



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 6至7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：2023年5月

印刷數量：100份/及網上發放

督印人：鍾錦英

編輯：蘇敏艷

## 護老八達通

護老者在照顧長者的道路上充滿挑戰，獨身面對的話難免感到疲倦、困窘，長期的護老壓力更會影響情緒、身體、家庭關係等等。就此，社區上提供不少有關護老知識、身心靈關顧的資源，有助減壓及更妥善安排長者的照顧方案。

### 明愛賽馬會照顧者資源及支援中心

鄰近調景嶺站，為護老者及社區人士提供一站式支援服務，包括照顧者支援熱線、社區資源配對、樂齡科技模擬家居生活導賞、專職醫療及護理服務、照顧技能培訓及抒壓活動等等。最近更新設佔地近4,200平方呎的解憂花園，室內及室外共八個區域：時花瀑布、護老星語心願牆、靜覓心晴坊、種植區等，以五感感受與植物的連繫，從而平靜內心。地址：新界將軍澳調景嶺翠嶺里2號明愛專上學院9樓  
電話：3892 0100  
照顧者支援熱線：3892 0101



### Gogo Wish願望成真車

主要為居於偏遠地方及行動不便長者提供專車服務，協助他們辦理個人事務或完成心願如陪診、探親等，有需要長者更可獲車費減免。如有需要請連絡中心社工申請轉介。  
查詢電話：3904 3155

### 中心護老者服務

中心致力提供護老者服務，恆常服務包括復康用品借用、資訊/照顧技巧講座、定期護老聚會(護老者/外傭護老者)；減壓活動/小組如靜觀、穴位按摩、瑜伽體驗、藝術體驗等，透過多元化體驗式活動平衡護老者身心健康；更設有到戶/中心看顧服務、接送及義工探訪活動以配合護老者/被照顧者所需。

### 手機應用程式

除活動外，你亦可以安坐家中進行自我靜觀訓練，市面不少為減壓而設的手機應用程式如新生精神康復會推出的「Newlife·330」、香港中文大學心理學系多元文化及全人健康研究室主辦的「日常心活 Mindful flourishing」，都可為忙碌的照顧者帶來平靜一刻。

### 護老者生活津貼

政府就低收入照顧者提供之護老者生活津貼計劃第四期計劃即將完結，及後或有新一期計劃，等待政府公布消息再向大家分享，歡迎密切留意中心消息。





# e健樂活動介紹

查詢：王姑娘

## 躲避盤

日期：6月1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

備註：成功報名之名單將提前於5月31日  
公佈。



## 地壺體驗班

日期：6月6、13日

7月4、18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：透過透過地壺運動，提升專注力  
和四肢協調能力，達到防衰老。

名額：20位



## 橡皮印章工作坊

日期：6月7日(星期三)

時間：下午2:00 - 3:30 (1.5小時)

地點：本中心

對象：只限e健樂會員

內容：由導師指導利用橡皮雕出圖  
案印章。

名額：8位



## 靜觀氣功

日期：6月8、15日

7月13、20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：4節均須出席



## 健康篩查及新會員登記

日期：6月12日(星期一)(待確認)

時間：上午10:00 - 11:00及  
下午2:00 - 4:00

地點：本中心

對象：中心會員及舊e健樂會員

內容：即場為中心會員作健康篩查  
及三高諮詢，介紹中心健康  
服務及e健樂計劃，即席登參  
加e健樂。

名額：20位



## 運動班-針對肌肉訓練

日期：6月12、19、26日

7月3日(逢星期一)

時間：上午10:00 - 11:00

地點：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：4節均須出席



# e健樂活動介紹

查詢：王姑娘

## 量血糖日

日期：6月27日及7月25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



## 針對降血壓講座

日期：7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：由註冊護士以講座講解如何降低血壓。  
名額：20位



## DIY押花檯燈

日期：7月11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：由中心職員指導製作押花檯燈。  
名額：10位

