



香港明愛 安老服務
明愛鄭承峰長者社區中心 (深水埗)
2020 年 9 月通訊



明愛安老網址：<http://caritasse.org.hk/>
使用 QR Code，即可登入明愛安老網址

開放時間：星期一至六(上午 8:00 至下午 6:00)
地址：九龍深水埗保安道 383 號麗寶花園商場上層
聯絡電話：☎2729-1211 / 3990-2110
出版日期：2020 年 9 月 (第 271 期)

星期日及公眾假期休息
傳真：2958-0561
電郵：secswme@caritassws.org.hk
出版數量：100 份

明愛知音

知識傳遞 音訊互達 心意相通

9 月 YouTube 直播版網會



日期：9 月 3 日(星期四)

時間：上午 10 時正開始【連結會於 15 分鐘前透過 Whatsapp 發出】

對象：中心會員 費用：免費

內容：介紹 9 月最新資訊、活動 及 優化長者家居設備計劃。



優化長者家居設備計劃



計劃目的：提供家居改裝及添置服務，以改善長者家居環境及減低家居危險。

申請資格：

- 年屆 60 歲或以上之人士；及
- 獨居或雙老之長者戶；及
- 合資格領取政府公共福利津貼人士，包括綜援、傷殘津貼、高齡津貼、長者生活津貼等優先
- 如一些家庭有特別情況/緊急需要，可經由社工評估作出安排。



資助項目：

- 改裝浴室或添置用品，安裝夜明燈、浴室摺門及扶手，亦可購買電器，如冷氣機、電磁爐及風扇等。



如需申請或查詢，可致電 2729-1211 與梁建邦先生或白玉珍姑娘聯絡。

發展及教育服務

明愛長者暖萬心 2020

一年一度的「明愛長者暖萬心」籌款活動於 9-10 月期間將會繼續舉行。於 9 月當中，本中心將舉行「慈善匯演繽紛 SHOW 網上直播 2020」，讓各位老友記藉以發揮所長，表演才藝之餘，亦可共襄善舉。現呼籲各位踴躍參與，為慈善出一分力，為善最樂，福有悠歸！活動詳情如下：

慈善匯演繽紛 SHOW 網上直播 2020

日期：9 月 23 及 25 日 (星期三及五) 時間：下午 2 時正開始

形式：網上直播 費用：免費 對象：善長會員及家人、朋友

內容：讓善長會員可互相交流才藝，發揮潛能；
會員與職員一同玩樂遊戲、慈善表演、幸運大抽獎等。

截止報名日期：9 月 18 日 (星期五) 中午 12:00

負責職員：陳家倫姑娘、何啟添先生 及 陳永泉先生

表演項目設有最低籌款額：

- 才藝表演：(歌曲獻唱、運動、太極、舞蹈表演) 限時 5 分鐘 - 獨唱 \$150；二人合唱 \$300；三人合唱 \$450，如此類推。
- 小曲(限時 10 分鐘) - 獨唱 \$300，對唱 \$600
- 團體才藝項目(十人或以上) - 每位表演者 \$50
- 邀請職員或一同表演：贊助金額 \$500
- 中心會邀請參加才藝表演的服務使用者於 9 月 14 日至 18 日期間，到中心進行才藝表演的拍攝

明愛長者暖萬心 2020(中心版)午宴活動

活動延期

因疫情關係，原定 10 月 13 日(星期二)於長沙灣煌府酒樓舉辦的明愛長者暖萬心 2020(中心版)午宴活動，將會延期舉行，直至另行通知，有興趣的會員敬請留意中心通訊，感謝大家對中心的支持。

如有查詢歡迎致電中心電話 2729-1211 聯絡負責職員



大家可以去中心取一份籌款表，
為明愛安老服務籌募經費！
大家一齊支持明愛啦！



長者支援服務

香江情懷網上短片分享

日期：9月3、10、17、24日(星期四) 負責職員：彭淑儀姑娘
時間：下午3時正開始【連結會於15分鐘前透過 Whatsapp 發出】
對象：會員 費用：免費 名額：20位
內容：介紹懷舊圖片及香港昔日的歷史文化，以視像網上短片形式與長者們分享。



