



香港明愛安老服務

明愛牛頭角長者中心



明愛安老服務網址：

<http://www.caritasse.org.hk>

## 2020年12月-2021年1月通訊



開放時間：上午9時至下午5時



地址：牛頭角彩盈邨盈康樓地下B及C



電話：2117 0707



WhatsApp：9404 9885



電郵：sentk@caritassws.org.hk

出版日期：2020年12月

印刷數量：600份

工作團隊成員：

高級督導主任：崔允然      督導主任：張惠玲

社會工作人員：李永恒、陳嘉寶、邱雪琮、鄭焯文

一級活動幹事：葉穎嘉、胡喬欣、胡海彤、洪佑瑜

文員：孫詩恩

保健員：梁淑嬋      護理助理：阮麗雅

服務員：張小花

篇幅內容：

1. 編者的話
2. 欣賞與感恩
3. 活動介紹
4. 活動花絮
5. 服務質素標準(SQS)
6. 特別消息
7. 健康專區
8. 中心動向
9. 意見欄
10. 聖經金句



# 1 編者的話

踏入12月，很快便聖誕節。聖誕節的本意就是為了紀念耶穌基督的誕生。耶穌為了拯救世人，被釘在十字架上而犧牲。耶穌的最偉大之處就在於：愛、奉獻和犧牲。世人為了紀念耶穌的奉獻，從而有了聖誕節。而聖誕節真正蘊含的意義在於：奉獻、感恩和分享。故此，聖誕節既是一個歡慶的節日，更是一個感恩的節日，我們會與家人及朋友歡渡佳節，為所愛的人送贈禮物。所以，中心今期撰文與大家分享故事，亦特別為大家準備了感恩·聖誕聯歡，希望大家能暫且拋開憂心忡忡的疫情，學習用欣賞及感恩的心善待每一天，亦在節日中分享您在中心所學，想信您定能過一個愉快的聖誕。

## 02 欣賞與感恩



社會工作員 陳嘉宝女士

為什麼我們要學會欣賞與感恩?欣賞與感恩究竟可以為我們帶來什麼好處?

「感恩」這個字是源於拉丁文 Gratia 與 Gratus，兩者的意思是「好處」及「愉快」。心理學家 Emmons 與 McCullough (2003)指出若然培養感恩之心，對我們的心理、身體及人際關係上均有所裨益。



**心理上：**能體驗到更多的正面情緒，包括愉悅、愛及快樂等，而他們亦較少受負面情緒及壓力的影響，對生活的滿意度較高。

**身體上：**感恩的人較少感到身體不適，他們除了花較短的時間入睡外，更比較願意花時間做運動。

**人際關係上：**能促進人際關係的建立，激發助人等利他行為。此外，時常感恩的人能維繫較好的人際關係，較少感到孤單。

「感恩」是一種好的態度，當我們時時用欣賞的眼光看待自己，看待別人，在生活中欣賞大自然的美，面對任何狀況都容易滿足，也就自然培養出感恩之心。相反，一個不懂感恩、貪得無厭的人，就像《漁夫和金魚的故事》中的老婆婆一樣，給她金銀還怨恨沒有得到珠寶，封她侯爵還怨恨沒封公爵，這種人雖然身居豪富權貴之位仍感到不滿足，自然不會開心了。



換言之，只要我們多留意身邊的人與事，多從欣賞的角度，學會珍惜，就會少抱怨。所以懂得欣賞，學會感恩，便可找到快樂的泉源，祝願各位每天都開心快樂!



# 03 活動介紹

## 護老者線上講座(ZOOM)

- 日期： 10/12、24/12/2020、14/1/2021、28/1、11/2、25/2、11/3、25/3/2021(星期四、共8場)
- 時間： 下午3時 - 4時
- 地點： 線上 ZOOM
- 內容： 專業人士(如護士、職業治療師、音樂治療師等於線上提供照顧技巧訓練及減壓活動)
- 費用： 免費(必須有使用智能電話及須為有需要護老者或護老者)



## 護老者正向心理小組

- 日期： 13/1, 27/1, 10/2, 24/2/2021(星期三、共四節)
- 時間： 上午10時 - 11時
- 地點： 中心活動室(6人)
- 內容： 靜觀練習、覺察身心、同路人分享、學習照顧自己身心健康
- 費用： 免費
- \*小組由臨床心理學家帶領
- \*必須為有需要護老者或護老者及經中心社工評估
- 負責人：邱姑娘



