

嵐紙



救世軍海嵐長者中心
The Salvation Army
Hoi Lam Centre for Senior Citizens

2024年2月

地址：旺角海庭道2號海富苑海裕閣1字樓

電話：2148 1481

傳真：2626 9996

網址：<https://www.salvationarmy.org.hk/ssd/hisc/hk>

電郵：HLNEC.SC@hkm.salvationarmy.org

開放時間：星期一至六 上午9時至下午5時（星期日及公眾假期除外）

救世軍旺角長者綜合服務
海嵐長者中心



恭賀新春

CONGRATULATIONS ON SPRING FESTIVAL

龍來平安
曾姑娘

生龍活虎
李姑娘

龍年大吉
陳姑娘

龍騰福躍
黃先生

年吉祥
黎姑娘

龍馬精神
何姑娘

金龍報春
溫先生

龍來運轉
曾姑娘

瑞盈門
盧姑娘

祥納福
區姑娘

躍躍龍門
蔡姑娘



謝絕禮物、利是及餽贈
感謝各位對中心的支持及愛戴！
為遵守救世軍的利益收受條款，請各位老友記切勿向職員贈送任何賀禮，包括：利是、禮品或食品等。
如欲表達心意，歡迎透過感謝卡或意見箱提出意見。

歡迎到中心Facebook專頁瀏覽

助理高級主任 - 何嘉安 (督印人)
高級程序工作員 - 李健芝

隊長 - 黎焯君
程序工作員 - 區佩君、盧佩汶

社工 - 溫浩軒、陳思恩、黃嘉瑜、黃文彥
活動助理 - 曾巧云
職工 - 林秀英

耆樂暖心·共度新年

黃嘉瑜 姑娘

新年將至，大家也懷着愉快的心情期待節日來臨。然而，有些長者卻會對於新年佳節來臨而感到忐忑和壓力。對於一些獨居、鰥寡或子女已搬離或移居的長者而言，每當看到別人在節日與親友團聚，但自己卻是形單影隻時，會倍感寂寞和失落。長者可嘗試以下方法來調適心理，作為親友亦可透過以下方法來協助長者，讓他們輕鬆歡度新年。

過節錦囊

社交支援

有些長者新年時會謝絕社交活動，以免被別人認為「孤苦伶仃」和「可憐」，或擔心看見別人一家樂聚天倫，自己卻要孤獨度過而感到難受。

獨居、社交薄弱或子女未能回家共度佳節的長者，應多參與社區的應節活動，與他人共同分享過節的樂趣，減少在家自我慨嘆。長者亦可主動邀請親友協助，一起預備應節食品，共享製作過程的樂趣和美食。節日前後宜相約同樣是獨居的長者，互相探訪或致電問候，減低寂寞或孤獨感。



餽贈表心意

親友可以在過節前主動向長者餽贈一些應節物品，如揮春和糕點等，以聊表心意，讓長者感到親友的關懷和體貼。

多陪伴和問候

親友可以安排時間陪伴長者過節，讓他們感到暖心。若親友未能提供實際的協助，亦可在過節時盡量安排時間陪伴長者。身處外地或未能回家探望長者的親友，可多致電或以視像形式向長者表達關心和慰問。此外，鼓勵長者在節日時仍保持社交活躍，促進正面情緒。



資料來源：<https://shallwetalk.hk> 陪我講 Shall We Talk

中心資訊

群組月曆2024面世

出版啦！

為與大家一同迎接2024年，本年群組月曆以「Cheers」為主題，與大家一同回顧2023年的點與滴。

各位老友記可由12月27日起帶同有效會員證到接待處索取。



長者住宿暫託服務介紹

此服務專為在社區中生活，但在個人照顧方面需要家人或親屬協助的長者提供臨時而短暫的住宿照顧

誰人合資格申請？

1. 年齡達60歲或以上；
2. 確實需要住宿暫託照顧服務，讓長期照顧長者的家人或親屬能得到短暫休息的機會；
3. 體格及精神上適合群體生活；
4. 健康及自我照顧能力符合提供暫託服務院舍的入住要求；以及
5. 住宿暫託期滿後，家人須接回長者照顧



