

香港明愛 安老服務

明愛觀塘長者中心

印刷日期：2020年08月

編印數量：200份

2020年08月至09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

編者的話

明愛東頭長者

中心督導主任

周偉基先生

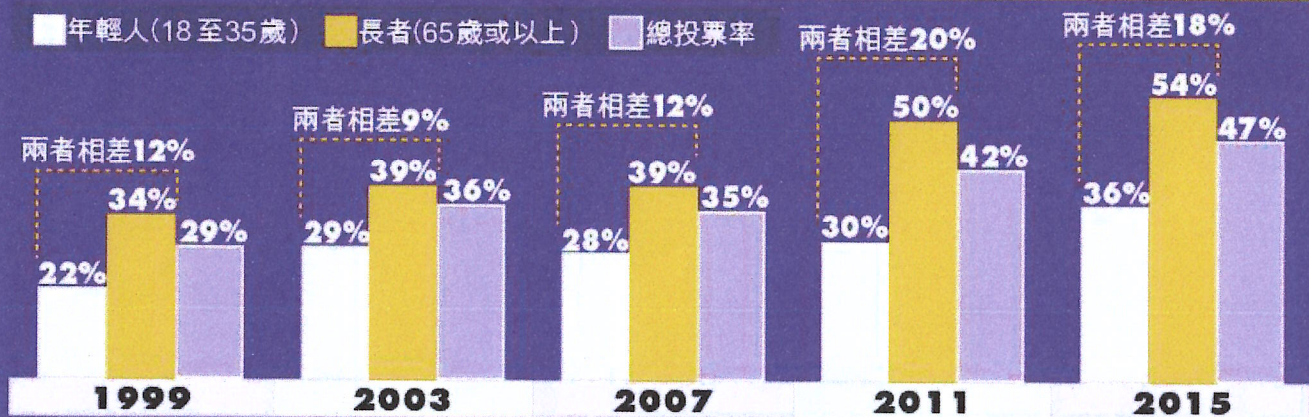
8 月份主題：做個精明投票人

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。

過去五屆區選年輕人和長者投票率



註：數據經四捨五入

資料來源：立法會文件

例會

組別	9 月份日期	10 月份日期	時間	星期	住址
希望組	9月1日	10月6日	上午 9:30 - 11:00	二	榕
美滿組	9月2日	10月7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	9月4日	10月9日	上午 9:30 - 11:00	五	梅,榆,桉,柏,樟及區外

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

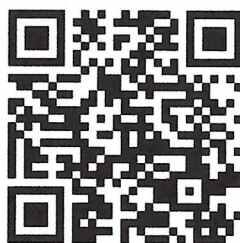
- 一. 清楚了解候選人的背景及經驗
- 二. 掌握候選人的政綱及競選承諾
- 三. 投票前後避免參加由候選人舉辦之聯誼活動 / 或收受禮物

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

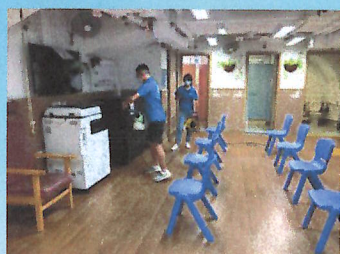
如各會員想了解自己是否已登記成為合資格選民，可到以下網址或掃描二維碼進行核實：

https://www1.voterinfo.gov.hk/bd_reovi/OVIES/jsp/web/



中心清潔 抗菌膜

疫情肆虐，為保障各會員的安全，中心特意聘請盈科醫護集團有限公司為中心消毒，噴灑塗層，可以長效抗菌達 99.9%，讓各會員到來中心安心又放心。面對疫情，齊心抗疫。積極面對，維持心理健康！



介紹中心服務

感恩小聚

活動推介

明愛為天主教香港教區轄下慈善團體，為因為設這小聚，讓天主教徒的會員能聚首一堂。亦歡迎各位有興趣了解更多的會員參與

日期：2020年8月26日，9月30日(星期三)

時間：上午10:00至11:00

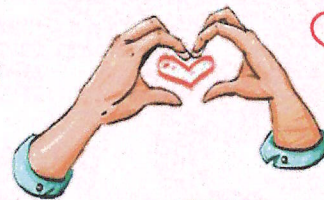
地點：翠桃樓附屬中心

內容：組織中心天主教會員及邀請堂區人員參與，共同分享生活點滴及信仰。

名額：8名

費用：免費

負責職員：陳倚祈姑娘



歡迎各位會員參加及查詢。



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8月13日，9月10日(星期四)

