



# 保良局盧邱玉霜耆暉中心



## 2020年11月份會訊 服務質素標準SQS 話你知!

今次同大家介紹下「**服務質素標準SQS**」，經常都會聽中心同事提及SQS，其實SQS有16項，每一項都與我們服務息息相關，中心一直持續實踐SQS，讓服務質素不斷提升及改善。今次藉此機會加深大家對它的理解。其實大家有留意的話，其實每期月會紙都會介紹兩項SQS。



16項SQS中，其中一項就是「**服務資料**」提供。在資訊科技還未普及之前，中心主要透過單張和小冊子向社區人士介紹服務，但為了方便服務使用者，我們已把服務資訊放在網頁上，大家可以透過不同途徑如QR Code閱覽中心資訊。隨著中心的發展，活動的數量和類型逐漸增加，整全的「**運作和活動記錄**」也相當重要，為了方便記錄，會員証是有拍咭功能，能記錄出入中心情況，我們又不時更新各類服務表格，紀錄和評估不同會員的需要。

在舉辦活動的同時，「**安全環境**」也是相當重要，中心已定期進行設施安全保養及檢查，每年都會進行火警演習，並檢查消防裝置和系統，要是發生緊急情況，也有清晰的逃生路線讓大家離開，即使遇上惡劣環境，例如是颱風和暴雨等天氣狀況，中心也有清晰的指引，避免會員因為勉強參與中心活動而帶來危險。除此之外，中心也重視「**計劃、評估及收集意見**」，透過活動意見調查問卷向會員收集意見，也設立了組代表會，讓不同人士表達對中心的意見，有關於中心的運作和動向的意見，我們更會在月會上向各會員宣佈，增加了會員的參與和發表意見的機會。



中心還需遵守其他服務標準，例如「**申請和退出服務**」、「**私隱保密**」、「**保障私人財產**」、「**財政管理**」和「**法律責任**」，等等，未能在此作詳細介紹。中心會繼續持守服務質素標準的原則，提供有質素的服務給大家。如大家想認識「**服務質素標準**」多一點，歡迎向各同事查詢！

中心職員：陳銘豪、蔡淑華、鍾明輝、陳穎婷、洪遠程、黎美琪、譚美倫、麥玉嬋、李銳壯、陳文妙、鍾海燕、胡愛蓮。  
實習社工：楊麗珊、林玉虹

### 中心開放時間

星期一至五 上午8:45-下午5:00

星期六 上午9:00-下午4:00

星期日及公眾假期 休息

地址：油麻地彌敦道570-572號

基利商業大廈3樓

電話：2782 0220 傳真：2782 0115

Whatsapp 電話：6844 3923

電子郵箱：[loyau.nec@poleungkuk.org.hk](mailto:loyau.nec@poleungkuk.org.hk)

印刷數量：400份

### 盧老相聚一刻 (限20人一場)

(第1場)	11月5日	上午9:30-10:00
(第2場)	(星期四)	上午10:15-10:45
(第3場)		下午2:30-3:00
(第4場)	11月6日	上午9:30-10:00
(第5場)	(星期五)	上午10:15-10:45



# SQS 服務質素標準 話你知?

## 標準11-評估及滿足需要

## 標準12- 知情的選擇

李婆婆，梁伯伯，今次考考大家對SQS11 - 評估及滿足需要及SQS12 - 知情的選擇的認識。今次先問問李婆婆，中心會透過月會、小組代表會定時會收集會員意見，會員也可以透意見箱提供意見，你又知唔知中心意見箱放置在哪裡？  
**有四個選擇**

- A. 接待處旁
- B. 洗手間旁
- C. 電視機旁
- D. 中心正門旁



當然知啦！答案是**D.中心正門旁**，我們有服務意見，也可以直接向中心職員提出呀。



全對！李婆婆好叻，咁又問下梁伯伯先，考考你啦，知唔知幾多歲才可申請成為**長者會員**？有四個選擇

- A. 60歲或以上
- B. 55歲或以上
- C. 18歲或以上
- D. 65歲或以上

我當然知道啦，**長者會員是60歲或以上**，所以答案是**(A)**。如果未夠60歲，而**年齡達50歲**，可以申請成為銀咭會員先。



OK!

李婆婆，梁伯伯：你地都好了解呢兩項服務質素標準，如果想知道多D，歡迎隨時來問我地同事呀。

OK!





