



保良局喜悅薈

連結喜悅。發放喜悅

疫情。亦情

最近香港疫情嚴峻，每日新聞報導感染數字均以千計，人人都對疫情十分憂心。

但中心職員一直與各位會員並肩而行。

如大家有需要(例如食物支援或情緒輔導)，我們均樂意提供協助。

雖然我們不能相見，但我們在最困難的時刻亦要發揮愛心，繼續關心身邊的鄰舍。

可能只是一通電話，也能幫助脆弱的心靈。

守望相助，發揮獅子山下的精神。

根據社會福利署指引，中心現時暫停偶到服務及中心活動，只維持緊急服務及網上活動。

如大家有任何疑問，歡迎致電中心電話 2743 8466與當值職員聯絡。

線上及ZOOM視像活動安排：

1. 線上活動參加者需使用智能電話/平板電腦及上網功能進行。
2. 活動開始前，職員將會透過中心WhatsApp傳送短片或ZOOM網上會議連結。
3. 參加者在活動前需完成WhatsApp及ZOOM程式下載。

中心可提供教學圖片。

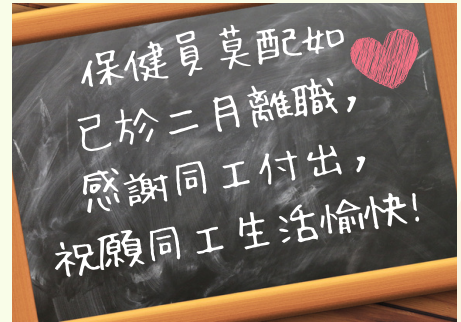
如需要技術支援，請在報名時向職員提出，我們會盡力支援大家。

人事動態



新到職庶務員：
林月嫦(呀嫦)

大家好！
我叫林月嫦，
亦可叫我呀嫦。
好開心加入「喜悅薈」
為將軍澳南區的長者
服務，期待認識大家。



中心WhatsApp廣播功能

中心將會透過廣播功能不定期發放訊息，
如欲繼續接收信息，請即打開WhatsApp應用程式
並掃描右方的QR Code新增本中心電話或於手機輸
入並儲存電話55959664至通訊錄。



保良局喜悅薈
WhatsApp 聯絡人



2019冠狀病毒病防疫錦囊

每日打開社交媒體，均有人感染新型冠狀病毒個案。
又或是看到大廈通告，報導附近單位有確診個案，
感染個案和我們非常接近。假如自己或同住家人確診要怎樣應對？
以下提供2個小貼士讓大家做好準備：

確診者與同住家人應留在家中等待衛生署的安排，
期間不應和其他人接觸

在家抗疫時亦必須佩戴口罩和注意手部衛生

使用稀釋後的漂白水或酒精清潔所有經常觸摸的物件表面

保持室內空氣流通

確診者應單獨一人一室，避免和家人直接接觸及共用物品

如要使用共用空間如廁所等，用後應立即使用消毒用品清潔

若無法自行安排基本日常生活所需，可致電「居安抗疫計劃」熱線 1833 019。

大部份新冠確診者病徵輕微，可居家自我監察病情：

- 留意身體狀況及病徵有否增加
- 每隔四小時量度體溫
- 多休息，多喝水，保持適量活動
- 均衡飲食，攝取足夠維他命C及D
- 可服藥舒緩不適



初步確診病人可於上午8時至晚上10時
致電醫管局支援熱線1836 115，查詢
醫療或感染控制問題。



參考資料來源：香港醫學會 The Hong Kong Medical Association - HKMA

另外，政府亦對檢測呈陽性反應的人士有更多指引，如想了解更多，可到以下網址
<https://www.coronavirus.gov.hk/chi/early-testing.html> 瀏覽詳細資訊。

隱蔽長者服務

隱蔽長者(又稱非活躍長者), 泛指缺乏支援網絡、與社會隔離或不懂利用社會資源的長者; 他們有的獨居或是兩老同住, 甚少與人交往或發展密切的關係, 缺乏家人或朋友的支持, 有需要時亦不會主動向外求助, 最後導致得不到適當的社會服務支援, 與社會隔離。我們鼓勵大家多接觸社區, 主動關懷和幫助身邊的長者, 大家如發現身邊有需要幫忙的長者, 或想了解更多資訊, 請聯絡中心職員 沈愉姑娘 Joyce。

與社區同行

新冠病毒全球漫延, 現在Omicron病毒株再次影響我們。然而香港不同行業均努力付出, 共同抗疫。尤其是前線醫護人員仍然堅守崗位, 不辭勞苦照顧病人, 守護病人。現在邀請各位為前線醫護人員打打氣, 一起發放正面能量。

