



明愛安老服務網址



香港明愛安老服務

明愛梨木樹長者中心

2023年4月-2023年5月

會訊內容

1. 編者的話/中心消息
2. 網上登記/職員動向
3. 四月中中心活動
4. 五月中中心活動
5. 活動花絮
6. 健康資訊
7. 護老園地
8. 資訊科技站
9. SQS2及意見園地

📍 新界荃灣梨木樹邨康樹樓地下

🌐 <https://www.caritasse.org.hk/>

☎ 2427 7188 🖨 2487 4892

✉ selms@caritassws.org.hk

出版日期：2023年3月

印刷量：850份

督印人：高級督導主任 曾玉萍

編輯：督導主任 白玉珍

福利工作員 陳慧鈞

一級活動幹事 鄭翠怡



回顧過去一年，中心以「All IN」為主題。「All」代表我們全心、全情、全意投入長者服務，實踐「以愛服務、締造希望」的使命。「IN」代表個人化、連結及科技。個人化為重視每位新舊會員，為他們提供適切服務、回應需要，如邀請新會員參加迎新日、優化生日會等，加強對中心的歸屬感。其次，中心的運動閣亦因著大家的參與，提供了不少意見，建立了一套大家支持的措施，充分發揮明愛一貫著重服務使用者參與的精神。中心重視社區網絡支援，成立樓長計劃，支援樓座的獨居或雙獨老長者、提供每月電話關顧、探訪和捐贈等行動，其次中心亦積極推動科技化，培訓數碼義工當值，使用網上平台登記活動等，讓會員接觸新科技及加強中心科技服務發展。最後，中心仍會朝著「All IN」的精神，繼續與長者、護老者、義工同行！

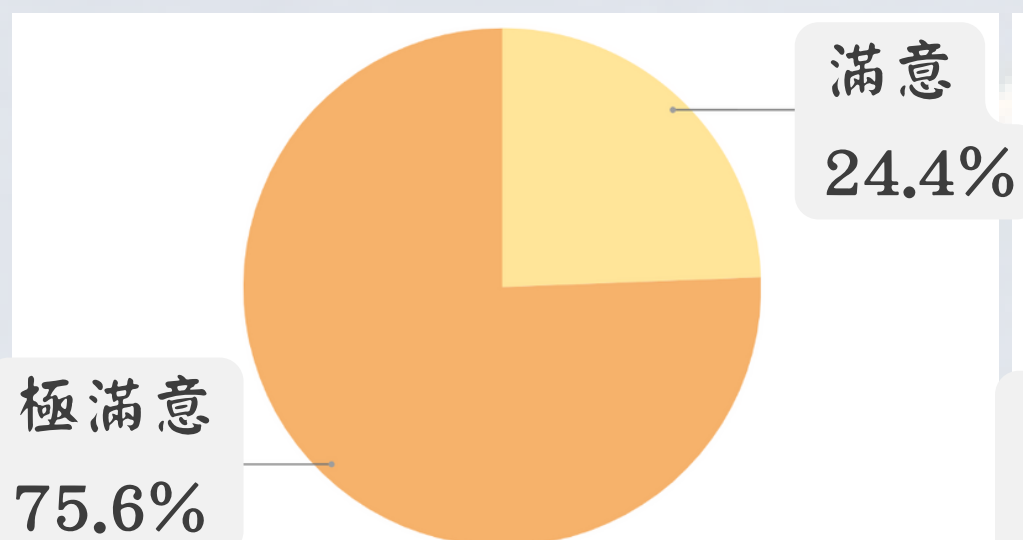
中心消息

- 【1】中心於3月中起已提供報紙供會員閱讀，包括東方日報及明報，會員可於閱報區閱覽，使用後請放還在報紙架上，讓其他會員可繼續使用。
- 【2】中心已添置新的飲水機，會員請自備水樽，以保障個人衛生。
- 【3】由2023年4月4日開始，新會員可到中心辦理入會手續。另外，如未續會的會員，亦歡迎到中心辦理2023-2024年的續證手續。
- 【4】中心每月第一個星期三有友誼組月會，介紹主題及該月份的活動宣傳，歡迎各位會員參加！
 - 4月12日(星期三)友誼組 - 主題：護老者不易，如何加能量？
 - 5月3日(星期三)友誼組 - 主題：年度計劃