# 16項SQS服務質素標準

## 標準 1 服務資料

服務單位確保製備說明資料，清楚陳述其宗旨、目標和提供服務的形式，隨時讓公眾索閱。

## 標準 3 運作及活動紀錄

服務單位存備其服務運作和活動的最新準確紀錄

## 標準 5 人力資源

服務單位/機構實施有效的職員招聘、簽訂職員合約、發展、訓練、評估、調派及紀律處分守則。

## 標準 7 財政管理

服務單位實行政策及程序以確保有效的財政管理

## 標準 8 法律責任

服務單位遵守一切有關的法律責任。

## 標準 10 申請和退出服務

服務單位確保服務使用者獲得清楚明確的資料，知道如何申請接受和退出服務。

## 標準 12 知情的選擇

服務單位盡量尊重服務使用者知情下作出服務選擇的權利。

## 標準 14 私隱及保密

服務單位尊重服務使用者保護私隱和保密的權利。

## 標準 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。

## 標準 2 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。

## 標準 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。

## 標準 6 計劃、評估及收集意見

服務單位定期計劃、檢討及評估本身的表現，並制定有效的機制，讓服務使用者、職員及其他關注的人士就服務單位的表現提示意見。

## 標準 9 安全的環境

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。

## 標準 11 評估及滿足需要

服務單位運用有計劃的方法以評估和滿足服務使用者的需要（不論服務對象是個人、家庭、團體或社區）。

## 標準 13 私人財產

服務單位尊重服務使用者的私人財產權利。

## 標準 15 申訴

服務單位每一位服務使用者及職員均有自由申訴其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。

## 「疫」情下，中心新形態準備工作

# 最新 消息

為了讓大家能安心又健康留在家中抗疫，中心同事正努力嘗試改變過往活動傳統推行模式，運用科技將部份活動由中心進行模式轉化到只要大家安坐家中，也能透過互聯網與大家見面，一同參與線上活動（如中心現正進行之體適能運動小組）。



疫情多變，為開展日後網上活動作準備，中心會嘗試使用Zoom的方法，期望能以不同方式，讓大家可以輕易參與網上活動，希望大家也嘗試參與，也希望疫情快快完結，大家可以早日在中心會面。

### 收集會員使用Zoom資料庫



在疫情期間，知悉有不少會員學懂以Zoom進行視像小組 / 活動，為了掌握會員對應用Zoom狀況，如你們懂得使用Zoom，我們誠意邀請大家通知我們讓我們知悉，(你們可以電話通知我們作登記)以備日後中心舉行一些以Zoom進行視像活動時，可以個別邀請大家參與。

### 收集會員運用WhatsApp廣播資料庫

疫情帶來新挑戰，正如上文提及到我們要為日後作好準備，為讓中心會員能更便利接收中心消息或活動宣傳資訊，中心將會透過WhatsApp廣播功能向會員不定期發放中心訊息，內容包括：中心會訊 / 個別活動宣傳 / 特別消息 / 通告

申請方法及流程：會員可親臨及致電中心，並確保自己智能電話已安裝WhatsApp，並將中心電話號碼加為聯絡人，WhatsApp訊息將不定期按需要透過廣播功能發放。



**注意事項：**中心WhatsApp廣播服務只會單方面向會員發放中心消息或活動宣傳，會員無須回覆，而該WhatsApp廣播亦不會回應會員之訊息。





## 最新消息

中心已參與政府推行「Wi-Fi.HK」計劃，成為其中一個Wi-Fi.HK熱點了，大家到中心時可使用智能手機或平板電腦，免費、無需登記、無需下載享用Wi-Fi服務。

(每天不少於30分鐘的免費Wi-Fi)



**使用方法：大家可在智能設備上：**

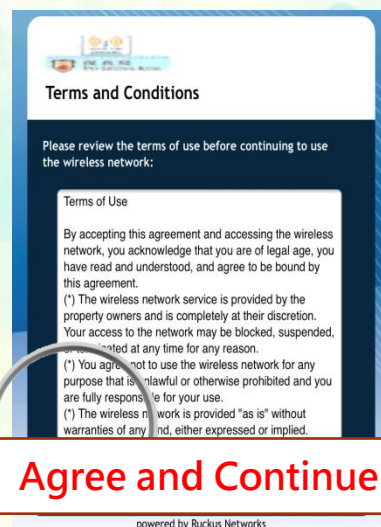
- (1) 在設定Wi-Fi項目中，選擇WiFi.HK via Po Leung Kuk
- (2) 之後在彈出頁面(英文)，按Agree and Continue

1



WiFi.HK via Po Leung Kuk

2



Agree and Continue

使用條款(中文翻譯扼要)，以英文版本為準。

接受條款及使用無線網絡，表示你本人已確認到達法定年齡，你能閱讀、理解並同意協議條款的約束範圍。

1. 無線網絡服務由本中心提供及決定。你使用的網絡訪問權可能隨時因任何原因而被阻止，暫停或終止。
2. 你同意不能使用無線網絡用於非法或其他禁止的目的用途，並且對你的使用承擔全部責任。
3. 無線網絡均僅以現有狀況提供，並不包含任何以明示或暗示形式的保證

5

# 最新 消息

## 中心防「疫」措施一 第二次噴灑抗菌塗層

為了提供有效防疫措施，持續提供衛生環境，中心安排於11月5日進行第二次噴灑抗菌塗層（科學認證之安全消毒淨化液），塗層有效為三個月，以確保大家可以安心到中心參與小組活動。



## 中心添置 智能自動測溫儀探熱器

為保障個人及他人的健康，中心已添置了智能自動測溫儀，放置在中心近門口處，大家在中心除佩戴口罩外，進入中心時請量度體溫（手掌／前額）。感謝大家合作。

### 使用方法：

- (1) 請將手掌/前額靠近感應點
- (2) 當發出「啞」一聲後，代表完成體溫量度（如圖所示範）
- (3) 請將手掌/前額移離感應點
- (4) 顯示屏會顯示體溫度數
- (5) 如正常體溫，顯示屏轉為綠色；否則超出標準時，轉為紅色

