

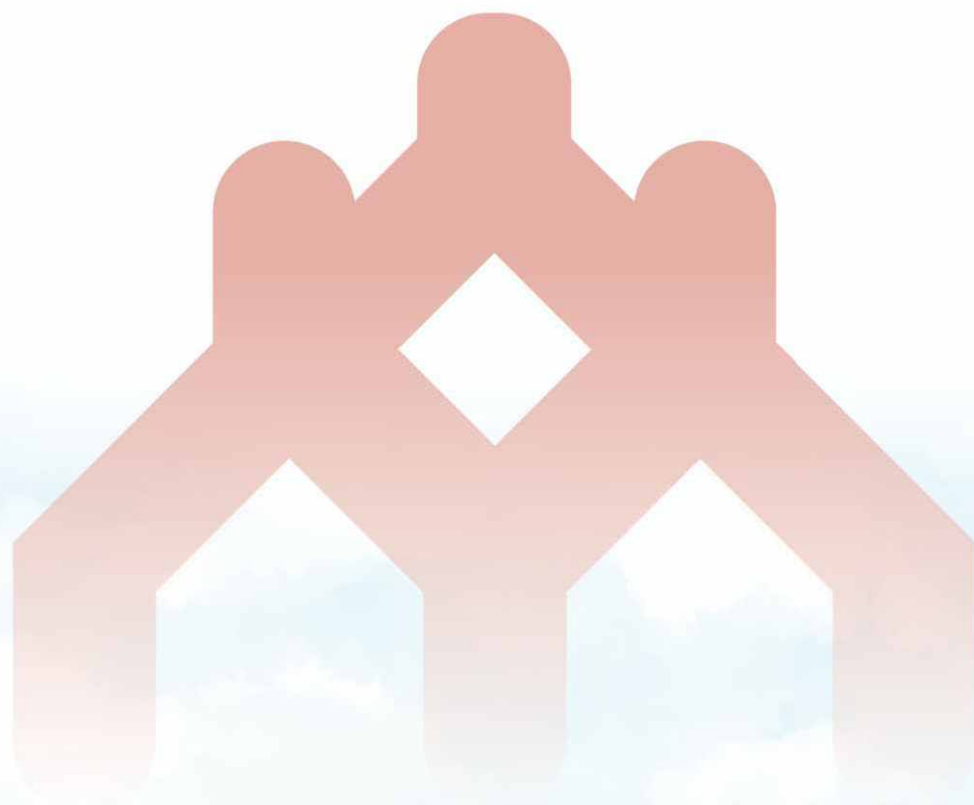


民聯精神  
服務社群

觀塘民聯會  
特刊

(2020-2023)





## 編輯委員會

facebook

網頁



出版：觀塘民聯會

顧問：黃春平會長

總編輯：陳華裕理事長

編委：張仲勉 莫勝旺 陳澤輝 陳慧貞 郭靈駿 羅玉仙

電話：2341 6308 傳真：2191 3356

電郵：info@Ktra.org.hk

地址：九龍觀塘康寧道 15 號裕民大廈 8 字樓

日期：2023 年 7 月

# 目錄

本會簡介	P.2
理事長獻詞	P.3
本會成員架構圖	P.4–P.9
理監事會成員(第 23 屆)	P.10–P.11
各分區幹事會成員	P.12–P.14
會務回顧	P.15
匯報(一)家庭及兒童服務	P.16–P.21
匯報(二)居家樂滿福及秀親情鄰舍關護計劃	P.22–P.27
匯報(三)健康樂頤年計劃	P.28–P.31
匯報(四)趣樂居服務	P.32–P.35
匯報(五)青少年服務	P.36–P.39
匯報(六)義工發展	P.40–P.43
匯報(七)抗疫活動	P.44–P.50
匯報(八)在職培訓	P.51
匯報(九)民生事務	P.52–P.56
匯報(十)國情教育	P.57–P.62
匯報(十一)其他	P.63–P.68



# 觀塘民聯會

Kwun Tong Resident Association

## 本會簡介

於 1974 年本會創立，1999 年註冊為非牟利慈善團體。四十多年來秉持民聯精神，服務社群的宗旨，廣泛團結各界人士，與時並進，務實為居民提供多元化服務。其範圍涵蓋學童及幼兒成長、青少年服務與長者健康教育等，並關注居民權益，切實反映民生和社會訴求；推動公民及愛國教育，參與社會公益活動，為建設和諧社區貢獻力量。

## 會徽說明



1. 會徽由三個“人”字構成，代表本會是一個由眾多居民組成、服務居民的團體，同時表現出強勁凝聚力和蓬勃發展的涵義；
2. 會徽同是以英文字母“M”和“Y”構成，“M”代表成年人，“Y”代表年青人，象徵本會由不同年齡，不同階層人士組成。

# 獻詞

本會秉持「民聯精神，服務社群」的宗旨，上下一心，力爭上游。

回顧本會成立至今，快五十年了，在各位賢達、前輩的努力推動下，彼此「以仁為本」，發揮「同舟共濟」的精神，協助受天災及生活環境困迫的人士渡過難關。

90年代本會註冊成為“非牟利慈善團體”，積極地參與社會服務，為基層市民發聲，藉以改善公屋、醫療、交通等，維護和爭取居民的合理權益。其後更建立為青少年互動的平台，推動他們參與社區，服務社群。

