



# 保良局喜悅薈

## 連結喜悅. 發放喜悅

# 疫境同行 — 為社會打氣

中心於3月向會員收集許多祝福，反應踴躍，

有些會員更繪畫了精美的心意卡，感謝醫護不辭勞苦照顧病人。

同時，我們也為各行各業(包括清潔工人、保安員、運輸業及護理人員等)打氣，感謝他們堅守崗位。以下節錄了部份作品，願大家能同心抗疫，戰勝疫境！

### 會員劉女士的畫作



逆風、更適合飛翔  
逆境、更令您變得堅強

### 會員鄭女士：

衷心感謝醫護努力付出，承受沉重壓力，盡心盡力，堅守崗位，守護患病者；我們衷心感謝。願主保佑您們，健康平安，保重身體！加油！謝謝您們！

### 會員劉女士：

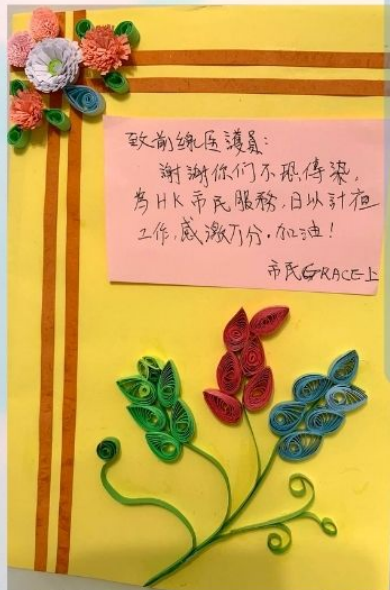
這是我親手繪畫的，希望為前線醫護人員打氣，並多謝他們無私的付出，不辭勞苦為市民服務。

### 會員黃女士：

感謝全香港醫護人員；在艱難的疫情中全力守護我們健康；希望這次疫情儘快消退！謝謝你們努力付出；祝願大家身體健康！

### 會員許女士：

感恩走在前綫的服務人員，您們辛苦了，多謝您們無私付出，謝謝您們！好人一生平安，香港加油！加油！一切都會好起來。



### 會員李女士的心意卡

### 會員楊先生的心意卡

感謝各醫護人員在嚴峻的疫情下仍堅守崗位工作



願您們健康回家

### 會員劉女士：現香港被新冠病毒圍困，

一班無私奉獻的醫務人員日以計夜不辭勞苦照顧病人，你們的辛勞大家有目看到，希望你們加油打敗新冠病毒，等香港重回昔日的繁榮。謝謝你們。

- 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與中心職員聯絡。

### 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。**

## 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。



## 2019冠狀病毒病防疫錦囊

因應近日市民對市面上的快速測試包需求日益增加，消費者委員會特意設立了「快速抗原測試(RAT)包認可名單搜尋器」整合不同牌子資料，並提供有關產品規格，以方便市民隨時查閱。如欲查閱更多資料，可掃描右方的QR Code以瀏覽有關網站，或輸入以下網址瀏覽：  
[https://www.consumer.org.hk/tc/rapid\\_antigen\\_test\\_search](https://www.consumer.org.hk/tc/rapid_antigen_test_search)



另外，根據政府網頁最新的資料，現整理以下有用電話予大家參考：

### 1. 衛生防護中心

熱線電話: 2125 1111 / 2125 1122  
(上午九時至晚上八時運作)

### 2. 民政事務總署

熱線電話: 2835 1473  
(上午九時至下午六時運作)

### 4. 強制檢測

熱線電話: 6275 6901  
(上午九時至下午六時運作)

### 5. 政府「2019冠狀病毒病」

WhatsApp資訊發放熱線: 9617 1823

### 6. 預約抗疫的士

電話: 3693 4770  
(上午八時至下午十時運作)

### 7. 快速抗原測試陽性結果人士申報

熱線: 1836 119

### 8. 「居安抗疫計畫」熱線: 1833 019

### 9. 醫管局支援熱線

熱線: 1836 115(查詢醫療或感染控制問題)

# 快樂七式·快樂人生

社工陳卓賢先生(Dickey)

