

香港明愛 安老服務

印刷日期：2020年06月

編印數量：200份

明愛觀塘長者中心

2020年06月至07月雙月刊

地址：九龍觀塘翠屏邨翠榕樓 11-14A 室

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>



歡迎採用手機掃描

明愛東頭長者中心督導主任 周偉基先生

編者的話

明愛
觀塘長者中心
督導主任
雷達權先生

面對「疫」境，我們可以做甚麼？

明愛長者中心在疫情期間，除了為長者派發抗逆物資外，我們想關顧的是長者的精神及心理健康。我們接觸到不少長者在過去數個月感到鬱悶、情緒低落，甚至有焦慮情況，對疫情感到無助。長者中心一直以來對長者而言可說是另一個「家」，這個「家」能夠給予他們關懷、支持與快樂。可是在疫症流行期間，這個「家」好像突然被隔絕了，只能維持有限度的開放及服務。記得中心在派發抗逆物資時，有一位連一個口罩也沒有的伯伯，到中心領取口罩，向社工表示想將自己獲發的口罩，分一半給他的鄰居，讓他也能夠保護自己。這種鄰舍守望之情令人動容。

在恢復全面服務前，我們希望各位能夠好好關顧愛錫自己，同時盡量關顧身邊的朋友和鄰舍，特別是個人身、心、靈三方面，在疫情肆虐期間，擁有強健的身心靈亦十分重要。我們因此預備了以下一些簡單的小貼士：

強化身、心、靈三步曲：

身：愛護自己身體，要保持適量運動、注意飲食、作息定時，最重要保持個人衛生。

心：關注自己內心世界，如有很大的焦慮，請找家人、朋友或社工傾訴，不要獨自面對。做一些讓自己開心的事，種植小植物、小手作等，讓自己保持心情愉快。主動關懷身邊人，以愛心傳愛心，將「愛自己」的快樂動力推廣開去，感染身邊人。

靈：多了解自己、欣賞自己、善待自己；多接觸及欣賞大自然，建立內心的正向力量，將生命注入正能量，對抗逆境。



例會

組別	6月份日期	7月份日期	時間	星期	住址
希望組	6月2日	7月9日	上午 9:30 - 11:00	二	榕
美滿組	6月3日	7月10日	上午 9:30 - 11:00	三	梓柳,楊,楸,楠
喜樂組			下午 2:30 - 4:00		桃及南邨
平安及豐盛組	6月5日	7月3日	上午 9:30 - 11:00	五	梅,榆,桉,柏,樟及區外

相信各位也很掛念明愛長者中心，以及一班充滿愛與動力的同工，隨著六月份疫情稍為緩和，中心亦續步恢復服務，包括預約式小組活動及訓練，詳情可向各中心職員查詢。我們期望可能很快重新投入服務，讓這個一直與大家同行的「家」，再次為大家增添溫暖！

此外為確保每一位服務使用者均能獲得優質的社會服務，社會福利署在服務管理方面規定了受資助的社會服務機構，在日常運作上應合乎制定的服務質素水平 - 服務質素標準，簡稱 SQS。現時服務質素標準共有十六項「準則」及「評估指標」，今期會訊就讓我們向大家簡介標準十三至十六項的內容。



標準十三

「服務單位尊重服務使用者的私人財產權利。」

標準十四

「服務單位尊重服務使用者保護私隱和保密的權利。」

標準十五

「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。」

標準十六

「服務單位採取一切合理步驟，確保服務使用者免受侵犯。」

上述有關服務標準的詳細內容可向職員查詢

續會

各位老友記大家好，
今年度的續會已經開始了，
大部份會員已經進行手續。
還未續會的朋友仔，記得來中心續會
亦很歡迎社區人士參與，
今年度**會員**續會費用為 37 元，
護老者及義工不需費用。

介紹中心服務



明愛中心歡迎你



Gogo Wish 願望乘車新服務介紹

目的：

本計劃(下稱服務車)為居於偏遠地方的長者,提供專車服務,滿足他們在健康、社交、心理和心靈上的需要,協助他們辦理個人事務或完成心願。例如飲茶、購物、探親、飲宴、掃墓、郊遊及覆診等。

對象：

- 60 歲以上香港永久居民
- 獨居或與其他 60 歲以上長者同住
- 居於偏遠地區(如西貢、元朗鄉郊等)
- 體弱及缺乏親友和社區支援
- 每月收入不高於普通高齡津貼的收入限額

如有查詢及了解詳情,歡迎與職員聯絡



護老購物日

各位老友記及護老者,
通知一個好消息
今個月可以訂購奶粉呀!

