

# 石澳大浪灣長者外展服務 2019年9月份通訊



**下次例會日期及時間：2019年9月26日(四) 下午2時30分**

**地點：陳李佩英區議員辦事處(石澳辦事處)**

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

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】

2019年9月14日(六)為中秋節翌日，本中心將會暫停開放，敬請留意。

## (二)【2019年7月中心服務數字】

(截至2019年7月31日)

會員數字	559位
<b>活動數字</b>	
<b>活動性質</b>	<b>小組/活動數目</b>
社交康樂	6
健康推廣	9
教育及發展	8
義工動員	4
護老支援	4
隱蔽長者支援	1
有需要護老者培訓活動	1
認知障礙症支援及培訓小組	2
認知障礙症公眾教育	1
有需要護老者支援小組	1

## (三)【服務質素標準】

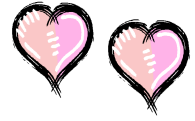
<b>原則二 服務管理</b>	
標準五：	服務單位／機構實施有效的職員招聘、簽訂職員合約、發展、訓練、評估、調派及紀律處分守則。
標準六：	服務單位定期計劃、檢討及評估本身的表現，並制定有效的機制，讓服務使用者、職員及其他關注的人士就服務單位的表現提出意見。
標準七：	服務單位實施政策及程序以確保有效的財務管理。
標準八：	服務單位遵守一切有關的法律責任。
標準九：	服務單位採取一切合理步驟，以確保職員和服務使用處身於安全的環境。

#### (四) 【暴風或暴雨情況下的中心服務安排】

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 	✗	✗	✗	✗
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

\*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。



## 長者旅遊小貼士

秋天即將來臨，又到了約齊三五知己去旅遊的旺季！曾經有人說：青年人有時有體力卻沒錢，中年人有錢有體力卻沒時間，老年人有錢有時間卻沒體力。長者雖然有充裕的時間，而經濟上也可負擔，但始終體力已非年輕時可比擬。各位護老者與身邊長者不論出外旅遊，還是本地遊，是否考慮到一些須要注意的地方？以下是一些建議：

### 1. 及早計劃行程

- ☺ 不論長途還是短途旅程，計劃及了解行程，考慮各人身體狀況及作息時間，才能避免過度疲累，好好享受旅遊的樂趣。
- ☺ 每個人的旅遊目的都不一樣，或是為了觀賞名勝，或是為了飽嚙美食，也有為了探索異國風土民情，或只是純粹為了鬆弛休息。
- ☺ 在有充裕時間的大前提下，因應自己的需要，好好部署，規劃行程或選擇合適自己的旅行計劃。

### 2. 準備充足

- ☺ 出發前，留意天氣狀況及預報，帶備合適的衣物。
- ☺ 如有需要可考慮購買旅遊保險，以防萬一。
- ☺ 搜集相關資料，了解當地的文化，初步掌握目的地的風俗習慣，遊玩時便能減少不必要的尷尬及誤會。
- ☺ 長者若需長期服藥，可先與醫生商討自己的健康情況是否適合旅遊，並要確定帶備足夠藥物，藥物亦應隨身攜帶，更應讓隨行親友或領隊瞭解自己病情，亦可考慮攜帶病歷記錄或醫生信，以備不時之需。
- ☺ 帶備一些旅行時常用藥物，例如：退燒藥、止瀉藥，暈浪丸等。
- ☺ 出發前檢查清楚助行用具，如輪椅、手杖等。

### 3. 長幼相扶持 同遊倍稱心

- ☺ 如有親友作伴外遊，自然是最理想不過。旅遊除了是讓自己鬆弛身心外，還有另一層重要的意義，就是讓同遊者於享受悠閒的時候，彼此重新了解，更藉著身在異地的機會，透過互相幫助、合作與包容，而加深彼此的情誼。

## 4. 旅途中

- ☺ 地區的時差或令身體的自然節奏和睡眠週期受到擾亂，徵狀包括難以入睡、疲勞、情緒波動、腸胃不適等。
- ☺ 入住當地旅館或酒店時，應留意並記下緊急出口位置和當地緊急電話號碼。
- ☺ 外出時亦要帶備住宿地址和電話號碼，以防有需要時亦可參考。
- ☺ 若遇上言語不通或不熟悉當地環境時，切勿單獨外出，以策安全。
- ☺ 保持均衡飲食，不要暴飲暴食，應維持健康飲食的基本原則，例如避免高脂肪和高鹽分的食物。多飲水和多選擇高纖維的食物，例如蔬菜和水果等，以防便秘。
- ☺ 注意飲食及個人衛生，包括：
  - 進食前要洗手。
  - 不要光顧環境衛生差的食物攤檔。
  - 儘量飲用罐裝或樽裝飲品以及用沸水製成的飲料。
  - 不要喝加冰的飲品或已搾好的果汁。
  - 應儘量避免食用未經煮熟或已煮熟很久的食物例如沙律、熟食滷味等。
  - 確保食物如肉類、魚類及海鮮等完全熟透才進食。
- ☺ 參加一些運動量高或高風險活動之前，必須衡量個人健康狀況和能力，量力而為。
- ☺ 長者亦要留意不要令自己過於勞累，有足夠時間休息和睡覺。

