關懷頻道

2019 年 10-12月 第42期

循道衛理觀塘社會服務處 / 神愛關懷中心

本計劃由香港公益金資助
This project is supported by The Community Chest

目錄

2019年10-12月　第42期

編者語	P.1
勞工法例：什麼是罷工？工友罷工得到保障嗎？	P.2
主題文章：香港選民・如何選擇？	P.3-5
觀塘人觀塘事：觀塘職業健康診所	P.6-7
社會行動快訊：濫收水電跟進	P.8
社會行動快訊：基層家庭兒童照顧者研究計劃發佈暨體驗活動	P.9
兒童專欄	P.10-11
醫療健康專欄：營養標籤	P.12-13
政策資訊：劏房住戶援助	P.14
政策資訊：在職家庭津貼	P.15-16
社區生產隊：招募新隊員及活動回顧	P.17
活動預告	P.18-20
活動花絮	P.21-22
照顧者專欄	P.23-24
中心入會申請	P.25
回應表 + 刊物意見回應	P.26
天糧網	P.27-28
拾落穗者及鳴謝名單	P.29
人間有情	P.30

設計・插圖・印製
Amos Art Company

編者語

2019年來到最後一季，這一年的確有很多轉變，特別於年中開始，槍聲和催淚彈的氣味已成為日常，但無論100萬、170萬或200萬+1，付上眼淚、鮮血甚至性命，政府及民間依然未能達成共識，示威者仍有不少訴求仍未得政府回應。香港的社會運動出現過罷工罷課，警民之間發生不少衝突。

回歸平靜，真的可以嗎？

祝願我們於2019年度最後一季能有一個好好的整頓。

打工仔你要知

甚麼是罷工？工友罷工有僱員保障嗎？

近月，香港因修訂逃犯條例事件出現連串社會行動，四個月以來打工仔女多次發動罷工，以示對政府的不滿。罷工一般是指僱員以停止工作迫使僱主接受要求，此種罷工通常都是因勞資糾紛而起的。但是次罷工，針對的對象並不是僱主，而是政府。打工仔亦會有同樣保障嗎？

根據法例，香港的罷工一般都會受僱傭條例保障。而根據《僱傭條例》第 21B 條，「凡為職工會會員或職員，享有在適當時間參加該職工會活動的權利」而「適當時間」一詞是指「就僱員參加職工會任何活動而言，指 (a) 其工作時間以外的時間；或 (b) 其工作時間以內的時間，而按照與其僱主或任何代表其僱主的人所議定的安排，或得到其僱主或任何代表其僱主的人給予的同意，容許在該時間內參加該等活動」。

罷工不等於請假。罷工者需要正式知會僱主參與罷工，暫停工作。僱主有權扣除員工在罷工期間的薪金。若僱主不同意員工在工作時間內參加由工會發起的罷工，可被視為缺勤或曠工，除扣除薪金外，僱主更可能會按《僱傭條例》及僱傭合約規定解僱員工，但僱主不得即時解僱員工而無須預先通知或給予代通知金。因為僱員參加罷工，並非僱主無須給予通知或代通知金而終止合約的合法理由。

而根據《職工會條例》的規定，僱主不得阻止或阻嚇僱員行使參加職工會及職工會活動的權利，亦不得因僱員行使上述權利而解僱、懲罰或歧視該僱員，或在僱用條件中，規定僱員不可行使上述權利。事實上，過去也曾有案例裁決由工會發起的罷工是職工會活動，但工作時間內參加罷工需要得到僱主同意。所以，在罷工的期間，不少工會團體都會呼籲大家加入工會，成為工會會員。因為若工會會員參與罷工被抽後算帳，工會便有權根據《職工會條例》介入及保障僱員。

香港選民。如何選擇

2019年區議會選舉將於11月24日（日）舉行。今次區議會選舉將會在全港18區中合共選出479個議席，當中452個為民選議席，27個為當然議員，當選議員的任期為4年。

全港十八區，以觀塘為第二大選區，有40個議席。

地區	民選議席數目	當然議席數目	總數
中西區	15	-	15
灣仔區	13	-	13
東區	35	-	35
南區	17	-	17
油尖旺區	20	-	20
深水埗區	25	-	25
九龍城區	25	-	25
黃大仙區	25	-	25
觀塘區	40	-	40
荃灣區	19	2	21
屯門區	31	1	32
元朗區	39	6	45
北區	18	4	22
大埔區	19	2	21
西貢區	29	2	31
沙水區	41	1	42
葵青區	31	1	32
離島區	10	8	18
全港總數	452	27	479

區議員的職能:

區議員任期為4年，主要工作範圍為負責地方行政事務，向政府提供意見以促進區內康樂和文化活動、改善區內環境。

區議員於改善及推動社區工作中，擔當重要的角色，並以「一人一票」民選以產生。市民更應好好掌握機會，盡公民責任，選出合適的區代表。

選擇區議員的考慮因素:

1. 政黨背景：

每位競選人士通常由不同政黨出身，亦有以獨立候選人名義出戰。市民可多了解每個政黨的理念和工作政績。

以獨立候選人名義出選的候選人雖沒有明確的政黨背景，但市民亦可留意其「助選團隊」。因為可透過助選團隊中的政治人物、商界或社福界人士背景，了解獨立候選人的政治立場。

除了透過宣傳刊物和政黨官網可了解各政黨的背景，理念和工作外，市民亦可回顧政黨於各項社會議題，社會大事的取態及回應，甚至投票記錄，例如在環保，民生，性別平等和人權法治等議題。因為當選區議員的理念和社會觀亦會影響政府如何制定社會政策的方針。