宿位類別及收費

- 安老院宿位：每日 \$52
- 護理安老宿位：每日 \$62
- 合約院舍宿位：每日 \$62
- 護養院宿位：每日 \$72

長者住宿暫託服務並非長期照顧服務。因此，每位長者需於每次申請日開始計算，之前12個月內最多可累積6個星期（即42天）的暫住期，可分期多次使用。每次入住不可少於24小時，但亦不可超過6個星期。

如何申請？

「長者住宿暫託服務」必須由社工轉介。長者或其家人可聯絡個案服務單位（如綜合家庭服務中心／綜合服務中心、醫務社會服務部）或長者服務單位（長者地區中心／長者鄰舍中心、改善家居及社區照顧服務、綜合家居照顧服務隊）。

倘若長者於非辦公時間內（即星期一至星期六下午5時至翌日上午9時，星期日及公眾假期）有迫切短暫住宿照顧服務需要，長者、其家人或其照顧者可直接聯絡提供指定暫託宿位服務的「改善買位計劃」下的私營安老院以作安排；如有需要，有關長者會於入宿後經院舍轉介至有關服務單位的社工跟進。

社署「暫託服務/緊急住宿空置名額查詢系統」連結：<https://www.ves.swd.gov.hk>
社署熱線：2343 2255

資料來源：社會福利署 <https://www.swd.gov.hk/>



中心資訊

中心人手架構重整安排

為配合於2023年10月起推展之新增服務，由2024年2月1日起，人手架構將有以下調動，以讓居住於社區之長者能得到更全面支援及提升服務質素：

1. 社工溫浩軒先生晉升為「社會工作員(ASWO)」，負責推展創新性計劃及推行年輕長者服務
2. 程序工作員李健芝姑娘晉升為「高級程序工作員」，負責推展單位活動及行政工作

感謝各會員對中心的支持！



2024-2025年度工作計劃意見收集

本群組正籌備新一年的年度計劃，若各會員對中心活動或服務有任何意見，請於2024年2月24日或之前可親身／傳真（2626 9996）／致電（2148 1481）／郵寄方式交予職員。



甜蜜小聚2月暫停安排

因新年關係，甜蜜小聚將於2024年2月暫停一次，特此通知。
第十屆長者委員會在此祝大家身體健康、出入平安！



如有任何查詢，請與本中心職員聯絡

寒冷天氣無有怕！暖笠笠寒冬小貼士



- ① 出門可戴帽子、戴圍巾並穿立領裝，給頭頸部保暖。
- ② 晚上最好不要洗頭，洗完頭也應立刻用毛巾擦乾或用吹風機吹乾。
- ③ 出門最好戴手套；腳部保暖方面，白天穿好保暖鞋襪及多活動，行走是足部保暖最佳辦法。
- ④ 當衣物過多時，重量便會壓縮每層衣物間的空氣層，保溫效果反而降低，故衣服並不是穿得越多便越暖。
- ⑤ 洋蔥式穿法指有多層衣物的穿法，並主要分內、中、外三層。大家可以先穿一些保暖內衣「打底」(排汗層)，中層(保暖層)的作用是保暖及阻隔體溫流失。外層(防風層)穿件風衣，這種穿法兼具保暖及防風的效果。
- ⑥ 建議在天氣好的時候，可背對太陽而曬，能有助促進血液循環，全身都會舒適通達。
- ⑦ 若是天氣不好，也可在室內雙手搓腰至發熱，能促進腰背部血液循環，有強壯腰腎的功效。
- ⑧ 暖包可維持攝氏40度以上，持續大約12小時。如使用暖包，不要把暖包直接貼在皮膚上，以免燙傷。最適合是貼於內衣上，或用手巾包裹，放於所需位置。

「腦」友天地

智醒「腦」友考考你

請數一數硬幣的幣值，將答案填在空格內



答案於嵐紙最後頁



主辦機構：



救世軍旺角長者綜合服務海嵐長者中心
The Salvation Army Mongkok Integrated Service for Senior Citizens
Hoi Lam Centre for Senior Citizens