隨著社會的轉變，本會現時有十個分區幹事會，分別為觀塘市中心、牛頭角、秀茂坪、啟麗、四順、三彩（彩德、彩雲、彩盈邨）、藍田、油塘、翠屏等，建立不同的平台，主要是推動居民積極參與社區的建設和發展，深化對國家建設的認識和了解，並促進香港與內地的共融和增進彼此的聯繫與合作。

過去，本會已先後開拓幼兒、長者及社區的服務，為在職家庭提供支援，更積極地為身體狀況較佳的長者提供“老有所為”的服務。同時亦透過“社區構建”和“鄰舍互助”之關愛網絡，進一步發展老有所為的服務。上述各種服務皆取得不錯的成效。此實有賴各社會賢達與本會歷屆理監事等的共同努力、積極進取和不計辛勞以達致之。本人謹此向各位致以最高的敬意。

祈盼本會在未來的日子，更加積極有為。為此，我們必須緊守崗位，繼往開來，盡力做好關愛社群的服務外，還須不斷開拓，與時並進。同時，更要抱持及追求下列各種至關重要的目標，包括為社區建設文明與發展共同努力、為香港繁榮發展出謀及努力，更重要的為國家團結而凝聚心德、作出貢獻。



理事長 陳華裕校長  
JP, MH



# 觀塘民聯會成員、本會成員近照

## 永遠會長



侯瑞培先生 SBS,BBS



伍兆祥先生 MH



黃樹耀先生

## 會長



陳鑑林先生 GBS,SBS,JP



高寶齡女士 SBS,MH,JP



黃春平先生 MH



曹桂彬先生



陳振彬議員 GBS,JP



梁芙詠女士 BBS,MH



潘進源先生 MH



劉漢民先生

## 永遠名譽會長



楊孫西博士 GBM, GBS,  
SBS, JP



譚耀宗先生 GBM, GBS, JP



陳婉嫻女士 GBS, SBS, JP

## 名譽會長



高佩璇博士 BBS



胡國祥先生 MH



陳更生先生 MH



莊任明先生 BBS, MH



吳哲歆先生 MH, JP



林建華博士 BBS, MH



周耀明先生 BBS, MH



張勝權先生



蘇麗珍女士 MH, JP



林亨利先生 MH



劉定安先生



陳國華先生 BBS, MH

# 觀塘民聯會成員、本會成員近照

## 名譽會長



柯創盛議員 MH



郭必錚先生 MH



陳燦標博士



李誌峰先生



陳耀雄議員



何炳恩先生



陳嘉華先生



何榮添博士 MH



楊育城先生 JP



陳勇前先生



陳柏平先生



詹艷生先生



馮權開先生



袁炳恒先生



余敏先生 MH



## 名譽會長



葉興國先生 BBS,MH,JP



呂麗青校長



方奕聰先生

## 名譽顧問



高家裕教授



邱浩波先生 SBS,MH,JP



葉德安會計師



盧漢先生



周景祥先生



莊聰圖先生



龍漢成先生



黃殖民先生



王石星先生



陳欽池先生

# 觀塘民聯會成員、本會成員近照

## 會務顧問



周柳青女士



何少梅女士



李佩貞女士



盧鋼霖先生



陳蔓薇女士



鍾富圖女士



曾碧虹女士



劉良雅先生

## 法律顧問



吳國榮律師



彭錦輝律師



林峰律師 MH



陳啟榮律師



麥宜全律師

## 財務顧問



沈麗芳會計師

## 醫務顧問



譚振雄醫生



呂則強脊醫



梁德君脊醫



陳寶儀牙醫



陳道璟醫生



林新征醫生



陳秉傳中醫師



葉志堅先生

# 觀塘民聯會第二十三屆理監事成員

## 理事長



陳華裕校長 MH, JP

## 副理事長



馮美雲女士 MH



洪錦鉉先生 MH



吳榮德先生



鄭強峰先生

秘書長



張培剛議員

財政



林鸞女士

會員及義工發展  
委員會主席



龐智筌議員

社會事務及青少年  
發展委員會主席



張姚彬先生

長者服務  
委員會主席



鄧愛女士

家庭及兒童服務  
委員會主席



馮韻斯女士

資源開拓委員會主席



梁騰丰議員

監事長



胡偉忠先生

副監事長



莊任亮先生

審核



李潔冰女士

核數



張坤先生

副核數



劉玉嬋女士

# 分區幹事會名錄

## 牛樂分區幹事會

總幹事	陳明珠女士
副總幹事	屈志華先生
秘書	吳珍眉女士
財政	屈志華先生
核數	甄惠英女士
家庭及兒童服務委員會	李榮芳女士
社會事務及青少年發展委員會	林耀全先生
長者服務委員會	郭巧英女士
會員及義工發展委員會	梁暖杏女士
資源開拓委員會	曾衛明先生
幹事	謝群娣女士

## 四順分區幹事會

總幹事	吳玉玲女士
副總幹事	劉玉嬋女士
副總幹事	方美玲女士
秘書	林小意女士
財政	茹秀容女士
核數	王穎怡女士
家庭及兒童服務委員會	郭麗英女士
家庭及兒童服務委員會	麥麗霞女士
社會事務及青少年發展委員會	邱何網女士
社會事務及青少年發展委員會	陳肖娟女士
長者服務委員會	葉潤生先生
會員及義工發展委員會	張惠霞女士
資源開拓委員會	馮慧珍女士

