



明愛元朗長者社區中心

香港明愛 安老服務

2024年2月及2024年3月

垃圾徵費你要知

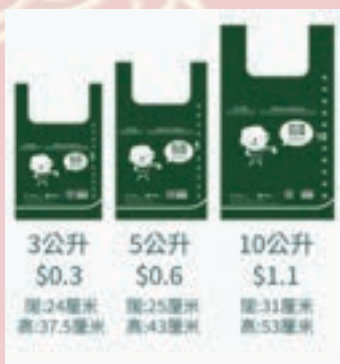
一級活動幹事 劉城霖先生
教育及發展服務

垃圾徵費在2024年4月1日就會開始實施，全名為「都市固體廢物收費（垃圾收費）」

即使有6個月適應期，各位會員都要記緊「搵少啲，慳多啲」家居垃圾和工商業垃圾需收費，收費模式亦同不同，一般市民較常用是第一種；「按袋」或「按標籤」，而第二種是按重收「入閘費」。

「按袋」收費：

適用一般非大型垃圾，需使用指定收費垃圾袋棄置。垃圾袋分為9款，每公升收費 \$0.11，只有到獲授權的零售點才能購買。



「按標籤」收費：

未能放進指定袋的大型垃圾，例如餐桌、書櫃或床褥等大型傢俬。這些需貼上指定標籤才能合法棄置。標籤統一收費定價為\$11，只有到獲授權的零售點才能購買。



如沒有使用指定袋、指定標籤或沒有將垃圾交給指定垃圾車職員或擺放至執法點，即屬違法，執法人員可發出定額罰款通知書或以傳票檢控，罰則如下：

定額罰款通知書 每張\$1,500

以傳票方式檢控，首次定罪最高罰款\$25,000及監禁6個月

以傳票方式檢控，再次定罪最高罰款\$50,000及監禁6個月

另外，公屋戶首6個月可獲免費提供指定垃圾袋，而綜援戶、高額長者生活津貼受助人每人每月可獲額外津貼10元。

資料及圖片來源：環境保護署 垃圾收費網頁

新界元朗水邊圍邨盈水樓地下11-20號

<https://www.caritasse.org.hk/>

2474 3481

2479 7383

seylme@caritassws.org.hk

印刷量500份

篇幅內容



- P.1 垃圾徵費你要知
- P.2 中心幹事成員
- P.3 活動回顧
- P.4 長青導師介紹
- P.5 中心活動消息
- P.6 公益金活動 + 健康展板
- P.7 e健樂活動回顧
- P.8 護老者支援
- P.9 智友醫社同行計劃
- P.10 認知障礙症服務
- P.11 護老者活動
- P.12 中心職員動向



2024-26中心幹事會選舉結果

任期：2024年4月1日至2026年3月31日

服務組別：會員代表由一人一票選出，以下為最高得票的6位候選人。
謝謝各位會員踴躍投票。



鄭再來
關愛毅力組代表



葉鵬威
資訊組代表



何玉珍
會員代表



吳恩光
會員代表



陳鉅庭
護老者代表



趙錦屏
護老者代表



何耀祥
會員代表



梁燕芬
會員代表



梁秀玲
陪老組代表



古英華
長青學院代表



梁庭芳
會員代表



黃秀琼
會員代表



梁錦華
合唱團代表



李偉玲
長者支援代表



陳健雄
飯友代表





活動回顧



你露我露

參加者首次體驗露營之樂，從零開始學習起營、野炊。夜晚時大家在營火旁促膝長談，分享自己家庭、退休的生活。參加者真的很勇敢呢!



福樂受

十一月長者月 - 福樂受活動，讓大家玩不同遊戲、酒精畫繪製及品味咖啡，體現長者生活就該享福、享樂、享受。



會員續會提醒

會員可於**3月1日至6月30日**星期一至星期六上午9:00到 - 下午4:45期間來中心續會，會費\$21。

長青導師介紹

長青學院於12月8日在朗屏稻香酒樓舉辦以感謝導師們平日的教學。圍席讓師生共聚一堂，學員們同時認識不同班組的老師，加深對長青學院的認識。以下為導師介紹。



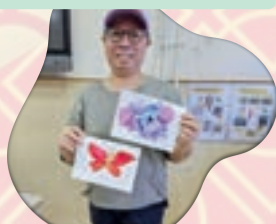
絲襪花 何玉珍



小結他 吳燕顏



柔力球 張國鳳



國畫 呂惠好



太極 區寶璋

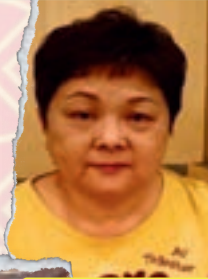


敲擊樂 陳秀蘭



唱歌班 劉曦好

八段錦+氣功
鍾秀霞



書法 梁世根



手機班 何耀祥



當日活動有17位老師及135位同學出席!!