時間：下午2:30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啟發，加強生命教育，提升對寧安服務的認識。

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。



中心直播服務

活動推介

新型冠狀病毒的疫情於本港持續，因應社會福利署最新指引，為保障服務使用者的安全情況下，中心的活動暫時停止，但中心上下仍希望為在家抗疫的老友記增添快樂元素，因此抗疫期間逢星期一至五進行網上直播服務，歡迎會員安坐家中上網收看。



日期：逢星期一至五

時間：下午 2 時 30 分開始

地點：鼓勵會員在家收看

內容：每天由不同的中心職員負責相關主題分享

名額：不限

費用：免費

參加方法：中心會於直播服務前 5 至 10 分鐘，以 WhatsApp 傳送直播網址至各會員的智能電話中，會員點擊網址即可收看。

備註：如使用智能電話的會員未能收到直播網址，可致電 2727 3189 查詢。

為祖父母而設的幼兒照顧訓練課程

~再度延期，敬請留意~

承上，由於新型冠狀病毒的疫情於本港持續，雖然為保障服務使用者的安全，原定 2020 年 9 月 8 日開始的「為祖父母而設的幼兒照顧訓練課程」會再度延期，詳細資料將於稍後公佈。

敬請留意

備註：

- 中心將個別聯絡已報名的參加者通知課程最新資訊。
- 課程亦繼續歡迎有興趣人士致電 **2727 3189** 與蘇先生查詢詳情或預留參加名額。

****因應疫情發展，
班組報名及上課時間可能會有所延期。****

新會員迎新日

日期：2020年8月19日，
8月20日(星期三、四)
時間：下午02:30至03:30
地點：翠桃樓附屬中心
內容：承蒙各位支持，新一年
季度來到，中心增設不少會員，於
中心開設兩日的迎新日，讓各會員
彼此認識之餘，更可以認識中心，
了解明愛。
對象：新會員
費用：免費
負責職員：陳倚祈姑娘

歡迎加入明愛

生死教育直播

日期：2020年8月12日
(星期三)
時間：上午10:00至11:00
地點：翠榕中心活動室
內容：透過網上直播，讓大家
了解有關器官捐贈的資
訊。
觀看方法：中心將在直播開始前把
連結以WhatsApp分享
給各會員
費用：免費
負責職員：陳佳恩姑娘

活動花絮

雙親節暨端午節慶祝活動

雙親節是向父母親和祖父母致敬的節日，感謝他們無限的愛護，無私的奉獻，加上端午節臨近，因此，中心共同慶祝兩個節日。讓大家可以透過歡樂的遊戲，互相認識交流，加強會員與中心的聯繫，也感謝各義工的幫忙。

端午佳節倍溫馨

農曆五月初五是端午節。吃粽子是端午的傳統習俗。這個習俗在中國由來已久。因此，端午佳節將至，中心透過活動用遊戲的方式，與一眾會員認識端午佳節的由來及享受節日氣氛。各參加者都很投入，樂在其中。



明愛觀塘長者中心

長青學院 2020 年 7 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：27日
8月：3、10、17、24、31日
9月：7、14、21、28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)
名額：12 人

書法班

日期：7月：27日
8月：3、10、17、24、31日
9月：7、14、21、28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，如會
報名人數過多將
以抽籤決定。

初級木箱鼓班 A

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 3:00 – 4:00/
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

初級木箱鼓班 B

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 3:00 – 4:00/
下午 3:00 – 4:00
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

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

木箱鼓中班


日期：7月：28日
8月：4、11、18、25日
9月：1、8、15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

塑膠彩班

日期：7月：27日
8月：3、10、17、24、31日
9月：7、14、21、28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。

八段錦

日期：8月：
6、13、20、27日
(逢星期四)(共10堂) 
時間：下午 2:00 – 3:00
地點：翠桃樓附屬中心
內容：中國傳統的保健養生運動，強調固本培元，利用呼吸、肢體運動和意識來調整身體機能，強健體魄
導師：鄺群儀
收費：會員 \$45、非會員 \$65
名額：10 人

中國歷史知多少

日期：8月：1、8、15、22、29日
9月：5、12、19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

*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(十二) – 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。

