



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>

## 2021年2月-2021年3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：2021年2月

印刷數量：600份

工作團隊成員：

高級督導主任：何沛欣      督導主任：張惠玲

社會工作人員：李永恆、陳嘉寶、邱雪琮、鄭焯文

一級活動幹事：葉穎嘉、胡喬欣、胡海彤、馬健棋

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. 長者參與
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



## 01 編者的話

明愛長者聯會是由明愛安老服務轄下單位選出代表參與，是體現長者參與的最佳例子，以中心為例，我們會由幹事會推選兩名代表出選長聯的 15 位常務委員。以兩年任期為一屆，不經不覺第九屆即將於 2021 年 6 月卸任，但因疫情關係，考慮各單位難選出代表，故今屆議決任期延長一年。

以往長聯都致力推廣長者關社，故但凡與長者福利政策有關的事項均會關注，而今年很多主題都圍繞護老者政策。以去年會員大會便以護老者服務發展為主題，而每月更由職員及常委輪流透過 youtube 直播，舉行線上論壇，加強單位對長者議題的關注。過去一年，亦舉行多次問卷調查發佈會，包括 11/6 護老者服務發展研討會、6/10 一「忍」再「隱」-長者對施政報告訴求發佈會、18/12 防疫支出增長者壓力亮紅燈-長者對施政報告的滿意度及疫下長者經濟開支調查發佈會。

而中心層面，當然希望能發掘到關心中心及地區事務的組長，協助聯絡會員，而進一步更能代表中心參與長聯的工作，今年會員累積有七百八十人，實在需要一批有心的義工協助，期望您的提名及參與！



## 02 長者參與-組長會及幹事會

督導主任 張惠玲女士

為促進長者參與，作為中心與會員間之橋樑，反映意見，並作為中心服務之諮詢和意見提供者，中心已於多年前成立組長會，不經不覺已舉行了 18 屆，現時是兩年一屆，經由中心內 8 個友誼組(盈富、盈安、盈康、盈樂、盈順+牛頭角邨、彩福、彩德、私樓及聯合組)內所選出的組員代表組成，每組根據人數比例選出代表，每 20 人可選出一位代表、40 人可選出兩位代表，如此類推。來屆提名期為 2 月，經由各友誼組成員提名候選人，並安排各候選組長在其所屬組別向組員介紹參選意向和期望，於 3 月友誼組中以一人一票，最高得票方式選出最高得票者作為組長。由於疫情關係，各位會員可 2 月到來中心取心意禮物時順道提名。現請出現屆組長與大家見見面，如有新人選，請踴躍提名：



盈富



何蒙思



黃志雄(司庫)



梁啟經(主席)

私樓及聯合組



葉惠卿(司庫)



廖文嫻(副主席)



陳景文(康樂)

盈安



李傑祥



朱瑞芳



謝淑珍



謝劍華



盈康



陳雁宜



招玉



劉美霞



盈樂



朱秀珠



黎倩嫻(司庫)



周灼英

盈順+牛頭角邨



黃志文(文書)



熊亞六



袁玉蘭(康樂)



彩福



陳炳松(聯絡)



陳珣如(康樂)



彩德



麥綺蓮(聯絡)



章麗琮



崔德龍(文書)



楊天賜(聯絡)



選出的組長，會再投選出 13 位成為幹事會成員(當中包括 1 位主席、1 位副主席、2 位文書、3 位司庫、3 位康樂及 3 位聯絡)，任期為 4 月 1 日至兩年後的 3 月 31 日。組長會主要執行工作，而幹事會則主要出謀獻策，而幹事的職責會再附加關注長者福祉，積極參與社區事務的工作，故此，與明愛長者聯會(由各服務選出 2 至 3 名代表)作為整個服務使用者代表會的倡議長者福利工作很相似，只是中心幹事會較為地區層面，而長聯則更能動員各區代表討論政策，影響力更大。不過，在會員聯絡及關懷網絡工作上，組長確實是功不可沒，在此，容許中心在此衷心感謝每一位組長的無私付出及奉獻！他們的積極參與及協助支持，無疑令中心的服務蒸蒸日上！

## 03 活動介紹

### 派發心意禮物包 2021 (活動禮物主要由 Japan Tobacco (Hong Kong) Ltd 贊助)

日期： 2021 年 2 月 2 日至 2 月 10 日

時間： 上午 9 時 30 分至 11 時 30 分 / 下午 2 時 30 至 4 時 30 分

地點： 本中心

內容： 派發心意禮物包

(酒精搓手液、口罩、消毒濕紙巾、飲品、餅乾、麵條及毛巾。)