因此，市民更需要選出與自己理念一致或相近的區議員。

截圖自民建聯、香港工會聯合會、新民黨、民主黨的官方網站

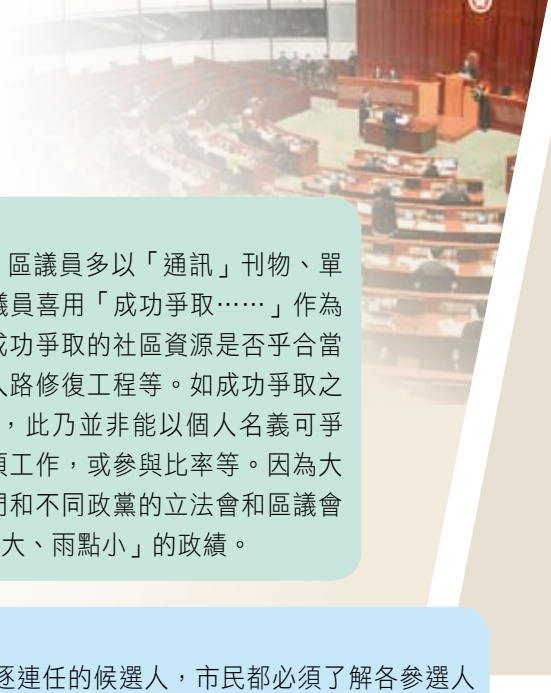
2. 過往政績

對於競選連任的區議員，市民可以他們過往政績作考慮因素。政績泛指參選人曾於該區的服務、工作和曝光率等

2.1 曝光率

市民可回顧參選人於區內曝光的時間。曝光指於辦事處工作，開放時間與市民接觸，與區內不同階層人士會面，了解地區需要，主動向市民提供社區或福利資訊等。

有不少區議員競選過後，只現身於大型活動和節慶嘉年華等社區活動，並非經常就地區問題而與市民會面，或長註於辦事處面見居民，聆聽居民的意見和作出援助。



2.2 工作政績

A.「成功爭取……」

政績也是市民可作參考資料之一。區議員多以「通訊」刊物、單張及橫額來報告他們的工作。部份區議員喜用「成功爭取……」作為政績發報。市民需留意以下幾點：所成功爭取的社區資源是否乎合當區需要。例如：延長交通燈兩秒，行人路修復工程等。如成功爭取之項目涉及大型基建或全港性社會福利，此乃並非能以個人名義可爭取。市民須了解參選人是否有參與該項工作，或參與比率等。因為大型基建和福利政策必涉及多個政府部門和不同政黨的立法會和區議會議員參與。所以市民應小心考證「雷聲大、雨點小」的政績。

B. 政綱

無論是首次競選或競逐連任的候選人，市民都必須了解各參選人的參選政綱。候選人多在「政綱」內提出他們的工作理念、工作手法及未來的具體工作項目，例如:「增加公營房屋供應」、「關注基層勞工薪酬問題」或「關注劏房居民被濫收水電問題」等。市民可透過候選人過往的政績及社區服務，了解他們是否有能力及心志於將來實踐該工作項目。部份後選人為得到市民的支持及信任，亦會於參選期間，提出「高大空」的政綱，開出多張「空頭支票」。市民須審慎思考，避免中「口號黨」的圈套。

C. 名銜：

區議員的人脈網絡對他們日後的工作有相對的助力，所以市民亦可留意參選人是否有不同地區組織或政府委員會的身份及職務。如參選人致力關注地區貧窮，同時他亦是政府的「扶貧委員會」成員，這有助他作為區議會代表，向政府部門反映，及建議更有效的「扶貧工作」。不過部份參選人於地區街坊組織的身份只是「銜頭」，並沒有實質的工作，所以市民須要了解清楚，切勿盡信所有虛名，切記工作能力及熱誠更重要。

總結:

建設社區，讓香港成為一個更好的城市，需要每一位市民參與。鼓勵每一位選民珍惜你手上的「一票」，思而慎行，做足功課，選出最適合的議員。

觀塘職業健康診所

如果發現自己因工作，而出現筋肌勞損或其他職業病，可以到「職業健康診所」進行評估及治療。

職業病的例子：肩周炎、接觸性皮炎、慢性阻塞性肺病、下肢靜脈曲張
詳情可參考：
https://www.labour.gov.hk/tc/public/content2_9c.htm

宗旨

預防、診斷和治療與工作有關的疾病，促進在職人士的健康。

服務對象

任何懷疑患上與工作有關的疾病的在職人士。

服務內容

- 診斷和治療與工作有關的疾病，並提供職業健康輔導。
- 視察工作場所，以評估工作環境中影響健康的危害因素，繼而向僱主建議預防和控制措施。
- 透過刊物、視像光碟及展板，提高病者對職業健康的認識。
- 舉辦講座和工作坊，講解職業健康的概念和辨別危害因素，藉此減低員工患上職業病的機會。
- 成立病人支援小組，協助患者互相交流經驗和心得，從而互相勉勵。

