：10月3日至11月30日(星期一至六)

時間：上午9:00至下午5:00

對象：中心會員及護老者

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。

名額：不限

費用：免費

查詢：李先生

## 認知評估雙週

日期：10月24日至11月4日(星期一至五)

11月21日至12月2日(星期一至五)

對象：中心會員及護老者

時間/地點：請致電中心或親身預約

內容：為有需要的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

## 認知教材體驗日

日期：12月1日(星期四)

時間：上午10:00至11:00

地點：本中心

對象：中心會員及護老者

內容：為會員及護老者示範及體驗各類認知訓練教材的使用，並介紹認知訓練教材外借服務。

名額：10人

費用：免費

查詢：李先生

# 認知障礙症支援服務



## 招募「健智大使」義工

招募中心會員及護老者成為「健智大使」義工，並提供相關訓練，協助為照顧認知障礙症的護老者及參與「認知有辦法」訓練小組的長者提供認知教材體驗及訓練。

## 招募「好動大使」義工

招募中心會員及護老者成為「好動大使」義工，並提供相關訓練，善用已有的遊戲設備及桌上遊戲，協助推行「好動時光」服務，為照顧認知障礙症的護老者及為已出現認知功能退化的長者協助提供認知訓練。

### 好動大使訓練暨季度小聚

日期：11月3日（星期四）

時間：上午10:00 至 11:00

地點：本中心

對象：有興趣成為「好動大使」義工之中心會員及護老者

內容：定期與義工進行有關認知障礙症為主題的訓練暨季度小聚及學習如何使用遊戲設備及各類桌上遊戲，為已出現認知功能退化的長者協助進行認知訓練。

名額：12人

費用：免費

查詢：李先生



### 好動時光

日期：10月13, 27日（星期四）

11月10, 24日（星期四）

對象：中心會員及護老者

時間：上午10:00 至 12:00

地點：本中心

內容：利用不同遊戲設備及各類桌上遊戲，為已完成初步認知評估出現認知功能退化且有記憶困擾之會員提供認知訓練，以維持現有的認知功能，有助減慢其退化速度。

名額：12人

費用：免費

查詢：李先生





# 護老者活動介紹

## 新興運動-芬蘭木柱

日期：10月5日(星期三)  
時間：上午10:00 - 11:30  
地點：本中心  
對象：護老者及會員(護老者優先)  
內容：適合不同年齡和能力人士的團隊競賽運動，讓護老者透過運動放鬆身心。  
名額：12人  
費用：\$20  
查詢：黃姑娘

## 普拉提運動

日期：10月6日(星期四)  
時間：上午10:00 - 11:00  
地點：本中心  
對象：護老者及會員(護老者優先)  
內容：把瑜伽的柔軟性配合與健身的肌力訓練，結合成看似簡單卻能促進脂肪燃燒的運動。  
名額：12人  
費用：\$30  
查詢：黃姑娘 / 連先生

## 音樂舒壓工作坊

日期：10月10日(星期一)  
時間：下午 2:00 - 3:00  
地點：本中心  
對象：護老者及會員(護老者優先)  
內容：在音樂治療師指導下，透過聽音樂、即興創作旋律、大合唱等，抒發內心情緒以及減輕護老者/長者的壓力。  
名額：10人(尚有2個位)  
(原為8月9日的活動。因天氣改期。)  
費用：\$10  
查詢：黃姑娘 / 連先生

## 護老者感謝週：彩繪我心情

日期：10月12日(星期三)  
時間：下午 2:00 - 3:30  
地點：本中心  
對象：護老者  
內容：由吳姑娘向護老者教授畫油粉筆畫，在繪畫過程中放鬆身心。  
名額：12人  
費用：\*由於12/10為護老者感謝週，活動免費  
查詢：黃姑娘 / 連先生



## 照顧訓練\_中醫預防腦退化

日期：10月21日(星期五)  
時間：下午 2:00 - 3:00  
地點：Zoom及中心轉播  
對象：護老者及會員  
內容：由中醫李醫師講解腦退化的成因，處理方法如食療、運動等，更可即時提出有關中醫之疑問，由醫師解答。  
名額：不限  
費用：免費  
查詢：黃姑娘 / 連先生

