



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 8至9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7月

印刷數量：100份/及網上發放

督印人：鍾錦英

編輯：蘇敏艷

日常生活裡，你會否發覺在社區上、鄰里間有些長者有以下情況？

1. 經常獨來獨往、在街上徘徊
2. 獨居於左鄰右里，但甚少與鄰居打招呼
3. 身體活動能力較弱，自理能力不足
4. 缺乏家人或朋友關顧，居住環境欠佳

如上述所言，香港有不少長者支援網絡薄弱、缺乏地區團體及社區資源援助。隨著人口不斷老化，具有上述特徵的長者逐漸攀升。據統計署資料顯示，由2011至2021年共十年間，獨居及兩老獨居長者人口增加了接近16萬戶。

我們作為社區上的一份子，應該出一分力，主動關懷身邊有需要長者，給予適切的關懷，有需要進一步轉介予區內長者服務單位。

如果在日常生活上遇到上述情況的長者，請你與我們聯絡，作出適當的轉介。明愛安老服務在不同地區均設有長者中心及長者地區中心，主要為地區長者提供以下服務：

1. 社工外展服務：

社工於區內走訪不同地點，與大廈保安建立連線點，發掘有潛在需要長者，按需要提供心理支持和協助長者尋找適當的醫療及社區支援。

2. 經濟援助：

透過地區計劃及福利制度，為長者申領合適資助，如食物援助、長期護理服務、綜合社會保障援助、長者生活津貼等，以幫助長者維持基本生活需要。

3. 社交網絡：

為長者建立社交網絡，例如提供社區活動或義工關顧，拉近長者與社區的距離，有助建立社區互助網絡。

4. 鄰舍支援：

為區內大廈保安及鄰舍提供培訓，協助辨識獨居、足不出戶，又或家居環境簡陋、缺乏關顧的長者，主動聯絡社工作出轉介。

總括而言，支援區內長者需要集合不同團體的參與，大家生活在共同的社區上，希望彼此能踏出多一步，由關懷身邊長者做起。

資料來源：政府統計處

活動介紹

Fun Fun 中有您 (魔力橋)

日期: 8月7日- 8月28日(逢星期一)

時間: 上午9:30 - 11:30

下午2:30 - 4:30

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人

(每個時段12人, 選擇其中一個時段)

費用: 免費

查詢: 湯慧妍姑娘

智能手機應用

日期: 8月2、9、23日(星期三)

時間: 下午2:00 - 3:00 / 下午3:00 - 4:00

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。

名額: 16人(每時段8人)

費用: \$10

查詢: 湯慧妍姑娘

社交舞

日期: 8月3、10、17、24日(星期四)

時間: 上午9:30 - 10:30

對象: 中心會員

內容: 以輕鬆易學的手法教授基本步, 讓學員能愉快地隨著拍子學習入門舞步, 體驗餘暇樂趣之餘又當作適量運動。

名額: 12人

費用: \$160

查詢: 湯慧妍姑娘

專題女性失禁講座及初步篩選

日期: 8月3日(星期四)

時間: 下午1:00-4:00

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, 每次訓練持續三十分鐘至一小時。

名額: 30人

費用: 免費

查詢: 吳慧雯姑娘



關注肺炎球菌

日期: 8月4日(星期五)

時間: 上午10:00 - 11:00

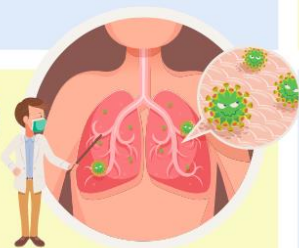
對象: 中心會員

內容: 由香港病人組織講解肺炎菌的認知及預防資訊。

名額: 30人

費用: 免費

查詢: 吳慧雯姑娘



周末伸展舒暢鬆一鬆

日期: 8月5日(星期六)

時間: 下午2:30 - 4:30

對象: 中心會員

內容: 透過伸展肌肉, 放鬆肌肉減輕痛症及減壓。

名額: 10人

費用: 免費

查詢: 吳慧雯姑娘

智能手機專櫃

日期: 8月7、14、21、28日(星期一)

