



明愛元朗長者社區中心

香港明愛 安老服務

2024年4月及2024年5月

精神健康急救課程

樂齡友里義工培訓-精神健康急救課程 (第九期)，旨在推廣精神健康教育，讓市民大眾學習如遇當事人精神受困擾或危機時，而又未獲專業支援前，而為其所提供的適當支援。

篇幅內容

- P.1 精神健康急救課程
- P.2 中心幹事
- P.3 中心活動
- P.4 公益金活動
- P.5 e Health活動
- P.6 U3A Dream+
- P.7 護老者支援
- P.8-9 護老者活動
- P.10 中心職員動向
- P.11-12 年度意見回應

課程內容：

- 認識常見的精神病：抑鬱症、焦慮症、物質濫用及重性精神病
- 辨識精神問題及危機出現時的表徵
- 學習精神急救的守則及方法
- 協助當事人尋求專業治療服務及運用合適的社區資源

若有查詢，歡迎致電 3904 3155 聯絡賽馬會樂齡同行計劃的梁先生或尹姑娘

明愛元朗長者社區中心

精神健康急救證書課程 (關懷長者版)第九期

內容：認識長者常見的精神健康問題、社區資源及專業支援，學習相關的精神健康急救技巧

日期：2024年6月13、20、27及7月4日（逢星期四）

地點：新生精神康復會安泰軒（天水圍）
（天水圍天澤邨服務設施大樓5樓）

時間：上午10時至下午1時

對象：50歲或以上有志服務長者之社區人士

- 查詢及報名：
1. 致電本中心3904 3155
 2. Whatsapp 5172 1483
與社工梁先生/尹姑娘聯絡
 3. 掃描右方的QR Code報名

費用全免



備註：參加者出席率須達100%，完成後可獲香港心理衛生會頒發證書。

🏠 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



中心幹事匯報



2022-24中心幹事已服務兩年，謝謝幹事們的用心付出，熱心服務

服務回顧:



協助中心舉辦
多項活動

中心與會員
的橋樑



義工日營培訓

每月例會



每月開會

幹事同你去浸浴



義工聯誼旅行



關社
工作



與社署專員開會



港鐵研討會

新一屆幹事將會4月1日上任，齊心協力，為長者福祉努力!



中心活動



理髮服務(4月及5月)

日期：2024年4月30日(星期二)
2024年5月28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



元朗關注組 (4月)

日期：2024年4月26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：25位
費用：免費
負責職員：劉城霽先生



手機資訊站

日期：2024年4月16,23,30日(星期二)
2024年5月14,21,28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：麥嘉靖先生



長者學苑(陳震夏): 藝術大集繪

日期：2024年4月11,25日(星期四)
時間：下午3:45 - 5:45
地點：明愛元朗陳震夏中學
內容：與中學生一同創作畫作
對象：中心有效會員
名額：8位
費用：免費
負責職員：劉城霽先生



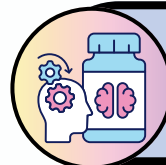
肌不可失強免疫力 證書課程

地點：本中心
對象：中心有效會員
名額：25位
費用：免費
課堂導師：Bonnie營養師
負責職員：吳詠琪姑娘
楊寶琦姑娘
黃偉豪先生

* 必須出席三節活動 *

強免疫力要營養

日期：4月12日
時間：11:30-1:00



強健補「腦」添營養

日期：4月15日
時間：11:30-1:00

「肌」不可失強好營養

日期：4月19日
時間：1:00-2:00



中心(公益金)活動



對象：中心有效會員

負責職員：黃偉豪先生

報名日期：現已接受報名

中國長者身體素養評估

日期：2024年04月10日(星期三)

時間：指定時間

地點：本中心

內容：了解自己的身體素養、體能水平及健康行為

名額：25人



長者吞嚥問題

日期：2024年04月11日(星期四)

時間：上午10:30 - 上午12:00

地點：本中心

內容：講解有關長者吞嚥相關問題

名額：25人



簡易APP教學

日期：2024年04月16日(星期二)

時間：上午10:00 - 上午11:00

地點：本中心

內容：講解現時手機上的應用程式

名額：25人



中國長者身體素養評估工作坊

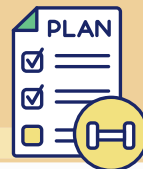
日期：2024年05月06日(星期一)

