



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>



2024年
2月至3月
通訊



開放時間：上午9時至下午5時



地址：西貢萬年街69、71、73及75號地下



電話：2792 6205



傳真：2792 3497



電郵：sesk@caritassws.org.hk

出版日期：2024年2月

印刷數量：100份/及網上發放

督印人：鍾錦英

編輯：蘇敏艷

共同關注及實踐「長者友善社區」

近年本港長者逐步上升，預料三十年後香港達六十五歲或以上的長者將由九十四萬人急升至二百五十六萬人，即每三人中，便有一人達六十五歲或以上；而達到七十五歲或以上的人數，更會佔本港人口約百分之十九。

世界衛生組織為促進全球人口在各個階段的健康，在一九八六年開始舉辦世界健康城市聯盟會議倡議「健康城市」，並在二零零五年推行「全球長者友善城市及社區」的概念。組織於二零一零年更成立「全球長者友善城市及社區網絡」，鼓勵世界各地城市及社區根據「長者角度」、「長者參與」及「適合長者」的原則，按指引內的八項指標，包括公共交通、社區支援、健康服務等，分析各種影響長者生活的因素，為決策者提供意見，使社區長者設施及服務更切合長者需要。

以下為世界衛生組織定義的八項指標，包括：

1. 室外空間和建築 (由居住環境、綠化空間、戶外休息設施、行人通道、以至建築物等各項設施的安全性及配套，從而為長者提供良好的活動空間及能力。)
2. 交通 (交通工具的支付性、可靠班次、目的地是否便利、車站人員樂於助人、巴士的關愛設施，如關愛座、上落地台等因素，均會影響長者的活動空間及社交能力，亦是長者友善一項重要元素。)
3. 房屋 (提供可負擔、設計合適、安全，並與社區和社會服務有良好連繫的房屋選擇)
4. 社會參與 (提供多元化及可負擔的社區活動，如(提供多元化及可負擔的社區活動，以切合長者的不同興趣)以切合長者的不同興趣)
5. 尊重和社會包容 (提升社區人士對長者的敬老意識，如跨代家庭交流、家庭性社區活動、對於長者的社區參與度，心理健康也有正面影響。)
6. 公民參與和就業 (為長者提供就業或參與志願服務的機會，不單提供工作崗位，亦會為長者提供培訓及完善工作場所，從而發展老年義工組織，肯定長者的工作能力。)
7. 信息交流 (以不同方式、不同媒介，向長者發放資訊，令他們能夠容易與社會連繫。例如於公眾地方設置自動化電子系統，讓長者們可免費使用互聯網服務。)
8. 社區與健康服務 (健康衛生設施需於便利位置及充足，令長者容易獲得相應服務。另外，亦鼓勵志願者於衛生保健服務方面支援長者，令他們可以以實惠價錢，享用保健服務。)

明愛安老服務一向鼓勵及宣揚建設便利長者的社區環境，提升長者生活質素，我們於不同服務中均積極鼓勵長者參與更多社區事務，達致「老有所養」、「老有所屬」及「老有所為」。

身體健康

各位e健樂會員：

大家好！賽馬會e健樂電子健康管理計劃(第三期) 為期2年(2023-2025年)。

首先多謝大家過去一年，踴躍參與e健樂的健康活動。接下來的2月份請大家好好沈澱，休養生息，歡渡農曆新年。

第2個年度(2024-2025年)的e健樂健康活動將於2024年3月展開，屆時歡迎大家繼續參與活動。

e健樂王姑娘亦會陸續安排大家進行第二次的健康問卷調查，以了解最新健康狀況。新一年繼續一同努力提升健康質素，好好管理自己的身體健康，活出健康人生！祝大家新年快樂，身體健康！

肌肉訓練運動班

日期：3月4、11及18日(逢星期一)

時間：上午10:00 - 11:00

對象：只限e健樂會員

內容：由體適能導師帶領進行肌肉訓練運動，以預防衰老及達致防跌。

名額：15位

備註：3節均須出席

靜觀氣功養生班

日期：3月7、14及28日(逢星期四)

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以改善精神健康及預防保健。

名額：15位

備註：3節均須出席

抗炎飲食你要知(營養講座)

日期：3月14日(星期四)

