



香港明愛安老服務
明愛牛頭角長者中心



明愛安老服務網址:

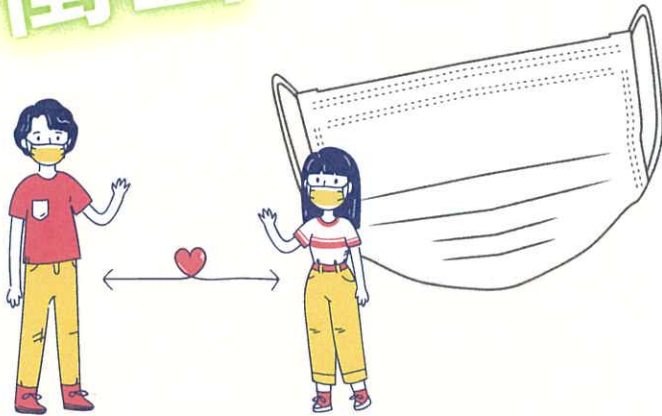
<http://www.caritasse.org.hk>

2021年4月至5月通訊

篇幅內容:


1. 編者的話
2. 今期主題
3. 活動花絮/介紹
4. 服務質素標準
5. 特別消息
6. 健康專區
7. 中心動向
8. 意見欄
9. 聖經金句

衝出「疫」境



OPEN 開放時間:上午9時至下午5時

 地址:牛頭角彩盈邨盈康樓地下B及C翼

 電話:21170707

 WhatsApp : 94049885

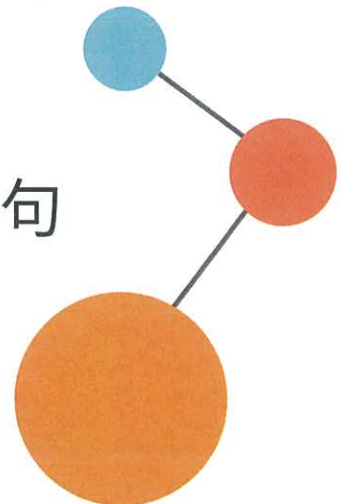
 電郵:sentk@caritassws.org.hk

出版日期:2021年4月

印刷數量:600份

督印人:何沛欣姑娘

編輯小組:全體職員

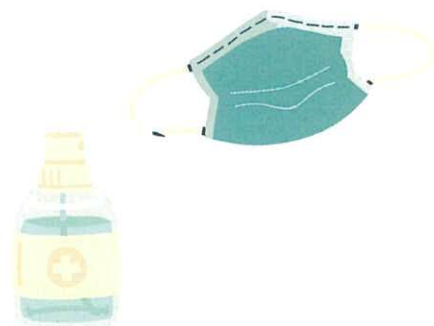


01 編者的話

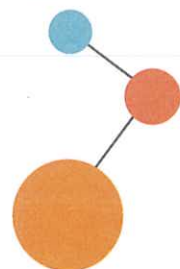


每年4月是新的財政年度，面對新冠肺炎病毒肆虐全球整整一年有多，多多少少大家都出現了抗疫疲勞，但在3月例會中心剛進行新一屆組長選舉及收集服務意見，會員的積極回應及支持，無疑為中心衝出疫境，打了一支強心針，中心定會密切留意疫情的發展，在許可的情況下，會馬上逐步回復以往的活動及服務之餘，亦會注入新元素，讓會員有更多新體驗及嘗試。

02 衝出「疫」境



新冠肺炎病毒肆虐全球整整一年有多，影響各行各業，造成經濟及人命的損失不計其數，而中心的服務亦被其影響，很多計劃及活動都需要轉變型式，甚至延後或擱置。期間感謝會員的包容及體諒，在疫情嚴竣時，減少外出及保護自己，進入中心時亦嚴格遵守社交距離及防疫措施，並早作隔離及切斷社區傳播鏈，為社區健康出一分力。



此外，亦非常感激各界人士捐出不少抗疫物資予長者，而組長亦不厭其煩地通知會員中心最新的動向，當中亦遇到不少困難，儘管如此，第十九屆的組長亦經過會員的提名、投票、點票後順利誕生。在此，恭賀當選的25名組長，因為隨後就要靠他們「衝出疫境」了！希望各位會員在稍後兩年的電話聯絡及中心聚會中，多多認識及支持組長的工作！



由2020年4月至12月這9個月期間，除4月及8月因應疫情緊張，社署進一步收緊進出中心措施，中心偶到出席人次為4055。至於健康、教育及康樂活動共舉行辦了124個，義工活動28個，護老者活動/服務亦有28個，數量雖然比以往少，但我們仍努力去滿足長者在疫情下的需要。

A large, stylized signature in gold ink.

