



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>



2023年 4月-5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

出版日期：2023年3月

印刷數量：100份，及網上發放

督印人：鍾錦英

編輯：蘇敏艷

財政預算知多少

在2023-2024的財政預算案中，政府針對不同領域推出了多項政策，致力於促進經濟發展、改善民生，並推動各行業的持續發展。本年度財政預算案與長者相關的內容大致涵蓋以下方面：

政府將推出兩期消費券計劃，分別於2023年4月16日和7月16日派發，以刺激消費。為減輕市民的負擔，今年首2季差餉將獲得寬減，住宅物業每季寬減上限為1,000元。此外，社會保障方面將發放多半個月金額，涉及綜援標準金額、傷殘津貼、在職家庭津貼、長者生活津貼及高齡津貼等。

在電費方面，政府會為合資格的電力住宅用戶提供1,000元的補貼，並延長每月50元的電費紓緩金計劃至2025年年底。房屋供應上，未來公營房屋單位將興建約36萬個，並建立過渡性房屋為未來2年提供約14,000個單位。

醫療保健方面，政府將實施慢性疾病共同治理先導計劃，轉介經地區康健中心識別出高血壓或糖尿病高風險的患者至家庭醫生及專職醫護團隊跟進作進一步檢查，患者可獲約一半的治療費資助。另外，醫療券亦將優化，預計於2023年10-12月公佈相關的詳情。在中醫藥發展方面，政府將注資中醫藥發展基金，並預計在2025年首間中醫醫院能夠正式投入服務。

在支援居家安老服務上，政府將恆常化長者社區照顧服務券試驗計劃，並擴大受惠人數，預計25/26年度能增至12000人受惠。未來5年長者鄰舍中心亦會增加16間，以服務更多年長人士。另外今年第四季亦擴展長者中心的服務範圍，涵蓋退休生活規劃及樂齡科技推廣。在照顧者方面，為低收入家庭護老者及殘疾人士照顧者提供生活津貼試驗計劃將恆常化，並於今年第三季設立24小時照顧者支援專線。

為鼓勵僱主繼續聘用年長僱員，政府將提高自願性強積金供款的稅務扣減，以增加銀髮族的退休儲蓄。

總括而言，2023年度的財政預算案涵蓋了經濟、社會保障、醫療、房屋等多個方面，期望政府透過這些措施，能夠切實解決市民在各個層面的需求，使市民能夠走出疫境，共建美好明天。



活動介紹

Fun Fun 中有您

日期：4月3日 - 6月30日(逢星期一)

時間：上午9:30 - 11:30
下午2:30 - 4:30

地點：本中心

對象：中心會員

內容：透過桌上遊戲令長者聯誼之餘可動動腦筋。

名額：24位

(每個時段12位，不可同時報2個時段)

費用：免費

查詢：湯姑娘

4-6振健樂計劃

日期：4月3日 - 6月26日

(逢星期一至五的指定時段)

時間：每次20分鐘

地點：本中心

對象：中心會員

內容：尊為骨質密度低之長者提供振健樂計劃，此計劃必須配合機械、飲食、運動來改善骨質密度作預防。

名額：15位

費用：\$20

查詢：湯姑娘

智能手機應用

日期：4月12 - 26日(逢星期三)

時間：下午2:00 - 3:00 (A班)
下午3:00 - 4:00 (B班)

地點：本中心

對象：中心會員

內容：A班：智能手機容入生活，教導長者使用HA go, 巴士App, 申請返內地之檢測碼，二維碼點餐等功能。

B班：基本智能手機操作及whatsapp應用。

名額：8位/每班

費用：\$10

查詢：湯姑娘

排便可以好輕鬆

日期：4月13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：由衛生署註冊護士講解排便對健康影響，如何改善有關問題。

名額：20位

費用：免費

查詢：吳姑娘



參觀「海防博物館」

日期：4月14日(星期五)

集合時間：上午11:30

集合地點：本中心

對象：中心會員

內容：參觀海防博物館。

名額：58位

(已於3月4日截止報名名額已滿)

費用：\$35/車費(來回西貢至海防博物館)

查詢：吳姑娘



身體年輪舞蹈工作坊

日期：4月19日(星期三)