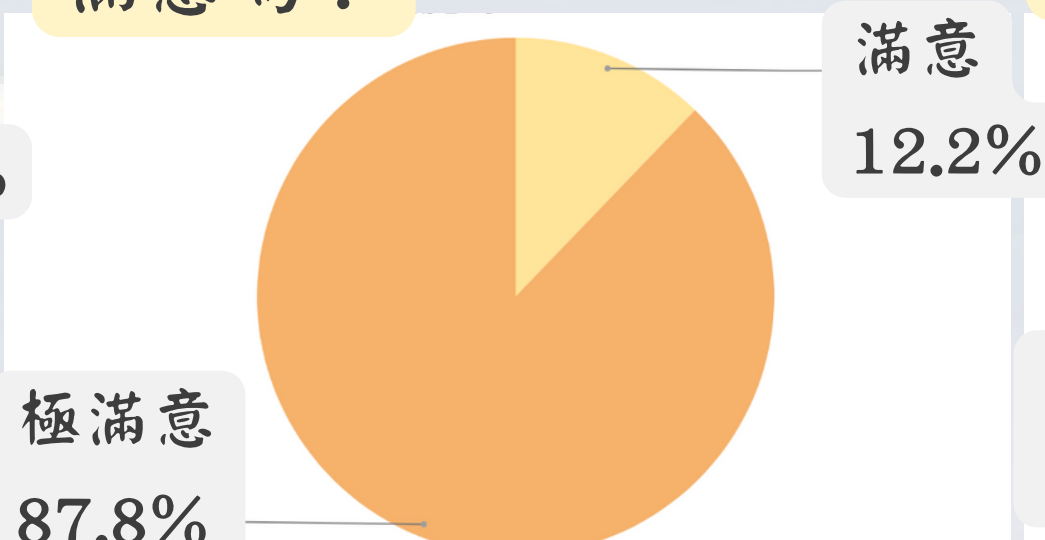
2022年至2023年度服務意見問卷調查報告

中心義工意見

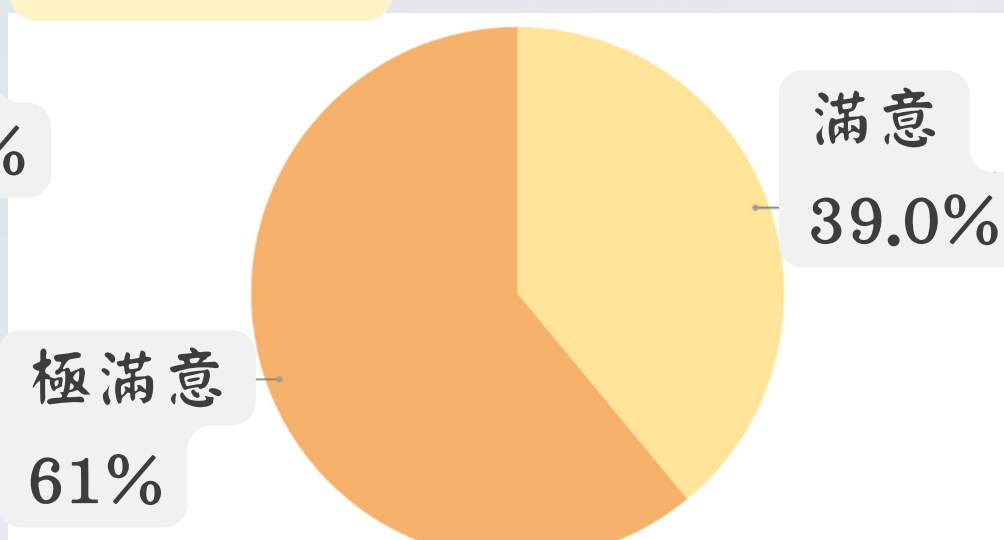
對中心的服務感到滿意嗎？



對中心的環境及設施感到滿意嗎？

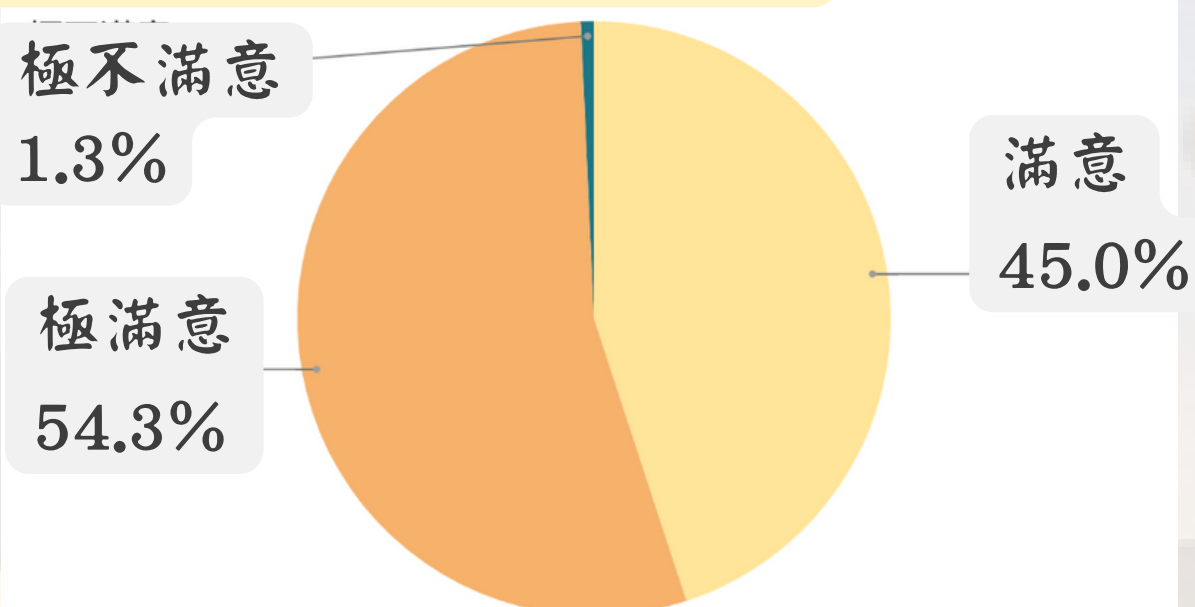


對中心職員的工作態度感到滿意嗎？

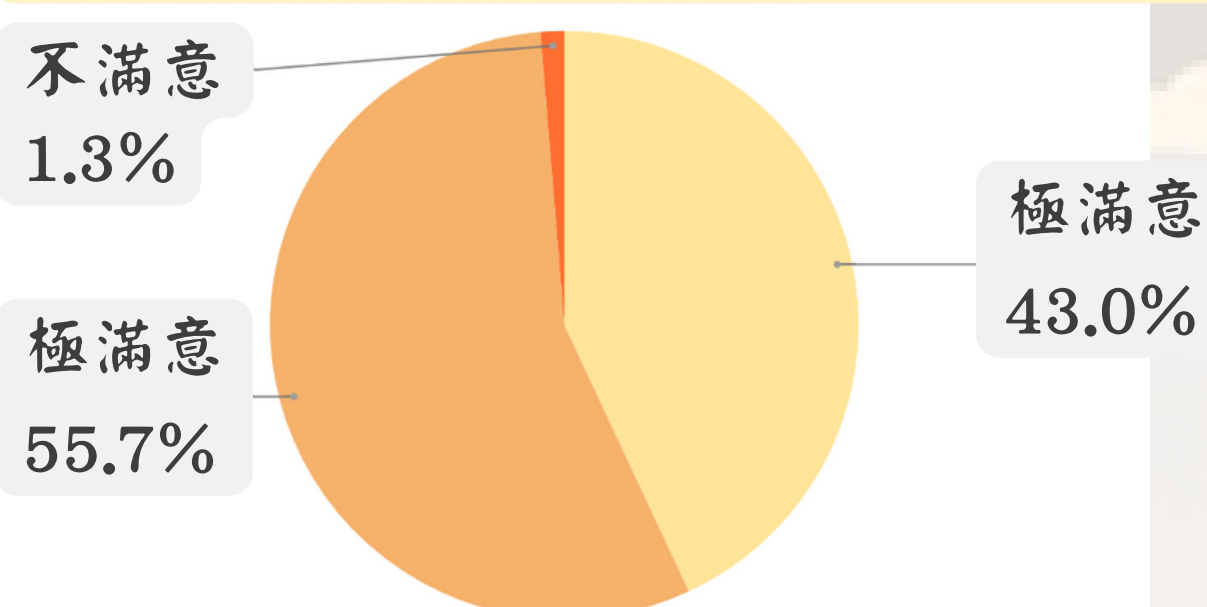


中心會員意見

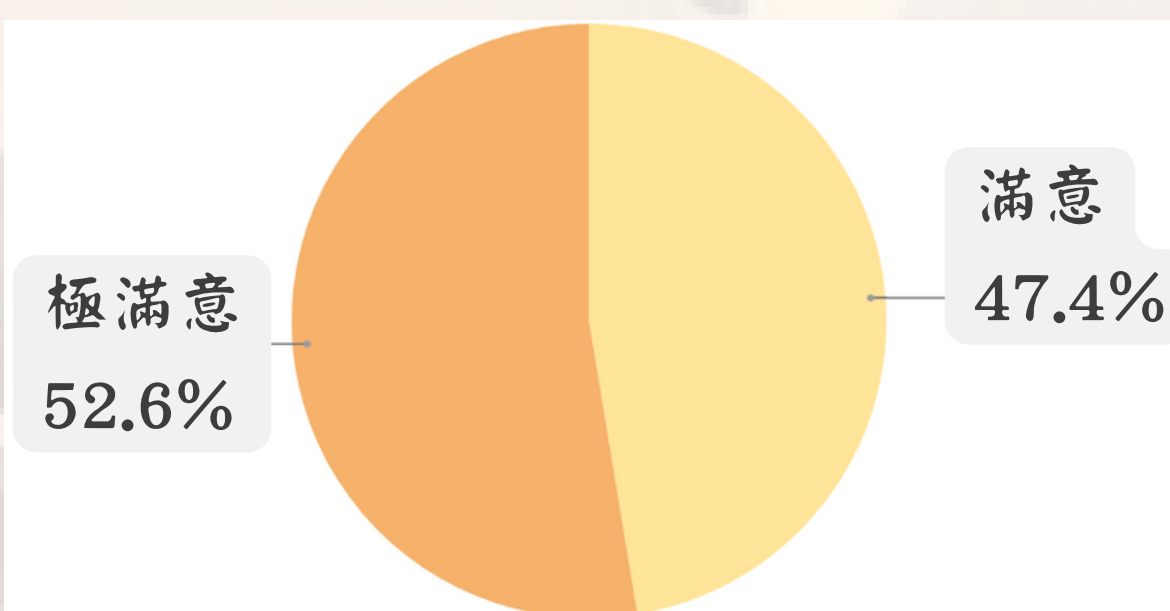
對中心的服務感到滿意嗎？



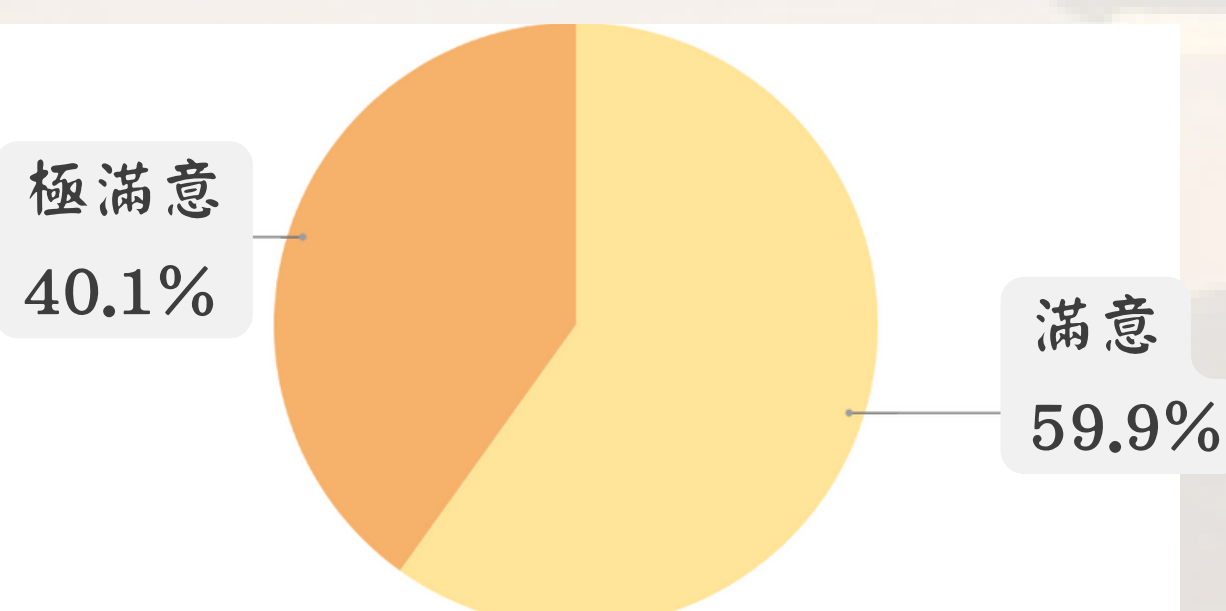
對中心的環境及設施感到滿意嗎？



對中心職員的工作態度感到滿意嗎？



有需要時，你能夠透過中心找到資源嗎？



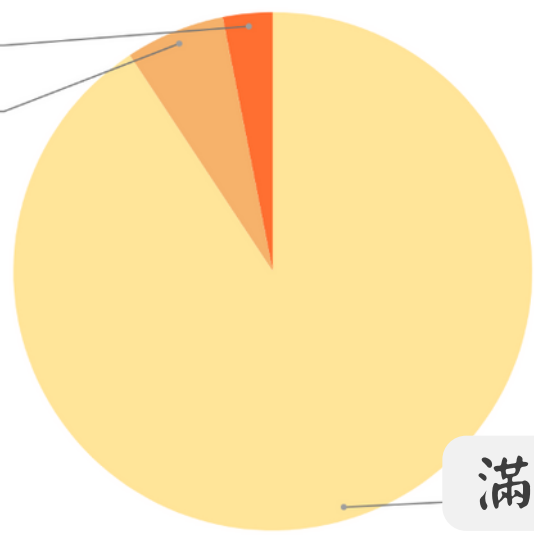
會員其他意見

收集的意見	中心回應
中心房間不足	中心會積極租用社區會堂或鄰近中心的活動室舉辦班組/小組活動。
