

2015

60
ANNIVERSARY
基督教家庭服務中心
Christian Family Service Centre
Since 1954

悦安心

嚴重殘疾人士家居照顧服務

01

日	一	二	三	四	五	六
					1	2
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

02

日	一	二	三	四	五	六
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

03

日	一	二	三	四	五	六
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

04

日	一	二	三	四	五	六
	1	2	3	4		
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

05

日	一	二	三	四	五	六
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

06

日	一	二	三	四	五	六
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

07

日	一	二	三	四	五	六
	1	2	3	4		
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

08

日	一	二	三	四	五	六
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

09

日	一	二	三	四	五	六
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

10

日	一	二	三	四	五	六
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

11

日	一	二	三	四	五	六
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

12

日	一	二	三	四	五	六
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

2014年9月中心通訊



2014年9月通訊

●督印人：盧啟揚 ●主編：游曉輝 ●編輯：馬鈺堃、楊康靜

●出版日期：2014年9月 ●印量：1000份

悅安心
嚴重殘疾人士家居照顧服務
辦公室：九龍觀塘順利邨利富樓2樓113-115室
電話：3996 8515
傳真：3996 8514
電郵：rhc@cfsc.org.hk
機構網頁：www.cfsc.org.hk



目錄

序	P.1
主題：快樂人生	
何謂快樂？	P.2-3
平衡快樂指數測試	P.4-6
快樂也有方程式？	P.7-8
1. 飲食篇	P.9-12
2. 運動篇	P.13-16
3. 消閒篇	
3.1 活動回顧	P.17-22
3.2 9/2014-2/2015活動預告	P.23-26
3.3 消閒好去處	P.27-28
4. 資訊篇	
4.1 單位新動向	P.29-30
4.2 資源閣	P.31
4.3 SQS介紹	P.32
4.4 社區資源	P.33-36



序

面對半杯水，悲觀者想的是還有半杯就沒有了，總是消極等待最後一刻的來臨，而陽光和空氣最終把那半杯水蒸發乾淨；樂觀者則認為還有半杯水就滿了，他會找方法把水加滿，最後，他得到的就是一杯水。

寓言的意義是多重的。從心理學角度看，自我暗示最終都會自我實現，負面的暗示只會讓事情變得更糟糕。其實不妨回想一生中最幸福的3個瞬間，反復想，最後你會認為自己是個幸福、順利的人，按照一個快樂者的模式行事，你所奮鬥的結果也多是積極的。

很多事情可以用一分为二的觀點來看的，當你面臨考驗的時候，你想想和你在一起經歷這些不只一兩個人，但為何有些人能笑著去面對一切？心境不同產生的能量也是不同的，不否認這些不湊巧的因素讓人覺得有些沮喪，但我們要是只著眼於這些不愉快的事實的話，那麼我們只會感到一切越來越少，生活越來越糟糕。半杯水可看作人生中必經的一次苦難。如果一個人能夠承受挫折、並從中崛起，他的成人、成才、成長都會有所受益。

人是有記憶的生物，當你把這些經歷放進記憶的事件簿裡，請不要給它標注「倒楣」兩個字，當你標注的「倒楣」兩個字在你的記憶中出現得太多時，你就會發現人生也被標注了這樣兩個字。有時，不妨輕鬆一點去面對，過去的就讓他過去吧，這些「倒楣」的事情，不妨僅僅標注「經驗」或是「經歷」，請相信這有助你培養良好的情緒，更樂觀地生活呢！

何謂快樂？



高級服務經理的話

何謂快樂？一個似乎很簡單的問題，但難以有統一的答案，因為快樂是一個較為主觀的感覺，會因人而異，每人都會有不同的定義，但我相信快樂與否是出於自我的態度和選擇，同樣可以感染人。每個人的情緒猶如天氣一般，皆會喜怒哀樂的情況而影響到心情。如果你想讓自己快樂，或者是想要每個人看到快樂的你，我們必須以積極的心態來面對人生的起跌，並會學會理解和控制自己的情緒，才能保持積極心態。