捐助機構：



香港賽馬會慈善信託基金



賽馬會「e健樂」 電子健康管理計劃

「肌」不可失

本月會舉辦一連串有助肌肉健康的活動，鼓勵老友記們關注及預防肌少症。只要已登記成為賽馬會「e健樂」電子健康管理計劃的會員，即可參加此計劃下的活動。

2月份的活動詳情如下：

「長者肌少症及失眠」中醫講座 (合辦機構：保良局彩頤居綜合健康中心)

日期：2024年2月21日(星期三)

時間：下午2：30 -3：30

地點：海裕閣一樓

名額：35人

費用：免費

內容：中醫師講解有關於長者肌少症及失眠的關係

「芬蘭木柱」體驗日 (合辦機構：香港芬蘭木柱發展協會)

日期：2024年2月27日(星期二)

時間：下午3：00-4：30

地點：海裕閣一樓

名額：12人

費用：免費

內容：體驗新興運動芬蘭木柱

骨骼與肌肉健康 - 「骨肉」相連講座 (合辦機構：美國雅培公司)

日期：2024年2月28日(星期三)

時間：下午2：30-3：30

地點：海裕閣一樓

名額：35人

費用：免費

內容：講解有關於保持骨骼與肌肉健康的資訊

開心操

日期：2024年1-3月(逢星期五) 名額：30人

時間：上午11：00 -11：30 費用：免費

地點：海裕閣一樓

內容：透過簡單運動，有助長者保持身心健康及培養維持恆常運動習慣

報名方法：可即日起親身到接待處報名

如有興趣參與計劃或想了解更多計劃詳情，請與負責社工黃嘉瑜姑娘聯絡

對象
「e健樂」會員



「揮」筆迎新春

日期：2024年2月5日（星期一）

時間：上午10：00 - 11：00

地點：海裕閣一樓

內容：由會員雷秀媚為大家寫揮春，為長者家中添上節日氣氛，一同迎春節

報名方法：當天活動時間內到中心領取

費用：免費

對象：中心會員

負責職員：區佩君姑娘



「柿」處有祝福

日期：2024年2月7日（星期三）

時間：下午2：30 - 4：00

地點：海裕閣一樓

內容：讓參加者製作扭扭棒賀年裝飾訓練手眼協調及裝飾家居

報名方法：由2月1日起親身到接待處報名

費用：\$50

名額：6人

對象：中心會員

負責職員：盧佩汶姑娘



福樂在早晨 (2024年1-3月) (合辦單位：救世軍九龍中央堂)

日期：2024年3月7、21日（星期四）

時間：上午10：00 - 11：00

地點：海裕閣一樓

內容：由中央堂成員與參加者分享福音訊息、聽詩歌、觀賞影片

報名方法：即日起親身到接待處報名

對象：中心會員

名額：25人（每場）

費用：免費

負責職員：李健芝姑娘



「騷Time」



藝人招募

日期：2024年2月6日（星期二）

時間：下午3：00 - 3：30

地點：海裕閣一樓

表演項目：由會員楊愛群表演金曲

報名方法：即日起親身到接待處報名

負責職員：區佩君姑娘

名額：15人

費用：免費

對象：中心會員

「騷Time」逢每個月第一個星期二下午時段舉行，讓您一展所長，表演才藝！誠邀大家於

「騷Time」時段為會員演出及分享，有興趣成為「騷Time」藝人的您，歡迎與中心職員聯絡了解更多詳情。

迎新匯(2024年2月)

日期：2024年2月22日（星期四）

時間：上午10：00 - 11：00

地點：海裕閣一樓

內容：介紹群組單位及其服務讓新會員認識

報名方法：由即日起親身到接待處報名

費用：免費

名額：15人

對象：中心會員（新會員優先）

負責職員：李健芝姑娘

智能電話萬事屋

日期：2024年2月23日（星期五）

時間：下午2：30 - 3：30（每節15分鐘）

地點：海裕閣一樓

內容：解答使用智能電話時遇到的問題

報名方法：即日起親身到接待處報名

名額：12人（每節3人）

費用：免費

對象：中心會員

負責職員：盧佩汶姑娘



活動推介 - 教育發展及社交康樂



新春同樂慶龍年

(此活動由旺角長者綜合服務長者委員會贊助)