新症流程

電話預約2343 7133

↓

登記

↓

量血壓、度高、磅重、驗尿

↓

見醫生

↓

見護士

↓

預約覆診及取藥

↓

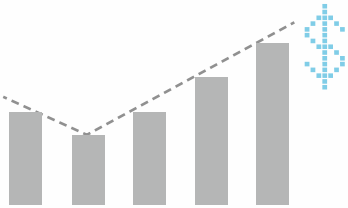
取藥

收費$$

- 新症$135
- 舊症$80
- 每項藥物$15

地址：九龍觀塘協和街60號
觀塘社區健康中心大樓地下
(港鐵觀塘站A1出口)

濫收



爭取低收入保障聯席於6月至7月期間，進行一份有關劏房住戶水電費被濫收的問卷調查，訪問了220名劏房住戶，並於7月26日舉行調查發佈記者會。

調查發現劏房住戶被濫收水電費的情況十分嚴重。劏房受訪者每度電平均被收取$1.72，對比中電的平均淨電價每度$1.17高出接近47%。在夏天劏房戶面對的問題更加嚴重，劏房戶在夏天平均每月要交$636的電費，對比冬天平均每月$379高出近68%。不少劏房戶為了減少電費開支即使在炎熱的夏天也不敢開冷氣、電風扇等耗電量大的電器，情願到商場或回鄉避暑。昂貴的電費令劏房戶被逼忍受炎熱的天氣，生活質素大受影響。劏房住戶被濫收水費的情況十分嚴重，以劏房住戶平均每立方米水$14計算，四人劏房家庭每結算期需付$882水費，水費的支出比起正常家庭高出近2.1倍。

根據調查結果，聯席發現現時劏房戶面對水電濫收問題時有以下現象：

1. 對租務和水電收費認識不足
2. 面對濫收情況十分無助
3. 更多成功舉報個案和支援措施有助減輕街坊面對水電濫收壓力，但必須由政府制度開始，才能由源頭根治問題。

聯席建議：

1. 成立跨部門專責小組處理舉報個案，重新審視租務條例
2. 促請增設水電費津貼，減輕劏房戶經濟壓力
3. 促請電力公司及水務署修改則例，加重罰則
4. 重設租務管制，保障租戶權益
5. 增加公屋建屋量

如有懷疑被濫收水電的情況，歡迎致電中心查詢。

【基層家庭兒童照顧者研究計劃】發佈會暨體驗活動

「結婚生仔」、「起居飲食」、「功課補習」、「睇住荷包做人」……

育兒除了讓他們「食得飽」，「無病無痛」，還要兼顧他們的個人發展，社交等任務，沒完沒了。兒童照顧者，真的疲累了。但是，社會上有多少人看見她們的需要，並施與援手？

本中心聯同中大博群社區研究計劃，進行一年的社區研究計劃，深入訪談10位兒童照顧者，了解她們被忽略的需要，並提出不同的社區服務方案，支援兒童照顧者。

對象：兒童照顧者
日期：2019年10月30日（星期三）
時間　10 am - 1pm
地點：本中心
內容：報告發佈及體驗工作坊

上午發佈主題：

- 獨力照顧者的困難及服務建議
- 觀塘爸媽百寶袋網站介紹
- 討論：如何幫阿媽分擔5%的照顧責任

查詢及報名出席：
艮姑娘（2727 6036）

兒童有參與的權利

理念

- 我們確認兒童是正在發展的個體，本身有個別感受和意見。
- 兒童是發表其需要的最理想人選，只要給予適當的支持和尊重，他們會理智及負責任地提出建議和作決定。
- 兒童有誠實的寶貴特質，有好奇心，有豐富的想像力。
- 讓兒童發表意見，能為有關兒童福祉的討論帶來新意。

你願意讓你孩子有多少的參與程度？

兒童「話知你信箱」

親愛的YoYo：

好開心你讓我成為你的筆友，你是我在地球上認識的第二個朋友。知道你番大陸玩好開心，唔知道大陸有D咩呢？

我的大陸在離地球很很很很很遠的地方，那裡有很很很美麗的風景，好多唔同種類的小動物，有些識隱形，佢地都生活得好開心。我有時來地球的時候，都很掛念我的故鄉。

我也很希望你有好成績，相信你是一個願意認真學習的小朋友，要加油啊！！

我畫得靚嗎？

話知你星人

各位小朋友！我係「話知你」星人，你地可以同我講任何關於你地既事，你既感受，你鍾意/唔鍾意既野都可以一齊分享嫁~

今次主題：我的校園生活

投稿可以直接交來中心「話知你外星人」信箱。

食得健康啲？營養標籤話你知！

咁多款檸檬茶，邊一款會健康啲？睇下營養標籤就知啦。
反轉個盒，就見到個大大格嘅白色長方形，呢個就係營養標籤。
雖然內面寫滿一堆化學名但不用驚慌，參照下例的提示，就知道內裡的一二。

1）食物參考量：
即係每個營養計算的單位。單位可以係每包，或者係每100克，甚或係每5塊為1個計算單位。例如：每100 克 1 千卡。

2）能量：
即係食咗會吸收幾多卡路里(千卡)，或者千焦耳(千焦)作為單位。提提大家，剩餘嘅能量，有機會累積係身體，轉化為脂肪。

3） 總脂肪，飽和脂肪及反式脂肪：
即係脂肪。身體唔可以無咗脂肪，脂肪包住內臟，有保護作用。但係現代人的生活，多肉少菜，少運動，所以脂肪含量高嘅食物，就少食為妙。