## 音樂泰拳工作坊

日期：7月24、31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：2節均須出席

## e健樂活動須知：

所有e健樂活動優先開放予e健樂會員報名，活動均免費。

## e健樂報名方法：

- ✓ 以網上連結方式報名，或回中心同事幫手網上報名，
- ✗ 不接受電話登記報名及不接受WhatsApp 留言報名。

1. 報名時間：每月27號至下個月2號。
2. 當報名人數超過有關名額，將以抽籤方式進行。
3. 每月活動公佈成功報名日期：下月的4號。如：報名日期為1月27至2月2日，公佈日期則為2月4日。若4號為公眾假期，則順延至5號。
4. e健樂查詢：王姑娘





# 認知障礙症支援服務

查詢：李先生

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

## 認知訓練教材外借服務

日期：6月1日 - 7月31日 (星期一至六)

時間：上午9:00 - 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



## 健智大使訓練暨季度小聚

日期：6月14日 (星期一)

時間：上午10:00 - 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



## 「腦•友」秘笈 - 認識認知障礙症

日期：6月28日 (星期三)

時間：上午10:00 - 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



## 「腦•友•記」小遊戲

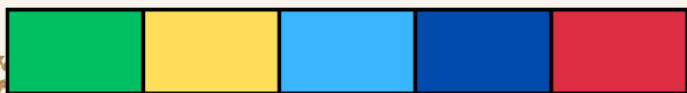


玩法：按照不同數字填上指定的顏色。

1.

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

1      2      3      4      5



## 活動預告

### 西貢遊蹤

日期：6月29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



01

07月·星期六



香港特別行政區  
成立紀念日



農曆

五月  
十四

宜

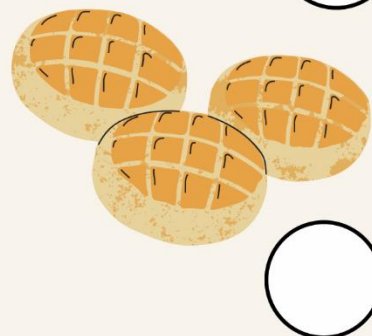
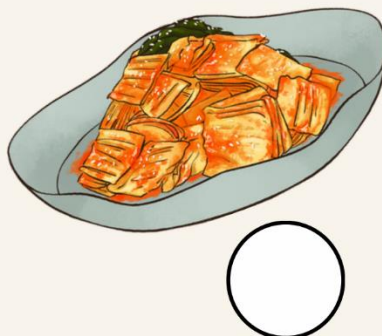
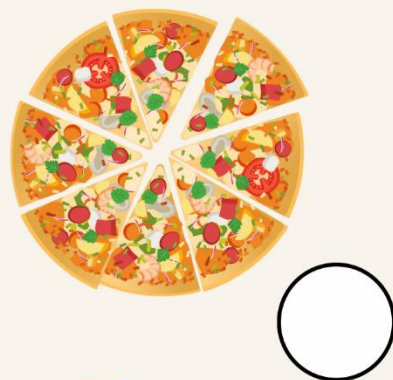
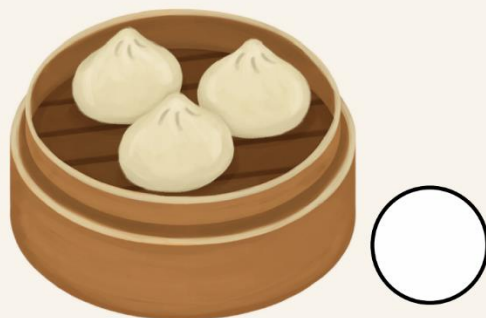
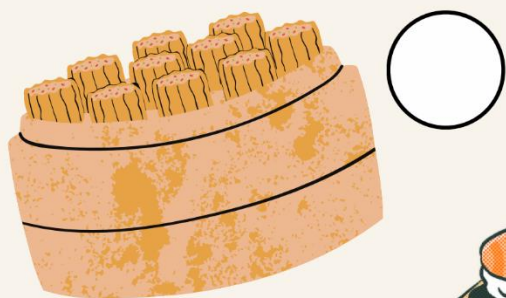
與家人飯聚