生物能醫學氣功
鄧淑紘

唱談手語 李滿英



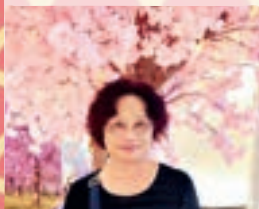
集體舞 李碧如

電子琴 黃碧珠

排排舞 關女

歌詠訓練 曾元清

混合媒體繪畫
丁其玲



曲藝坊 鄧紫韻

英文金曲 瑪花

中心活動消息

春

理髮服務

日期：2024年3月26日(星期二)
時間：下午12:30-2:30
地點：本中心
內容：為長者理髮
對象：中心有效會員
名額：20位
費用：\$5/1位
備註：準時出席及自行清洗頭髮。
負責職員：楊寶琦姑娘



新春會員團拜2024

日期：2024年2月16日(星期五)
時間：中午12:00 - 下午3:00
地點：光明學校外籃球場
內容：新春慶祝活動，與眾同樂
對象：中心有效會員 / 家人
名額：150位
費用：\$30
負責職員：吳楚瑜姑娘



元朗關注組 - 2月

日期：2024年2月23日(星期五)
時間：下午2:30-3:30
地點：本中心
內容：討論當月相關時事議題。
對象：中心有效會員
名額：20位
費用：免費
負責職員：劉城霽先生



龍騰虎躍(甲辰年)暨

安老服務45周年創意徵名比賽

為慶祝明愛安老服務踏入第45周年以及「龍年團年活動」，較早前元朗中心及天澤中心共同舉行了創意徵名比賽，為活動設計了一個別出心裁的名字，在此再次多謝會員們的參與及投下寶貴的一票，恭喜以下得獎者！

冠軍：明愛長者笑龍年共歡欣

得獎者：甄敏兒

亞軍：金龍獻瑞家家樂團圓

得獎者：林廣發

季軍：龍飛鳳舞耀明愛45年

得獎者：梁麗珠

手機資訊站

日期：2024年2月20、27日(星期二)
時間：上午10:00-12:00、下午2:00-4:00
地點：本中心
內容：可於指定時間於中心大堂向義工學習手機**基本**使用方法。
對象：中心有效會員
費用：免費
負責職員：劉慧莊姑娘



中心(公益金)活動



負責職員：黃偉豪先生

記憶與您

日期：2024年02月27日(星期二)
時間：上午10:15-11:15
地點：本中心
內容：影響長者日常記憶的因素及處理記憶問題的有效方法。
對象：中心有效會員
名額：25人



長者常見眼疾及護眼之道

日期：2024年03月19日(星期二)
時間：上午10:15-11:15
地點：本中心
內容：長者常見眼睛的眼疾和處理方法及護眼之道
對象：中心有效會員
名額：25人



健康展板



黑糖薑母茶是不少人喜歡的冬天飲品，有些人會害怕辣辣的口味，但黑糖薑母茶當中的黑糖，剛好中和了薑的辣度，很適合大家在冬天飲用，不過如果想要自己煮黑糖薑母茶的話，記得薑要選老薑或薑母才有暖身的效果。



容易肚子脹氣的人也很適合喝薑茶！薑辣素可以幫助放鬆消化道，還可以促進胃酸分泌，所以具有幫助消化、消脹氣效果，不過如果有胃潰瘍或腸胃炎的人就不建議喝。

薑茶能幫忙促進血液循環，所以具有暢通血管的功效，能減低中風、罹患心血管疾病的風險。不過有在吃抗凝血劑的人要注意了，喝薑茶一定要適度，不可以喝過量，以免增強藥性。



資料來源 HK01

e健樂 2023 活動回顧

本年度e健樂舉辦了多項活動，包括



奧運前哨戰2023



11月份本中心舉辦了首屆運動會，所有共65名參加者均能完成五項由專業導師帶領的指定運動，及成功挑戰100分鐘持續運動增強信心，完賽後均獲頒完賽獎牌及獎盃，氣氛熱鬧。