在現實生活當中，最快樂的人並不認為一切東西都是最好的，而是滿足於自己已有的一切；最幸福的人並不認為生命都是一帆風順的，而是以樂觀的態度對待生活。誠然，「我們抱著什麼樣的心態生活，就會有什麼樣的生活喜悅及情節」，所以無論你具有多麼的能力，如果欠缺樂觀的心態，快樂則會對你敬而遠之因而。只要我們對於生活存有一份感激之心，你就會體會到快樂的泉源，從生活的歷練中學懂感恩、快樂，只要這樣你的心情自然就好了，快樂亦會隨之與你為朋，同樣地別人亦會受到你的快樂能量所感染！

本期之通訊以快樂為主題，就是期盼大家能真正體會及享受快樂的生活，並祝願各位照顧者及服務使用者在生活繁重之餘仍能保持身心安康，讓歡顏和笑容，成為晝夜伴隨著您的日照星光，快樂常伴身邊！



高級服務經理：盧啟揚

何謂快樂？

服務經理的話

2007年有一套美國影片，名為【尋找快樂的故事(The Pursuit of Happiness)】，片中有一名句『快樂是沒有原因的』(There's no "y" in happiness)。片中的男主角正因為這句句子，即使生活十分困難，甚至要與兒子在地鐵洗手間留宿，而仍然能與兒子在快樂中渡過他們的生活。



最近，不少人亦被一種運動挑戰，要用冰水淋身(當然還附加作出捐款)，重點是去體驗某類疾病病人的情況與感覺，加深體會，加深諒解與同理心，在體驗的過程，是得到被認同的快樂，還是感受到病患者的困難。

快樂，是一種個人主觀的感覺，半滿的水是多是少，這是主觀；能夠三餐一宿是滿足是貧窮，這也是主觀；多年前一首流行歌曾提到，『渴望是心中富有…』，何謂心中富有，這也是主觀。

環境可以令人感到快樂與愁煩，然而，同一處境之中，個人如何抱持愉悅的心境，雖不能改變環境，卻可以改變對環境的看法。

快樂七式中其中一樣是常感恩，為我們所有的去感恩，往往正是快樂的源頭。

服務經理：游曉輝

平衡快樂指數大測試

健康的情緒心理狀態是：愉快與不快的感覺不會一面倒，快來進行以下測試，看看你的平衡快樂指數如何。

想想自己過去4星期情緒上的感受，圈上代表感受程度的數字。

	從不感到	少	有時	經常	一直
1 正面思想	1	2	3	4	5
2 負面思想	1	2	3	4	5
3 感覺良好	1	2	3	4	5
4 感覺差透	1	2	3	4	5
5 愉快	1	2	3	4	5
6 滿足	1	2	3	4	5
7 有趣	1	2	3	4	5
8 受壓力	1	2	3	4	5
9 不愉快	1	2	3	4	5
10 快樂	1	2	3	4	5
11 悲哀	1	2	3	4	5
12 憤怒	1	2	3	4	5
13 恐懼	1	2	3	4	5
14 充滿愛	1	2	3	4	5
15 抑鬱	1	2	3	4	5
16 令人喜悅	1	2	3	4	5





乙部

將代表愉快感覺的項目

(1,3,5,6,7,10,14及16)加起來

8至13分 極低的愉快感覺	28至30分 高
14至18分 非常低	31至35分 非常高
19至23分 低	36至40分 極高
24至27分 中等	



丙部

將代表不愉快感覺的項目

(2,4,8,9,11,12,13及15)加起來

8至11分 極低的不愉快感覺	26至28分 高
12至16分 非常低	29至31分 非常高
17至20分 低	32至40分 極高
21至25分 中等	

丁部



愉快(乙部總分)

減去

不愉快(丙部總分)

=

平衡快樂指數

24至 32分 非常快樂	4至 -3分 中等
16至 23分 快樂	-4至 -12分 有些不快樂
5至 15分 輕微快樂	-13至 -23分 非常不快樂

解說：


情緒高與低，某程度是天生性格影響，有些人天生悲觀凡事向壞處想，因而較難感到快樂，但請記住：思考方式和生活取向能影響我們的情緒。

除了審視自己的平衡快樂指數，亦可獨立分析個別情緒項目，正常是大部分時候都會感覺正面。除非有特別的事件發生，可以好好回想是甚麼原因令你感到壓力，是工作、家庭還是感情？當然極少感到憤怒及抑鬱是一件好事，但又有沒有一些代表愉快的項目得分偏低？若長期處於不愉快的情緒，應好好採取行動，以免影響日常運作。