9月18、25日

時間: 上午10:00 - 12:00 / 下午2:00 - 4:00

對象: 中心會員

內容: 設一對一服務, 教導會員使用智能手機, 由基本手機操作至用 WhatsApp、網上報名、九巴apps、HA go、Zoom 會議等程式。

名額: 20人(每時段30分鐘)

費用: 免費

查詢: 湯慧妍姑娘

骨質疏鬆檢測日

日期: 8月7日(星期一)

時間: 下午2:00 - 4:00

對象: 中心會員

內容: 因應長者有高風險跌倒或骨折, 特設骨質密度檢測查, 關注個人健康, 以及早作預防及治療。

名額: 18人

費用: \$20

查詢: 湯慧妍姑娘



如欲報以上之活動, 敬請留意每月15號中心發放之報名連結/親身到中心報名。

除特別註明外, 所有活動均於中心內舉行。

活動介紹

普及運動日

日期：8月9、16、23日(星期三)

時間：上午10:00 - 12:00

地點：本中心71室

對象：中心會員

內容：根據「社區體質測試計劃」調查結果，大部分香港市民，均缺乏足夠的體能活動以保持健康體魄。體能活動有助降低患上一系列非傳染病風險，包括糖尿病、高血壓、心血管病、中風、部分癌症(例如大腸癌)和抑鬱症等。大家同教練一齊做運動改善健康。

名額：每天30人

費用：免費

查詢：湯慧妍姑娘

振振板體驗日

日期：8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：【振振板】可達到軟組織，肌肉及骨骼，為細胞輸送養分，進行筋膜鬆解，減少炎症發生。現邀請了醫療科技公司派專員到中心講解此【振振板】之優點及功效。講座完畢後，可即時試用【振振板】15分鐘及進行預約。

名額：30人

費用：免費

查詢：湯慧妍姑娘

垂直律動機+振振板試用

日期：8月21日(星期一)及8月23日(星期三)

時間：下午2:00 - 4:45

地點：本中心

對象：中心會員

內容：免費讓會員體驗新興改善體質之儀器，每天設4個時段(任擇其一天及其中一個時段)。

名額：28人(每時段30分鐘)

1) 2:00 - 2:30 2) 2:45 - 3:15

3) 3:30 - 4:00 4) 4:15 - 4:45

費用：免費

查詢：湯慧妍姑娘

開心創意凝聚生日會- 8月及9月

日期：8月15日至8月17日

(8月份生日會員)

9月18日至9月20日

(9月份生日會員)

時間：上午9:30 - 下午4:00

地點：本中心

內容：設置影相區拍照送上即影即有一張及扭蛋抽籤可獲祝福語或禮券。

費用：免費

查詢：吳慧雯姑娘



銀髮族的財產保障傳承法律知識講座

日期：8月17日(星期四)

時間：上午10:00 - 11:00

對象：中心會員

內容：由專業金融團隊提供銀髮族的財產保障及法律知識。

名額：30人

費用：免費

查詢：吳慧雯姑娘



卡拉ok- 8月及9月

日期：8月18日及

9月22日(星期五)

時間：下午2:00 - 4:30

對象：中心會員

內容：藉著卡拉OK，讓會員可大展歌喉。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人(免費)

費用：唱歌者：\$7/首(送咪套)

查詢：湯慧妍姑娘

如欲報以上之活動，敬請留意每月15號中心發放之報名連結/親身到中心報名。

除特別註明外，所有活動均於中心內舉行。

活動介紹

認識帕金森病

日期：8月30日(星期四)
時間：上午10:00 - 11:00
對象：中心會員
內容：衛生署註冊護士講解有關疾病及預防方法。
名額：30人
費用：免費
查詢：吳慧雯姑娘



跨代共植同成長

日期：8月25日(星期五)
時間：上午10:00 - 中午12:00
對象：中心會員及其孫兒
內容：長者與孫兒共同製作迷你盆景。
名額：6對(12人, 每位會員只可以帶一位孫兒)
費用：每對\$120
查詢：吳慧雯姑娘



Fun Fun 中有您(魔力橋)

日期：9月4日至9月25日(逢星期一)
時間：上午9:30 - 11:30
下午2:30 - 4:30
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人
(每個時段12人，不可同時報2個時段)
費用：免費
查詢：湯慧妍姑娘