## 外傭護老者小聚

日期：10月25日(星期二)  
時間：下午2:30 - 3:30  
對象：外傭護老者  
內容：外傭護老者定期聚會，為外傭護老者提供舒緩身心壓力及提升照顧技巧的活動。  
名額：8人  
費用：免費  
查詢：連先生



## 護老者甜蜜時光(有機漁場教育考察團)

日期：10月28日(星期五)  
時間：上午8:00 - 下午1:00  
地點：上水古洞有機漁場  
對象：護老者  
內容：讓參加者認識本地有機漁場及農場，懷惻過往工作之餘，亦可以了解現在的漁農業之發展及改變。  
(活動需到農地作步行參觀，請參加者考量自身體力)  
名額：10人  
費用：免費  
查詢：連先生 / 黃姑娘

## 香薰療癒坊

日期：11月5、12、19、26(星期六)  
時間：全日，每次1小時  
地點：本中心  
對象：有需要護老者(高壓力/痛症者優先)  
內容：由香薰治療師針對個人不同狀況如水腫、壓力、痛症等提供一小時全身按摩服務。  
名額：不限  
費用：\$215/次  
查詢：黃姑娘

## 悠然樂章·木箱鼓

日期：11月7、14日(星期一)  
時間：下午 2:30 - 3:30  
地點：本中心  
對象：護老者及會員  
內容：木箱鼓是一種箱狀的木質敲擊樂器，隨心敲擊就已經可以拍出快樂的節奏，導師教授不同的節拍學習敲擊技巧，放鬆身心。  
名額：12人  
費用：\$40  
查詢：黃姑娘 / 連先生



# 護老者活動介紹

## 頸部護理

日期：11月9日(星期三)  
時間：上午11:00 - 12:00  
地點：Zoom線上  
對象：護老者及會員  
內容：講解肩頸痛症的原因，改變方式如運動等。  
名額：不限  
費用：免費  
查詢：黃姑娘 / 連先生

## 護老者小聚

日期：11月29日(星期二)  
時間：下午2:30 - 3:30  
地點：本中心  
對象：護老者  
內容：護老者定期聚會，為護老者提供舒緩身心壓力及提升照顧技巧的活動。  
名額：8人  
費用：免費  
查詢：連先生

# 義工活動介紹

查詢：雲姑娘

## 新一期雙月【防疫三合一】義工招募

目的：疫情下，繼續嚴謹遵循及推行「防疫三步曲」，以保障大家的健康。

工作內容：協助提示進入中心的會員或社區人士探體溫，提示消毒雙手、或/及協助掃瞄「安心出行」。

當值日為星期一至六，共兩個時段，

1.上午9:00 - 下午1:00 / 2.下午1:00 - 4:00

請能夠協助的義工報名時回覆可「定點」當值的時間，例如星期一的上午，謝謝！

## 【每月「嗨！義聚好閣落」】

每月第一個星期三的「嗨！義聚好閣落」小聚會喇！歡迎大家按時出席，分別為兩個時段：上午10:00 - 11:00及下午2:00 - 3:00。若有空，歡迎大家報名出席實體或ZOOM線上參與，期待與大家見面！

目的：讓大家認識如何於日常生活及商業活動中減少碳足跡，同時可有服務時作資訊分享。

日期：10月5日(星期三)  
時間：上午10:00 - 11:00 / 下午2:00-3:00 (揀選其中一個時段)  
地點：本中心 / ZOOM線上  
內容：參加港燈「智惜用電生活廊」虛擬導賞團(將涵蓋以下內容：)

- 1.港燈歷史及發展
- 2.何謂氣候變化以及其對香港的影響
- 3.如何減碳以實現碳中和
- 4.什麼是可再生能源
- 5.«智惜用電生活廊」虛擬導賞

實體名額：10人(線上不限)

費用：免費

## 「嗨！義聚好閣落」小訓練

日期：10月12日(星期三)  
時間：上午10:00 - 11:00 /  
下午2:00 - 3:00 (揀選其中一個時段)  
地點：本中心  
對象：義工/有興趣會員  
內容：從四道人生看義工服務及簡介明愛寧安服務。  
實體名額：10人(線上不限)  
費用：免費