## 市中心分區幹事會

總幹事	鄧愛冰女士
副總幹事	楊志明先生
副總幹事	林淑瑜女士
秘書	葉建中先生
財政	謝連英女士
核數	黃赤心女士
家庭及兒童服務委員會	吳彩玲女士
家庭及兒童服務委員會	胡銀基女士
社會事務及青少年發展委員會	范忠東先生
社會事務及青少年發展委員會	陳順卿女士
長者服務委員會	江錫賜先生
長者服務委員會	楊妙慶女士
會員及義工發展委員會	鄭根先生
會員及義工發展委員會	黃雪樂女士
資源開拓委員會	李志平先生
資源開拓委員會	何成先生

## 秀茂坪分區幹事會

總幹事	張坤先生
副總幹事	黃鳳梅女士
副總幹事	何佩琪女士
副總幹事	黃秀珍女士
副總幹事	許楚柔女士
秘書	林小琼女士
財政	羅婉珊女士
核數	賴美娥女士
家庭及兒童服務委員會	黃錦秀女士
家庭及兒童服務委員會	梁桂女士
長者服務委員會	吳湛森先生
長者服務委員會	尹蓮卿女士
社會及青少年發展服務	葉島蓮女士
社會及青少年發展服務	王錦霞女士
會員及義工發展委員會	鄧璇玉女士
會員及義工發展委員會	莊秀芬女士
會員及義工發展委員會	劉翠萍女士
資源開拓委員會	楊廣生先生
資源開拓委員會	李偉明先生
資源開拓委員會	梁志玲女士

油塘分區幹事會

總幹事	譚耀全先生
副幹事	郭興城先生
副幹事	阮德輝先生
秘書	簡雙大女士
財政	曾遂喜女士
核數	陳仲賢先生
家庭及兒童服務委員會	吳惠琴女士
長者服務部委員會	黃洋先生
社會事務及青少年發展委員會	王萍女士
會員及義工發展委員會	陳茗虹女士
資源開拓委員會	鄭華東先生

啟麗分區幹事會

總幹事	吳榮德先生
副總幹事	林鸞女士
副總幹事	黎文英女士
秘書	丘杏芬女士
財政	文燦明先生
核數	陳松年先生
家庭及兒童服務委員會	劉麗珠女士
家庭及兒童服務委員會	李彩歡女士
社會事務及青少年發展委員會	譚玉梅女士
社會事務及青少年發展委員會	石信威先生
長者服務委員會	林國芳女士
長者服務委員會	林蓮珍女士
會員及義工發展委員會	孔月珍女士
會員及義工發展委員會	劉寶琮女士
資源開拓委員會	周彩娟女士
資源開拓委員會	趙惠珍女士
幹事	蔡榮芳先生
幹事	陳劍悠先生
幹事	單樑恩先生
幹事	張愛琼女士

彩坪分區幹事會

總幹事	陳俊傑先生
副總幹事	陳安珏女士
副總幹事	蘇淑琼女士
幹事家委	吳延煉先生
會員及義工發展委員會	程建國先生
會員及義工發展委員會	李寶秋女士
長者服務委員會	鄧群就女士
社會事務及青少年發展委員會	鄭一德女士
社會事務及青少年發展委員會	李瑞茹女士
資源開拓委員會	汪尚志先生
幹事	梁金妹女士
幹事	黎佛有先生
幹事	陳志偉先生

翠樂分區幹事會

總幹事	陳檢送女士
副總幹事	林寶玉女士
秘書及財政	吳庭鋒先生
核數	李秀儀女士
家庭及兒童服務委員會	陳麗儀女士
長者服務委員會	曾麗影女士
會員及義工發展委員會	簡燕萍女士
社會事務及青少年發展委員會	吳遠開先生
社會事務及青少年發展委員會	曾麗端女士
資源開拓委員會	郭陽開先生

# 分區幹事會名錄

## 藍田分區幹事會

總幹事	周俊華先生
副總幹事	李潔冰女士
秘書	龐鳳音女士
財政	蘇巧玲女士
核數	文佩媛女士
家庭及兒童服務委員會	龐鳳音女士
家庭及兒童服務委員會	陳惠容女士
社會事務及青少年發展委員會	魏建碧女士
長者服務委員會	鄭銀珍女士
長者服務委員會	李圖芳女士
會員及義工發展委員會	林惠如女士
會員及義工發展委員會	文佩媛女士
資源開拓委員會	曾笑琮女士
社會事務及青少年發展委員會	庄雪文女士
幹事	鄒瑞冰女士

## 安寶分區幹事會

總幹事	鍾曉麗女士
副總幹事	顧文娟女士
秘書	陳錦女士
財政	呂玉蓮女士
核數	余淑萍女士
家庭及兒童服務委員會	葉美嫻女士
社會事務及青少年發展委員會	張家銘先生
長者服務委員會	王楚鑾女士
會員及義工發展委員會	馮冬女士
資源開拓委員會	邱冠華先生



