



保良局
PO LEUNG KUK



社會福利署資助服務
Subsidised Service by
the Social Welfare Department



保良局周鴻標老人日間護理中心
2024年7-9月季刊



我是新入職護理員阿芳，
好高興加入保良局這個
大家庭，把我人生增添美
好回憶。

照顧者的自我照顧 - 照顧認知障礙症患者的自我調適 愛惜自己才能更愛您

為什麼要「自我照顧」？

為了減少心理和身體過勞情況，先照顧好自己是非常重要的！良好的自我照顧有助於保持身心狀況良好，並為所愛的人提供更好的照顧。

如何做好「自我照顧」？

相信你已經開始明白，照顧者自我照顧的重要性。在日常，你可以參考以下方式，找出合適你的「自我照顧」方案。

1. 保持健康

- 吃得健康及恆常做運動。
- 有充足的睡眠。
- 安排「自我時間」去做你想做的而又會給你帶來一點快樂的事情。
- 建立健康的壓力應對機制。

2. 建立抗逆力

- 建立人際關係
- 避免將危機視為無法克服的問題。
- 接受變化是生活的一部分
- 客觀看待事物
- 保持樂觀態度

3. 靜觀心聆

- 靜觀是「抱住非批判的心，將注意力有意識地放在當下一刻」。
- 透過靜觀，我們學習正視、觀察日常生活，喜怒哀樂及各種混雜的情緒，一步步接納並回應這些內在聲音。

照顧者資歷欄

照顧者過往照顧資歷可得到認可

現時資歷架構下的「過往資歷認可」機制是確認從業員在職場上所積累的工作經驗和能力的一個機制。有關機制提供另一個途徑，讓從業員取得資歷架構認可的資歷，提升他們在學習甚至工作上的進階機會。對於學歷不高但已獲得豐富行業經驗的從業員，「過往資歷認可」機制尤其有用。

推行「過往資歷認可」機制的目的：

- 確認從業員在工作崗位上所積累的經驗、知識和技能。
- 協助訂立個人進修起點，毋須重複受訓
- 鼓勵從業員持續進修和終身學習。

級別	行業年資要求	相關工作經驗要求
第4級	6年	4年
第3級	5年	3年
第2級	3年	2年
第1級	1年	0.5年

透過年資及相關工作經驗取得認證，適用於資歷架構第1至第4級資歷，取得資歷後，有關申請費用可獲政府全數資助。

照顧者可透過往資歷認可機制，經評估獲取專業資歷。

詳情可以瀏覽香港老年學會

網址：www.hkag.org

如有查詢致電：2775 5756

創藝同行

創藝同行已經來到第十五期，
每逢星期二、三、四，導師會到中心進行小組活動，
包括教老友記手工、水彩畫及音樂。
讓老友記享受藝術和音樂，
在中心遇上充實的時光。



畫畫班



手工班



音樂班

中心快訊



茶香心意 父親節活動

父愛如山重。
趁父親節到來，中心與各
父親們一起聊聊養家往事



老友記寵寵樂 動物醫生探訪



狗狗醫生果然
可以療癒老友
記心情呢!

4/17/2024



中心快訊



蔡繼有
中學義工探訪
9/17/2024



老友記看到年輕一代非常有愛心和耐性，感到十分安慰。



稻香博物館參觀

30/07/2024



看到極具歷史的茶樓文物，老友記興致勃勃說當年往事





小組活動



端午廚房
健康水晶粽

透過烹飪活動，製作簡單且特別的水果粽，慶祝端午節，可以增加長者成就感。

拍拍平球大挑戰



訓練手眼協調無難度！



生命之園

小組以歡愉、自信、滿足、樂觀為主題，促進參加者體驗到多種正向情緒。





SQS介紹



標準九：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。

標準十：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。

標準十一：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)。

標準十二：服務單位盡量尊重服務使用者知情下作出服務選擇的權利。

如有任何意見或疑問，可即時向當值職員提出，或聯絡以下負責人

負責人	傅錦雪女士 中心主任	陳慶新先生 服務經理(安老)
地址	九龍大角咀海輝道11號奧 海城政府服務中心閣樓	香港銅鑼灣禮頓道66號 保良局莊啟程大廈5樓
電話	23980903	22778198
傳真	23959767	28902097
電郵	ks.foo@poleungkuk.org.hk	soc.admin@poleungkuk.org.hk