



# 香港明愛安老服務 明愛牛頭角長者中心



## 二零二零年八月份及九月份通訊

督印人：高級督導主任崔允然

團隊成員：黎有好、陳嘉寶、李永恆、邱雪琮、鄭焯文、孫詩思、胡喬欣、葉穎嘉、胡海彤、張小花、梁淑嬋、阮麗雅

通訊地址：牛頭角彩盈邨盈康樓地下B及C翼

聯絡電話：21170707

電郵地址：sentk@caritassws.org.hk

傳真：23055900

網址：www.caritasse.org.hk

印刷日期：2020年7月31日



明愛東頭長者中心督導主任 周偉基先生

### 8月份主題：做個精明投票人



9月6日，是香港一個重要的日子-2020年立法會換屆選舉。

跟據基本法規定，香港永久性居民依法享有選舉權和被選舉權。各位只要年滿18歲，就可以登記做選民；年滿21歲，又符合法定資格，就可以參選做議員。

政府一直與安老事務委員會提倡「積極樂頤年」的概念，鼓勵長者終身學習、參與社區活動及過健康生活，長者應積極參與社會事務，履行公民責任，活出豐盛人生。

因此長者在區議會及立法會的選舉中佔著很重要的角色，因為能夠透過投票，親自選出



代表自己的議員，在制定與長者福利及政策時為自己發聲，表達訴求，爭取合理關注。

過去十年 65 歲或以上長者的投票比率均有持續上升的趨勢，甚至超過總投票率五成，反映長者參與的比重不斷擴大。在此提醒各會員，立法會選舉受由廉政公署負責執行的《選舉（舞弊及非法行為）條例》所監管，違法者的最高刑罰是罰款 50 萬元及監禁 7 年。因此大家在投票給自己心儀的候選人時，需留意以下事項，確保安全，讓選舉得以公平公正地進行。

### 投票前準備

- 一. 清楚了解候選人的背景及經驗
- 二. 掌握候選人的政綱及競選承諾
- 三. 投票前後避免參加由候選人舉辦之聯誼活動 / 或收受禮物

### 參與投票過程的四個「不」

- 一. 不收受利益進行投票
- 二. 不接受飲食及娛樂而投票
- 三. 不代表 / 以他人身份代投票
- 四. 不教唆或妨礙他人進行投票

如各會員想了解自己是否已登記成為合資格選民，可到以下網址或掃描二維碼進行核實：

[https://www1.voterinfo.gov.hk/bd\\_reovi/OVIES/jsp/web/](https://www1.voterinfo.gov.hk/bd_reovi/OVIES/jsp/web/)



## 中心人事安排

各位老友記，大家好，我係張惠玲姑娘，於 8 月 6 日開始擔任牛頭角長者中心的督導主任，在未來的日子，歡迎大家與我分享交流，給予意見。



各位老友記，我係黎有好姑娘，由 8 月 6 日開始會調職到李嘉誠護理安老院，展開新的工作。在牛頭角長者中心渡過的 15 年，充滿開心快樂的回憶！無奈在這期間未能與大家會面說再見，但我會記著各位對我的教導及關顧，有緣千里能相會，祝大家身體健康，平安幸福！



# 8 月份活動預告

中心活動會因應疫情的發展而作調動或在網上進行，各位會員請留意中心發佈在 whatapps 的訊息 94049885。

## Whatapps 初哥

日期：8 月 3、10、17 及 24 日(星期一)  
時間：上午 11:00-11:30 時  
內容：教授應用 Whatapps 的基本技巧  
活動方式：

用 WHATAPP 發放筆記

對象：7 月時已報名的會友

\*\*想加入群組，需至電葉姑娘報名



## 「靜活人生」網上直播

日期：8 月 3 日至 8 月 31 日(逢星期一)  
時間：下午 3:30-4:15  
內容：以靜觀活動及提升心靈健康  
觀眾來電：名額 5 位

\*李先生與參加者分享靜觀技巧、  
分享心靈小故事。



## 精打細算情報站

日期：8 月 3 日至 8 月 31 日(逢星期一)  
時間：上午 10:30  
內容：胡姑娘與會員發報價格資訊，分享日常生活技巧。

活動方式：

用 WHATAPP 發放連結

## 照顧技巧小百科-輔助用品篇

日期：8 月 5 日至 8 月 26 日(逢星期三)  
時間：下午 3:30  
內容：邱姑娘分享護老者照顧技巧。

活動方式：

用 WHATAPP 發放連結

保健員：梁姑娘 護理助理：阮姑娘 協助演出

## 眼睛。腦筋看世界

日期：8 月 7 日至 8 月 28 (逢星期五)  
時間：上午 10:30  
內容：趣味小遊戲。30 秒學畫畫及香港景色介紹

活動方式：

用 WHATAPP 發放連結

主持：葉姑娘

## 同你講飲講食

日期：8 月 7 日至 8 月 28(逢星期五)  
時間：下午 3:30  
地點：本中心活動室  
內容：\* 介紹及製作世界美食  
\* 分享有趣食物故事  
\* 趣味英語

活動方式：用 WHATAPP 發放連結

主持：葉姑娘

## 同行抗疫

日期：8 月 6 日至 8 月 27 (逢星期四)  
時間：下午 3:30  
內容：分享抗疫資訊，建立「身·心」健康新生活

活動方式：

用 WHATAPP 發放連結

主持：陳姑娘姑娘

## 練腦工作坊

日期：8 月 12、19 及 26 日(星期三)  
時間：下午 2:30-3:30 時  
內容：腦筋小遊戲，手工藝製作  
活動方式：用 WHATAPP 發放連結  
對象：個別需要會友

# 疫情下的「自我放鬆三部曲」

- (1) 調整坐姿，慢慢合上雙眼，然後慢慢覺察當下身心狀態，包括念頭及感覺。
- (2) 收攝心神，將注意力輕輕帶到呼吸，感受腹部變化，留心覺察。
- (3) 擴展覺察，將注意力從呼吸擴展到呼吸周圍，再擴展到整個身體。

**用 3 分鐘完成以上三步，有助放鬆心神，面對生活壓力。**

## 意見欄

歡迎長者及家人向我們提供意見，以改進本中心各項服務。

(請將寶貴意見寄交本中心或投入設於本中心詢問處的意見箱)

---

---