時間：下午2:00 - 4:00

地點：本中心

對象：中心會員

內容：介紹新穎藝術，以身體作媒介及舞蹈表達一個故事或情緒。

名額：20位

費用：免費

查詢：吳姑娘



活動介紹



卡拉ok

日期：4月21日、5月12日(星期五)

時間：下午2:00 - 4:30

地點：本中心71室

對象：中心會員

內容：藉著卡拉OK，讓會員參加社交活動之餘，可大展歌喉。喜歡唱歌或聽歌的會員歡迎報名參加。如唱歌的會員當日另行登記，登記時間為下午1時45分進行抽籤決定唱歌的先後次序，逾時不候。

名額：唱歌者：15首

聽眾：20位

費用：唱歌者：\$5 / 首

聽眾：免費

查詢：湯姑娘



椅上操

日期：4月22、29日

5月6、13、20、27日

6月3、10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：邀請專業體適能導師，學習簡易椅上操，訓練手腳協調。

名額：12位

費用：\$80

查詢：吳姑娘



太極基本班

日期：4月22、29日

5月6、13、20、27日

6月3、10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：學習「太極楊氏8式」。

名額：12位

費用：\$120

查詢：吳姑娘

健腦操

日期：4月22、29日

5月6、13、20、27日

6月3、10日(星期六)

時間：下午2:00 - 3:00

地點：本中心

對象：中心會員

內容：邀請專業體適能導師，透過紙本遊戲，訓練腦袋。

名額：12位

費用：\$80

查詢：吳姑娘



太極進階班

日期：4月22、29日

5月6、13、20、27日

6月3、10日(星期六)

時間：下午2:00 - 3:00

地點：本中心

對象：中心會員

內容：學習「太極楊氏8式」。

名額：此乃之前已學習基本班，經導師評核可升班的合資格會員。

費用：\$120

查詢：吳姑娘



活動介紹

「肌不可失」計劃篩選

由香港理工大學護理系主辦，邀請營養師及體適能導師，以講座及運動達至增肌減脂，由改變飲食運動開始，改善健康提升自我管理。

日期：4月24、25日

5月4、10日

時間：下午1:00 - 5:00

地點：本中心

對象：中心會員

內容：由理工大學護理系提供，針對早期肌少症及肥胖會員，進行簡單問卷調查及測試進行篩選，

5月中開始有關計劃(計劃活動共20節)。

名額：40位(每節10位)

費用：免費

查詢：吳姑娘

營養標籤及食物安全五要點

日期：4月28日(星期五)

時間：上午10:00 - 11:00

地點：本中心

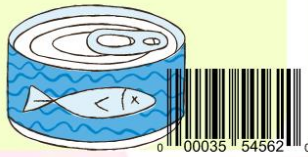
對象：中心會員

內容：由食物環境衛生署介紹如何解讀營養標籤並講解食物安全。

名額：20位

費用：免費

查詢：吳姑娘



智能手機應用

日期：5月3 - 17日(逢星期三)

時間：下午2:00 - 3:00 (A班)

下午3:00 - 4:00(B班)

地點：本中心

對象：中心會員

內容：A班：智能手機容入生活，教導長者使用HA go, 巴士App, 申請返內地之檢測碼，二維碼點餐等功能。
B班：基本智能手機操作及whatsapp應用。

名額：8位/每班

費用：\$10

查詢：湯姑娘



認識冠心病

日期：5月4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：由衛生署註冊護士講解冠心病及如何預防。

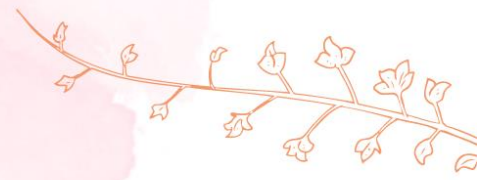
名額：20位

費用：免費

查詢：吳姑娘



活動介紹



骨質疏鬆檢測日

日期：5月8及15日(星期一)

時間：下午2:00 - 4:00

地點：本中心71室

對象：中心會員

內容：因應較年輕長者有高風險跌倒或骨折，故鼓勵做骨質密度檢測查，從而關注個人健康，以及早作預防及治療。

名額：24位

費用：\$50

查詢：湯姑娘

醫生與你講座-實體及線上同步

日期：5月12日(星期五)

時間：上午10:00 - 11:30

地點：本中心

對象：中心會員

內容：邀請程醫生講解「三高」及解答問題

名額：現場30位+線上30位

費用：免費

查詢：吳姑娘



健身氣功八段錦簡介-線上

日期：5月16日(星期二)

