



# 香港明愛安老服務

## 明愛牛頭角長者中心



### 2022年2月-3月通訊



**OPEN**

開放時間：  
上午9時至下午5時

☎ 電話：  
21170707

📞 WhatsApps：  
94049885

@ 電郵：  
sentk@caritassws.org.hk

📍 地址：  
牛頭角彩盈邨盈康樓  
地下B及C翼



出版日期：2022年2月

督印人：何沛欣

編輯小組：全體職員

### 編者的話

虎年即將來臨，本港的疫情又再度緊張起來，令中心原定之實體活動及小組被迫剎停，紛紛要變陣成為網上活動。如以今期主題「長者友善」角度來看，所有服務安排都需要有一定的配套設備，早前賽馬會推出「智融易」長者數碼支援計劃送出智能電話及一年免費流動數據，予區內有需要長者，再加上明愛電腦工場「安心」智能電話捐贈計劃申請，中心亦不時舉辦手機應用班，相信定能縮短數碼鴻溝，讓長者可以在家中接收到不同的資訊，而踏入財政年度尾，3月未知是否能實體開會，中心服務亦會運用數碼科技，簡單收集大家對服務的意見。最後，新年伊始，在此恭祝各位龍精虎猛！萬事如意！

### 目錄

第1頁 編者的話	第2頁 月刊主題	第3-5頁 活動預告	第6頁 健康專區
第7-8頁 活動花絮	第9頁 服務質素標準	第10-11頁 中心動向	第12頁 意見表 聖經金句



香港明愛安老服務網站

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

第1頁



# 長者友善社區

撰文：社工方思懿

世界衛生組織於2010年成立「全球長者友善城市及社區網絡」，鼓勵城市及社區根據「長者角度」、「長者參與」及「適合長者」的原則，分析各種影響長者生活的因素，為決策者提供意見，使社區長者設施及服務更切合長者需要。

在2006年，世衛進行了一項聚焦小組研究，討論長者及年齡友善的關注事項，並確認了在城市環境中，促進積極和健康晚年的主要元素涵蓋八個範疇：

1. 室外空間和建築
2. 交通
3. 房屋
4. 社會參與
5. 尊重和社會包容
6. 公民參與和就業
7. 信息交流
8. 社區與健康服務



更多有關八個範疇的資料，可瀏覽世衛於2007年出版的《全球老年友好城市建設指南》

社會越來越關注人口老化現象，不時宣揚建設便利長者的社區環境，提升長者生活質素，中心鼓勵大家參與更多社區事務，為自己的需要發聲，達致

「老有所養」、「老有所屬」及「老有所為」。



# 活動預告

## 剪髮服務

日期:3月12日(六)

時間:下午2:00

地點:中心活動室4

負責人:林姑娘



## 平板電腦玩樂站

提供平板電腦，會友可在中心大堂使用

日期:逢星期一至五  
(例會週暫停)

時間:下午2:30至4:30

負責人:林姑娘



## E健樂-禪繞畫小組

日期:2月-3月(逢星期五)

時間:下午2:30

地點:本中心活動室1,2

或線上

對象:E健樂會員

負責人:謝先生



## 膽固醇睇真D講座

日期:2月17日(四)

時間:上午10:00

地點:線上

對象:中心會員

負責人:黃姑娘














# 2022年2月份中心活動時間表

週日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
6	7  9:00e 健樂「護士關懷見見面」(房5) 	1 農曆年初一 	2 農曆年初二 	3 農曆年初三 	4 Happy New Year 2022 	5 
13	14 	8 9:00e 健樂「護士關懷見見面」(房5) 	9 2:00e 健樂血糖你要知(大堂) 	10 10:00 椅子舞(網上) 	11 2:30 平義近人(房5/網上) 2:30e 健樂禪繞畫小組(房1,2/網上)	12 
20	21 	15 9:00e 健樂「護士關懷見見面」(房5) 10:30 情緒管理小組(網上) 	16 2:00e 健樂血糖你要知(大堂) 	17 10:00 椅子舞(網上) 10:00 膽固醇睇真D(網上) 	18 2:30 平義近人(房5/網上) 2:30e 健樂禪繞畫小組(房1,2/網上) 10:30 情緒管理小組(網上) 	19 
27	28 	22 9:00e 健樂「護士關懷見見面」(房5) 10:00 認識肝炎(網上) 10:30 情緒管理小組(網上) 	23 2:00e 健樂血糖你要知(大堂) 	24 10:00 椅子舞(網上) 	25 2:30 平義近人(房5/網上) 2:30e 健樂禪繞畫小組(房1,2/網上) 10:30 情緒管理小組(網上)	26 