- 1972 年 – 1974 年 籌組及成立觀塘民眾聯誼會。
- 1974 年 發起「一元籌款運動」、慰問失業困厄人士。
- 1982 年 開展「身體健康檢查服務」。
- 1985 年 鼓勵會員參政議政。
- 1985 年 第一次舉辦「觀塘區歌唱比賽」。
- 1991 年 發起為華東水災賑災籌款等活動。
- 1992 年 正式改名為「觀塘民聯會」。
- 1996 年 舉辦慶祝母親節大型活動，超過近 1,000 人參與。
- 1999 年 轉型註冊為「非牟利慈善團體」。
- 2000 年 成立「健康推廣大使」服務隊。
- 2003 年 成立「翠屏互助幼兒中心暨課餘托管中心」。
- 2005 年 首次獲社會福利署批准「賣旗日」籌款活動。
- 2009 年 首次成功申請勞工事務局的「社區投資共享基金計劃」，並在彩盈邨展開服務。
- 2012 年 開辦由社會福利署資助的「鄰里支援幼兒照顧計劃」社區保姆服務。
- 2012 年 開展由勞工及福利局的社區投資共享基金「三彩友伴一建設社區網絡」計劃，在三彩社區（彩盈邨、彩福邨、彩德邨）展開服務。
- 2013 年 開展由勞工及福利局的社區投資共享基金「油塘友情 TEEN」計劃，在油塘展開服務。
- 2014 年 成立「趣樂居」，開啟為初老年輕長者服務。
- 2015 年 開展由勞工及福利局的社區投資共享基金「Teen·資·情」計劃，在油塘展開服務。
- 2018 年 開展由勞工及福利局資助的社區投資共享基金「居家樂滿福」計劃，在秀茂坪展開服務。
- 2020 年 獲香港中銀資助並舉辦「健康樂頤年」計劃，推展治未病的預防工作，深得區內人士交口稱譽！  
(註：至 2023 年 6 月底此計劃服務超過 10,000 人)
- 2021 年 獲民政及青年事務局資助的社區投資共享基金「秀親情·鄰舍關護」計劃，再在秀茂坪展開工作。
- 2023 年 於 2023 年 4 月本會正式成為社會福利署受助團體。
- 2023 年 於 2023 年 8 月 1 日(第 23 屆)理監事會正式退任。

## 家庭及兒童服務

家庭是社會重要的組成部份，不單能提供安全親切的環境，更能讓家庭成員在穩定及良好的生活下獲得照顧。健康的家庭，能有助社會的安定，更可以培育兒童身心靈發展，使其日後能成為社會上有責任感的一員。

觀塘民聯會翠屏互助幼兒中心於 2003 年投入服務，中心一直為區內家庭提供幼兒暫託服務，使其父母或照顧者可處理日常事務或前往工作等，至今已第 20 個年頭。

本中心於 2012 年獲社會福利署資助營運於觀塘區的「鄰里支援幼兒照顧計劃」，為區內長時間工作、工作時間不穩定、非常規、有突發需要、以及其他各種需要的家長，提供具彈性的日間幼兒照顧服務。

2014 年，本中心獲香港賽馬會慈善信託基金資助翻新工程及增添設備，讓區內之家庭及兒童能享用更優質的服務。

本中心於 2022 年開始由「互助幼兒中心」正式轉型為「學前兒童課餘託管服務」，因此由「觀塘民聯會翠屏互助幼兒中心」改名為「觀塘民聯會學前兒童課餘託管中心(翠屏)」，並一直致力為有照顧需要的家庭提供適切的服務，協助維繫有家庭情感需要的人士提支援，促進家庭和睦。



小朋友透過美勞活動，創造無限發展空間。



從主題活動中，培養自信，讓其懂得尊重及接納別人。



在圖工活動中，學習互相欣賞，從而懂得彼此尊重。

## 1. 學前兒童課餘託管服務

為配合社區的幼兒照顧服務，社會福利署自 2021-22 年度開始分階段重整全港 19 間互助幼兒中心，通過增聘社工和支援人手等，為三至六歲以下學前的兒童提供課餘託管服務。本會是全港 19 間互助幼兒中心之一。「學前兒童課餘託管服務」主要以功課輔導、遊戲學習、個人成長及情意群性發展為主要內容，協助兒童在社交、自理、感官學習及藝術創意等不同方面加以發展。

服務初期，受制於疫情肆虐，舉步為艱，對各項工作影響甚大！尤幸在各同事靈活應變下，連結線上線下的宣傳，為區內有需要家庭提供新的服務模式，成效卓著。



在活動中，學習人際禮儀。

### 功課輔導服務



以功課輔導形式，共同學習，促進成長。

### 情意群性發展活動



小朋友手持圖工互相讚美和欣賞。

# 滙報 (一) 家庭及兒童發展

## 2. 小學課餘託管服務

### 個人發展

旨在為一些因工作或在尋找工作，或其他原因而未能在課後照顧子女的家長提供學童托管服務。服務對象為小學生，內容有功課輔導、行為指導、生活技能學習及社交活動等。多年來，本會堅持著重學童品行與學業並重，協助眾多學童在德育及智育均取得理想的發展。

