



服務質素標準(標準)及準則

原則四：尊重服務使用者的權利

服務單位在服務運作和提供服務的每一方面，
均應尊重服務使用者的權利。

標準 12

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 13

服務單位尊重服務使用者的私人財產權利。

標準 14

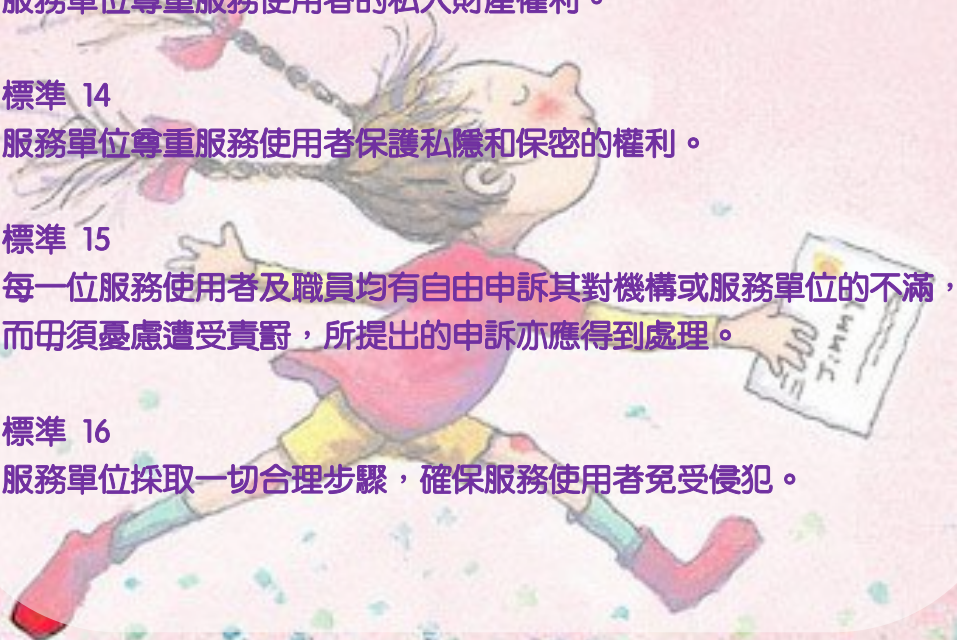
服務單位尊重服務使用者保護私隱和保密的權利。

標準 15

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。

標準 16

服務單位採取一切合理步驟，確保服務使用者免受侵犯。



保良局顧卞裘莉長者日間護理中心

2018 年 10-12 月季刊

快樂的方法：

1. 常存感恩的心情
2. 用微笑和人們打招呼
3. 充分的休息，適量運動
4. 做做小手工，找個新興趣
5. 擴闊生活社交圈子，了解世界
6. 外出享受假期，放鬆一下自己
7. 保持健康，有健康的身體才有快樂的心情
8. 關懷你的親人，朋友，工作和四周的事物

Thanks!



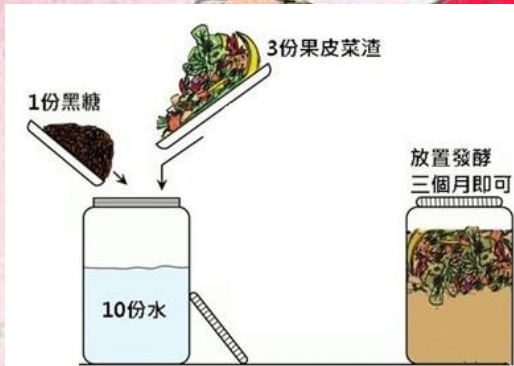


1. 常存感恩的心情：心中常存感激，留心身邊的一點

一滴；珍惜來之不易的緣份及所有美好事物。



長者對水果清潔劑十分好奇，因為平常他們視之為垃圾的生果皮竟然也可以再用，成為酵素，既天然又環保。所以長者對於有義工過來探訪及教導製造酵素十分感激，有長者表示以後都會一直製作環保酵素，珍惜資源，愛護大自然。



水果清潔劑做法簡單，
你們都可以根據左圖提示，
自己在家動動手，完成屬於你
們的個人環保清潔劑。

8. 關懷你的親人，朋友，工作和四周的事物

對身邊的人，不管是不是自己認識的親人、朋友，都多加關心，留意生活中的事物，即使再微少的事都要加以關注，從自己出發，把愛傳出去，讓社會變得愈來愈好，愈來愈快樂。

關心關懷長者是每天都需要做的事，特別在長者日時，更應表示出來，讓長者明白到大家對他的關心愛好。我們中心都在長者日辦了個聯歡，哄一哄我們親愛的長者。大家也快來欣賞他們的悉心打扮，投入他們的活動吧！