「一起為醫護打氣」

日期: 3月15日 (星期二) 或之前
活動內容:

1. 寫下祝福語句, 或設計感謝咭。
2. 拍下照片, 傳送至中心WHATSAPP 5595 9664。
3. 傳送後, 致電中心職員報名, 可獲紀念品一份。
4. 經過職員揀選, 會將祝福訊息刊登在下一期月訊封面。

健康教育及生活推廣

上肢肌肉訓練工作坊

日期: 3月11日 (星期五)
時間: 下午2:30-3:30
形式: 透過ZOOM視像進行
對象: 中心會員
費用: 免費
名額: 24名 (電話報名)
內容: 鼓勵會員可以有規律地進行運動, 並循序漸進地提升運動量以改善肌力和肌耐力。
協作機構: 靈實長者地區服務
負責職員: 馮家傑先生(Derek)

下肢防跌訓練工作坊

日期: 3月25日 (星期五)
時間: 下午2:30-3:30
形式: 透過ZOOM視像進行
對象: 中心會員
費用: 免費
名額: 24名 (電話報名)
內容: 鼓勵會員可以有規律地進行運動, 並循序漸進地提升運動量以改善肌力和肌耐力。
協作機構: 靈實長者地區服務
負責職員: 馮家傑先生(Derek)

健康教育及生活推廣

喜閱。樂動

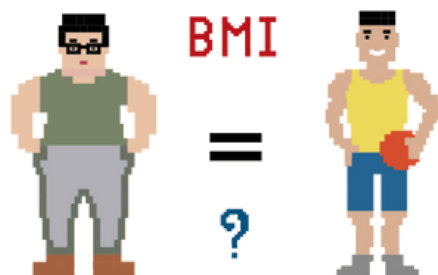
BMI你又知幾多？

對於各位著重健美體態的會員，如果想要知道自己身形是否符合標準，最簡單的方法，大家應該會知道BMI。BMI (Body Mass Index) 即身體質量指數，它起源於19世紀，計算方法相當簡單，以體重 (kg) 除以身高的二次方 (m²) (圖1)。就算懶得計算，也有不少網上的BMI計算器，把資料輸入，便能得出指數。成人的標準是18.5-22.9，超過了便被視為過重(圖2)，因此BMI被廣泛應用。

$$\text{BMI} = \frac{\text{體重 (公斤)}}{\text{身高}^2 \text{ (公尺)}}$$

(圖1)

但是BMI其實有它的局限性，不難發現公式只需要兩組數字，就是身高和體重，但要衡量一人是否超重，還需要其他數據，如脂肪比例、肌肉多少等等。所以我們不能單看BMI來衡量是否肥胖。近年社會亦關注內臟脂肪比例。有些人看起來很瘦，脂肪比例卻非常高，而他們的脂肪都集中在內臟；另一類人的脂肪卻散佈在四肢，二人的BMI指標或許一樣，但第一類人的健康風險卻較高。我們需要知道，內臟囤積脂肪可以非常危險。



體適能教練：
馮家傑先生(Derek)



肥胖	25.0或以上
過重	23-24.9
標準	18.5-22.9
過輕	18.5以下

(圖2)

BMI既然不全面，現在很多專業人士於評估一個人健康時，還需要包含個人的脂肪比例、腰與下圍的比例、身高體重、運動時的心血管能力及回復力等等資料。當然，數字都不是唯一的指標，但可以肯定的是，我們不能單靠BMI來作健康的指標。

參考資料:HK01、體路、維基百科

有需要護老者

如果自己, 或發現身邊的朋友鄰居:

- 照顧體弱長者
(即60歲或以上行動不便、
健康欠佳或患有認知障礙症的
長者)
- 本身有殘疾、已肩負重擔,
或已屆高齡
- 社交及情緒支援需要
請鼓勵與本中心社工聯絡。

義工活動

義工兵團大招募!

現誠邀各位加入中心義工兵團,

發揮大家愛心, 貢獻所長, 關愛社會。

如有意加入成為義工, 可向中心職員 李嘉峰先生(Kyle)聯絡。

義工聚"薈"

日期: 3月3日 (星期四)

時間: 上午11:00- 12:00

形式: 網上形式Zoom進行

費用: 免費

對象: 中心義工

名額: 30名

內容: 薈聚一班有心服務社區的會員,
互相認識及了解本月義工活動。

負責職員: 李嘉峰先生 (Kyle)

長期護理服務 申請流程及事項簡介

日期: 3月26日 (星期六)

時間: 上午10:00-10:30

形式: 網上形式Zoom進行

費用: 免費

對象: 有需要護老者及中心會員

名額: 10名

內容: 向參加者簡介有關長者
護理服務的申請流程,
並介紹將軍澳的社區服務。

負責職員: 陳依敏姑娘(Isabel)