在 2020-2022 期間，為阻止疫情的蔓延，學校不時停課，學童只能留在家中，這對他們的學業及社交成長影響甚大。面對這一挑戰，我們嘗試以線上功課指導及進行不同的線上小組互動，以新穎的內容配合影像傳播，並加入不同元素，增添學習趣味，務使學童能保持正向學習狀態。



品嚐小食：學童親自制作及品嚐不同食物，從而提升其對食品的認識和語言表達的技巧。



小食製作：學習不同食材配搭，鼓勵創意無限！



科學實驗：提升其理解力，培養對科學探索的興趣，並在合作過程中，學習互相尊重和成果分享。

### 遊戲時間



透過體能遊戲，強化小朋友大小肌的發展，並從中學懂遵守遊戲規則的重要性。



透過不同遊戲教材施教，效果良好。

## 興趣與課外活動

本中心不停為學童舉辦不同類型的網上興趣班及學習課程，例如立體心意卡、和諧粉彩和百科常識比賽等，希望小朋友能在家中仍然可以愉快地享受學習的樂趣，同時也可增加與其他小朋友互相交流。



## 戶外活動或參觀

本中心定期舉辦不同的戶外活動，包括參觀合味道紀念館、氣候變化博物館等，一同探索和體驗不同的知識和文化，興趣盎然。



與學童參觀「合味道紀念館」，並在工作坊製作個人的合味道杯麵。



參觀全港首間氣候博物館，了解及認識氣候變化對人類的影響。此外，許多環保議題也引起小朋友的共鳴及關注！

# 滙報 (一) 家庭及兒童發展

## 3. 鄰里支援幼兒照顧計劃

本會自 2012 年開始，獲社會福利署資助營辦。多年來，此項服務協助不少家庭紓緩幼兒照顧的壓力，包括需長時間或非常規工作的家長，亦為有需要的家長提供突發的幼兒照顧服務，讓其子女得到妥善的悉心照顧，而避免因獨留子女在家引致不必要問題。

本會之服務分為保姆家居照顧及中心照顧兩種模式，為有需要的家長，在鄰里層面提供具彈性的日間幼兒照顧服務，並同時提升社區互助與關懷。多年來，已超過 100 名社區保姆接受培訓，並每年為有需要家庭提供超過 10,000 小時的家居託管服務。

然而，在 2020-2022 的疫情期間，社區實施隔離政策，家長不願在中心托管幼兒，令服務嚴重受阻，保姆培訓工作亦因此停頓，但本會服務仍然繼續並沒有因此而怠慢；相反社區保姆十分積極面對逆境，與學童保持連繫，並不時致電慰問及送上防疫物資，彼此保持良好的人際關係；此外，亦定期聯絡學童家長，為其提供在家照顧兒童的專業意見，以紓緩家長憂慮。



社區保姆協助有需要的家長照顧幼兒。



社區保姆帶同其照顧之幼兒在本中心一起參與活動。

## 其他活動

本中心舉辦網上健體操及阻力帶運動班，由專業導師指導，讓參加者也可在家中鍛鍊身體和紓緩壓力。



透過網上健體操班，讓學童能在本中心或家中也可鍛鍊身體、紓緩壓力。



由專業體適能導師帶領小朋友一同做運動，讓其強身健體，此活動深受學生與家長歡迎！

在各人的努力下，本會在家庭及兒童服務方面取得一定的進展，成績有目共睹。2023年4月起本會亦獲社會福利署升格為受助團體。

## 「居家樂滿福」及「秀親情·鄰舍關護」計劃

「社區投資共享基金」致力推動社區參與，鼓勵不同年齡、背景的市民積極參與，發揮服務社區的精神，互相支持，促進社會融洽。此外，亦藉此建立互惠、互助的社區網絡。2009年，本會獲勞福局社區投資共享基金資助，於觀塘西：彩盈、彩德、彩福舉行「三彩友伴－建設社區網絡」計劃；2013年，此項服務更發展至觀塘油塘區，並以「油塘友情TEEN」計劃命名，及後2015年更在觀塘油塘區舉行「Teen·資·情」計劃，並取得預期成果。

本會在2018年至2021年的「居家樂滿福」計劃後，再次獲得社區投資共享基金資助新一期「秀親情－鄰舍關護」。是次「秀親情－鄰舍關護」乃透過與區內不同人士及團體通力合作，為居於秀茂坪邨內的長者提供居家生活支援。為此，在我們「一起努力、共同成長、共同進步」的理念下，增強市民對長者友善社區活動的關注和支持，在構建長者友善社區上取得顯著成效。

### 1. 秀親情 - 鄰舍關護啟動禮

本會於2021年至2024年獲社區投資共享基金資助「秀親情－鄰舍關護」計劃，其中啟動禮於秀茂坪舉行。啟動禮亦為經培訓後的義工頒發證書時攝。



大會嘉賓：九龍社團聯會觀塘地區委員會黃春平主任（左三）、陳華裕理事長（左四）、社會福利署觀塘區助理專員張淑芬（右四）聯同陳耀雄議員（右二）及張培剛議員（右一）等合照。



## 2. 建立樓長制度 — 培訓居民成為義工

本計劃定期舉辦義工培訓，主要是教授不同工作技巧，如探訪、面談及護理常識等，培養其成為樓長。除樓長培訓班外，還定期與不同單位舉辦進階課程，包括改善痛症運動班、中醫治療痛症班、芳療師痛症班、手機及 App 學習班、專題醫療講座、家居安全及健康檢查、防騙桌遊「錢爺爺的一天」導師培訓班等。