時間：下午3:00 - 4:00

地點：本中心(網上收看)

對象：中心會員

內容：邀請東華東院講師介紹八段錦及示範。

名額：20位

費用：免費

查詢：吳姑娘

認識登革熱

日期：5月17日(星期三)

時間：上午10:00 - 11:00

地點：本中心

對象：中心會員

內容：因應天氣轉熱，邀請食物環境衛生署講者介紹「登革熱」，如何預防。

名額：20位

費用：免費

查詢：吳姑娘



理髮服務

日期：5月24日(星期三)

時間：下午2:00 - 4:00

地點：本中心71室

對象：中心會員

內容：義工們為會員理髮，請剪髮前自行洗頭。

名額：20位

費用：\$10

查詢：湯姑娘



活動介紹



雙親節大旅行 - 寶蓮寺大佛一天遊

藉著慶祝5月母親節及6月父親節來臨, 大家一起郊遊一下;
舉辦大嶼山一天遊, 一起開心玩下又可以跟會員們聚一聚。

日期：5月11日(星期四)

集合時間：上午8:30

集合地點：本中心

對象：中心會員/ 義工

行程：由西貢乘搭旅遊巴士前往大嶼山->

天壇大佛->寶蓮寺->午餐享用寶蓮寺素宴->昂平市集->
大澳漁村(海產街、水上棚屋、吉慶街、永慶火永油食、
天后古廟等古蹟->回西貢鄧肇堅停車場)

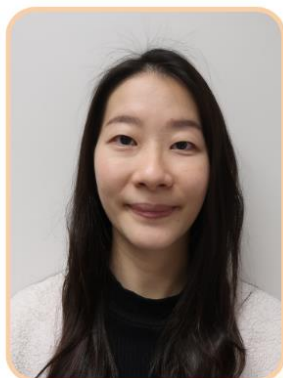
名額：120位(將於4月中開始報名，請留意稍後宣傳。)

費用：每位\$190

查詢：吳姑娘



新職員介紹



大家好！我是王姑娘，負責新一期e健樂的活動。如果你有興趣學習如何自我管理健康，就快點報名成為e健樂會員，參加一系列免費的身心靈健康活動，學懂更好地照顧自己的身體與心理健康。