時間：待定

地點：本中心

內容：進行評估後的健身計畫建議及指導

名額：25人



膽固醇睇真 D

日期：2024年04月30日(星期二)

時間：上午10:15 - 上午11:15

地點：本中心

內容：講解膽固醇和健康的關係

名額：25人



青山醫院 - 幻者世界

日期：2024年05月09日(星期四)

時間：上午08:30 - 下午01:00

地點：本中心

內容：以第一身體驗幻覺幻聽對精神病患者的困擾

名額：40人



夜夜好眠

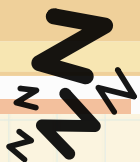
日期：2024年05月14日(星期二)

時間：上午10:00 - 上午11:30

地點：本中心

內容：講失眠因素和認知失眠成因等相關資訊

名額：25人



冠心病講座

日期：2024年05月28日(星期二)

時間：上午10:15 - 上午11:15

地點：本中心

內容：介紹冠心病的成因、徵狀、預防及處理方法

名額：25人



賽馬會(e健樂)電子健康管理計劃

對象：e健樂參加者

負責職員：麥嘉靖先生

報名日期：現已接受報名

智趣相投

日期：2024年04月19日(星期五)

時間：上午11:30 - 下午1:00

地點：本中心

內容：以特定健體器材及工具，提升長者反應能力，增強認知能力。

名額：15人



鬆鬆筋

日期：2024年04月2,9,16,23,30日(星期二)

時間：下午3:00 - 下午4:00

地點：本中心

內容：透過拉筋，教授長者以運動活動關節及放鬆肌肉，增加肢體靈活度。

名額：10人

頌頌心靈



日期：2024年04月3,10,17,24日(星期三)

時間：中午12:00 - 下午1:00

地點：本中心

內容：透過頌鉢運用，使長者放鬆心靈舒緩緊張情緒。

名額：15人



並不孤單

日期：2024年04月26日(星期五)

時間：中午12:00 - 下午1:00

地點：本中心

內容：由專業導師教導長者踏單車基本技巧，增強長者自信心及提升互動社交能力。

名額：20人

水中健體班(5/2024)



日期：2024年05月7,14,21,28日(星期二)

時間：上午10:00 - 上午11:00

地點：本中心

內容：透過水中運動，教授長者於水中活動關節及放鬆肌肉，增加肢體靈活度。

名額：6人



頌鉢靜心

日期：2024年05月8,22,29日(星期三)

時間：中午12:00 - 下午1:00

地點：本中心

內容：透過頌鉢運用，使長者放鬆心靈舒緩緊張情緒。

名額：8人



香港第三齡學苑「第三齡夢想+」計劃

由長者提交建議書，經過面試、遴選、審批，成功即可獲港燈及社聯撥款，由中心同工協助推行活動。

時期: 2023年8月 - 2024年3月

「同行、同享夢想之旅」

- 夢想:
- 1) U3A自務和回饋精神傳承及支援
 - 2) 關注長者健康、照顧者壓力
 - 3) 培訓義工，薪火相傳

成效:

