

為了打造舒適、潔淨的中心環境給大家。中心致力推行「五常」，把中心裡裡外外都整理得井井有條。更於 2020 年 8 月 26 日成功獲得「五常法協會」的認證。在疫情緩和後，期待大家回來中心一起感受中心的「五常」美。



<b>常整頓</b> Systematise 進行分層管理 和問題處理	<b>常組織</b> Structurise 合適的儲存 方法和容器	<b>常清潔</b> Sanitise 清理檢查和 衛生程度	<b>常規範</b> Standardise 視覺、安全管理 和標準化	<b>常自律</b> Self-discipline 養成良好 的習慣
--	---	---	--	--

## 服務質素標準

服務質素標準簡稱 SQS，目的為持續改善中心服務及管理而設，總共有 16 個標準。以下由明伯伯同愛婆婆為大家介紹服務質素標準 10：

愛婆婆，我有朋友想做中心會員，係咪叫佢去中心申請就得？



可以，如果朋友好精靈，可自行上中心搵職員辦理手續；有需要亦可搵家人陪同。



咁如果唔得閒回來，或搬遠咗，想退會又點樣呢？



每年四月中心會為會員續會，如果唔返去續會，就自動當退會，而交咗既會費唔會退回。



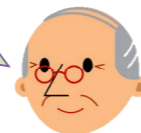
咁我嘅個人資料會點處理？



姑娘話保留三年便會銷毀，而資料一向保密存放，唔洗擔心！



我剛醒起，參加咗下星期嘅旅行活動，但臨時唔得，不如你代我去？



唔好呀！因為活動名額會先俾後補嘅人。你要儘快將活動票拿回中心，如果有人補上，中心便會退錢給你。



愛婆婆，點解你知咁多嘅？



因為你有睇中心會員守則及需知囉！裡面講咗你參加中心活動要注意的事項，好有用架！



意見箱  
Suggestion Box

歡迎各位對中心服務及會訊提供意見，讓本中心可持續改善服務質素。請將閣下意見郵寄、傳真、親臨中心或投入意見箱；我們收到意見會於 2 個工作天內回覆，謝謝您的支持！

地址：香港中環堅道 2 號明愛大廈 B 座 2 樓 231 室  
電話：3589 2501 / 3589 2364 傳真：2525 9187  
電子郵箱：[secr@caritassws.org.hk](mailto:secr@caritassws.org.hk) 明愛安老服務網頁：[www.caritasse.org.hk](http://www.caritasse.org.hk)



## 2020 年 9 月份通訊

註冊社工 - 吳家儀

### 疫下線上聚會 打破築牆

因著疫情，為了緩解病毒傳染，社區紛紛呼籲市民保持社交距離，而此成為數月來最普遍的規例，親友間的聚會遙遙無期。不知不覺，人們僅僅記得限聚令、消毒及戴口罩等防疫措施。當我們戴上口罩，遮去大部分的臉容，只剩下雙眼給身邊的人時，人與人之間的互動仿似築起高牆，剩下眼目流轉，或根本視而不見。

#### 疫情當中，莫忘保持心繫連結

面對持續的新冠病毒疫情，我們的心理壓力已經夠大，此刻人們多麼需要心理支持和心理連結，卻被要求拉開彼此的距離。若無法從身邊的人獲得最直接的社會接觸，我們要怎麼照顧自身的內心需要呢？以下分享一些方法予大家參考：

##### 1. 轉移注意力

少看一點疫情新聞及負面的資訊，轉移多關注正面及令人開朗，減壓的事情。



##### 2. 練習獨處

練習獨處，享受片刻的停擺，能夠於家中參加的活動其實很多；如正念、靜心、讀本書、看影片、打電動、蒔花弄草、烹飪自煮、參與線上課程等……。趁此亂世反倒能內觀自省，重拾心靈成長。



##### 3. 與親友「共度線上時光」

除了獨享時光，現在也可以透過網上軟件隨時與他人聯繫；各位可以每日與親友視訊通話、互報平安，朋友同時可嘗試與身處異地的家人一起於線上收看綜藝。透過網路即時連線，歡樂笑聲的共頻共感分毫不減。



##### 4. 保持聯繫與情感交流

沒有人是一座孤島，長期離群索居亦會帶來心理壓力。所以，我們在感到自身受苦的同時，亦不忘要關懷身邊的人，一句問候彼此：「你好嗎？我很好！」亦足矣；猶其是家中長輩，莫忘關懷，提醒彼此保養顧惜身體。此時圖文並茂、言短情深的「長輩圖」或許倒成了傳遞情感的最佳小幫手呢！