有需要的會員可於 **6月1-15號**
內,帶同會員證親身到中心訂貨
每人最多可以訂購 4 罐

取貨日期: 6月23日(星期二)

下午 2:30-5:00

奶粉價格如下:



牌子	容量	每罐價錢
加營素	900g	\$163
怡保康	850g	\$205.5
	400g	\$90.5

*如有查詢,歡迎致電 2727 3189
與陳姑娘聯絡*

寧安音樂會

—明愛安老服務的寧安服務計劃本著「以人為本、善生福終」的精神,讓他們有尊嚴及自信地生活下去。

—寧安服務亦引入「四道人生」— 道愛、道謝、道歉、道別四個理念推行生命教育活動,以提升長者的靈性質素,讓他們能以正面態度面對生活的挑戰,為生命做最好預備。

• 日期: 2020年6月11日(星期四)

• 時間: 下午 2:00 至 4:00

• 地點: 翠桃樓附屬中心

• 名額: 20 人

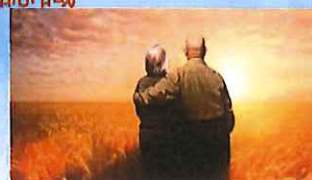
• 內容: 透過音樂分享,讓參加者對生命有深一重的啓發,加強生命教育,提升對寧的們對寧安服務的認識。

• 費用: 免費

• 負責職員: 葉佩欣姑娘

以音樂燃點生命

以音樂與大家交流生命的意義。



活動推介

新一期「e 健樂」電子管理計劃!

活動推介



香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust
RACING FOR RISING HIGH TOGETHER



歡迎參加!!!

因疫情在五月份後開始有所緩和，

e 健樂活動首次在五月期間嘗試透過網上直播教導會員簡單的瑜珈動作，以保持會員的身心健康。

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。

如有興趣者可先向本中心職員報名登記!



上門探訪

由香港大學學生會扶輪青年服務團和香港科技大學學生會科大扶輪青年服務團主辦，國際扶輪 3450 地區地區扶青委員會及扶青執行委員會協辦的探訪已順利舉行。感謝各青年義工的積極參與，探訪共 100 位長者，關心街坊的防疫需要。



派口罩

因應疫情影響，口罩及防疫物資短缺，感謝善長捐贈的防疫包及婕斯集團捐出的口罩套，讓老友記們以解燒眉之急。除此之外，感謝義工到場幫忙，並且詳細解說，謝謝你們。



活動花絮

✿ 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7月至9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：7月：13、20、27日
8月：3、10、17、24、31日
9月：7、14日
(逢星期一)(共10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)

書法班

日期：7月：13、20、27日
8月：3、10、17、24、31日
9月：7、14日
(逢星期一)(共10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

*因應疫情發展，班組報名及上課時間可能會有所延期。

會員優先報名，如
報名人數過多將會
以抽籤決定。

初級木箱鼓班

日期：7月：17、24日
8月：7、14、21、28日
9月：4、11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：7月：21、28日
8月：4、11、18、25日
9月：1、8日
(逢星期二)(共8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

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 7 月至 9 月份課程

曲藝坊

日期：7月：16、23、30日
8月：6、13、20、27日
9月：3、10、17日
(逢星期四)(共 10 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：7月：13、20、27日
8月：3、10、17、24、31日
9月：7、14日
(逢星期一)(共 10 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 7-9 月份之課程可於 2020 年 6 月中到本中心報名或查詢。