7. 健康的身體，快樂的心情



跟著姑娘一起來做十巧手吧！

第1巧：雙手前伸，手肘微屈，掌心向下，大拇指內縮，平行互相打擊側面三十六次。

第2巧：雙手前伸，手肘微屈，掌心向上，平行互相打擊側面三十六次。

第3巧：雙手掌心向上，手掌相對，以手腕互相打擊三十六次。

第4巧：雙手掌心向下，食指與大拇指展開成九十度，左右手虎口交叉打擊三十六次。

第5巧：雙手掌心張開，手指撐開，互交叉打擊三十六次。

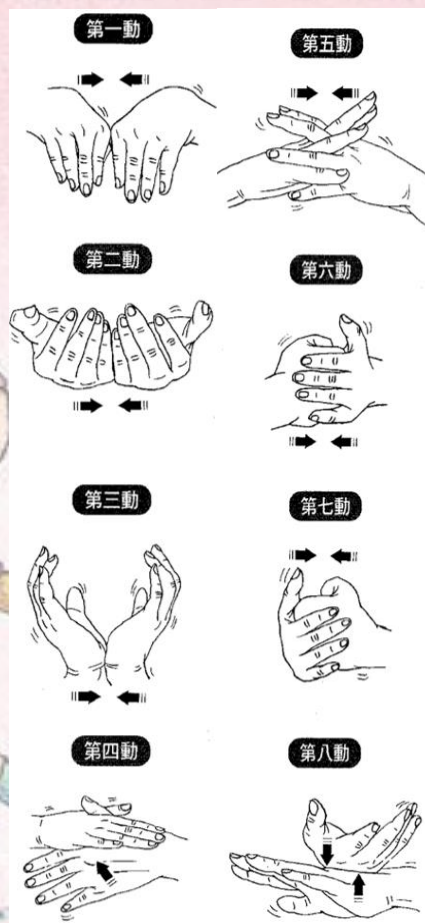
第6巧：左手掌握緊，右手掌面向左拳頭伸直，互相打擊三十六次。

第7巧：右手掌握緊，左手掌面向右拳頭伸直，互相打擊三十六次。

第8巧：右手掌心向上，左手掌心向下，以手背互相拍擊三十六次。

第9巧：雙手大拇指、食指拉左右耳垂三十六次。

第10巧：左右手掌手互相摩擦六圈至微熱，雙手掌心輕蓋雙眼，眼球左右轉六次，雙手再搓熱，輕蓋雙眼。



環保酵素用處多，不損健康與環境

TRY IT NOW!

環保酵素用途非常廣泛，稱得上萬用天然清潔劑，可以洗碗、拖地、抹窗、洗衣、通渠，對付油脂污垢、磁磚罅隙、浴室霉菌、金屬鏽漬亦非常見效；更可清洗蔬菜水果，去除農藥殘留，同時是除草劑、殺蟲劑的環保替代品，也可作肥料澆花，渣滓更可作種植堆肥之用！

大家快點試試吧!!



2. 用微笑和人們打招呼

微笑，只是一個簡簡單單的表情，但卻可以讓人們感到溫暖及親切，讓人與人之間打破隔膜，開展關係。~~笑容是開啓快樂的鑰匙~~



感謝義工來到中心教導長者做手工，畫粉彩畫，製造相架，十分有心，他們帶來了溫暖給長者，長者們也回報了親切友善的笑容。





3. 充分的休息，適量運動

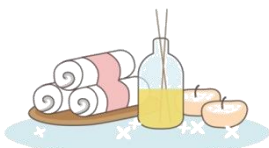
~~休息是爲了走更長遠的路~~

適當的休息，可以舒緩身體及心靈的疲憊感，有充足的睡眠是十分重要的，擁有好的睡眠質素比吃一堆藥品對身體更有幫助。

保良局跟香港理工大學一起進行了一個香薰療法研究，由受過培訓的員工爲長者進行香薰療法按摩，希望可以了解香薰對患有腦退化症的老年人的行爲與心理症狀以及患有慢性疼痛的老年人的有效性。最後，研究顯示了香薰療法的有效性，有效改善情緒及疼痛問題。



接受了香薰療法的長者梅儀和她的丈夫（譚生）一起參加了研究新聞發佈會，把自己的親身感受告訴大眾，譚生更表示梅儀接受了香薰療法之後，睡眠質素變得很好，通常接受服務後的那天都可以一覺睡到天明，輾轉反側，難以入睡的情況都會通通消失。




6. 外出享受假期，放鬆一下自己



長者參加了中心的不同聚會活動，又跟中心一起去了戶外旅行，品嚐美食，四處欣賞美麗的風景，大開眼界。





有位吹色士風  很了得的「飛哥」來到中心為長者表演樂器，又跟長者們話當年，說說當年的影視紅星，又說說牛頭角的發展過去，又分享自己的人生價值觀。飛哥說做人最重要是學會放下，不要把太多事放心內，自然就可以活得健康快樂。來了中心之後，長者和飛哥都表示很高興可以有機會讓大家以音樂相聚，就感覺大家都是一個大家庭，很舒服，很溫馨。

另外，中心又辦了戶外賣物活動，讓長者可以多與外界接觸，了解更多，擴闊生活圈子，在賣物的過程中，長者都會勇於嘗試，主動招徠其他街坊。而且，中心的牛下合唱團更向街上的觀眾表演了不同的金曲，氣氛熱熾。



另外，長者們也要記得運動的重要性啊~ 人體有一種俗稱「快樂賀爾蒙」的分泌，會在人感到辛苦或痛楚時自動釋出，因此當運動至一定程度時，人的肌肉會開始痠痛，身體便會分泌安多芬令痛楚減低，令人出現快樂的感覺。不過長者們量力而為，適量運動便可。



4. 做做小手工，找個新興趣

只要對生活保持熱情樂趣，便可以繼續找到快樂。所以，長者們也要多點嘗試新興趣，最簡單的方法就是多參加中心的小組，閒時做做小手工，寄情學習，學點新興趣，動動腦筋。





5. 擴闊生活社交圈子，了解世界

豐富自己的生活，例如：利用閒暇時間，根據自己的愛好加入不同的組織活動、多參加不同的聚會、認識更多朋友、增加和社會的交流。



一齊和中心參加活動，和社會交流交流！



長者和他們的家人來到中心一起聚餐，互相談天，氣氛良好。



這對可愛夫妻拍照時，總是一個看鏡頭，另一個就只顧著桌上的美食。