負責職員：陳淑嫻（高級督導主任）、郭鳳誼（督導主任）、吳綺年、吳家儀、楊偉武、李柏納、黃邦豪、林曉湄、梁浩端、楊莉莉、梁美琳、劉素心、馬秀珍、陳翠芬、李佩蓮



# 「平板」「傘」出去—外借服務

即日起可以借用「平板」及「雨傘」喇！

請帶備有效會員證／護老者證，親自到中心辦理。疫情期間，請先致電中心預約。

平板借用：  
費用：免費  
(逾期歸還每天罰款\$3)  
借用時限：兩個星期



詳情可致電  
中心查詢



雨傘借用：  
費用：免費  
(逾期歸還每天罰款\$1)  
借用時限：一個星期

## 9月份線上活動直播

自7月疫情反覆以來，大家未能回中心參與活動。中心為了與大家保持聯繫，陪伴大家共渡疫情，我們會以 YouTube 及 Google Meet 等進行線上直播及推行不同的活動。大家可透過 YouTube 及 Google Meet 參與活動之餘，亦可隨時進入連結重溫。中心會定時於 WhatsApp 發放活動招生。如大家有意接收和報名活動，歡迎聯絡我們。

### YouTube 直播節目表：

日期	主題	時間	活動內容	活動內容
星期一	醒腦星期一	下午 2:30	7/9 五感與認知障礙 Part 2	21/9 懷舊玩意
			14/9 醒腦家居好幫手	28/9 認知障礙之生活日常
星期二	週會	上午 9:30	8/9 社區資源：照顧服務券、院舍券	22/9 社區資源分享：如何選擇合適的院舍
			15/9 社區資源分享：認知障礙症	29/9 長者友善社區 1
星期三	快樂星期三 Happy Wednesday	下午 2:30	9/9 日韓雞蛋捲料理 16/9 網上生日會	23/9 菱角車+柚皮燈籠分享 30/9 製作有營月餅賀中秋
星期四	你潮 我又 NET	上午 9:30	10/9 街頭表演	24/9 香港音樂
			17/9 風景及影像簡易拍攝(手機)	1/10 -
星期五	吾欲運動 Friday Move	上午 9:30 下午 2:30	11/9 輕鬆動起來	25/9 輕鬆動起來
			11/9 新式口水舞	25/9 健腦操
			18/9 輕鬆動起來	2/10 -
			18/9 健腦操	2/10 -
星期六	護老加油站	下午 2:30	12/9 玩樂	26/9 地中海飲食法
			19/9 食得健康 D	3/10 -

### Google Meet Class—「咕嚕肉課程」9月時間表如下：

日期	時間	活動內容
3/9、10/9 (星期四)	下午 3:30 - 5:00	中醫穴位按摩班 (e)
5/9 (星期六)	下午 2:45 - 3:45	疫情下的身心健康分享會 (e)
7/9, 21/9 (星期一)	上午 9:30	禪修(呼吸訓練、食禪)
11/9, 18/9, 25/9 (星期五)	下午 3:00 - 3:30	愛自己 30天活動
17/9 (星期四)	下午 2:30	耆義匯聚 - 線上桌遊
24/9 (星期四)	下午 2:30	中秋文化逐個捉
29/9 (星期二)	下午 2:30	品味人生 (e)

# 活動花絮

## 第二期賽馬會「e 健樂」電子健康管理計劃 GOOGLE MEET 小組活動

疫情期間首次以線上 Google Meet 舉辦中醫看認知障礙症講座，邀請中醫師向長者講授從中醫角度分析認知障礙症，並教授從藥膳、飲食、針灸等方面如何預防或延緩認知障礙症。而長者的營養需要講座與明愛香港仔和麗閣長者中心聯辦，邀請護士向長者講授基本的營養需要及選購食物的營養需知。



為保障會員私隱，故模糊化以遮蓋會員樣貌。

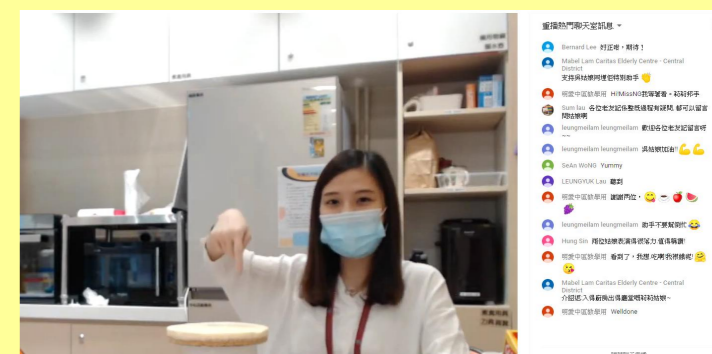


## 快樂星期三 Happy Wednesday： 中區點唱站

以 Youtube 直播形式與長者點播金曲，過程中也會有訪談，關心老友記身心健康及了解其防疫小貼士。以歌會「友」、齊心抗疫。

## 快樂星期三 Happy Wednesday： 芝士蛋糕製作

逢星期三以舉辦「快樂星期三」，藉著多元化活動如：唱歌、烹煮、愛笑瑜伽等活動，於疫情下為長者加添趣味。是次活動製作有營芝士蛋糕，促進長者以烹飪增進與家人間的聯繫，陪伴大家渡過一個快樂又紓壓的星期三！