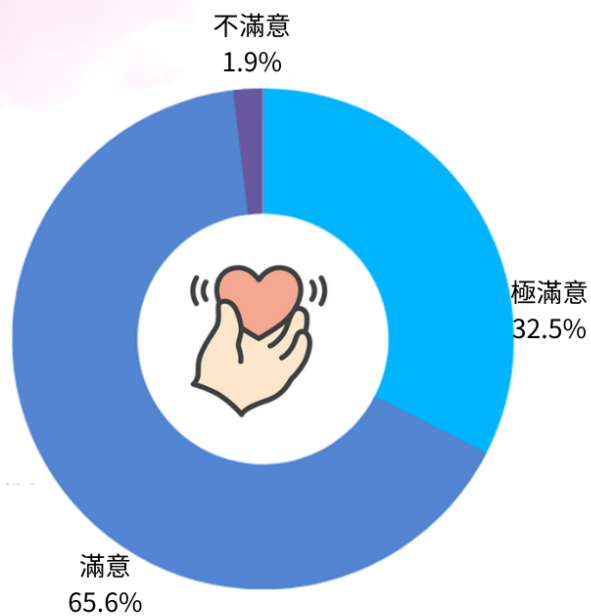


2022-2023年度服務意見調查結果

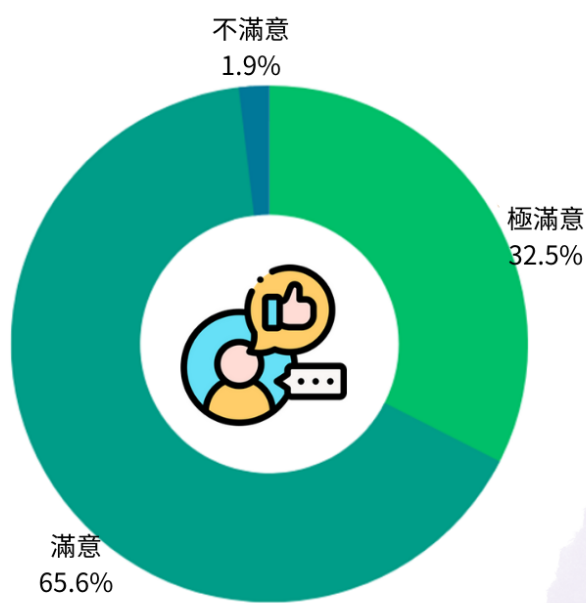


衷心多謝各位會員在一至二月期間，透過電話訪問及直接網上填寫問卷，表達對中心服務的各項意見，綜合分析如下：

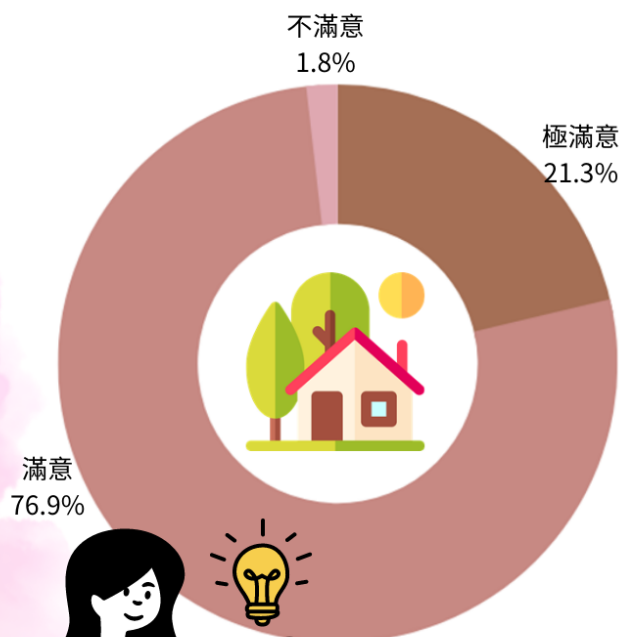
1. 閣下對中心的服務感到滿意嗎？



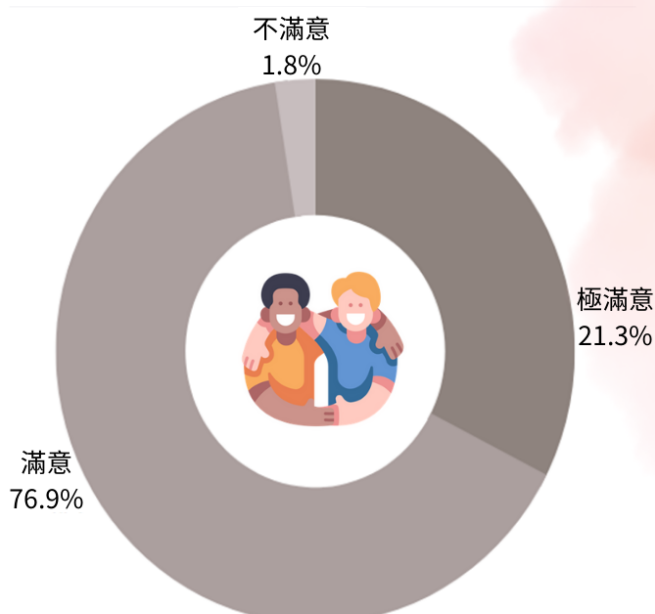
2. 閣下對中心職員的服務態度感到滿意嗎？



3. 閣下對中心的環境或設施感到滿意嗎？



4. 透過中心服務，能夠擴闊您的支援網絡嗎？



我們定當繼續努力，邁向更優質之服務。

4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
<p>★ 免費活動 △ e健樂活動</p>	<p>如遇到不可預見的因素，各活動或會作出相應變動/延期/取消，活動前敬請致電：2792 6205 查詢，不便之處，敬請見諒。</p>					<p><u>1</u> 10:00 「認知友善好友」簡介會★</p>
<p><u>2</u></p>	<p><u>3</u> 9:30 Fun Fun 中有您(上午)★ 2:30 Fun Fun 中有您(下午)★</p>	<p><u>4</u></p>	<p><u>5</u> 清明節</p>	<p><u>6</u> 10:00 運動班-針對肌肉訓練△</p>	<p><u>7</u> 耶穌受難節</p>	<p><u>8</u> 耶穌受難節翌日</p>
<p><u>9</u></p>	<p><u>10</u> 復活節星期一</p>	<p><u>11</u> 10:15 養生氣功班(進階) 2:00 躲避盤△</p>	<p><u>12</u> 10:00 長者手語應用班 2:00 智能手機應用(A 班) 2:00 書法班 3:00 智能手機應用(B 班) 3:15 水墨國畫初班</p>	<p><u>13</u> 10:00 排便可以好輕鬆★ 2:00 押花八達通卡套△</p>	<p><u>14</u> 9:30 靜觀養生氣功班(入門) 11:00 靜觀養生氣功班(進階) 11:30 參觀「海防博物館」 2:00 瑜珈運動班</p>	<p><u>15</u></p>