# 義工活動介紹

查詢：雲姑娘

## 樂載菠蘿峯外展服務計劃 – 鄉郊服務推廣(南山村)

目的：中心將繼續進行鄉郊推廣服務的工作，讓村民認識中心服務。

### 活動1：洗村好腳力

日期：11月2日(星期三) / 11月4日(星期五)  
時間：下午2時:00 - 下午4:00 (下午1:30中心出發)  
內容：走訪位於菠蘿峯上的南山村，  
介紹11月10日(星期四)下午2:00 - 4:00  
在南山村村公所的服務日安排。

義工人數：6人

### 活動3：服務日

日期：11月10日(星期四)  
時間：下午1:30 - 4:00 (下午1時半至2時為場地設置)  
地點：義工中午12:45中心集合 / 自行前往南山村村公所  
內容：(1)由職業治療師作「退化性關節炎評估」(按情況而安排跟進運動指導服務)  
(2)免費量血壓及剪髮  
(3)免費認知能力評估及訓練教材使用示範及試玩  
(4)社署家庭服務中心及明愛西貢長者服務介紹  
(5)派發小禮物

義工人數：6人



### 活動2：派發服務日活動單張

日期：11月9日(星期四)  
時間：(A)上午9:00 - 10:30  
(B)上午10:30 - 12:00  
(C)下午1:00 - 2:30  
(D)下午2:30 - 4:00  
地點：西貢市中心3號小巴士站頭  
義工人數：4人(請揀選可協助的時間)

### 「扭計骰，扭到你識」實體班

#### 教學班1

日期：10月26日(星期三)  
時間：上午10:00 - 11:30  
地點：本中心  
對象：義工  
內容：實體扭計骰教學。  
名額：8人  
費用：免費

#### 教學班2

日期：11月16日(星期三)  
時間：下午2:00 - 3:30  
地點：本中心  
對象：義工  
內容：實體扭計骰教學。  
名額：8人  
費用：免費

備註：請自備扭計骰，有需要者可由中心  
買扭計骰(款式為3 X 3)

### 【義工凝聚活動】之 攜手同遊，認識同途有心人

目的：活動集合學習與聯誼元素，藉以提升義工間及義工與中心之關係。

活動詳細安排：

日期：11月5日(星期六) / 12月3日(星期六) (請選擇參與其中一個活動)  
時間：  
地點：香港有機資源中心(有機認證農場及有機認證魚場)  
內容：於參觀過程中，以小隊形式合作完成指定任務。  
名額：20人(參加者需符合疫苗通行證)  
費用：免費(備有旅遊巴士接送往返)

### 社署「老有所為」計劃嘉許禮

本中心喜獲社署嘉許為屬區2021年度計劃特別獎，  
誠邀大家出席中心舉辦的現場直播嘉許禮活動。

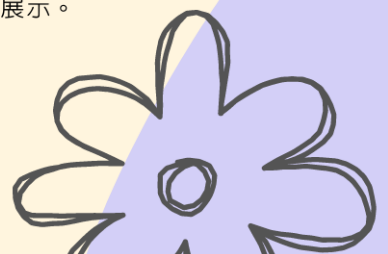
日期：11月9日(星期三)  
時間：下午2:15 - 4:00  
內容：全程直播線上嘉許活動  
1.頒發獎項嘉許得獎團體  
2.嘉賓及團體表演  
3.網上有獎問答遊戲  
4.抽幸運號碼環節等  
名額：16人



### 社會福利署2022「老有所為日」推廣活動 - 義工招募

目的：響應社會福利署推廣「老有所為」精神，宣揚長者  
「活到老 精彩到老」的生活態度。

日期：11月3日(星期四)  
時間：上午10:00 - 中午12:00  
地點：本中心  
內容：(1)向會員送贈「老有所為日貼紙」，並請他們將  
鼓勵或欣賞的說話寫在「老有所為心意咭」上，  
轉贈身邊的長者。  
(2)2021年度計劃成果展示。  
義工人數：4人