忌

負面情緒

主題 判斷力訓練

於圖內尋找香港特色美食，並於○填上顏色。





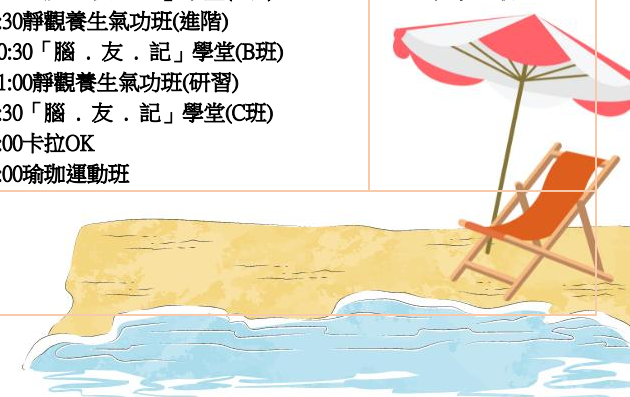
# 6月活動時間表

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
	<p><b>溫馨提示：</b> 各位會員，大家好！ 本年度之會籍已於4月1號開始，尚未續會的會員，敬請於6月底前，並於辦公時間（上午9：00-下午5：00），到中心辦理續證事宜，屆時敬請帶備：現有會員證、會費\$21及身份證，以便核對資料，敬請垂注。</p> <p>★ 免費活動 △ e健樂活動</p>			<p><b>1</b> 9:30和諧粉彩齊來畫 10:00《泥日子》陶泥手作(進階) 2:00躲避盤△ 2:15《泥日子》陶泥手作 3:15普通話班(初班)</p>	<p><b>2</b> 9:00智醒家居睇真D★ 9:30靜觀養生氣功班(入門) 9:30「腦．友．記」學堂(A班) 10:30「腦．友．記」學堂(B班) 11:00靜觀養生氣功班(進階) 1:30「腦．友．記」學堂(C班) 2:00瑜珈運動班 2:00茶藝工作坊</p>	<p><b>3</b> 10:00客家山歌 1:00太極綜合班</p>
<p><b>4</b></p>	<p><b>5</b> 9:30Fun Fun 中有你(上午)★ 9:30 普通話班(進階) 10:30 手機拍照及拍攝技巧班 2:00 粵曲研習班 2:30Fun Fun 中有你(下午)★</p>	<p><b>6</b> 9:30唱歌班 9:30「腦．友．記」學堂(A班) 10:30「腦．友．記」學堂(B班) 10:45合唱團 10:00區區深導遊培訓小組★ 10:15養生氣功班(進階) 1:30「腦．友．記」學堂(C班) 2:00地壺體驗班△ 2:00趣味英語會話班</p>	<p><b>7</b> 10:00長者手語應用班 2:00橡皮印章工作坊△ 2:00書法班 3:15水墨國畫初班</p>	<p><b>8</b> 9:30和諧粉彩齊來畫 10:00《泥日子》陶泥手作(進階) 10:45Zumba Dance 舞動起來 2:00靜觀氣功△ 2:15《泥日子》陶泥手作 2:30吞嚙知多少★ 3:15普通話班(初班)</p>	<p><b>9</b> 9:30靜觀養生氣功班(入門) 9:30「腦．友．記」學堂(A班) 10:00骨質疏鬆知多少★ 10:30「腦．友．記」學堂(B班) 11:00靜觀養生氣功班(進階) 1:30「腦．友．記」學堂(C班) 2:00瑜珈運動班 2:00茶藝工作坊</p>	<p><b>10</b> 10:00客家山歌 1:00椅上操 1:00太極綜合班 2:00健腦操</p>
<p><b>11</b></p>	<p><b>12</b> 9:30Fun Fun 中有你(上午)★ 9:30 普通話班(進階) 10:00健康篩查及新會員登記(上午)△ 10:00運動班-針對肌肉訓練△ 2:00健康篩查及新會員登記(下午)△ 2:00 粵曲研習班 2:30Fun Fun 中有你(下午)★</p>	<p><b>13</b> 9:30唱歌班 9:30「腦．友．記」學堂(A班) 10:00區區深導遊培訓小組★ 10:15養生氣功班(進階) 10:30「腦．