



保良局
PO LEUNG KUK

安老院舍外展專業服務試驗計劃 (荃灣及葵青區)

2022年3月季刊



暖送中疫

人間有情

義工嘉許禮圓滿落幕
放鬆聲帶日常訓練

內附遊戲大挑戰

督印人：嚴曉玲

主編：雷祖兆 李雪慧



義工嘉許禮

在疫情反覆之際，保良局安老院舍外展隊舉辦的「義工嘉許禮2022」，於2月26日透過視像形式進行並圓滿結束！當日共有逾40個本地團體及義工參與，期間大家踴躍發言分享，氣氛樂也融融。



今年初疫情肆虐橫行，院舍外展義工活動受阻，但一眾義工關懷長者的熱心仍未減退。縱然與長者一屏之隔，義工們亦發揮創意，藉着不同活動為院舍長者的生活帶來不一樣的色彩。當義工彈着烏克麗麗（小結他），或在澳洲拍攝沿途風景，長者在屏幕前一同唱歌、遊歷，不論相隔多遠，他們都在當刻彼此相伴。

為答謝義工們過去的努力及付出，本單位舉辦了一個簡單而隆重的嘉許禮，頒發「義工服務感謝狀」及由員工投票所得的八項「我最喜愛獎項」。回顧活動照片、播放長者感言後，義工們深受感動，表示長者的欣賞和投入就是最好的回報。席間各得獎者分享得獎感受，認為幫助長者的同時，自己亦有所成長，切身感受到「勿以善小而不為」的道理。



義工心聲

團體義工



鄧永祥

Aēsop 義工召集人

Aēsop 一向鼓勵同事參與義工活動，惟輪班工作模式為推展活動增添難度，因此我們嘗試將活動分拆，讓不同崗位也可參加。由設計環保袋、送出物資、再進行視像探訪，同事分工合作協力完成。當看到公公婆婆拿著自己的作品，那份從遠至近的祝福，實在令人感動。之前的付出變成無言感激的收穫，激勵我們繼續前行！



山度士

車路士足球學校（香港）
技術總監

車路士足球學校（香港）獲得「最多服務時數團體大獎」和「最無私奉獻大獎」，技術總監山度士先生發表得獎感言道：「大家好！非常開心車路士足球隊可以獲獎。因為疫情嚴重，幸好有保良局幫我們安排視像可以跟公公婆婆見面談天。希望疫情好轉後可以親自跟長者們互動！」



楊靜

很高興可以獲得「全情投入大獎」，一直以為做義工只可以實體進行，從未想像可透過網上視像接觸長者，覺得非常新奇有趣。過去數月因疫情影響，不單長者被困院舍，就連自己也不能上街，感到十分苦悶。跟長者談天說地不但幫助到他人，亦能慰解我思鄉之情。儘管我和朋友遠在澳洲，仍可與香港這片成長地有多一點的連繫。



魏二柴

透過與長者的視像傾談，看到他們全程投入時臉上掛著燦爛的笑容，心裏感到十分滿足。發現即使自己的付出微不足道，但所謂合抱之木，生於毫末；九層之台，起於累土；千里之行，始於足下，我希望大家都可以在視像探訪的過程中有所得益。」