**注意：請勿觸碰測溫儀探熱器**



# 社區飯堂



## 購買2020年12月份飯票

日期：11月23日(星期一)

時間：上午9:00

地點：中心活動室

內容：如欲購買2020年12月份之飯票之會員，請於活動當日上午9:00到中心交款，因此無需過早到中心聚集。

對象：中心社區飯堂使用者

負責人：洪SIR



由於疫情關係，餐膳安排仍以外賣餐盒派送，直至另行通知！

用膳時間	菜式類型	收費
早餐 (上午8:45分)	湯粉 / 粥 / 麵包	\$4 / 餐
午餐 (上午11:30分)	主菜 + 時菜 + 湯水 + 白飯	\$12 / 餐
晚餐 (下午4:30分)	惜食堂速凍飯餐	\$10 / 餐

大家好，我是吳燕卿！我想對大家老友記分享一個快樂秘訣：「做人最重要是向前望，不要回想過去！」我以前受類風濕關節炎的困擾，但在姻緣之下，我被邀請做義工，希望我分享自己的經歷。起初我是消極的，但我漸漸發覺自己身體不算差，甚至比起其他人已經好好。我開始看開了，參加更多的義工工作，例如外展活動和認知小組，而且參加了一段義工課程，甚至有被人稱為生命鬥士！最後我知道做義工是助人自助，幫助別人的同時，我更得到更大的滿足感，逐漸對自己的病痛也沒有耿耿於懷了。

會員：吳燕卿



# 預防肺炎球菌疾病

## 健康資訊 專欄

### 甚麼是肺炎球菌感染？

肺炎球菌感染泛指由肺炎鏈球菌（或肺炎球菌）引致的疾病。雖然肺炎球菌一般只會引起較輕微的病症如鼻竇炎和中耳炎，但它亦可引致嚴重甚至致命的侵入性肺炎球菌疾病如入血性肺炎、敗血病和腦膜炎。幼兒及長者患上侵入性肺炎球菌疾病後病情通常較為嚴重。

保健員鍾姑娘  
話你知



### 如何預防侵入性肺炎球菌疾病？

接種肺炎球菌疫苗是預防肺炎球菌疾病其中一種最有效的方法（肺炎鏈球菌疫苗并不能預防2019新冠肺炎）。市民亦應維持良好的個人及環境衛生習慣、注意飲食均衡、恆常運動、休息充足及不吸煙。

### 「二十三價肺炎球菌多醣疫苗」（二十三價疫苗）和「十三價肺炎球菌結合疫苗」（十三價疫苗）有甚麼分別？

十三價疫苗有效預防侵入性肺炎球菌病及肺炎球菌引致的非侵入性肺炎。  
二十三價疫苗可預防侵入性肺炎球菌病，但對於預防肺炎球菌引致的非侵入性肺炎的效能未如理想。  
不過，值得注意的是，二十三價肺炎球菌多醣疫苗包含更多種血清型，理論上提供了額外的保護。



### 接種肺炎球菌疫苗

科學委員會建議兩歲或以上有高風險情況人士\*應接種一劑十三價疫苗，一年後再接再種一劑二十三價疫苗。  
若已經接種二十三價疫苗的人士則應在接種一年後才接種十三價疫苗。  
曾接種肺炎球菌疫苗的長者，如他們沒有高風險情況，便不需要再接再種肺炎球菌疫苗。



患上肺炎球菌病的風險因每人的年齡及健康狀況有別，有高風險情況的人士請與其醫生商討最合適的肺炎球菌接種。



備註：於政府防疫注射計劃和疫苗資助計劃下，合資格的65歲或以上長者可獲免費或資助接種肺炎球菌疫苗。

資料來源衛生防護中心，詳情請瀏覽衛生防護中心網站

<https://www.chp.gov.hk/tc/features/100770.html#FAQ15>

<https://www.chp.gov.hk/tc/features/46107.html>



# 健康資訊知多啲

## 流行性感冒



流行性感冒是一種由流感病毒引起的疾病。病徵包括發燒、喉嚨痛、咳嗽、頭痛、流鼻水、肌肉痛、身體疲倦等。流感病毒主要透過患者咳嗽、打噴嚏或說話時產生的飛沫傳播。另一方面，當我們接觸表面沾有病毒的物件再接觸口鼻，我們亦有機會染病。

患者一般會在兩至七天內痊癒；然而，免疫力較低的人和長者一旦染上流感，可以引致較重病情，並可能會出現支氣管炎或肺炎等併發症，嚴重時更可導致死亡。健康人士亦有可能發生嚴重流感感染。

流感可由多種類型的病毒引致，香港以H1N1及H3N2兩種甲型流感最為普遍。本港全年都有流感病例出現，一般在一至三／四月及七、八月較為流行（高峰期），所以又稱為季節性流感。