醫生與你 - 心臟與你息息相關

日期：9月8日(星期五)
時間：上午10:00 - 11:00
對象：中心會員
內容：由程醫生講解心臟病資訊。
名額：30人現場+30人線上
費用：免費
查詢：吳慧雯姑娘



音樂泰拳初體驗

日期：9月14、21日、28日及
10月5日(星期四)
時間：上午10:00 - 11:00
對象：中心會員
內容：由專業泰拳教練教導。
名額：10人
費用：\$160
查詢：吳慧雯姑娘



骨質疏鬆知多少(線上)

日期：9月15日(星期五)
時間：下午2:30 - 4:30
對象：中心會員
內容：由東華三院護理部職員講解。
名額：30人(線上)
費用：免費
查詢：吳慧雯姑娘



理髮服務

日期：9月20日(星期三)
時間：下午2:00 - 4:00
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：25人
費用：\$10
查詢：湯慧妍姑娘



如欲報以上之活動，敬請留意每月15號中心
發放之報名連結/親身到中心報名。

除特別註明外，
所有活動均於中心內舉行。

e健樂活動介紹

查詢：王倍思姑娘

靜觀氣功

日期：8月17、24日及

9月7、14及21日(星期四)

時間：下午2:00 - 3:00

對象：只限e健樂會員

內容：由導師帶領進行靜觀氣功達致減壓。

名額：15人



高血壓的影響及低下壓的處理講座

日期：8月21日(星期一)

時間：上午10:00 - 11:00

對象：只限e健樂會員

內容：由註冊營養師以講座講解
血壓問題及處理方法。

名額：30人



量血糖日

日期：8月29日及9月26日(星期二)

時間：下午2:00 - 4:00

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人



運動班-針對肌肉訓練

日期：9月4、18及25日(星期一)

時間：上午10:00 - 11:00

對象：只限e健樂會員

內容：由體適能導師帶領下進行肌肉
訓練運動。

名額：15人

備註：3節均須出席



一線通®平安鐘服務介紹講座

日期：9月27日(星期三)

時間：上午10:00 - 11:00

對象：只限e健樂會員

內容：邀請長者安居協會的職員到中心介紹平安鐘服務及健康相關服務：如陪診服務，
並即時為有需要長者作服務轉介。

名額：30人



e健樂活動須知：

由2023年9月開始，e健樂活動報名安排如下：

1. 每月21至27日可透過WhatsApp 發出之報名連結，供e健樂會員，作初步報名。
2. 若該活動/小組報名人數超出名額上限，將以抽籤作實，並於當月29號公佈最終落實名單（如當日為公眾假期，則順延一天），敬希垂注。
3. e健樂查詢：王姑娘