費用： 免費( 2021 年 1 月 10 日前登記會友)

中心取禮物時，必須持有效會員證



### 護老鬆一鬆-護老者照顧技巧小組

日期： 2021 年 2 月 11 日至 3 月 25 日 (隔兩個星期、共 4 節)  
(11/2, 25/2, 11/3, 25/3)

時間： 下午 3 時 至 4 時

地點： ZOOM 形式進行

內容： 照顧技巧及放鬆活動

對象： 護老者

費用： 免費

負責人： 邱姑娘



## 03 活動介紹

### 護老鬆一鬆-防跌小組

- 日期： 2021年2月22日至3月15日（逢星期一共4節）  
(22/2, 1/3, 8/3, 15/3)
- 時間： 上午10時至11時30分
- 地點： 中心活動室(6-8人) \*\* 如疫情嚴峻會改用 ZOOM 進行 \*\*
- 內容： 平衡力、肌力測試、防跌運動
- 對象： 護老者
- 費用： 免費(活動前需到中心進行肌力測試)
- 負責人： 邱姑娘



### 靜活人生





- 日期： 2月5日起(逢星期二、五) 新年假期暫停  
(5/2, 9/2, 16/2, 19/2, 23/2, 26/2, 2/3, 5/3)
- 時間： 上午10時至12時正 (共8節)
- 地點： 中心活動室
- 內容： 人生，可能會經常遇到不同難題。面對疫情、照顧壓力、家庭、人際關係…現實可能總是不似預期。學習運用靜觀，協助自己面對不同壓力，在困難時給予自己多一份選擇，從而能夠更從容面對。
- 費用： \$20 名額:4人 活動負責人：李先生（註冊社工）



### E 健樂-「抗氧化延衰老」健康飲食講座

- 日期： 2021年2月4日(星期四)
- 時間： 下午2時30分
- 內容： 「抗氧化延衰老」健康飲食
- 名額： 10人 (致電中心報名，先到先得)
- 地點： 本中心
- 備註： 活動由基督教聯合那打素社康服務 主持  
\*\*只限E健樂會友參加

## 2021年2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	6
	9:00 E健樂禪繞班 10:00 網上活動資訊站 14:30 E健樂藝術治療 	9:00 E健樂長安護士關懷 10:00 耆樂起動 		14:30 E健樂「抗氧化延衰老」健康飲食講座 	10:00 耆樂起動 10:00 靜活人生 14:30 認知能力快速測試 	
7	8	9	10	11	12	13
		10:00 耆樂起動 10:00 靜活人生	10:00 正向心理小組 (Zoom)	10:00 護老迎新禧(線上) 15:00 護老者照顧技巧小組	農曆年初一 	農曆年初二 
14	15	16	17	18	19	20
農曆年初四 	9:00 E健樂長安護士關懷 10:00 耆樂起動 10:00 靜活人生 		15:00 減壓小組 (Zoom)		10:00 耆樂起動 10:00 靜活人生 14:30 認知能力快速測試	
21	22	23	24	25	26	27
	10:00 護老鬆一鬆一防跌小組	10:00 膽固醇睇真D (Zoom) 10:00 耆樂起動 10:00 靜活人生 14:30 E健樂簡介網上講座	10:00 正向心理小組 (Zoom) 10:30 喜樂人生小組 	15:00 護老者照顧技巧小組 15:00 中風手部康復工作坊(Zoom)	10:00 耆樂起動 10:00 靜活人生 10:30 喜樂人生小組 14:30 認知能力快速測試	
28						27
						