如果你的平衡快樂指數是處於中等，而不愉快項目的得分屬偏低，代表你整體來說，仍是快樂的，只不過說明你不是感性的人。不過，如果兩者同是偏高，大喜大悲，代表你可能是性情剛烈，但以愉快指數較高，心理狀況較佳為好。

每個人對快樂的定義都不同，快樂可以是看到小孩子的笑面、是完成一個任務時，或者是吃到一杯香甜美味的雪糕。我們經常將快樂和生活中舒適的經歷連結在一起；然而，快樂並非一定源於外在環境的順利，如果能夠保持正面的想法，讓內心得到平靜安穩，活出快樂的人生可以不需要理由。就如哲學家尼采所說的：「快樂就在風笛中的音色。」快樂的尋覓不難，快樂在我們心中。

快樂也有方程式？

$$H = S + C + V$$


快樂是很主觀的感覺，在乎你對現實的理解和期望。沙利文在他的名著《真正的快樂》(Authentic Happiness) 裡列出了一條「快樂方程式」：H=S+C+V (Happiness快樂指數=Set range天生的快樂幅度+Circumstances後天際遇+Voluntary Activities 自主及控制的範圍)。

當中，快樂有40%是來自天生的情緒基調，乃受遺傳因子所影響，有些人天生是較易開心，有些則較易憂鬱。一般人以為後天環境和個人的際遇最重要，以為環境順利如意是快樂的保證，但原來環境際遇在快樂方程式中只佔20%而已。最後，40%是自主能力及主動參與活動，包括思想模式、對事情的理解、應付問題的能力、及行為模式等。由此可見，快樂可以掌握在自己手中，而正面思考便是最實際和有效的方法。

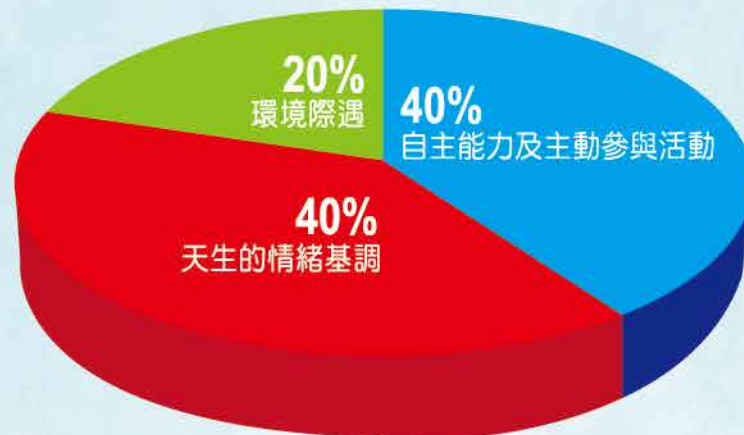
快樂 Happiness



自主能力及主動參與活動

天生的情緒基調

環境際遇



賓夕法尼亞大學的心理學教授馬丁賽林曼說，快樂不是一種不可定義的虛無狀態，人們也不只是被動而幸運地得到快樂而已。快樂是一種積極的心理體驗，這樣的心理體驗給人們帶來的感受包括滿足、驕傲、舒適、安詳等。而這樣的心理體驗是可以通過一些具體步驟獲得的，正如你的二頭肌可以通過不斷重複的訓練得到強壯一樣。

本期的通訊會與大家製造更多的快樂因子，透過各篇章令你了解吃出快樂的情緒、動出快樂的身體、玩出快樂的心情，以及讀出快樂的記憶，使你散發出快樂的能量。

1. 飲食篇

吃出快樂的情緒

食物除了維持我們的生命之本外，奇妙地為我們解憂，給我們感官的快樂和心理的慰藉。科學家發現，人類的喜怒哀樂和食物有著密切的關係，有的食物能夠使人快樂、安寧，有的食物使人悲傷、憤怒。原因很簡單，人體中有一種稱為血清素的物質，它有利於鎮定情緒，解除焦慮，而有些食物正能夠幫助製造體內的血清素。