時間：上午10:00 - 11:00

對象：只限e健樂會員

內容：由註冊營養師進行講座，講解炎症問題及抗發炎的健康飲食方式，以學會自我管理身體狀況。

名額：30位

量血糖日

日期：3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位

備註：王姑娘會個別聯絡相關會員有關安排。

護老者活動

舒壓小角落

日期：1月 - 3月(逢星期五)

時間：上午10:00 - 下午5:00

對象：護老者

內容：為護老者特設舒適獨立空間，在預約時段內使用房間設備及配合五感元素，暫時放下護老者身份，聚焦個人身心狀況及需要，獲得一刻喘息。

名額：7位(每天)

費用：免費

查詢：梁雅欣姑娘

護老茶聚坊

日期：2月2、9、16日(逢星期五)

時間：下午2:00 - 4:00

對象：護老者、被照顧長者及會員

內容：於中心後花園作茶聚空間，設有熱茶及茶點讓護老者及會員品嚐，為護老者打打氣！

名額：不限(茶點派完即止)

費用：免費

查詢：梁雅欣姑娘

四季人生·和諧粉彩工作坊

日期：2月26日(星期一)

時間：上午10:30 - 中午12:00

對象：護老者/ 中心會員

內容：由和諧粉彩導師教授製作和諧粉彩畫，在色彩、觸感、自我覺察中感受，放下自我批判來探索內在潛能，尋找平靜。

名額：15位

費用：\$20

查詢：黃安怡姑娘

護老健體運動_肌肉訓練

日期：2月29日(星期四)

時間：下午2:30 - 3:30

對象：護老者

內容：由導師帶領護老者作健體運動及肌肉訓練，宣揚自我關顧意識，及在運動下讓大腦分泌安多酚、血清素、多巴胺等快樂物質，幫助忘卻煩惱、驅散壓力。

名額：15位

費用：\$10

查詢：黃安怡姑娘

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

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。

認知障礙症檢測

你或你身邊的朋友在近半年有沒有出現以下情況？

- 不記得近期發生的事情，如：忘記約會、覆診日期及談話內容
- 計算時候出現錯誤，如：買東西時、找續時出現錯誤
- 在家附近以外的地方容易迷路
- 不記得關水制、關燈或熄爐
- 出門不記得帶鎖匙、身分證或銀包
(以上其中一項情況，一星期出現兩次或以上)
- 自覺近半年的記憶力嚴重下降
- 重覆購物

資料來源：賽馬會齡活城市計劃——「腦」動西貢2020

如符合兩個或以上的情況，請聯絡我們作進一步的諮詢和評估。

「腦•友」秘笈 - 認知障礙症的治療方法 (二)

日期：2月28日(星期三)

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，分享如何治療認知障礙症，加強對認知障礙症的認識及其護老者提供支援及訓練，達致及早預防。

名額：30位

費用：免費



「認知友善好友」簡介會

日期：3月6日(星期三)

時間：上午10:00 - 11:30

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位

費用：免費



認知訓練教材外借服務

日期：2月1日 - 3月28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：3月13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：與義工進行有關認知障礙症為主題的訓練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位

費用：免費



認知評估雙周

日期：3月18 - 28日(星期一至五)

時間：請致電中心或親身預約

對象：中心會員及護老者

內容：為有需要的長者以預約形式進行初步認知評估，並按需要配對支援服務。

費用：免費

查詢：李先生



活動介紹

查詢：吳慧雯姑娘



2月及3月「開心創意凝聚生日」

日期：2月份(2月14日至2月16日) /
3月份(3月13日至3月15日)

時間：上午10:00 - 下午4:00

對象：2月及3月生日會員

內容：中心特為各當月壽星會員慶生，舉辦「開心創意慶生辰」活動，

內容包括：

1. 「扭蛋抽獎」有機會抽到禮券一張。
2. 「影相區」中心特設攝影區，備有裝飾牌，設即場拍照，並可獲「即影即有相片一張」，留下倩影為壽星會員送上祝福。

費用：免費



平衡時空

日期：2月20日(星期二) /
3月20日(星期三)