中國扇舞班

日期：7月：17、24、31日
8月：7、14、21、28日
9月：4、11、18日
(逢星期五)(共 10 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：7月：18、23日
8月：8、15、22、29日
9月：5、12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

*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 2020年6月活動介紹



地址：九龍觀塘翠屏邨翠柏樓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：按登記日到中心登記抽籤



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	雙親節暨端午節慶祝活動	6月18日(四)	下午2:30-3:15 及 下午3:30-4:15	翠桃 附屬中心	誠邀會員到中心一同慶祝雙親節及端午節! 登記抽籤日期: 6月2日至6月10日 抽籤日期及時間: 6月11日 下午1時 **抽籤結果將會於6月12日張貼於中心, 另會致電通知中籤會員到中心取票**	張姑娘	免費	60位 (每場30位)

報名方法：按登記日到中心登記



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	護老購物日	訂購日：6月1日-15日		本中心	為護老者及會員提供奶粉購買服務 (每位會員最多可訂購4罐) *現在怡保康分別出售850G(\$205.5)及400G(\$90.5)	陳姑娘	加購美 \$163 加保美(850G) \$205.5/ (400G) \$90.5	人數 不限
		取貨日 6月23日(二)	下午 2:30-5:00					
	為祖父母而設的 幼兒照顧訓練課程	9月8、15、22、29日 10月13、20、27日 11月10、17、24日(星期二) 結業禮：2020年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 壽 即免費用	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善的運動訓練, 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	6月11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	6月19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 「肩周炎」	6月15日(一)	上午 10:00-11:00	本中心	由衛生署外展護士講解肩部護理及減低關節僵硬的方法。	陳先生	免費	20位
	健康服務日 壓力關顧	6月19日(一)	下午 2:30-3:30	本中心	由中心社工為中心會員及護老者進行壓力測試, 並介紹自我減壓方法	蘇先生	免費	20位
社交康樂	千奇百趣星期三	6月10,17,24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
	男人話事	6月26日(五)	下午 3:30-4:30	本中心	每月分享男性主題, 歡欣暢聚 (歡迎男士會員參加)	蘇先生	免費	30位
護老者	護老天地 愛自己的30天	6月15日(一)	下午 2:30-3:30	本中心	為護老者介紹「愛自己的30天」照顧者自我關懷手冊, 並探討當中的部分章節, 讓護老者認識自我壓力調整的方法	蘇先生	免費	20人
	護老動力坊 長者友善社區設備	6月22日(一)	下午 2:30-3:30	本中心	為護老者及有興趣了解護老者資訊的會員, 由中心社工介紹社區長者友善社區設備。	蘇先生	免費	20人

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	數碼大使	6月18日(四)	下午 12:00-12:30	本中心	義工使用平板電腦以為有需要長者提供認知訓練, 以及推廣長者運用樂齡科技於日常生活中。	蘇先生 陳姑娘	免費	12位
	網長會	6月24日(三)	下午 3:00-4:00	本中心	透過電話方式聯繫及關懷會員。	萬姑娘 陳姑娘	免費	36位

例會 ~ 2020年3月份-4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	6月2日 7月9日	下午2:30 - 4:00	二	翠榕樓
美滿組	6月3日 7月10日	上午9:30 - 11:00	三	翠梓樓、翠柳樓、翠楊樓、翠榴樓及翠楠樓高低座
喜樂組		下午2:30 - 4:00		翠桃樓及翠屏兩邨
平安組及登盛組	6月5日 7月3日	上午9:30 - 11:00	五	翠梅樓、翠榆樓、翠松樓、翠柏樓、翠梅樓及翠屏邨以外