### 護理流感

- 多飲水及進食有營養和易消化的食物，如：碎豬／牛肉粥、麥片、米粉等。
- 充足的睡眠及休息，亦要避免劇烈運動。
- 保持室內空氣流通，如：打開窗戶、開抽氣扇。
- 注意個人衛生，打噴嚏或咳嗽時要用紙巾掩蓋口鼻，並將鼻涕或痰涎用紙巾包好才棄於有蓋的垃圾桶內或經廁所沖走，並應立刻用梘液和清水清洗雙手。
- 患者應佩戴外科口罩，不應上班或上學，避免前往人多擠逼的地方。
- 注意家居及環境清潔。



### 預防流感

保持室內空氣流通。流感高峯期避免前往人多擠逼或空氣流通欠佳的公眾地方；高危人士在這些地方逗留時可考慮佩戴外科口罩。

經常保持雙手清潔，尤其在：

- 觸摸口、鼻或眼之前；
- 觸摸扶手或門把等公共設施後；
- 當手被呼吸道分泌物污染時，如咳嗽或打噴嚏後。

洗手時應以梘液和清水清潔雙手，搓手最少20秒，用水過清並用抹手紙或乾手機弄乾。



# 健康資訊知多啲

如沒有洗手設施，或雙手沒有明顯污垢時，使用含70至80%的酒精搓手液潔淨雙手亦為有效方法。

實踐健康生活模式以增強個人抵抗力，保持充足睡眠和休息、均衡飲食、適量體能活動，切勿吸煙和避免飲酒、保持心境開朗，以建立良好身體抵抗力。

季節性流感疫苗有效為高危組別預防流感及其併發症，詳情請向你的醫生查詢。



## 政府防疫注射計劃 - 預防流感接種疫苗

根據政府防疫注射計劃，衛生防護中心疫苗辦事處、衛生署和醫院管理局每年度都會為合資格長者（社區或居於安老院舍的宿友），免費提供季節性流感疫苗注射。

◆ 詳情請參閱接種季節性流感疫苗資訊。

資料來源：衛生署長者健康服務網站



## 健康資訊問答遊戲

1. 當我們接觸表面沾有病毒的物件再接觸口鼻，會否有傳播風險？  
a. 會            b. 不會
2. 打噴嚏或咳嗽時要用紙巾掩蓋口鼻？  
a. 不需要        b. 需要
3. 洗手時搓手最少要幾多秒？  
a. 5秒            b. 10秒            c. 15秒            d. 20秒
4. 保持充足睡眠、休息和均衡飲食，可預防流感？  
a. 是            b. 否



備註：

1. 以WhatsApp寫上會員編號及姓名，拍照或在WhatsApp 9256 0971回覆以上答案。  
(例如：我是陳大文回覆健康資訊問答遊戲，會員編號2246-1234，  
答案：1. xxx 2. xxx)
2. 參加者如答中所有問題可獲禮物乙份。
3. 活動截止日期：2/12/2020，答案將於下期會訊公佈。
4. 如有疑問，可致電2782 0220與麥姑娘聯絡
5. 上期答案：1. a 2. a 3. d 4. a





# 漸進式肌肉放鬆法 (面部篇)

疫情  
加油站

面對緊張情緒，老友記可以有好多方法幫助自己舒緩。蔡姑娘今次同大家分享《漸進式肌肉放鬆法》，讓大家好好放鬆。漸進式肌肉放鬆法是利用一連串的動作，讓肌肉先繃緊、再放鬆，達到放鬆肌肉、緩減焦慮的效果。



上班族  
抗壓篇6

## 漸進式肌肉放鬆法：臉部篇

圖文創作：健談  
專家諮詢：台灣心理健康發展協會理事長暨  
長庚醫院專任臨床心理師 吳家碩

健談  
havemary.com

【適合臉部肌肉僵硬、易皺眉、常頭痛、愛動腦族群】

### 揚眉皺額

眉毛上揚、皺緊額頭並往內皺緊，再放鬆



健談 havemary.com

### 緊閉雙眼

用力閉緊眼睛，感覺眼周肌肉緊繃，再放鬆



### 收頷讀一

收下顎，嘴型呈一字，臉頰繃緊，再放鬆



收緊

### 緊閉雙唇

嘴唇閉緊使周圍肌肉緊繃，再放鬆



更多資訊請上 健談 havemary.com

吳家碩心理師表示，這四組動作適合臉部肌肉僵硬、易皺眉、常頭痛、愛動腦的族群

資料來源--專家諮詢：台灣心理健康發展協會理事長暨長庚醫院專任臨床心理師吳家碩

圖片來源：[健談 havemary.com](http://havemary.com) (以上資料已得到健談專頁同意轉載)

如有查詢及對情緒狀況有需要進一步查詢，  
歡迎與中心社工或「疫情加油站」負責人蔡姑娘查詢。

11



## 保良局社區書院- 義工服務隊探訪活動

日期：11月14日(星期六)

時間：(第1場)上午9:30  
(第2場)上午10:30  
(第3場)上午待定

地點：中心活動室

內容：與保良局社區書院學生會面及關顧長者  
面對疫情情況

對象：中心會員 名額：8名

備註：請先向麥姑娘報名

負責人：麥姑娘



# 免費 活動

### (11月)長者普及運動

日期：11月19日(星期四)

