



# 保良局盧邱玉霜耆暉中心

## 2020年12月份會訊

### 服務質素標準SQS 話你知! (2)



今年聖誕，祝大家過一個暖笠笠又甜蜜蜜嘅聖誕！**Merry Christmas!** 今次再同大家介紹一下「服務質素標準SQS」，無論大家是新入會或是入會多年的資深會員，其實16項的SQS，已融入了大家參與日常服務當中。今次再同大家分享上次未有提及的部份，加深大家對它的理解。

常有會員話，中心讓你們感受到溫馨的家感覺，大家相處融洽，多年來中心同事與老友記建立了互信關係，其實如果大家有留意的話，月會紙之內容除介紹中心每月活動內容外，每當有新同事入職或離職，有實習同學在中心進行實習，我們都會在月會紙上作介紹，並在每月的月會通報，這就「知情權的選擇」啦！另一項是關於「申請和退出服務」，有長者經常會問到，如何可成為中心長者會員，其實成為中心會員好簡單，只要年滿60歲，帶備身份証及近照親臨中心，中心職員便會替大家辦理入會手續，成為中心會員，享用中心設備及參與中心班組活動啦，如退出中心服務，只要交回會員証到中心辦理便可。入會過程會問到一些有關個人資料，所以對「私隱保密」我們都好重視，我們會邀請大家到會客室進行面談，為大家登記並了解大家參與中心期望，更會帶新入會之會員了解中心環境及講解現時中心服務。過程中好多老友記常會問到社區飯堂服務，中心現時提供早、午、晚三餐，若遇到打風到臨，我們會評估長者情況，有需要更會提供乾量以應付不時之需。

中心還需遵守其他服務標準，例如「職務及責任」、「人力資源」、「財政管理」和「申訴」等等。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！

### 齊心防疫勿鬆懈：如進入中心，必須注意以下安排

<p><b>1</b> 進入中心須佩帶口罩</p>		<p><b>3</b> 使用酒精搓手液消毒雙手</p>	
<p><b>2</b> 等候職員為你量度體溫</p>		<p><b>4</b> 出示會員証拍卡/ 訪客請先登記</p>	

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：300份



### 盧老相聚一刻 (限20人一場)

(第1場)	12月3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)	12月4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13-私人財產

## 標準14-私隱及保密

李婆婆，梁伯伯，今次考考大家對SQS 13:「私人財產」及SQS14 - 「私隱及保密」的認識。今次先問問梁伯伯，中心備存會員之個人資料，如電話號碼，間中都有會員因忘記帶電話，想透過中心查詢朋友之電話號碼，中心是否可以提供會員電話號碼予查詢者？

我相信中心絕對不會提供任何個人資料予第三者！因涉及到個人私隱及保密問題。為確保個人資料不會被外洩，新入會及續會時，職員更會在面談室與會員作面談。



全對！梁伯伯真醒，咁又問下李婆婆先，中心持尊重服務使用者的私人財產權利，除月會時職員常有提及要小心保管財物外，中心還透過那些方法讓會員知道如何保管好自己財物呢？

我當然知啦，中心已張貼告示，提醒會員要小心保管財物，及不可擅取他人物品，如有失物，並預留位置張貼「報失及失物處理」通告。



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

OK!

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。



# 最新消息

## 中心參與政府「安心出行」APP計劃

老友記要快捷方便咁記低每日嘅出行記錄，又有新法寶喇📢。用「安心出行」App，只要掃描二維碼(QR Code)就可以輕鬆記錄進出場所嘅時間。如曾同確診者同場，仲會收到提醒通知及健康建議添。



### 「安心出行」App 絕對保障個人私隱

- ✗ 無需登記任何個人資料如姓名
- ✗ 不會使用電話GPS定位或其他資料
- ✗ 不會備份資料到政府或任何系統
- 出行記錄會加密並只存放於個人手機內
- 31日後資料自動刪除