健康大使加油站網上直播

日期：9月7日(星期一) 負責職員：彭淑儀姑娘
時間：上午10時正開始【連結會於15分鐘前透過 Whatsapp 發出】
對象：健康大使 費用：免費 名額：20位
內容：以視像直播聚會形式，同工以主題為健康資訊作分享，以及健康身心靈小貼士。



認識膽固醇講座網上直播

日期：9月7日(星期一) 負責職員：何啓添先生
時間：上午10時30分開始【連結會於15分鐘前透過 Whatsapp 發出】
對象：會員 費用：免費 名額：不限
內容：以網上直播形式講解並分享膽固醇的資訊，使長者對膽固醇更深入了解。



至 fit 老友記網上直播

日期：9月9日(星期三) 負責職員：彭淑儀姑娘
時間：下午3時正開始【連結會於15分鐘前透過 Whatsapp 發出】
對象：會員 費用：免費 名額：不限
內容：介紹和分享健康身心靈的生活態度。



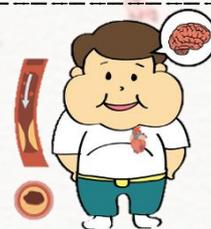
健康長壽一點通網上直播

日期：9月16日(星期三) 負責職員：彭淑儀姑娘
時間：下午3時正開始【連結會於15分鐘前透過 Whatsapp 發出】
對象：會員 費用：免費 名額：不限
內容：以視像直播與長者們分享長壽的文化、環境、生活方法和十個秘訣。



代謝性候群自我管理網上直播

日期：9月30日(星期三) 負責職員：彭淑儀姑娘
時間：下午3時正開始【連結會於15分鐘前透過 Whatsapp 發出】
對象：會員 費用：免費 名額：不限
內容：介紹代謝性綜合症的成因和影響、預防身心疾病及自我管理的方法。



每月知多 D

日期：9月30日(星期三) 負責職員：何啓添先生
時間：連結會於傍晚6時正前透過 Whatsapp 發出
對象：會員 費用：免費 名額：不限
內容：透過影片講解並分享每月的資訊，例如每月節氣對長者的影響，使長者對自身的健康能夠深入了解。





中心活動推介



會員迎新介紹

日期：2020年9月9日 (星期三)

時間：上午11時正開始

【連結會於15分鐘前透過 Whatsapp 發出】

內容：以網上直播形式介紹中心服務、運作、設施。

對象：新會員或有興趣會員 名額：不限 費用：免費

負責職員：林慧妍姑娘



唱歌 APP 推介

日期：2020年9月15日 (星期二)

時間：上午10時30分

【連結會於15分鐘前透過 Whatsapp 發出】

內容：教授大家使用唱歌應用程式，讓疫情下在家中多點娛樂。

對象：會員 名額：不限 費用：免費

負責職員：麥智賢姑娘



正向心理學之如何活得更快樂

日期：2020年9月21日 (星期一)

時間：下午2時30分至3時30分

【連結會於15分鐘前透過 Whatsapp 發出】

內容：以網上直播形式，從馬丁塞利格曼 (Martin Seligman) 所提出正向心理學，了解如何獲得真正快樂和幸福的秘訣。

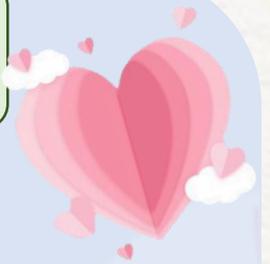
對象：60歲以上長者會員

(參加者先留聯絡電話，經社工初步評估後，再個別邀請參加講座)

名額：50位

費用：免費

負責職員：黃綺雲姑娘





疫情亦晴

醫生和你分享好心情

You Tube
現場直播

本中心與其餘六間明愛長者社區中心及中心單位合辦，舉行一場在疫情下分享健康資訊的網上直播節目。



日期： 9月18日(星期五)