## 護老者防跌測試及運動小組

- 日期： 12月至1月舉行(星期二或星期四)(共6節)
- 時間： 上午9時30分 - 11時
- 地點： 中心活動室(6人)
- 內容： 平衡力、肌力測試、防跌運動
- 費用： 免費(須為有需要護老者或護老者)
- 負責人：邱姑娘



同感恩。慶聖誕

- 日期： 12月14日至12月16日（共6場）  
時間： 上午10時正 或 下午2時30分  
地點： 中心大堂  
內容： 攤位遊戲、表演及抽獎  
費用： \$15.-(包括聖誕禮物) 名額： 每場30人



長者簡易保健運動

\*活動由「一線通平安鐘」主辦

- 日期： 12月17日(星期四)  
時間： 上午10時正  
地點： 中心活動室  
內容： 介紹運動的益處及指導長者基本的運動技巧  
(參加者需穿著合適衣服出席)  
費用： 全免 名額:10-15人



寧安服務「長智心靈」

\*線上直播活動

- 日期： 12月16日(星期三)及12月23日(星期三)  
時間： 下午3時開始  
內容： 四道人生中「道別」的意義

寧安服務「心靈綠洲」

\*小組形式

- 日期： 12月21日(星期一)  
時間： 下午3時開始 名額:8人  
內容： 聽歌。影片欣賞。輕鬆暢談







# 明愛寧安服務計劃

## 寧安新晉義工訓練計劃

日期：5/12/2020 至 16/1/2021 (逢星期六)

時間：上午 10:00-12:00

地點：明愛牛頭角長者中心

對象：18 歲或以上社區人士

目的：培訓有意加入義工行列的社區人士

彰顯個人潛能及義務精神

關顧探訪長者，為長者生活添加更多色彩

培訓內容及時間：

日期時間	主題	活動地點
5/12/2020 (星期六) 上午 10:00-12:00	寧安服務簡介 - 長者概況 - 義工概況及角色意義 - 體驗遊戲 義工計劃簡介	明愛牛頭角長者中心
12/12/2020 (星期六) 上午 10:00-12:00	認知生命故事的技巧 - 互相認識、建立關係 - 如何打開話題 - 如何欣賞長者的生命特質	明愛牛頭角長者中心
13/12/2020 - 8/1/2021	- 各自聯絡及探訪長者	/
9/1/2021 (星期六) 上午 10:00-12:00	- 義工匯報第一次接觸長者的經驗 - 認識四道人生(道愛、道謝)	明愛牛頭角長者中心
16/1/2021 (星期六) 上午 10:00-12:00	- 認識四道人生(道歉、道別) - 義工服務計劃未來發展 - 探訪注意事項	明愛牛頭角長者中心

如有任何疑問，請致電 2117 0707 與負責職員劉姑娘或欣姑娘查詢。



## 2020年12月份中心活動時間表

週日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
		1	2	3	4	5
		9:00 長安見護士 9:30 例會(盈安樓)	9:30 例會(盈康樓) 10:00 書法班 10:00 監測健康小組 14:00 E-health長安測血糖	9:30 例會(盈樂樓) 2:30 例會(聯合組) 2:15 E-health體適能訓練 	9:30 例會(盈順及牛上邨) 10:45 E-health非洲鼓 2:30 例會(彩福邨)	14:00 流動通訊入門班 14:00 展愛關懷網上演唱會 
6	7	8	9	10	11	12
9:30 例會(盈富樓) 2:30 例會(彩德) 	9:00 E-health長安見護士 10:00 快樂椅子舞 14:30 隱長會 15:30 我net你都net	10:00 監測健康小組 14:00 E-health長安測血糖	9:30 幹事會 14:30 展藝義工組 15:00 護老者線上講座 2:15 E-health體適能訓練	10:00 健康活力操 13:00 E-health 延年脊椎檢查 14:30 E-health中醫保健靈神	10:00 E-health有營免疫「肌」不可失	
13	14	15	16	17	18	19
10:00 同感恩賀聖誕 14:30 同感恩賀聖誕 	9:00 E-health長安見護士 10:00 快樂椅子舞 10:00 同感恩賀聖誕會 14:30 同感恩賀聖誕 15:30 我net你都net	10:00 監測健康小組 10:00 同感恩賀聖誕 14:00 E-health長安測血糖 14:30 同感恩賀聖誕	10:00 長者簡易保健運動 14:30 E-health運動與家居防跌 14:30 展藝義工組 2:15 E-health體適能訓練	9:30 組長會 10:00 健康活力操 15:00 耆OL分享會		
20	21	22	23	24	25	26
	9:00 E-health長安見護士 10:00 快樂椅子舞 15:30 我net你都net 	10:00 監測健康小組 14:00 E-health長安測血糖 14:30 護樂同行	15:00 護老者線上講座 	聖誕節  		聖誕節翌日 
27	28	29	30	31		
	9:00 E-health長安見護士 10:00 快樂椅子舞 15:30 我net你都net	14:00 E-health長安測血糖 	14:30 展藝義工組 2:15 E-health體適能訓練			