下載程式  
How to  
Download



www.leavehomesafe.gov.hk

為支援市民同心抗疫，政府推出「安心出行」流動應用程式供市民下載，公眾可自願參與，記錄進出不同場地的日期和時間，有助衛生防護中心追蹤新型冠狀病毒確診者的接觸者。

## 「安心出行」流動應用程式 “LeaveHomeSafe” Mobile App



使用簡單  
Easy to Use

1

進入場所，  
掃描場所二維碼  
Scan the venue  
QR code upon  
arrival



2

離開場所，  
按「離開」按鈕  
Click “Leave” button  
when leaving the  
venue



下載「安心出行」App後的使用方法：

- 掃描場所張貼的二維碼記錄到達時間
- 離開時再按掣結束便可儲存記錄
- 市民坐的士可直接掃描的士車門上的車牌號碼牌，下車按離開便可記錄行程

資料由政府資訊科技總監辦公室提供，參考以下網址：

4

<https://www.leavehomesafe.gov.hk/tc/>

# Wi-Fi.HK 連繫社區 連繫你我

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

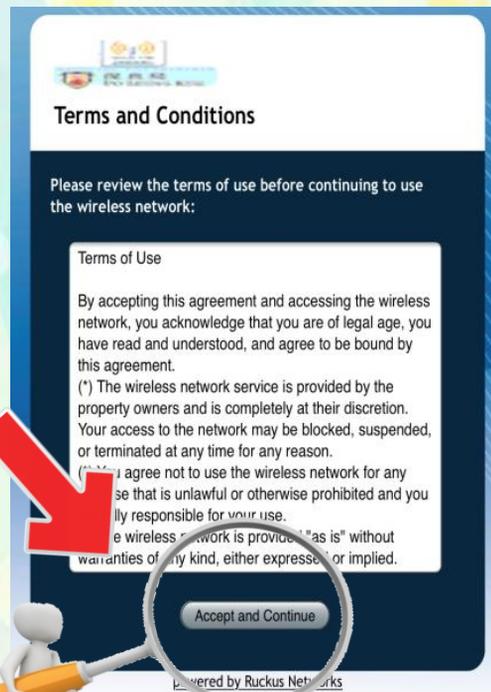


1



**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



## 更新會員資訊

為確保中心備存準確的資料，會員資料如有更新及轉變，例如：經濟情況、居住情況、緊急聯絡人資料有所改動，請主動聯絡中心同事作出修改。

## 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。



**6** 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。

# 社區飯堂



## 購買2021年1月份飯票

日期：12月14日(星期一)

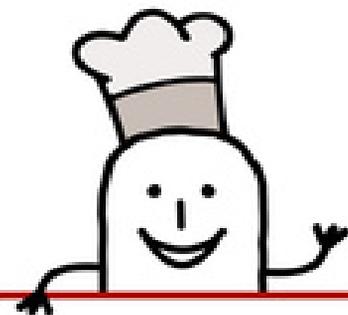
時間：上午9:00

地點：中心活動室

內容：如欲購買2021年1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

我覺得快樂的要訣是多參與不同的活動，有自己的興趣也很重要。雖然身邊的家人有長期病患，在照顧上亦有很大的壓力，但每星期做運動後都會感到很輕鬆，運動不但可令身體健康，自己亦會開心點。所以大家也可以多嘗試活動多點，就能輕鬆做個快活人。

施婆婆

長者

快樂

故事

分享

# 漸進式肌肉放鬆法(身體篇)

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动作，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7

## 漸進式肌肉放鬆法: 身體篇

圖文創作: 健談  
havemary.com  
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

【適合背部僵硬、胸悶、腸胃不適、易焦慮不安的廣大族群】



更多資訊請上 健談 havemary.com

吳家碩心理師表示，這六組動作有助放鬆疲憊身體，適合身體緊繃、背部僵硬、胸口悶痛、呼吸不順、腸胃不適、易焦慮不安者

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。



## 12月專題講座之醒目健視老友記

日期：12月8日(星期二)

講座時間：下午2:00-2:45

檢測時間：下午2:45-4:00

地點：中心活動室

內容：介紹影響長者視力的常見眼疾、探討視力缺損帶來的困難、支援視力缺損人士的社區資源及服務、示範生活輔助工具及初步視力篩查

講者：香港盲人輔導會

名額：20名

報名：有興趣的參加者可聯絡譚姑娘

備註：檢測者請帶備老花眼鏡

負責人：譚姑娘



# 免費活動

### 藥物小貼士

日期：12月18日(星期五)

