



香港明愛安老服務

明愛西貢長者中心

齊來支持

「明愛長者聯會」與「中心代表會」

鍾錦英 (督導主任)
明愛西貢長者中心

明愛安老服務網址：

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



2021年2月-3月

通訊



開放時間：上午9時至下午5時



地址：西貢年街69-75號地下



電話：2792 6205



傳真：2792 3497



電郵：sesk@caritassws.org.hk

出版日期：2021年1月

印刷數量：500份

督印人：鍾錦英

編輯：蘇敏艷

作為中心會員的一份子，相信大家都曾聽聞「明愛長者聯會」（以下簡稱「聯會」），同時，大家對聯會的成立背景及功能又有多少認識呢？希望透過以下的簡介，令大家能有初步的掌握，更期待大家的參與，與我們攜手推動安老服務的發展。

「明愛長者聯會」起始於2002年5月，由一班關心長者事務的服務使用者，組成「臨時服務使用者聯會」籌備工作小組，經過多番諮詢會後，於同年8月正式草擬聯會章則，並於2003年7月，正式成立首屆「明愛長者聯會」，並訂立以下明確的目標：

- 集結服務使用者力量，提升服務質素，
- 關注安老服務政策並提出意見，
- 推行中央性活動及培訓工作，
- 以及促進長者認識及履行公民的權利與義務。



「聯會」每兩年一屆，委員的組成是由明愛安老服務轄下各長者社區中心、長者中心、綜合家居照顧服務隊、日間護理中心、以及院舍的代表組合而成，並透過互選產生常務委員，並設有主席、副主席、秘書及聯絡等職務，定期舉行會議，為長者事務表達意見，亦會透過積極行動及舉辦地區活動、中央性活動推動長者事務。

不經不覺，「聯會」成立至今已踏進第九屆，透過不斷的努力，過去成功為長者爭取多項福利，包括：醫療券金額的提升、牙科津貼計劃、增撥護老者支援服務、\$2 乘車優惠等等…… 就着政府的施政報告亦會積極發表意見。在過去一年，面對疫情下，亦先後舉辦多次問卷調查，了解長者在疫情下的需要及意見，並於上年十月，發起一「忍」再「隱」長者對施政報告訴求 YouTube 發佈會，並提出四大建議（一）加強推動長者使用資訊科技（二）政府提供現金資助鼓勵長者學習資訊科技（三）優化公營醫療協作計劃（四）加強關注體弱長者之醫療支援；成功引發傳媒、政府以及社會大眾對長者福祉的關注。

藉此，衷心感謝歷屆聯會成員，以及集結中心長者的力量，為長者謀求福祉，邁向更優質的長者服務。



由於「聯會」的產生，是透過各中心的服務使用者代表組成；明愛安老服務亦有意將各中心代表會之組成，建立一體化之章則，亦將透過「聯會」收集長者的意見。關心中心事務、以致長者事務的你，期待大家積極的參與！詳情請向所屬中心職員查詢🔍

適逢新春佳節，恭祝大家：身壯力健、牛年事事順景！！

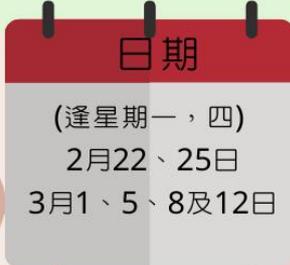
「疫」情快過，人人身體健康、幸福美滿！！

活動介紹

與痛分手-慢性痛症治療小組

慢性痛症對我們生活造成影響，更影響自己情緒。小組透過音樂及運動體驗活動，輕輕鬆鬆建立面對痛症的正面思想，嘗試與痛分手
如果你有... ..

