



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6月至7月通訊

篇幅內容:

1. 編者的話
2. 健康在我手
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

編者的話

踏入6月，疫情雖仍有反覆，但為滿足一眾會員對健康的追求，5月中心已開展骨質密度測試、舉辦與骨骼、肌肉有關的一連串健康講座、運動器材亦隨之開始使用，安排體適能教練做評估，務求為各位會員提供切合需要的一站式健康服務。

健康一直都掌握在我們的手中，只要大家肯踏前一步，多參與有關的活動，再配合精神健康的推廣，定能令自己更為健康。

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6月

印刷數量:600份

督印人:何沛欣姑娘

編輯小組:全體職員

2 健康在我手

正確面對抗疫疲勞

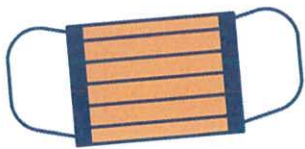
明愛東頭長者中心 督導主任 周偉基



面對疫情超過一年，你感到疲倦嗎？不論是精神上或是身體上，過去一年大多數長者面對疫情也會出現不同程度的「抗疫疲勞」，到底甚麼是「抗疫疲勞」呢？我們又可以怎樣處理「抗疫疲勞」？

「抗疫疲勞」是甚麼？

- 當我們長期處於一個緊張狀態，精神壓力不斷上升，出現疲勞
- 個人抗疫動力減低，放下抗疫意識 (如減少洗手、時常外出)
- 面對抗疫出現意志消沉，影響精神健康 (如失眠、鬱燥、情緒低落)



外出時要佩帶口罩

出現「抗疫疲勞」點算呢？試試以下方法

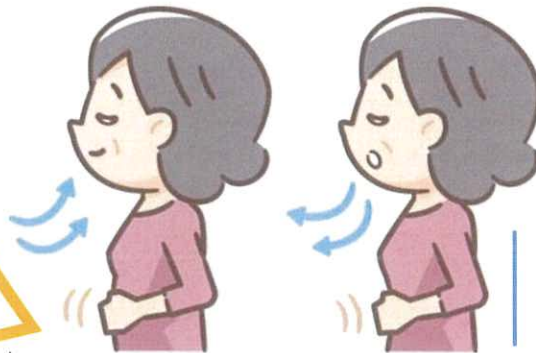
- 保持對疫情狀況適度關注，不吸取過少或過多資訊
- 保持與親朋好友定時聯繫，互相支援
- 將防疫衛生變為生活的一部份
- 接納自己，多關注自己心情，保持心境放鬆



減少外出，
注意社交距離

好好放鬆三步曲

可嘗試『478呼吸法』，
吸入時數4聲，
維持7聲，
然後數8聲慢慢呼出，
做8-10次可紓緩焦慮或負面情緒



任何時候也
要勤洗手



紅十字會 SHALL WE TALK 服務，為受疫情出現困擾人士提供支援：
三分鐘心理健康小測試：<https://bit.ly/2WAKenv>

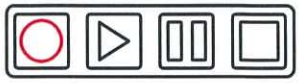


(中文版)

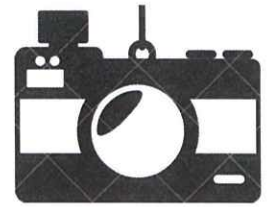


(+852) 5164 5040

資料轉載自「香港紅十字會」



3 活動花絮



長者牙齒護理講座



義工協助包裝母親節鮮花



E健樂-地壺球全接觸



小學生ZOOM探訪長者



平板電腦練腦筋



4-6月生日會



活動介紹

煤氣公司善心糉

日期:2021年6月9日(星期三)

時間:下午2時至5時正

地點:本中心

對象:中心獨居長者(會員)

活動需登記報名，

憑票換取善心糉一隻。



鐵畫銀鈎書法班

日期:2021年7月15日(星期四)

時間:上午10時30至12時正

地點:本中心

費用:會員\$200.-非會員\$250.-

活動共10堂，費用包基本用品。

內容:教授專業運筆技巧



關愛長者在週末

日期:2021年6月12日(星期六)

時間:上午10時開始

地點:本中心

對象:中心會員

名額:200份

會友需在所屬例會日登記報名，
禮物會按每組人數比例抽籤，
中抽籤者會收到中心個別聯絡。

異國風情肚皮舞

日期:2021年7月12日開始(逢星期一)

時間:下午2時15分至3時15分

地點:本中心

費用:會員\$200.-非會員\$250.-

內容:共10堂，由基本舞蹈步法開始
教授，展現優美女性舞姿。



現代攝影班

日期:2021年7月12日開始(逢星期一)

時間:下午2時30分至3時30分

地點:本中心

費用:會員\$50.-非會員\$80.-

內容:共10堂，學習使用智能電話拍攝
人像及景物，掌握拍攝及攝錄技巧。



中國成語賞析班

日期:2021年7月14日開始(逢星期三)