4）鈉：
即係「鹽」。太多鈉會增加高血壓風險，令心臟帶來負擔。同時，多鈉亦會增加中風、心力衰竭、骨質疏鬆、胃癌和腎臟疾病的風險。

5） 蛋白質和碳水化合物
肉類或雞蛋都有蛋白質，而麵包或者米面類製品都有碳水化合物。佢哋都係主要能量的來源。

好啦。總括上面的成分，究竟一包健康嘅檸檬茶，營養成分係點呢？低鹽低糖低脂肪的原則，我哋睇下幾種唔同檸檬茶嘅營養成分係點。

A）每100毫升就有55千卡,當中有13.6克係糖。即3-4包砂糖。
B）每100毫升就有42千卡,當中有10.5克係糖。即2-3包砂糖。
C）每100毫升就有20千卡,當中有5克係糖。即1包砂糖左右。

按一個成年人每日2000所需2000卡計算，其實飲邊種檸檬茶咩係最好？
答案係飲水。係大家的一日三餐就有足夠的營養，所以，飲水係最健康嘅選擇。

A

B

C

（圖: 東方日報）

「劏房住戶支援計劃」2019

$500電費津貼 津貼

對象：

- 環境惡劣的分間樓宇單位住戶
- 中電供電的樓宇
- 沒有獨立的中電賬戶
- 香港居民及居港滿1年

文件要求：

- 香港身份證
- 銀行存摺內頁/ 月結單
- 有效租約/租單

資助重鋪電線 安裝獨立電錶 資助

申請資格：

- 分間樓宇單位業主
- 香港居民及居港滿1年
- 中電供電的樓宇
- 分間單位有獨立門戶
- 得到「上升總線」擁有人同意進行工程
- 不接納已展開裝修工程的單位

申請辦法：

- 攜同身份證及證明文件到中心辦理
- 申請委任註冊電業承辦商視察有關單位
- 申請如獲批核，會由註冊電業承辦商處理整項工程，包括重新鋪設電、檢查裝置、簽發完工證明書，最後安裝獨立電錶

關愛基金—「為低收入劏房住戶改善家居環境援助計劃」

關愛基金擬向低收入劏房戶提供一筆過津貼改善居住環境，可用作維修家居、買家私甚至滅蟲滅蝨，為期兩年的新項目，預計明年第二季展開。

項目詳情（暫定，未落實）

資助上限	
一人住戶	8,500元
二人或以上	10,000元

資助內容
簡單改善或維修家居、購買家私或家用物品、滅蟲滅蝨等

政府建議項目由社會福利署負責推行，並由香港社會服務聯會統籌，伙拍非政府機構協助推行項目。非政府機構會負責處理申請，包括審批資格、透過家訪評估劏房戶的家居環境和參照設定清單的改善項目需要，為合資格住戶訂購所需物品或服務。

在職家庭津貼

申請人/家庭在過去6個月，至少一個月同時滿足以下3個要求:

工時　入息　資產

住戶成員人數	入息限額 ＊計算「從事經濟活動的家庭住戶」			家庭資產限額
	全額	3/4額	半額	
1人	9,000元	11,500元	13,400元	257,000元
2人	14,500元	17,400元	20,300元	338,000元
3人	17,500元	21,000元	24,500元	454,000元
4人	21,600元	25,900元	30,300元	530,000元
5人	22,400元	26,900元	31,400元	589,000元
6人或以上	23,300元	27,900元	32,600元	*637,000元

*適用於2019年4月至2020年3月申領月份
*6人以上資產限額隨人數增加而增加

津貼金額			
每月工時 (小時)	全額	3/4額	半額
基本津貼： 144至168以下 (單親：36至54以下)	800元	600元	400元
中額津貼：168至192以下 (單親：54至72以下)	1,000元	750元	500元
高額津貼：192或以上 (單親：72或以上)	1,200元	900元	600元
兒童津貼(每名兒童或青少年)	1,000元	750元	500元

*適用於2019年4月至2020年3月申領月份
*6人以上資產限額隨人數增加而增加

預約填表:
2727 6036

申請職津要提交的文件：

- ☐ 身份證
- ☐ 出世紙（所有子女，不論是香港／國內外出生，都需要提交）
- ☐ 單程證（未夠七年）
- ☐ 結婚／分居／離婚文件
- ☐ 地址證明（屋證、租約）
- ☐ 在學文件（學生證、手冊）
- ☐ 資產證明　包括銀行簿／月結單（要更新結餘至申請最後一個月最後一日）保險（最新一份有顯示保單價值）／股票…
- ☐ 合約（證明工時）
- ☐ 糧單（申請月份）

如果是散工／自僱／無合約／糧單／自僱，可填表格內的：

- ☐ 僱主證明書（有僱主）
- ☐ 散工及未能提供營業損益表的自僱人士工作記錄聲明書 (eg.散工)
- ☐ 經營業務或提供服務的自僱人士營業損益表(eg. 做生意)
- ☐ 的士/貨車/小巴/其他營業車司機的自僱人士營業損益表
- ☐ 工時作時數/工作入息自述書

如部分月份因工時不足而無法申請「職津」，或其他家庭成員亦有工作，而每月入息低於$11,000及資產低於$96,000，每月工時36小時，可考慮申請「鼓勵就業交通津貼計劃」，每次申請過去6個月的津貼。