- 疼痛持續三個月或以上；
- 受長期疼痛而產生情緒困擾及缺乏應對方法；
- 患有骨骼及肌肉系統痛症(如有腰背、頸膊和關節痛等)會員優先



時間 上午10時30分至12時正

地點 本中心 名額 8位

負責同事 曾姑娘



小組系列

費用全免

歡迎你
在WHATSAPP回覆
[222]或致電中心
2792-6205報名

備注

1. 參加者須穿着輕便服裝出席
2. 如報名人數超出限額會以抽籤形式處理



因應疫情急劇變化，實體參與之活動安排或會作出相應變動/延期/取消，活動前敬請致電：2792 6205查詢，不便之處，敬請見諒。



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，使中心服務能有所改善!請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：_____



THANK YOU

以下的活動於早前已完成報名，
現溫馨提示已報名人士記得屆時出席。

氣功養生 (A)(實體)

日期：2月2日、9日、16日及23日
(星期二)，共4堂
時間：下午2:00 - 3:00
地點：本中心
對象：只限e健樂成員
內容：專業氣功導師Amy教授氣功
費用：免費
名額：已滿



躲避盤(實體)

日期：3月9日(星期二)及3月11日(星期四)
時間：早上9:30-10:30及10:45-11:45
地點：本中心
對象：e健樂成員(需有習慣運動人士)
內容：透過體驗躲避盤，
鍛鍊手眼協調及肌力。
費用：免費
名額：已滿

和諧粉彩-(實體)

日期：3月10日(星期三)
時間：早上10:00 - 11:00
地點：本中心
對象：e健樂成員
內容：專業導師教授和諧粉彩
費用：免費
名額：已滿

e健樂服務-最新安排

e-健樂將於1月31日開始恢復量度血壓服務。量血壓服務實施人流管制，預計每小時只可幫8位成員量血壓，敬請體諒。

*請e健樂會員星期一至五，於已提供指定時間內回中心量度血壓(每位成員必須每星期量血壓3次)。

*因應疫情量血糖、見護士服務仍需暫停，直至另行通知。

*由1月25日開始每月第3個星期一舉行之護士健康講座改為線上形式進行。(不設中心現場觀看)

*同時，暫停e健樂大使當值。

e健樂活動介紹

運動班 - 進階班(線上)

日期：2月1日(星期一)及2月8日(星期二)
時間：早上9:30 - 10:30
地點：Google Meet線上直播，
不設回中心觀看
對象：e健樂成員(有運動習慣人士)
內容：體適能導師 Sam Wong帶領大家
進行伸展及肌肉訓練。
費用：免費
名額：20人



運動班 - 基本班(實體)

日期：2月3日(星期三)
時間：早上9:30 - 10:15及
早上10:30 - 11:15，(連續上2堂)
地點：本中心
對象：e健樂成員(行動不便或缺少運動人士)
內容：體適能導師 Sam Wong帶領
大家進行伸展及拉筋運動。
費用：免費
名額：8人

[長者的營養需要] 健康講座(實體)

日期：2月18日(星期四)

時間：下午2:00 - 3:00

地點：本中心

對象：只限e健樂成員

內容：長者基本營養需要、
營養過剩或過少的健康問題，
有營菜式介紹。

費用：免費

名額：10人

<與明愛照顧者資源及支援中心合辦>

[長者痛症管理鬆一鬆] 線上講座

日期：2月25日(星期四)

時間：下午3:30 - 5:00

地點：設少量名額於中心觀看

對象：中心會員(e健樂成員優先)

內容：分別介紹「痛症藥物應用」、
「多元介入手法及專科治療須知及成效」、
「物理治療與香薰治療揉合模式」及
「五感」等方式進行痛症管理

講者：唐家輝醫生(養和醫院麻醉科名譽顧問醫生、疼痛醫學專科醫生)

林世海先生(一級物理治療師)，黃泳桐女士(香薰治療師)

鄭泳珊女士(一級物理治療師)

費用：免費

名額：30名

主辦機構： 香港明愛安老服務
Caritas Hong Kong
Services for the Elderly



運動班 – 進階班(實體)

日期：3月1日(星期一) 或 3月8日(星期一)

時間：早上9:30 - 10:30

地點：本中心(暫定)