而在3月例會中，除了進行了組長投票外，亦進行了服務意見調查，共有432人表達意見。在此中心多謝各位寶貴意見，並會積極考慮及按可行性執行。綜合意見如下：

服務使用者滿意程度意見調查20-21	無意見	不滿意	滿意	其他意見
(1) 你對中心的接待服務是否滿意?	70 (15.5%)	0	362 (84.5%)	/
(2) 你對中心的職員在以下方面的表現是否滿意?	58 (13.4%)	1 (0.2%)	373 (86.3%)	/
(3) 你對中心提供的活動/服務在以下方面是否滿意?	128 (29.6%)	1 (0.2%)	303 (70.1%)	/
(4) 你對中心的環境及設施是否滿意?	23 (5.3%)	0	409 (94.7%)	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 宜舉辦卡拉OK活動 ◆ 可增設跑步機 ◆ 洗手間內宜提供紙巾
(5) 你對中心提供的資訊是否滿意?	74 (17.1%)	0	358 (82.9%)	/
(6) 你對中心提供的網上活動是否滿意?	219 (50.7%)	0	213 (49.3%)	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 提供公佈日期及負責人 ◆ Zoom活動推出較慢
(7) 整體而言，你對中心服務的滿意程度	49 (11.3%)	1 (0.2%)	382 (88.4%)	/
(8) 服務未來發展或建議 (例如活動服務意見、設施設備)	/	/	/	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 籲儘快恢復活動及服務 ◆ 多舉辦旅行及粵曲班 ◆ 以外出方式舉辦生日會

疫情持續反覆，中心的防疫措施亦被迫要因應中心鄰近的確診人數「時鬆時緊」，長者亦難免出現抗疫疲勞，可幸大家亦能用積極正面的態度面對疫情。經過一年的準備，待疫情緩和後，中心會逐步回復以往的活動及服務，尤其班組、旅行活動，在3月例會中，會員都急不及待表達了以上的意見。疫後工作會即時展開，與健康有關的活動將會是首要工作，尤其與精神健康有關的活動。班組活動亦會攪攪新意思，注入新元素，讓新加入的會員有多方面的嘗試，在此，亦感謝會員的支持，中心的會員人數已衝破800人。由於在疫情下已有網上活動的新常態，中心會繼續鼓勵及提昇長者使用智能電話及學習平板電腦。

03 活動花絮



護老網上聚會



認識痛症小組



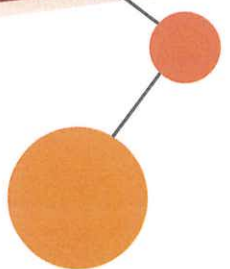
園藝治療



禪繞畫班



音樂椅子舞



活動介紹

- (1) 骨質疏鬆症
2021年4月20日(星期二)
- (2) 預防肌肉流失
2021年4月28日(星期二)
- (3) 高血壓知多少
2021年5月18日(星期二)
- (4) 認識冠心病
2021年5月25日(星期二)

健康講座

上午**10:00**
每場名額：**10**人
必須登記報名，
超出登記名額，
抽籤處理。



認知能力 快速測試

如有興趣可向
社工 鄭生/邱姑娘查詢



測試日期
4月16日
4月23日
4月30日
5月14日
5月21日
5月28日

登記日期：**4月1**日至**5月21**日

04 服務素質標準

撰文：
社工鄭先生

「明愛安老服務」與《服務素質標準》

2001年，社會福利署為各個社會服務機構制定《服務質素標準及準則》，旨在提升及維持各機構為大眾所提供的服務質素。



成立近四十二年，無論是院舍、日間護理中心、家居照顧服務或是長者中心，安老服務皆已履行《服務質素標準及準則》逾二十年。



期間我們的服務蒸蒸日上，管理愈趨完善，種類亦愈來愈多元化。今次，就等我們重溫一下這些準則的源由和內容吧！



《服務素質標準》的四大原則

執行逾二十年，《服務質素標準及準則》一直以來都建基於四個大原則，繼而衍生出十六個標準。

原則一、資料提供

資料的提供是保持服務質素的重大前題之一。根據此項原則，服務的宗旨和目標應明確界定，其運作形式應予公開，讓職員、服務使用者、可能需要接受服務的人士及社會大眾知悉，以資受惠。



原則二、服務管理

只要是有人工作的地方，就需要有管理。原則二指出，服務單位應有效地管理其資源，管理的方法應貫徹靈活變通、不斷創新及持續改善對服務使用者提供的服務。



原則三、對使用者的服務

原則三故名思義，就是要求機構需要對服務使用者作出全面的思考，為求對其提供最適切的服務。根據此項原則，所有服務單位應鑑定並滿足服務使用者的特定需要。



原則四、尊重使用者的權利

不論何者，每人皆有自己的權利。原則四就指出，服務單位在服務運作和提供服務的每一方面，均應尊重服務使用者的權利。



歡迎隨時聯絡明愛牛頭角長者中心。

大家如希望了解更多有關《服務質素標準及準則》的話，歡迎隨時聯絡中心職員。

05 特別消息



鑑於去年受疫情影響，會員續會年費將獲豁免，但續會手續仍會分批進行。

會員可帶備其會員證及更新資料(如有)，親臨本中心辦理手續。詳情如下：

記得帶會員證呀!!