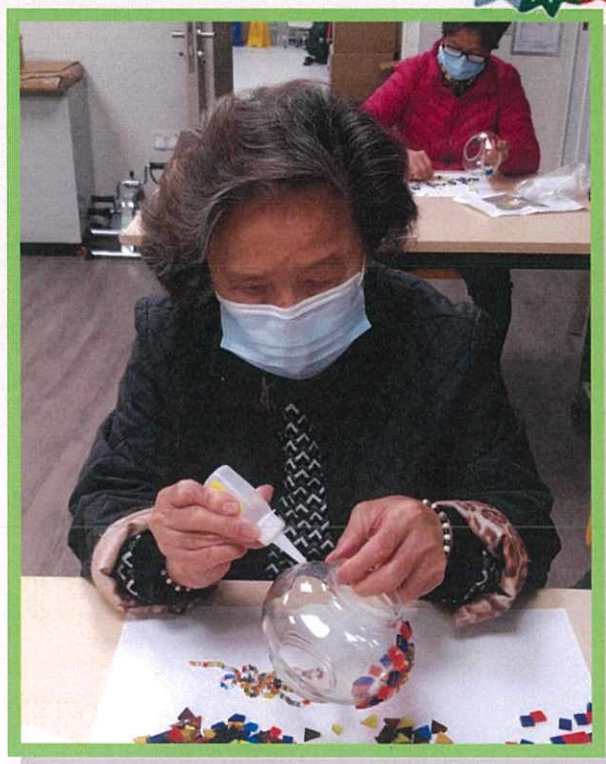
## 2021年3月份中心活動時間表

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	6
	10:00 活動資訊站 10:00 護老鬆一鬆一防 跌小組 	9:00 E健樂長安護士關 懷 10:00 靜活人生	10:30 喜樂人生小組		10:00 靜活人生 10:30 喜樂人生小組 	
7	8	9	10	11	12	13
	10:00 護老鬆一鬆一防 跌小組	9:00 E健樂長安護士關 懷	10:30 喜樂人生小組 	15:00 護老者照顧技巧 小組 15:00 預防骨質疏鬆 (Zoom)	10:30 喜樂人生小組 14:30 認知能力快速測 試	
14	15	16	17	18	19	20
	10:00 護老鬆一鬆一防 跌小組	9:00 E健樂長安護士關懷 9:30 祖父母幼兒照顧訓練 課程 10:00 E健樂踢走失眠小組 10:00 長者常見眼疾及護眼 之道(Zoom)		9:30 祖父母幼兒照顧訓練 課程 10:00 E健樂踢走失眠小 組	9:30 祖父母幼兒照顧訓練 課程 14:30 認知能力快速測 試	
21	22	23	24	25	26	27
		9:00 E健樂長安護士關 懷 10:00 長者常見皮膚問 題的護理(Zoom)		9:30 祖父母幼兒照顧訓練 課程 10:00 E健樂踢走失眠小組 15:00 護老者照顧技巧小組 15:00 園藝治療(Zoom)	9:30 祖父母幼兒照顧訓練 課程 14:30 認知能力快速測 試	
28	29	30	31			
		9:00 E健樂長安護士關 懷 				