對象：e健樂成員(有運動習慣人士)

內容：體適能導師 Sam Wong 帶領大家
進行伸展及肌肉訓練。

費用：免費

名額：10人



運動班 – 基本班(實體)

日期：3月1日(星期一) 或 3月8日(星期一)

時間：早上10:45 - 11:30

地點：本中心

對象：e健樂成員(行動不便或缺少運動人士)

內容：體適能導師 Sam Wong 帶領大家
進行伸展及拉筋運動。

費用：免費

名額：8人



氣功養生 – B班(實體)

日期：3月2日、9日、16日及23日

時間：下午2:00 - 3:00

地點：本中心

對象：痛症人士(只限e健樂成員)

內容：由專業氣功導師Amy教導氣功

費用：免費

名額：10人

(已參加2月A班不可重覆報名)



長者痛症管理 鬆一鬆

歡迎安老服務同工、
長者及社區人士參與

現場 · zoom 同步進行

只要對症下藥，
「痛」並不可怕

1



唐家輝醫生

DR. TONG KA FAI, HENRY

養和醫院麻醉科名譽顧問醫生
疼痛醫學專科醫生

主題：分享針對痛症之藥物應用、
多元介入手法及專科治療須知及成效

2

明愛梨木樹長者中心 PT CLINIC

林世海先生(一級物理治療師)
黃泳桐女士(香薰治療師)

主題：以「物理治療」與「香薰治療」揉合模式
進行痛症治療

3

明愛元朗綜合家居照顧服務

Golden Fitness「動·樂活」

鄭泳珊女士(一級物理治療師)

主題：以「五感」介入手法舒緩長者痛症

e健樂活動介紹

都市有機種植(線上)

日期：3月5日、12日及19日

時間：早上10:00-11:00

對象：只限e健樂成員

內容：由香港有機資源中心導師,教導如何

在家種植有機盆栽及介紹有機種植

費用：免費

名額：10人



音樂治療與中風康復工作坊(實體)

日期：3月17日(星期三)

時間：下午2:00 - 3:00

地點：本中心

內容：音樂治療師利用簡單樂器
讓參加者感受音樂及運用

對象：只限e健樂成員

名額：10人

費用：免費

<與明愛照顧者資源及支援中心合辦>



手工班一(實體)

日期：3月18日(星期四)

時間：下午2:00 - 4:00

地點：本中心

對象：e健樂成員

內容：由專業手功導師 Kanny Ng

費用：免費

名額：10人



穴位按摩(實體)

日期：3月22日(星期一)及26日(星期五)

時間：早上10:00-11:00

地點：本中心

內容：專業按摩師教授,簡易穴位按摩

對象：只限e健樂成員

名額：10人

費用：免費

減痛從日常生活開始(實體)

日期：3月24日(星期三)

時間：早上10:00 - 11:00

地點：本中心

內容：透過簡易藝術工具製作藝術作品,
陶冶性情。

對象：只限e健樂成員

名額：10人

費用：免費

合辦：明愛照顧者資源及支援中心



香薰治療與按摩(實體)

日期：3月30日(星期二)及31日(星期三)

時間：下午2:00 - 3:00

地點：本中心

對象：只限e健樂成員

內容：如何使用香薰,替自己按摩身體,
由註冊國際專業香薰治療師：
倪豔玲小姐教導

費用：免費

名額：10人



活動介紹

二月之星

日期：2月1日 - 28日(星期一至六)

(公眾假期除外)

時間：上午9:00 - 下午5:00

地點：本中心

對象：中心會員

內容：敬請二月生日之會員
回中心取禮物乙份一次



衛生署健康講座(實體)

日期：2月4日(星期四)

時間：早上10:00 - 11:00

地點：本中心

對象：中心會員

內容：長者飲食營養大道

費用：免費

名額：15人



家居認知訓練活動講座

日期：2月11日(星期四)