時間：下午2:30 - 3:30

地點：中心活動室

內容：認識如何正確用藥

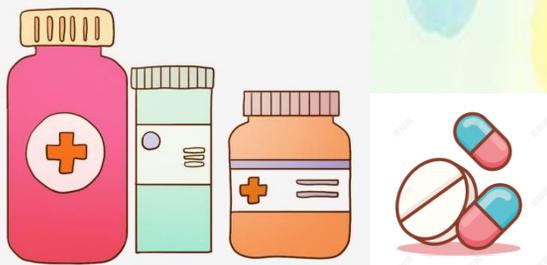
對象：中心會員

名額：10位

備註：有興趣的會員請向保健員

鍾姑娘報名

負責人：保健員鍾姑娘



### 12月家居安全零意外講座

日期：12月11日(星期五)

時間：下午2:30-3:30

內容：了解各種家居陷阱及改善方法

講者：長者安居協會

名額：20名

報名：有興趣可聯絡麥姑娘報名

負責人：麥姑娘



### (12月)健康講座之勿失良機- 如何提升活動能力(售賣奶粉)

日期：12月17日(星期四)

時間：下午2:00-3:00

地點：中心活動室

講者：美國雅培 名額：不限

內容：由於疫情關係，當日講座取消，只售賣奶粉

報名：如欲訂購加營養及怡保康奶粉請於12月8日(二)前向麥姑娘登記，過期不接受登記

負責人：麥姑娘

10

# 聖誕歌填字遊戲

免費  
活動

## 聖誕老人來了

聖誕1.  人來了，大眾睇見開2.  笑，

白髮可3.  衣衫襤得妙，佢CUTE到不得4.  。

咀巴藕5.  真夠妙，大肚DUM確6.  妙，

紅7.  白髮份外CUTE，一睇見8.  哈笑。

聖誕老人來了，大眾歌唱開心笑，

大眾9.  嘻哈哈笑得妙，冷空氣變10.  潮。

A. 鬚 B. 心 C. 哈 D. 了 E. 老 F. 美 G. 袍 H. 愛  
I. 熱 J. 嘻

參加辦法:

※ WhatsApp **9256 0917** 回覆(列明『聖誕歌填字遊戲』、會員姓名、會員編號及拍下答案相片); 或文字回覆以上答案(例如: 我是陳大文回覆聖誕歌填字遊戲, 會員編號2246-1234, 答案: 1. A 或 2. 笑)。

※ 參加者答中所有問題可獲禮物乙份, 先到先得, 換完即止。

※ 領取禮物前必需與中心負責同事麥姑娘確認, 預約時間才上中心換領。

※ 活動日期: 7/12/2020至31/12/2020, 答案將於下期會訊公佈。

※ 如有疑問, 可致電2782 0220與麥姑娘聯絡。

※ 上期健康資訊問答遊戲答案: 1.a 2.b 3.d 4.a

# 免費活動

## 中銀芳療計劃

計劃內容：為受痛症或情緒困擾的長者，提供免費的手部香薰按摩

對象：經評估後符合資格之長者

收費：免費

報名：有興趣可向陳姑娘查詢

備註：1) 有興趣的長者需要經過評估

2) 按摩次數及服務詳情需按個別情況而決定

3) 計劃由中銀香港百年華誕慈善計劃 資助

負責人：陳姑娘

## 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



## 2020年12月足底按摩保健樂

日期：12月1至29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



# 班組 活動

## 12月和你做手工之『聖誕相架』

鍾意做手工嘅老友記今個月又可以動手製作『聖誕相架』嘞。完成後可以放你最鍾意的聖誕活動相片，簡單又易做！

取材料包日期：12月14日至30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



## 2020至2021年度 手鐘學習工作坊(第1期)

日期：12月2日至12月9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

備註：1. 此活動經由中心活動費資助推行  
2. 已報名的參加者敬請出席

## 2020至2021年度 手鐘班重溫課

日期：12月16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

## 2020年12月-2021年1月智樂齡網上課程

主題：樂齡科技

日期：12月22日至1月19日(逢二) 時間：下午2:30-4:00

內容：介紹科技如何協助長者生活，包括醫療、(新技術、新藥物、網上診症)、食(利用APP訂餐及送餐)、行(Google Map)及認識相關的智能產品等

對象：曾參與智樂齡課程的學員

收費：全免(共5堂)