續會期：由3月22日至6月30日
(星期一至五)

時間：9am-1pm, 2-5pm



至於新會員亦歡迎於4月1日起，前來中心辦理入會手續，會員年費為 **\$21**

**今年亦會增設介紹新會員獎勵計劃，所有新會員如由舊會員介紹，煩請揚聲及紀錄介紹人姓名。



中心安裝了新免費Wi-Fi，按「設定」 「Wi-Fi」後，選擇「Wi-Fi.HK via Caritas HK」，不登密碼便可使用。

06健康專區

延緩衰老



運動的好處

對長者而言，適當的運動不單止可以強健長者的心肺功能，還可以平衡肌肉與脂肪的比例去控制體重，從而減低長者患糖尿病和高血壓的機會。

運動有助改善關節活動能力，保持骨質密度，降低患上骨質疏鬆風險。更能改善平衡力，提升肌肉力量，有效預防跌倒。

肌肉和骨質流失的速度

人若在三十歲後缺少運動，較少受到刺激的肌肉有可能會萎縮。隨著歲月流逝，長者的身體肌肉也會漸漸減少，骨質流失速度較青年人加快，在五十歲時開始會有明顯的衰退。



預防骨質疏鬆和肌肉缺少

健康飲食

骨質疏鬆：曬太陽、喝牛奶，補充體內的維他命D與鈣質

肌肉：補充足夠的蛋白質

(豆類、魚類、肉類、蛋類、奶類食物)

定期追蹤骨質密度

使用超聲波骨質密度測量儀器檢查骨質密度。

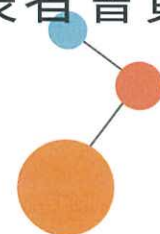
07 中心動向

新職員介紹



各位同事、會員和義工，大家好！

我是黃碧蘭，是明愛牛頭角長者中心新到任的一級活動幹事，很高興認識各位。在接下來的日子，我會負責協助策劃及舉辦各類型的中心活動給大家參加，當中包括健康講座、興趣小組、訂飯服務、學習技能等，因應照顧各位長者的需要，開辦相關的活動工作坊，定期更新活動資訊通知大家，歡迎各位長者會員積極參加中心的活動，謝謝!



第19屆組長誕生了!!!

前文提及中心為鼓勵長者參與，2月先由會員提名組長候選人，3月進行投票，於3月8日在3名前組長及2名準組長的監票及點票後，順利誕生第19屆組長，共25人，在此熱烈歡迎以下組長(排名不分先後)：

盈富組：何蒙恩女士、蔡麗霞女士

彩德組：*麥綺蓮女士、*楊天賜先生、*徐順英女士、*崔德龍先生

盈安組：*朱瑞芳女士、李傑祥先生

盈康組：招玉女士、何不凡先生、呂玉馨女士、*黎倩嫻女士

盈樂組：*朱秀珠女士、周灼英女士

私樓及聯合組：*梁啟經先生、*葉惠卿女士、*廖文嫻女士、

謝淑珍女士、謝劍華先生、陳偉民先生

盈順及牛上組：*黃志文先生、熊亞六女士(19/3請辭，待補選)

彩福組：*陳炳松先生、*陳珣如女士、蔡秋月女士



而於3月19日舉行之第一次組長會，即互選出13名幹事(名字前有*號)，負責討論中心的事務及政策。組長又再一次體現民主選舉的精神，因為日後大家在進行討論時，或多或少都有不同的意見，又要作投票決定。而在未來的兩年任期，就要請組長肩付以下的責任了：

- 1.作為中心與會員之間的橋樑，及反映會員的意見。
- 2.作為中心的代表，透過參與及策劃活動，協助推行中心的服務。
- 3.作為中心的諮詢者和意見提供者，與職員合作管理中心。
- 4.作為中心的服務使用者，積極參與社區事務，關注中心長者福祉。

為了讓新組長早些適應工作，開會後即邀請他們協助聯絡會員分批前來中心辦理續會手續，讓他們能與會員熟絡起來及建立支援網絡。希望各位會員接到新組長的聯絡電話時，亦要多多支持，因為新組長都是第一次做聯絡工作，很需要你們的鼓勵！



意見表

我們願意誠心聆聽你們的聲音。如對本中心有任何意見，懇請填妥本表格或致電中心 **21170707** 聯絡我們，多謝支持！

意見：

[Red scribbled line]

[Red scribbled line]

提供意見者姓名：

[Red scribbled line]

聯絡電話：

[Red scribbled line]



聖經金句

誰明智，就會明瞭；誰聰敏，就會領會，
因為上主的道路是正直的。

歐14:10