日期：2024年2月29日(星期四)

對象：群組會員及其親友

時間：下午2:30 - 4:00

負責職員：李健芝姑娘

地點：盈圖酒家(旺角海富商場一樓)

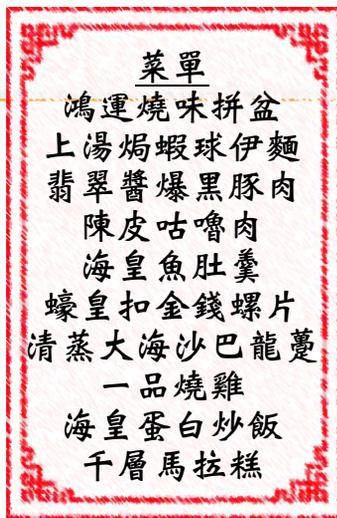
名額：93人

費用：每位130元(會員)

每位140元(會員親友)(每位會員最多可帶同兩位親友參與)

內容：長委與會員玩遊戲、表演、享用餐膳及派發禮物，一起歡度新歲

報名方法：由即日起親身到接待處報名



生日派對(2024年1-3月)

日期：2024年3月19日(星期二)

費用：\$25

時間：下午2:30 - 4:00

名額：50人

地點：海裕閣一樓

對象：中心會員(10-12月生日之會員優先)

內容：與1至3月生日之會員慶祝，並一同渡過歡樂的下午

報名方法：由2月1日起親身到接待處報名

負責職員：區佩君姑娘



活動推介 - 身心健康

健康講座 - 危機前的裝備：提升抗逆力

(合辦機構：衛生署)

日期：2024年3月1日(星期五)

費用：免費

時間：上午10:00 - 11:00

名額：25人

地點：海裕閣一樓

對象：中心會員

內容：由衛生署護士講解提升長者抗逆力

報名方法：由即日起親身到接待處報名

負責職員：曾巧云姑娘

活動推介 - 義工發展

「聊·里·玩」迎春探訪活動(2024年2月)

日期：2024年2月8日(星期四)

名額：8人

時間：上午10:00 - 11:00

費用：免費

地點：海裕閣一樓

對象：中心義工

內容：邀請義工上門探訪有需要長者，一起製作新年電子相片及簡單手工，增添節日氣氛

報名方法：即日起親身到接待處報名

負責職員：溫浩軒先生



活動推介 - 護老者支援及認知障礙訓練

食物安全講座

(合辦機構：食物環境衛生署 衛生教育展覽及資料中心)

日期：2024年2月2日(星期五)