個人義工

2021-2022年度 服務滿意度問卷調查

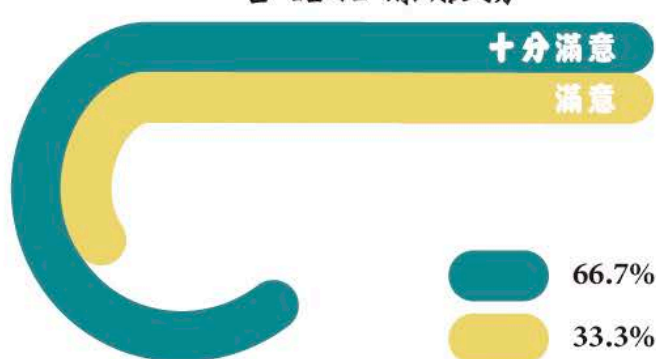
物理治療服務



職業治療服務



言語治療服務



社工服務



員工態度



整體意見



備註：沒有受訪者表示不滿意或十分不滿意。

我們於2021年12月在各院舍進行問卷調查，成功取得近500位院友及照顧者的回應

透過收集大家對服務的意見，致力提升我們的服務質素

除問卷外，歡迎各院友、院舍職員、家屬及合作團體利用季刊尾頁的留言欄

或院舍文件夾內的意見書向我們表達服務意見



邀請函

第三次服務諮詢委員會

日期：2022年6月22日

時間：下午3至4時

電話：3841 7733

誠邀各院舍代表出席

第二次服務諮詢委員會於2021年12月8日順利完成
三十間院舍當中超過七成對服務諮詢委員會感到滿意

疫中送贈物資包

向各院舍查詢後，我們歸納出以下所需防疫物資並安排送出，其中包括：面罩、保護衣、乳膠手套、快測棒及消毒酒精。

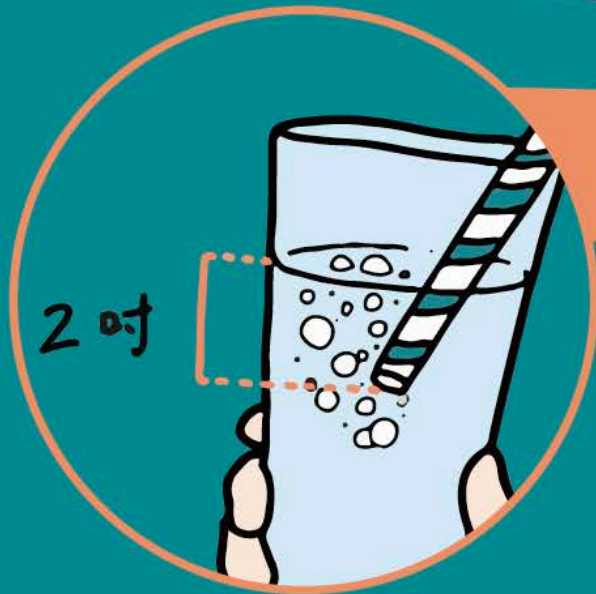
同時亦感謝車路士足球學校送出防疫快測包及KN95口罩。

疫情下大家同舟共濟，發揮獅子山下精神，守望相助，共同渡過疫情！



放鬆聲帶日常訓練

改善發聲



步驟

- 1 將飲管放入水中約兩吋
- 2 吸一口氣，輕力吹氣入飲管
- 3 控制呼氣速度，持續穩定吹出氣泡
- 4 一邊呼氣，一邊持續發出「嗚」聲

目標

聲線沙啞、繃緊或聲帶勞損人士可透過此練習減少聲帶壓力，改善發聲

進階!

嘗試改變音調，由低音到高音

縱 橫 字 謎

玩法：根據縱橫方向的文字提示猜出答案

姓名：_____ 班別：_____() 日期：_____ 20 x 20 = 400

橫 向

1. 比喻在一個地方兩個強者不能相容
2. 廣東菜：材料包括豆腐及鯪魚肉，適合老人及小童進食
3. 中式糖水：材料有蓮子、龍眼肉、紅棗等，有行氣活血之效
4. 香港茶餐廳特色小吃：烘麵包後塗上牛油及煉奶
5. 廣東諺語：形容有事隱瞞，但一時口快而不打自招
6. 香港經典街頭小吃：以蛋漿製作，香脆及柔軟口感並兼

縱 向

- 一、點心：將牛肉丸放於腐竹上蒸熟，配以喼汁調味
- 二、小孩間流行的尋人遊戲
- 三、形容像老虎般，讓人敬畏的氣勢
- 四、香港 1960 年代描繪華人生活的漫畫，由王澤創作
- 五、廣東甜品；含豐富鈣質及蛋白質，滋潤養顏
- 六、乳酸菌飲品；每瓶含有超過 100 億個活性乳酸菌，促進腸臟蠕動
- 七、相傳秦檜殺害岳飛後，坊間把秦氏夫婦的樣子捏成麵餅並油炸，演變成此傳統早點
- 八、形容良好居住環境或安逸的生活
- 九、六十年代的童年遊戲；雙方放紙牌在手心並對拍，圖案向天者可贏得對方的紙牌

第七頁
縱橫字謎答案：

橫向


- 1 一山不能藏二虎
- 2 老少平安
- 3 桑寄生蓮子蛋茶
- 4 奶油多
- 5 鬼拍後尾枕
- 6 雞蛋仔

- 一 山竹牛肉
- 二 捉迷藏
- 三 虎虎生威
- 四 老夫子
- 五 蛋白燉奶
- 六 益力多
- 七 油炸鬼
- 八 高床軟枕
- 九 拍公仔紙

縱向



如對本隊服務有任何意見，歡迎與我們聯絡
你的寶貴意見有助我們持續改善，提升服務質素

讚許/意見/留言欄 

(歡迎填寫意見後，交予本隊職員或傳真至3575 9921)

負責人

嚴曉玲女士
營運經理

馮偉業先生
服務經理(安老)

電郵

moste@poleungkuk.org.hk

電話

3841 7733

傳真

3575 9921

地址

葵涌葵昌路56號貿易之都2樓201C室

印刷日期：2022年5月

印刷數量：300