



保良局  
PO LEUNG KUK

# 保良局八二顯徑中心

## 2020年4-6月季刊



22.4.2020

2019-2020年度中心結業典禮

# 目錄

編者的話	P.1
SQS 資訊	P.1
醫護資訊	P.2
活動花絮	P.3-5
服務新知	P.6
中心新力軍	P.6
活動預告	P.6
服務概況	P.7

# 編者的話

社工 馮映芬

大家好，2019 冠狀病毒疫情反覆，七月上旬的社區感染個案持續攀升，更首次出現安老院舍群組感染，情況令人擔心。病毒不會一下子消失，大家要一同努力適應疫情下的新常態。長達半年的抗疫戰於全球各地持續，面對種種變化和未知，大家難免出現「抗疫疲勞」。要過渡是次疫情，除了保持個人衛生清潔外，大家亦要保持心境開朗，要相信雨後定有彩虹！請各位細閱今期醫護資訊，以了解更多保持身心健康的方法。

踏入新年度，中心同事一同創作並選出「以情創科迎銀齡，活力健康樂盈盈」為本年度服務主題。延續去年工作，中心今年亦會因應學員老齡化情況，繼續致力重整日程、活動安排、購買和運用創新科技器材/用品，以配合年長學員的身、心需要。

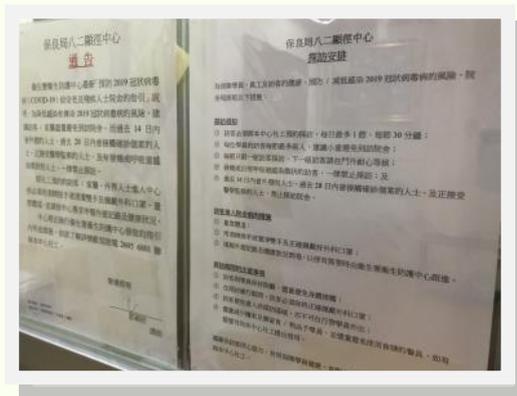
# SQS資訊



## 標準 12

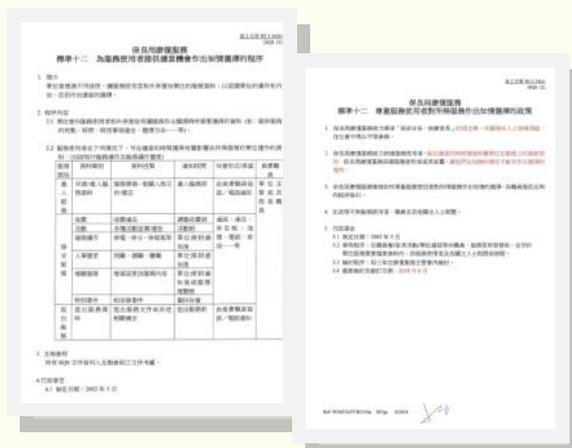
### 服務單位盡量尊重服務使用者知情下作出服務選擇的權利。

服務單位備有政策及程序，以能在適當時間向服務使用者提供與單位運作有關而會影響他們所獲服務的資料。



中心會於接待處張貼通告，通知服務使用者、到訪人士有關受影響事宜。

服務單位備有政策及程序，讓服務使用者在合適的情況下有機會根據所獲服務的資料作出選擇及決定，而該政策及程序可供他們閱覽。



局方備有「尊重服務使用者對所得服務作出知情選擇的政策」、「為服務使用者提供適當機會作出知情選擇的程序」等文件，供職 / 學員、家屬及其他人士借閱。

# 醫護資訊：「2019 冠狀病毒病」對精神及心理健康的影響和處理建議

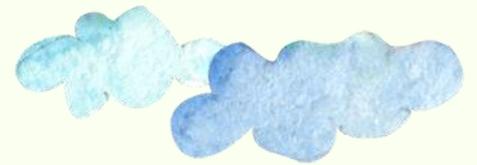
香港正在受著「2019 冠狀病毒病」的威脅。不少市民也擔心自己或親人可能會受到感染並出現不同程度的不安、焦慮和精神壓力徵狀。這些都是人們受到威脅而會產生的正常心理及情緒反應。這些不安固然會擾亂我們的日常生活，但也同時令我們提高警覺，執行相應的預防措施去保障自己和親人的健康。受到疫症威脅的人士若出現一些精神壓力反應（例如呼吸急速、心跳加速、肌肉收緊、口乾、腹部不適、失眠、食慾不振、過度專注負面資料及報導、思想以偏概全等）和負面情緒（例如焦慮、寂寞、抑鬱、內疚、憤怒、埋怨等）並有不信任別人或遷怒他人的行為也是可以理解的。

以下是一些在面對疫症挑戰時有助處理相關負面情緒和心理壓力的建議：



