



編者的話

過去2期的季刊為大家介紹了「運動」及「飲食」上的健康資訊，今期將以「身心健康」為主題。現代人生活節奏急速，每日面對各方面的壓力，容易出現負面情緒，若不作適當處理，會導致長期情緒低落，甚至患上情緒病。現在為大家介紹保持身心健康的小貼士，希望一起做個開心快活人。



什麼是健康？大家認為沒有病痛就是健康，有病痛就是不健康。隨著社會變遷，健康已不再是指身體健全。根據世界衛生組織關於健康的定義：「健康不僅僅是沒有疾病，而且是身體上、心理上 and 社會上的完好狀態。」換言之，真正的健康，除了身體強壯，精神煥發之外，在思想、感受和態度上，都能適當地協調、接納自己，還有穩定的情緒和積極的生活態度。以下提供一些身心健康小貼士，希望大家都可以做個健康快樂人。

身心健康小貼士

1. 充足休息

- 每日保持 7-8 小時的睡眠，優質的睡眠可以讓我們活力充沛，養精蓄銳，以最佳狀態迎接每天的挑戰。



2. 發掘和培養興趣

- 發掘和參與有興趣的活動，如聽音樂、畫畫、做運動等，藉此可放鬆心情及緩和壓力，並將之培養成為一種嗜好。



3. 與人分享

- 建立良好緊密的人際關係令人心情愉快。多與值得信任的朋友和家人分享你的困難，把心中的憂慮發洩出來，可避免積壓成疾，也可從他們身上獲取支持。

4. 保持正面及積極的思想

- 保持正面思維能提升個人能力，有助解決困難。因為正面積極的思想能使人在困難中尋找希望及解決方法，讓人對生活充滿熱誠。
- 保持好奇心和多留意身邊事物，便會發掘到身邊更多美好事情，例如享受烏雲密佈後出現的溫暖陽光。拋開和轉變不合理的想法，人也變得更輕鬆自在。

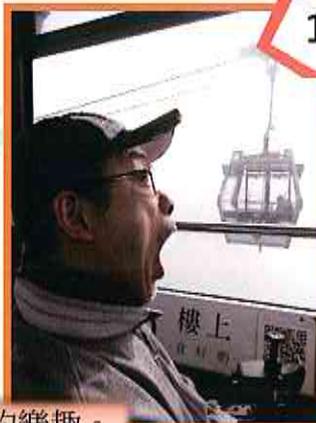
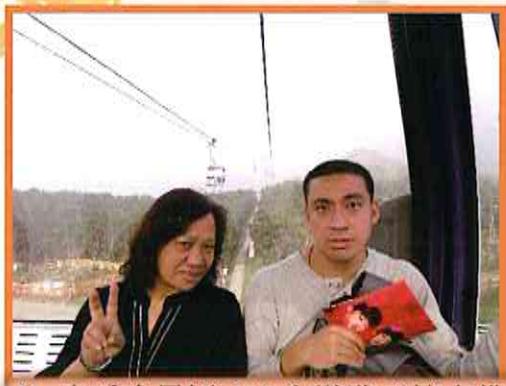


5. 多欣賞、多感恩、減少抱怨

- 每個人均有長處及短處，把所有給你成就感的事記下來，多肯定自己的優點和技能。同時，也學習多欣賞其他人的優點，而不是挑剔其他人的缺點，會使人變得豁達開朗，心情也會更好。
- 學習感謝或讚賞其他人，能夠把快樂及正能量傳遞，讓自己及他人也感受這份喜悅。
- 當面對困難或感到不足而想抱怨時，想想現在擁有的東西。每天花些時間去數一數令你感恩的事，可使你倍覺快樂。

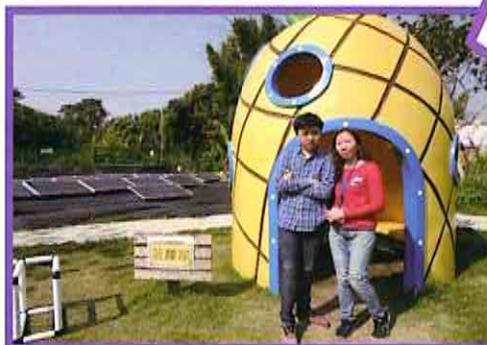
1-3 月活動回顧

12 / 01 / 2019 昂坪 360 遊蹤



★ 享受坐昂坪 360 和遊覽天壇大佛的樂趣。

26 / 01 / 2019 悠然農莊



★ 齊齊前往農莊，親親大自然。

31 / 01 / 2019 送狗迎豬行年宵



★ 行花市感受新年氣氛，迎接豬年。



18 / 03 / 2019 會員花卉展



★ 在三月這個春暖花開的時機，齊齊到花展享受這個賞花的良機。

會員大會暨躍動生命嘉許禮
2018-2019

會員大會暨躍動生命嘉許禮
2018-19



躍動生命嘉許禮 各得獎者台上大合照

2018-19 年度會員大會暨躍動生命嘉許禮已於 9/3/2019 在荃灣悅來酒店順利完成。是次嘉許禮設有「生命勇士」及「守護天使」兩個獎項，分別向服務使用者及照顧者作出嘉許及鼓勵，並將他們的經歷和故事分享給其他人，以生命影響生命。



