

目錄

老友記，新一年開始！
既然今年狗年緊係講下狗啦！
狗，係人類嘅朋友，
對人不但可以有陪伴、保護、照顧嘅功能，
亦會應用喺好多專業工作上，
例如緝毒犬、警犬、導盲犬、狗醫生…
但養狗或者寵物又點會止係要求功能呢，
其實人同寵物嘅關係先係飼養嘅重點，
所以今期CEO同大家分享下
我地周油一家會員同同事嘅「寵物情深」啦！



p.2

「寵物情深」-阿顧

p.3

「寵物情深」-盧姑娘

p.4

「寵物情深」-羅先生

p.5

長者與狗

p.6

智「NET」長者外展數碼計劃

p.7

「荒失失耆兵」計劃

p.8

2018展才設計嘉獎禮

p.9-10

周油信箱

p.11 -15

活動展影

我和我的小狗

首先出場係外表威猛嘅阿顧同佢兩隻狗仔；
唔好睇佢高大威猛，

但佢絕對係一個愛狗之人。

兩隻小狗其實都係阿仔帶返屋企，
但因為搬屋而交比阿顧幫手養。

一隻斯文可愛叫bobby，

另一隻活潑好動，成日偷嘢食，
所以取名叫賊仔，

一養之下已經十數年！

雖然兩隻狗仔現在已經年事已高，

但一講起兩隻狗仔，

阿顧即刻十分開心，

可見佢對佢地既愛如初，

始終不變。

阿顧

賊仔

bobby

P.2

盧姑娘的好拍檔

看到盧姑娘健康的體格

相信必定聯想到她是愛運動之人，

其實她愛運動之餘，更愛動物。

養狗不但培養到她運動的習慣，

與愛犬散步時更可以

結交到不少「志同道合」的朋友；

但養狗的收穫又豈止如此呢。



菲菲 2歲
性格活潑好動！

盧姑娘



盧姑娘說領養犬隻可以救助動物，
而養狗同樣可以從彼此的相處中學習。

狗是人類的朋友和親人，對待主人親切專注，

其實照顧寵物和照顧人一樣，

同樣要有一份責任感，

要照顧牠們的起居飲食，

但可以得到一份真摯的感情；

要面對牠們的生老病死，

讓我們學習對離別的心裡準備和應對；

更要學習牠們的生活態度，

因為牠們活現出何謂活在當下！

十年裡的無盡「三秒記憶」

如果你曾到訪中心，
你一定會留意到大廳中的魚缸，
可是你卻未必知道誰是這缸魚的守護者。
這魚缸在2009年購入，魚兒色彩繽紛，
游來游去為中心更添生氣；
轉眼十年，缸內的魚未必如一，
但默默付出的卻未曾改變，
他就是中心的車長羅先生。

車長兼金魚王子 羅先生

羅先生打理這缸金魚可謂盡心盡力，

由養水到餵魚都「一腳踢」；

通常大家觀賞這缸魚時都會讚魚兒美麗，

可是卻不知其種類和特色，

而羅先生則可以熟練地告訴大家缸內的魚種，

可見他對待這缸魚的認真程度！

如果你想逐一認識牠們，

不彷請教一下我們的車長兼金魚王子——羅先生。

長者與狗

保健員 蘇姑娘分享



當子女成家立室，未必能天天在家相伴，
老伴又已相對數十載，很多時候也變得「無聲勝有聲」；
不少長者在晚年時容易感到生活苦悶，
整天胡思亂想，想些不開心的事，
因此，有不少研究指出，飼養寵物不但可謂家居添上生氣，
也可藉照顧寵物的同時充實生活，排解寂寞。