8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 9:30唱歌班 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) 10:45合唱團 1:30「腦．友．記」學堂(C班)	2 10:00長者手語應用班 2:00書法班 2:00智能手機應用A★ 3:00智能手機應用B★ 3:15水墨國畫初班	3 9:30社交舞 10:00陶泥手作進階二 10:45 Zumba Dance 舞動起來 1:00專題女性失禁講座及初步篩選★ 2:15陶泥手作基礎班 2:30有覺好訓「自」療小組	4 9:30靜觀養生氣功班(進階) 9:30「腦．友．記」學堂(A班) 10:30「腦．友．記」學堂(B班) 10:00關注肺炎球菌★ 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	5 10:00客家山歌 10:00「認知友善好友」簡介會★ 1:00太極綜合班 2:30周末伸展舒暢鬆一鬆★	
6	7 9:30Fun Fun中有您(魔力橋)(上午班)★ 9:30普通話班(進階) 10:00智能手機專櫃★ 10:35手機拍攝及剪片技巧班 2:00粵曲研習班 2:00智能手機專櫃★ 2:00骨質疏鬆檢測日 2:30 Fun Fun中有您(魔力橋)(下午班)★	8 9:30唱歌班 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) 10:45合唱團 1:30「腦．友．記」學堂(C班) 2:00義工聚會日★	9 10:00 普及運動日 10:00長者手語應用班 2:00書法班 2:00智能手機應用A★ 3:00 智能手機應用 B★ 3:15 水墨國畫初班	10 9:30社交舞 10:00陶泥手作進階二 10:45Zumba Dance 舞動起來 2:00振振板體驗日★ 2:15陶泥手作基礎班 2:30有覺好訓「自」療小組	11 9:30靜觀養生氣功班(進階) 9:30「腦．友．記」學堂(A班) 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瑜珈運動班 3:00認識眼科檢查★	12 10:00客家山歌 1:00太極綜合班	
13	14 9:30 Fun Fun中有您(魔力橋)(上午班)★ 9:30普通話班(進階) 10:00智能手機專櫃★ 10:35手機拍攝及剪片技巧班 2:00粵曲研習班 2:00正念瑜珈體驗 2:00智能手機專櫃★ 2:30 Fun Fun中有您(魔力橋)(下午班)★	15 9:30唱歌班 9:30開心創意凝聚生日會(8月)★ 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)	16 9:30開心創意凝聚生日會(8月)★ 10:00 普及運動日 10:00長者手語應用班 2:00書法班 3:15水墨國畫初班	17 9:30社交舞 9:30開心創意凝聚生日會(8月)★ 10:00陶泥手作進階二 10:00銀髮族的財產保障傳承 法律知識講座★ 10:45Zumba Dance 舞動起來 2:00八段錦 2:00靜觀氣功△ 2:30有覺好訓「自」療小組	18 9:30靜觀養生氣功班(進階) 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(研習) 1:30「腦．友．記」學堂(C班) 2:00卡拉ok 2:00瑜珈運動班	19 10:00客家山歌 1:00太極綜合班	
20	21 9:30 Fun Fun中有您(魔力橋)(上午班)★ 9:30普通話班(進階) 10:00高血壓的影響及 低下壓的處理講座△ 10:00智能手機專櫃★ 10:35手機拍攝及剪片技巧班 2:00粵曲研習班 2:00智能手機專櫃★ 2:00垂直律動機+振振板試用★ 2:30 Fun Fun中有您(魔力橋)(下午班)★	22 9:30唱歌班 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) 10:45合唱團 1:30「腦．友．記」學堂(C班) 2:00會員幹事會★	23 10:00 普及運動日 10:00長者手語應用班 2:00書法班 2:00智能手機應用A★ 2:00垂直律動機+振振板試用★ 2:30搓紙畫製作 3:00智能手機應用B★ 3:15水墨國畫初班	24 9:30社交舞 10:00:陶泥手作進階二 10:00認知障礙症(四)處理行為問題★ 10:45Zumba Dance 舞動起來 2:00八段錦 2:00靜觀氣功△ 2:15陶泥手作基礎班 2:30有覺好訓「自」療小組	25 9:30靜觀養生氣功班(進階) 9:30「腦．友．記」學堂(A班) 10:30「腦．友．記」學堂(B班) 10:00跨代共植同成長 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	26 10:00客家山歌 1:00太極綜合班	
27	28 9:30 Fun Fun中有您(魔力橋)(上午班)★ 9:30普通話班(進階) 10:00智能手機專櫃★ 10:35手機拍攝及剪片技巧班 2:00粵曲研習班 2:00智能手機專櫃★ 2:30 Fun Fun中有您(魔力橋)(下午班)★	29 9:30唱歌班 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) 10:45合唱團 1:30「腦．友．記」學堂(C班) 2:00量血糖日△ 2:00義工導向日★	30 10:00認識帕金森症 2:00書法班 3:15水墨國畫初班	31 10:00:陶泥手作進階二 10:45Zumba Dance 舞動起來 2:00八段錦 2:15陶泥手作基礎班 2:30黃果子茶糰製作★ 2:30有覺好訓「自」療小組	★ 免費活動 △ e健樂活動		