社區生產隊計劃

中心的社區生產隊於去年12月成立，成員為參與大大小小的墟市作預備，一起討論產品設計、銷售方式、採購材料、生產製作及定價。過去，我們嘗試擺檔售賣自製頭飾、製作懷舊筷子槍，更嘗試為機構活動提供餐飲服務，得到好評！

我們正在尋找新隊友…
如果你…

喜歡自製產品，有意發展手藝，成為產品，對外銷售，分享技藝，歡迎你加入！

歡迎加入

社區生產隊簡介會

日期：2019/10/4(五)

時間：早上10時-下午1時

■ 參加者需預備產品／手作，向其他組員介紹

■ 當日會由組員介紹1-2款產品的生產過程及方法

查詢及報名：吳姑娘／艮姑娘

墟市擺檔體驗日：

13/10(日)下午2-5 牛頭角玉蓮台

活動	日期及時間	地點	內容	對象/名額	收費/查詢
流動健康站	27/11-22/1 (逢星期三) (25/12、1/1除外) 上午10:00-12:00	11/10、8/11、13/12 安達邨愛達樓對出天橋 25/10、22/11、20/12 康寧道遊樂場	1)為婦女量度體重、體脂、肌肉量及BMI，了解身體狀況與肌肉勞損的狀況； 2)進行肌肉筋骨勞損評估，識別婦女勞損痛症的風險； 3)推廣常見的勞損徵狀及其預防方法。	觀塘區基層婦女	全免 查詢： 吳姑娘
社區支援義工培訓	26/9、3、8、10、15及17/10 6節 (逢星期二及四) 上午10:00-中午12:00	本中心	成為社區支援義工，服務社區。 1)認識血壓計、脂肪磅及BMI的計算，和這些指數的演繹方法。 2)介紹各種婦女肌肉勞損及治理方式， 3)學習鼓勵鄰里定時進行舒緩復健運動的技巧。 4)了解現時的社區資源，協助婦女尋找合適的資源。 出席率需要達8成，才可成為社區支援義工	觀塘區婦女 名額：12人	全免 查詢： 吳姑娘
舒痛伸展運動工作坊	2/10-16/10 3節 (逢星期三) 上午10:00-11:00	本中心	由伸展導師分享介紹針對頸部，手部，肩膊及腳/臀部的舒展運動，改善及預防筋肌勞損。 *設幼兒託管服務 **參加者可於課堂後一同製作及享用營養午膳，收費$10/次	觀塘區18-55歲基層婦女 名額：15人	$60 查詢： 吳姑娘
彈力帶運動工作坊	13/11及20/11 2節 (逢星期三) 上午10:00-11:00	本中心	"由伸展導師介紹如何使用使用各種顏色的彈力帶，如何在家居進行強化肌肉力量，養成定時舒展筋骨習慣，降低痛症問題。 *設幼兒託管服務 **參加者可於課堂後一同製作及享用營養午膳，收費$10/次"	中心會員	費用：$20 查詢：艮(欣)姑娘

活動	日期及時間	地點	內容	對象/名額	收費/查詢
「有營煮婦」課程	23/10-6/11 3節 (逢星期三) 上午9:30-12:00	本中心	由營養學家分享維持身心靈健康的營養知識： 1)如何善用簡單食材，烹調經濟營養三餐； 2)基本食物安全、營養標籤。 3)建立健康飲食習慣，避免攝取過多刺激食物。 *設幼兒託管服務 **每節課堂前會有伸展運動，請穿著運動服 ***參加者可於課堂後一同製作及享用營養午膳，不額外收費	觀塘區 18-55歲 基層婦女 名額：10人	$30 查詢：吳姑娘
媽咪運動日	27/11-22/1 (逢星期三) (25/12、1/1除外) 上午10:00-12:00	本中心	1)參加者藉著輕鬆的音樂，共同拉筋伸展，提升舒展筋骨習慣，強健肌肉。 2)運動後，一同製作及享用營養午膳。 *設幼兒託管服務	觀塘區 18-55歲 基層婦女 名額：10人	$10/次 查詢：吳姑娘
親子戶外肌肉伸展之旅	21/12 (星期六) 上午9:00-下午4:30	濕地公園 屯門共融遊樂場	1)早上參觀濕地公園； 2)中午用膳； 3)下午於屯門共融遊樂場,與家人共同舒展筋骨	觀塘區基層親子 名額：55人 報名日期：由1/11-30/11	$25/每位，大小同價，3歲以下免費 查詢：吳姑娘
認識子宮頸癌及預防講座班	24/10/2019 (星期四) 上午10:30-中午11:30	本中心	由註冊護士分享子宮頸癌、子宮頸細胞檢查及預防疫苗的資訊 *設幼兒託管服務	觀塘區基層婦女 名額：20人	全免 查詢：吳姑娘