時間：下午2:00-4:00

內容：椅上操及毛巾操

名額：15名

導師：康樂及文化事務處註冊教教練

備註：1.) 必須穿著輕便服飾及運動鞋

2.) 參加者需填寫「長者身體  
狀況評估」

\* 3.) 如有興趣可致電麥姑娘留名

負責人：麥姑娘

### 11月專題講座之 水生植物介紹及栽種

日期：11月26日(星期四)

時間：上午9:30-10:30

內容：介紹水生植物的栽種方法

地點：中心活動室 名額：20名

講者：康樂及文化事務署

報名：有興趣的參加者可聯絡譚姑娘

負責人：譚姑娘

### 11月健康資訊站之 如何處理焦慮

日期：11月20日(星期五)

時間：上午9:45-10:45

內容：講解如何處理焦慮症

名額：20名

講者：衛生署長者外展隊

報名：有興趣可聯絡麥姑娘報名

負責人：麥姑娘

### (11月)健康講座之 腸道暢通飲食秘笈(售賣奶粉)

日期：11月26日(星期四)

時間：下午2:30-3:30

地點：中心活動室 名額：不限

講者：雀巢三花

備註：因疫情關係當日只售賣奶粉

報名：如欲訂購柏齡高鈣或雙效降醇  
素等奶粉請於11月19日(四)前  
向麥姑娘登記

負責人：麥姑娘

### 正向情緒訓練班

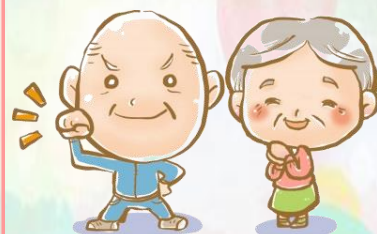
日期：11月7日至12月12日(逢星期六)

時間：下午2:30-3:45

內容：透過遊戲、手工製作、傾談去認識什麼是情緒  
以及如何保持樂觀正面的態度

名額：4-5名 (人數有限，先到先得)

負責人：實習社工 楊姑娘



12



# 長者日趣味Emoji猜猜猜

每年11月第三個星期日就是長者日，祝你們節日快樂。下面是李SIR收集整理的一些有趣的Emoji成語，歡迎大家一起參加！

例子：🐢❤️🍅🚀 歸心似箭

1 🌺👍🌙🔴

2 🙌🚪👁️🏔️

3 🍷🌺🤖🌙

4 🐵🐵🐵🐵🐵🐵🐵  
🐵🐯🐯

活動參加方法：

1). 儲存9256 0917在手機電話簿內

2). 以WhatsApp回覆你的名字，會員編號及謎底至上述電話  
(例如：我是陳大文，會員編號2246-1234，謎底：1.xxx 2.xxx)

備註：

1). 參加者可回覆一個或多個謎底，凡參加者可獲禮物乙份。

2). 活動截止日期：30/11/2020，謎底將於下期會訊公佈。

3). 如有疑問，可致電27820220聯絡麥姑娘。  
負責人：李SIR / 麥姑娘



## 2020年流感疫苗注射

日期：11月9日(星期一)

時間：下午2:30-4:30

內容：由護士為參加者注射流感疫苗

對象：中心會員或社區人士

備註：1.) 不適合服用抗凝血藥人士注射

2.) 對雞蛋、新霉素或流感疫苗有過敏反應人士

3.) 在注射當日身體不適或有發燒症狀都不宜注射

4.) 如因當日身體不適未能注射，費用恕不退回

5.) 20-21季度季節性流感疫苗成份如下：

類甲型/廣東茂南/SWL1536/2019(H1N1)pdm-09病毒

類甲型/香港/2671/2019(H3N2)病毒

類乙型/華盛頓/02/2019病毒

類乙型/布吉/3073/2013病毒

報名：已報名之參加者請按時間準時出席

負責人：麥姑娘

“流感”疫苗  
注射



## 2020年11月足底按摩保健樂

日期：11月3日至24日(逢星期二)

時間：上午8:45-下午3:45(每45分鐘一節)

內容：為參加者提供約45分鐘足底按摩服務

對象：已報名之參加者

收費：\$90一次 名額：8名

導師：李國明師傅

備註：如欲購買2020年12月份足底按摩票，請在11月24日開始向麥姑娘登記及恆常參加者優先交費，請各參加者留意

負責人：麥姑娘

收費活動



13

# 班組活動

## 11月和你做手工之『磁石鏡』

鍾意做手工嘅老友記今個月又可以動手製作一個既美觀又實用嘅『磁石鏡』，既可照鏡，又可放在雪櫃貼便條，簡單又易做！

取材料包日期：11月16日至27日

內容：預約到中心選購材料包，參加者可於家中自行製作

對象：中心會員

收費：\$10(材料費) 名額：10名

備註：1)本活動提供製作說明書及示範影片供輔助教學

2)有興趣的參加者請先向譚姑娘報名

負責人：譚姑娘



## 疫境Zoom 中情~基礎認識遙距通訊工具ZOOM(3)

日期：11月20日(星期五)