9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
★ 免費活動 △ e健樂活動					1 9:30靜觀養生氣功班(進階) 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(研習) 1:30「腦．友．記」學堂(C班) 2:00瑜珈運動班	2 10:00客家山歌
3	4 9:30 Fun Fun中有您(魔力橋)(上午班)★ 9:30普通話班(進階) 10:00運動班-針對肌肉訓練 2:00粵曲研習班 2:30 Fun Fun中有您(魔力橋)(下午班)★	5 9:30唱歌班 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) 10:45合唱團 1:30「腦．友．記」學堂(C班)	6 10:00 健智大使訓練暨季度小聚★ 2:00長者手語應用班 2:00書法班 3:15水墨國畫初班	7 10:00「腦.友」照顧學堂-改善 記憶之日常生活應用篇★ 2:00靜觀氣功△ 2:00八段錦 2:30有覺好訓「自」療小組	8 9:30靜觀養生氣功班(進階) 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(研習) 10:00醫生與你 - 心臟與 你息息相關★ 1:30「腦．友．記」學堂(C班) 2:00村郊探訪★ 2:00瑜珈運動班	9 10:00客家山歌
10	11 9:30 Fun Fun中有您(魔力橋)(上午班)★ 9:30普通話班(進階) 2:00粵曲研習班 2:30 Fun Fun中有您(魔力橋)(下午班)★	12 9:30唱歌班 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) 10:45合唱團 1:30「腦．友．記」學堂(C班)	13 10:00居家安老斷捨離 2:00長者手語應用班 2:00書法班 3:15水墨國畫初班	14 10:00音樂泰拳初體驗 2:00靜觀氣功△ 2:30護老運動樂繽紛★	15 9:30靜觀養生氣功班(進階) 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(研習) 1:30「腦．友．記」學堂(C班) 2:00村郊探訪★ 2:00瑜珈運動班 2:30骨質疏鬆知多少(線上)★	16 10:00客家山歌
17	18 9:30開心創意凝聚 生日會(9月)★ 9:30 Fun Fun中有您(魔力橋)(上午班)★ 10:00智能手機專櫃 10:00運動班-針對肌肉訓練△ 2:00粵曲研習班 2:00智能手機專櫃 2:30 Fun Fun中有您(魔力橋)(下午班)★	19 9:30開心創意凝聚 生日會(9月)★ 9:30唱歌班 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) 10:45合唱團 1:30「腦．友．記」學堂(C班)	20 9:30開心創意凝聚 生日會(9月)★ 2:00理髮服務 2:00長者手語應用班	21 10:00音樂泰拳初體驗 2:00靜觀氣功△	22 9:30「腦．友．記」學堂(A班) 10:30「腦．友．記」學堂(B班) 10:00平衡時空★ 1:30「腦．友．記」學堂(C班) 2:00卡拉ok 2:00村郊探訪★	23 10:00客家山歌
24	25 9:30 Fun Fun中有您(魔力橋)(上午班)★ 10:00運動班-針對肌肉訓練△ 10:00智能手機專櫃 2:00智能手機專櫃 2:30 Fun Fun中有您(魔力橋)(下午班)★	26 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量血糖日△	27 10:00一線通@平安鐘服務 介紹講座△	28 10:00音樂泰拳初體驗	29 9:30保鮮花製作 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)	30 10:00客家山歌



護老者活動介紹



認識眼科檢查

日期：8月11日(星期五)

時間：下午3:00 - 4:00

對象：護老者/中心會員

內容：透過講座了解眼睛常見問題，認識眼科常見疾病及成因，讓護老者學習預防及保養。

名額：20人

費用：免費

查詢：梁雅欣姑娘

正念瑜伽體驗

日期：8月14日(星期一)

時間：下午2:00 - 3:00

對象：護老者及會員

內容：由瑜伽導師暨頤鉢治療師Anna教授正念瑜伽，學習身體律動配合呼吸，放鬆緊張情緒，感受當下，身心都得以舒展。

名額：12人

費用：\$30

查詢：黃安怡姑娘/梁雅欣姑娘

搓紙畫製作

日期：8月23日(星期三)

時間：下午2:30 - 3:30

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

查詢：黃安怡姑娘/梁雅欣姑娘

認知障礙症(四)處理行為問題

日期：8月24日(星期四)

時間：上午10:00 - 11:00

對象：護老者/中心會員

內容：透過講座認識更多有關認知障礙症的行為問題，了解行為問題出現的原因，以及應對方法，讓護老者可以預防及作準備工作。

名額：20人

費用：免費

查詢：梁雅欣姑娘

居家安老斷捨離

日期：9月13日(星期三)