希望能夠提供報紙	現時每天會供應兩份日報供會員閱讀。

護老者會員意見

對中心的服務感到滿意嗎？

不滿意3.1%
極滿意6.2%

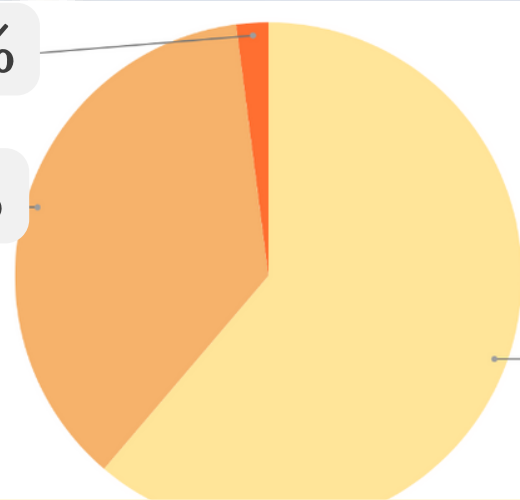


滿意90.7%

對中心職員的工作態度感到滿意嗎？

不滿意2.0%

極滿意36.7%

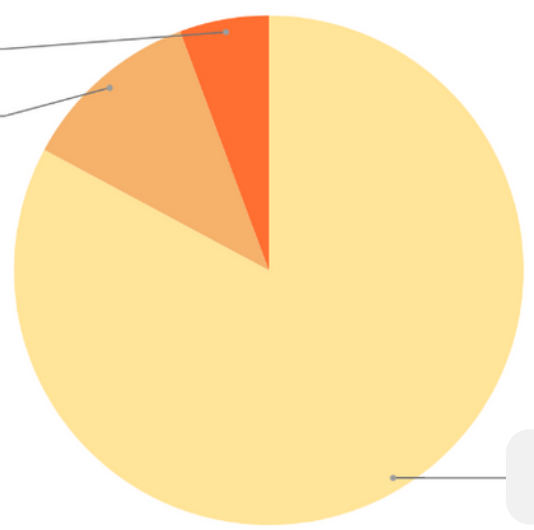


滿意61.2%

對中心的環境及設施感到滿意嗎？

不滿意5.7%

極滿意11.5%

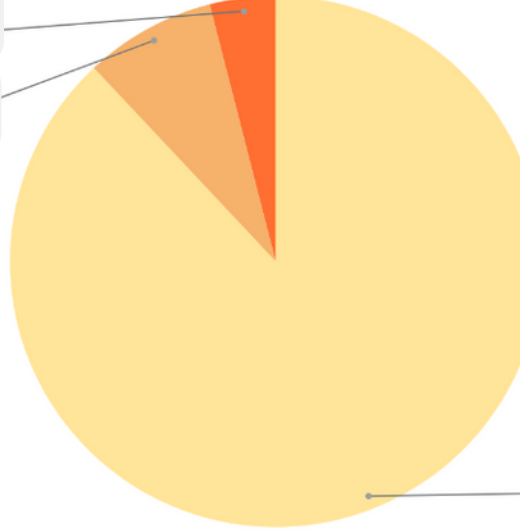


滿意82.8%

中心提供的活動/小組/服務，
能夠舒緩你照顧長者的壓力嗎？

不滿意5.7%

極滿意8.0%



滿意88.0%

護老者其他意見

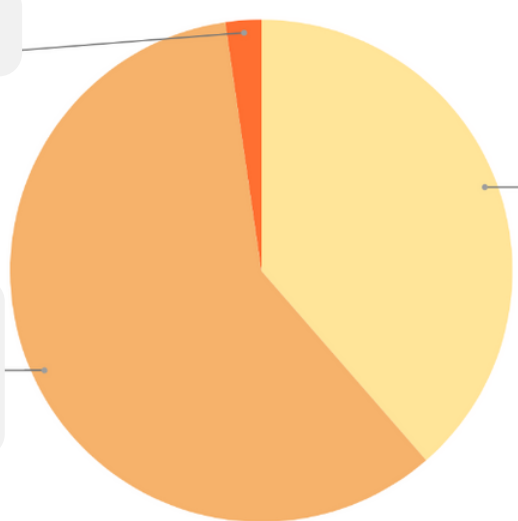
收集的意見	中心回應
希望有茶聚活動能夠互相交流	日後會舉辦護老者茶聚活動，護老者進行交流分享。

有需要護老者會員意見

對中心的服務感到滿意嗎？