快速測試你要知

日期: 3月4日 (星期五)

時間: 上午11:00- 12:00

形式: 網上形式Zoom進行

費用: 免費

對象: 中心義工優先

名額: 30名

內容: 向中心義工及會員提供有關
新冠肺炎快速測試及防疫的資訊。

負責職員: 李嘉峰先生 (Kyle)

護老者活動

如對護老者資訊有任何疑問，
歡迎與中心職員
馮鈞堂先生(Marcus)聯絡

中心提供復康用品(輪椅及助行架)
歡迎會員借用。

護老聚一聚

日期：3月4日 (星期五)

時間：下午2:30- 3:30

地點：ZOOM

費用：免費

對象：護老者

名額：5-10名

內容：介紹護老主題、中心月訊及
最新服務資訊。

負責職員：馮鈞堂先生(Marcus)

本頁所有活動皆以ZOOM
形式進行

護老者 電話防騙資訊日

日期：3月10日 (星期四)

時間：下午2:30- 3:30

地點：ZOOM

費用：免費

對象：護老者

名額：5-10名

內容：介紹電話防騙須知

負責職員：馮鈞堂先生(Marcus)

地中海飲食分享會

日期：3月18日 (星期五)

時間：下午2:30- 3:30

地點：ZOOM

費用：免費

對象：護老者

名額：5-10名

內容：介紹地中海飲食療法

負責職員：馮鈞堂先生(Marcus)

認識新興運動

日期：3月23日 (星期三)

時間：下午2:30- 3:30

地點：ZOOM

費用：免費

對象：護老者

名額：5-10名

內容：認識近年新興的運動，例如
布袋球及芬蘭木棋

負責職員：馮鈞堂先生(Marcus)

其他活動

喜悅。數獨

疫情持續嚴峻，
未能邀請會員到中心參與實體活動，
但大家仍可在家玩玩數獨遊戲。



希望給會員在家動動腦筋，
增添生活樂趣。



假如會員有興趣的話，
可以透過中心WHATSAPP聯絡我們，
表示「參加數獨遊戲」，
中心職員就會WHATSAPP遊戲給會員。

職員會抽出10位答對的幸運兒，
每位獲禮物乙份。

會員迎新日

日期：3月22日 (星期二)
時間：上午10:00-10:30
形式：網上形式Zoom進行
費用：免費
對象：未曾參與迎新會的會員
名額：10名
內容：
向新會員簡介中心資訊。
負責職員：陳依敏姑娘(Isabel)

例會

日期：3月24日 (星期四)
時間：上午10:00-10:30
形式：網上形式Zoom進行
費用：免費
對象：中心會員
名額：25名
內容：
向參加者簡介新一期活動。
負責職員：陳依敏姑娘(Isabel)

惡劣天氣安排

暴風雨訊號下中心服務安排

中心開放時間

懸掛訊號	中心服務/ 戶內活動	戶外活動
 T1 Amber 黃	✓ 照常	✓ 照常
 T3 Red 紅	✓ 照常	✗ 取消
 T8 Black 黑	✗ 取消	✗ 取消

星期一至六：
上午8:30- 下午5:30
星期日及公眾假期休息



如會籍過期，可親身到中心進行續會手續。
如有任何個人資料更改，包括電話號碼、地址、經濟狀況、居住狀況等，可聯絡職員更新。

SQS

服務質素標準

為確保公眾獲得優質的社會福利服務，貫徹「以客為本」的精神及加強福利服務的問責性，社會福利署及受資助機構推行一套服務表現監察制度—服務質素標準(SQS)。
SQS共有16項，在各項標準之下共有79條具體的準則，明確界定了管理及控制服務質素水準所需的程式和指引。有關服務質素標準的詳細內容檔亦可向同事索取閱覽。

今期介紹SQS 4：

『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。』

為達到上述標準，中心已存備有關政策及程式並切實執行。



服務對象：

金咭會員：60歲或以上，年費\$21

銀咭會員：50-59歲，年費\$50

護老者會員：

年滿18歲而需要照顧長者之人士，

年費全免



入會手續：

請於中心開放時間內親臨辦理入會手續，並請攜帶：

1. 身份證
2. 半身正面近照1張
3. 會員年費

地址：將軍澳至善街5號將軍澳南服務設施大樓1樓

電郵：jollynet@poleungkuk.org.hk

電話：2743 8466 傳真：2743 8468

職員：張銘森、陳依敏、陳卓賢、李嘉峰、沈愉、馮鈞堂、馮家傑、李麗貞、陳鳳萍、林月嫦

督印人員：張銘森 主任

印刷數目：300份

日期：2022年3月