時間：上午10:00 - 11:00

對象：護老者及會員

內容：家居環境對生活有極大影響，雜物多對安全性及日常生活都不理想，透過一線通平安鐘講座分享“斷捨離”概念，學習儲物及收納習慣以改善家居環境。

名額：20人

費用：免費

查詢：梁雅欣姑娘



護老運動樂繽紛

日期：9月14日(星期四)

時間：下午2:30 - 3:30

對象：護老者及會員

內容：由中心職員帶領運動，讓護老者可以藉運動舒壓，並學習運動方法，能夠在家人與被照顧者共同運動。

名額：12人

費用：免費

查詢：黃安怡姑娘/梁雅欣姑娘

保鮮花製作

日期：9月29日(星期五)

時間：上午9:30 - 11:30

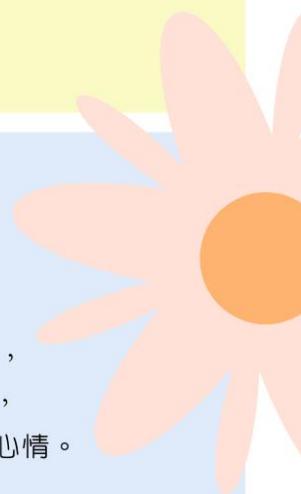
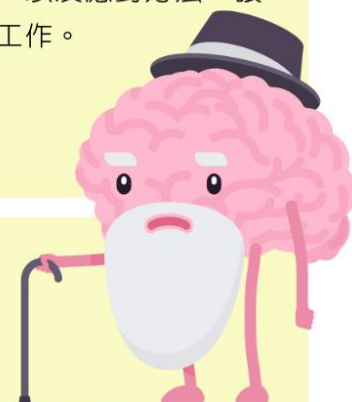
對象：護老者及會員

內容：由導師教導參加者製作保鮮花，與護老者相聚及專注在製作中，亦可以以顏色及花表達和分享心情。

名額：10人

費用：\$40

查詢：黃安怡姑娘/梁雅欣姑娘



如欲報以上之活動，敬請留意每月15號中心發放之報名連結/親身到中心報名。

除特別註明外，所有活動均於中心內舉行。

認知障礙症支援服務

查詢：李位邦先生

國際認知障礙症協會把每年9月訂為世界認知障礙症月，全球各地不同的認知障礙症團體亦會舉辦不同活動響應，旨在提升公眾對認知障礙症的關注。

資料來源：香港認知障礙症協會

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。

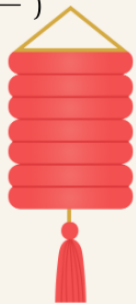
資料來源：衛生署長者健康服務

「腦•友•記」小遊戲



玩法：適逢中秋節，除了賞月、玩燈籠外，吃團圓飯前後與親友一同猜中秋節燈謎，也是有趣的中秋節傳統活動，適合一家大小一起猜燈謎！

(一)

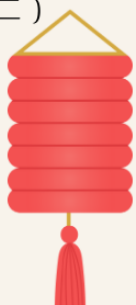


歐洲敬獻皇帝之物。

(猜一香港地名)



(二)

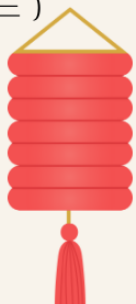


狼來了。

(猜一食物)



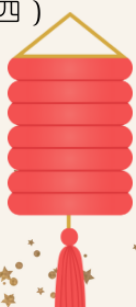
(三)



稀奇真稀奇，天天脫層皮；到了大年夜，有骨卻沒皮。(猜一物品)



(四)



兩間房子一樣寬，大門常開也常關，房裏可容千萬人，難容沙粒在裡邊。(猜一身體部位)



認知訓練教材外借服務

日期：8月1日至9月29日(星期一至六)

時間：上午9:00 - 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



「認知友善好友」簡介會

日期：8月5日(星期六)

時間：上午10:00 - 11:00

對象：中心會員及護老者

內容：為會員/護老者/社區人士介紹認知障礙症及推廣關懷認知障礙症患者的訊息，並且鼓勵登記成為「認知友善好友」。

名額：20人

費用：免費



健智大使訓練暨季度小聚

日期：9月6日(星期三)