## 我們要避免：

- ※ 怪責自己、孤立自己、自暴自棄，放棄保障健康的有效措施
- ※ 不斷重複瀏覽或轉載一些令自己或他人不安的資訊（尤其是一些未經確認的訊息）
- ※ 思想鑽入牛角尖、將事情災難化、令自己及親人更加恐慌（例如一時忘記配戴口罩便認為已經染病、在街上見到有人咳嗽便認為社區已經有疫症爆發）
- ※ 遷怒他人、引起不必要糾紛（例如怪責有患病者傳染他人、斥罵家人偶然的無心之失、埋怨其他人爭先恐後地搶購物資或責備店員未能供應所需）
- ※ 向親人說謊或向醫護人員隱瞞問題



## 我們可以：

- ※ 承認和接納自己正常的反應，不去抑壓或否認負面情緒
- ※ 保障自己，執行相應的預防措施（例如勤洗手、外出時配戴口罩等）
- ※ 愛護自己，確保基本健康，包括保持均衡飲食、適當運動、充足的睡眠和休息、放鬆的心情都可以增強身體的免疫能力，持續對抗疫情
- ※ 留意疫情發展同時理性分析，查證資訊來源的可信性，避免羊群心態受到危言聳聽，應選擇接受資訊的次數及時間，宜同時留意正面消息
- ※ 與親友定時溝通，接受別人關心，互相支持（例如透過電話、電子視訊等途徑保持聯絡，互相分享有用的物資、表達關懷等）
- ※ 善用時間，令自己生活充實（例如做合適的運動，看書和電影或享受其他合適的個人興趣）
- ※ 做鬆弛練習，放鬆身心
- ※ 建立正面想法，正面理解面對疫症挑戰的經歷（例如我可採取預防措施有效地保障自己、親友和其他人、疫症威脅是暫時性而非無了期、對平日能享有健康或有人關心自己而心存感恩、計劃日後可如何與親人相處，享受天倫之樂）



參考資料：衛生防護中心網站

[https://www.chp.gov.hk/files/pdf/the\\_effects\\_of\\_coronavirus\\_disease\\_2019\\_on\\_mental\\_health.pdf](https://www.chp.gov.hk/files/pdf/the_effects_of_coronavirus_disease_2019_on_mental_health.pdf)

# 4月室內午膳活動



## 懷舊點心車

# 活動

NOTE

在疫情中我們都  
“Stay home”  
“Stay safe”  
享受「全球」美食！



## 意式煮意



# 花絮

## 5-6 月室內午膳活動

### 82 甜品會



### 泰式風味



母親節慶祝活動

8.5.2020

# 活動花絮



父親節慶祝活動 19.6.2020



端午節慶祝活動 24.6.2020



4-6月生日派對 28.6.2020



# 服務新知

鑑於「2019 冠狀病毒」情況，社會福利署為合資格院舍提供「噴灑防病毒塗層津貼」，用作購買防病毒效能不少於 180 日的塗層服務，以加強院舍防疫。防病毒塗層具有殺滅病毒及/或降低病毒活性的效能，並對人體無害。

