



保良局
PO LEUNG KUK



社會福利署資助機構
Subsidiary Service of
the Social Welfare Department

保良局周鴻標老人日間護理中心 2024年4-6月季刊



大家好，我是新來的實習社工學生阿盈，非常高興有機會在未來的3個月裡認識大家。未來會舉辦一些有趣的活動，期待大家參與。

我是新入職司機李瑞文，好高興加入保良局這個大家庭，把我人生增添美好回憶。

大家好！我是Andrea，好高興加入中心這個大家庭！我是新入職的常務助理，盼望熱誠的為大家服務。
謝謝！



健康資訊

睡得好·身體好

睡眠是我們生活中不可或缺的一部分，
良好睡眠可使我們精神飽滿，保持工作效率；
相反，若睡眠出現問題，可導致精神萎靡，有損健康。

試想一想，你有沒有下列的問題：

- i) 醒來時，還是覺得疲倦、老是打呵欠，腦子欠靈活。
- ii) 就算比平常睡多了，起來還是覺得滿是睡意。
- iii) 一晚醒來好幾次，而原因不明。(即不是因為肚餓或要上廁所)



因此，如果你有上述的問題，可參考「入夢錦囊」對你有幫助。

入夢錦囊

(1)生活規律化：

養成定時就寢的習慣，避免白天睡眠，以免打消晚上的睡意。

(2)克服失眠恐懼感：

不要擔憂睡不著或睡多久，這只會使失眠更趨嚴重。

(3)盡訴心中憂與愁：

將自己心中的困擾說出來，與家人、朋友傾訴和商量，一起解決問題。

(4)有恆運動助鬆弛：

定時作適量運動，以助鬆弛身心。但睡前要避免劇烈運動。晚上可以安靜地散散步，有助鬆弛。

(5)睡前準備要注意：

睡前洗個熱水澡，或飲一杯熱牛奶，也有助鬆弛。

但是不要使自己過飽或太餓。另外，睡前應避免吸煙或飲用咖啡、可樂和酒。

(6)環境舒適快入夢：

保持環境寧靜、光暗和溫度適中、被鋪要軟而暖，並要保持空氣清新、流通。

(7)切勿依賴安眠藥





資訊欄

護老者支援服務

「畫出我心」為照顧者而設的電子繪畫計劃

中心與香港理工大學護理學院舉辦的「電子繪畫及同伴支援(EPPS)平台」, 以提升心理健康素養。「電子繪畫及同伴支援(EPPS)平台」是專門為照顧者設計的一個情緒支援網上平台, 照顧者可以使用電子繪畫平台繪畫及分享畫作心得。有興趣的照顧者可向本中心職員查詢及報名。



照顧者可以
畫畫抒壓



更瞭解
心理健康



與他人連接



同伴支援



專業醫護團隊支援



過來人分享照顧者
的心路歷程



「閒。度假」計劃

照顧者在照顧需長期護理體弱及行動不便長者時, 往往會忽略了自己的身心需要, 例如離港外遊、家庭僱工暫未到港、短暫離開處理事務, 以及長者出院後的黃金復康期等。



本局安老服務推出「閒。度假」計劃, 服務特色是舒緩照顧者因長期照護工作而未能舒緩積累的壓力, 推廣照顧者有效珍惜屬於自己的空間。計劃為在社區中的長者提供暫托照護及復康訓練。有需要的照顧者可向本中心職員查詢及報名。

創藝同行

創藝同行已經來到第十四期，
每逢星期二、三、四，導師會到中心進行小組活動，
包括教老友記手工、水彩畫及音樂。
讓老友記享受藝術和音樂，
在中心過上充實的時光。

手工班



每次手工老師都會帶領
老友記制作精緻小手作



畫畫班老師總能用簡單方法協助
老友記完成一幅幅水彩畫。

畫畫班



音樂老師會一邊吹奏樂器一邊訴說
舊時往事，老友記都深有共鳴。

音樂班



中心快訊

福慧圓滿慈善素宴活動

27/04/2024



攜手與長者及護老者出席素宴活動,並與逾千名長者一起品嚐色香味俱全的素菜,場內氣氛熱鬧,仲有高永文醫生分享飲食健康錦囊,一眾參加者獲益良多啊!

藝術工作坊及維港灣長者義工探訪

27/05/2024

20/04/2024

維港灣長者義工與中心長者一起合作製作小手工,過程中氣氛熱鬧開心,令長者感受到社區溫暖。



藝術發展主任到中心與長者製作永生苔畫,透過藝術創作鼓勵長者表達對大自然的思想和感受。

中心快訊



溫情滿載母親節活動

10/05/2024



在母親節的特別節日為中心一眾媽媽送上花束，肯定及感謝母親的付出。



《「耆」趣「童」創》

幼兒藝術聯展參觀及開幕禮

17/05/2024-18/05/2024



帶同長者參加藝術展開幕禮及展覽，商城展示出中心長者的藝術作品，長者們都感到好自豪及開心。



我也是藝術家



小組活動

IPAD 科技小組

活到老 學到老！



拍拍手球大挑戰



踢足球大賽



活動多 靈活多！



手作天地



靈活巧手不減當年！

SQS介紹

標準五：服務單位/機構執行有效的職員錄用、職員契約、發展、評估、調派及紀律處分守則。

標準六：服務單位定期規劃、檢討及評估自身績效，並制定有效的機制，讓服務人員、職員及其他所關注的人員就服務單位的績效提出意見。

標準七：單位服務實施政策及程序，以確保有效的財政管理。

標準八：服務單位一切遵守有關的法律責任。

如有任何意見或疑問，可即時向當值職員提出，或聯絡以下負責人

負責人	傅錦雪姑娘 中心主任	陳慶新先生 服務經理(安老)
地址	九龍大角咀海輝道11號奧 海城政府服務中心閣樓	香港銅鑼灣禮頓道66號 保良局莊啟程大廈5樓
電話	23980903	22778198
傳真	23959767	28902097
電郵	ks.foo@poleungkuk.org.hk	soc.admin@poleungkuk.org.hk