時間：上午10:00 - 11:00

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。

名額：12人

費用：免費



「腦•友」照顧學堂 - 改善記憶之日常生活應用篇

日期：9月7日(星期四)

時間：上午10:00 - 11:00

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：30人

費用：免費



除特別註明外，
所有活動均於中心內舉行。

29

9月·星期五

中秋節



農曆

宜

與親友賞月

忌

食太多月餅

主題 判斷力訓練

八月十五

按照正確路線，從 1 開始到 2 結束連線起來。



服務質素標準介紹

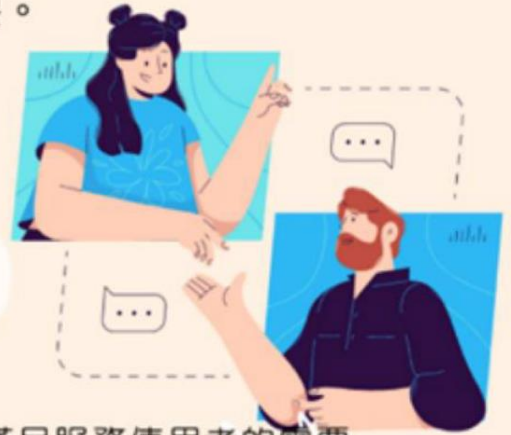
為了持續改善服務質素，本中心會定期檢討有關服務質素標準的內容，今期我們再來介紹服務質素標準10-16。

原則三：對使用者的服務

所有服務單位應鑑定並滿足服務使用者的特定需要。

標準10 申請和退出

服務單位確保服務使用者獲得清楚明確的資料，知道如何申請接受和退出服務。



標準11 評估服務使用者需要

服務單位運用有計劃的方法以評估和滿足服務使用者的需要（不論服務對象是個人、家庭、團體或社區）

原則四：尊重服務使用者的權利

服務單位在服務運作和提供服務的每一方面，均應尊重服務使用者的權利。

標準12 知情的選擇

服務單位盡量尊重服務使用者知情下作出服務選擇的權利。



標準13 私人財產

服務單位尊重服務使用者的私人財產權利。

標準14 私隱和保密

服務單位尊重服務使用者保護私隱和保密的權利



標準15 申訴

每一位服務使用者及職員均有自由申訴其對機構或服務單位的不滿，而毋須憂慮遭受責罰，所提出的申訴亦應得到處理。

標準16 免受侵犯

服務單位採取一切合理步驟，確保服務使用者免受侵犯。

義工活動介紹

查詢：連浩勤先生

義工聚會日

日期：8月8日(星期二)

時間：下午2:00 - 3:00

對象：中心義工

內容：義工定期聚會，並會講解下一季度活動及有關義工事項。

名額：16人

義工導向日

日期：8月29日(星期二)

時間：下午2:00 - 4:00

對象：中心會員 / 有興趣義務工作者

內容：為新加入之義工，了解中心的服務，並介紹中心義工服務的類別。

費用：免費

名額：10人

黃果仔茶粿製作

日期：8月31日(星期四)

時間：下午2:30 - 4:00

對象：中心會員

內容：由擁有多年製作茶粿經驗的會員教授參加者製作黃果仔茶粿。

費用：免費

名額：10人

村郊探訪

日期：9月8、15、22日(星期五)

時間：下午2:00 - 4:00

地點：西貢菠蘿壩鄉郊地區

對象：中心義工

內容：中秋佳節臨近，為表達對鄉郊地區長者關顧，中心義工探訪郊區長者。

名額：10人

除特別註明外，
所有活動均於中心內舉行。

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2023」贊助金額不限，所得善款將全數撥入香港明愛安老服務非政府資助的服務(如寧安服務、痛症舒緩服務、願望乘車計劃等)，以資助有經濟困難的長者使用服務。

籌款時段：2023年7月3日至2023年9月29日

籌款辦法：可以現金或支票捐款，如以支票捐款，抬頭請寫「香港明愛」

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：_____

如因天氣或不可預見的因素，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。