## 2021年1月份中心活動時間表

週日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
				★ ★ ★ <b>2021</b> ★ ★ ★	1 一月一日假期	2
3	4 9:30 例會(盈富樓) 14:30 例會(彩德) (待定)E-health地壺球	5 9:00 E-health長安見護士 9:30 例會(盈安樓) 14:30 隱長會 15:30 你net我都net	6 9:30 例會(盈康樓) 10:00 監測健康小組 14:00 E-health長安測血 糖	7 9:30 例會(盈樂樓) 14:30 例會(聯合組) 14:30 展藝義工組	8 9:30 例會(盈順及牛上 邨) 14:30 例會(彩福邨) 14:30 E-health香薰的奇 妙功效	9 
10 	11 (待定)E-health地壺球	12 9:00 E-health長安見護士 10:00 快樂椅子舞 	13 9:30 幹事會 9:30 正向心理小組 10:00 監測健康小組 14:00 E-health長安測血糖 14:30 E-health居家心情好 辦法	14 14:30 展藝義工組	15 10:00 活力健康操 	16
17	18 (待定)E-health地壺球	19 9:00 E-health長安見護士 10:00 快樂椅子舞 	20 14:00 E-health長安測血 糖	21 14:30 展藝義工組 	22 9:30 組長會 10:00 活力健康操	23
24 	25 (待定)E-health地壺球	26 9:00 E-health長安見護士 10:00 快樂椅子舞	27 9:30 正向心理小組 14:00 E-health長安測血 糖 	28 10:30 護樂同行 14:30 展藝義工組 15:00 護老者線上講座  P.7	29 10:00 活力健康操 14:30 生日會 	30 



# 04 活動花絮



Whatsapp 初哥學用智能電話



兩位靚婆婆做錢包完全無難度!!!



流感疫苗接種日~預防流感!



義工幫忙製作-菜譜~好靚呀!



「同煮屋簷下」老友記學習自拍攝錄技巧



提升肌力運動班





護老者齊齊學 Whatsapp



「耆」OL 學習網上直播



修女為慈善活動高歌一曲



開心椅子舞又開始啦!



「智」有園園藝製作



# 05 服務質素標準 (SQS)

我們每年都會向服務使用者介紹 16 項中心服務質素標準，希望持續改善服務，如大家對以下標準有意見提供，中心職員定會很樂意聆聽您的想法。

SOS 6	計劃、評估及意見收集	服務單位需要每年制定年度計劃，並向服務使用者、職員收集意見，以公開作出回應。(請參考本期月訊-中心通告)
SOS 10	申請及退出服務	凡合乎資格者均可申請使用服務單位所提供服務。如會員逾期未有續會者，便當自動退會論。服務使用者有權隨時提出退出服務。
SOS 11	評估需要	為達成評估服務使用者需要的政策，服務單位須定期評估服務使用者的需要，以掌握他們的需要和對單位的期望。
SQS 12	知情的選擇	服務單位備有程序，以確保所有職員清楚有關程序，並確實執行尊重服務使用者被知會及服務選擇的權利。讓服務使用者或其家人知道有關之權利，及清楚有關之程序。
SQS 13	尊重財產	服務單位不會提供地方存放服務使用者之攜來之私人財物，服務使用者須自行小心保管。服務單位備有適當宣傳，訂明有關內容。在未經服務使用者同意下，其私人財物不應被當作公家物品使用。服務單位如欲借用，必須先取得服務使用者的同意。
SQS 14	保護私隱和保密的權利	私隱的定義是指服務使用者可在免受侵犯或滋擾的情況下，接受服務單位提供的服務。在提供服務時，職員應以保障服務使用者的私隱為基本原則。
SQS 15	申訴及讚賞	每一位服務使用者及職員均有自由申訴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。
SQS 16	免受侵犯	服務單位採取一切合理步驟，確保服務使用者免受侵犯。