活動	日期及時間	地點	內容	對象/名額	收費/查詢
兒童政策關注組	14/10 - 9/12 (隔星期一) 上午9:30- 中午11:00	本中心	-分享不同與兒童相關的福利政策 -了解教育制度 -爭取平等學習權利	基層家長	全免 查詢： 何姑娘
兒童政策關注組	4/10 - 13/12 (隔星期五) 上午9:30- 中午11:00	百靈樓	-分享不同與兒童相關的福利政策 -了解教育制度 -爭取平等學習權利	基層家長	全免 查詢： 何姑娘
功課輔導班 X遊戲小組	6/9 - 6/12 (逢星期五，共13堂) 下午3:45- 6:45	本中心	-功課輔導（3:45-6:00） -茶點 -集體遊戲（6:00-6:45）	觀塘區低收入或綜援兒童（小三至小六學生）	"費用： $360 （出席率達8成可退回按金$100） 查詢： 何姑娘
長者義剪	13/11 （星期三） 時間： 早上9:15- 11:15	本中心	為長者提供免費剪髮服務	觀塘區基層長者	全免 查詢： 何姑娘
基礎剪髮班	19/9 - 7/11 （逢星期四，共8節） 時間： 上午9:15- 11:15	本中心	由專業導師教導基本剪髮技巧	低收入或綜援人士	$170（包括材料及工具費用，出席率達80%，可獲退回按金$50） 查詢： 何姑娘
照顧者津貼商討會	11/10/2019 (五) 時間： 9:30am-1pm	明愛賽馬會照顧者資源及支援中心	了解現時照顧者津貼的好與壞 小組討論，共同籌劃照顧者津貼改革建議	兒童照顧者	全免 查詢： 艮姑娘

《Board Game同樂日》小朋友學習不同Board Game，鬥智鬥力！

《Go code程式小先峰》小朋友學習編寫程式，製作手機遊戲

《Of Cross生命導賞員計劃》
導師同小朋友一起遊船河，欣賞維港景色~

藝術小組也完成一幅巨作！

《永續生活文化工作坊暨書展尋寶遊》
小朋友學習以太陽能製作煮食工具，認識減碳生活~

原來有d葉係食得，仲好甜添~

《兒童政策關注組》開展已一年了，各位家長每2星期一次聚會，一同認識與兒童相關的福利資源，以及商討如何改善政策~

今次輪到媽媽讀書啦！暑假的週末，約埋一齊，睇書，食野，輕輕鬆鬆，在書尋找共鳴和安慰，互相打打氣。

「奴隸的汗水」VS「自由的汗水」

你身邊有照顧者嗎？照顧者給你甚麼印象？
你有接觸過照顧者嗎？

今年7月，中心與義務工作發展局合作，設計了一個活動，讓年青人認識「照顧者」。活動前期，工作人員透過文字紀錄及個人表述，讓青年義工認識照顧者的概念、了解照顧者的生活處景、需要和感受。隔著文字了解，不能切實地了解、感受照顧者的狀況。因此，於今年暑假，青年義工與我們中心同工，合作舉辦一個「暑假抖一抖」活動給10個家庭的照顧者。當日，青年義工兵分兩路，部份義工協助於遊戲室照顧幼兒，部份青年義工陪同照顧者勇闖「魔鬼山」

梁同學：
我是負責照顧一個只得九個月大的小朋友 幸好他十分乖巧照顧他的過程也很順利，我很像他的母親跟他玩後 餵他吃奶 慢慢地他便睡着了，整個過程是累的，但我卻從BB身上感覺到很窩心。

劉同學：
我們的義工對了他數個小時已經感到十分疲倦 可想言之照顧者平日是有多大的壓力

凌同學：
小朋友真是好多活力。他們玩極都不累，跟著他們跑，我都好累。有一個小朋友，經常不合作，又會拿東西打其他小朋友，控制不了，有時我都有點氣憤。可以想像得到，照顧者是多麼的忍耐和辛勞。

何同學：
明白到照顧小朋友不單只是金錢上的壓力，更加多是身心上的壓力。 亦令我知道了照顧者最需要的不是金錢，而是偶爾自由的時間。

那邊是小朋友的天堂，另一邊也是照顧者的世界。因為他們能夠走上山，呼吸新鮮空氣。

照顧者一邊上山，一邊與朋友及青年義工聊天，欣賞花草樹木，亦拍下很多照片，一班照顧者回來後，滿身大汗，但臉上並沒有一絲倦容，反而增添了活力與喜樂。

青年義工陪同照顧者上山，你有甚麼感覺?

鄭同學:
她們比我們的力氣更多。我看見她們十分開心，沿途和我們有說有笑。她們說好像回到年輕時候，十分輕鬆!!!

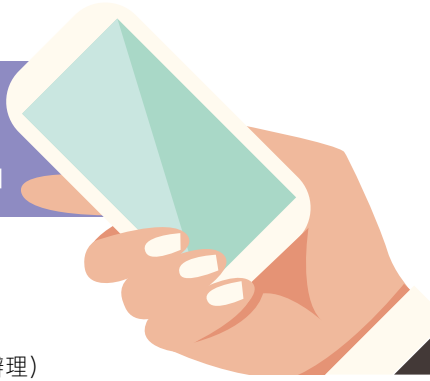
羅同學:
她們沿路分享日事，更加了解她們的生活。每天為著照顧別人而奔波，很少私人時間。如果小孩子較細，連基本需要都忽略、不能安頓吃上一餐飯、安心睡眠，更不用談私人活動時間。
令我更感慨的是: 有一位照顧者分享:
今日的汗是「 自由的汗水」、平時的是「奴隸的汗水」!