時間：下午3:00 - 4:00

地點：本中心 或 收看網上直播

對象：護老者及會員

內容：講解認知障礙症患者可以在家中進行，
能保持自我照顧能力及防跌的日常運動。

費用：免費

名額：中心收看12人，網上直播不限



中風手部康復工作坊講座

日期：2月25日(星期四)

時間：下午3:00 - 4:00

地點：本中心 或 收看網上直播

對象：護老者及會員

內容：講解中風對身體機能和腦部的影響與關係以及
示範照顧者如何在日常生活中協助中風家人進行
手部復康運動。

費用：免費

名額：中心收看15人，網上直播不限



HAPPY BIRTHDAY

三月之星

日期：3月1日 - 31日(星期一至六)

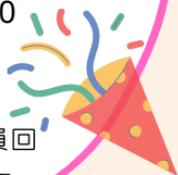
(公眾假期除外)

時間：上午9:00 - 下午5:00

地點：本中心

對象：中心會員

內容：敬請三月生日之會員回
中心取禮物乙份一次



預防骨質疏鬆講座

日期：3月11日(星期四)

時間：下午3:00 - 4:00

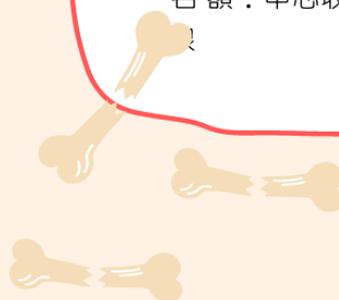
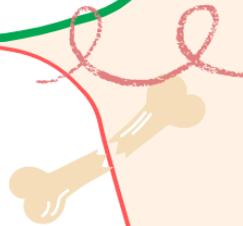
地點：本中心 或 收看網上直播

對象：護老者及會員

內容：講解骨質疏鬆及關節問題的
成因、風險、改善方法。

費用：免費

名額：中心收看15人，網上直播不



衛生署健康講座

日期：3月18日(星期四)

時間：早上10:00 - 11:00

地點：本中心

對象：中心會員(護老者會員優先)

內容：長者常見皮膚問題的護理

費用：免費

名額：15人



園藝治療減壓講座

日期：3月25日(星期四)

時間：下午3:00 - 4:00

地點：本中心 或 收看網上直播

對象：護老者及會員

內容：透過園藝活動促進人與植物的接觸與相處，轉移注意力、觀察大自然規律及豐富其日常生活，從而達致療愈效益。

費用：免費

名額：中心收看15人，網上直播不限



義工活動

社區巡訪服務推廣

日期：2月3日(星期三)

時間：上午10:00 - 11:00

地點：社區巡訪

內容：透過外展手法，發掘有需要支援的長者；為有需要長者提供服務及資源轉介、情緒輔導。

費用：免費

社區巡訪服務推廣

日期：3月5日(星期五)

時間：下午5:30 - 6:30

地點：社區巡訪

內容：透過外展手法，發掘有需要支援的長者；為有需要長者提供服務及資源轉介、情緒輔導。

費用：免費



義工雙月小聚暨迎新會

日期：3月11日(星期五)

時間：下午2:30 - 3:30

地點：網上Zoom + Youtube 直播

對象：義工

內容：與義工講解未來中心及義工服務發展、意見收集及招募新義工，以配合新服務發展。

費用：免費



認知訓練活動

認知訓練小組

日期：3月2日 - 30日(星期二及五)

時間：上午1班 9:45 - 10:30

上午2班 10:45 - 11:30

下午1班 1:30 - 2:15

下午2班 2:30 - 3:15

地點：本中心

對象：經過評估為出現認知退化會員

內容：以不同認知教材及桌上遊戲，進行認知訓練

費用：免費

名額：每班4人

認知訓練教材及桌上遊戲外借服務

日期：2月1日 - 3月31日(星期一至六)