新冠肺炎持續逾2年，而現在的第5波疫情對香港影響得最嚴重，例如破紀錄的確診及死亡人數、持續上升的失業率、收緊限聚令等日常生活的改變。面對疫境，我們可以如何自處？心態上如何調整？因此，現向大家分享「快樂7式」及在疫情下的應用。



**第一式：感謝與讚美—「感恩所有 知足常樂」**  
在疫情下就所擁有的感恩，例如：有親朋陪伴、足夠的抗疫物資、感恩健康活著。建議每天在特定時間，思想及數算感恩的人事物。

**第二式：健康樂悠悠**

「關注身心 樂享平衡」

如果沒有健康的身體，我們無法活得快樂。在疫情下應注意防疫及個人衛生。建議持續進行運動、均衡飲食、作息定時提高身體抵抗力。



**第四式：嘉言善意**

「接納自我 善待心靈」

欣賞自己就防疫付出的心思及努力；多用正面說話鼓勵自己及別人，培養積極思想。

**第三式：敬業樂業—「確立使命 發揮所長」**  
在疫情下投入「齊心抗疫」的角色；做好本分，發掘生活樂趣。可藉此重新改變以往的生活習慣，學習新事物，發展新興趣，例如在家鑽研廚藝、製作手工等。

**第五式：為善最樂—「善工多作 分享快樂」**

正所謂「助人為快樂之本」，在疫情下關注家人鄰里的防疫需要，在可行狀況下送贈物資，分享抗疫資訊，轉介有需要人士到社福單位。

**第六式：常懷寬厚**

「常懷寬厚 共享和諧」

疫情下因生活改變、工作及經濟等原因變得易怒不友善，應常懷寬恕的心以平常心看待事情，生活上採取「理直氣和」以和為貴。



**第七式：天倫情話—「重視家庭 樂享天倫」**  
多與親人和朋友傾訴，為自己建立支持網絡，縱然避免跨家庭探訪，亦可透過數碼方式多聊天、多欣賞、多關懷。藉在家的時間增加，可增潤與家人朋友間的關係。

實踐「快樂七式」有助我們建立「快樂的腦袋」，  
擁有「快樂」腦袋的人，是可以活出「快樂人生」的人。

參考來源：連得輝先生（快樂人生教練）

## 健康教育及生活推廣

### 喜閱。樂動

## 沃爾夫定律 (Wolff's law)

關於骨質密度，就會想起一位德國外科醫生沃爾夫，他在19世紀提出了一個關於對人體中的骨骼成長定律，主要是指人體的骨骼如果長時間的接受外部的壓力，成骨細胞就會增多，增加其骨密度和堅硬程度。反之，若骨骼受力減少，沒有外來的負重刺激，破骨細胞就會增加，骨骼結構會較脆弱，骨頭也會變得比較細。一旦突然跌倒或受到撞擊，就會容易骨折。

骨質疏鬆有很多成因，年齡和性別這些因素是不可改變，但在可以改變的因素中，運動是極為重要的一環。其中，以負重運動最有效果。

### 健步行、游泳、騎單車 你會怎選擇？

據資料顯示，到了2050年，有51%的髖關節骨折個案是在亞洲發生，當中香港估計達40萬人受影響。如利用運動方式預防骨質疏鬆，避免骨折，就可以選擇一些「腳踏實地」的運動，讓髖關節和整個下肢骨承受身體的重量（接受自身重量的壓力），髖關節的骨密度自然就會越來越好。



所以健步行、慢跑、跳繩、太極拳、跳舞等，都對骨質密度有幫助。如果身體狀況良好，可去做gym（健身房）做阻力訓練、肌力訓練也是一個很好的選擇。游泳雖然很適合膝蓋不好的人，但是因為是漂浮在水上，所以對骨質密度沒有太大的幫助。騎單車是坐在座墊上，對髖部骨質密度幫助也不大。

總結一下，如想增加髖部及下肢骨質密度，「腳踏實地」的運動是您的不二選擇。

體適能教練：  
馮家傑先生(Derek)