培訓20名50+長者,405人次
參與活動，2次推廣活動共
吸引逾400人參觀

機電署參觀



GoGo Wish緬懷伴行



元朗劇院展覽



義工培訓



會員新春市集攤位

「耆思妙想」
成就夢想

U3A Dream+藝術到「護」 Art Team義工團

計劃目的：讓護老者減減壓，舒解情緒。並學會自我欣賞，認識多些同路人，互助互勉，對社會發放正能量，達到身心健康老齡化。



音樂舒壓。打打拍拍



環保光碟製作



護老者的藝術手作
在元朗劇院推廣，
讓社區人士認識「何謂護老者」

我們都是護老者，明白護老者的需要。
照顧路上有苦有樂，同路人有共鳴。
我們透過藝術手作、音樂治療獲得喘息
服務其他護老者分享喜樂。



Art Team



社區推廣

護老者支援

外傭護老培訓試驗 第一期分享

中心在2023年10月展開由社會福利署資助
為期三年之「外傭護老培訓試驗計劃」

首期課程：2023年12月到2024年1月順
利舉行，合共19位外傭完成8個核心課程獲
頒發出席證書。

課程目標是教授外傭照顧體弱長者的基礎知
識和技巧，以提高長者在社區生活的質素。

SIGN UP

新一期課程計劃於6月至7月期間舉行
上課期間，可為有需要長者提供免費中心看顧服務
歡迎各位僱主為外傭報名
計劃詳情可致電本中心聯絡葉穎朗先生(米生)查詢



第一期課程畢業禮於1月27日舉行
僱主、外傭和長者一同出席。外傭完成課程付
出的努力在僱主及長者見證下獲得表揚



以英語授課，配以印尼語現場翻譯兼顧
印傭的需要。課程由註冊護士、職業治療
師、物理治療師和營養師等專業人士任教

外展護老者服務

圓夢。實現 - 「願望成真」計劃

計劃目的：

1. 長者晚年對「夢想」未敢想像，此計劃能資助及協助長者圓夢，讓長者達成一些非物質的心願。如家人及朋友能參與其中，更是別具意義。
2. 資助及協助長者圓夢，減少長者及家人的遺憾感。

申請資格：

1. 年屆 60 歲或以上之人士；及
2. 必須經社工評估為有需要者，其願望為非物質性、合理而可行的心願。

計劃年期：由1/1/2024至31/12/2027完結

有意報名或查詢，請致電24797383與譚先生聯絡。
*此計劃由香港明愛安老服務「願望成真」計劃贊助



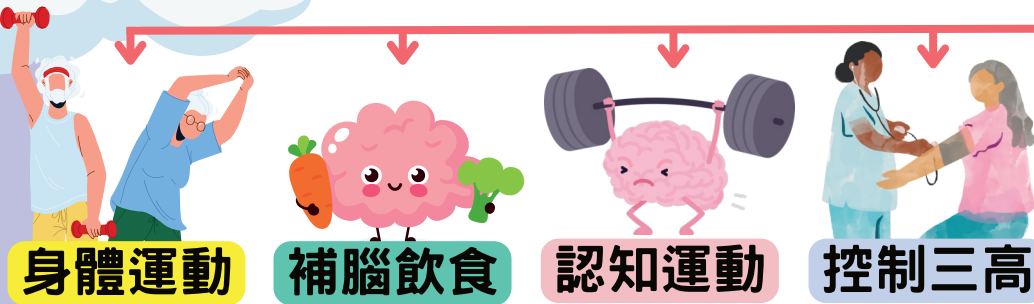
護老者或會因為需要照顧有需要的長者，同時又要兼顧處理家頭細務，甚至工作等，令到自己感到沉重壓力。本中心的外展護老者服務會以不同服務及活動方式，讓護老者能藉此於壓力中得到喘息空間，舒解身心。

認知障礙症服務- 四大長腦

負責職員：李穎心姑娘

根據香港中文大學醫學院內科及藥物治療學系腦神經科研究顯示
透過藥物治療和及早作出多元非藥物治療可助延緩認知能力退步
或延緩腦部的萎縮。腦袋不用真的會生鏽！

本中心認知障礙症服務將於來年度推行一個新系列—「四大長腦」。



明愛元朗長者社區中心
認知障礙症服務問題調查
會員續會時歡迎填妥此問卷

可選擇到詢問處以紙本填寫或
以智能手機掃描QR code填寫

腦朋友
你擔心有認知障礙症嗎?
可到詢問處/向李姑娘查詢

四大長腦	4月班	5月班
	2024年4月 8、15、22、29日(一)	2024年5月 6、13、20、27日(一)

時間：下午2:00 - 3:00

地點：本中心

內容：以四大長腦預防及關注認知障礙症

身體運動：家中簡單伸展運動包括肩頸腰部、上下肢展、七彩訓練板Treax Pads！

補腦飲食：介紹地中海飲食並進行問答比賽遊戲！

認知運動：體驗你的音樂節拍記憶！

控制三高：介紹10大增強記憶力食物！齊來製作牛油果焗蛋三文治！

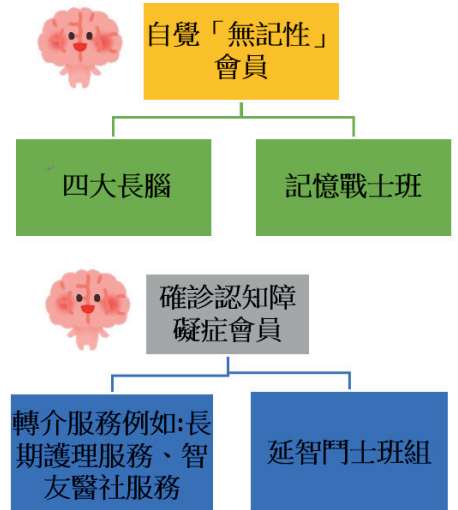
對象：自覺「無記性」/ 關注個人認知情況的中心會員

名額：12人

費用：10元

負責職員：李姑娘及馮姑娘

完成班組後必需進行簡短認知測驗
4及5月班只可參加其中一班



日期：2024年5月25日(星期六) 陪著你「腦」(認知障礙症家人活動)