時間：下午2:00 - 4:00

對象：中心會員

內容：透過玩遊戲機增加長者的手腦協調，每位參加者可以玩30分鐘的遊戲機。

名額：20位

費用：免費

查詢：蘇敏艷姑娘



「新春戲寶賀龍年」

日期：2月22日(星期四)

集合時間：上午11:30(本中心)

表演時間：下午1:30 - 4:30

地點：北角新光劇團

對象：中心會員

內容：由香港明愛安老服務主辦，「億京慈善基金有限公司」贊助，透過欣賞粵劇與各位長者共慶賀新春。

表演者：鳴芝聲劇團(包括粵劇名伶蓋鳴輝小姐)

名額：58位

費用：\$20(西貢至北角新光戲院來回旅遊巴車費)

活力長者健康操

日期：2月29日(星期四)

時間：上午10:00 - 11:00

對象：中心會員

內容：由衛生署註冊護士講解運動好處及即場示範簡易運動。

名額：20位

費用：免費



管理耆財之「承傳遺產」

日期：3月7日(星期一)

時間：上午10:00 - 11:00

對象：中心會員(歡迎55至59歲非會員參加)

內容：由理財專家講解財產承傳概念及種類：如家族辦公室、信託、保單承傳及持久授權書

名額：30位

費用：免費



退休規劃有法寶

日期：3月11日(星期一)

時間：上午10:00 - 11:00

對象：中心會員(歡迎55至59歲非會員參加)

內容：由專業人士講解一下如何規劃退休後生活，包括身心健康及理財。

名額：30位

費用：免費

醫生與你之「點解會生蛇」?-實體+線上同步

日期：3月22日(星期五)

時間：上午10:00 - 11:00

對象：中心會員

內容：由程卓端醫生講解什麼是生蛇?可以預防嗎?

名額：30位現場+20位線上

費用：免費



滋養幸福快樂人生

日期：3月28日(星期四)

時間：上午10:00 - 11:00

對象：中心會員

內容：由衛生署註冊護士講解如何增強個人幸福感，如何快樂人生。

名額：30位

費用：免費

萬事如意



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：_____

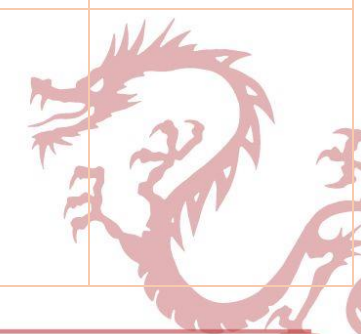
意見：_____

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。



2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				<u>1</u> 2:00初級恰恰舞(cha cha) 2:00八段錦	<u>2</u> 9:30靜觀養生氣功班(基礎) 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 2:00護老茶聚坊	<u>3</u> 9:15椅上操 10:00承傳客家在西貢
<u>4</u>	<u>5</u> 9:30普通話班研習班 10:45普通話初班	<u>6</u> 9:30唱歌班 9:30「腦．友．記」學堂(A班) 10:15養生氣功班(研習) 10:30「腦．友．記」學堂(B班) 1:30合唱團 1:30「腦．友．記」學堂(C班)	<u>7</u> 10:00長者手語應用班	<u>8</u> 2:00八段錦	<u>9</u> 2:00護老茶聚坊	<u>10</u> 農曆年初一
<u>11</u> 農曆 年初二	<u>12</u> 農曆年初三	<u>13</u> 農曆年初四	<u>14</u> 10:00 長者手語應用班 10:00 開心創意凝聚生★	<u>15</u> 10:00開心創意凝聚生★	<u>16</u> 9:30「腦．友．記」學堂(A班) 10:00開心創意凝聚生★ 10:30「腦．友．記」學堂(B班) 1:30「腦．友．記」學堂(C班) 2:00護老茶聚坊	<u>17</u> 10:00承傳客家在西貢
<u>18</u>	<u>19</u> 2:00粵曲研習班	<u>20</u> 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平衡時空★	<u>21</u> 10:00長者手語應用班 2:00書法班 3:15水墨國畫班	<u>22</u> 11:30新春戲寶賀龍年	<u>23</u> 9:30靜觀養生氣功班(基礎) 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	<u>24</u> 9:15椅上操 10:00承傳客家在西貢 1:00太極綜合班
<u>25</u>	<u>26</u> 9:30普通話班研習班 10:30院舍體驗日四季人生· 和諧粉彩工作坊 10:45普通話初班 2:00粵曲研習班	<u>27</u> 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初級恰恰舞(cha cha) 2:30會員幹事會	<u>28</u> 10:00長者手語應用班 2:00書法班 3:15水墨國畫班	<u>29</u> 10:00活力長者健康操★ 2:00八段錦 2:30護老健體運動_肌肉訓練		



