



保良局  
PO LEUNG KUK



## 保良局顧卞裘莉長者日間護理中心 2020年7-9月季刊

各位老友記，在疫症期間，中心都會持續關心長者們，會分別透過不同的途徑聯絡大家，例如電話致電、whatsapp 提供資訊等等。

姑娘的話：

各位護老者、各位長者，記得要在自己的電話簿上紀錄中心電話(看下圖)。

知道大家都有足夠的危機意識，對不熟識的電話會提高警覺，值得讚賞。

不過雖然中心電話都是3字開頭，但可不是詐騙電話。

記得要接聽我們的來電啊~

最後，中心也會利用 whatsapp 聯絡大家的~  
我們 whatsapp 電話是 9186 3059。

(中心電話：一共 3 條線)

3565 4703/ 3565 4704/ 3565 4706

督印人：陳暈然  
編輯及設計：蕭婷  
印刷數量：200份



疫症持續爆發，大家都提心吊膽，生怕受到感染，抗疫成了我們每日的重要任務。不過面對長時間的高度防疫，相信大家都會感到壓力、無慮、疲憊等等負面的情緒。這是自然不過的反應，大家不用害怕，只要我們了解自己及懂得好好照顧自己，便可以隨著時間而慢慢適應及習慣。

## 面對 **危機** 常見的反應

- 1 恐懼、擔憂、焦慮
- 2 煩躁、憤怒、容易發脾氣
- 3 麻木、退縮、不願與其他人接觸
- 4 情緒低落、失望、無助、易哭
- 5 過度警覺、敏感、容易受驚
- 6 睡眠不穩、失眠、發惡夢
- 7 胃口變差、食慾改變 (或增或減)
- 8 該事故或有關影像重複在腦海浮現
- 9 難以集中精神、記憶減退、應付日常工作或生活時感到吃力
- 10 逃避接觸與這事故有關的資料、地點或人士
- 11 非常擔心自己及家人的安全



遇到沉重壓力時，大家可以嘗試以下的技巧，幫助自己面對：

休息時應放鬆自己，暫且放開工作掛慮與壓力，爭取身心復原的機會。

透過不同媒介與其他人保持聯絡，互相支持。

工作時互相體諒，減低因互相磨擦而產生的壓力。

家人、朋友和同事間互相支持及鼓勵，彼此欣賞。嘗試聆聽對方的感受。

留意自己的壓力反應，若出現任何異常現象，應立即尋求協助。強撐下去只會損害自己健康及工作質素。



在日常生活中，當我們遇到緊急事故，包括傳染病爆發，個人情緒不其然會受到影響，感到憂慮、恐懼及出現其他壓力反應，亦屬自然。

姑娘的話：

大家都要記得，不要“收收埋埋”，如果感覺到情緒變差，需要他人幫助，可以向信賴的家人、朋友，更可以向中心同事傾訴的。中心的姑娘、阿sir都會非常樂意了解大家的想法的。

我們是十分關心你的。



## 處理壓力須知：

不要 做以下各項：

- ✗ 不要過於挑剔自己在日常生活或工作中不理想的地方，明白可能的限制，放眼將來可以改善的地方。
- ✗ 不要太介懷別人憤怒的反應。面對危急事故，憤怒是很常見的反應，有些人會不自覺地把他們的負面情緒發洩在別人身上。
- ✗ 不要孤立自己，甚至終止一切活動。
- ✗ 不要濫用藥物、飲酒、吸煙或進食含過量糖份 / 咖啡因的食物(例如：咖啡)。


為加強中心的防疫功能，中心都安排了專業人員上門進行塗層殺菌，希望可以盡力提供一個安全的環境予長者使用。

經過塗層噴灑之後，提供長效消毒抗疫，有助殺滅99.9%的新型冠狀病毒(COVID-19)、其他超過100種的病毒及細菌，更可瞬間去除異味。



中心大廳、B組位置，甚至車廂內部，我們都一一加強防疫，塗層噴灑成分通過安全測試：對皮膚無害、吸入安全、口毒安全，而且不會引起刺激，適合任何人士使用(長者都可以安心使用)。