備註：1) 未曾參與過網上課程的學員需進行試堂

2) 有興趣的參加者請與譚姑娘報名

合辦機構：港島區及九龍西長者學苑聯網



負責人：譚姑娘

## 疫境Zoom 中情~ 基礎認識遙距通訊工具ZOOM(5)

日期：12月10日(星期四)

時間：上午9:30-10:30

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：5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. 未參與過相關學習班者優先

負責人：蔡姑娘



## 義工 專欄

### 油尖『搜』望相助計劃2020

日期：2020年12月1日至12月31日

內容：透過發放社區特稿、搜望刊物、義工電話  
關顧，以身心社的概念來照顧隱蔽長者的  
身心靈及社交上的需要，並協助他們重新  
與社區連繫，建立健康積極的晚年生活。

對象：隱蔽長者

收費：全免

備註：歡迎轉介有需要的區內長者予本中心提供支援

### 12月義工之友聚會

日期：12月9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



# 好『義』玩(聖誕篇)

各位義工老友記，今個月譚姑娘預備咗一個遊戲同你地一齊玩。下圖表格中隱藏了不同的義工特質，如大家能圈出5個或以上及舉出你最喜愛的其中一個義工特質，就請聯絡譚姑娘索取聖誕禮物1份。



## 義工專欄

會員姓名:

會員號碼:

無	知	搵	著	數	尊
樂	施	其	開	心	重
謙	於	奉	耐	心	別
有	虛	助	獻	盡	人
禮	積	極	人	責	備
認	真	惹	是	生	非
識	誠	實	習	保	密
溫	柔	包	容	樂	觀

我最喜愛的義工特質是： \_\_\_\_\_



參加辦法:

※ WhatsApp **6844 3923** 回覆(列明「好『義』玩」遊戲，義工姓名、會員編號及拍下答案相片)

※ 沒有智能電話的義工朋友可直接聯絡譚姑娘

※ 領取禮物前必需與中心負責同事譚姑娘確認，預約時間才上中心換領。

※ 活動日期：7/12/2020至31/12/2020，答案將於下期會訊公佈。

※ 如有疑問，可致電2782 0220與譚姑娘聯絡。

## 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」雜錦手工課程

日期及時間：12月2、9、16、23、30、1月6日（逢星期三）下午2:30-3:30

地點：中心活動室

內容：由專業導師教授，以不同的手工藝創作，包括馬賽克、輕黏土及蝶古巴拼貼，激發參加者的創作力，作品多以懷舊為主題，喚起參加者的記憶力及引發思考

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」小食課程

日期及時間：12月7、14、21、28、1月4、11日（逢星期一）下午2:30-3:30

地點：中心活動室

內容：由專業導師教授，以不同小食喚起長者對節慶、過往生活及分享過去人生的回憶，以提高長者的成就感及自我價值

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」木箱鼓課程

日期及時間：12月10、17、24、31日（逢星期四）下午12:30-2:00

地點：中心活動室

內容：由專業導師教授，介紹及體驗拍打木箱鼓，訓練手部靈活性、節奏感、小手肌肉。課程會以唱不同歌曲的形式教拍拍子，亦會設計不同遊戲，學習如落雨聲、風聲等拍打技巧，同時以講故事形式，因應聽到的相關內容拍打相應聲音，以訓練專注力及手腦協調

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：12月4日 下午2:00-3:00、1月7日 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