名額：25人

時間：下午2:30 - 3:30

費用：免費

地點：海裕閣一樓

對象：護老者會員優先

內容：介紹有關食物安全及蔬菜毒素資訊

報名方法：由2024年1月8日起親身到接待處報名

負責職員：黃文彥先生



活動推介 - 護老者支援及認知障礙訓練

「愛依然」懷舊舞會

日期：2024年2月20日（星期二）

時間：下午3：00 - 4：30

地點：海裕閣一樓

內容：促進長者夫婦的互動及重溫甜蜜往事，表達感激欣賞之情，滋潤夫婦的關係

報名方法：由即日起親身到接待處報名

名額：7對

費用：\$30

對象：夫婦（需為中心會員或護老者會員）

負責職員：黃文彥先生



認識認知障礙症與預設照顧計劃講座

（合辦機構：救世軍完善人生計劃）

日期：2024年2月27日（星期二）

時間：上午10：00 - 11：30

地點：海裕閣一樓

內容：介紹有關於認知障礙症與預設照顧計劃的相關資訊

報名方法：由即日起親身到接待處報名

名額：25人

費用：免費

對象：護老者會員優先

負責職員：黃文彥先生



護老者講座 - 認識消化不良

（合辦機構：衛生署）

日期：2024年2月29日（星期四）

時間：上午10：00 - 11：00

地點：海裕閣一樓

內容：講解常見腸胃不適的原因及處理方法

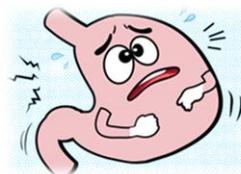
報名方法：由即日起親身到接待處報名

名額：25人

費用：免費

對象：中心會員

負責職員：盧佩汶姑娘



智趣藝聚

日期：2024年3月6、13、20、27日（逢星期三）

時間：下午2：30 - 3：30

地點：海裕閣一樓

內容：與參加者一同參與藝術活動

報名方法：由2月1日起到接待處報名

名額：6人

費用：\$10（每節）

對象：患有認知障礙症會員優先

負責職員：區佩君姑娘



腦友桌遊遊

日期：2024年3月7、14、21、28日（逢星期四）

時間：上午10：00 - 11：00

地點：海裕閣一樓

內容：透過益智桌遊活動，訓練參加者社交及認知能力

報名方法：由2月1日起到接待處報名

名額：每節4人

費用：免費

對象：患有認知障礙症會員優先

負責職員：盧佩汶姑娘



智醒星期二

日期：2024年2月6、20、27日（逢星期二）

時間：上午10：00 - 11：00

地點：海裕閣一樓

內容：以平板遊戲為認知障礙患者作訓練

報名方法：由即日起親身到接待處報名

名額：5人

費用：免費

對象：患有認知障礙症會員優先

負責職員：李健芝姑娘



上一期的「歌詞填一填」答案揭曉：



路邊的野花不要採 (鄧麗君)

送你送到小村外
有句話兒要交代
雖然已經是百花兒開

路邊的野花 你不要採
記著我的情 記著我的愛
記著有我天天在等待
我在等著你回來
千萬不要把我來忘懷
千萬不要把我來忘懷
千萬不要把我來忘懷

本月題目「歌詞填一填」

迎春花 (汪明荃 & 鄭少秋)

好一朵迎春花，人人都__它，
好一朵迎春花，迎__大地放__華

好一朵迎春花，花開每一__，
好一朵迎春花，__盛艷__春色雅

迎春花__，帶來了__年華，迎春花__，
倍覺景緻如__，花開__貴，人盡暢__，
萬事__意無__掛



2月月會

日期	時間	形式
2024年2月27日 (二)	下午2:00 - 3:00	實體
2024年2月28日 (三)	上午10:00 - 11:00	實體

未能出席月會者可於中心索取最新月訊，以了解中心最新動向及資訊

記得留意啦！

續會提提你

2024年1月31日到期續會之會員，請於2024年2月內親臨中心續會。會籍已到期而尚未續會之會員，請帶同會員證及\$21續會費用親臨中心辦理手續。

成為中心會員?

如有興趣成為會員，請自備以下物品，包括：

- ◆ 近照一張 (證件相之尺寸)
- ◆ 身份證
- ◆ \$21年費

並於辦公時間內親臨中心辦理入會。

成為護老者

本中心歡迎要照顧長者的社區人士、會員等成為護老者成員，在有需要的情況使用以下服務：

- ✓ 復康用具借用 (綜援人士可免租借費用)
- ✓ 康樂活動
- ✓ 情緒支援小組或輔導服務
- ✓ 服務轉介
- ✓ 護老書籍及光碟借用
- ✓ 桌上遊戲借用

加入義工行列

本中心致力推行各類長者服務，並希望得到社區人士協助。現誠邀有興趣參與義工的社區人士，不分性別和年齡，參加本中心的義工服務，以幫助更多有需要之區內長者。

如有興趣，請與本中心職員查詢。

「腦」友天地答案

9角					
3元					
5角					
22元					
7角					
5元					
3角					
5元					
4角					
13元					
8角					
6元					

: 孝星

意見表

歡迎會員及社區人士向本中心提出任何意見，從而提升服務質素
閣下可透過親身/傳真(2626 9996)/郵寄方法將意見表交予中心職員

姓名：_____ 填表日期：_____ 聯絡電話：_____

意見：_____

(*閣下給予的意見及個人資料本中心將會保密*)