然而，都市人經常忙得廢寢忘餐，食無定時，容易忽略均衡飲食的重要性。我們需要留意食物中的營養素，不但影響我們的記憶力及專注力，而且與我們的精神健康和情緒亦有密切關係。

如你是視甜食為快樂之源，請注意，甜食並非最為有效和持久的方法，相反會增加負面情緒出現。這是由於此類型食物糖份較高，當食物被身體吸收後，體內血糖值會上升，而產生正面情緒。可是，血糖上升得快，下降亦快。若血糖值太低，負面情緒又會再次出現。因此，均衡飲食才是最重要改善情緒的方法，而當中尤以維生素及礦物質對我們的精神健康最為重要。以下讓我們為大家介紹一些幫助穩定情緒的營養和食物，以供參考。

營養	作用	建議食物
維生素B1, 維生素B3, 維生素B6, 維生素B12	鬆馳神經，使人放鬆	瘦肉、麥包、 豆類、雞蛋、 香蕉、牛奶、 馬鈴薯
葉酸	振奮精神	瘦肉、菠菜、 深綠色蔬菜
維他命C	心情愉悅	橙、士多啤梨
鈣	放鬆心情	雞蛋、牛奶、 有葉蔬菜
奧米加三	製造血清素及 穩定情緒	三文魚



嚐出快樂的味道

節瓜蠶豆黃豆蠔豉排骨湯

功效：調節情緒

材料：節瓜 1個 生薑 2片
蠶豆乾 1兩 無花果 3枚
黃豆 1兩 排骨 半斤
蠔豉 2兩



步驟：

1. 先將排骨出水，節瓜去皮切塊，其餘材料浸洗
2. 將全部材料放入鍋內
3. 用8碗水煮2小時成4碗即可

小貼士：蠶豆症、腎病及焦慮症人士不宜飲用此湯。

蓮子百合湯

功效：清心安神及養陰潤燥

材料：鮮蓮子 2兩 / (乾品1兩)
鮮百合 2兩 / (乾品1兩)
麥冬 4錢
小米 1兩



步驟：

1. 將各種材料洗淨
2. 將全部材料放入鍋內
3. 用5碗水煮約1小時即成

小貼士：鮮百合很易溶化可後下，蓮子連芯同用更能清心火。

[以上各處方只供參考]

赤小豆粉葛鯪魚湯

功效：去濕清熱

材料：粉葛 1斤半 鯪魚 1條
瘦肉 4兩 蜜棗 2粒
扁豆 1兩 赤小豆 1兩
陳皮 1小塊



步驟：

1. 扁豆赤小豆蜜棗陳皮用清水洗淨備用
2. 粉葛去皮切開數塊備用
3. 瘦肉飛水，備用
4. 鯪魚去腸洗淨，用小油起鑊爆過，在水喉用水沖洗一下，以減少油分
5. 鍋內放15碗水，猛火煲至水沸，將全部材料放下，改用中火煲2-3小時
6. 加入適量食鹽調味，即可食用。

小貼士：怕鯪魚多骨，可把魚放入煲湯袋內。

竹蔗茅根紅蘿蔔馬蹄水

功效：滋潤解燥
四季合用

材料：鮮竹蔗 1紮 鮮茅根 1紮
紅蘿蔔 1個 馬蹄 10粒
水 2-3公升 冰糖 適量



步驟：

1. 竹蔗、茅根洗淨
2. 馬蹄洗淨去皮
3. 紅蘿蔔洗淨切件
4. 清水滾起後，放入所有材料，大火煲約半小時，轉小火煲2小時
5. 大火滾起，加冰糖調味即成

[以上各處方只供參考]

2. 運動篇

動出快樂的身體

運動不但可以鍛鍊心肺功能，強壯肌肉，減少痛症，而且是改善負面情緒的其中一項良方。在運動期間，運動者需要集中精神，因此腦部會暫時放下一切煩擾，使身心放鬆。很多研究指出，運動能提高健康感覺，減低抑鬱和憂慮。由於運動能直接幫助消除某些因壓力所產生的徵狀，如心跳及血壓上升、肌肉繃緊等。在運動過程中，大腦會釋放一種神經傳遞物質安多酚(Endorphin)。此物質有鎮靜效能，能幫助大腦及身體放鬆，改善情緒。