友．記」學堂(B班) 10:45合唱團 1:30「腦．友．記」學堂(C班) 2:00地壺體驗班△ 2:00趣味英語會話班</p>	<p><b>14</b> 10:00長者手語應用班 10:00 健智大使訓練暨季度小聚★ 2:00 書法班 3:15 水墨國畫初班</p>	<p><b>15</b> 9:30和諧粉彩齊來畫 10:00《泥日子》陶泥手作(進階) 10:45Zumba Dance 舞動起來 2:00靜觀氣功△ 2:15《泥日子》陶泥手作 3:15普通話班(初班)</p>	<p><b>16</b> 9:30靜觀養生氣功班(入門) 9:30「腦．友．記」學堂(A班) 10:30「腦．友．記」學堂(B班) 11:00靜觀養生氣功班(進階) 1:30「腦．友．記」學堂(C班) 2:00平衡時空 2:00瑜珈運動班 2:00茶藝工作坊</p>	<p><b>17</b> 10:00客家山歌 1:00椅上操 2:00健腦操</p>
<p><b>18</b></p>	<p><b>19</b> 9:30Fun Fun 中有你(上午)★ 9:30 普通話班(進階) 10:00區區深導遊培訓小組★ 10:00運動班-針對肌肉訓練△ 10:30 手機拍照及拍攝技巧班 2:00 考考您眼界 2:00 粵曲研習班 2:30Fun Fun 中有你(下午)★</p>	<p><b>20</b> 9:30唱歌班 9:30「腦．友．記」學堂(A班) 10:30「腦．友．記」學堂(B班) 10:45合唱團 1:30「腦．友．記」學堂(C班) 2:00趣味英語會話班 2:30端午節手作小聚</p>	<p><b>21</b> 10:00「安心三寶」講座★</p>	<p><b>22</b> <b>端午節</b></p>	<p><b>23</b> 9:30靜觀養生氣功班(入門) 9:30「腦．友．記」學堂(A班) 10:30「腦．友．記」學堂(B班) 11:00靜觀養生氣功班(進階) 1:30「腦．友．記」學堂(C班) 2:00卡拉OK 2:00瑜珈運動班 2:00茶藝工作坊</p>	<p><b>24</b> 10:00客家山歌</p>
<p><b>25</b></p>	<p><b>26</b> 9:30Fun Fun 中有你(上午)★ 9:30 普通話班(進階) 10:00運動班-針對肌肉訓練△ 10:30 手機拍照及拍攝技巧班 2:00 粵曲研習班 2:30Fun Fun 中有你(下午)★</p>	<p><b>27</b> 9:30唱歌班 9:30「腦．友．記」學堂(A班) 10:30「腦．友．記」學堂(B班) 10:45合唱團 1:30「腦．友．記」學堂(C班) 2:00趣味英語會話班 2:00量血糖日△</p>	<p><b>28</b> 10:00「腦友」秘笈-認識認知障礙症★</p>	<p><b>29</b> 9:30和諧粉彩齊來畫 10:00《泥日子》陶泥手作(進階) 10:45Zumba Dance 舞動起來 2:15《泥日子》陶泥手作 2:30土耳其燈製作 3:15普通話班(初班)</p>	<p><b>30</b> 9:30「腦．友．記」學堂(A班) 10:30「腦．友．記」學堂(B班) 1:30「腦．友．記」學堂(C班) 2:00茶藝工作坊</p>	