<p><u>16</u></p>	<p><u>17</u> 9:30 Fun Fun 中有您(上午)★ 9:30 普通話班(進階) 10:00 運動班-針對肌肉訓練△ 2:30 Fun Fun 中有您(下午)★</p>	<p><u>18</u> 10:15 養生氣功班(進階) 2:00 會員幹事會★</p>	<p><u>19</u> 10:00 降低膽固醇飲食有妙法△ 10:00 長者手語應用班 11:00 耳穴貼及穴位應用 2:00 智能手機應用(A 班) 2:00 書法班 2:00 身體年輪舞蹈工作坊★ 3:00 智能手機應用(B 班) 3:15 水墨國畫初班</p>	<p><u>20</u> 9:30 普通話班(初班) 10:00 義工雙月會議及小聚★ 2:00 音樂治療與認知障礙工作坊△</p>	<p><u>21</u> 9:30 靜觀養生氣功班(入門) 10:00 護老論壇_社區資源放大鏡★ 11:00 靜觀養生氣功班(進階) 2:00 瑜珈運動班 2:00 卡拉OK</p>	<p><u>22</u> 1:00 椅上操 1:00 太極基本班 2:00 健腦操 2:00 太極進階班</p>
<p><u>23/30</u></p>	<p><u>24</u> 9:30 Fun Fun 中有您(上午)★ 9:30 普通話班(進階) 10:00 疫後壁畫帶希望(上 A 班)△ 10:00 音樂泰拳工作坊△ 10:30 手機拍照及拍攝技巧班 1:00 「肌不可失」計劃篩選★ 2:00 疫後壁畫帶希望(下 A 班)△ 2:30 Fun Fun 中有您(下午)★</p>	<p><u>25</u> 10:00 疫後壁畫帶希望(上 A 班)△ 10:15 養生氣功班(進階) 1:00 「肌不可失」計劃篩選★ 2:00 疫後壁畫帶希望(下 A 班)△ 2:00 量血糖日△</p>	<p><u>26</u> 10:00 疫後壁畫帶希望(上 B 班)△ 10:00 長者手語應用班 11:00 耳穴貼及穴位應用 2:00 智能手機應用(A 班) 2:00 書法班 2:00 疫後壁畫帶希望(下 B 班)△ 3:00 智能手機應用(B 班) 3:15 水墨國畫初班</p>	<p><u>27</u> 9:30 普通話班(初班) 10:00 認知障礙症_生活之道講座★ 10:00 「腦·友」秘笈★ 10:00 疫後壁畫帶希望(上 B 班)△ 2:00 疫後壁畫帶希望(下 B 班)△ 2:00 靜觀氣功</p>	<p><u>28</u> 9:30 靜觀養生氣功班(入門) 10:00 營養標籤及食物安全五要點★ 10:00 疫後壁畫帶希望(上 C 班)△ 11:00 靜觀養生氣功班(進階) 2:00 瑜珈運動班 2:00 疫後壁畫帶希望(下 C 班)△ 2:00 平衡時空★</p>	<p><u>29</u> 10:00 疫後壁畫帶希望(上 C 班)△ 1:00 椅上操 1:00 太極基本班 10:00 疫後壁畫帶希望(下 C 班)△ 2:00 健腦操 2:00 太極進階班</p>