時間：上午10:00 - 11:00

地點：本中心

內容：介紹10大增強記憶力食物！齊齊來製作牛油果焗蛋三文治

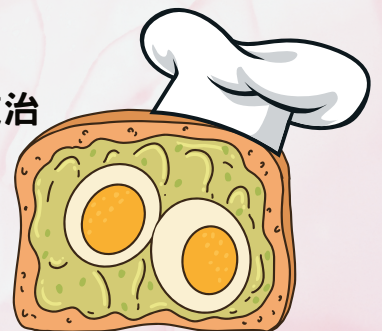
對象：確診認知障礙症長者及其家人

名額：5對參加者

費用：5元

負責職員：李姑娘

請自備餐盒



護老者活動

擔任護老者角色並不容易，如何裝備好自己的身、心、社、靈狀態，做個健康又有效能的護老者？齊來學懂「七式照顧法」，做個照顧達人吧。



日期：2024年4月11日(星期四)

時間：下午2:30- 4:30

地點：本中心

內容：發放預防大腸癌資訊及相關大腸癌篩查計劃資訊，邀請義工分享康復經歷。

對象：護老者會員 名額：20人

開始報名日期：2-4-2024

負責職員：馮芷晴姑娘



健康資訊互「護」送： 預防大腸癌講座



護助組

日期：2024年5月21日(星期二)

時間：上午10:00-11:00

地點：本中心

內容：探討夫婦相處妙法，
增進彼此情感連結。

對象：護老者會員 名額：20人

開始報名日期：2-4-2024

負責職員：趙婉雯姑娘

喘息雅座—四道桌上遊

日期：2024年4月18日(星期四)

時間：上午10:30-11:30

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：2-4-2024

負責職員：趙婉雯姑娘

精神健康體驗館

日期：2024年4月22日(星期一)

時間：中午12:00集合下午5:00回中心解散

地點：青山醫院(旅遊巴來回接送)

內容：透過體驗和交流學堂，加深大眾對
精神病患者的同理心和了解。

對象：護老者會員 / 智友醫社組員

*名額：30名 *費用：\$35

開始報名日期：即日起至20-4-2024

負責職員：方寶儀姑娘 *活動仍有調節可能



在家照顧技巧雞精班

內容：個人照顧員到戶教授照顧技巧(扶
抱、過床、助行器具使用)，讓照
顧者能學習正確技巧。

對象：護老者會員(經社工評估需要)

地點：到戶教授

開始報名日期：2-4-2024

負責職員：譚皓光先生



預設醫療指示立法

日期：2024年4月29日(星期一)

時間：上午10:00-11:00

地點：本中心

內容：介紹預設醫療指示和不作心肺
復甦術命令的執行和立法。

對象：護老者會員 名額：20人

開始報名日期：2-4-2024

負責職員：葉穎朗先生



M+西九一日遊

日期：2024年5月29日(星期三)

時間：上午09:00 - 下午3:00

地點：M+博物館、西九龍文化區

內容：參觀M+博物館及展廳尋人記，
西九龍文化區進行野餐。

對象：護老者會員 名額：25名

費用：\$25/位(包旅遊巴接送)

報名日期：2-5-2024

負責職員：馮芷晴姑娘



中心職員動向



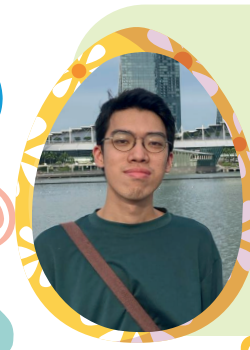
大家好，我係吳姑娘啊~
2月份我已經係中心既個案工作員，嚟緊會跟各位中心社工同事學習，繼續係唔同的範疇上服務。大家繼續多多指教啦！