# 7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> 香港特別行政區 成立紀念日
<b>2</b>	<b>3</b> 10:00運動班-針對肌肉訓練△ 10:35手機拍攝及剪片技巧班	<b>4</b> 9:30「腦．友．記」學堂(A班) 10:30「腦．友．記」學堂(B班) 1:30「腦．友．記」學堂(C班) 2:00地壺體驗班△	<b>5</b> 2:00 智能手機應用 A 班 2:30 搓紙畫製作 3:00 智能手機應用 B 班	<b>6</b> 10:00《泥日子》陶泥手作(進階) 11:00驅蚊防蟻噴霧	<b>7</b> 9:30「腦．友．記」學堂(A班) 10:30「腦．友．記」學堂(B班) 1:30「腦．友．記」學堂(C班) 2:00茶藝工作坊	<b>8</b> 10:00客家山歌 1:00椅上操 2:00健腦操
<b>9</b>	<b>10</b> 9:30 普通話班(進階) 10:35手機拍攝及剪片技巧班 2:00粵曲研習班	<b>11</b> 9:30「腦．友．記」學堂(A班) 9:30唱歌班 10:15養生氣功班(入門) 10:30「腦．友．記」學堂(B班) 10:45合唱團 1:30「腦．友．記」學堂(C班) 2:00DIY押花擲燈△	<b>12</b> 10:00 長者手語應用班 2:00 書法班 3:15 水墨國畫初班	<b>13</b> 10:30聽覺護及認識助聽器★ 10:45Zumba Dance 舞動起來 2:00靜觀氣功△	<b>14</b> 9:30「腦．友．記」學堂(A班) 9:30靜觀養生氣功班(進階) 10:00平衡時空 10:30「腦．友．記」學堂(B班) 11:00靜觀養生氣功班(研習) 1:30「腦．友．記」學堂(C班) 2:00卡拉OK 2:00瑜珈運動班	<b>15</b> 10:00客家山歌
<b>16</b>	<b>17</b> 9:30普通話班(進階) 10:35手機拍攝及剪片技巧班 2:00粵曲研習班	<b>18</b> 9:30「腦．友．記」學堂(A班) 9:30唱歌班 10:15養生氣功班(入門) 10:30「腦．友．記」學堂(B班) 10:45合唱團 1:30「腦．友．記」學堂(C班) 2:00地壺體驗班△	<b>19</b> 10:00針對降血壓講座 △ 10:00長者手語應用班 2:00 書法班 3:15水墨國畫初班	<b>20</b> 10:45Zumba Dance 舞動起來 2:00靜觀氣功△	<b>21</b> 9:30「腦．友．記」學堂(A班) 9:30靜觀養生氣功班(進階) 10:00醫生與你之上下肢痛點算好?★ 10:30「腦．友．記」學堂(B班) 11:00靜觀養生氣功班(研習) 1:30「腦．友．記」學堂(C班) 2:00瑜珈運動班	<b>22</b> 10:00客家山歌 1:00椅上操 2:00健腦操
<b>23</b>	<b>24</b> 9:30普通話班(進階) 10:00音樂泰拳工作坊△ 10:35手機拍攝及剪片技巧班 2:00粵曲研習班	<b>25</b> 9:30「腦．友．記」學堂(A班) 10:15養生氣功班(入門) 10:30「腦．友．記」學堂(B班) 1:30「腦．友．記」學堂(C班) 2:00量血糖日△	<b>26</b> 10:00長者手語應用班 2:00 書法班 3:15水墨國畫初班	<b>27</b> 10:00聽力測試★ 10:45Zumba Dance 舞動起來 10:00骨質疏鬆症★ 2:00理髮服務	<b>28</b> 9:30「腦．友．記」學堂(A班) 9:30靜觀養生氣功班(進階) 10:30「腦．友．記」學堂(B班) 11:00靜觀養生氣功班(研習) 1:30「腦．友．記」學堂(C班) 2:00卡拉OK 2:00瑜珈運動班	<b>29</b> 10:00客家山歌
<b>30</b>	<b>31</b> 9:30普通話班(進階) 10:35手機拍攝及剪片技巧班	★ 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。			