歡迎採用手機掃描





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(十) — 申請接受和退出服務

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。

10.1 服務單位實施讓服務使用者申請接受服務和退出服務的政策和程序。

10.2 收納服務使用者的政策以一視同仁為原則，並清楚界定服務對象，以及收納優先次序的決定準則。

10.3 如服務單位拒收申請服務的人士，應向該申請人陳明拒收的原因，如情況適當，應將申請人轉介到另一適當的服務單位。

服務質素標準(十一) — 評估服務使用者的需要

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）。

11.1 服務單位實施評估和滿足服務使用者需要的政策及程序。

11.2 諮詢服務使用者、有關職員、服務使用者家屬或其他有關人員的意見；於適當時，在評估和規劃過程的各個階段採納這些意見。

11.3 服務單位須記錄服務使用者的需要評估及用以滿足這些需要的計劃。計劃所載事項包括目標、應採取的行動及完成或檢討計劃的時限。

11.4 定期更新服務使用者的記錄，以反映其情況的變化。

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)

梁淑嫻姑娘 (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！



心聲欄

請各位大家繼續支持！

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：_____

2020年6月份例會、小組及特別活動一覽表

日	星期一 1(初十)	星期二 2(十一)	星期三 3(十二)	星期四 4(十三)	星期五 5(芒種)	星期六 6(十五)
	11:00-12:00 智友營(榕)	10:00-11:00 木箱鼓中班(桃)(1) 10:00-11:00 至叻耆兵(榕) 2:30-4:00 例會直播 2:00-3:00 瑜珈體驗班(桃)3	1030-1130 「我net你都net」 小組(1)(桃)		10:00-11:00 至叻耆兵(榕) 16:00-17:00 初級木箱鼓班2(桃)	11:15-12:15 中國歷史知多少2(榕)
7	8(十七)	9(十八)	10(十九)	11(二十)	12(廿一)	13(廿二)
	10:30-11:30 智友營(榕)	10:00-11:00 木箱鼓中班(桃)(2) 10:00-11:00 至叻耆兵(榕)	1030-1130 「我net你都net」 小組(2)(桃) 2:30-4:30 外展護老者小組 -和諧粉彩	2:30-3:30 電子康體運動(榕) 2:00-4:00 寧安分享會(桃)	1030-1130 「我net你都net」 16:00-17:00 初級木箱鼓班(桃)3	11:15-12:15 中國歷史知多少3(榕)
14	15(廿四)	16(廿五)	17(廿六)	18(廿七)	19(廿八)	20(廿九)
	10:00-11:00 健康講座(肩周炎)(榕) 11:00-12:00 智友營(榕) 2:30-3:30 護老天地： 愛自己的30天(榕)	10:00-11:00 木箱鼓中班(桃)(3) 10:00-11:00 至叻耆兵(榕) 2:30-3:30 家加樂備融(榕)	1030-1130 「我net你都net」 小組(4)(桃)	2:30-3:15 雙親節暨端午節 慶祝活動(桃) 3:30-4:15	10:00-11:00 至叻耆兵(榕) 9:30-10:30 活力橡筋操(桃) 2:30-3:30 健康服務日： 壓力關顧(榕) 16:00-17:00 初級木箱鼓班4(桃)	11:15-12:15 中國歷史知多少4(榕) 1430-1600 YMCA探訪
21	22(初二)	23(初三)	24(初四)	25(初五)	26(初六)	27(初七)
父親節	10:00-12:00 街站-隱長 11:00-12:00 智友營(榕) 2:30-3:30 護老動力坊： 長者友善社區設備(榕)	10:00-11:00 木箱鼓中班(桃)(4) 10:00-11:00 至叻耆兵(榕) 2:30-5:00 護老購物日(榕)	10:00-12:00 端午節獨居活動(桃) 3:00-4:00 網長會(桃)	<h3 style="color: red;">端午節</h3> 	10:00-11:00 感恩小聚(桃) 10:00-11:00 至叻耆兵(榕) 15:30-16:30 男人話事(榕) 16:00-17:00 初級木箱鼓班5(桃)	11:15-12:15 中國歷史知多少5(榕) 1430-1600 YMCA探訪
28	29(初九)	30(初十)				
		10:00-11:00 木箱鼓中班(桃)(5) 10:00-11:00 至叻耆兵(榕)	<p>*外出活動</p> <p>以上活動或會因應情況有所更改， 請留意中心最新資料。</p>			