寵物專家認為，飼養任何動物都能促進健康，
但高齡人士若想找動物作伴，則建議養狗。

他表示：「每天早上，我帶狗散步時，
經常看到長者們帶著愛犬精神奕奕地散步，
並與其他狗主言談甚歡。」除了個人觀察所得，
專家還列出以下養狗的好處：

生理方面

- 撫摸、餵食、散步等「日課」可增加運動量
- 與狗交流時會促進多巴胺及 β -安多酚等物質分泌
- 基於上述果效，有望預防及改善癡呆症，亦有減壓、改善活動機能、降血壓、維持肌肉力量等功用

心理方面

- 體認自己「正在照顧他者」，從感到自己「仍有用處」，發展成「想要為人做些甚麼」，因此增加自尊心及自發性
- 得到「想與狗隻接觸」這個動機，改善抑鬱、欠缺生氣、暴力傾向等情況

社會方面

- 通過狗隻，增加與人交談的機會，既能促進社交，亦多了關心對象
- 與狗為伴能減輕孤獨的感覺
- 每天與狗散步，養成固定的生活習慣



假如喜歡小狗的長者們能整天與狗同樂，
相信能令生活更添滿足和喜悅。

智「NET」長者外展數碼計劃



今年智「NET」長者外展數碼計劃

將會帶領各位老友記走入數碼新境界!



周鴻標老人日間護理中心:

義工帶同動感機械人，以機械人得意的擺動姿勢，吸引長者們一起進行熱身運動。並會以iPad推動長者使用資訊科技進行娛樂，介紹有趣實用之應用程式，讓每一位參與的長者親身接觸。

改善家居(油尖旺):

由義工帶備iPad上門探訪長者，教導長者以iPad進行遊戲，並透過遊戲訓練他們可以減慢腦退化跡象。義工與長者一起完成應用程式內之認知訓練關卡。同時會鼓勵護老者與長者一起學習，增加長者參與活動的動機。

準

備

好

未

呢!





~『荒失失耆兵』計劃~

預防社區認知障礙症長者走失計劃

長者如患有認知障礙症，有機會出現認知困難、失去方向感、甚至迷路走失。許多患者往往不懂使用電話；而照顧者亦未能時刻兼顧有遊走傾向的長者。萬一長者不幸走失，家屬亦往往不願即時報警，以致錯失尋回的黃金時機。從外國研究數據，認知障礙症患者在社區走失率可高達三至四成，走失會令長者處身於不可預計的危險情況，因此預防長者走失可謂社區照顧長者極重要的一環。計劃將利用GPS定位手錶令照顧者時刻掌握認知障礙症長者的位置，萬一長者於社區內走失，能夠儘早尋回以減低長者走失的風險並舒緩護老者壓力。



計劃目的

2.1 建立認知障礙症長者佩戴GPS定位手錶的習慣並減低走失風險。為有效地監察長者行蹤，須鼓勵長者外出時佩戴定位手錶及鼓勵照顧者使用附設的手機應用程式來監察長者的活動範圍。此外，亦指導長者有關一鍵緊急呼救的功能。如遇着危險情況，長者可即時與家屬聯絡，從而減低長者發生危險的可能。



2.2 為長者定下安全的活動範圍從而減低照顧壓力

指導家屬及照顧者使用定位手錶的安全網功能，因應個別長者的情況，訂下長者在家居或附近之安全活動範圍。如長者出現在安全區外，手錶將即時通知家屬或照顧者跟進盡早尋回。減低長者走失擔憂的同時，照顧者壓力亦得以舒緩。