# 義工活動介紹

查詢：雲姑娘

## 晨曦街站服務推廣

日期：11月28日(星期一)  
時間：上午7:30 - 9:00  
地點：西貢市中心一帶  
對象：義工  
內容：向社區人士，派發單張，介紹中心服務。

## 義工雙月會議暨小聚

日期：11月17日(星期四)  
時間：上午10:00 - 11:30  
地點：本中心及ZOOM線上  
對象：義工  
內容：商討中心未來義工服務發展。



## 特別消息

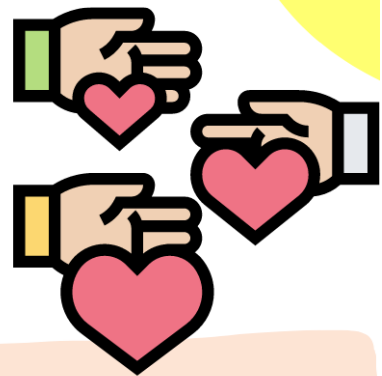
一年一度的明愛長者暖萬心籌款又開始喇！  
你一定不想錯過這個可以做善事的機會吧！

### 『明愛長者暖萬心2022』

贊助金額不限，所得善款將全數撥入香港明愛安老服務「痛定醫痛」痛症治療服務，以資助有經濟困難的長者接受治療。

籌款時段：2022年8月1日至2022年11月25日

歡迎各位親臨中心捐款，謝謝支持。



## 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。



# 10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>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u> <b>重陽節</b>	<u>5</u> 10:00新興運動-芬蘭木柱 10:00每月「嗨! 義聚好閣落」★ 10:00長者手語應用班(進階) 2:00每月「嗨! 義聚好閣落」 2:00書法班 3:15水墨國畫初班	<u>6</u> 10:00普拉提運動	<u>7</u> 9:30「認知有辦法」小組A 10:00男士會議★ 10:30「認知有辦法」小組B 1:30「認知有辦法」小組C 2:15慎防跌倒小組★ 2:30「認知有辦法」小組D	<u>8</u> <b>1 國慶日</b>
<u>9</u>	<u>10</u> 9:15普通話班(進階) 10:00音樂治療舒壓工作坊▲ 10:00動動腦筋遊戲日 10:30手機拍攝及剪片技巧班 12:45粵曲研習A班 2:00動動腦筋遊戲日★ 2:00音樂舒壓工作坊 2:30粵曲研習B班	<u>11</u> 9:30唱歌班(進階) 9:30「認知有辦法」小組A 10:15靜觀養生氣功班(進階) 10:30「認知有辦法」小組B 10:45合唱團(進階) 1:30「認知有辦法」小組C 2:00長者健康操(實體+ZOOM)▲ 2:00家居斷捨離體驗工作坊 2:30「認知有辦法」小組D	<u>12</u> 10:00長者手語應用班(進階) 10:00「嗨! 義聚好閣落」小訓練 2:00護老者感謝週: 彩繪我心情★ 2:00書法班 2:0010:00「嗨! 義聚好閣落」小訓練 3:15水墨國畫初班	<u>13</u> 2:00閃耀長青華綻放 之飲食重點▲ 10:00平衡時空★ 10:00好動時光★	<u>14</u> 9:30「認知有辦法」小組A 9:45「托」英文Talk English 10:30「認知有辦法」小組B 11:00靜觀養生氣功班(進階) 1:30「認知有辦法」小組C 2:00瑜伽運動班 2:15慎防跌倒小組★ 2:30「認知有辦法」小組D	<u>15</u> 9:05椅上操 10:15健腦操 1:00太極基本班