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！

## 認知障礙症 長者支援服務專欄

圖 1

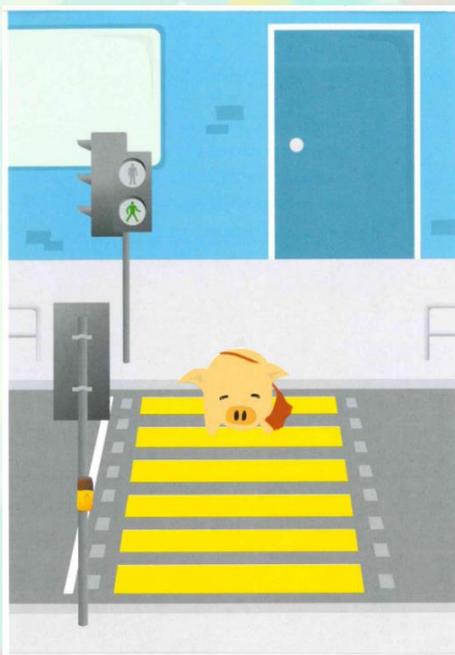
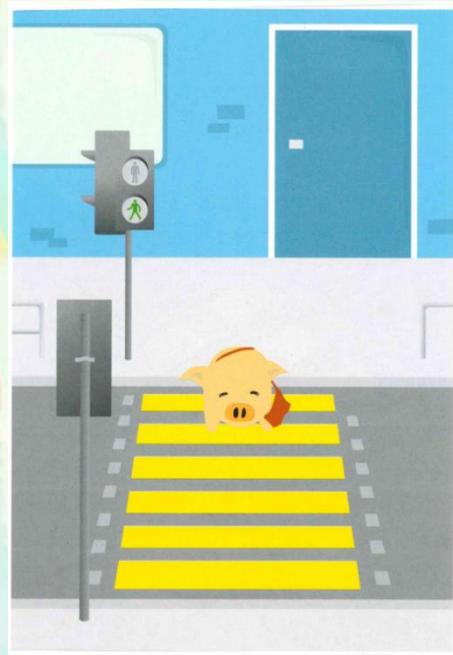


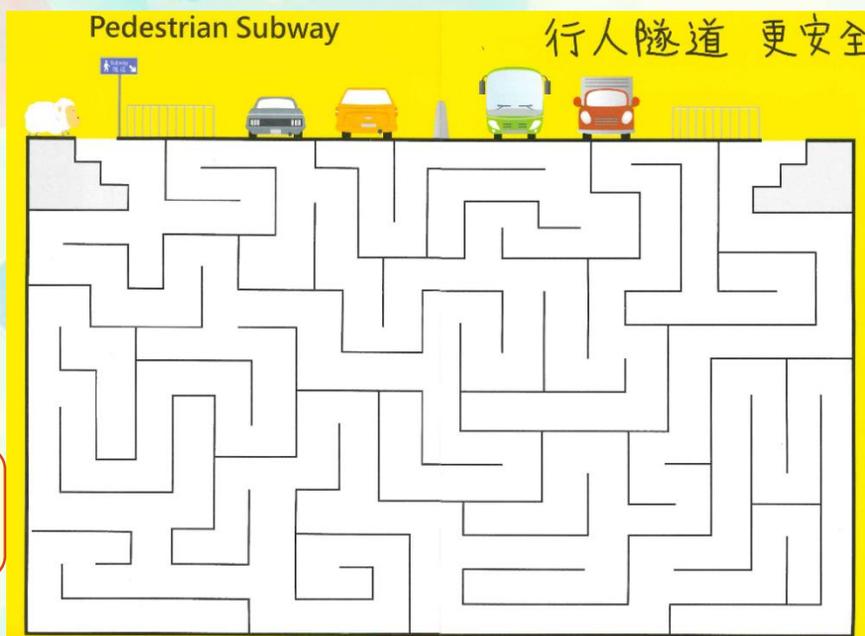
圖 2



請從圖2之交通燈  
控制過路處圖畫中，  
圈出九個不正確或  
與圖1不同的地方。



請在下圖中帶小綿  
羊從行人隧道安全  
過馬路。



會員姓名：  
會員號碼：

參加辦法：

※ WhatsApp **6844 3923** 回覆(列明「認知遊戲」，會員姓名、會員編號及拍下答案相片)