2.3 促進照顧者與長者溝通

定位手錶內有即時語音通訊功能。家屬及照顧者無論身在何方，亦可隨時隨地與長者聯繫，增加彼此溝通。

2018展才設計嘉獎禮-李炳添

由理工大學舉辦的展才設計活動，
經過一連串挑選和籌備後，終於到嘉獎禮了！
由同學和炳添製作出的衣服呈現舞台，
雖未能贏得獎項，但能夠參與其中，實在榮耀萬分！



一流的設計、熟練的工藝，
兩者從來缺一不可，
所以必須感謝理工大學的一眾同學為兩老花盡心思和汗水。

周油信箱



主任，及各位員工：

蘇鏡泉因患嚴重腦退化症，需長期在家中全護理。

我們在家中的照顧遇到很多困難，

自2013年安排到你們的社區照顧服務，

由於有你們在我們身邊，多年來幫助我們解決不少困難。

例如：葉先生幫助我們改革家居的設施；

陳先生幫助我們安排好每個時期的物理治療；

各位護理員更風雨不改地來替鏡泉做運動。

李姑娘常給我們指導日常的護理知識和帶來新的醫療訊息；

周姑娘給我們安排安老院的輪候；

司機叔叔每月給我們送奶等。

由於你們的服務才讓鏡泉四年能在家中安享晚年。

在此我們全家都衷心感謝你們！

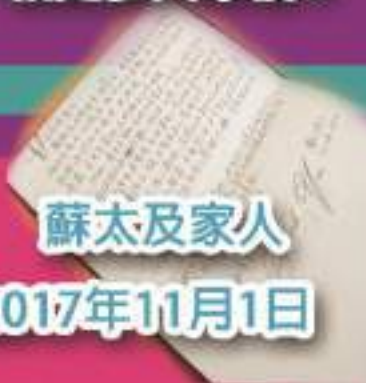
更感謝你們的鼓勵和問候！現在鏡泉雖然離世，

他在天上一定會保佑你們的。我們會積極生活下去，

亦希望你們把這有意義的工作繼續發揚下去，給更多人幸福！

祝你們

社區工作取得更大成績！



蘇太及家人

2017年11月1日

致所有姑娘：

祝新年快樂！身體健康！萬事如意！
感謝各位多年來悉心的照料，
使本人身心、愉快，在此特意感謝萬分。



任煥笑上

2018年2月12日

致保良局改善家居及社區(油尖旺)

整體員工及府上各位家人
恭祝聖誕快樂並賀新年，
祝福身體健康、萬事如意、公私順遂、
福壽康寧、工作愉快！



張桂英
鞠躬

2017年12月18日

致保良局各同事：

多謝各員工悉心的關愛，
使本人感受到人間的溫情，本人希望貴局增加資源，
使更多人繼續受惠；外孫女聶子晴送上畫一幅。
祝各員工
身體健康、工作愉快



黎日章上

活動展影

禮物豐富啊!



多謝大家一路以來默默付出!



安老服務30週年慶典
22/1/2018

健康知識你要知~



物理治療師講座
26/2/2018
護士講座
9/3/2018



活力冬日海防遊 17/1/2018



越睇越有型!

津津有味-角仔笑口棗 6/2/2018



好味~!



P.11

人齊!開餐!
獅子會千人宴
4/2/2018



勁歌熱舞賀生辰

2/3/2018

美妙動人歌聲！勁舞洒汗水！鼓動雷聲般掌聲！
只為祝賀你
生日快樂！



27/2/2018

敬
老
春
茗
宴
春
賀
新
春



獎品豐富!!

氣氛熱鬧!!



飲
勝





花展

心花怒放

20,21/3/2018

風和日麗

喺老友記面前，
牡丹都變綠葉啦~

如對本中心/服務有任何意見或建議,
 可即時向當值職員提出或聯絡下列負責人。
 你的意見有助我們持續改善,提昇服務質素,
 令服務達至臻善,多謝支持。
 歡迎透過以下途徑向我們提出:

負責人	劉惠倫先生 (中心主任)	林玉儀女士 (安老社區服務經理)
地址	九龍大角咀海輝道11號 奧海城一期 政府服務中心閣樓	香港銅鑼灣禮頓道66號 保良局莊啓程大廈5樓
電話	23980903 / 23980904	2277 8888
傳真	2395 9767	2890 2097
電郵	ehccs@poleungkuk.org.hk chowhungpiu@poleungkuk.org.hk	soc.admin@poleungkuk.org.hk

督印: 劉惠倫 採編: 莊澤龍