5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
	1 勞動節	2 10:15 養生氣功班(進階) 2:00 躲避盤△	3 10:00 長者手語應用班 11:00 耳穴貼及穴位應用 2:00 智能手機應用(A 班) 2:00 書法班 3:00 智能手機應用(B 班) 3:15 水墨國畫初班	4 9:30 普通話班(初班) 10:00 認識冠心病★ 10:00 «泥日子»陶泥手作 1:00 「肌不可失」計劃篩選★	5 9:30 靜觀養生氣功班(入門) 11:00 靜觀養生氣功班(進階) 2:00 瑜珈運動班	6 1:00 椅上操 1:00 太極基本班 2:00 健腦操 2:00 太極進階班
7	8 9:30 Fun Fun 中有您(上午) ★ 9:30 普通話班(進階) 10:00 音樂泰拳工作坊△ 10:30 手機拍照及拍攝技巧班 2:00 骨質疏鬆檢測日 2:00 粵曲研習班 2:30 Fun Fun 中有您(下午) ★	9 10:15 養生氣功班(進階) 2:00 躲避盤△	10 10:00 長者手語應用班 11:00 耳穴貼及穴位應用 1:00 「肌不可失」計劃篩選★ 2:00 書法班 2:00 智能手機應用(A 班) 3:00 智能手機應用(B 班) 3:15 水墨國畫初班	11 8:30 寶蓮寺大佛一天遊 9:30 普通話班(初班) 10:00 «泥日子»陶泥手作 2:00 靜觀氣功	12 9:30 靜觀養生氣功班(入門) 10:00 醫生與你講座★ 11:00 靜觀養生氣功班(進階) 2:00 瑜珈運動班 2:00 卡拉OK	13 1:00 椅上操 1:00 太極基本班 2:00 健腦操 2:00 太極進階班
14	15 9:30 Fun Fun 中有您(上午) ★ 9:30 普通話班(進階) 10:30 手機拍照及拍攝技巧班 2:00 骨質疏鬆檢測日 2:00 無伴奏合唱體驗△ 2:00 粵曲研習班 2:30 Fun Fun 中有您(下午) ★	16 10:15 養生氣功班(進階) 3:00 健身氣功八段錦簡介★	17 10:00 認識登革熱★ 10:00 長者手語應用班 2:00 書法班 2:00 智能手機應用(A 班) 2:00 融備伴我心-互助互愛心花笑 3:00 智能手機應用(B 班) 3:15 水墨國畫初班	18 9:30 普通話班(初班) 10:00 «泥日子»陶泥手作 10:00 健智大使訓練暨季度小聚★	19 9:30 靜觀養生氣功班(入門) 11:00 靜觀養生氣功班(進階) 2:00 瑜珈運動班 2:00 平衡時空★	20 1:00 椅上操 1:00 太極基本班 2:00 健腦操 2:00 太極進階班
21	22 9:30 Fun Fun 中有您(上午) ★ 9:30 普通話班(進階) 10:00 音樂泰拳工作坊△ 10:30 手機拍照及拍攝技巧班 2:00 粵曲研習班 2:30 Fun Fun 中有您(下午) ★	23 10:15 養生氣功班(進階)	24 10:00 長者手語應用班 11:00 腰背護理講座★ 2:00 理髮服務 2:00 書法班 3:15 水墨國畫初班	25 9:30 普通話班(初班) 10:00 «泥日子»陶泥手作 2:00 靜觀氣功	26 佛誕	27 1:00 椅上操 1:00 太極基本班 2:00 健腦操 2:00 太極進階班
28	29 9:30 Fun Fun 中有您(上午) ★ 9:30 普通話班(進階) 10:00 音樂泰拳工作坊△ 10:30 手機拍照及拍攝技巧班 2:00 粵曲研習班 2:30 Fun Fun 中有您(下午) ★	30 10:15 養生氣功班(進階) 2:00 量血糖日△	31 10:00 長者手語應用班 3:15 水墨國畫初班	★ 免費活動 △ e健樂活動	如遇到不可預見的因素，各活動或會作出相應變動/延期/取消，活動前敬請致電：2792 6205 查詢，不便之處，敬請見諒。	

護老者活動介紹

托管樂繽紛

日期：4月3、10、17、24日
5月11、8、15、22、29日 (逢星期一)
時間：上午9:00 - 11:30
下午2:00 - 4:30
地點：本中心
對象：護老者
內容：提供開放式托管時段，鼓勵以預約形式安排被照顧長者到中心托管(遊戲/運動訓練)，讓護老者有喘息空間。
名額：不限，因應情況而定
費用：免費
查詢：黃姑娘