何同學:
好佩服她們! 沿途聽到她們分享，才知道原來她們很久沒有三五成群玩樂，短短的一小時的行山時間，她們已經覺得好自由自在，好滿足

「照顧者」總有一個係附近! 他們辛苦、無私的汗水，需要我們送上多一份關注、多一份認同。
嘗試接觸他們，聆聽他們，「真正」了解他們的需要。

中心入會申請

「致電中心熱線電話：27276036，預約申請時間」



中心入會申請

對象： 18歲或以上基層人士

年費： 個人會員$10 家庭會員$20(請親臨中心辦理)
會籍有效期：每年4月1日至翌年3月31日止。

會員福利：

- 一年4期的中心季刊
- 活動或課程的優惠
- 勞工法例及強積金查詢熱線
- 生日可免費參與季度生日會

備註：綜援人士或待業人士，可親臨中心辦理年費減免。

刊物意見問題

為了解讀者對《關懷頻道》第四十二期的意見，現特設問卷以收集讀者的寶貴意見，敬請撥冗填寫，並寄回或傳真(2727 6076)到本中心。謝謝！
請以✓表示你的意見。

滿意/認識程度	非常滿意	滿意	一般	不滿意	非常不滿意
1. 刊物整體					
2. 增加你對本中心的認識					
3. 增加你對《勞工法例》或打工仔權益的認識					
4. 你最喜歡《關懷頻道》那個部份？					

(一) 捐款回應表

我願意捐助*社區食物銀行／兒童扶貧計劃／其他(請註明：　　)

❑HK$100 ❑HK$200 ❑HK$500 ❑HK$1000

❑其他HK$ _____

支票抬頭：「**循道衛理觀塘社會服務處**」或
"KWUN TONG METHODIST SOCIAL SERVICE"

銀行轉賬： 024-279-5-102090(恒生銀行) - 只適用於拾落穗者社區食物銀行
015-531-10-537-23-3(東亞銀行) - 循道衛理觀塘社會服務處

網上銀行：www.ktmss.org.hk/donate (請註明捐款用途)

[請捐款者填妥本頁底部的聯絡資料，連同支票或銀行入數紙寄往本中心，以便寄出#捐款收據。

＃凡捐款$100或以上，本中心將會發出收據，作為申請免稅之用。

(二) 參與中心的義務工作

❑ 我願意參與中心的義務工作，請與關先生聯絡(電話：27276036)。

姓名：..... 先生/女士/小姐* 電話：.....

電子郵件：..... 傳真：.....

.....

通訊地址：

*請刪去不適用者

☐請按上述資料，寄回捐款收據。

☐本人同意中心使用我的個人資料作日後聯絡通訊、籌款、推廣活動、收集意見、研究調查以及履行法　律授權或規定的職責。

☐本人不欲接收關懷頻道，請聯絡中心2727 6036退出服務

簽署：..... 日期：.....

天糧網 Daily Meal Network 短期食物援助服務 (觀塘)

天糧網於2009年成立。於2018年再獲政府撥款資助，為觀塘區內有需要的貧困人士提供短期食物援助。

服務按申請者的困境與需要給予不同期限的援助，最長為8星期，派發食物主要為乾糧，如米、麵、罐頭及雞蛋。個別有需要人士可獲發奶粉、餐飲、超市食物等，服務使用者按約定時間及地點，每星期領取食物一次。

申請資格：

申請人必須居於觀塘區，並符合以下之每月入息及資產限額：

住戶人數	每月入息限額	實際入息水平@	每月資產限額*
1人或個人申請	11,000元	11,578元	96,000元
2人	18,700元	19,684元	129,000元
3人	22,360元	23,536元	193,000元
4人	26,100元	27,473元	258,000元
5人	26,800元	28,294元	258,000元
6人或以上	29,400元	30,947元	258,000元

@「入息」並不包括僱員須支付的強制性僱員強積金供款(即僱員薪酬的5%)。「實際入息水平」是指未扣減強制性僱員強積金供款的入息。

*每名年滿60歲的申請人或住戶可獲增加35,000元的額外資產限額。

申請手續：

1. 申請者可按所居住的地址向就近的「天糧網」聯營機構預約時間或經伙伴機構轉介
2. 申請人需填妥表格及帶同文件作評估之用，
   - 文件包括：申請者及其同住家庭成員的身份證明文件、住址證明、入息及資產證明。
3. 如獲成功批核，申請者每星期按時到所屬中心領取食物一次。

各區服務單位（＊必須先致電預約）

循道衛理觀塘社會服務處 神愛關懷中心 電話：2727-6036 傳真：2727-6076 地址：觀塘翠屏北邨 翠榕樓地下1-10號(觀塘港鐵站D出口) 服務範圍：觀塘康寧道以東(包括：雲漢，翠屏、寶達、安達、安泰、四順、秀茂坪、觀塘工業區等)	循道衛理觀塘社會服務處 牛頭角青少年綜合服務中心 電話：2342-2245 傳真：2709-0456 地址：觀塘牛頭角道189號牛頭角上邨廣場 (九龍灣港鐵站A出口) 服務範圍：麗晶、啟業、德福、淘大、德寶、四彩、佐敦谷、牛頭角、坪石等
循道衛理觀塘社會服務處 藍田樂齡鄰舍中心 電話：2346 6775 傳真：2346 6460 地址：藍田平田邨平仁樓地下(藍田港鐵站A1出口) 服務範圍：藍田啟田道以東(包括啟田、平田、安田、德田、廣田、興田、匯景花園、啟田大廈、啟田苑、鯉安苑、康雅苑、康華苑、康逸苑等)	循道衛理觀塘社會服務處 基層家庭服務支援站（服務評估中心） 電話：2342-2244 傳真：2345-2676 地址：觀塘牛頭角道251號花園大廈百靈樓地下（牛頭角港鐵站B2出口） 服務範圍：觀塘康寧道以西(包括：樂華、花園大廈、定安、宜安等)
基督教宣道會 油麗長者鄰舍中心 電話：3526-0460 傳真：2775-2557 地址：油塘油麗邨翠麗樓地下(油塘港鐵站B2出口) 服務範圍：油麗、油塘、鯉魚門、三家村、麗港城、茶果嶺等	循道衛理觀塘社會服務處 關懷長者中心（食物派發中心） 電話：2342-2452 傳真：2342-2310 地址：觀塘牛頭角道297號玉蓮台一座地下G003室（牛頭角港鐵站B2出口） 服務範圍：樂華、花園大廈、定安、宜安等

