

✦ 香港明愛 安老服務

明愛觀塘長者中心

印刷日期：2020年04月

編印數量：100份

編者的話

明愛
觀塘長者中心
督導主任
雷達權先生

2020年04月至05月雙月刊

地址：九龍觀塘翠屏邨翠榕樓 11-14 號地下
翠屏邨翠桃樓 35-39 號平台(附屬中心)
電話：2727 3189 傳真：3998 3786
電郵：sekt@caritassws.org.hk
網址：<http://www.caritasse.org.hk>

疫境下的四道

《周易》中提到否極泰來，我們相信困難總會過去，必定有順境轉化。在疫情之中，我們常在家中留守，總有點被困著的感覺，長者們更可能因為長期困在家中而感到情緒苦悶、緊張、擔心、憂慮或無所適從等。我們要突破這個過程，可以抱著心中有「道愛」、「道謝」、「道歉」、「道別」看待這疫情。

- 「道愛」—我們心中有愛便「承認」要留在家中的事實，愛惜自己，保重身體，別讓病菌入侵身體。同時讓我們好好安在家中，欣賞家中的一切，是自己窮一生的力量所得來的，可從新打理家居，做些自己喜歡做的事，這樣負面情緒亦不會來找麻煩了。
- 「道謝」—我們常以「感恩」的心來面對疫情，我們感恩仍可安然在家中，享受安逸的生活，讓我們修煉耐性和心性。疫情過後，我們可能會發現生命儘管是不完美，生命卻是非常實在、完整，給我們在感恩中成長。

例會

| 組別 | 4月份日期 | 5月份日期 | 時間 | 星期 | 住址 |
|--------|-------|-------|-----------------|----|--------------|
| 希望組 | 4月3日 | 5月5日 | 上午 9:30 - 11:00 | 二 | 榕 |
| 美滿組 | 4月7日 | 5月6日 | 上午 9:30 - 11:00 | 三 | 梓,柳,楊,楣,楠 |
| 喜樂組 | | | 下午 2:30 - 4:00 | | 桃及南邨 |
| 平安及豐盛組 | 4月8日 | 5月8日 | 上午 9:30 - 11:00 | 五 | 梅,榆,桉,柏,樟及區外 |

● 「道歉」—學會感恩以後，更要反思留守家中的重要性，這會讓我們更加珍惜現在，不讓身邊的朋友添加壓力，更讓在醫院中努力不懈的醫護人員安心。

● 「道別」—當我們承認及面對疫情的真相，「放下」那些負面的情緒，抱著正面的態度看待生命。享受安在家中的感覺，給自己放鬆心情。

我們能以四道人生看這場疫情，定會否極泰來，自己的人生感到更安逸自在。

明愛寧安服務計劃 督導主任葉淑芬女士撰文

新同工簡介:

各位老友記你地好！我是雷達權，二月份開始於明愛觀塘長者中心擔任督導主任一職，因應疫情關係中心活動暫時未能夠開放，期望疫情過後能夠在中心與大家見面！



職員動向

來年中心展望

新的一年，中心將會以**認知障礙症**為主題推廣一系列的活動，期望大家能夠多參與、多認識及多關懷身邊有需要的人。另外，中心會作出**一系列美化改善**，讓大家能夠在中心舒適地參與活動。最後中心亦宣揚**欣賞、讚美**的文化，建立和諧氣氛，讓更多社區人士能夠加入中心。



續會安排



介紹中心服務

大家好，新一年度的續會開始呀~~

每年的4月都是中心新一年度的開始，

歡迎會員、護老者及義工可到中心續會，

亦歡迎社區人士參與。

今年度續會費用為 37 元(會員)，

護老者及義工不需費用。

由於肺炎情況日益嚴重，為避免人群聚集，中心會致電通知大家續會時間，請根據該日期及時段前往中心

各位請留意電話呀！

新冠肺炎的 10 大症狀

額外小資訊

新冠肺炎肆虐，疫情不斷擴散至全球，但病徵又包括什麼，你又知不知道呢？



1)發燒



2)肌肉酸痛



3)咳嗽



4)噁心



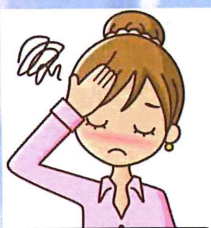
5)腹痛、腹瀉



6)鼻塞、流鼻水



7)胸悶



8)頭痛



9)疲倦、
全身無力



10)呼吸困難

洗手 7 步曲

額外小資訊

由於現代時為肺炎高峰期，除了戴口罩之外，勤洗手同樣有效防止疾病傳播的方法。徹底清潔雙手絕不能敷衍了事，專家指出：正確洗手要至少洗 **20 秒**，並要完成以下 **7 個步驟** 洗手，才算是徹底清潔！