# 2022年3月份中心活動時間表

週日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	
6	<p>7 9:30 盈富例會(房1,2/網上) 2:30 彩德例會(房1,2/網上)</p> 	<p>8 9:00e 健樂「護士關懷見面」(房5)</p> 	<p>9 9:30 幹事會(房2/網上) 2:00e 健樂血糖你要知(大堂)</p> 	<p>10 10:00 椅子舞(大堂/網上)</p> 	<p>11 2:30 平義近人(房5/網上) 2:30e 健樂禪繞畫小組(房1,2/網上)</p> 	<p>12 2:00 剪髮服務(大堂)</p> 	<p>5 Sun</p> 
13	<p>14 Spring landscape with flowers and butterflies</p>	<p>15 9:00e 健樂「護士關懷見面」(房5)</p> 	<p>16 2:00e 健樂血糖你要知(大堂)</p> 	<p>17 10:00 椅子舞(大堂/網上) 10:00 滋養幸福快樂人生(房4/網上)</p> 	<p>18 9:30 組長會(房5/網上) 2:30 平義近人(房5/網上) 2:30e 健樂禪繞畫小組(房1,2/網上)</p> 	<p>19 Person with book and flowers</p>	<p>26 Person playing volleyball</p> 
20	<p>21 Flowers</p> 	<p>22 9:00e 健樂「護士關懷見面」(房5) 10:00 長者的口腔健康(房4/網上)</p> 	<p>23 10:30 護樂同行(房4) 2:00e 健樂血糖你要知(大堂)</p> 	<p>24 10:00 椅子舞(大堂/網上)</p> 	<p>25 2:30 平義近人(房5/網上) 2:30e 健樂禪繞畫小組(房1,2/網上)</p> 	<p>26 Person playing volleyball</p>	<p>27 Pink rose</p> 
27	<p>28 Pink rose</p> 	<p>29 Pink roses</p> 	<p>30 Red flower</p> 	<p>31 Child painting at an easel</p> 	<p>31 Landscape with river and flowers</p> 	<p>31 Landscape with river and flowers</p> 	



## 天寒地凍要小心

### 什麼是低溫症?

低溫症是指人體的核心溫度，降至攝氏35°C或以下，即華氏95°F或以下。糖尿病或甲狀腺功能減退的患者、長期服用安眠藥或酗酒的人士，均較容易患上低溫症。

## 禦寒措施

### 1. 留意天氣

密切留意天氣轉變，尤其當溫度在短時間內急劇下降。香港天文台「打電話問天氣」熱線：1878 200

### 2. 適當添衣

宜穿足夠的禦寒衣物，質料以乾爽、輕便、舒適、透氣和保暖性能好為佳。不要穿得過分臃腫和緊身，以免妨礙血液循環和影響活動，增加跌倒的風險

### 3. 禦寒飲食



宜多飲用及進食熱量較高和容易消化的熱飲和熱的食物，如熱奶、熱湯、粥、粉、麩和飯等。此外，不要誤信飲酒可以取暖；由於酒精能令血管擴張，在飲酒後會即時感到溫暖，但之後卻會加速身體熱能的流失，所以絕非保暖良方。



### 4. 家居保暖



保持家居環境溫暖及空氣流通，留意門窗及牆壁是否有破損，令寒風從隙中吹入屋。若選用電暖爐，一定要確保室內空氣流通，電暖爐要遠離門口、通道、或易燃物品；此外，對熱力感覺減退的人士，如糖尿病及脊髓病患者，不宜使用暖水袋及暖身器。

### 5. 適當活動

儘量留在室內或有陽光的地方。如必須外出，要適當穿著保暖禦寒衣物，並避免長時間置身於寒冷的環境或寒風中。此外，作適量運動可使身體產生熱能，幫助維持體溫，亦可以保持關節靈活和增強血液循環。



### 6. 保健防疾

作定期健康檢查和依時覆診，及早找出和治理容易引致體溫過低的疾病，如糖尿病和甲狀腺功能減退等。

### 7. 關懷增暖

家人及親友的關懷和協助，能鼓勵及提醒長者作出恰當的禦寒措施。若認識獨居或患病的長者，請常致電或探訪問候，多加關懷，使長者倍感溫暖。如有需要，可使用民政事務總署的禦寒中心。