時間:上午11時15分至12時15分

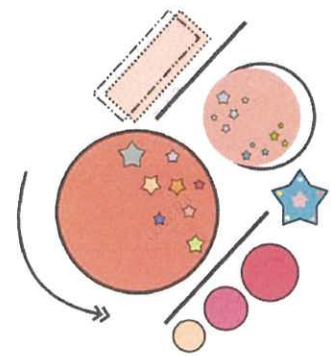
地點:本中心

費用:會員\$50.-非會員\$80.-

內容:共8堂，透過欣賞成語故事，學習
簡單中文，其應用及書寫方法。

所有活動必須登記報名

4 服務質素標準



中心將定期為各位會友以不同渠道介紹不同的服務質素標準，這次將就「尊重服務使用者權利」的相關標準作介紹，包括第十二至第十六項標準，讓大家更容易了解中心的服務及自己的權利，同時強調中心在服務運作和提供服務的每一方面，均會尊重會友的各项權利。

標準十二 – 知情的選擇

本中心盡量尊重各會友在知情下作出服務選擇的權利。

12.1 本中心備有政策及程序，以便在適當時間向各會友提供服務的資料，並容許單位在更改有關活動或細節前盡量以合適的方式知會各會友，以讓其有知情及選擇的權利，例如有權選擇是否參加更改後之活動或接受服務。該些政策及程序亦隨時可供各會友查閱。



標準十三 – 私人財產

本中心尊重服務使用者的私人財產權利。

13.1 本中心備有確保服務使用者的私人財產權利得到尊重的政策及程序，並會在中心內張貼告示，提醒進出中心人士小心保管財物。該些政策及程序亦隨時可供服務使用者查閱。

13.2 萬一不幸遺失財物，服務使用者可向中心報失，中心會將拾獲或報失資訊張貼於中心壁佈板並盡快作出跟進和處理。



標準十四 – 私隱和保密

服務單位尊重服務使用者保護私隱和保密的權利。

14.1 本中心備有確保個別服務使用者私隱與尊嚴得到尊重的政策及程序，並會在得到服務使用者書面同意後再收集、保存及使用所有個人資料，同時確保相關個人資料只會用於適當地地方，例如活動聯絡或轉介服務之用。該些政策及程序



亦隨時可供服務使用者查閱。

14.2 對於服務使用者所需的任何個人護理，本中心會確保進行這些護理時，服務使用者的私隱和尊嚴得到尊重。

標準十五 - 申訴

每一位服務使用者均有自由申訴其對機構或服務單位的不滿，而毋須憂慮遭受責罰，所提出的申訴亦應得到處理。當然，本中心亦歡迎所有會友向中心表達意見或作出讚賞。

15.1 本中心接獲投訴後，將：

- 訂明接獲投訴後採取回應行動的時限；
- 確定職員需採取的行動，並指定由何人負責處理投訴；以及
- 訂明如何／何時回應會友的投訴。

15.2 本中心亦鼓勵並讓會友有機會討論提供服務方面的問題和坦誠提出他們關注的事情。

15.3 所有投訴和處理投訴的行動均會記錄在案。



標準十六 - 免受侵犯

本中心會採取一切合理步驟，確保所有會友免受侵犯。

16.1 服務單位備有確保會友免受他人的言語、人身及性侵犯的權利受到尊重的政策及程序，該些政策及程序亦隨時可供各會友查閱。

16.2 中心如發現有會友或職員受到言語 / 人身 / 性侵犯，會即時作出制止及保護被侵犯者。

16.3 本中心亦鼓勵並讓職員和會友就有關言語、人身或性侵犯方面提出關注。



05 特別消息

「2021 全心傳電」

同一供電地址只接受一位申請人，獲一次性\$500.-資助。

申請條件:

(本中心有效會員)

年滿 65 歲以上

獨居或雙老長者



正領取「綜合社會保障援助」

或

正領取「高額長者生活津貼」

正領取「普通長者生活津貼」

申請文件:



1. 電費單
2. 綜援合格通知書 或長者生活津貼合格通知書 或醫療費用豁免證明書
3. 身份証及家庭成員身份証 (須年滿 65 歲或以上)

本中心 2021 年 6 月 1 日開始預約登記

(請到中心詢問處取預約時間紙)



記得帶齊文件呀!