潔手技巧 **搓手 20 秒**
Hand Hygiene Technique Rub hands for 20 seconds

1 手掌 Palms
2 手背 Back of hands
3 指隙 Between fingers
4 指背 Back of fingers
5 拇指 Thumbs
6 指尖 Finger tips
7 手腕 Wrists

衛生防護中心網站
Centre for Health Protection Website
www.chp.gov.hk
衛生署
Department of Health

口罩使用

佩戴口罩是預防呼吸道感染的其中一個方法。外科口罩是一種較常用的口罩。若佩戴得宜，它能有效預防由飛沫傳播的疾病。

戴口罩要正確！

01 健康



- 1 金屬線向上
- 2 拉開口罩風琴位
- 3 面和口罩不留間隙

戴口罩前後要洗手！

住宅單位內部排水口

額外小資訊

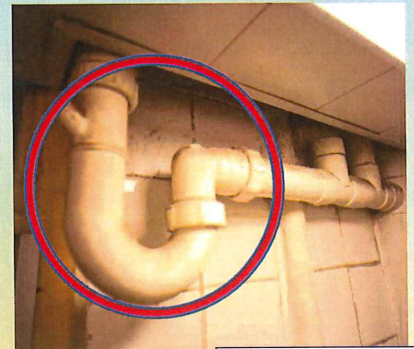
確診新型肺炎患者單位的排水管「Y2型」設計，專家估計單位的排氣管，未有密封導致病毒傳播，政府正在調查。

「Y2型」設計，特點是廁所位於單位正中心，廁所空氣需經客廳再通往屋外，「播毒」風險變相大增。

應該定期檢查排水口，並且特別留意圈住的部份

如果發現下列現象，應該告知大廈管理處或者屋邨辦事處或者聘用合資格承辦商進行檢查及所需的維修。

- 發出異味
- 排水管出現裂縫或者銹水漬
- 喉管鬆脫
- 排水管滲漏或者淤塞
- 水廁內不時泛起氣泡



U型排水管



排水管

預防肺炎及呼吸道傳染病



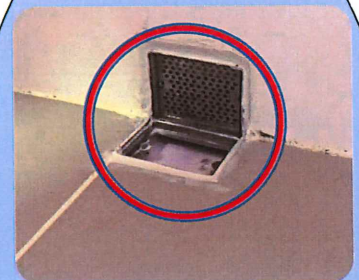
除了經常保持雙手清潔之外



- 如廁後，先蓋廁所板，再沖廁
- 徹底清潔雙手
- 吐痰應用紙巾包好再丟



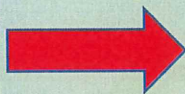
- 妥善保養排水渠管，定期注清水入U型隔氣



- 每星期把半公升水倒入所有排水口

大家有沒有發覺中心有甚麼改變嗎?

中心事項宣佈



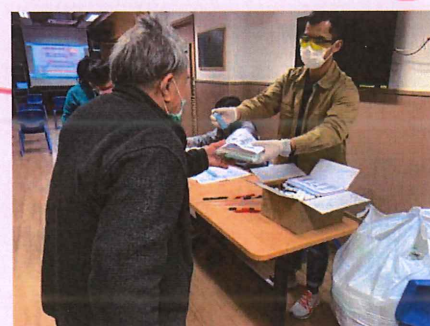
還有其他地方的改變，待日後疫情減退的時候，再由你們來發掘



活動花絮

派口罩

受疫情影響，市面防疫物資都十分短缺，在全體職員努力尋找資源下，獲得獅子會捐贈一批口罩給予中心 65 歲以上的會員。另外在義剪呂小姐協調下，關善長亦捐出一批口罩贈予中心會員。兩批的口罩已於 2 月中下旬派發，期望能解大家燃眉之急。同時，很感謝億京置業控股有限公司捐出的搓手液，協助提高大家防疫意識。最後再次提醒大家，記得多保重身體，注意個人衛生，勤洗手，少外出，以免增加感染風險。期望大家保持著健康的身體，待疫情過後再次於中心相聚。