# 服務質素標準介紹

為了改善服務的質素，本中心會定期檢討有關服務質素準的內容，今期我們先來介紹服務質素標準1-9。

## 原則一：資料提供

服務的宗旨和目標應明確界定，其運作形式應予公開，讓職員、服務使用者、可能需要接受服務的人士及社會大眾知悉，以資受惠。

### 標準 1：服務資料

服務單位確保製備說明資料，清楚陳述其宗旨、目標和提供服務的形式，隨時讓公眾索閱。

### 標準 2：檢討及修定政策及程序

服務單位應檢討及修訂有關服務提供方面的政策和程序。

### 標準 3：運作及活動記錄

服務單位存備其服務運作和活動的最新準確記錄。

## 原則二：服務管理

服務單位應有效地管理其資源，管理的方法應貫徹靈活變通、不斷創新及持續改善對服務使用者提供的服務。

### 標準 4：職務及責任

所有職員、管理人員、管理委員會和／或理事會或其他決策組織的職務及責任均有清楚的界定。

### 標準 5：人力資源

服務單位/機構實施有效的職員招聘、簽訂職員合約、發展、訓練、評估、調派 及紀律處分守則。

### 標準 6：計劃、評估及收集意見

服務單位定期計劃、檢討及評估本身的表現，並制定有效的機制，讓服務使用者、職員及其他關注人士就服務單位的表現提出意見。

### 標準 7：財政管理

服務單位實行政策及程序以確保有效的財政管理。

### 標準 8：法律責任

服務單位遵守一切有關的法律責任。

### 標準 9：安全的環境

服務單位採取一切合理步驟，以確保職員和服務使用者處身於安全的環境。



# 活動介紹

## 6月Fun Fun 中有您

日期：6月5日 - 6月26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

## 「安心三寶」講座

日期：6月21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：邀請專業團隊講解如何在平台應用程式立有「平安紙、預設醫療指示和持久授權書」。

名額：30位

費用：免費

查詢：吳姑娘



## 區區深導遊培訓小組

日期：6月6日、13日及19日

時間：上午10:00 - 11:00 / 10:00 - 11:30

地點：本中心

對象：中心會員

內容：邀請資深導遊教授如何篇定旅程，  
如何帶隊及技巧。完成課程後可以  
於中心舉行自務式半天團。

名額：10位

費用：免費

查詢：吳姑娘



## 6月卡拉ok

日期：6月23日(星期五)

時間：下午2:00 - 4:30

地點：本中心

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  
或聽歌的會員記得報名參加。

名額：唱歌者：15首

聽眾：20位(免費)

費用：唱歌者：\$7/首(送咪套)

備註：唱歌會員登記時間為下午1:45分  
進行，再抽籤決定唱歌的先後次  
序，逾時不候。

查詢：湯姑娘

## 慎防跌倒(社區篇)

日期：6月29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：由衛生署註冊護生講解如何在社區慎  
防跌倒及注意事項。

名額：30位

費用：免費

查詢：吳姑娘





# 活動介紹

## 智能手機應用

日期：7月5、12、19日(逢星期三)

時間：下午2:00 - 3:00 / 下午3:00 - 4:00

地點：中心75室

對象：中心會員

內容：

A班：智能手機融入生活，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。

費用：\$10

名額：16位(每時段8位)

查詢：湯姑娘

## 聽覺護理及認識助聽器

日期：7月13日(星期四)

時間：上午10:30 - 11:30

地點：本中心

對象：中心會員

內容：由香港聾人福利促進會講解聽障成因及影響，護耳知識及認識聽力輔助儀器。

費用：免費

名額：30位

查詢：吳姑娘



## 7月卡拉ok

日期：7月14、28日(星期五)