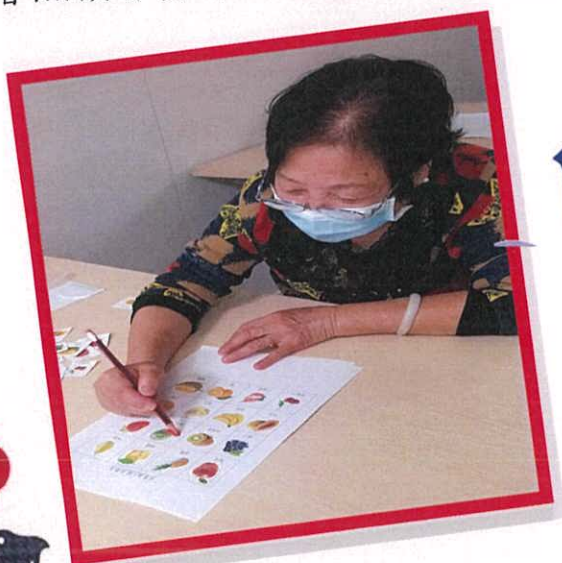
# 04 活動花絮



明愛賽馬會照顧者資源及支援中心義工培訓



E 健樂-齊做馬賽克燈



E 健樂計劃-認知訓練網課

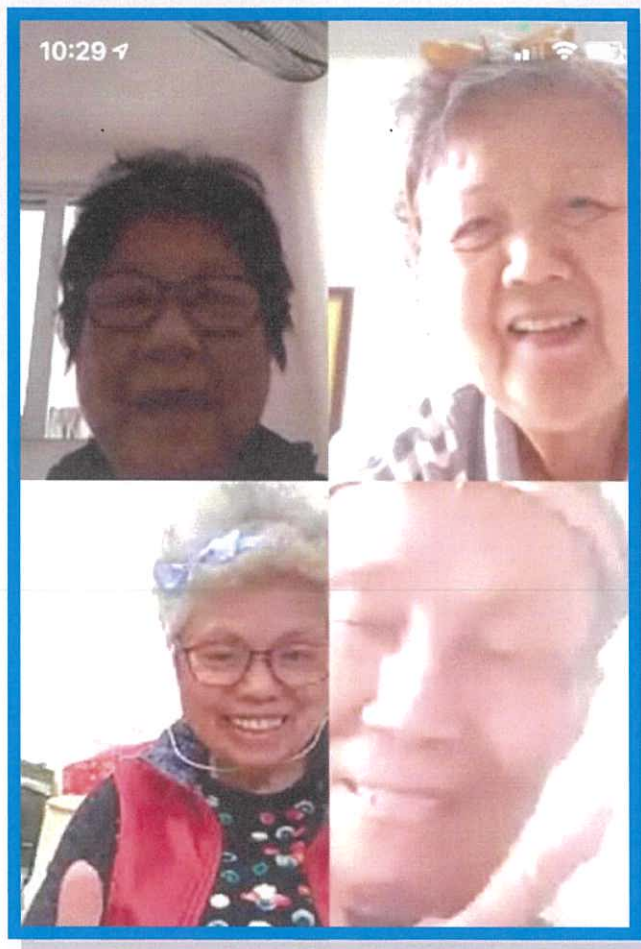
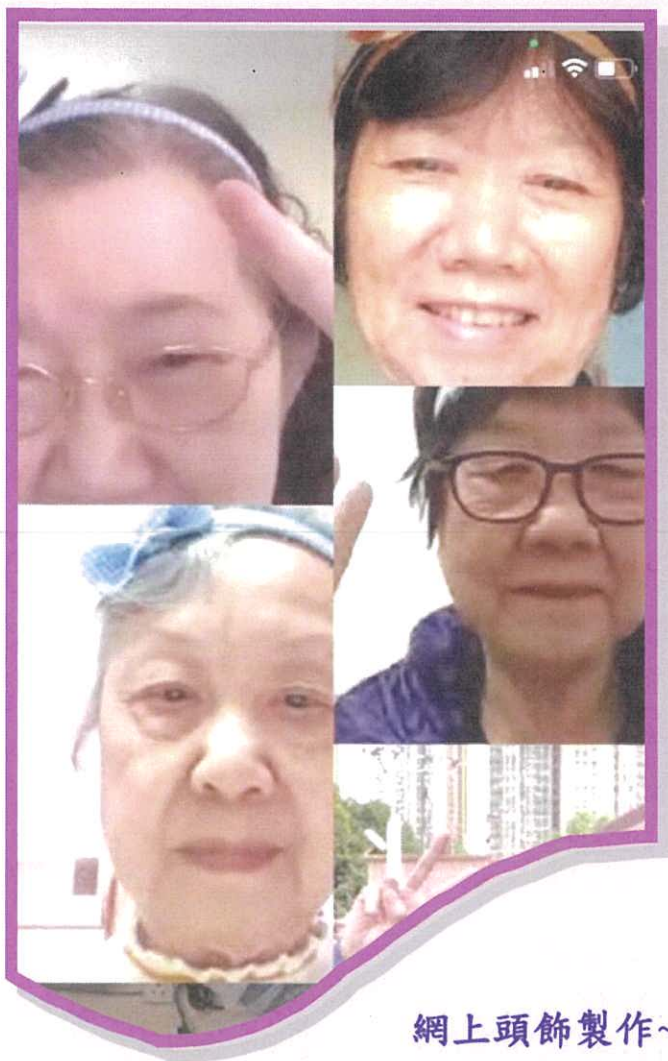


網上製作聖誕樹



E 健樂計劃-肌肉練習





網上頭飾製作~成功完成!開心又靚靚!



義工參與製作錄影及主持節目



# 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們的想法。

由於早前已介紹過 SQS 1, 6, 10, 11, 12, 13, 14, 15 及 16，故今期介紹餘下的服務質素標準，讓大家認識一下：

SQS2	檢討及修訂政策和程序	服務單位應檢討及修訂有關服務提供方面的政策和程序。
SQS 3	運作及活動記錄	服務單位實施政策及程序以確保有效的財政管理。
SQS 4	職務及責任	所有職員、管理人員、管理委員會和/或理事會或其他決策組織的職務及責任均有清楚的界定。
SQS 5	人力資源	服務單位/機構實施有效的職員招募、簽訂職員合約、發展、訓練、評估、調派及紀律處分守則。
SQS 7	財政管理	服務單位實施政策及程序以確保有效的財政管理。
SQS 8	法律責任	服務單位遵守一切有關的法律責任
SQS 9	安全環境	服務單位採取一切合理步驟，以確保職員和服務使用者處身於安全的環境。