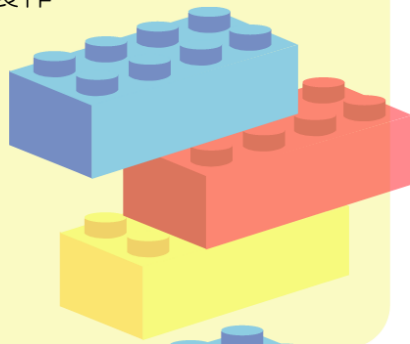


護老論壇_社區資源放大鏡

日期：4月21日 (星期五)
時間：上午10:00 - 11:00
地點：本中心
對象：護老者
內容：由社工講解社區最新之可用資源(鄰舍中心、一線通平安鐘等)，讓護老者掌握有用資訊。
名額：20位
費用：免費
查詢：黃姑娘

融傭伴我心_互助互愛心花笑

日期：5月17日 (星期三)
時間：下午2:00 - 3:30
地點：本中心
對象：護老者及會員
內容：與外傭及被照顧長者一同進行DIY Lego花花製作。
名額：16位
費用：\$20 (材料費)
查詢：黃姑娘



耳穴貼及穴位應用

日期：4月19、26日
5月3、10日 (星期三)
時間：上午11:00 - 12:00
地點：本中心
對象：護老者及會員
內容：由一級物理治療師教導耳穴知識，有助治療失眠、暈車、耳鳴、腸胃、消化道、氣管和各種疼痛性疾病。
名額：20位
費用：\$200(費用包括13厘米耳穴模型、穴位筆及180粒耳穴貼各一份)
查詢：吳姑娘 / 黃姑娘



認知障礙症_生活之道講座

日期：4月27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
內容：由衛生署護士講解何謂「現實導向」作日常訓練，改善家居生活安排以配合照顧認知障礙症長者。
名額：20位
費用：免費
查詢：黃姑娘

腰背護理講座-線上

日期：5月24日(星期三)
時間：上午11:00 - 12:00
地點：中心轉播/網上收看
對象：護老者及會員
內容：講解如何在日常生活注意及護理腰背情況。
名額：現場20位/網上收看無限
費用：免費
查詢：黃姑娘

義工服務

查詢：李先生

義工雙月會議及小聚

日期：04月20日（星期四）
對象：中心義工
時間：上午10:00 至 11:30
地點：本中心
內容：就中心義工發展及服務安排作商討。
名額：20人
費用：免費



義工招募

一●健智大使

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。

二●外遊大使

新一年本中心將會舉辦多一些戶外活動，例如旅行或參觀博物館，我們需要大家的協助。

如果你喜歡參與戶外服務，並樂意協助體弱長者同行把臂同遊。歡迎你加入「外遊大使」義工行列，並誠邀你參加相關服務簡介及培訓，詳情稍後提供或可與吳姑娘聯絡。

謝謝你們參與及協助！



Thank
you!



認知障礙症支援服務

查詢：李先生

認知障礙症十大警告訊號

1. 喪失記憶以致影響日常生活
2. 處理事情和解決問題的能力下降
3. 對執行熟悉的工作感到困難
4. 對時間及方位感到混亂
5. 對視覺影像及空間關係的理解有困難
6. 說話或書寫選字表達有困難
7. 隨處亂放物件及不能回顧擺放過程
8. 判斷力衰退
9. 失去工作或社交活動的熱誠和主動性
10. 情緒或個性改變

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：衛生署長者健康服務

「腦•友•記」小遊戲



玩法：在空格子內，只可以填寫 1、2、3、4、5及6，每一列及每一欄的數字不能重覆填寫。

1.

			2		
4		2	6	5	1
	2	5		6	4
6	4		1	2	
3	6	4	5		2
		1			

2.