時間：上午9:00 - 下午5:00

地點：本中心

對象：會員

內容：多款紙張版及實體版認知訓練及桌上遊戲供會員外借，以便在家也可進行認知訓練，延緩認知功能的退化。

費用：免費



新增服務



明愛西貢長者中心
Caritas Elderly Centre - Sai Kung

COMMUNITY
REHABILITATION
PROJECT

社區復康 樂無憂



由專業物理治療師主理
配合新引進專業儀器

- ✓ 進行復康治療
- ✓ 針對痛症進行專屬治療



由二月起
逢星期三
每節一小時

歡迎中心會員

及**50歲以上**護老者預約#

#申請人須獲註冊醫生轉介需要接受物理治療人士

首次評估
\$ 200

首三個月優惠價
\$ 800
共4次療程

其後每節收費
\$ 300

預約 / 查詢



2792 6205
文嘉玲姑娘



西貢萬年街
69 - 75 號地下

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。

活動花絮

西貢長者中心 仝人
向各位會員送上
無限祝福，
牛年身體健康，
萬事如意!

福



疫情下，多謝各位義工
一同入村探訪，為有需要
長者於冬日添上暖意。



參加者好叻啊，
導師在網上教
手工，大家都做得靚。



1, 2, 3~舉舉手，踏踏步，
日日運動無難度。



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>1</p> <p>9:30運動班-進階班▲ 9:30英文班 10:30與痛分手-慢性痛症治療小組 10:45運動班-基本班▲ 1:40粵曲研習班A 2:50粵曲研習班B</p>	<p>2</p> <p>9:30唱歌班 10:45合唱團 2:00氣功養生-B班▲ 3:15輕鬆三點三</p>	<p>3</p> <p>10:00長者手語應用班 10:30「托」英文Talk English 2:00書法初班 3:15水墨國畫初班</p>	<p>4</p>	<p>5</p> <p>9:45認知訓練小組(1班) 10:00都市有機種植▲ 10:30與痛分手-慢性痛症治療小組 10:45認知訓練小組(2班) 11:30養生氣功班 1:30認知訓練小組(1班) 1:30瑜珈運動班A 2:30認知訓練小組(2班)\ 3:15輕鬆三點三-賞花+種植技巧 5:30社區巡訪服務推廣</p>	<p>6</p>
7	<p>8</p> <p>9:30 運動班-進階班▲ 9:30英文班 10:30與痛分手-慢性痛症治療小組 10:45 運動班-基本班▲ 1:40粵曲研習班A 2:50 粵曲研習班 B</p>	<p>9</p> <p>9:30躲避盤▲ 9:30唱歌班 9:45認知訓練小組(1班) 10:45認知訓練小組(2班) 10:45合唱團 1:30認知訓練小組(1班) 2:30認知訓練小組(2班) 2:00氣功養生-B班▲ 3:15輕鬆三點三</p>	<p>10</p> <p>10:00和諧粉彩▲ 10:00長者手語應用班 10:30「托」英文Talk English 2:00書法初班 3:15水墨國畫初班</p>	<p>11</p> <p>9:30躲避盤▲ 2:30義工雙月小聚暨迎新會 3:00預防骨質疏鬆講座</p>	<p>12</p> <p>9:45認知訓練小組(1班) 10:00都市有機種植▲ 10:30與痛分手-慢性痛症治療小組 10:45認知訓練小組(2班) 11:30養生氣功班 1:30認知訓練小組(1班) 1:30瑜珈運動班A 2:30認知訓練小組(2班) 3:15輕鬆三點三</p>	<p>13</p>
14	<p>15</p> <p>9:30英文班 1:40粵曲研習班A 2:50粵曲研習班B</p>	<p>16</p> <p>9:30唱歌班 9:45認知訓練小組(1班) 10:45認知訓練小組(2班) 10:45合唱團 1:30認知訓練小組(1班) 2:00氣功養生-B班▲ 2:30認知訓練小組(2班) 3:15輕鬆三點三</p>	<p>17</p> <p>2:00音樂治療與中風康復工作坊▲ 10:00長者手語應用班 10:30「托」英文Talk English 2:00書法初班 3:15水墨國畫初班</p>	<p>18</p> <p>10:00衛生署健康講座 2:00手工班▲</p>	<p>19</p> <p>9:45認知訓練小組(1班) 10:00都市有機種植▲ 10:45認知訓練小組(2班) 11:30養生氣功班 1:30認知訓練小組(1班) 1:30瑜珈運動班A 2:30認知訓練小組(2班) 3:15輕鬆三點三</p>	<p>20</p>
21	<p>22</p> <p>10:00穴位按摩▲ 1:40粵曲研習班A 2:50粵曲研習班B</p>	<p>23</p> <p>9:45認知訓練小組(1班) 10:45認知訓練小組(2班) 1:30認知訓練小組(1班) 2:00氣功養生-B班▲ 2:30認知訓練小組(2班) 3:15輕鬆三點三</p>	<p>24</p> <p>10:00減痛從日常生活開始▲ 2:00書法初班 3:15水墨國畫初班</p>	<p>25</p> <p>3:00園藝治療減壓講座</p>	<p>26</p> <p>9:45認知訓練小組(1班) 10:45認知訓練小組(2班) 11:30養生氣功班 1:30認知訓練小組(1班) 1:30瑜珈運動班A 2:30認知訓練小組(2班) 3:15輕鬆三點三-環保復活節</p>	<p>27</p>
28	<p>29</p> <p>1:40粵曲研習班A 2:50粵曲研習班B</p>	<p>30</p> <p>9:45認知訓練小組(1班) 10:45認知訓練小組(2班) 1:30認知訓練小組(1班) 2:00香薰治療與按摩 2:30認知訓練小組(2班) 3:15輕鬆三點三</p>	<p>31</p> <p>2:00香薰治療與按摩 2:00書法初班 3:15水墨國畫初班</p>		<p>中心資訊發放平台</p> <p>https://sites.google.com/caritassws.org.hk/skneoc/</p> <p>▲ eHealth 活動</p>	