時間：下午2:30-3:30

內容：在疫情期間各方不同的服務中遙距通訊工具ZOOM被廣泛使用，用以學習及維繫社交。今次工作坊會介紹ZOOM基礎使用；介紹「樂齡IT易學站」網上學習平台

對象：有興趣參與的會員

收費：全免 名額：10人

備註：1. 參加者需自備有上網功能智能手機  
2. 參加者需基本認識手機操作及有下載應用程式經驗  
3. 出席參加者會有禮物一份

負責人：蔡姑娘



zoom



## 長者洪拳班

日期：11月21日至12月12日(逢星期六，共4堂)

時間：上午9:30-10:30

內容：洪拳的基礎套路教學

對象：有興趣學習洪拳的長者

收費：全免 名額：8名

導師：傑青武術暨音樂藝術中心導師

負責人：李SIR



# 2020至2021年度手鐘學習工作坊 (第1期)

日期：2020年11月18日至2021年1月6日(逢星期三)

時間：下午1:00-2:00

地點：中心活動室

內容：由專業音樂導師手鐘技巧及樂曲

對象：耆暉手鐘團團員

收費：\$80/ \$64\*

備註：1. 此活動經由中心活動費資助推行

2. \* 因疫情需補堂的原故，上一期有上課的參加者是次收費\$64

3. 招募新學員：有興趣學習音樂及手鐘樂器的會員，歡迎隨時聯絡蔡姑娘



## 2020至2021年度手鐘班重溫課

日期：2020年11月4日至2021年3月17日(逢星期三)

時間：下午1:00-2:00

地點：中心活動室

內容：一同重溫課堂學習成果

對象：耆暉手鐘團團員

收費：全免 負責人：蔡姑娘



## 義工 專欄



### 11月義工之友聚會

日期：11月11日(星期三)

時間：(第1場)上午9:00-10:00

(第2場)上午10:15-11:15

地點：中心活動室

內容：介紹與義工有關的最新資訊  
活動、簡介疫情下義工服務  
安排

對象：各中心義工組別義工

備註：請先向譚姑娘報名

負責人：譚姑娘



# 注意 事項



※中心暫時不設偶到服務，直至另行通知

※如欲了解本會訊電子版內容，歡迎登入QR code。

※中心e体健暫停開放

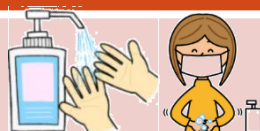
※中心設施(按摩椅、腰背鬆及互動負重儀)暫停開放

## 齊心防疫勿鬆懈：如進入中心，必須注意以下安排

1 進入中心須佩帶口罩



3 使用酒精搓手液消毒雙手



2 等候職員為你量度體溫  
自行使用自動探熱器



4 出示會員証拍卡/  
訪客請先登記



## 離別 感言

大家好，我系李SIR, 請大家多多指教… (還記得這是第一次和你們初次見面時的自我介紹)

光陰似箭，轉眼間在中心工作已有數年的時間，隨著每天都能見到老友記的笑臉，我們也從陌生人慢慢變成了好朋友，感謝你們的支持和陪伴，在這幾年的時間裡我也渡過了人生的幾個重要的階段。在中心工作中與你們一起留下了許多值得回味的事情：與你們一起去旅遊，參加運動會，一起玩遊戲，點點滴滴都是我珍貴的回憶。

天下無不散之筵席，李SIR在開始新的一段旅程之際，祝福你們身體健康！我們有緣再見。

## 五大功能

## 智能手杖 (優杖) 試用計劃

- 1. 跌倒通報**：當長者使用拐杖時不幸跌倒，拐杖15秒內未被撿起，拐杖便會發出求救訊號，通知附近人士及照顧者
- 2. 智能通報**：一按即發出高分貝的聲音和閃光，提醒周遭途人，按後會發出訊息給聯絡人協助支援
- 3. 來電震動**：遇到來電時，優杖會震動提醒使用者。
- 4. 智能光控**：當環境昏暗時，優杖會自動開啟照明功能。
- 5. 智能暖手**：當環境寒冷時，優杖會自動開啟暖手功能。



收費：全免

對象：使用拐杖及智能手機的會員

如有興趣請與李SIR聯絡安排進一步評估



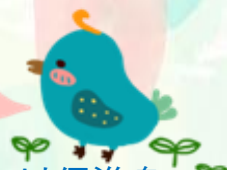
## 服務對象

1. 60歲或以上有記憶或認知問題的長者
2. 患有認知障礙症的長者及其家屬
3. 義工、社區持份者及公眾人士

## 服務內容

定期舉辦有關認知障礙症的活動及小組，包括資訊提供、公眾教育、早期檢測評估、早期介入訓練及服務支援等。服務旨在及早發現、介入及支援服務對象，以促進身、心、社的健康。有關服務資訊，可留意會訊或向負責職員黎姑娘查詢。