06 健康專區 慎防食物中毒



食物中毒通常由進食受污染食物或飲用受污染食水所引致。食物或食水會受細菌、病毒、寄生蟲、生物毒素或化學物污染。

預防方法

實踐食物安全可預防食物中毒。「食物安全五要點」是五個簡單而有效的要點，讓大家遵從，藉以預防由食物傳播的疾病：

1. 精明選擇（選擇安全的原材料）
2. 保持清潔（保持雙手及用具清潔）
3. 生熟分開（分開生熟食食物）
4. 煮熟食物（徹底煮熟食物）
5. 安全溫度（把食物存放於安全溫度）



沙門氏菌

引致食物中毒的普遍來源：未熟透的肉類、肉類食品、家禽、未經加熱殺菌處理的奶、生的蛋及蛋製食品（如布甸）。

病徵：常見症狀包括嘔吐、腹瀉及腹痛，或有發燒。若未能及時接受適當治療，可能出現致命的嚴重併發症，如脫水及敗血病等，但這些情況十分罕見。



金黃葡萄球菌

引致食物中毒的普遍來源：經由有皮膚感染或鼻內帶有該種細菌的食物處理者處理過之食物，特別是涉及人手處理而其後並無翻熱的食物（例如：三文治、蛋糕及酥餅）。其他食物污染的來源包括用作預備食物的用具和工作枱。金黃葡萄球菌可產生引致食物中毒的腸毒素。

病徵：常見症狀包括嘔吐、腹瀉及腹痛，或有發燒。若未能及時接受適當治療，可能出現致命的嚴重併發症，如脫水及敗血病等，但這些情況十分罕見。

撰文：社工鄭焯文

「電子科技化」的時代

二十世紀資訊科技發展蓬勃，電子技術日里萬機。短短 15 年期間，我們的手機、電腦竟然獲得全面的智能化，以更輕便、多功能的形式面世，使現代人受到多方面的恩惠。



蘋果智能手機創辦人
史堤夫·賈伯斯 (Steve Jobs)

推動科技發展的重要目的在於改善人們的生活質素；尋求更方便和快捷的方式去完成任務；以及節省地球資源。故此，要優化我們的生活，好好運用科技和配合其發展實在是不可或缺的。

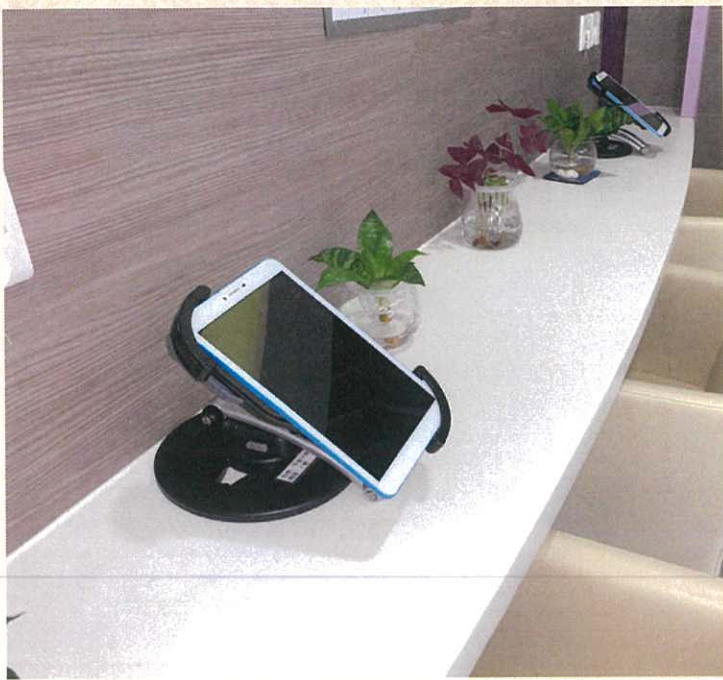
明愛安老服務於最近三年一直努力推動長者學習資訊科技。以本中心為例，我們除了添置許多全新科技產品外，亦開設了多個電子設備教學班組，務求將這個產品帶給各位會員。

IT新人類

撰文：社工鄭焯文

「持續進步」 的長者服務

隨著科技的發展，各行各業皆要跟上時代的步伐—無論是服務統籌、規劃及推動方面，皆逐漸趨向電子化。



2019年，安老服務獲善長捐助，於轄下的12間長者中心和社區中心舉辦「板腦還童。奇樂無窮」計劃，為超過250名長者提供與平板電腦相關的知識，且促進其參與於中心義工服務之中。所謂「助人自助」，大部份受惠長者更因為掌握了科技的運用，所以與親友之間的連繫變得更深厚。

同年，我們亦陸續推廣流動通訊軟件的運用，務求定時為大家提供最新的活動資訊與詳情。此外，我們更將中心例會及部份活動拍製成影片轉發予大家，大家留在家中亦能參與中心服務之中。



如果大家尚未觀看過這些影片的話，不妨現在就用智能手機掃描下面的二維碼看看吧！



中心Youtube
頻道



認知全面看

歡迎隨時聯絡明愛牛頭角長者中心。

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：

Two horizontal red brushstroke lines for writing feedback.

提供意見者姓名：

Red brushstroke line for writing the name of the respondent.

聯絡電話：

Red brushstroke line for writing the contact phone number.



聖經金句

心中喜樂，面帶笑容
心裡憂愁，靈被損傷

箴言 15:13