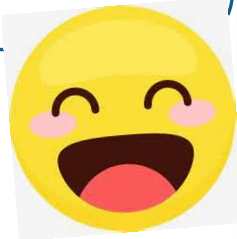




中心為了每位長者的安全起見，都會做足準備功夫，例如：噴塗層、勤消毒、添置透明膠板.....希望營造健康環境。員工在進行衛生工作或者處理食物等時候都會使用即棄手套，保持安全及衛生；而長者之間都需要保持安全社交距離，避免傳染風險。



透明膠板之下，長者既可見見老友的面容，大家相聚愉快，又保持安全距離，即使在中心見面也不怕。



座位與座位，桌子與桌子之間要保留足夠距離；而每個運動器材在使用過後都要清潔消毒，避免交叉傳播的風險。



# 一年容易又中秋，

雖然今年大家未必可以經常聚頭，不過中秋節都仍然是我們的重要節日，今年中心都安排了一個簡單的活動慶祝中秋節，希望可以同各位長者一起感受下中秋節的氣氛。



相傳大坑舞火龍這個習俗是期望村民身體健康，免除瘟疫的威脅，至今已經有百多年的歷史。當時，村民製作一條插滿香枝的龍，在中秋前後，舞動著火龍繞村遊行，沿途燃放爆竹，之後，瘟疫果然停止。

舞火龍活動為時三天，不少長者都表示只聽聞過，未曾親身體會過，因此中心就舉辦了一個簡單的「午下舞火龍」，期望中心會員都免於肺炎的威脅，大家都健健康康，肥肥白白。

今年中秋，仲有實習社工同學(王姑娘及駱姑娘)與長者一齊渡過呢。\*w\*



資料來源：香港非物質文化遺產資料庫

<https://www.hkichdb.gov.hk/zht/item.html?51fe10a0-656d-474f-a491-30480b>

# 年關難過年過。

小小的派對中，雖然各位長者都要保持安全距離，而且人數比以往的少，不過大家都一樣可以投入當中氣氛。中秋佳節，大家可以聚首一堂，團團圓圓，已經是一個最好的消息。



每次活動，玉珍都會踴躍回應，舉手發問，十分投入，最終都獲得豐富獎品。



當然，其他長者都一樣全情投入活動當中，對大小火龍都愛不惜手。



## 服務質素標準(標準)及準則

原則三：對使用者的服務所有服務單位應鑑定並滿足服務使用者的特定需要。

**標準 10：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。**

10.1	服務單位備有讓服務使用者申請接受服務和退出服務的政策和程序，並可供服務使用者、職員及其他關注人士閱覽。
10.2	收納服務使用者的政策以一視同仁為原則，並清楚界定服務對象，以及收納優先次序的決定準則。
10.3	如服務單位拒收申請服務的人士，應向該申請人陳明拒收的原因，如情況適當，應將申請人轉介到另一適當的服務單位。

**標準 11：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)。**

11.1	服務單位備有評估和滿足服務使用者需要的政策及程序，並可供服務使用者、職員及其他關注人士閱覽。
11.2	諮詢服務使用者、有關職員、服務使用者家屬或其他有關人員的意見；於適當時，在評估和規劃過程的各個階段採納這些意見。
11.3	服務單位須記錄服務使用者的需要評估及用以滿足這些需要的計劃。計劃所載事項包括目標、應採取的行動及完成或檢討計劃的時限。
11.4	定期更新服務使用者的記錄，以反映其情況的變化。

### \*\*有意見，開心講\*\*

如對本中心或中心服務有任何意見或建議，可向當值員工提出或聯絡以下負責人。  
您的建議有助我們持續改善，提升服務質素，令服務更為完善，多謝支持。

負責人：	陳翬然女士 (中心主任)	李浩淇先生 (安老社區服務經理)
地址：	九龍觀塘牛頭角下邨貴月樓 及貴顯樓地下	香港銅鑼灣禮頓道66號莊啟程大廈5樓
電話：	3565 4703	2277 8888
傳真：	3565 4706	2890 2097
電郵：	ntkdcce@poleungkuk.org.hk	Soc.admin@poleungkuk.org.hk

#### 意見欄：

姓名： \_\_\_\_\_ 聯絡電話： \_\_\_\_\_

意見： \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