※ 能提供正確答案參加者可獲禮物乙份，先到先得，換完即止。

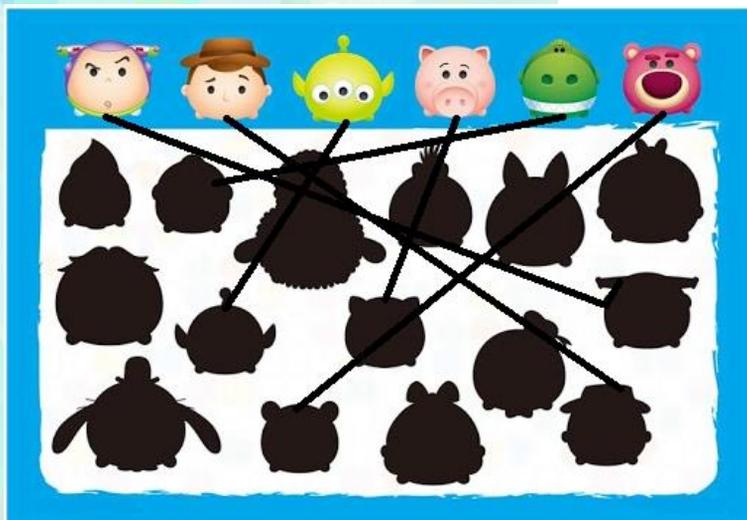
※ 領取禮物前必需與中心負責同事黎姑娘確認，預約時間才上中心換領。

※ 活動日期：7/12/2020至31/12/2020，答案將於下期會訊公佈。

※ 如有疑問，可致電2782 0220與黎姑娘聯絡。

上期答案如下：

	2	7	12	17	22	27
	11	13	24	37	61	98
	28	30	34	40	48	58
	68	58	49	41	34	28



## 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」資訊分享之心理小知識

日期及時間：12月份及中心開放時間內

地點：本中心或以電話進行

內容：個別分享有關情緒的心理小知識、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

# 12月護老者情報站

## 12月護老者資訊科技A班

日期：12月11日（星期五）

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：鍾先生

備註：參加者需要自備智能手機，  
請向鍾Sir報名



## 12月護老者資訊科技B班

日期：12月22日（星期二）

時間：下午2:30-3:30

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：鍾先生

備註：參加者需要自備智能手機，  
請向鍾Sir報名

## 芬蘭木柱體驗班E



日期：12月15日(星期二)

時間：下午2:00-3:00

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(10-15位)

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

負責人：鍾Sir



## 芬蘭木柱體驗班F



日期：12月15日(星期二)

時間：下午3:00-4:00

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(10-15位)

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

負責人：鍾Sir





## 認知障礙症之處理行為問題

### 認知障礙症之「行為問題」成因：

- |          |                                                 |
|----------|-------------------------------------------------|
| 1. 生理因素： | 大腦功能受損，如認知能力退化，引致患者對時間、人物及地點等資訊的認知失誤，令患者感到迷惘、不安 |
| 2. 溝通受阻： | 患者表達及接收訊息出現困難，引致忙亂及煩躁                           |
| 3. 心理因素： | 患者的情緒或面對壓力、不能滿足的需要等，容易令患者沮喪及退縮                  |
| 4. 環境因素： | 環境適應障礙、不適當刺激如噪音、過大的空間或新改動的環境，令患者產生不安及混亂         |

### 處理問題目標主要包括：

當患者有一些異常行為或負面的情緒表現，對自己、家人的生活規律構成干擾甚至妨礙其他人時便要及時處理。處理前宜先瞭解行為問題產生的原因，以便對症下藥，預防日後再出現。



### 給護老者的溫馨提示：

- 留意患者行為，保持鎮定及早制止能造成傷害的行為
- 了解患者現有能力和自我照顧能力等，以明白其需要
- 須明白和經常提醒自己，患者所說的和所做的，並不一定反映他們實際的意識和感受，亦非刻意不合作或給自己製造麻煩，而是疾病引致的後果。
- 善用溝通技巧：護老者與患者談話，態度應友善、親切、溫和、並耐心地等候，鼓勵患者作反應，留意言語背後的情緒及感受。避免言語上針鋒相對、不要挑戰其記憶力



# 離別 感言

光陰似箭，相逢又告別，在中心實習的四個月日子中，有主任及各位同事的包容及指導下，我學習到滿滿的專業知識，不單如此，更多的是長者服務需要的熱誠及真摯，令我在長者地區服務的道路上可以繼續決心向前。各位老友記，在相處的這段日子中與你們建立的關係猶如一根根繩索般無形地繫在我的心上。往日溫情的終結，是未來幸福的開端，希望往後的日子我們很快可以再相遇、相知。

最後，在此祝福大家身體健康、家庭幸福！

實習社工 楊麗珊



各位老友記大家好，短短的三個月實習時期即將完結了。雖然因疫情的關係，少了機會與大家相聚，但仍很高興可以認識到大家。謝謝你們分享的生活點滴及豐富的人生經歷，也見識了你們活潑好動的一面，很欣賞你們樂觀的心態及活到老學到老，在此祝願你們每天無憂無慮，充滿喜樂平安。

實習社工 小玉姑娘



## 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

如有興趣請與譚姑娘聯絡安排進一步評估

# 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，但如果还有其他協助，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
- ×



- = 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；