不滿意2.3%

極滿意59.1%

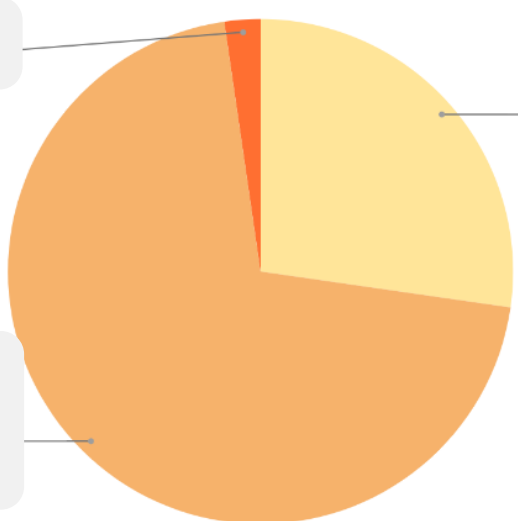


滿意38.6%

對中心的環境及設施感到滿意嗎？

不滿意2.3%

極滿意70.4%



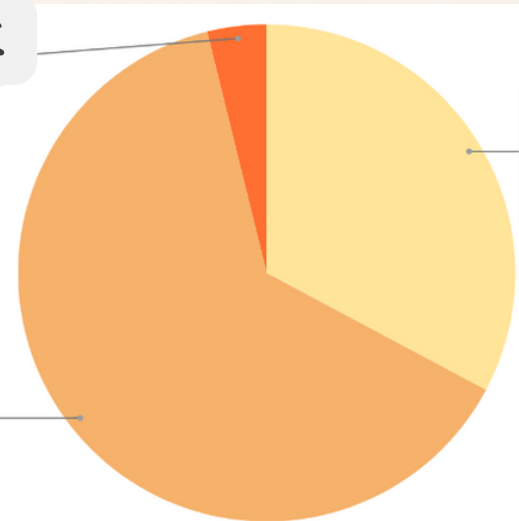
不滿意2.3%

滿意27.3%

對中心職員的工作態度感到滿意嗎？

不滿意3.8%

極滿意63.4%



不滿意3.8%

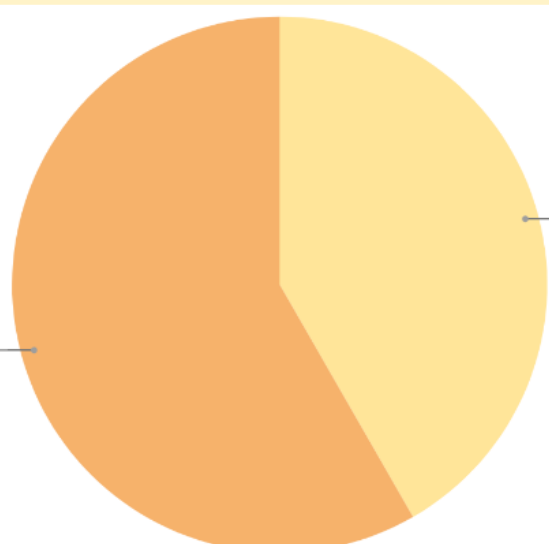
極滿意32.8%

有需要護老者會員意見

對參加支援及培訓小組感到滿意嗎？

極滿意58.3%

滿意41.7%



職員動向

即將離開已工作19年的機構，心情有些忐忑，回顧過去有喜樂，亦有些不愉快的經歷，在這段期間同事的不斷轉變都是一個考驗。面對人生的另一個階段，心中的不捨、無奈及無言，總是纏繞腦海，希望新里程可以像相中的我，過著輕鬆愉快的退休生活，閒時與摯愛親朋聚聚！各位親愛的會員，有緣在街上相遇，請跟我打聲招呼，大家問候一聲。最後在此祝大家身體健康，生活愉快！