時間： 下午3時正開始【連結會於15分鐘前透過Whatsapp發出】



對象： 所有中心會員、長者、護老者及義工



內容： 1. 保持好心情要訣 2. 運動示範 3. 學習自我關懷
4. 如何觀察認知障礙長者情緒變化 5. 輕鬆有妙法錦囊
6. 現場電話交流/諮詢



嘉賓： 精神科顧問醫生 - 李兆華先生



主持： 明愛前高級督導主任 - 黎守文先生

如有查詢及報名，請聯絡負責職員 溫俊華先生。



「e 健樂」2020 年 9 月活動通訊

參加對象：「e 健樂」參加者 及 中心會員

報名方式：致電中心 或 回覆 WhatsApp 9730-1749

聯絡負責職員陳家倫姑娘



擁有智能手機的參加者屆時可於網上收看，收看直播請先行下載 Google Meet 及確保手機可以上網，建議使用 WIFI 收看！

1

「健樂傳心」網上分享會

日期：9 月 5 日(星期六)

時間：2 時 45 分開始

收看：Google Meet 網上直播



內容：邀請註冊醫生主講防疫知識，並增進疫情下在家自我管理身心健康的能力。



2

腦筋急轉彎

日期：9 月 8 日(星期二)

時間：上時 10 分 30 分開始

收看：Google Meet 直播(活動完結後亦可於 Youtube 收看重播)

內容：考考你的腦筋靈活度，主持人即場分享腦筋急轉彎及冷笑話等問題，希望於「疫」境中給予你一點快樂！

直播：Google Meet



重播：YouTube



*直播現場估得最多題的前 3 名參加者
會由專人聯絡贈送紀念品一份*

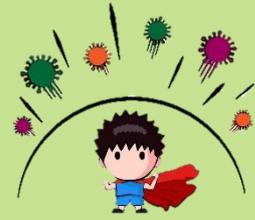
增強免疫力飲食健康講座

3

日期：9月10日(星期四)

時間：上午10時正開始

收看：Google Meet 網上直播



內容：邀請註冊營養師主講如何過飲食增強自身免疫力，於「疫」境中保持身體健康。

動動腦筋估歌王

日期：9月16日(星期三)

時間：上午10時30分開始

收看：Google Meet 直播(活動完結後亦可於 Youtube 收看重播)

內容：齊齊動動腦筋估下聽到的時代金曲是哪一首歌、或哪一位歌手！



直播現場估得最多歌曲的前3名「估歌王」會由專人聯絡贈送紀念品一份

4

接唱我最強

日期：9月18日(星期五)

時間：上午10時30分開始

收看：Google Meet 直播(活動完結後亦可於 Youtube 收看重播)

內容：考考你的記性，主持人隨機播放時代金曲，歌曲停止時參加者需要接唱下句歌詞！



直播現場接唱取最多分數的前3名「接唱王」會由專人聯絡贈送紀念品一份

5

藝術治療工作坊

日期：9月23、30日，10月7、14日(逢星期三)

時間：下午3時30分開始

收看：Google Meet 直播上課



名額：12人

內容：透過手工藝及繪畫等藝術治療進行放鬆練習。



每位參加者會獲派材料包及直播禮物各一份！

6

中心 報告事項

防疫措施-噴灑抗菌塗層

為進一步確保大家的健康設想，中心在 7 月期間於全中心內外噴灑了科學認證之天然安全消毒淨化液，塗層有效為期半年。



職員動態



大家好！我是黃綺雲姑娘，你們可以稱呼我社工黃姑娘，因為中心有三位姓黃姑娘。

我主要為失眠、情緒低落、經歷哀傷和抑鬱症的長者提供輔導服務、小組活動、講座和研究工作。

希望日後能多認識大家，與大家多些接觸！

溫馨提示

【惡劣天氣安排】

活動開始前 2 小時，如懸掛紅色或黑色暴雨、三號或以上颱風訊號，活動將延期或取消。

如有疑問，歡迎致電 2729-1211 查詢。



如對本中心服務有任何意見，懇請填妥表格交回中心或致電 2729 1211 與我們聯絡。

提供意見者姓名：_____ 聯絡電話：_____

意見：_____

恆常活動

- *暫停逢星期二 下午 2:30-4:00 智能平板悠閒閣
- *暫停逢星期四 下午 1:30 「耆」藝茶聚館
- *暫停逢星期五 下午 1:00-4:00 歡樂時光



2020 年 9 月份 時間表(上旬)



督印人：
張佩兒女士
(中心主任)