因應疫情急劇變化，各活動之安排或會作出相應變動/延期/取消，活動前敬請致電：2792 6205 查詢，不便之處，敬請見諒。

活動時間表

2月

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
	<u>1</u> 9:30運動班-進階班▲	<u>2</u> 2:00氣功養生(A)▲ 3:15輕鬆三點三	<u>3</u> 9:30運動班-基本班▲ 10:00社區巡訪服務推廣	<u>4</u> 10:00衛生署健康講座	<u>5</u> 10:30男士會議 3:15輕鬆三點三-教煮賀年食品 3:15輕鬆三點三	<u>6</u>
<u>7</u>	<u>8</u> 9:30 運動班-進階班▲	<u>9</u> 2:00氣功養生(A)▲ 3:15輕鬆三點三	<u>10</u>	<u>11</u> 3:00家居認知訓練活動講座	<u>12</u> 年初一 	<u>13</u> 年初二
<u>14</u> 年初三	<u>15</u> 年初四 	<u>16</u> 2:00氣功養生(A)▲ 3:15輕鬆三點三	<u>17</u>	<u>18</u> 2:00「長者的營養需要」健康講座▲	<u>19</u> 3:15輕鬆三點三	<u>20</u>
<u>21</u>	<u>22</u>	<u>23</u> 10:00中心團拜 2:00氣功養生(A)▲	<u>24</u> 9:30新春團拜小慶祝	<u>25</u> 3:00中風手部康復工作坊講座 3:00[長者痛症管理鬆一鬆]線上講座▲	<u>26</u> 3:15輕鬆三點三	<u>27</u>
<u>28</u>					中心資訊發放平台 https://sites.google.com/caritassws.org.hk/sknecl/ ▲ eHealth 活動	

因應疫情急劇變化，各活動之安排或會作出相應變動/延期/取消，活動前敬請致電：2792 6205 查詢，不便之處，敬請見諒。