

# 2020年5月份通訊

## 母親節快樂



黃麻角道辦事處地址：香港赤柱黃麻角道 10-12 號綠怡居地下 A 舖及 1 字樓

黃麻角道辦事處電話：2813 0648 傳真號碼：2813 0659 電郵：[stl@hkphab.org.hk](mailto:stl@hkphab.org.hk)

馬坑邨分處地址：赤柱馬坑邨觀馬樓地庫

馬坑邨分處電話：2121 8211



掃描以上二維碼，即可瀏覽本中心網站

# 中心廣播站

## (一) 【假期中心暫停開放安排】

2020年5月1日為勞動節，中心暫停開放，敬請留意。



## (二) 【中心服務安排】



由於新型冠狀病毒的感染情況，中心暫時只能維持有限度運作，及籌備日後的部份活動。如疫情穩定，會員請自備口罩參加中心的活動。如若疫情持續，中心會按情況取消已籌備的活動，請各會員留意及體諒。

## (三) 【2020 年度續會】

中心 2020 年度的續會手續原定在 2020 年 4 月 1 日後開始接受辦理，但由於疫情持續，中心未能開放，暫時未能辦理續會手續，請留意中心日後公佈。

## (四) 【2020 年 3 月中心服務數字】

(截至 2020 年 3 月 31 日)

會員數字	612 位
活動數字	
活動性質	小組/活動數目
社交康樂	0
健康推廣	1
教育及發展	0
義工動員	0
護老者支援	1
認知障礙症支援及培訓活動	0
認知障礙症公眾教育活動	0
有需要護老者培訓活動	0
有需要護老者支援服務	0

## (五) 【服務質素標準】

原則二 服務管理	
標準五：	服務單位／機構實施有效的職員招聘、簽訂職員合約、發展、訓練、評估、調派及紀律處分守則。
標準六：	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、職員及其他關注的人士就服務單位的表現提出意見。
標準七：	服務單位實施政策及程序以確保有效的財務管理。
標準八：	服務單位遵守一切有關的法律責任。
標準九：	服務單位採取一切合理步驟，以確保職員和服務使用處身於安全的環境。

## (六) 【暴風或暴雨情況下的中心服務安排】

如對以下安排有任何疑問，可於辦公時間內致電本中心 28130648 向中心職員查詢。

暴風/暴雨訊號	中心開放情況	戶內活動	戶外活動	外展服務 (石澳及大浪灣)
1 號風球 	✓	✓	✓(水上活動除外)	✓
3 號風球 	✓	✗	✗	✗
8 號風球或以上  NE 東北	✗	✗	✗	✗
雷暴警告 	✓	✓	✓(水上活動除外)	✓
黃色暴雨警告 	✓	✓	✗	✓
紅色暴雨警告 	✓	✗	✗	✗
黑色暴雨警告 	如未開放則停止開放 如已開放則繼續開放	✗	✗	✗

備註：✓代表照常

✗代表暫停



## 齊心同抗疫

### (一) 一齊做運動

現時「新型冠狀病毒」仍然持續，雖然確診人數減少，但不能因此而鬆懈。在此重要時期，除了做好個人衛生，減少到人流密集的地方等外，保持良好免疫力都有助降低感染機會。近期長者可能長時間留在家中，或許會感到沉悶，這一期的護老者通訊會提供一些可以在家中進行的運動，讓長者及護老者可以一同做運動。

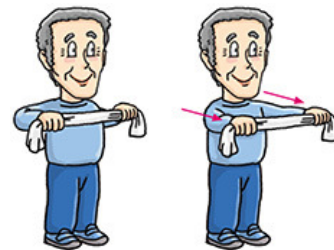
1.

- 站立 / 坐在椅子上，
- 右手拿着毛巾一端，手臂快速打圈，
- 接着轉換左手，重複動作。
- 注意要伸直手臂，每邊做 8 至 12 次。



2.

- 站立 / 坐在椅子上，
- 雙手分別拉緊毛巾兩端，橫放於胸前水平，
- 雙手向前推，收回。
- 做 8 至 12 次。



3.

- 站立 / 坐在椅子上，
- 右手握毛巾垂下，向上屈臂，還原。
- 轉換左手，重複動作。
- 每邊做 8 至 12 次。



4.