維持良好精神健康而進行的運動，並不限於跑步或帶氧運動。其他種類的運動，如平衡，負重，伸展等，都有裨益。我們應按照個人喜好及能力，選擇最適合自己的運動。運動須持之以恆，因此即使工作多忙碌，建議每日最少運動十五至三十分鐘，以促進身心健康，消除各種生活壓力。

運動對精神健康的效用，不限於年齡及性別，只要量力而為，逐步建立運動習慣，自能感受當中樂趣。

各種運動的效用

功效 運動	消耗熱能	增強 心肺功能	增加 柔軟性	強壯肌肉	增加 持久力
	游泳	★★★★★	★★★★★	★★★★★	★★★★★
緩步跑	★★★★	★★★★	★★	★★	★★★★★
羽毛球	★★★★	★★	★★★★	★★	★★
網球	★★★★	★★★★	★★★★	★★	★★
足球	★★★★★	★★★★★	★★	★★	★★★★

★★★★★ = 非常有效 ★★★★ = 有效 ★★ = 微效

肌肉鬆馳7部曲

1



1. 雙腳分開，膝部伸直，雙手兩側伸開。

2



2. 側身輕輕彎腰，脊椎伸直，挺胸深呼吸，維持30秒。左右相反方向重覆此動作。

3



3. 兩腳分開，一隻腳伸直膝部，另一隻腳膝部微屈。雙臂用力向左右兩側伸出。頭部轉向右側，目光朝右手指尖方向。左腿略往裏收，右腳往外移動。

4



4. 把結實的椅子靠牆，身體面向椅子挺直站著。右腳放在椅子上。

5



5. 右手放在腰部，左手迎放右膝上。身體向右扭動，伸展身體。扭動頭部，從右肩處往後看。保持此姿勢30秒，放鬆。左右方向各重覆10次。

6



6. 背朝椅子，雙膝跪地，雙手放在兩側。

7



7. 雙手抓住椅腿用力推，使臀部離開腳後跟。保持此姿勢30秒，放鬆，還原。重覆此動作10次。

3. 消閒篇

3.1 活動回顧

顧客服務F

服務滿意度

感謝大家的意見回饋，
本中心會繼續提供有質素之服務，
聆聽意見，不斷改善。

為了持續提升本中心服務質素，
中心以問卷方式訪問了61位
服務使用者及其家屬，整體而言，
他們對本中心所提供之服務的滿意程度是：



- 十分滿意：27位
- 滿意：31位
- 一般：6位



親子FUN FUN DAY (10-5-2014)



社區植樹嘉年華(24-5-2014)

親親鯉魚門(14-6-2014)



漫步海旁



鯉魚門留情影

齊齊學剪髮 (9-7-2014 至17-8-2014)



享受植樹之樂



留住美好的一刻



綠化社區，我做得好！



多謝各位參加者為社區出一分力

食來運轉・小食烹飪親子小組



烹飪樂趣多



美食出爐



趣緻又美味



分享成果樂融融



分享照顧心得



互相支持



認識新朋友



舒緩身心壓力

3.2 活動預告(9/2014-2/2015)