時間：下午2:00 - 4:30

地點：本中心

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。

名額：唱歌者：15首

聽眾：20位(免費)

費用：唱歌者：\$7/首(送咪套)

備註：唱歌會員登記時間為下午1:45分進行，再抽籤決定唱歌的先後次序，逾時不候。

查詢：湯姑娘



## 醫生與你之上下肢痛點算好?

日期：7月21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：介紹普遍痛症。

名額：30位

費用：免費

查詢：吳姑娘



## 骨質疏鬆症

日期：7月27日(星期四)

時間：上午10:00 - 下午4:00

地點：本中心

對象：中心會員

內容：衛生署護士講解骨質疏鬆。

名額：30位

費用：免費

查詢：吳姑娘



# 活動介紹

## 聽力測試

日期：7月27日(星期四)  
時間：上午10:00 - 下午4:00  
地點：本中心  
對象：中心會員  
內容：邀請香港聾人福利促進會提供聽力測試。  
名額：50位  
費用：免費  
查詢：吳姑娘

## 理髮服務

日期：7月27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：義工們為會員理髮，剪髮前請自行洗頭。  
名額：20位  
費用：\$10  
查詢：湯姑娘

## 招募 - 女性尿失禁臨床實驗受試者

日期：預計7月至8月內舉行  
時間：時間待定  
地點：本中心  
對象：中心會員  
內容：理工大學進行為期四周的訓練，一星期一次訓練，每次訓練持續30分鐘至1小時。  
名額：50位  
費用：免費  
查詢：吳姑娘



# 護老者活動介紹

## 智醒家居睇真D

日期：6月2日(星期五)  
時間：上午9:00 - 中午12:30  
地點：本中心  
對象：護老者及中心會員  
內容：由房協長者安居資源中心導賞和體驗認知礙症為主題的「智友善」家居探知館。  
名額：20位  
費用：免費

## 吞嚥知多少

日期：6月8日(星期四)  
時間：下午2:30 - 3:30  
地點：本中心  
對象：護老者及中心會員  
內容：透過講座了解常見吞嚥困難的成因、徵狀、危險、預防及處理方，介紹；強化口部肌肉的運動、分享預防哽嚥及急救哽嚥者的方法。  
名額：20位  
費用：免費

## 骨質疏鬆知多少

日期：6月9日(星期五)  
時間：上午10:00 - 11:00  
地點：本中心  
對象：護老者及中心會員  
內容：透過講座了解骨質疏鬆成因，對自身影響及處理方法。  
名額：20位  
費用：免費





# 護老者活動介紹

查詢：黃姑娘/梁姑娘

## 端午節手作小聚

日期：6月20日(星期二)  
時間：下午2:30 - 3:30  
地點：本中心  
對象：護老者及中心會員  
內容：藉端午節與護老者小聚，  
製作與端午節相關的飾物。  
名額：20位  
費用：\$20



## 土耳其燈製作

日期：6月29日(星期四)  
時間：下午2:30 - 3:30  
地點：本中心  
對象：護老者及會員  
內容：透過製作土耳其燈，讓護老者藉  
顏色表達情緒及回顧生活中的  
點滴。製成品可以讓護老者帶  
回家，以柔和燈光可幫助他們放鬆。  
名額：10位  
費用：\$40



## 搓紙畫製作

日期：7月5日(星期三)  
時間：下午2:30 - 3:30  
地點：本中心  
對象：護老者及會員  
內容：透過製作搓紙畫，讓護老者藉顏色  
表達情緒及回顧生活中的點滴。  
名額：20人  
費用：\$15

## 驅蚊防蠓噴霧

日期：7月6日(星期四)  
時間：上午11:00-中午12:30  
地點：本中心  
對象：護老者及會員  
內容：透過製作驅蚊防蠓噴霧，讓護老者  
可以減少在日常受到的蚊蟲滋擾。  
名額：18位  
費用：\$40  
查詢：黃姑娘/梁姑娘



## 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。