張妙嫻姑娘



大家好！我係新入職既蔡姑娘，今年3月開始在明愛梨木樹長者中心就任一級行政助理。對香港明愛而言，我並不陌生。我曾任職於沙田明愛行政部及利孝和護理安老院。很高興今次又可以重回明愛這個大家庭。希望與大家一同攜手，服務社群。

蔡漢珠姑娘



大家好，我是新入職的福利工作員-麥姑娘，好高興加入明愛梨木樹長者中心的大家庭，大家在詢問處及各種活動都會有機會見看到我。未來將會負責e健樂計劃，希望能在活動中帶給大家不同的體驗、學習及支援，建立健康快樂的生活。歡迎大家找我傾偈，互相認識喔！

麥沛言姑娘



各位老友記大家好，我係新來中心的社工叫佩詩姑娘。我放假主要湊仔和做家务，同大家介紹下我兩個小朋友，仔仔七歲女女四歲。四月開始我會正式加入明愛梨木樹長者中心這個大家庭，大家多多關照同我傾下計。

陳佩詩姑娘



4月 開心星期日

日期：2023年4月23日(星期日)

對象：中心護老者會員

30分鐘一對一 專業照顧諮詢服務

時間：上午9：30至
下午1：00

地點：中心薈藝坊

收費：\$20

名額：7人

報名方法：

由2023年4月13日(四)起，
親臨中心/電話預約報名。

「創作表我心」 表達藝術工作坊

時間：下午2：30至4：30

地點：中心薈藝坊

收費：\$20

名額：10人

報名方法：

由2023年4月13日(四)起，
親臨中心/電話預約報名。

*如需暫託服務，請與中心職
員查詢

「自由空間」

時間：上午10：00至
下午5：00

地點：中心閱報區

收費：免費

報名方法：自由參與

「自由空間」共有6個座位，
大家可自由活動及享用免費
茶飲及小食。

*如需暫託服務，請與中心職
員查詢

網上登記

QR code

成為中心會員
新入會申請



<https://forms.gle/R2gCQtbvApXJmjPz6>

加入本中心
義工招募



<https://forms.gle/2jlAxA4CckeJLYjp8>

中心活動
線上報名(4月)



<https://forms.gle/tLaE7Y46XUp784tJ6>

中心活動
線上報名(5月)



<https://forms.gle/C6M9znBFeynBoKUS7>

中心活動報名詳情

中心活動報名方法：

親臨或致電中心、以及掃描QR Code網上報名。

四月~

- 報名日期：4月12日(星期三)至4月18日(星期二)
- 抽籤日期：4月19日(星期三)
- 公佈名單：4月20日(星期四)

五月~

- 報名日期：5月3日(星期三)至5月9日(星期二)
- 抽籤日期：5月10日(星期三)
- 公佈名單：5月11日(星期四)

4月

恆常活動

報名方法：4月12日至4月18日親臨、致電中心或網上報名

活動名稱	日期	時間	地點	名額	費用	內容	負責職員
P6564 薰享喜悅4月	4月12日至 4月26日 (逢星期三)	上午9:15至 下午1:15	中心薈藝坊 (細房)	8人	180元 (每節45分鐘)	香薰治療師為長者定出針對性香薰按摩治療，從而舒緩長者痛症及提升活動能力。	福利工作員 梁曉桐姑娘
P6592 痛定醫痛4月	4月12日至 4月26日 (逢星期五)	上午9:00至 下午1:00	中心薈藝坊 (細房)	8人	250元 (每節一小時)	物理治療師為長者訂出針對性復康治療，從而提升活動能力。	福利工作員 梁曉桐姑娘
P6595 長者茶聚室 4月	4月12日至 4月26日 (逢星期三)	上午11:00 至 12:00	中心 悠閒天地	30人	7元/ (自備容器) 10元 (即棄膠碗)	12/4: 柴魚花生粥 19/4: 玉米淮山豬骨湯 26/4: 紅豆沙 *當天取外賣時才繳交費用。	一級活動幹事 鄭翠怡姑娘
P6593 手機諮詢站及 一對一服務 4月	4月11日及 4月18日 (逢星期二)	上午9:30 至 11:30	中心 閱報區	15人	免費	義工為長者解答手機疑問，每人每次15-30分鐘。 *報名後負責職員會致電預約時段。	一級活動幹事 鄭翠怡姑娘
P6522 健康講座4月	4月24日 (星期一)	上午9:30 至 10:30	中心薈萃坊 (大房)	20人	免費	主題： 識飲識食識購物	福利工作員 麥沛言姑娘

4月

恆常活動

報名方法：4月12日至4月18日親臨、致電中心或網上報名

活動名稱	日期	時間	地點	名額	費用	內容	負責職員
P6599 剪髮服務4月	4月25日 (星期二)	上午9:00 至11:00	中心薈藝坊 (細房)	30人	30元	剪髮 *4月14日(五)開始報名, 剪髮當天10:00前截止報 名繳費。	一級活動幹事 鄭翠怡姑娘

中心活動

活動名稱	日期	時間	地點	名額	費用	內容	負責職員
P6566 「跨代共融計劃」- 和諧粉彩體驗	4月29日 (星期六)	下午2:30 至4:30	中心薈萃坊 及薈藝坊 (大房及細房)	30人	免費	粉彩體驗活動。 合辦機構-香港路 德會社會服務處	社工 李嘉駿先生

e健樂活動

對象：e健樂會員、中心會員

活動名稱	日期	時間	地點	名額	費用	內容	負責職員
P6548 食物標籤講座	4月20日 (星期四)	上午10:00 至11:00	活動室 (明愛賽馬會 梨木樹青少 年綜合服務)	40人	免費	講解食物營養標籤, 學習選購健康食品。	福利工作員 麥沛言姑娘