得獎者於台上分享奮鬥經歷



分享時場面感動溫馨



頒獎前大會播放各人故事



其中一名生命勇士一家人及社工合照



本季刊設計者及一家亦有參加



生命勇士有守護天使在身邊



大家一齊跟物理治療師做運動



抽中獎品當然高興啦



4-6 月活動預告

元朗區: 念親恩心意卡製作(4 月)、參觀宿舍(5 月)、卡拉 OK 小組(5-7 月)、昂坪一天遊(6 月)

荃灣區: 迪欣湖野餐(5 月)、BBQ 活動(6 月)

天水圍區: 親子同樂山頂遊(4 月)、周六樂趣多(4-6 月)、社區遊樂園(6 月)

(以上活動的確實舉辦日期，請留意單位公佈)



服務使用者的感謝

◀感謝同事們的照顧...

◀感謝安排一專責團隊.....
好讓我安心及減輕照顧壓力，無言感激，衷心多謝！



多謝服務人員的耐性和關心，支持和幫助，無言感激！

衷心感謝

感 受 動 心 無 限

除了感謝信外，亦收到感謝錦旗和感謝牌！

您們的感謝及讚賞就是我們繼續努力做到最好的最佳鼓勵！

SQS 資訊站

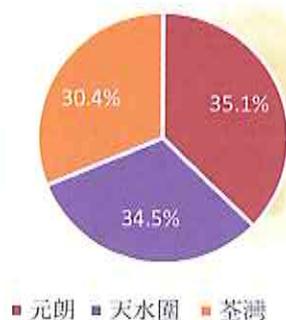
服務標準 10 接受服務和退出服務的程序

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。

- ➔ 服務單位備有讓服務使用者申請接受服務和退出服務的政策和程序，並可供服務使用者、職員及其他關注人士閱覽。◀ 如單位服務單張 ▶
- ➔ 收納服務使用者的政策以一視同仁準則，並清楚界定服務對象，以及收納優先次序的決定準則。◀ 例：評估工具、綜合服務評估表 ▶
- ➔ 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。

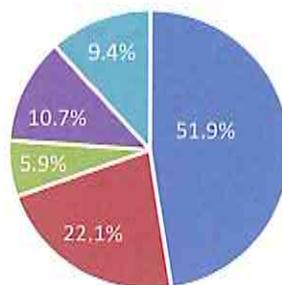
服務使用者資料分佈

服務使用者地區分佈：

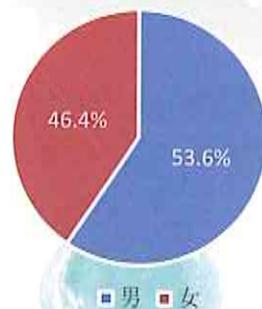


年齡分佈：

- 60歲或以上
- 40-59歲
- 25-39歲
- 15-24歲
- 6-14歲

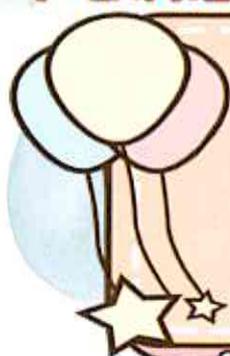


性別：



資料截至：3/2019

中心消息



元朗區副經理梁美霞姑娘於2019年2月1日晉升為中心經理。在此祝她工作順利，帶領同工提供更好的服務。

社工趙善邦先生於2019年2月21日離職、文員陳美琪於2019年2月23日離職、元朗區物理治療師葉欣姑娘於2019年4月1日離職，祝福他們身體健康、生活愉快！

意見發表途徑

如對我們的服務有任何意見或讚賞、鼓勵及分享，歡迎以下列途徑交予單位經理：

1. 郵寄、傳真或電郵意見到本單位
2. 使用單位意見箱

你的意見有助我們繼續改善及提升服務質素，多謝！

中心分隊地址及電話

地址：天水圍天瑞邨天瑞社區中心四樓

電話：2154-3818

傳真：2154-3889

開放時間：星期一至日(早上 8:00-晚上 6:00) (公眾假期休息)

地址：新界荃灣象山邨商場 RB 2 號舖

電話：3708-8695

傳真：3708-8693



電郵地址：homecare.nt@poleungkuk.org.hk