- 站立 / 坐在椅子上，
- 雙手向前伸直，拿着毛巾上方兩角，
- 提起右腳嘗試觸及毛巾下方。
- 放下右腳，換左腳再做。
- 左右腳各做 8 至 12 次。



5.

- 兩人面對面站立 / 坐在椅子上，
- 把打了結(或不用打結也可以)的毛巾拋給對方，
- 共做 8 至 12 次。
- 練習初期的拋擲距離無需太遠。



溫馨提示：上述次數只供參考，護老者應留意長者體格，自行訂立目標及調節次數。

參考資料：康樂及文化事務處 <https://www.lcsd.gov.hk/tc/healthy/fitness/elderly2.html#5>

## (二) 抗疫小錦囊

除了透過簡單運動增強抵抗力外，在抗疫期間或會遇到部分難題，包括：

### 2.1 於口罩短缺下如何有效保存口罩令它可以用更耐？

- 近日天氣潮濕，也令市民擔心存放在家中的口罩，會受潮而影響防護力。事實上，不少口罩都沒有獨立包裝，在潮濕天氣下，口罩遇潮的確較易令細菌繁殖和生長。要讓口罩可以保持抗疫能力，只需兩個步驟：
  - 1) 把開封後的口罩，分批放進密實袋內。一般而言每個密實袋可以放置大約十幾個口罩。
  - 2) 把這些放了口罩的密實袋，存放在一些相對密閉的空間，例如抽屜，並於裡面放入吸濕器、防潮珠等。

資料來源：經濟日報 - 天氣潮濕擔心口罩防護力受影響？口罩防潮 2 步完成 (10/3/2020)

### 2.2 覆診可否改期？

- 因應近期新型冠狀病毒的感染風險以及公立醫院啟動「緊急應變級別」措施，病人可能對應否如期到診所覆診或做檢查有疑慮。如有需要可以致電覆診紙上的電話號碼，聯絡醫院/診所職員協助。職員會因應實際情況，安排另一個覆診期給你。由於近日致電醫院/診所人數眾多，查詢熱綫有可能較難接通，留言時請說清楚你的聯絡電話。如非緊急情況，可考慮透過傳真改期，請寫清楚聯絡電話，診所職員會回覆你。

### 2.3 我的藥物快將耗盡，不足以服用至重新安排的覆診期，可以怎麼辦？

- 聯絡診所職員協助重新安排覆診期時，請通知職員你的藥物存量不足以服用至覆診期，視乎需要，職員可能會安排你預先到藥房領取部分藥物，或安排你提前見醫生。

### 2.4 如果已預約領取藥物，可否由他人協助取藥？

- 可以由家人或家傭協助取藥。請提醒他們攜帶你的覆診紙及病人身份證正本/副本到診所取藥。

你也可以按原定日期到診所覆診，覆診時應先自行量度體溫及監察健康狀況，進入及離開醫院時徹底清潔雙手，謹記佩戴外科口罩。

資料來源：醫院管理局公立醫院「緊急應變級別」下專科門診 病人就診安排

[https://www3.ha.org.hk/ntec/images/sopc\\_arrangement\\_c.pdf](https://www3.ha.org.hk/ntec/images/sopc_arrangement_c.pdf)



## 開放時間



星期	一	二	三	四	五	六
地點						
黃麻角道辦事處	上午 8:00 至中午 12:30 , 下午 1:30 至 5:00					
馬坑邨分處	下午 2:00 至 5:00					

**午膳時間：中午 12:30 至下午 1:30**

**星期日及公眾假期休息**

### 職員芳名

葉志榮(中心經理)

楊小燕(高級項目幹事)

梁建威(項目幹事)

蔡惠兒(項目幹事)

招聘中(項目幹事)

倪麗燕(項目幹事)

羅正心(項目工作員)

霍翠詩(項目及文書助理)

黃嘉敏(個人護理員)

郭惠玲(工友)

黎詠賢(兼職中心助理)



香港傷健協會  
Hong Kong  
PHAB Association

赤柱石澳  
長者鄰舍中心

Stanley/Shek O

Neighbourhood Elderly Centre

赤柱黃麻角道 10-12 號綠怡居地下 A 舖及一字樓