成骨細胞：  
分泌膠原蛋白  
等形成骨質



破骨細胞：  
分泌酸性物質  
破壞骨質



參考資料:智友站、明報

## 健康教育及生活推廣

### 防疫政策你要知

日期：4月4日 (星期一)  
時間：下午3:00-4:00  
形式：網上形式Zoom進行  
對象：中心會員  
費用：免費  
名額：30名 (電話報名)  
內容：向中心會員提供防疫政策  
如安心出行上載針卡教學、  
完成隔離和家居檢疫條件等的資訊。  
負責職員：沈愉姑娘 (Joyce)

### 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。

### 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。

### 肌肉的成長與長期病的影響

日期：4月8日 (星期五)  
時間：下午2:30-4:00  
形式：網上形式Zoom進行  
對象：中心會員  
費用：免費  
名額：24名 (電話報名)  
內容：肌肉是人體重要的組織, 對於各種代謝有著積極的作用, 像是改善長期病、提升免疫力, 都需要足夠的肌肉量。  
協作機構：靈實長者地區服務  
負責職員：馮家傑先生(Derek)

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, 歡迎與聯絡中心職員 沈愉姑娘 Joyce。

### 義工聚"薈"

日期：4月4日 (星期一)  
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)

## 護理知識知多啲

日期：4月7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：中心義工優先

名額：30名

內容：邀請護士為會員分享常見的健康問題及簡單護理知識。

負責職員：李嘉峰先生 (Kyle)

嘉賓護士  
分享!

## 九型人格工作坊

日期：4月11日 (星期一)

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：讓義工及會員認識九型人格，了解自我，發揮所長。

負責職員：李嘉峰先生 (Kyle)

## 護老者活動

### 護老聚一聚

日期：4月7日 (星期四)

時間：下午2:30- 3:30

地點：網上形式Zoom進行

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)

### 粵曲鬆一鬆

日期：4月21日 (星期四)

時間：下午2:30- 3:30

地點：網上形式Zoom進行

費用：免費

對象：護老者

名額：5-10名

內容：了解粵曲及粵劇的起源、歷史及文化特色，並欣賞數段相關影片。

負責職員：馮鈞堂先生(Marcus)

中心提供復康用品(輪椅及助行架)  
歡迎會員借用。



### 護老者 實用手機班

日期：4月14日 (星期四)

時間：下午2:30- 3:30

地點：網上形式Zoom進行

費用：免費

對象：護老者

名額：5-10名

內容：介紹數個實用手機應用程式。

負責職員：馮鈞堂先生(Marcus)

建議會員對手機的  
運用有一定理解。

### 昔日香港分享會

日期：4月28日 (星期四)

時間：下午2:30- 3:30

地點：網上形式Zoom進行

費用：免費

對象：護老者

名額：5-10名

內容：回到六七十年代的香港，分享當時的衣、食、住、行及生活模式。

負責職員：馮鈞堂先生(Marcus)

## 與社區同行

『沒有不停的雨，  
天一定會晴。  
互相爭就不足，  
互相分就有餘。』

鼓勵各位會員分享  
能治癒人心的歌曲，  
讓我們在疫情下互相勉勵，  
共渡難關。

## 「一首溫暖的詩句」

日期：4月13日（星期三）或之前  
活動內容：

1. 將覺得有意思的歌名及節錄歌詞  
(不限語言、不多於4句)，  
傳送至中心WhatsApp 5595 9664。
2. 並寫下感受，  
有關歌詞如何治療你的心靈。
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，會將相片刊登在下一期月訊封面。

## 其他活動

### 例會

日期：4月28日 (星期四)  
時間：上午10:00-11:00  
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)

## 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。

## 喜悅『字』得其樂

疫情瞬息萬變，雖然暫時仍未能邀請會員到中心參與實體活動，但大家仍可在家玩玩填字遊戲。希望給會員在家動動腦筋，增添生活樂趣。

參加方法：

如會員有興趣的話，可以透過中心  
WhatsApp聯絡我們參與

「『字』得其樂」，中心職員會  
WhatsApp遊戲給會員。

活動結束後職員會抽出10位答對的幸運兒，每位可獲禮物乙份。

負責職員：李麗貞姑娘(Peon)



# 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 5：

『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。』

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4月