舉辦專題講座，讓義工了解更多醫療知識，從而帶給長者健康資訊。



邀請資深護士教授義工簡單的護理知識。



近 30 多名義工經連串培訓後，終於畢業成為樓長，希望他們能學以致用，得心應手。



物理治療師教授義工協助輪椅使用者時應注意的事項和技巧。



經一輪樓長培訓後，本計劃即安排進階課程，在課堂中邀請專業救護員教授急救常識。

# 匯報 (二) 居家樂滿福及秀親情鄰舍關護計劃

## 3. 以鄰舍層面支援有需要長者

截至 2023 年 5 月，本計劃已探訪超過 280 名長者。其服務主要是為長者提供生活及精神上的支援，包括每月約二次上門或電話閒聊，藉此介紹社區資訊、鼓勵其多做運動和彼此分享。此外，也協助有需要長者購買生活用品、陪診、家居清潔等。長者能夠通過此項服務，在健康和安全的的生活層面上接收更多資訊，對應其在生活的支援，有助「居家安老」之成功推廣。



義工定期探訪，以了解長者日常生活狀況。



節日時向長者送上心意品，聊表關懷和與其分享節日之喜悅。



義工陪伴輪椅長者外出，包括陪診、購物等，無微不至！此項服務大受好評！本會謹此向有關義工致謝！

### 義工人數 (至 2023 年 6 月)

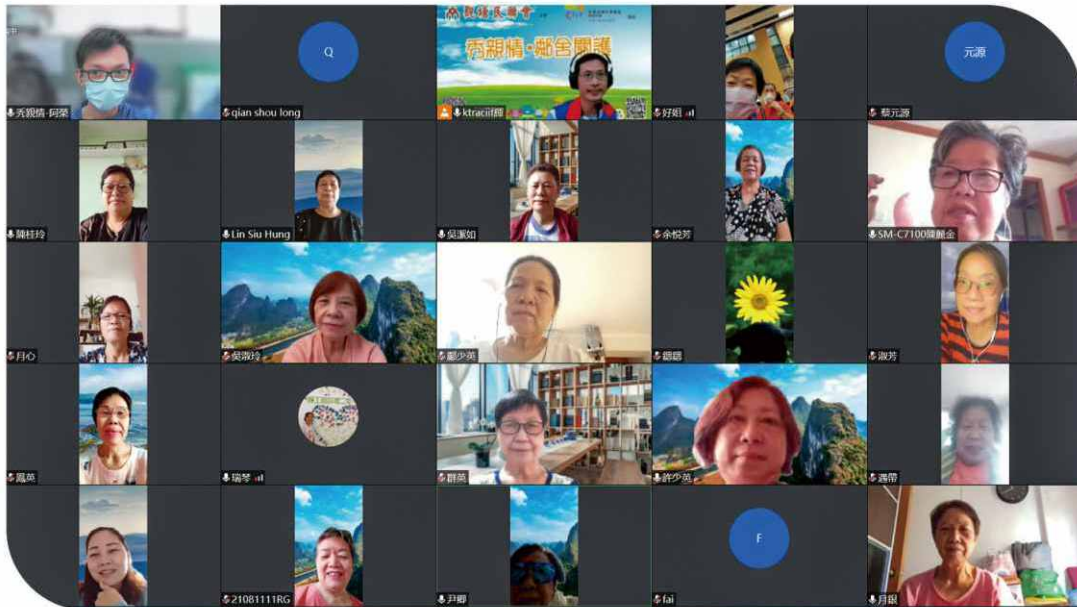
樓長義工	樂訊義工	樂健義工	導師顧問	總義工
244 人	339 人	456 人	99 人	1,138 人

### 受惠者人數 (至 2023 年 6 月)

直接受惠	間接受惠
4,679 人	13,426 人

## 4. 社區資訊與生活分享

本計劃定期舉辦社區關護資訊和護老者分享站，為秀茂坪區內居民提供健康檢查服務、社區資訊分享，讓區內長者能夠獲得不同的社區資訊。此外，也不時與長者舉行實體服務，也同時透過網上媒體促進彼此情誼。



本會不時透過網上媒體發放最新社區資訊，並定期進行交流，以分享生活資訊，促進彼此情誼。



定期開設社區關護資訊站，除量度血壓、測體脂外，亦為長者提供最新社區資訊。



健康檢查服務大受區內長者歡迎！

# 匯報 (二) 居家樂滿福及秀親情鄰舍關護計劃

## 5. 互助互讓 · 跨代共融

本計劃定期與不同機構合辦探訪活動，讓不同年齡的人士和義工聯袂探訪有需要的長者，了解他們的生活情境，實現跨代共融的關愛精神。



與觀塘家長教師聯會合辦探訪活動，讓區內不同院校學生共同推廣跨代共融的關愛精神。



樓長和小義工於節日探訪長者並送上祝福和禮品。



於探訪長者時，樓長和小義工送上親手製作的心意卡，場面溫馨。



秀明小學一班學生與長者製作掛飾，彼此毫無隔閡。



由家長、義工和長者一同 Circle painting，創意無限。



在義工的指導下，長者嘗試製作環保酵素，實踐「環保」大同。

## 6. 凝聚醫、福、社、商、校等團體，各展所長，共建長者友善社區

此計劃除培訓義工，推動市民參與外，還須連繫「醫、福、社、商、校」等團體，發揮跨界別優勢。是次參與團體，包括基督教聯合醫院、香港紅十字會東九龍總部、長者鄰舍中心、觀塘家教會、區內中小學校、地區團體、區議員及商業機構等超過 30 個不同單位，共同協作，並舉辦探訪、支援及關愛區內長者生活，其中包括運動、健康檢查與專題講座等多元活動。下圖為其中部份活動之剪影：