# 認知障礙症 長者支援服務專欄



## 「智樂天地」認知障礙症長者訓練計劃本期活動

### 「智樂天地」芬蘭木棋課程

日期：10月19、11月2、9、16、23、30日（逢星期一）

時間：下午1:00-2:00

地點：中心活動室

內容：由專業導師教授認識芬蘭木棋的由來、玩法、投擲技巧及計分方式，體驗此項運動的過程中能訓練參加者的邏輯思維能力、小肌肉、手眼協調及團隊溝通合作等能力

對象：已報名之智樂天地參加者 名額：15名

負責人：黎姑娘

### 「智樂天地」音樂治療課程

日期：10月23、30、11月6、13、20、27日（逢星期五）

時間：下午12:30-1:30

地點：中心活動室

內容：由專業導師教授，透過音樂治療訓練及增強參加者的溝通技巧、社交情緒能力和專注力，內容包括即興合奏、齊齊來打鼓、日常記憶小歌曲及音樂故事創作等

對象：已報名之智樂天地參加者 名額：15名

負責人：黎姑娘



### 「智樂天地」認知訓練小組

日期及時間：11月4、11、25日（逢星期三）下午2:30-3:30

11月17日（星期二）下午1:00-2:00

地點：中心活動室

內容：進行不同的認知訓練，包括認知運動、認知習作及認知桌遊等

對象：已報名之智樂天地參加者 名額：15名





負責人：黎姑娘



## 認知障礙症 長者支援服務專欄

關注長者腦部健康，保持腦仔精靈！  
黎姑娘會定期提供一些不同的認知  
遊戲，歡迎大家多動手動腦，齊齊  
參加！

請根據次序  
並寫出下一  
個數字。

	2	7	12	17	22	
	11	13	24	37	61	
	28	30	34	40	48	
	68	58	49	41	34	

請用連線找  
出圖中正確  
的影子。



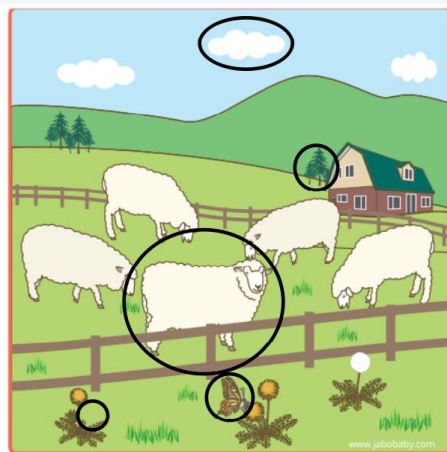
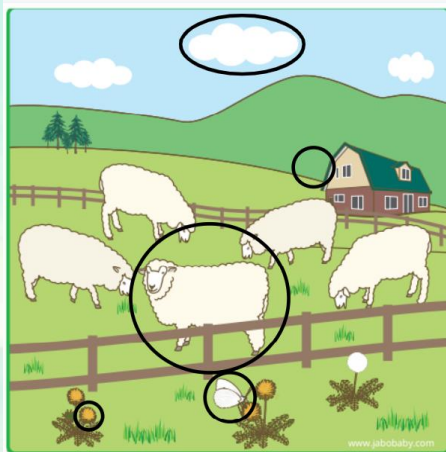
活動參加辦法：以WhatsApp 6844 3923寫上會員編號、姓名及拍照回覆以上  
答案

備註：

- 1.參加者如能提供一題或以上的正確答案可獲禮物乙份。
- 2.活動截止日期：30/11/2020，答案將於下期會訊公佈。
- 3.如有疑問，可致電2782 0220與黎姑娘聯絡。



上期答案如下：



4	3	2	1
3	1	4	2
2	4	1	3
1	2	3	4

或

2	3	1	4
4	1	3	2
3	4	2	1
1	2	4	3

1	2	3	4
4	3	2	1
3	1	4	2
2	4	1	3

或

3	2	1	4
2	4	3	1
1	3	4	2
4	1	2	3

## 服務對象

1. 正照顧60歲或以上的體弱長者（例如行動不便、健康欠佳或患有認知障礙症等的長者）的護老者
2. 護老者有深層需要，例如有健康問題、有護老壓力、高齡、支援網絡薄弱、不認識服務、需要社交情緒支援或其他需要等
3. 被照顧的體弱長者

## 服務內容

為深層需要護老者舉辦活動及小組，提供支援服務，如情緒及壓力評估、義工探訪、護送、陪診、到戶或中心看顧、復康用品借用、照顧技巧教授、社區資源介紹、意見諮詢及社交情緒支援等。服務旨在支援其情緒及需要，以舒緩照顧壓力。有關服務資訊及登記，可留意會訊或向負責職員黎姑娘查詢。

## 「有愛護老」服務專欄



## 「有愛護老」資訊分享之減壓篇

日期及時間：11月份及中心開放時間內  
 地點：本中心或以電話進行  
 內容：個別分享有關壓力的認識、呼吸鬆弛法與漸進式肌肉鬆弛法作減壓、問候關顧及接受相關查詢  
 對象：已登記之有需要護老者  
 名額：不限  
 報名：由負責職員邀約，也歡迎向黎姑娘查詢及登記報名  
 負責人：黎姑娘

## 認識抑鬱症及壓力處理講座

日期：11月10日（星期二）  
 時間：下午2:30-3:30  
 地點：中心活動室  
 內容：認識抑鬱症、壓力的存在及影響、減壓之道  
 對象：有需要護老者優先、護老者及會員  
 名額：20人  
 協辦機構：香港老年學會-賽馬會屋苑關顧護老計劃  
 報名：請聯絡黎姑娘登記報名  
 負責人：黎姑娘