4月

義工活動

對象：中心義工

活動名稱	日期	時間	地點	名額	費用	內容	負責職員
P6568 中心綜合 義工聚會	4月20日 (星期四)	下午2:30 至3:30	中心薈萃坊 (大房)	15人	免費	熱身活動、義工訓練、 分享。	福利工作人員 陳慧鈞先生
P6570 樓長義工聚會	4月27日 (星期四)	下午2:30 至3:30	中心薈萃坊 (大房)	15人	免費	訓練、計劃內容分享。	福利工作人員 陳慧鈞先生

護老者活動

對象：護老者會員優先

活動名稱	日期	時間	地點	名額	費用	內容	負責職員
P6565 營養師講座- 食得有「營」	4月27日 (星期四)	下午3:00 至4:00	中心薈萃坊 (大房)	20人	免費	分享長者營養及健 康飲食資訊。	社工 李嘉駿先生
P6557 護老者調適組 4月-5月	4月18,25日及 5月2,9,16,23, 30日(逢星期二)	下午2:00 至3:30	中心一座	15人	免費	護老者交流照顧心 得，互相打氣，讓 其重新得力。	社工 劉凱珊姑娘/ 護理助理 蔡愛英姑娘
P6558-P6559 護老鬆一鬆 4月-5月	4月13日及5月4日 (星期四)	下午2:00 至3:30	中心薈萃坊 (大房)	12人	免費	透過不同的主題活 動，舒緩護老壓力。	社工 劉凱珊姑娘/ 護理助理 蔡愛英姑娘

5月

恆常活動

報名方法：5月3日至5月9日親臨、致電中心或網上報名

活動名稱	日期	時間	地點	名額	費用	內容	負責職員
P6597 薰享喜悅5月	5月3日至 5月31日 (逢星期三)	上午9:15 至 下午1:15	中心薈藝坊 (細房)	8人	180元 (每節45分鐘)	香薰治療師為長者定出針對性香薰按摩治療，從而舒緩長者痛症及提升活動能力。	福利工作人員 梁曉桐姑娘
P6596 痛定醫痛5月	5月5日至 5月19日 (逢星期五)	上午9:00 至 下午1:00	中心薈藝坊 (細房)	8人	250元 (每節一小時)	物理治療師為長者訂出針對性復康治療，從而提升活動能力。	福利工作人員 梁曉桐姑娘
P6598 長者茶聚室 5月	5月3日至 5月31日 (逢星期三)	上午11:00 至 12:00	中心 悠閒天地	30人	7元/ (自備容器) 10元 (即棄膠碗)	3/5: 寄生茶+雞蛋 10/5: 木瓜鳳爪豬骨湯 17/5: 薏米腐竹糖水 24/5: 玉米瘦肉粥 31/5: 蓮藕豬骨湯 *當天取外賣時才繳交費用。	一級活動幹事 鄭翠怡姑娘
P6593 手機諮詢站及 一對一服務 5月	5月16日、 5月23日 (逢星期二)	上午9:30 至 11:30	中心 閱報區	15人	免費	義工為長者解答手機疑問，每人每次30分鐘內。 *報名後負責職員會致電預約時間。	一級活動幹事 鄭翠怡姑娘

活動名稱	日期	時間	地點	名額	費用	內容	負責職員
P6560 健康講座5月	5月29日 (星期一)	上午9:30 至10:30	中心薈藝坊 (大房)	20人	免費	主題: 高血壓知多少	福利工作人員 麥沛言姑娘

活動名稱	日期	時間	地點	名額	費用	內容	負責職員
P6600 剪髮服務5月	5月30日 (星期二)	上午9:00 至11:00	中心薈萃坊 (大房)	30人	30元	剪髮 *5月19日(五)開始報名, 剪 髮當天10:00前截止報名 繳費	一級活動幹事 鄭翠怡姑娘

中心活動

活動名稱	日期	時間	地點	名額	費用	內容	負責職員
P6567 婚姻的滋味-講座	5月26日 (星期五)	下午2:30 至4:00	中心薈萃坊 (大房)	20人	免費	認識夫妻之間的相處 模式和處理衝突技 巧。	社工 李嘉駿先生

義工活動

對象: 中心義工

活動名稱	日期	時間	地點	名額	費用	內容	負責職員
P6569 中心綜合 義工聚會	5月25日 (星期三)	下午2:30 至 3:30	中心薈萃坊 (大房)	15人	免費	熱身活動、義工訓練、 分享。	福利工作人員 陳慧鈞先生
P6571 樓長義工聚會	5月30日 (星期二)	下午2:30 至 3:30	中心薈萃坊 (大房)	15人	免費	訓練、計劃內容分享。	福利工作人員 陳慧鈞先生

活動花絮 (2023年1-3月)