活動推介

1-3 月份生日會

由於疫情影響，原定 1-3 月份的生日會，更改至 4 月份進行，活動詳情如下：

日期：2020 年 4 月 22 日(星期三)

時間：下午 3:00 - 下午 4:30

地點：翠桃樓附屬中心

內容：下午茶到會、互動遊戲、拍攝生日照

費用：\$35

名額：60 名

中心購票，額滿即止

參加者請自備餐盒餐具



*因應疫情發展，活動可能會有所延期。

活動推介

「e 健樂」電子管理計劃！



香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust
同心可步同輝 RIDING HIGH TOGETHER



賽馬會「e 健樂」電子健康管理計劃
The e-Health Plan

目標：

計劃透過電子科技鼓勵長者建立健康管理習慣，
掌握自己的身體狀況。

新一期計劃將於 2020 年 4 月至 2022 年 7 月

服務內容：

1. 包括長者透過智能卡登入電子健康站進行量度。
2. 長者所量度的血壓、血糖、體重、體溫等會透過雲端傳送到護士團
隊作監察和即時跟進。
3. 就長者身體狀況定期舉辦例如營養、防衰老、認知能力、精神健康
或社交相關等活動，從而增進長者對自身健康認識及促進自我管理。



(大約 2 年半時間推行)

如有興趣者可先向本
中心職員報名登記！

此活動並非先到先得，報名者稍後需填一項身體健康問卷，透過中文大學
老年學研究所篩選出合適之長者參與此計劃。

靚湯速遞

三餸一湯成為了不少家庭的習慣，但是煲湯過程繁複，而且飲的湯水亦要因時令要改變，實在令人費煞思量。因此現在靚湯速遞再現，讓各位老友記可以再品嚐靚湯。詳情如下：

日期：2020 年 4 月 22 日(星期三)

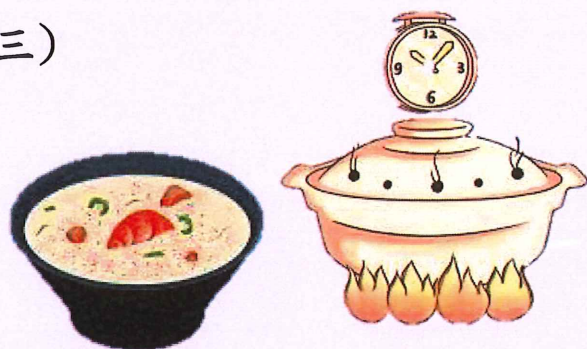
時間：下午 1:30 - 2:00

地點：本中心

名額：20 名

費用：\$8

款式：紅蘿蔔老黃瓜湯



*因應疫情發展，活動可能會有所延期。

✿ 明愛觀塘長者中心

為祖父母而設的幼兒照顧訓練課程

課程目標

- 認識初生嬰兒的日常照顧技巧
- 促進兩代家庭成員的和諧和合作
- 協助祖父母更積極參與家庭事務

10節課程資料

日期： 2020年9月8日 ~ 11月24日 (逢星期二)

時間： 下午2:00 ~ 5:00

地點： 明愛觀塘長者中心 - 翠桃樓附屬中心

地址： 九龍觀塘翠屏邨翠桃樓平台35-39號

入讀資格

- 初生至一歲嬰幼兒的祖父母
- 準祖父母

學費

HK\$200

領取綜援或
長生津
可豁免學費

查詢或報名

請致電2727 3189與社工 蘇先生聯絡

明愛觀塘長者中心

長青學院 2020年4月至6月份課程

地址：觀塘翠屏邨翠榕樓 11-14 號地下 及 翠桃樓平台 35-39 號 (附屬中心)
電話：2727 3189 傳真：3998 3786

國畫山水班

日期：5月：4、11、18、25日
6月：1、8、15、22日
(逢星期一)(共8堂)

時間：上午 9:15 - 10:45

上課地點：翠桃樓附屬中心

內容：教授山水畫技法，由淺入深、循序漸進，每堂示範。

導師：梁偉銳

收費：會員 200 元、非會員 \$220
(不包材料)

名額：12 人

書法班

日期：5月：4、11、18、25日
6月：1、8、15、22日
(逢星期一)(共8堂)

時間：上午 10:45 - 下午 12:15

上課地點：翠桃樓附屬中心

內容：教授學員書寫行書、並學習書法基本功，如執筆、筆劃次序等技巧。

導師：梁偉銳

收費：會員 200 元、非會員 \$220
(不包材料)