水中健體班



本年度中心亦首次舉辦水中健體班，讓參加者有新的運動體驗，及更能透過專業導師的帶領及教導以舒緩自身痛症，活動甚受歡迎。

軟餐「糰」製作



音樂治療

足部講座



感謝各位踴躍的參與

e健樂計劃將於2025年2月完結，已成為e健樂會員的你，期待你來年多多參與活動，為自己健康加油！

負責職員：吳詠琪姑娘



護老者支援

年度檢討

督導主任：馬玉霞姑娘

踏入2024年頭，中心護老者服務不停步，同樣「護老者」的工作也不停步，每日面對的挑戰林林總總，壓力不少，護老者們要好好照顧自己。

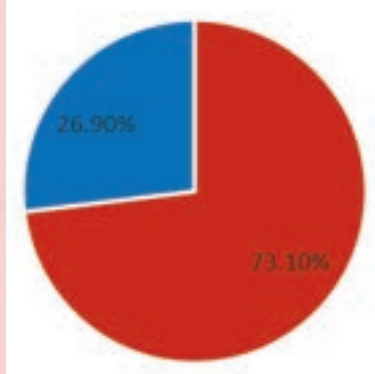
回顧2023年，護老者與親友消除以往兩年疫症的擔憂，恢復信心參加中心活動，增加接觸社區的人和事，可說是一切復常了。過往一年中心服務以重建互助、鄰里、人際網絡為目標，推出身、心、社、靈為主題的多元化及創新服務，讓護老者能關顧自己的需要。我們相信每位護老者及認知障礙患者均具備個人優勢、強處，故服務策略上讓他們能力有發揮機會，學習樂齡科技、擔當服務義工、組織喘息活動、支援同路人等。同時為有效使用中心空間及接觸不同背景的護老者，舉辦假日及旁晚活動，一切一切是為著讓服務使用者需要能獲得滿足。

冀望新年度，我們服務繼續能守護你們的身體、心理、社交、心靈。

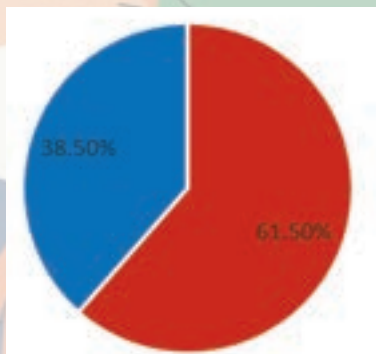
2023-2024年度護老者及認知障礙症服務 諮詢意見收集

職員致電護老者進行年度問卷調查，收集對服務之意見，完成問卷數目為104份，調查結果如下：

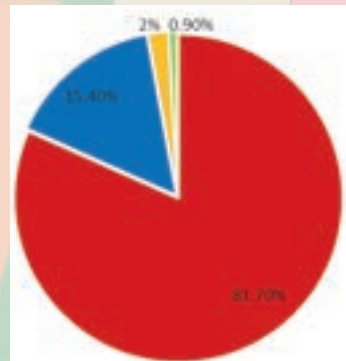
1. 您對中心的服務感到滿意嗎？



2. 您對中心職員的工作態度感到滿意嗎？



3. 您對中心的環境或設施感到滿意嗎？



服務未來發展或建議 (例如：活動服務建議、設施設備)

服務使用者意見	中心回應
中心的活動空間細	我們一直及繼續向社會福利署反映。部份活動會租借外間場地，增加活動空間。
樣樣服務都好好	希望大家繼續積極參與中心各活動。
外展運動班有助護老者減壓	多謝大家參與！
職員態度好，關心長者	我們會繼續努力！
個個職員都樂意幫忙	大家遇有困難，歡迎向職員尋求協助。

「智友醫社同行計劃」疫後服務

「智友醫社同行計劃」在 2019年2月常規化，目前服務包括七個醫管局聯網及全港 41 間長者地區中心，專為60歲以上患有輕度至中度認知障礙症長者提供：

✓ 護理、訓練和支援	✓ 家居安全知識
✓ 自理能力及身體機能	✓ 社交技巧

在2023年隨著疫情緩和，中心服務漸漸不再受到疫情限制和防控措施的限制。這意味著長者中心將繼續提供各種社交、康樂和健康服務，以滿足長者的需求。✓

學習和創新：

疫情期間，長者開始探索和應用新的教學和娛樂方法，例如遠程學習和虛擬活動。智友醫社在2023年繼續在這些領域進行努力，以提供更多元化和靈活的服務。



心理支持和社會工作：

疫情結束後，長者中心可能提供更多心理支持和社會工作服務，以幫助長者應對疫情帶來的壓力和困難，並恢復社交聯繫。例如定期舉辦大型「智友畢業典禮」活動。



連結社區：

提倡疫後長者多重新連結社區，建立認知障礙長者的社區生活技能，同時為護老者引進更多認知障礙社區服務，例如參觀天秀墟、賽馬會「a家」樂齡科技租賃服務。

外傭護老培訓試驗計劃

外傭護老培訓課程已於12月正式開班。課程以英語授課，配以印尼語現場翻譯兼顧菲傭與印尼姐姐的需要。課程教授轉移、急救等技巧外，更關注如何與長者溝通及其精神健康和如何照顧患有認知障礙症的長者。在課程中，講師會透過講解和示範，如扶抱、量度血壓等教授知識，內容生動有趣，令外傭可專心在課堂當中。在講師示範後，外傭更可親身嘗試，如在課堂中由2位外傭姐姐分別扮演長者和照顧者，根據所學技巧轉移長者，加深印象。