服務統計資料 (2018年8月至2019年9月)

新增服務人數	3,870	個案數目	1,173
累積服務人數*	15,322	服務人數(派出餐次)	3,870 (412,945)

拾落穗者-社區食物銀行

服務統計資料

(2018年11月至2019年9月)

個案數目	168
服務人數	303
派出餐次	3,024

食物募捐統計

2018年8月至2019年8月

食物捐贈	米	2,898公斤
	粉麵	1,796包
	麥片	273盒/包
	罐頭	623罐
捐贈人次	297人	

*數量已包括大昌貿易行有限公司的捐贈

鳴謝名單

多謝以下團體或社區人士對社區食物銀行服務的善款或食物捐助 (排名不分先後) ((由2018年8月至2019年9月)

教會	循道衛理聯合教會觀塘堂	循道衛理聯合教會神愛堂	循道衛理聯合教會鯉魚門堂
	循道衛理聯合教會主恩堂	循道衛理聯合教會天水圍堂	循道衛理聯合教會救主堂
	循道衛理聯合教會香港堂	循道衛理聯合教會藍田堂	循道衛理聯合教會北角衛理堂
	循道衛理聯合教會馬鞍山堂	循道衛理聯合教會沙田堂	循道衛理聯合教會鴨脷洲堂
學校	北角循道衛理堂幼稚園	聖公會慈光聖匠幼稚園幼兒園	
	鑽石山靈糧幼稚園	高雷中學	
公司/機構/團體	大昌貿易行有限公司	Damovo Hong Kong Ltd	香港童軍總會港島地域
	香港扶愛會「甦醒工程」	康年茶餐廳	東九龍社區關注組
	縱橫社會責任網絡	偉金建築有限公司	
社區人士	Chan Man Yu	Leung Kwok Yip	Cheung Cheuk Chi
	Wu Hin Kwong	譚祖明	曾廣應
	Baillie Fung		

你也可參與捐助！

1. 直接購置米糧、罐頭、粉麵及麥片等食物送至本中心。
2. 善款捐助(詳情請見P26)。

電郵：foodbank@ktmss.org.hk

「延續。愛」

「如果我尚有一口氣，仍然要努力生存，好好照顧我的女兒。」

這就是清女士每天的生存動力……

清女士為單親媽媽，患有肺癌末期。她早前已經完成了首輪癌症治療。可惜，標靶藥治療不但沒效，更令她身體出現副作用，包括胃出血，讓她的生命再次受到威脅!

清女士與丈夫關係已破裂。得知清女士患癌病後，丈夫便與她離婚。因此，清女士於重要時刻失去親人的依靠和支持，受到極大的打擊，情緒亦因此受到嚴重影響。清女士由於經濟問題，仍未離開前夫居所，期間飽受精神折磨。於患病期間，她仍然要照顧女兒，壓力甚大。清女士不但擔心女兒日後生活，更加倍憂心自己的病情，盼望能延續生命，繼續照顧女兒。

現時醫生建議清女士轉用另一款新型的「標靶藥」，但該標靶藥並沒有列入關愛基金/撒馬利亞基金資助名單中。清女士須自行負擔每月兩次標靶藥的費用，但藥費十分昂貴，每服藥需要港幣17,000元，每月需要港幣34,000元。清女士根本不能應付這龐大的醫療開支。如果清女士未能接受新型的「標靶藥」治療，將命懸一線!

清女士是一個偉大而無私的母親，她最大的心願便是延續生命，好好照顧女兒。她的生存全為了女兒。

我們正為清女士籌募「標靶藥」費用，希望讓她繼續接受治療。在此衷心地向大家作出呼籲，如你們有所感動，請與我們聯絡。

聯絡方法: 神愛關懷中心
電話: 2727 6036 (張健儀姑娘)

箴11:25 好施捨的，必得豐裕；滋潤人的，必得滋潤。

1	POSTAGE PAID HONG KONG PORT PAYE	PERMIT NO. 6132

神愛關懷中心

地址：九龍觀塘翠屏北邨翠榕樓地下1-10號
電話：2727 6036
傳真：2727 6076
機構網址：www.ktmss.org.hk

中心開放時間

星期	一	二	三	四	五	六
10am-1pm	✓		✓	✓		✓
2pm-6pm	✓	✓	✓	✓	✓	
7pm-10pm		✓			✓	

註：1. 星期日及公眾假期休息
2. 活動報名在每節半小時前截數

勞工法例及強積金熱線
2727 6036

服務時間
星期三：10am-6pm
星期五：2pm-10pm