<u>16</u>	<u>17</u> 9:15普通話班(進階) 10:00動動腦筋遊戲日 10:00慈善義賣週 10:30手機拍攝及剪片技巧班 12:45粵曲研習A班 2:00動動腦筋遊戲日★ 2:30粵曲研習B班	<u>18</u> 9:30唱歌班(進階) 9:30「認知有辦法」小組A 10:00慈善義賣週 10:15靜觀養生氣功班(進階) 10:30「認知有辦法」小組B 10:45合唱團(進階) 1:30「認知有辦法」小組C 2:00家居斷捨離體驗工作坊 2:30「認知有辦法」小組D 2:30會員幹事會	<u>19</u> 10:00慈善義賣週 10:00長者手語應用班(進階) 2:00書法班 3:15水墨國畫初班 2:00whatsapp教學★ 3:00中醫養生保健食療(zoom線上)▲	<u>20</u> 10:00慈善義賣週 10:00認識中風 2:00保鮮花初體驗	<u>21</u> 9:30「認知有辦法」小組A 9:45「托」英文Talk English 10:00慈善義賣週 10:30「認知有辦法」小組B 11:00靜觀養生氣功班(進階) 1:30「認知有辦法」小組C 2:00照顧訓練_中醫預防腦退化★ 2:00瑜伽運動班 2:30「認知有辦法」小組D	<u>22</u> 1:00太極基本班
<u>23</u>	<u>24</u> 9:15普通話班(進階) 10:30賽馬會智齡匯工作坊★ 10:30手機拍攝及剪片技巧班 12:45粵曲研習A班 2:30粵曲研習B班	<u>25</u> 9:30唱歌班(進階) 9:30「認知有辦法」小組A 10:15靜觀養生氣功班(進階) 10:30「認知有辦法」小組B 10:45合唱團(進階) 1:30「認知有辦法」小組C 2:30「認知有辦法」小組D 2:30外傭護老者小聚★	<u>26</u> 10:00長者手語應用班(進階) 10:00「扭計股·扭到你識」實體班★ 2:00書法班 2:00whatsapp教學★ 2:30Young old couples~退休之後的日子 3:15水墨國畫初班	<u>27</u> 10:00藍泥紮染工作坊▲ 10:00好動時光★	<u>28</u> 8:00護老者甜蜜時光 (有機漁場教育考察團)★ 8:30有機漁場教育考察團-半天遊★ 9:30「認知有辦法」小組A 9:45「托」英文Talk English 10:30「認知有辦法」小組B 11:00靜觀養生氣功班(進階) 1:30「認知有辦法」小組C 2:00瑜伽運動班 2:30「認知有辦法」小組D	<u>29</u> 9:05椅上操 10:15健腦操 1:00太極基本班
<u>30</u>	<u>31</u> 9:15普通話班(進階) 10:00動動腦筋遊戲日★ 10:30手機拍攝及剪片技巧班 12:45粵曲研習A班 2:00藝術大使培訓小組 2:00動動腦筋遊戲日 2:30粵曲研習B班	<p>★免費活動 ▲e健樂活動</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>				