名額：12 人

報名地點：翠屏邨翠榕樓 11-14 號地下

會員優先報名，如會
報名人數過多將會
以抽籤決定。

初級木箱鼓班

日期：5月：8、15、22、29日
6月：5、12、19、26日
(逢星期五)(共8堂)

時間：下午 4:00 - 5:00

上課地點：翠桃樓附屬中心

內容：學習木箱鼓拍打技巧及演奏方法，陶冶性情

導師：李穎汶

收費：會員 40 元、非會員 \$60

名額：6 人

木箱鼓中班

日期：5月：5、12、19、26日
6月：2、9、16、23、30日
(逢星期二)(共10堂)

時間：上午 10:00 - 11:00

上課地點：翠桃樓附屬中心

內容：學習木箱鼓演奏方法，陶冶性情

導師：李穎汶

收費：會員 40 元、非會員 \$60

名額：6 人

*因應疫情發展，班組報名及上課時間可能會有所延期。

明愛觀塘長者中心

地址：觀塘翠屏邨翠榕樓 11-14 號地下 及 翠桃樓平台 35-39 號 (附屬中心)

電話：2727 3189

傳真：3998 3786

長青學院 2020 年 4 月至 6 月份課程

曲藝坊

日期：4月：23日
5月：7、14、21、28日
6月：4、11、18日
(逢星期四)(共8堂)
時間：上午10:30 - 下午12:30
上課地點：翠桃樓附屬中心
內容：學習叮板(拍子)、工尺譜、粵曲技巧。
導師：廖玉香、溫玉珍、何麗君、梁麗珍
收費：會員\$185、非會員\$230
名額：18人

塑膠彩班

日期：5月：4、11、18、25日
6月：1、8、15、22日
(逢星期一)(共8堂)
時間：下午2:00 - 下午3:30
地點：翠桃樓附屬中心
內容：教授學員採用塑膠彩，繪畫出精緻美麗的圖畫
導師：梁偉銳
收費：會員\$200元、非會員\$220
(不包材料)
名額：10人

2020年4-6月份之課程可於2020年5月中到本中心報名或查詢。

中國扇舞班

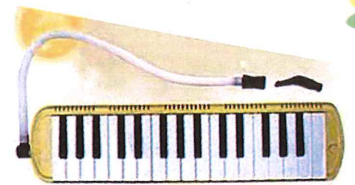
日期：5月：8、15、22、29日
6月：5、12、19、26日
(逢星期五)(共8堂)
時間：下午2:00 - 3:00
地點：翠桃樓附屬中心
內容：學習中國之傳統扇舞、絲巾舞等。
導師：張樹嫻
收費：會員\$50、非會員\$70
名額：10人

中國歷史知多少

日期：5月：2、9、16、23、30日
6月：6、13、20日
(逢星期六)(共8堂)
時間：上午11:15 - 12:15
上課地點：翠桃樓附屬中心
內容：認識祖國歷史，培養祖國情懷。
導師：梁美如
收費：會員\$40、非會員\$60
名額：15人

口風琴班

日期：5月：5、12、19、26日
6月：2、9、16、23日
(逢星期二)(共8堂)
時間：上午11:30 - 12:30
地點：翠桃樓附屬中心
內容：學習口風琴的技巧及演奏方法，培養對音樂的興趣。
導師：李穎汶
收費：\$100(價錢包括口風琴!)
名額：10人



名額有限!

*因應疫情發展，班組報名及上課時間可能會有所延期。



服務質素知多D



在管理及提供服務方面，「服務質素標準」訂明了福利服務單位應具備的運作及服務質素水平。現時共有十六項「服務質素標準」，這些「準則」及「評估指標」均為一般性基本要求，服務營辦機構可根據各要求，以合適的方法應用於個別服務類別或服務單位中，以符合所有「服務質素標準」的要求。

今期通訊為大家介紹：

服務質素標準(八) — 法律責任

- 8.1 本中心知悉所有監察其運作及服務提供的法例（包括衛生、安全方面的法例）。
- 8.2 本中心備有監察程序以確保單位遵守有關的法例，及於需要時徵詢法律人士。