中心會安排兩次防病毒塗層噴灑，每次有效期為 90 日。第一次噴灑已於 2020 年 6 月 1 日完成，將於 2020 年 8 月 31 日進行第二次。噴灑範圍包括中心車、整間院舍牆身、天花、通道、門、窗、共用空間、各辦公室/活動室/房間及傢具等。



## 中心新力軍



活動幹事譚英姬  
於18.5.2020到職



護理主任崔淑茵  
於22.6.2020到職

活動助理成金花  
於1.4.2020到職



導師賴曉諾  
於27.5.2020到職



## 活動預告



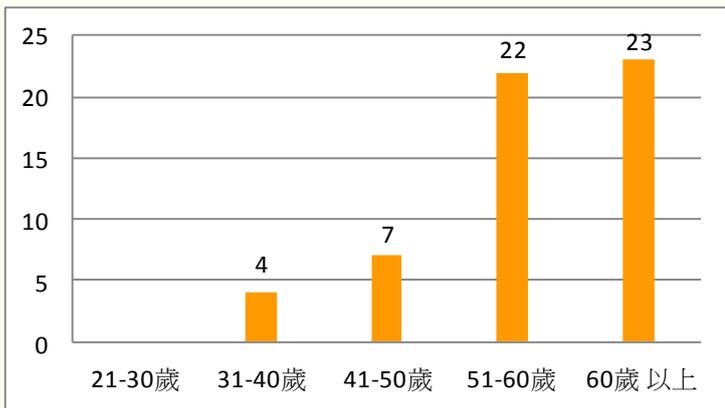
7/2020	8/2020	9/2020
8/7 ECP B1午膳	5/8 ECP A1午膳	2/9 ECP B1午膳
15/7 非遠程C組午膳	12/8 非遠程C組午膳	16/9 ECP B2午膳
22/7 ECP B2 午膳	19/8 ECP A2 午膳	23/9 活力組 D2 午膳
29/7 活力組 D2 午膳	26/8 活力組 D1 午膳	27/9 7-9 生日派對
		30/9 慶祝中秋節活動

\*原定的戶外活動會因應疫情發展改為室內活動，詳情歡迎查詢中心社工。

# 服務概況

2020年4-6月

■ 人數 學員年齡分佈(共 56 人)



## 收額情況

截至 6/2020 止，中心入住率為 100%；  
6月日間部之出席率為 83.31%；  
6月ECP服務之登記率為 100%；  
6月住宿部之出席率為 96.25%。

## 日間暫顧服務

## 住宿暫顧服務

## 各項活動

月份	人次	時數
4-6	0	0

月份	人次	住宿(天)
4-6	0	0

項目	人次
戶外活動	0
室內活動	3580
義工活動	0

## 每月學員外診及專業到診統計

項目	4月	5月	6月
外展精神科(ORT)	0	14	0
到診註冊醫生(VMP)	28	11	20
專科覆診	25	24	19
普通科覆診	1	4	2
急症	1	0	1
入院	3	3	3

## 專業治療服務

	到訪次數	人次
臨床心理服務	3	9
職業治療服務	10.5	47
物理治療服務	16.5	120
言語治療服務	3	29

## 意見反映

如對服務有任何意見或讚賞、鼓勵，歡迎與我們聯絡或來函，你的意見有助提升服務質素，令日後服務更完善。

## 加入義工行列

如社區人士不論團體或個人，有興趣加入義工行列，歡迎致電本中心 2605 6801 與馮映芬姑娘聯絡，我們期待著你的參與！

電郵地址：[82hk@poleungkuk.org.hk](mailto:82hk@poleungkuk.org.hk)

地址：沙田大圍顯徑邨顯沛樓地下

電話：2605 6801

傳真：2697 8929