編輯組成員：
李奕權先生、
林慧妍姑娘、
麥智賢姑娘



備註：

1. 網會
2. 輔導服務活動 ☺
3. 家庭支援網絡隊活動 ○
4. 長者支援服務之活動
5. 護老者外展及認知障礙症服務活動 ☆
6. 公益金資助活動 #
7. 賽馬會樂齡同行計劃活動 ✨
8. 賽馬會 e 健樂電子健康管理計劃活動 △



		星期二 9月1日(十四)	星期三 9月2日(十五)	星期四 9月3日(十六)	星期五 9月4日(十七)	星期六 9月5日(十八)
		下午 2 : 30 長青學院網上 教室(書畫篇)	下午 2 : 30 長青學院網上 教室(智能電 話- ZOOM 教學)	上午 10 : 00 9 月 YouTube <u>直播版網會</u> 下午 2 : 30 長青學院網上 教室(關愛英語 篇) 下午 3 : 00 香江情懷 網上短片分享		下午 2 : 45 「健樂傳心」 網上分享會△
						
星期日 9月6日 (十九)	星期一 9月7日(白露)	星期二 9月8日(廿一)	星期三 9月9日(廿二)	星期四 9月10日(廿三)	星期五 9月11日(廿四)	星期六 9月12日(廿五)
	上午 10 : 00 健康大使 加油站 網上直播 上午 10 : 30 認識膽固 醇講座網 上直播 上午 10 : 45 ICT 計劃- 「平板電腦」 線上教學 下午 2 : 30 燃點夕陽 之旅 下午 2 : 30 長青學院 網上教室 (普通話教學)	上午 10 : 30 腦筋急轉彎△ 下午 2 : 30 健樂人生 網上小組 ✨	上午 10 : 45 ICT 計劃- 「平板電腦」 線上教學 上午 11:00 會員迎新介紹 下午 3 : 00 至 fit 老友記 網上直播	上午 10 : 00 增強免疫力 飲食健康講座△ 下午 2 : 30 健樂人生 網上小組 ✨ 下午 3 : 00 香江情懷 網上短片分享	上午 10 : 45 ICT 計劃- 「平板電腦」 線上教學 下午 2 : 30 長青學院 網上教室 (DIY 美食篇)	
						

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
9月13日 (廿六)	9月14日(廿七) 上午 10:45 ICT 計劃- 「平板電腦」 線上教學 下午 2:30 長青學院 網上教室 (普通話教學) 下午 2:30 燃點夕陽 之旅	9月15日(廿八) 上午 10:30 唱歌 APP 推介 下午 2:30 健樂人生 網上小組*	9月16日(廿九) 上午 10:30 動動腦筋 估歌王△ 上午 10:45 ICT 計劃- 「平板電腦」 線上教學 下午 3:00 健康長壽 一點通 網上直播	9月17日(八月) 上午 10:00 幹事會 下午 2:30 健樂人生 網上小組* 下午 3:00 香江情懷 網上短片分享	9月18日(初二) 上午 10:30 接唱我最強△ 上午 10:45 ICT 計劃- 「平板電腦」 線上教學 下午 2:30 長青學院 網上教室 (DIY 美食篇) 下午 3:00 疫情亦晴- 醫生和你 分享好心情	9月19日(初三) 
9月20日 (初四)	9月21日(初五) 下午 2:30 正向心理學 之如何活得 更快樂☺ 下午 2:30 燃點夕陽 之旅	9月22日(秋分) 下午 2:30 健樂人生 網上小組* 	9月23日(初七) 下午 2:00 慈善匯演繽紛 SHOW 網上直播 2020 下午 3:30 藝術治療 工作坊△ 	9月24日(初八) 下午 2:30 健樂人生 網上小組* 下午 3:00 香江情懷 網上短片分享	9月25日(初九) 下午 2:00 慈善匯演繽紛 SHOW 網上直播 2020	9月26日(初十) 
9月27日 (十一)	9月28日(十二) 下午 2:30 燃點夕陽 之旅 	9月29日(十三) 下午 2:30 健樂人生 網上小組* 	9月30日(十四) 下午 3:00 代謝性候群 自我管理網上 直播 下午 3:30 藝術治療 工作坊△ 每月知多 D	<h1>2020 年 9 月份 時間表(下旬)</h1> 		