## 你潮我又 Net 星期四：裸賣

疫情期間外賣數量急增，使即棄食具增加，這類食具更多以發泡膠為主；品質參差，易對人體有害，又會破壞環境。故希望提醒老友記外出食飯或購買外賣時，可選擇可重用的食物盒及食具，減低塑膠物料與食物接觸時可能釋出的化學物，以致污染盛載的食物風險。

## 郵寄堅料 + 口罩

在疫情嚴峻時，感謝聖保祿學校校友會捐出彩虹口罩及口罩套予中心獨居及部份較年長的兩老獨居長者，為他們送上祝福和打氣。他們親身到中心分發及包裝，送上暖暖的心意。

八月起中心為了於疫情下與大家保持聯繫，中心反段送上在家快樂生活的小資訊。由於我們位於「堅」道及為大家精心製作實用而有趣的生活資「料」，所以起名小刊物為《堅料》。





# 明愛中區長者中心

電話：3589 2501  
地址：香港中環堅道明愛大廈B座2樓231室



## 可以作敷外敷的天然護膚食材

材料：一條香蕉 + 兩茶匙燕麥 + 原味乳酪 (100ml)  
製作方法：把所有材料攪成糊狀作為面膜或敷在手背上 15-20 分鐘，再用溫水沖乾淨。



## 虎尾蘭



多項研究指出園藝能轉移注意力，讓我們平靜下來，聆聽自己的心聲，對調整身心有很大幫助。這次來介紹晚上會釋放氧氣的虎尾蘭。

虎尾蘭：同時還能吸收大量二氧化碳、塵土等多種有害氣體亦可以「有效去除甲醛」及「吸收室內 80% 以上的有害氣體」，防止輻射。

種植方法：  
1) 16-30 度的溫度下生長  
2) 需要疏鬆的栽培土質，具透氣性 (可使用多肉植物專用土)  
3) 室內種植可隔 2-3 週澆水一次，室外若是在通風、陽光充足的環境下，1 週澆水一次即可



## 你今日 GREEN 否未?

塑膠產品需長達數百年分解，破壞生態環境，回收率低，廢物最終以焚燒或送到堆填區方式處理。

解決方案：

- 1. 源頭減廢 Reduce (餐廳食飯叫「走飲管」)
- 2. 重用 reuse (裸買—自攜器皿買物品、自備環保餐具)

常見材質	玻璃	不鏽鋼	矽膠
例子			



## 數獨區

	4	5		1	7		2	
	2		3			1		
		1				3	7	4
		9			3	5	8	
1		2	5	8		4	3	7
		8	7		6	9		
	1		4	7	2			5
		7				2		
	5	4	6					1

玩法：

每一列、每一行、及每個九宮格內均有 1 至 9 的數字；需填滿而不可重複（如下圖）。

2	6	4	9	8	5	1	3	7
5	9	3	7	4	1	8	2	6
7	8	7	2	6	3	9	4	5
8	4	5	1	2	6	3	7	9
9	7	6	8	3	4	5	1	2
3	1	2	5	9	7	6	8	4
6	2	8	4	1	9	7	5	3
4	5	9	3	7	8	2	6	1
7	3	1	6	5	2	4	9	8

## 粵語歇後語專區



歇後語，為廣東話的珍貴文化，「歇」去「後半」語後才理解到真正意思。由兩部分組成的語句，前部分就如謎面；後部分是本意，相當於謎底。一般只講前部分，後部分由聽眾自行意會。接下來會說一段話，讓老友記參透，思索一下意思。答案在本頁下方。

最近屋企人成日叫我洗手，多做運動，真係黑白天鵝。  
好在我地香港人白糖炒苦瓜，無咩難到我地！一定好快見翻面！



## 齊來笑話

我們一起無聊地笑下~

### 問題：

1. 有人話，一個成功男人的背後有甚麼？
2. 想像一下：有一天，有班人不斷追住我地，跑啊跑，卻愈追愈近。我地要點做？
3. 考考你，皇后像甚麼？

先好睇答案啊~  
諗唔到

### 答案：

1. 一條脊椎。
2. 停止我地的想像
3. 廣場。因為皇后像廣場

## 歇後語答案

黑白天鵝：日哦夜哦  
粵語中，鵝與哦同音。意指無論白天黑夜，都嘍嘍叨叨。

白糖炒苦瓜：同甘共苦  
甜甜，苦瓜苦，怕吃苦加糖；這並非正確的烹飪方式，亦不會好吃，不過卻借喻：同一盤菜同一船上，無論歡樂或艱辛，大家亦一起經歷體驗、渡過承擔。

## 數獨答案

2	5	4	6	3	8	7	9	1
6	8	7	9	5	1	2	4	3
9	1	3	4	7	2	8	6	5
5	3	8	7	4	6	9	1	2
1	6	2	5	8	9	4	3	7
4	7	9	1	2	3	5	8	6
8	9	1	2	6	5	3	7	4
7	2	6	3	9	4	1	5	8
3	4	5	8	1	7	6	2	9

答案請將紙倒轉