# 06 特別消息 職員動向



**高級督導主任**  
**何沛欣**

各位幹事、會員、義工和職員好，由 2021 年 1 月 1 日起，我欣喜能加入大家，還有麗閣長者中心、恩柏軒日間護理中心、麗閣苑及盈水閣。藉以往高級督導主任、單位主任的帶領、員工的努力和真誠服務，更感謝各位幹事、會員、義工及職員的投入和支持，才能持續地為我們的社區提供適切服務，以回應長者和護老者的需要。未來，我們會繼續努力，踏實地實踐明愛目標「以愛服務、締造希望」。

大家好，很高興認識大家。我係明愛牛頭角長者中心新來的資訊科技大使，我叫馬健棋。在未來的日子我會和各位來臨的中心的長者一齊去學習使用不同的智能手機的應用程式，還有，如果各位長者在使用智能電話上遇到不同的問題，歡迎各位到中心找我解答：) 中心將會在未來開設有關於資訊科技產品的應用班，各位長者可以留意中心的最新動態。應用班，大家記得留意中



**資訊科技大使**  
**馬健棋**

# 07 健康專區



## 新春健康錦囊

農曆新年是重要的傳統節日，也是大家歡樂聚餐的時候。不過正所謂「少吃多滋味，多吃壞肚皮」，部分賀年食品含高糖分、高鹽分和高脂肪，在愉快的氣氛下聚餐時，可能會過量進食或飲食不均衡，有損健康。以下是一些新年飲食的健康貼士：

### 預備團年飯及開年飯的注意事項

預備團年飯時，宜減少使用高脂肪及含高膽固醇的材料，例如：腩肉、內臟、蝦膏和豬腳等。可多預備脂肪含量較低的肉類如魚和海鮮，但份量也要適可而止。



### 選購賀年糕點注意事項

選購糕點時，建議揀選較低脂、低糖和低鹽等較健康的產品。此外，糕點中的粘米粉或糯米粉含醣質，糖尿病患者如過量進食便會影響血糖水平的穩定性，例如：三分之二件蘿蔔糕已經有一滿湯匙飯的醣質含量；因此，進食糕點亦宜節制份量。



### 其他新年飲食的要點

新年期間都應盡量保持每天飲食定時定量，切勿暴飲暴食，避免飲用酒精，如啤酒。此外，長者應在飲食上作出均衡的配搭，例如：進食適量蔬菜、水果及穀物類，再配合適量運動，便有助避免血糖、血壓及血膽固醇上升。

資料來源：衛生署、一線通平安鐘



## 08 中心動向

# 為祖父母而設的幼兒照顧訓練課程

**課程目標：**認識及掌握初生嬰兒的餵食及日常照顧技巧

**課程內容：**祖父母親職錦囊、認識嬰兒發展、嬰兒照顧技巧、

初生嬰兒餵哺技巧、家居常用急救知識

**課程時數：**30 小時

**日期：**2021 年 3 月 16 日至 3 月 26 日

16/03(實體課)、18/03、19/03、23/03、25/03、

26/03 實體課)

**對象：**

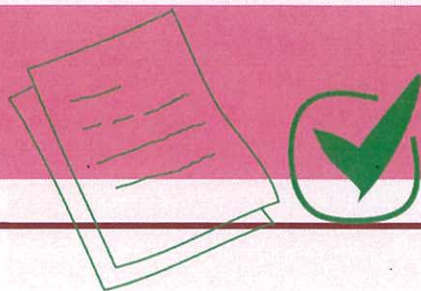
- 正在協助照顧六歲以下孫兒的祖父母、將或計劃榮升祖父母的人士 (即在約六個月內成為祖父母的人士)
- 具小學學歷或以上程度，能閱讀一般中文

**學費：**HK\$200 (綜援計劃或長者生活津貼受助人可豁免收費 (需提交證明文件))

**上課地點：**明愛東頭長者中心(黃大仙東頭邨)或網上授課



## 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！

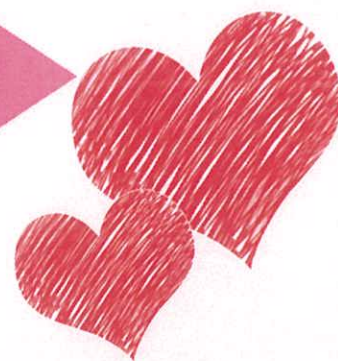
我們會在十四個工作天內回覆。

提供意見者姓名：

聯絡電話：

意見：

## 10 聖經金句



敬畏上主，將延年益壽；

惡人的歲月，必要短縮。 箴言