3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>1 9:30靜觀養生氣功班(基礎) 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</p>	<p>2 10:00承傳客家在西貢 1:00太極綜合班</p>
<p>3 9:30普通話班研習班 10:00肌肉訓練運動班△ 10:45普通話初班 2:00粵曲研習班</p>	<p>4 9:30唱歌班 9:30「腦．友．記」學堂(A班) 10:15養生氣功班(研習) 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初級恰恰舞(cha cha)</p>	<p>5 9:30唱歌班 9:30「腦．友．記」學堂(A班) 10:15養生氣功班(研習) 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初級恰恰舞(cha cha)</p>	<p>6 10:00長者手語應用班 2:00書法班 3:15水墨國畫班</p>	<p>7 10:00管理者財之「承傳遺產」★ 2:00靜觀氣功養生班△ 2:00八段錦</p>	<p>8 9:30靜觀養生氣功班(基礎) 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</p>	<p>9 9:15椅上操 10:00承傳客家在西貢</p>
<p>10 9:30普通話班研習班 10:00退休規劃有法寶★ 10:00肌肉訓練運動班△ 10:45普通話初班 2:00粵曲研習班</p>	<p>11 9:30唱歌班 9:30「腦．友．記」學堂(A班) 10:15養生氣功班(研習) 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初級恰恰舞(cha cha)</p>	<p>12 9:30唱歌班 9:30「腦．友．記」學堂(A班) 10:15養生氣功班(研習) 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初級恰恰舞(cha cha)</p>	<p>13 10:00長者手語應用班 10:00開心創意凝聚★ 2:00書法班 3:15水墨國畫班</p>	<p>14 10:00開心創意凝聚★ 10:00抗炎飲食你要知(營養講座)△ 2:00靜觀氣功養生班△ 2:00八段錦</p>	<p>15 9:30「腦．友．記」學堂(A班) 9:30靜觀養生氣功班(基礎) 10:00開心創意凝聚★ 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</p>	<p>16 9:15椅上操 10:00承傳客家在西貢 1:00太極綜合班</p>
<p>17 9:30普通話班研習班 10:45普通話初班 10:00肌肉訓練運動班△ 2:00粵曲研習班</p>	<p>18 9:30唱歌班 9:30「腦．友．記」學堂(A班) 10:15養生氣功班(研習) 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初級恰恰舞(cha cha)</p>	<p>19 9:30唱歌班 9:30「腦．友．記」學堂(A班) 10:15養生氣功班(研習) 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初級恰恰舞(cha cha)</p>	<p>20 10:00長者手語應用班時空★ 2:00平衡 2:00書法班 3:15水墨國畫班</p>	<p>21 10:00滋養幸福快樂人生★ 2:00靜觀氣功養生班△</p>	<p>22 9:30「腦．友．記」學堂(A班) 10:00醫生與你之「點解會生蛇」?★ 10:30「腦．友．記」學堂(B班) 1:30「腦．友．記」學堂(C班)</p>	<p>23 10:00承傳客家在西貢 1:00太極綜合班</p>
<p>24 2:00粵曲研習班</p>	<p>25 9:30唱歌班 9:30「腦．友．記」學堂(A班) 10:15養生氣功班(研習) 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初級恰恰舞(cha cha)</p>	<p>26 9:30唱歌班 9:30「腦．友．記」學堂(A班) 10:15養生氣功班(研習) 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初級恰恰舞(cha cha)</p>	<p>27 10:00滋養幸福快樂人生★ 2:00靜觀氣功養生班△</p>	<p>28 10:00滋養幸福快樂人生★ 2:00靜觀氣功養生班△</p>	<p>29 耶穌受難節</p>	<p>30 耶穌受難節翌日</p>
<p>31</p>						