# 11月護老者情報站



## 11月護老者資訊科技A及B班

日期：(A班)11月9日(星期一)

(B班) 11月12日(星期四)

時間：上午9:30-10:30

地點：中心活動室

內容：學習使用視像網上教學平台

對象：護老者優先(5位)

負責人：鍾SIR

備註：參加者需要自備智能手機，  
請向鍾SIR報名

社會福利署  
Social Welfare Department

## 芬蘭木柱體驗班(C及D)

日期：(C班)11月12日(星期四)

(D班)11月13日(星期五)

時間：下午2:30-3:30

地點：中心活動室

內容：芬蘭木柱運動體驗班

對象：會員或護老者(10位)

負責人：鍾SIR

備註：活動由社會福利署九龍城及油尖旺  
區福利辦事處贊助，有興趣的會員  
請向鍾SIR報名

## 11月護老者講座-智遺愛不忘

日期及時間：11月30日(星期一)

時間：上午9:45-10:45

地點：中心活動室

內容：教授長者照顧認知障礙長者的  
技巧, 及處理當中照顧壓力的技巧

名額：20名

講者：衛生署長者外展隊

備註：參加者需要報名參與

## 芬蘭木柱競技日

社會福利署  
Social Welfare Department

日期：11月23日(星期一)

時間：下午2:30-3:30

地點：中心活動室

內容：體驗芬蘭木柱比賽

對象：會員或護老者(20位)

負責人：鍾SIR

備註：活動由社會福利署九龍城及  
油尖旺區福利辦事處贊助，  
有興趣的會員請向鍾SIR報名

## 護老·同行小組

日期：11月7日至12月12日(逢星期六)

時間：下午2:00-3:15

地點：中心活動室

內容：透過藝術、放鬆訓練、體驗活動去探討照顧者壓力，  
組員間結伴同行，一起計劃未來要走的路。

對象：護老者

收費：全免 名額：4-6人(先到先得)

備註：成功報名之參加者需預先作簡單壓力量表評估

負責人：實習社工 小玉姑娘



20





## 如何處理焦慮情緒



### 何謂焦慮情緒

1. **焦慮**是人類在面對危機時的自然情緒反應，作用在於提高警覺，使人採取行動去避開危險和處理當前困難，以便度過險境。
2. **焦慮**情緒長期持續而又不適當處理的話，可發展成**焦慮症**，嚴重者更會損害身心健康。



### 焦慮的徵狀

1. **身體方面**：呼吸急速/困難、心跳加速、頭暈/頭痛、肌肉拉緊/疼痛、口乾/消化不良、腹部不適、失眠或者食慾不振。
2. **行為方面**：坐立不安、逃避現實、採用不健康的減壓方式如**吸煙**酗酒。
3. **情緒方面**：過度警覺和敏感、思想混亂、精神難以放鬆、難以集中精神。



### 處理焦慮情緒



1. **保持積極態度，正面思想** - 要經常肯定自我的能力和優點，多欣賞自己與別人的長處。
2. **適當運動** - 能促進**快樂荷爾蒙**安多芬的分泌有助身心感到悅快。
3. **健康的生活模式** - 充足睡眠、恆常社交活動有助駕馭焦慮情緒
4. **處理問題，與人傾訴** - 若受問題或情緒困擾，應儘量找家人或朋友 傾訴不要獨自面對。

# 長者 電話 支援 服務 系統 計劃

- 目的：
1. 增設電話報平安系統服務，加強中心個案管理及電話慰問服務
  2. 協助中心推行活動、資訊發放

服務對象：中心個案、隱蔽長者 及 中心已登記參與本服務的會員

## ① 每天定時慰問 - 長者必須回應

- 與長者一同協定每天的致電時間
- 例子：「您好！里個電話係由保良局盧邱玉霜着嚟中心撥出，每日定時慰問你的情況，請按1字表示您已經聽到里個錄音，但如果有其他協助，需要支援，請即按9字，我地會盡快聯絡返您，多謝！拜拜！」

## ② 中心活動、特別資訊發放或祝賀 - 長者不需回應

- 例子：
- 寒冷或酷熱天氣警告
  - 農曆新年、端午節、中秋節、長者日、冬至等特別節慶
  - 長者資訊溫馨提示



本中心支援服務來電號碼為 **37017890**，敬請留意  
如有任何查詢，歡迎與中心職員聯絡了解更多詳情



## 天氣惡劣情況下中心服務安排

服務／訊號	黃色暴雨	紅色暴雨	黑色暴雨	一號風球	三號風球	八號風球或以上
中心開放、課程、中心室內活動、飯堂服務	✓	✓	△	✓	✓	×
戶外活動	□	×	×	□	×	×

備註：

✓ = 照常

× = 取消

□ = 一般情況下照常，但會視乎天氣情況而決定是否繼續進行。

△ = 如黑色暴雨訊號在中心正常開放時間內懸掛，中心將維持服務，否則中心服務暫停，直至黑色暴雨訊號除下兩小時後恢復；

