



保良局顧卞裘莉長者日間護理中心

2018年 4-6 月季刊



生活多壓力 心情又煩悶

不如來中心 開心鬆一鬆

放鬆的方式有很多種，可按照個人喜好而選擇合適自己的一種。例如：

多參加中心活動、到公園散步、做做運動、與朋友聊天、  
深呼吸、聽音樂、參加興趣班，和中心姑娘傾訴也是可以的。



# 4 月份活動

4 月舉辦了不少活動，當中包括了「估你唔到生日會」及中環海濱之旅。



當天活動以猜中數字為主，內容大多圍繞金錢、數字、價格等，長者反應不俗。

由於是次活動獎品豐富，而且只要猜出數字就可以得到一份小禮物，所以長者都踴躍舉手，氣氛頗為熱烈。另外，有一部分問題是關於紙幣的，包括香港及世界各地的，長者表示平時雖然經常接觸到不同的紙幣，不過都記不起印於紙幣上的圖案，笑言以後要好好背一背。



旅行活動期間天氣放晴，而且陽光柔和，是個舒服，適合戶外活動的好天氣。

是次旅行地點為中環海濱長廊，不少長者都希望可以乘坐摩天輪。雖然網站上註明輪椅人士不可上摩天輪，但當到達場地之後，摩天輪的工作人員告知一個驚喜消息--輪椅也可以上摩天輪了。原本以為自己不可以乘搭摩天輪的長者得知好消息後，十分高興，到最後，一行 12 人的參加者都登上了摩天



輪，觀看了美麗的海景，拍了不少值得紀念的照片。

長者親手製作的母親節心意卡

# 5 月份活動

2018 年的母親節(Mother's Day)：05 月 13 日

安娜·查維斯的母親是一名心地善良的教師，她希望設立紀念日來紀念默默奉獻的母親，可惜願望尚未實現，她就逝世了。於是，安娜於 1907 年開始申請將母親節成為一個法定節日。1913 年，美國國會確定將每年 5 月的第二個星期日作為法定的母親節，並規定這一天家家戶戶都要懸掛國旗，表達對母親的尊敬，而安娜母親生前最愛的康乃馨也就成了母親節的象徵。



## 動物醫生( Doctor Pet )：

致力推動動物治療計劃，透過動物輔助活動及治療，為有需要人士帶來生理和心理的健康療效；同時教育市民動物為人類帶來的貢獻，宣揚愛護動物，尊重生命的信息。



當日來中心探訪的毛小孩不但活潑趣致，而且十分聰明，有的小狗懂得算數、有的十分饞嘴、有得則很愛黏人，逗得長者很高興。





# 6 月份活動



2018 年的父親節(Father's Day)：06 月 17 日

杜德夫人 13 歲時，她的母親不幸去世，留下 6 名子女。杜德夫人的父親威廉·史馬特立志不再續弦，父兼母職，辛苦栽培及養育他的 6 名兒女。

1909 年，史馬特先生辭世。杜德夫人在母親節感恩禮拜後，與教會牧師分享她父親養育兒女過程中所付出的愛心與努力，並提出了設立父親節，藉此紀念全天下偉大的父親，向他們致敬。



員工和長者們一同落力製作，氣氛融洽。



長者黃章對愛心水餃讚不絕口，十分滿意。



長者親手做的「包括當」餃子，手工精緻，十分美味。

另外，6 月份中心探訪活動一個接一個，非常豐富。

先有「領展」帶來一眾義工，用心為長者表演魔術，當中作小丑打扮的義工表演時額外生動有趣。



再有「路德會」帶同了他們的會員來中心探訪，一起唱歌、玩小遊戲、派禮物，樂也融融。





# 健康知識-足不可失：長者防跌小貼士

跌倒不是無緣無故發生的，而是由於多項風險因素互相影響所致，包括：

視力不佳、平衡能力減弱、下肢問題退化、頭暈昏厥、藥物影響、不安全的環境等



## 防跌溫馨生活提示

### 提防環境陷阱

- 清除地面危機，不要雜物



- 合適高度的家俱設施，配備扶手
- 充足照明、注意廚廁安全

### 衣履選擇要小心

- 衣物稱身，不宜太長太闊



- 合適尺碼，易於穿脫

- 鞋底物料要較硬及防滑，綁妥鞋帶



### 自理家務要安穩

- 不應高估自己的能力，動作宜慢不宜快



- 減輕體力消耗，多坐少站

- 避免經常舉高蹲低及高危動作

### 外出時提高警覺

- 避免一心二用或太匆忙

- 上落行人道、扶手電梯等要特別小心

- 經常騰出一隻手以便應變



### 善用社區資源

- 善用送餐服務、家務助理等處理家務困難

- 善用暫託服務、日間護理中心解決家人照顧困難

- 善用平安鐘等科技幫助獨居長者



# 健康知識-精神健康：駕馭憤怒

憤怒是情緒的自然表達，並無對錯之分，可因憤怒而引起的行為反應則有對與錯、理性與非理性的分別，持續怨憤會影響身心、社交發展、家庭及社會的和諧。雖然憤怒難以完全避免，但我們可以選擇以較合理的方式來表達它。