定期與團體舉行會議，集思廣益，共同為構建長者友善社區出力。



與聯合醫院合辦體檢，了解長者健康狀況。



透過樂齡科技、健康檢查和社區資訊為題，邀請單位合辦樂齡科技暨健康檢查嘉年華，活動十分受歡迎。(↑者)為本會副理事長洪錦鉉於活動後與各團體代表及義工一同合影。

### 過往部分合作單位

投委會及「樂在棋中」	觀塘區家長教師會聯會	東華三院方肇彝 長者鄰舍中心	秀茂坪警署及 東九龍總區交通部
香港紅十字會 東九龍總部	女青賽馬會 樂齡活學中心	香港大學急症醫學系	「健康樂頤年」計劃
鄰舍輔導會秀茂坪 康齡中心	GoShare Health	女青年會 50+ 計劃	榮華慈善基金
基督教聯合那打素 社康服務	資深護士 / 芳療師 陳映彤姑娘	營養治療師陸紫挺女士	基督教聯合醫院
天主教鳴遠中學	自強社	香港集寶有限公司	九社觀塘秀茂坪 社區服務中心
威邦服務有限公司	東井圓佛會	秀茂坪街坊福利會	秀明小學
嶺南大學賽馬會樂齡 科技安老計劃	基督教家庭服務中心	樹仁大學社工工作系 區榮光副教授	廉政公署社區關係處
順景廣告公司	領展資產管理有限公司	創毅物業服務顧問 有限公司	宜居物業管理 有限公司

# 匯報 (三) 「健康樂頤年」計劃

## 推廣基層醫療健康、以達治未病的成效

在持續醫療過程中，基層醫療是市民第一個接觸點，其方便、全面、持續提供服務、協調和以人為本的護理概念十分重要；而透過健康推廣、疾病預防和管理、醫療支援等，以促進市民的健康，故此治未病的信息絕不可少！

本會在 2020 年獲得中銀香港贊助「健康樂頤年」計劃，目標是協助長者提升其個人健康及注意保健、建立預防疾病的意識及良好生活習慣，從而減少對公共醫療體系的依賴，並達至「居家安老」的宏願。另外，本會聯結不同界別，集合團體力量，推動市民發揮助人自助的精神，以支援區內弱勢長者及年長護老者，促進跨代共融、發揮鄰舍守望相助，共建「長者友善社區」。

### 服務成效(至 2023 年 5 月)：

參與計劃人數	累積受惠人次	舉辦活動及健康小組等總節數	義工總數	長者健康檢查及評估人數
13,999 人 (累計)	119,307 人次 (累計)	4,303 節	215 人	6,562 人

## 1. 設立支援站，為長者提供健康教育及疾病預防，並支援有需要的長者及其家庭。



### 體檢服務 (牛頭角上邨)

健康大使透過樂齡科技為參加者進行血管硬度測試。



### 體檢服務 (秀茂坪邨)

健康大使為參加者提供健康諮詢服務，並藉此推廣如何預防慢性疾病。



### 體檢服務 (平田邨)

健康大使向參加者闡釋本計劃詳情。



### 體檢服務 (彩德邨)

健康大使正採用「定量超聲波骨質診斷儀」為參加者測試骨質密度。

## 2. 培訓市民推廣基層醫療健康，並透過鄰舍支援，攜手締造長者友善社區。



與精神科護士合作，透過活動及網上平台，為健康大使提供進階培訓。



透過玩「志同道合」遊戲，讓健康大使互相認識，藉此構建鄰舍支援網絡。



護士針對「治未病」信息向健康大使悉心講解，祈望日後在社區推行同類活動時更能得心應手。



健康大使在急救班學習包紮傷口非常投入，可見課程之成效。

# 匯報 (三) 「健康樂頤年」計劃

## 3. 增強地區綜合健康發展 - 連繫「醫、福、社」團體，發揮跨界別力量。



與基督教聯合那打素社康服務處商議復康轉介流程，發揮計劃在基層醫療的功能。



本計劃與油麗屋邨委員會和「創知中學」合辦長者探訪，傳遞關愛與關懷。圖為同學在統籌活動時攝。



本計劃聯同香港賽馬會及中文大學合辦長者防跌運動班，課程非常實用。此外，導師亦協助宣揚「治未病」的訊息。



與啟業社區協進會和啟樂樓互委會合辦體檢服務，並宣揚「治未病」的訊息，大受參加者歡迎！



## 4. 支援護老者

本計劃定期為護老者提供協助及支援，並針對主題舉行活動，以提升護老者的照顧技能，減輕他們的憂慮及負擔，同時亦協助其建立友輩支援網絡。此外，也透過舉辦不同的身、心、社、靈活動，以支持和鼓勵護老者，並予以肯定他們對家庭及社會的價值與貢獻。