## 06 特別消息

### 職員動向



大家好！我係明愛牛頭角長者中心新來嘅資訊科技大使，我叫洪佑瑜。嚟緊嘅日子我會係中心同大家一齊去學用唔同嘅智能手機應用程式。如果大家對使用手機方面有疑問，都歡迎大家可以嚟到中心搵我。嚟緊嘅日子中心會開唔同嘅電話應用班，大家記得留意中心嘅最新動態！



### 2020 年籌款活動佳績

中心於 10 月起展開一系列的籌款活動，籌得以下佳績。為此，感謝各位會友為籌款活動出錢出力，並積極參與義務擺賣攤檔中。賣物會攤檔活動將於 12 月繼續進行，歡迎會友向區內人士進行推廣，支持籌款活動。

# 1

明愛長者暖萬心：\$89,288. -



# 2

明愛慈善獎券：\$9,100. -

# 3

明愛小型賣物會：\$3,500. - (熱烈籌募中)



## 07 健康專區

天氣寒冷，普遍長者抵抗力較弱，容易在冬季生活中感冒及引起併發症，尤其是患有心臟或呼吸系統疾病的長者和長期病患者，自身體格較成人差，每當感冒就較難痊癒，甚至會威脅到生命。由此可見，長者在冬天要保暖得宜及注重起居保健。

### 保暖從上至下

保暖應由頭、足開始。長者可適當加衣，穿戴帽、手套和襪等禦寒衣物，但避免穿得過分臃腫，妨礙血液循環。

另外，腳離心臟最遠，血液供應慢而少，皮下脂肪層較薄，保暖性較差，受寒後會反射性地引起呼吸道黏膜毛細血管收縮，使抗病能力下降，導致上呼吸道感染。因此，在嚴寒情況下，頭部及腳部的保暖應加強。

### 運動飲食不可缺

進食熱量較高和易消化的熱飲和熱的食物，例如粉、麩、熱湯和熱飯等；儘量保持正常的日常活動。適量運動可使身體產生熱能，幫助維持體溫，亦可以保持關節靈活和增強血液循環。

切記不要誤信飲酒可以取暖；由於酒精能令血管擴張，在飲酒後會即時感到溫暖，但之後卻會加速身體熱能的流失，所以



# 08 中心動向

## 明愛牛頭角長者中心 觀塘區議會贊助 觀山樂水「耆」OL

**新媒體課程**  
2020年10月開始  
教授手機修圖、剪片程式，  
以及網上直播技巧，附有實  
習（共約10小時）

2020年11月開始  
由資深導遊及山藝教練  
帶領大家遊走觀塘市區  
及全香港郊野，記錄過  
程以作分享

**觀塘及  
香港遊**



2020年11月開始  
由參加者籌劃於中心內進行  
直播活動，與其他長者及社  
區人士分享資訊，學習做網  
上KOL

**網上  
直播**



2020年12月  
整理數日來的經驗，籌  
備戶外展覽，與社區人  
士分享心得及展示成果

**戶外  
展覽**



查詢：  
21170707  
李先生

地址：觀塘牛頭角彩盈邨盈康樓地下B及C翼



因應疫情，中心近月都致力發展網上力量，維持與各位老友記的連繫。

目前，中心正舉辦一個觀塘區議會贊助的觀山樂水「耆」OL的活動，訓練老友記成為中心主播。

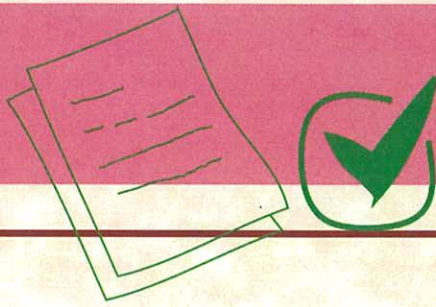
課程目前已接近尾聲，老友記學到包括修圖、剪片、新式社交媒體 Instagram（俗稱 IG）的應用，更利用影音平台 Youtube 上載自己的剪輯片段，與其他老友記分享。接下來，他們亦會學習在 Youtube 上進行自己的直播節目，分享各式各樣的資訊，豐富老友記們在疫情下的生活。

接下來相信老友記們很快可以在中心的廣播頻道看見他們的身影，到時請記得按 Like 收看，多多支持呀！





## 09 意見欄



誠意聆聽你們的聲音：

歡迎各位對中心服務給予意見，懇請你填妥表格交回本中心或致電 2117 0707 與我們聯絡，多謝支持！

我們會在十四個工作天內回覆。

提供意見者姓名：

聯絡電話：

意見：

## 10 聖經金句

我實實在在告訴你們：信從的人必得永生  
若望福音 6：47