# 11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
		<b>1</b> 9:30唱歌班(進階) 9:30「認知有辦法」小組A 10:15靜觀養生氣功班(進階) 10:30「認知有辦法」小組B 10:45合唱團(進階) 1:30「認知有辦法」小組C 2:30「認知有辦法」小組D	<b>2</b> 10:00長者手語應用班(進階) 2:00書法班 2:30Young old couples~退休之後的日子 3:15水墨國畫初班	<b>3</b> 10:00好動大使訓練暨 季度小聚★	<b>4</b> 9:30「認知有辦法」小組A 9:45「托」英文Talk English 10:30「認知有辦法」小組B 11:00靜觀養生氣功班(進階) 1:30「認知有辦法」小組C 2:00瑜珈運動班 2:30「認知有辦法」小組D	<b>5</b> <b>【義工凝聚活動】</b> 之 攜手同遊·認識 同途有心人 1:00太極基本班
<b>6</b>	<b>7</b> 9:15普通話班(進階) 10:00動動腦筋遊戲日★ 12:45粵曲研習A班 2:00藝術大使培訓小組 2:00動動腦筋遊戲日★ 2:30粵曲研習B班	<b>8</b> 9:30唱歌班(進階) 9:30「認知有辦法」小組A 10:15靜觀養生氣功班(進階) 10:30「認知有辦法」小組B 10:45合唱團(進階) 1:30「認知有辦法」小組C 2:30「認知有辦法」小組D	<b>9</b> 10:00長者手語應用班(進階) 11:00頸部護理★ 2:00了解膝關節疼痛和自我管理▲ 2:00手機簡易操作教學★ 2:00書法班 2:30Young old couples~退休之後的日子 3:15水墨國畫初班 2:15社署「老有所為」計劃嘉許禮	<b>10</b> 10:00糖尿病患者的健康飲食★ 10:00好動時光★ 2:00剪髮服務	<b>11</b> 9:30「認知有辦法」小組A 9:45「托」英文Talk English 10:30「認知有辦法」小組B 11:00靜觀養生氣功班(進階) 1:30「認知有辦法」小組C 2:00瑜珈運動班 2:15慎防跌倒小組★ 2:30「認知有辦法」小組D	<b>12</b> 9:05椅上操 10:15健腦操 1:00太極基本班
<b>13</b>	<b>14</b> 9:15普通話班(進階) 10:00動動腦筋遊戲日★ 12:45粵曲研習A班 2:00動動腦筋遊戲日★ 2:30粵曲研習B班	<b>15</b> 9:30唱歌班(進階) 9:30「認知有辦法」小組A 10:15靜觀養生氣功班(進階) 10:30「認知有辦法」小組B 10:45合唱團(進階) 1:30「認知有辦法」小組C 2:30「認知有辦法」小組D	<b>16</b> 10:00長者手語應用班(進階) 10:30音樂泰拳工作坊▲ 2:00手機簡易操作教學★ 2:00「扭計殼·扭到你識」實體班★ 2:00書法班 2:30Young old couples~退休之後的日子 3:15水墨國畫初班	<b>17</b> 10:00平衡時空★ 10:00義工雙月會議暨小聚★ 2:00入冬後飲食營養介紹▲	<b>18</b> 9:30「認知有辦法」小組A 9:45「托」英文Talk English 10:30「認知有辦法」小組B 11:00靜觀養生氣功班(進階) 1:30「認知有辦法」小組C 2:00瑜珈運動班 2:30「認知有辦法」小組D	<b>19</b> 9:05椅上操 10:15健腦操 1:00太極基本班
<b>20</b>	<b>21</b> 9:15普通話班(進階) 10:00動動腦筋遊戲日★ 12:45粵曲研習A班 2:00動動腦筋遊戲日★ 2:00藝術大使培訓小組 2:30粵曲研習B班	<b>22</b> 9:30唱歌班(進階) 9:30「認知有辦法」小組A 10:15靜觀養生氣功班(進階) 10:30「認知有辦法」小組B 10:45合唱團(進階) 1:30「認知有辦法」小組C 2:00常見長者疾病 (實體+ZOOM)▲ 2:30「認知有辦法」小組D	<b>23</b> 10:00長者手語應用班(進階) 10:30音樂泰拳工作坊▲ 2:00書法班 2:30Young old couples~退休之後的日子 3:15水墨國畫初班	<b>24</b> 10:00好動時光★ 10:30舞蹈動作治療	<b>25</b> 9:30「認知有辦法」小組A 9:45「托」英文Talk English 10:30「認知有辦法」小組B 11:00靜觀養生氣功班(進階) 1:30「認知有辦法」小組C 2:00瑜珈運動班 2:30「認知有辦法」小組D	<b>26</b> 1:00太極基本班
<b>27</b>	<b>28</b> 9:15普通話班(進階) 7:30晨曦街站服務推廣 10:00運動進階班▲ 11:00運動基本班▲ 12:45粵曲研習A班 2:00藝術大使培訓小組 2:30粵曲研習B班	<b>29</b> 9:30唱歌班(進階) 9:30「認知有辦法」小組A 10:15靜觀養生氣功班(進階) 10:30「認知有辦法」小組B 10:45合唱團(進階) 1:30「認知有辦法」小組C 2:30護老者小聚★ 2:30「認知有辦法」小組D	<b>30</b> 10:00長者手語應用班(進階) 10:30音樂泰拳工作坊▲ 2:00書法班 2:30Young old couples~退休之後的日子 3:15水墨國畫初班	★免費活動 ▲e健樂活動  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。		