2023年1月17日
交通安全宣傳活動



2023年1月19日
綜合義工聚會 燈籠製作



智醒閣 小組活動



2023年2月21日



2023年3月28日



2023年3月15日

2023年3月28日
護老者小組《耆藝伴我》

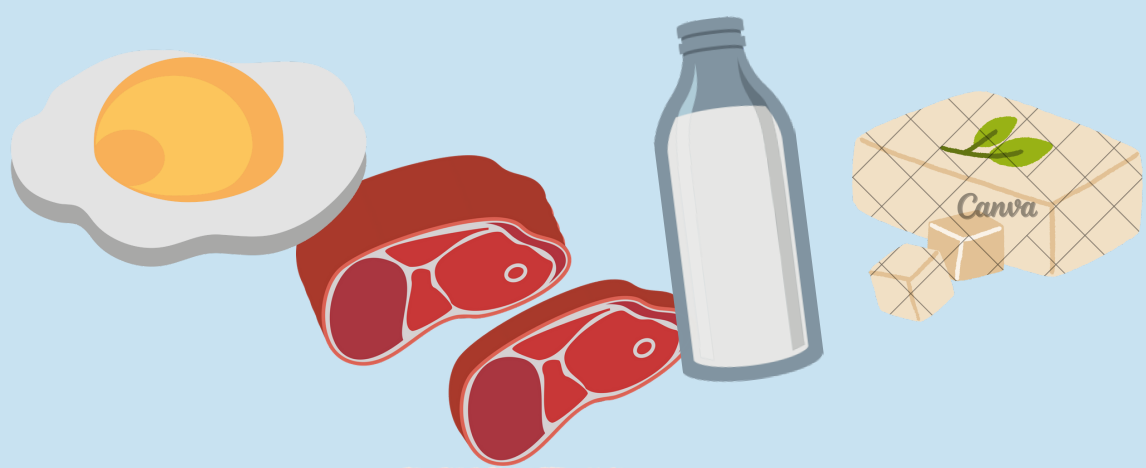


健康資訊-提升免疫力的五大關鍵

雖然政府的防疫政策逐漸放寬，但在與各種病菌、病毒共存的時代，加倍守護自己的免疫力又更加的重要。

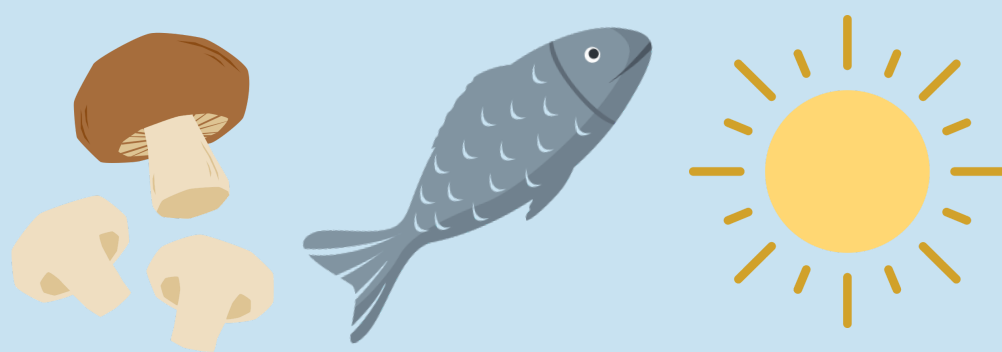
蛋白質食物

可減少感染病菌的風險。多吃豆魚蛋肉類食物或牛奶、豆漿等。



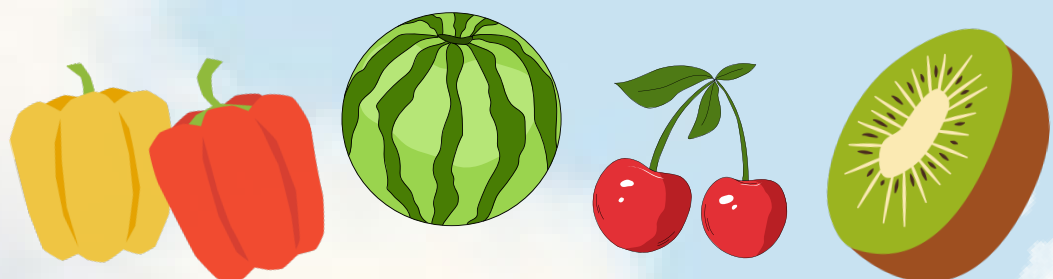
維生素D

可減少呼吸道感染疾病。多吃乾香菇、深海魚和營養品，也可以在清晨或下午曬曬太陽。



維生素C

加快傷口癒合及促進膠原蛋白合成，所以記得要多吃新鮮蔬果，例如芭樂、奇異果、柑橘類。



益生菌/益生質

「膳食纖維」是腸道好菌，也可以吃優酪乳補充益生菌。



水

等到口渴已經是身體發出缺水的警訊了，建議一天至少喝 2000 毫升的水，起床最好先喝一大杯溫水，提升身體的循環和代謝。



護老園地

麥得飲食法助預防腦退化

隨著年齡漸長，腦筋有時或會不聽呼喚，例如出門會忘記帶鎖匙、忘記服藥等。要減低腦退化風險，及早改善飲食習慣是其中一個有效方法，今次介紹的「麥得飲食法」，就有助預防認知障礙症。