服務質素標準(九) — 安全的環境

- 9.1 提供和有效地保養所有消防設備及其他必需的安全設備。
- 9.2 讓職員和服務使用者認識緊急事故應變程序，並定期進行火警演習，每年至少演習一次。
- 9.3 服務單位定期查察其現場環境及鄰近環境，以鑑定是否有安全問題，並確保制定和實施處理該等安全問題的適當策略。
- 9.4 凡發生在服務單位內並涉及職員和／或服务使用者的意外或受傷事故及當時的處理方法，均應記錄在案。
- 9.5 若服務單位的工作涉及運送服務使用者，必須採取一切道路交通安全措施。
- 9.6 服務單位確保所有服務器材均得到適當維修，而若情況適合，須在適當督導下使用這些器材。

崔允然先生 (高級督導主任)
雷達權先生 (督導主任)
張玉明先生 (督導主任)
張雪凝姑娘 (社會工作員)
蘇尚輕先生 (社會工作員)
陳佳恩姑娘 (社會工作員)
萬舒婷姑娘 (社會工作員)

陳煒先生 (一級活動幹事)
陳倚祈姑娘 (一級活動幹事)
鍾寶寧姑娘 (一級活動幹事)
黎婉芬姑娘 (二級行政助理)
梁淑嬋姑娘 (保健員)
陳曉菊姑娘 (二級服務員)
唐榮姑娘 (護理助理)

歡迎與我們聯絡！



請各位大家繼續支持！

心聲欄

如有任何心聲／讚賞，可請填妥表格交回中心或致電 2727 3189 與我們聯絡，多謝！

心聲／讚賞：_____

姓名：_____

聯絡電話：_____

明愛觀塘長者中心 2020年4月活動介紹

地址：九龍觀塘翠屏邨翠榕樓11-14號地下 及 翠屏邨翠桃樓35-39號平台(附屬中心)
電話：2727 3189 傳真：3998 3786

報名方法：4月例會開始登記，額滿即止

| 性質 | 活動名稱 | 日期(星期) | 時間 | 地點 | 內容 / 主題 | 負責職員 | 費用 | 名額 |
|-----|---------------------|--|-----------------|-------------|---|------|----------------------|-----|
| 護老者 | 護老健身又健心小組 | 5月17、19、24、26日 (星期二、四) | 下午 3:00-4:30 | 翠桃樓 附屬中心 | 中心舉辦護老小組，以多元手法為護老者舒緩壓力及保持身體健康，促進個人身心靈的健康狀態。 | 蘇先生 | 全免 | 4位 |
| | 為祖父母而設的 幼兒照顧訓練課程 | 5月12、19、26日 6月2、9、16、23、30日 7月7、14日(二) 結業禮：7月18日(六) | 下午 2:00-5:00 | 翠桃樓 附屬中心 | 由註冊護士教授 10 堂照顧初生至一歲嬰兒技巧的課程，以及參與課程結業禮。 | 蘇先生 | \$200 / 課程及長生津貼免費 | 20位 |

報名方法：例會抽籤

| 性質 | 活動名稱 | 日期(星期) | 時間 | 地點 | 內容 / 主題 | 負責職員 | 費用 | 名額 |
|----------|------------|----------|-----------------|------------|----------------------------|------|------|-----|
| 社交 康樂 | 01-03月份生日會 | 4月29日(三) | 下午 3:00-4:30 | 翠桃 附屬中心 | 與 01-03月會員慶祝生日，下午茶到會，拍照留念。 | 鍾姑娘 | \$35 | 60位 |
| | 靚湯速遞 | 4月22日(三) | 下午 1:30-2:00 | 本中心 | 紅蘿蔔老黃瓜湯 | 鍾姑娘 | \$8 | 20位 |