由計劃社工及護士主講「開心快樂晚年」講座；其主題圍繞怎樣照顧認知障礙症患者，並如何從其心理角度增強患者記憶力及協助護老者加強專業知識與技能。



在工作坊上，專業護士向護老者教授如何使用輪椅、陪診技巧與其注意事項。



上圖為歌唱班和下圖為香薰蠟燭班。課程設計是幫助護老者紓緩身心疲累和生活壓力。

## 搭建人際平台、鼓勵初老者重拾自信

隨著香港人口老化加劇與出生率的下降，初老者人數不斷增加。惟今天界定之初老者為 50 至 60 歲者，俗稱「第三齡」，為數亦不少；他們有些是提前退休，有些是財務自由，也有些是為了照顧年長父母。為此，這班仍具活力者如何善用時間，釋放活力，乃本會為其提供服務時之必要考慮。

趣樂居為第三齡人士中心，專為剛退休人士提供服務。2017 至 2023 年期間，趣樂居開設金曲、書法、國畫、泰拳、園藝治療、皮革、太極拳班及專題講座等。

### 泰拳班

「泰拳班」由「老有所為活動計劃」贊助，主要是透過興趣班招募志同道合的初老者，誘導他們善用餘暇，學習新技能、發展新興趣，這既能鍛鍊身心健康，又可建立新的社交網絡。此外，本計劃亦加入社區服務元素，除既有學習泰拳外，班組會加入義工培訓，使他們學成後可成為社區導師，義務為低收入人士及長者提供免費課程，讓不同階層的人士均有機會接觸泰拳！此項活動深受街坊歡迎，這既能學習一技之長，又可減壓！



### 綠樂在書中

其對象為本區年滿 60 歲或以上的長者，透過園藝治療，以提升參加者的記憶及認知能力，改善情商。小組內容包括押花製作、花籃、組合盆栽及移植分株法等。學員於完成課程後可在家中一展身手，無論對栽種或花裝等均有一定程度的認識，平日可寄情於「綠色世界」中，忘卻煩憂！



### 金曲班

由名歌唱家佳佳老師任教，由開腔、打拍子，至糾正同學吸氣呼氣等，導師均一一悉心教導。你看！右圖為學員上課時，佳佳導師與學員之認真就可見一斑了！



## 皮革班

皮革班主要是讓參加者認識皮革及如何正確使用皮革工具。導師透過製作簡單而實用的皮革手工製品，使參加者學習這方面的知識及嘗試親自製作。課程十分實用，熟練後可有一技之長。



## 太極拳班

太極拳班主要是讓參加者學習太極拳法，並認識其運動對經絡、呼吸、消化系統、心血管和免疫系統等都有顯著的好處。經常練習能達至陰陽調和與加促氣血循環，同時亦可陶冶性情。



## 書法班

由資深書法導師忻元倩先生執教。右圖為忻老師在教導學員時攝，他特別對每個字的按、提、轉腕與回鋒等動作都甚有研究與要求，難怪學員特別用心！



## 專題講座

趣樂居不時舉辦專題講座！是次之講座主題為護眼，因人數太多要轉至本會會址舉行，當日由註冊視光師講解眼部疾病、如何預防眼疾等實用知識，並即場為參加者進行初步驗眼評估。



# 滙報 (四) 「趣樂居」服務

## 智能手機班

在日常生活中，使用智能手機十分普遍，但區內仍有不少人士不懂得如何使用手機的功能，對他們在出行、購物或在疫情嚴峻時如何安排就醫等均十分不便。本會有見及此，開辦智能手機班，導師指導長者如何使用智能手機，包括一些手機應用程式，使其掌握使用 Zoom、KMB，微信和 Whatsapp 等，以豐富長者生活。



## 中國畫班

由資深導師指導繪畫中國畫的基本認識、欣賞和技巧等，培養學員對中國文化、藝術的興趣，從學習中體驗中國文化的精深博大，有助學員寧靜致遠，發揮無限！



## 剪髮班

由專業髮型師教授學員基本剪髮技巧，由淺入深使其坐擁一技之長。課程招募剪髮義工，祈能學以致用。其後組成剪髮義工隊會到觀塘各區為長者義剪，回饋社會。義工隊工作十分有意義，同時亦充分發揮助人自助的精神，值得推薦！



## 粵曲班

由專業歌唱導師指導學員有關粵曲的理論及演唱技巧，透過課程練習粵曲唱段，了解曲式結構，培養學員掌握粵曲的唱法，並了解歷史與文化。課程除了讓一眾參加者能夠學習專業技巧外，亦讓其能發揮所學。下圖為粵曲班上課時攝。



## 「敬老粵曲欣賞會」

在導師的指導和帶領下，粵曲班學員在 2019 年假放業邨社區中心舉辦「敬老粵曲欣賞會」，為區內長者演唱不同粵曲，獲得在場觀眾一致讚賞！



趣樂居班組一班接一班，十分受歡迎，謹此感謝鄭強峰副理事長與本會一班同事之努力，因為有他們的積極投入，我們的服務就能更全面了！