防暴息怒要掌握：



<p>1. 紅燈一亮，怒而不動</p> <p>「紅燈=停頓」</p> 	<ul style="list-style-type: none"><li>● 憤怒時防止怒氣蔓延，先停一停、想一想</li><li>● 嘗試深呼吸令自己放鬆，重複向自己說「冷靜」</li><li>● 提醒自己切勿魯莽，有需要時可暫時離開現場</li></ul> <p>✓ 有助緩和情緒，騰出空間來調整思緒</p>
<p>2. 打開心扉，瞭解心因</p> 	<ul style="list-style-type: none"><li>● 首先找出動怒的原因，坦誠地面對自己的「死穴」</li><li>● 正視憤怒情緒，增加自我瞭解，才能用合適的方法來應付它</li><li>● 盡快處理不安的情緒以減少積怨，學習用發怒以外的方式表達不滿，可嘗試跟別人表白感受，讓他們知道你覺得受到傷害</li></ul> <p>✓ 有助疏導情緒，及促進雙方瞭解，可鞏固關係和解決問題</p>
<p>3. 思想重整，理性再現</p> 	<ul style="list-style-type: none"><li>● 宜認識思想、情緒及行為反應之相互關係，不要被憤怒支配</li><li>● 糾正不合理的想法，避免誇大事情的嚴重性，不要以單一角度看事物，減少「一定」、「應該」的想法，客觀分析事件之來龍去脈</li></ul> <p>✓ 認清問題，想出解決方法及選出合適方案，並付諸實行</p>
<p>4. 心境輕鬆，人生美滿</p> 	<ul style="list-style-type: none"><li>● 充足睡眠與休息、恆常運動、善用餘暇、作自我鬆弛練習</li><li>● 和親友傾訴、保持微笑和積極思想、保持心境平靜</li></ul> <p>✓ 平衡健康的生活模式：增加「抗壓」能力，減少憤怒的產生</p>

# 長者福利時間

政府會由 2018 年 6 月 1 日起在公共福利金計劃下的長者生活津貼，新增一層高額津貼，定名為「高  
額長者生活津貼」，原有的生活津貼則改名為「普通長者生活津貼」。

「高額長者生活津貼」即是向較有經濟需要並符合資格的長者提供每月金額較高的津貼，並追溯至  
2017 年 5 月 1 日生效（即生效日期），為了讓合資格的長者能盡早領取津貼，社署於 2018 年 4 月  
起分三個階段，分別為「自動轉換」、「郵遞提交申請」及「新申請」，安排長者透過不同的程序申領

## 高額長者生活津貼。

符合以下高額長者生活津貼入息及資產限額的長者，可以獲發最早由 2017 年 5 月 1 日起計算的一筆  
過款項。

2017 年 5 月 1 日適用的限額：

	單身人士	夫婦	津貼金額
每月總入息	\$7,750	\$12,620	\$3435
資產總值	\$144,000	\$218,000	

只符合以下高額長者生活津貼入息及資產限額的長者，只可以獲發最早由 2018 年 2 月 1 日起計算的  
一筆過款項。

2018 年 2 月 1 日生效的限額：

	單身人士	夫婦	津貼金額
每月總入息	\$7,820	\$12,770	\$3485
資產總值	\$146,000	\$221,000	

「長者生活津貼」旨在扶貧，補助本港 65 歲或以上有經濟需要長者的生活開支。

# SQS 知多點

Service Quality Standard (SQS) 服務質素標準：

描述福利單位在管理和提供服務方面應達的基本水平

## 原則二：服務管理

服務單位應有效地管理其資源，管理的方法應貫徹靈活變通、不斷創新及持續改善對服務使用者提供的服務。

標準 4 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 5 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 6 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、職員及其他關注人士就服務單位的表現提出意見。

標準 7 服務單位實行政策及程序以確保有效的財政管理。

標準 8 服務單位遵守一切有關的法律責任。

標準 9 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。