	2			5	
			1	6	2
2	3	6	5		
		4	2	3	6
3	6	2			
	4			2	

認知訓練教材外借服務

日期：04月01日至05月31日（星期一至六）

時間：上午09:00至下午05:00

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



「腦•友」秘笈

日期：04月27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：透過多元化的主題講座，加強對認知障礙症的推廣及為認知障礙症及其護老者提供支援及訓練，達致及早預防。

名額：不限

費用：免費



健智大使訓練暨季度小聚

日期：05月18日（星期一）

時間：上午10:00至11:00

地點：本中心

對象：「健智大使」義工、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各類認知訓練教材，為已出現認知功能退化的長者協助提供認知訓練。

名額：12人

費用：免費



活動預告

西貢遊蹤

日期：05月25日（星期四）

時間及地點：待定

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：於西貢區進行活躍式社區認知訓練。

名額及費用：待定





e健樂2023年3月

開展新一期計劃



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，「香港賽馬會慈善信託基金」與香港中文大學協辦，現於2023年3月至2025年2月開展新一期計劃，為你提供自我管理健康計劃，讓你改善個人健康，加強了解健康知識，並學會加強自我健康管理。名額亦增至300位。

新一期計劃不再設有護士面談或電話訪問服務介入，註冊護士只會每月一次到中心幫大家量血糖，讓更多老友記學懂自我健康管理。除了繼續有量血糖及量血壓服務外、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、將增設更多免費活動，包括針對肌少症的健康活動、身心靈健康活動和服務轉介，更加關顧你的健康需要。

請大家記得密切留意e健樂活動宣傳，每月27號至下個月2號為報名時段，所有活動均為免費，記得不要錯過精彩的活動內容。



e健樂新一期活動重點包括

恆常活動

電子健康站：

1. 每星期量血壓
2. 每月度高磅重



量血糖服務

每月最後一個星期二
下午2:00 - 4:00

對象：服食糖尿藥
的長者



服務轉介

1. 醫療服務
2. 其他社會服務，
如：平安鐘、
地區康健中心



免費身心靈活動

涵括7大範疇：

1. 肌少症
2. 防衰老或運動
3. 精神健康
4. 營養
5. 認知能力訓練
6. 社交
7. 健康講座



以上活動之詳情已於早前的簡介會講解，
如有興趣，可向王姑娘查詢。



e健樂活動介紹

查詢：王姑娘

運動班-針對肌肉訓練

日期：4月6日(星期四)

4月17日(星期一)

時間：上午10:00 - 11:00

地點：本中心

對象：只限e健樂會員

內容：由體適能導師帶領大家進行肌肉訓練運動。

名額：15位

備註：2節均須出席



躲避盤

日期：4月11日

5月2、9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：透過透過躲避盤運動訓練，提升專注力和四肢協調能力。

名額：20位/每節

(只可3節選其中一節)



押花八達通卡套

日期：4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：由導師指導製作押花八達通卡套。

名額：15位



降低膽固醇飲食有妙法

日期：4月19日(星期三)

時間：上午10:00 - 11:00

地點：本中心

對象：只限e健樂會員

內容：以講座講解如何透過飲食降低膽固醇。

名額：15位



音樂治療與認知障礙工作坊

日期：4月20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：透過音樂治療，預防認知障礙。

名額：10位



音樂泰拳工作坊

日期：4月24日

5月8、22、29日(逢星期一)

時間：上午10:00 - 11:00

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：介紹什麼是音樂泰拳及即場示範並練習。

名額：12位

備註：4節均須出席



e健樂活動介紹

查詢：王姑娘

疫後壁畫帶希望

日期：4月24 - 25日(A班)
4月26 - 27日(B班)
4月28 - 29日(C班)
時間：上午10:00 - 11:00 /
下午2:00 - 3:00 (時段2選1)
地點：本中心
對象：只限e健樂會員
內容：與畫家共同創作壁畫，粉飾中心外牆，透過畫作帶出希望。
名額：12位 / 班



靜觀氣功

日期：4月27日
5月11、25日 (逢星期四)
時間：下午2:00 - 3:00
地點：本中心
對象：只限e健樂會員
內容：由導師帶領進行靜觀氣功以減壓。
名額：15位
備註：3節均須出席



量血糖日

日期：4月25日及5月30日(星期二)
時間：下午2:00 - 4:00
地點：本中心
對象：只限e健樂會員
(有服食糖尿藥者)
內容：邀請註冊護士為會員驗血糖及諮詢服務。
名額：50位



無伴奏合唱體驗

日期：5月15日 (有待確認)
時間：下午2:00 - 3:00
地點：本中心
對象：只限e健樂會員
內容：由導師帶領進行無伴奏唱以減壓。
名額：10位



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：_____

如遇到不可預見的因素，各活動會或會作出相應變動/延期/取消，活動前，敬請致電：2792 6205查詢，不便之處，敬請見諒。