## 5. 旅途後

- ☺ 回港後如有不適現象，例如發熱、腹瀉、嘔吐、出疹等，應立即約見醫生，並告知你去過的地方。

參考資料

香港房屋協會 長者通

<https://www.hkhselderly.com/tc/travel/tips/278>

衛生署 長者健康服務網站

[https://www.elderly.gov.hk/tc\\_chi/healthy\\_ageing/exe\\_leisure\\_travel/travelingtips.html](https://www.elderly.gov.hk/tc_chi/healthy_ageing/exe_leisure_travel/travelingtips.html)

衛生署 旅遊健康服務

[https://www.travelhealth.gov.hk/tc\\_chi/travel\\_special\\_needs/elderly.html](https://www.travelhealth.gov.hk/tc_chi/travel_special_needs/elderly.html)

救世軍護老者服務(2011)。《護老者服務：無障礙旅遊實用手冊》。香港：救世軍

「痛症管理」



今期為大家介紹的書是「痛症管理」，書中提到痛是人生不可避免的歷程。文中分三部份，一.理解長期疼痛及其帶來的困擾；二.痛症管理介入元素；三.全面評估長期疼痛。閱後，可讓我們懂得學習與痛同行的應對策略，經歷「痛而不苦」的人生。

【活動介紹】

【大浪灣外展諮詢站】

P202(c)

日期：2019年9月3日(星期二)  
時間：上午10:00至中午12:00  
地點：大浪灣居民協進會  
內容：1. 由中心社工主講有關最新長者福利資訊。  
2. 淺嘗繪畫禪繞畫；介紹中心服務，並發佈不同的社區資訊，如有需要可協助轉介適切的服務。  
對象：社區人士  
負責職員：社工梁先生



【輕鬆自助禪繞畫】

P226

日期：2019年9月10日(星期二)  
時間：下午2:30至4:00  
地點：陳李佩英區議員辦事處(石澳)  
內容：繪畫禪繞畫  
對象：會員及有需要護老者  
名額：10名  
費用：全免  
負責職員：社工蔡姑娘

## 【石澳健腦遊戲日暨諮詢站】

P101(c)

日期：2019年9月24日(星期二)  
時間：下午2:30至4:00  
地點：陳李佩英區議員辦事處(石澳)  
內容：講解腰酸背痛的成因  
對象：社區人士  
費用：全免  
負責職員：社工蔡姑娘



## 【玩樂耆兵 1】

P314

日期：2019年9月26日(星期四)  
時間：下午2:30至4:00  
地點：陳李佩英區議員辦事處(石澳)  
內容：藉著玩遊戲從而讓護老者舒緩壓力及加強快樂感  
對象：會員及護老者  
名額：15位  
費用：全免  
負責職員：社工倪姑娘



## 【外展流感預防針注射】

P376

- 日期：2019年10月17日(星期四)
- 時間：下午3:00至下午4:00
- 地點：陳李佩英區議員辦事處(石澳辦事處)
- 內容：  
-由基督教家庭服務中心診所之註冊護士為參加者注射2019-2020年度之流感針。  
-四價流感疫苗採用FluQuadri™
- 對象：本中心會員及區內坊眾共50名
- 費用：50歲或以上之人士：免費(由政府資助)  
50歲或以下之人士：\$220



報名日期：2019年9月26日(四)下午3:15

報名地點：陳李佩英區議員辦事處(石澳辦事處)

備註：

1. 凡對雞蛋、抗生素、甲醛或曾接種的流感疫苗或其中成份(如新霉素、多粘菌素)有過敏反應的人士，都不宜接種流感疫苗。至於出血病症患者或服用薄血藥，或曾經患上「吉巴氏綜合症」 Guillain-Barre Syndrome (GBS)的人士，請先向醫生查詢。
2. 每位參加者須預先填妥及簽署「季節性流感疫苗」防疫注射同意書。  
50歲或以上之人士請於報名時及注射當日帶備身分證正本作登記之用。





## 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)

郭穎柵(項目幹事)

蔡惠兒(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)



赤柱石澳  
長者鄰舍中心  
香港傷健協會 Stanley/Shek O  
Hong Kong PHAB Association Neighbourhood Elderly Centre

赤柱黃麻角道 10-12 號綠怡居地下 A 舖及一字樓