天寒地凍，能小心做好禦寒措施，便可溫溫暖暖過寒冬。



# 活動花絮

## E健樂-泰拳班



## 聖誕報佳音 小樹苗幼稚園



## 師友承傳-快閃舞



## 智護愛-探訪計劃





# 長青學院



書法班



古典舞



太極珠



中國舞



肚皮舞



# 服務質素標準

今期為大家介紹標準6-計劃評估及收集意見、標準10-申請和退出服務及標準11-評估服務使用者需要，讓大家明白中心對收集服務使用者意見及評估服務需要的重視。



## 標準6 - 計劃評估及收集意見

服務單位定期計劃、檢討及評估本身的表現，並制定有效的機制，讓服務使用者、職員及其他關注人士就服務單位的表現提出意見。

6.1 服務單位應制訂適當的工作計劃並記錄在案，作為其運作的指引及評估本身表現的基準。

6.2 服務單位備有政策和程序以收集及回應服務使用者、職員及其他關注人士對其表現所提供的意見，而該政策及程序可供他們閱覽。

6.3 對於在檢討及評估過程中鑑定的服務表現或質素問題，應採取跟進行動。

## 標準10 - 申請和退出服務

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。

10.1 服務單位實施讓服務使用者申請接受服務和退出服務的政策和程序。

10.2 收納服務使用者的政策以一視同仁為原則，並清楚界定服務對象，以及收納優先次序的決定準則。

10.3 如服務單位拒收申請服務的人士，應向該申請人陳明拒收的原因，如情況適當，應將申請人轉介到另一適當的服務單位。



## 標準11 - 評估服務使用者需要

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。

11.1 服務單位備有評估和滿足服務使用者需要的政策及程序，並可供服務使用者、職員及其他關注人士閱覽。

11.2 諮詢服務使用者、有關職員、服務使用者家屬或其他有關人員的意見；於適當時，在評估和規劃過程的各個階段採納這些意見。

11.3 服務單位須記錄服務使用者的需要評估及用以滿足這些需要的計劃。計劃所載事項包括目標、應採取的行動及完成或檢討計劃的時限。

11.4 定期更新服務使用者的記錄，以反映其情況的變化。



# 中心動向



各位會員、義工大家好，我是方思懿，中心12月新到職的社工，很高興加入明愛牛頭角長者中心，未來我主要負責有需要護老者個案及服務，亦希望可以舉辦各式藝術活動予大家參與，盼大家多多支持，期望日後慢慢認識大家！

大家好，我是謝仲賢，新入職的活動幹事，我主要負責E健樂計劃，有關於身體健康、慢性疾病管理等，亦會舉辦林林總總的活動，有關E健樂的資訊都可找我查詢。



有機會和大家於中心再見！



由於疫情肆虐，中心很多活動改以網上ZOOM形式進行，以下讓我們簡單講解 **ZOOM使用方式**

步驟1：

中心會先發訊息  
邀請大家參與活動，

在訊息中尋找  
"加入ZOOM會議"字眼，  
輕點其下面的連結  
(藍色英文字)



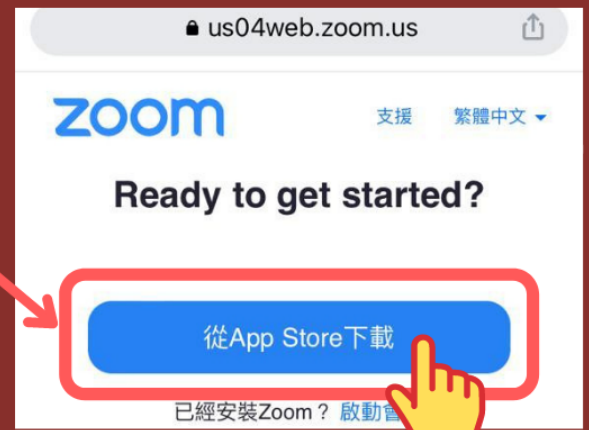




ZOOM  
程式圖示

若你未曾下載ZOOM，  
輕點連結後可能出現右邊版面

此時可點選"下載"安裝程式  
下載完畢再回去訊息點連結



步驟 2:

ZOOM程式開啟，讓你預覽視訊。  
輕點"加入並開啟視訊"

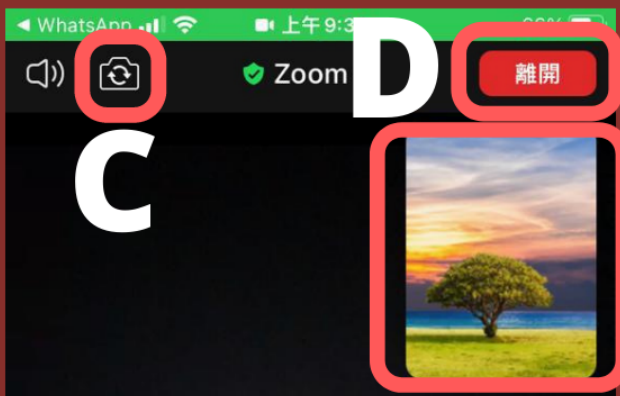
步驟 3:

輕點"WI-FI"以加入音訊



看到以下畫面，  
即成功加入活動。

## ZOOM程式功能



A B



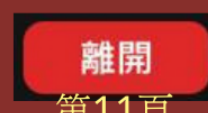
你的鏡頭畫面



解除靜音



開啟視訊



離開

### A. 麥克風 / 話筒

如上面有一條紅色線，即  
沒有開咪，按一下會開

### B. 視訊 / 鏡頭

如上面有一條紅色線，即  
沒有開鏡頭，按一下會開

### C. 鏡頭轉換

此按鍵控制前後鏡頭，若未  
能在你的鏡頭畫面看到自己，  
按一下轉換鏡頭

### D. 離開 - 按下退出會議

如對本中心服務有任何意見，懇請填妥  
本表格交回中心或致電2117 0707  
聯絡我們，多謝支持！

意見：\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

提供意見者姓名：\_\_\_\_\_

聯絡電話：\_\_\_\_\_



愛不加害於人，所以愛  
就是法律的滿全。

羅馬書13:10



羅馬人書13章10節，寓意新的一年用愛彼此擔待！