 個案工作員- 吳楚瑜姑娘



大家好，我係周姑娘。
係3月加入元朗中心輔導組既同事，最鍾意同人傾計，有興趣既就搵我傾下計啦。祝大家都日日都開心心同身體健康！

 社工- 周佩玲姑娘



大家好，我係麥生，4月開始加入元朗長者社區中心，嚟緊會負責e健樂活動，希望各位多多參與及支持，期待見到大家，祝身體健康，生活愉快！

 福利工作員- 麥嘉靖先生



大家好，我係實習社工孫姑娘，好開心可以加入到明愛元朗長者社區中心呢個大家庭。大家見到我都可以一齊傾下計，多多指教！

 實習社工- 孫卓瑤姑娘



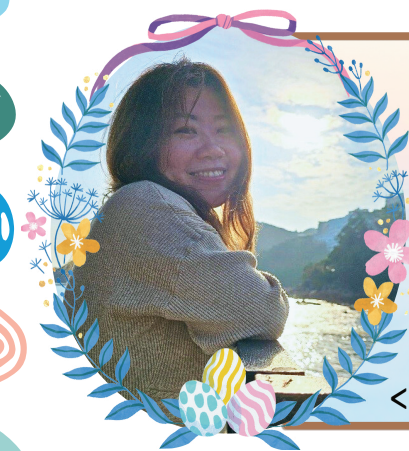
大家好，我是實習社工黃先生。十分榮幸加入明愛元朗中心呢個大家庭，期待未來能夠同大家多多交流，請大家多多指教！

 實習社工- 黃正康先生



大家好，我係莊姑娘好開心可以係呢個大家庭同各位渡過呢段日子。你地既歡笑面容都會印係我腦中！笑聲都會留係我心中！後會有期~~

 一級活動幹事- 劉慧莊姑娘



各位老友記，時光飛逝，我在明愛工作已經超過5年，相信現在是一個適當的時機轉變一下，讓自己再放眼世界，領略生命的意義。因此，我將會於4月離開明愛，放一個悠長假期，給自己一點空間，再從新出發。感恩明愛讓我不斷進步、繼續成長，謝謝中心每位跟我相處過的您。

 督導主任- 張燕娜姑娘

<天主未曾應許天常蔚藍，花兒常開，但祂卻恩許祂的慈愛常在>

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: _____



2023-2024年度 中心意見收集



	極不滿意	不滿意	滿意	極滿意
中心的服務。	6 (1.8%)	4 (1.2%)	153 (45.1%)	176 (51.9%)
中心職員的工作態度。	3 (0.9%)	6 (1.8%)	96 (28.3%)	234 (69.0%)
中心的環境或設施。	2 (0.6%)	17 (5.0%)	150 (44.2%)	170 (50.2%)
中心提供的資訊。	3 (0.9%)	14 (4.1%)	153 (45.1%)	169 (49.9%)



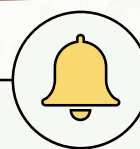
Thank you



多謝會員積極回應，我們已收到大家對中心的意見
希望在來年繼續為大家提供優質服務！多謝支持！



會員續會



會員可於**6月30日前**
星期一至六 上午9:00至下午4:45 期間
到中心**續會** **會費\$21**



2023-2024年度 會員意見回應



中心地方細、希望可以大D，跳舞及運動不適合，時常撞到人

我們已收到會員的意見，明白中心的會員人數眾多，對活動空間需求大。中心幹事會及中心積極向社會福利署反映空間不足問題。現時，中心增加租用外間場地 (如朗屏大會堂舞蹈室、羅彌時爵士壁球場等)，讓大家進行班組。



中心能提供多元化活動予長者學習

多謝會員支持，我們會努力提供多元化服務予大家!



希望中心幫忙申請服務及社區資源，不知怎樣做？

會員如有需要，可找中心當值社工協助。



最近一年中心來了很多幹勁十足的青年，為我們設計了很多新穎有創意的活動。已認識中心前台幾位工作人員多年，最近參與她們的活動，發現她們又唱歌又跳舞、百般武藝。每次回中心見到中心職員很開心! 多謝!

謝謝會員的讚賞及支持! 我們會繼續努力!



所有活動未能全展示在中心的報告版。建議用WhatsApp 方式通知會員，讓會員不需要親到中心也能知道活動。



中心活動除了展示在中心壁佈版外，中心一直在通訊、例會及WhatsApp發放資訊予會員。會員記得將本中心電話加入手機通訊錄內，方能收到資訊。如有查詢，歡迎與職員聯絡。