報名方法：不須報名，歡迎前來參與

| 性質 | 活動名稱 | 日期(星期) | 時間 | 地點 | 內容 / 主題 | 負責職員 | 費用 | 名額 |
|----------|----------------|----------------|-------------------|------------|---|------|----|----------|
| 認知 | 晨早運動操 | 逢星期一至五 | 上午 9:15-9:30 | 本中心 | 逢星期一至五練習簡單的晨早運動操，職員和參加者每星期以交替的運動訓練，以帶氣、伸展、健腦操、十巧手等運動，促進參加者的身心健康，歡迎參加！ | 各職員 | 免費 | 人數 不限 |
| | 電子康體運動 | 4月23日(四) | 下午 2:30-3:30 | 本中心 | 透過電子康體遊戲讓會員鍛鍊身體，加強長者的靈活能力，歡迎參加！ | 陳姑娘 | 免費 | 20位 |
| 健康 | 活力橡筋操 | 3月17日(五) | 上午 9:30-10:30 | 翠桃 附屬中心 | 以橡筋帶作伸展運動的工具，讓長者進行伸展運動操，舒展筋骨。 | 陳姑娘 | 免費 | 20位 |
| | 「健康講座」 睡眠健康 | 4月17日(三) | 上午 10:00-11:00 | 翠桃 附屬中心 | 長期失眠的成因、影響，及一些不適當的處理方法，如何建立健康的睡眠習慣。 | 陳先生 | 免費 | 20位 |
| 社交 康樂 | 千奇百趣星期三 | 4月15,22,29日(三) | 下午 3:45-4:30 | 本中心 | 透過職員播放不同的短片及與會員討論短片內容增加會員對社會事物的認識。 | 各職員 | 免費 | 30位 |

報名方法：請與負責職員報名

| 性質 | 活動名稱 | 日期(星期) | 時間 | 地點 | 內容 / 主題 | 負責職員 | 費用 | 名額 |
|----|------|----------|-----------------|-----|---------------|-----------|----|-----|
| 義工 | 親善大使 | 4月28日(二) | 下午 2:15-3:15 | 本中心 | 親善大使當值服務義工會議。 | 社工 陳姑娘 | 免費 | 12位 |

例會 ~ 2020年4月份-5月份 (舉行地點：翠桃附屬中心)

| 組別 | 日期 | 時間 | 星期 | 樓座 |
|---------|------------|----------------|----|---------------------------|
| 希望組 | 5月5日 6月9日 | 下午2:30 - 4:00 | 二 | 翠榕樓 |
| 美滿組 | 5月6日 6月10日 | 上午9:30 - 11:00 | 三 | 翠榕樓、翠柳樓、翠楊樓、翠楓樓及翠楠樓高低座 |
| 喜樂組 | | 下午2:30 - 4:00 | | 翠桃樓及翠屏南座 |
| 平安組及豐盛組 | 5月8日 6月5日 | 上午9:30 - 11:00 | 五 | 翠梅樓、翠榆樓、翠松樓、翠柏樓、翠樟樓及翠屏部以外 |



2020年4月份例會、小組及特別活動一覽表

| 日 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 | 星期六 |
|------------|--|---|--|---|---|---|
| | | | 1(初九) | 2(初十) | 3(十一) | 4(十二) |
| |  <p>*外出活動 以上活動或會因應情況有所更改， 請留意中心最新資料。</p>  | | | | 9:30-11:00 例會(桃) (平安組、豐盛組) | 清明節 |
| 5 | 6(十四) | 7(十五) | 8(十六) | 9(十七) | 10(十八) | 11(十九) |
| | | 2:30-4:00 例會(桃)(希望組) 2:00-5:00 爺爺麻麻計劃(桃) | 9:30-11:00 例會(桃)(美滿組) 2:30-4:00 例會(桃)(喜樂組) | | 耶穌受難節 | 耶穌受難節翌日 |
| | | | | |  |  |
| 12 | 13(廿一) | 14(廿二) | 15(廿三) | 16(廿四) | 17(廿五) | 18(廿六) |
| 復活節 | 復活節翌日 | 10:00-11:00 健康講座(桃) 2:00-5:00 爺爺麻麻計劃(桃) | 3:45-4:30 千奇百趣星期三(榕) | | 9:30-10:30 活力橡筋操(桃) 10:00-11:00 「健康講座」 睡眠健康(桃) | |
| |  | | | | | |
| 19 | 20(廿八) | 21(廿九) | 22(三十) | 23(四月) | 24(初二) | 25(初三) |
| | | 10:00-11:00 至叻耆兵(榕) 2:00-5:00 爺爺麻麻計劃(桃) | 1:30-2:00 靚湯速遞(榕) 3:45-4:30 千奇百趣星期三(榕) | 2:30-3:30 電子康體運動(榕) | 10:00-11:00 至叻耆兵(榕) | |
| 26 | 27(初五) | 28(初六) | 29(初七) | 30(初八) |  | |
| | | 10:00-11:00 至叻耆兵(榕) 2:15-3:15 親善大使(榕) 2:00-5:00 爺爺麻麻計劃(桃) | 3:45-4:30 千奇百趣星期三(榕) 3:00-4:30 01-03月生日會(桃) | 佛誕 | | |
| | | | |  | | |