麥得飲食法由下列8種食物構成：

綠葉蔬菜類

例如菠菜、菜心，每週至少6碗。



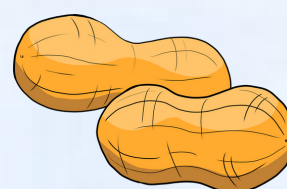
其他蔬菜

例如紅蘿蔔、洋蔥等，每天至少1碗。



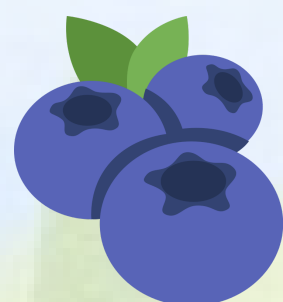
堅果類

選擇無鹽，每週5份，每份約30克一手份量。



莓類

如藍莓，每週至少2份。



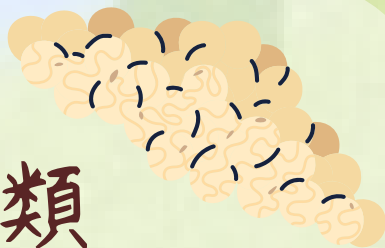
豆類

例如豆腐、紅腰豆等，每週至少3次，每次約半碗。



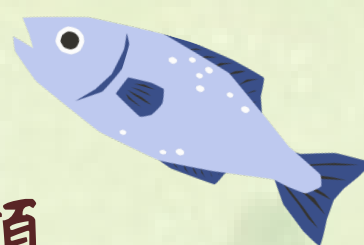
全穀類

例如燕麥，每天至少3份，每份約一碗。



魚類

一星期至少食一次。



家禽類

去皮，每週至少2份。



少吃以下5類食物，以進一步降低患上大腦疾病的風險：



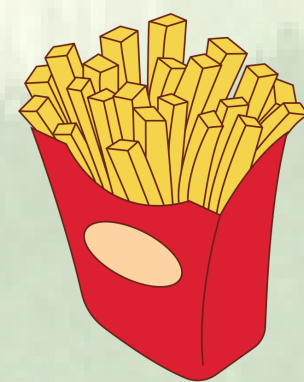
全脂芝士

每週不多於一份，每份約30克或2片



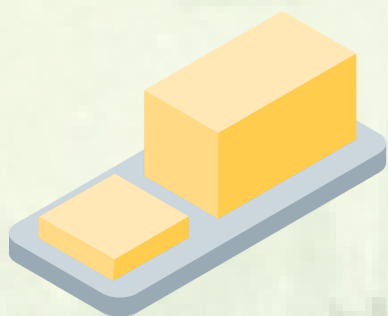
油炸食物

每週最多吃一次



牛油或人造牛油

每天少於1湯匙。



蛋糕及各種甜食

不要連續兩天食用。



紅肉

例如豬、牛、羊肉，每週少於4次

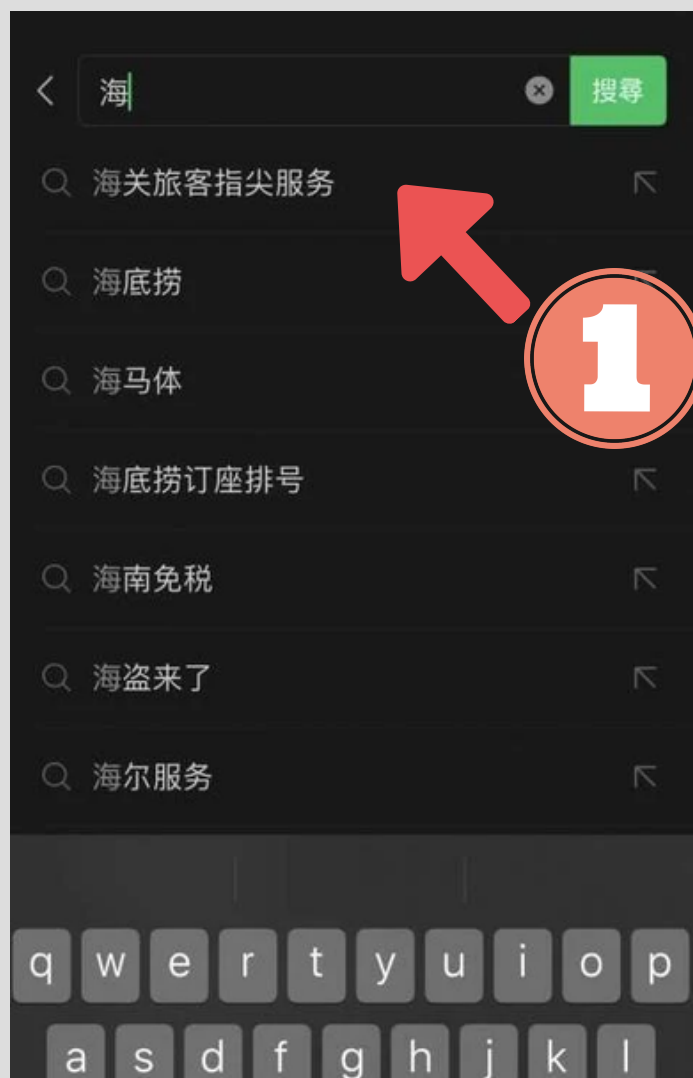


資訊科技站

中港通關黑碼

健康申報二維碼「黑碼」成為中港通關的小工具，凡港人入境內地前須完成健康申報並取得二維碼，即可自由出入境。以下介紹申請最簡易的方法、有效期等資訊，方便通關者出發前快速取得黑碼，及縮短過關時間。

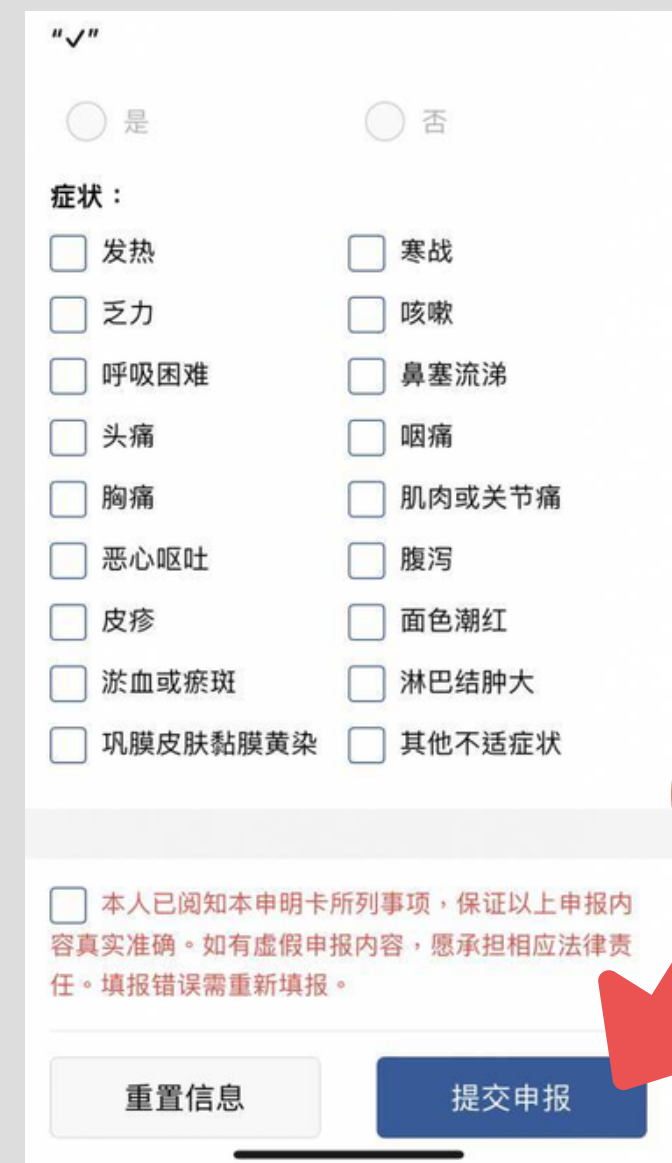
使用微信



以微信程式搜尋寫上“海”，再按「海關指尖服務」。



點擊填報/修改。(入境健康申明卡)



輸入個人資料後按提交，完成健康申報並取得「黑碼」。

健康申報二維碼 | 特別通道健康申報

假如長者或有需要人士未能以手機上網進行健康申報，羅湖橋現時設有特別通道，該處擺放約20部電腦，方便供未能成功以電話完成申報人士使用，現場亦有工作人員從旁協助。由香港經羅湖口岸入境內地可於15分鐘內完成。

雖然港府已撤銷大部份入境內地的限制，但別忘記目前入境內地以及從內地回港，仍需完成健康申報，獲取「黑碼」後方能成功過關。

過關貼士

- 建議自行截圖並保存二維碼，方便其後向關員出示證明，節省過關時間。
- 留意健康申報二維碼的有效時限為24小時，過境人士避免過早申請。

掃描QR碼，了解更多健康申報資訊



<https://reurl.cc/MR3WXk>

SQS2 檢討及修訂政策



我可以為中心的服務程序及政策發表意見嗎？

服務單位備有機制，以在檢討及修訂有關政策及程序的過程中適當地收集及採納服務使用者和職員的意見，可以向職員反映或透過意見箱發表意見。



發表意見後中心會作出檢討和修訂嗎？

我們會在每月的職員會議中討論事項，或者是一年一次的年度檢討計劃的職員會議，以檢討和修訂政策及程序。亦會將政策及程序顯示在單位的通訊板上。



日期： _____

意見園地

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。