- 12.1 服務單位備有政策及程序，以能在適當時間向服務使用者提供與單位運作有關而會影響他們所獲服務的資料。
- 12.2 服務單位備有政策及程序，讓服務使用者在合適的情況下有機會根據所獲服務的資料作出選擇及決定，而該政策及程序可供他們閱覽。

服務質素標準(十三) – 私人財產

服務單位尊重服務使用者的私人財產權利。

- 13.1 未經服務使用者同意，服務單位不容許服務使用者的私人物品被當作公家物品使用。
- 13.2 如情況合適，服務單位應讓服務使用者有機會將私人財物存放在安全妥當的地方，或通知服務使用者小心保管自己的私人財物。
- 13.3 如服務單位有責任向服務使用者收款及／或代服務使用者管理其金錢及其他貴重物品，應制訂適當的程序和監管方法，並嚴格執行。

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！



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：_____



明愛觀塘長者中心 2020年8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：8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	為祖父母而設的幼兒照顧訓練課程	*因應疫情發展，班組報名及上課時間可能有所延期。 如有興趣參加可先致電27273189與蘇先生先預留名額。		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 / 綜援及長生津貼免費	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
健康	e健樂之醒神太極班	8月14,21,28日(五)	上午 10:00-11:00	翠桃附屬中心	太極導師教導會員了解及認識太極的正確姿勢以達促進參加者身心健康，e健樂會員優先。	陳先生	免費	15位
	e健樂之老友拳擊班	8月3,10,17,24日(一)	下午 3:30-4:30	翠桃附屬中心	擊導師教導會員拉筋、基本出拳及上身運動為主，並以運動的手法去鍛鍊身體以達至身心健康，e健樂會員優先。	陳先生	免費	20位
	健康講座「安全使用藥物」	8月12日(三)	下午 2:15-3:15	翠桃附屬中心	由衛生署外展護士講解正確使用藥物方法及購買非處方的藥物時要注意的事項。	陳先生	免費	20位
社交康樂	千奇百趣星期三	8月12,19,26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
	心靈綠洲	8月13日(四)	下午 2:00-4:00	翠桃附屬中心	透過音樂分享，讓參加者對生命有深一層的啟發，加強生命教育，提升對寧靜的們對寧安服務的認識。	鍾姑娘	免費	20位
	感恩小聚	8月26日(三)	上午 10:00-11:00	翠桃附屬中心	透過互相分享及認識，讓天主教徒，能更了解對方，守望相助。	陳姑娘 鍾姑娘	免費	20位
	男士系列	8月21日(五)	下午 3:30-4:30	本中心	與使用智能電話的男士會員分享實用手機apps。	蘇先生	免費	10位
	男人話事	8月28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	10位
護老者	護老動力坊預防長者跌倒	8月18日(二)	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，由中心社工講解長者跌倒的風險，以及預防方法。	蘇先生	免費	8位
	外展護老者活動音樂治療減壓工作坊	8月25日(二)	下午 2:30-3:30	本中心	透過音樂治療的方式，為有需要的護老者提供減壓的環境，以舒緩日常的照顧壓力。	蘇先生	免費	8位
	外展護老者活動靜觀模式減壓工作坊	8月27日(四)	下午 2:30-3:30	本中心	透過靜觀模式，為有需要的護老者提供減壓的環境，以舒緩日常的照顧壓力。	蘇先生	免費	8位
教育	線上直播長聯 Youtuber	8月28日(五)	上午 10:00-10:30	本中心	透過收看由長者聯會籌劃的網上社交平台，網上直播關注和參與近期有關長者的政策議題和熱話，是月主題為「財政預算案」。	陳姑娘	免費	人數不限



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	8月27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
	長者友善	8月27日(四)	上午 10:30-11:30	本中心	介紹長者友善訊息	陳姑娘	免費	10位
	愛心義工	8月27日(四)	下午 03:00-04:00	本中心	與義工一同開會，計劃中心未來的義工服務	張姑娘	免費	20位
	網長會	8月26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8月份-9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	8月4日	9月1日	下午2:30 - 4:00	二	翠榕樓
美滿組	8月5日	9月2日	上午9:30 - 11:00	三	翠梓樓、翠柳樓、翠楊樓、翠榴樓及翠栢樓高低座
喜樂組			下午2:30 - 4:00		
平安組及豐盛組	8月7日	9月4日	上午9:30 - 11:00	五	翠梅樓、翠榆樓、翠松樓、翠柏樓、翠樟樓及翠屏邨以外