除了課堂外，舉辦了一系列活動給予外傭和長者，外傭和長者除了能在活動中放鬆身心，更可增進外傭與長者之間的溝通。課程完結後，會舉行培訓課程畢業禮，邀請僱主、長者、外傭出席，表揚外傭在課程期間努力學習。

在課程期間，中心為有需要長者提供免費中心看顧服務，以免體弱長者獨留在家。培訓課程將約每半年舉辦一次，如有興趣可向米先生查詢。

護士諮詢站

2024年2月份	2024年3月份
2024年2月6及20日(星期二)	2024年3月5及19日(星期二)

時間：下午3:00–5:00

地點：元朗中心

內容：對現有的疾病作出查詢，了解身體健康問題，以及早處理

對象：護老者會員優先/中心會員

名額：5位(每節一位30分鐘)

開始報名日期：即日起(額滿即止)

負責職員：資深護師葉卓霖先生



照顧者支援熱線 182 183

- ★ 費用全免
- ★ 熱線24小時服務
- ★ 由專業社工接聽
- ★ 提供各項支援照顧者的社區資源資訊
- ★ 按個別情況轉介照顧者到福利服務單位
- ★ 有緊急需要的個案提供即時情緒輔導和/或外展探訪

認知障礙症服務

腦而彌堅系列

腦而彌堅腦朋友運動獎勵計劃3月

日期：2024年3月5、12、19日(星期二)

時間：下午2:00–3:00

地點：元朗中心

內容：透過運動獎勵計劃，培養長者對持續健腦運動的意識，藉此推廣認知障礙症。

對象：護老者會員優先/中心會員

名額：10人(免費活動)

報名：請於詢問處登記，將電話通知成功報名之參加者

負責職員：玲姑娘



延智系列

延智俱樂部(A)

2024年1至3月班(逢指定星期一)

時間：上午9:00-10:00

記憶訓練班(A)

2024年1至3月班(逢指定星期一)

時間：上午10:00-11:00

延智俱樂部(B)

2024年1至3月班(逢指定星期三)

時間：上午9:00-10:00

憶訓練班(B)

2024年1至3月班(逢指定星期三)

時間：上午10:00-11:00

\$40 / 一季

請先聯絡社工進行評估

護老者活動

2024年2月- 3月活動
「身、心、社、靈」

(身) 健康資訊互「護」送：

長者常見的身體問題

日期：2月29日(星期四)

時間：上午11點至下午1點

地點：本中心

內容：邀請專業講者講解長者常見的身體問題，講解如何預防方法

對象：護老者會員(優先) / 會員

名額：40人

開始報名日期：01-12-2023

負責職員：馮姑娘

(心) 喘息雅座—DIY手作

日期：2月27日(星期二)

時間：下午2:00-3:00

地點：本中心

內容：親手制作獨一無二的精美擺設，為心靈增添歡樂，為家居增添新佈置

對象：護老者會員

名額：10人

開始報名日期：1-2-2024

抽籤日期：14-2-2024

負責職員：趙姑娘

(社) 元宵佳節同你過- 海洋公園一天遊

日期：2月24日(星期六)

時間：上午9:00集合，下午5:30回中心解散(旅遊巴來回接送)

地點：海洋公園

內容：暢遊海洋公園，一起歡渡元宵佳節

對象：護老者會員(優先) / 會員

*名額：30人(每名參加者可攜同1位65歲或以下的家人參與)

*費用：\$ 35

開始報名日期：1-2-2024

負責職員：馮姑娘 / 方姑娘

*活動仍有調節可能，詳情請參閱海報

(靈) 喘息雅座—四道桌上遊

日期：3月15日(星期五)

時間：下午3:00-4:00

地點：本中心

內容：透過四道桌上遊戲，探索及統整生命的經驗

對象：護老者會員

名額：10人

開始報名日期：1-2-2024

抽籤日期：14-2-2023

負責職員：趙姑娘





中心職員動向



大家好呀！我係護理助理倩姑娘，主要負責護老者陪診同護送工作，日後請大家多多指教！

護理助理 – 李倩兒姑娘



大家好！我是實習社工敏姑娘，很榮幸可以到中心認識大家。實習期間主要協助認知障礙症及護老者的服務工作，在這段時間我會盡能力做到最好，請大家多多指教，隨時找我吧！

實習社工 - 李穎敏姑娘



如對本中心服務有任何意見，懇請填妥表格或致電中心2479 7383 與我們聯絡。

提供意見者姓名: _____ 聯絡電話: _____

意見: _____