玩出快樂的心情

9月份活動預告

健康有妙法

日期：5/9/2014 (星期五)
時間：下午1時至4時
對象：照顧者
內容：基本身體檢查及講座
負責職員：陳姑娘 / 顏先生

「暖意傳送」探訪活動

日期：20-9-2014 (星期六)
時間：待定
對象：照顧者
內容：探訪活動
負責職員：陳姑娘 / 顏先生

同行智心友

日期：25/9至27/11/2014
(逢星期四)
時間：上午10:30至中午12時
對象：照顧者
內容：探訪及分享活動
負責職員：陳姑娘 / 顏先生

互助互愛探訪日

日期：13/9/2014 (星期六)
時間：上午10時至中午12時
對象：照顧者
內容：義工探訪
負責職員：陳姑娘 / 顏先生

大笑瑜珈組

日期：16/9至12/10/2014
(逢星期二)
時間：上午10:30 至中午12時
對象：照顧者
內容：教導大笑瑜珈(共6堂)
負責職員：陳姑娘 / 顏先生

手機全接觸

日期：26/9 至14/11/2014
(逢星期五)
時間：上午10:30至中午12時
對象：照顧者
內容：學習使用手機技巧
負責職員：陳姑娘 / 顏先生

10月份活動預告

綜合復康服務知多D

日期：3/10/2014 (星期五)
時間：上午
對象：照顧者
內容：講座
負責職員：陳姑娘 / 顏先生

堅樂同行護「你」站

日期：22-10-2014 (星期三)
時間：下午1時至4時
對象：照顧者
內容：提供健康資訊
負責職員：陳姑娘 / 顏先生

服務使用者旅行

日期：25-10-2014 (星期六)
時間：全日
對象：黃大仙區服務使用者
內容：旅行
負責職員：馬姑娘

60周年主題活動

日期：19/10/2014 (星期日)
時間：全日
對象：服務使用者、照顧者
及社區人士
內容：嘉年華、攤位遊戲
負責職員：楊姑娘

皮製製品DIY

日期：27-10-2014 (星期一)
時間：下午2時至4時
對象：照顧者
內容：製作皮製碎紙包
負責職員：陳姑娘 / 顏先生



11月份活動預告

愛心編織班

日期：3/11 至15/12/2014
(逢星期一)
時間：上午10:30至中午12時
對象：照顧者
內容：編織精品
負責職員：陳姑娘 / 顏先生

方舟生命教育親子遊

日期：18/11/2014 (星期二)
時間：上午9:00至下午4時
對象：照顧者
內容：親子旅行
負責職員：陳姑娘 / 顏先生

12月份活動預告

身體檢查及講座

日期：6/12/2014 (星期六)
時間：上午
對象：照顧者
內容：健康講座
負責職員：陳姑娘 / 顏先生

聖誕活動

日期：12月
時間：待定
對象：照顧者
內容：聚餐及活動
負責職員：黃姑娘

2015年1月份活動預告

照顧者之旅

日期：1月
時間：待定
對象：照顧者
內容：旅行
負責職員：陳姑娘 / 黃姑娘

聚焦小組

日期：1月
時間：待定
對象：照顧者
內容：提供資訊及分享
負責職員：陳姑娘

2015年2月份活動預告

觀塘區冬日茶聚

日期：2月
時間：待定
對象：照顧者
內容：聚餐及分享
負責職員：周姑娘

黃大仙區冬日茶聚

日期：2月
時間：待定
對象：照顧者
內容：聚餐及分享
負責職員：廖先生

新春午膳

日期：2月
時間：中午 (待定)
對象：服務使用者及照顧者
內容：聚餐及分享
負責職員：陳姑娘 / 顏先生

3.3 消閒好去處


香港漫畫星光大道


香港漫畫星光大道展示24個高約1.8–3米的漫畫角色彩繪雕塑及10位香港知名漫畫家的銅製手印，以展示香港漫畫的個性特色，讓年長一代重溫童年時心愛的漫畫角色、年輕一代體驗香港的獨有漫畫文化，並讓外地遊客瞭解香港文化的多元性，以及讓九龍公園成為另一個感受創意的旅遊點。




除此之外，大道內亦設有展品，介紹香港漫畫的歷史、成就、製作過程及最新發展。逢星期日及公眾假期，大道旁邊設有由康樂及文化事務署設立的「藝趣坊」，售賣手工藝品及提供攝影、繪畫、漫畫、書法、人像素描等藝術服務，供市民及遊客參觀。

 地址：九龍公園東側長廊 (尖沙咀柯士甸道22號)

 查詢電話：27885968

 開放時間：星期一至日：上午5時正–凌晨12時正 (免費參觀)

 前往方法

路線 - 巴士

1, 2, 6, 7, 9, 26, 208, 271, 1A, 35A, 41A, 270A, 281A, 259B, 268B, 269B, 2C, 81C, 87D

路線2 - 巴士

98D, 296D, 219P, 13X, 219X, 224X, 234X, 260X, A21, N21, N21A, N216, N241, N271, N281, N796

路線3 - 港鐵

尖沙咀站A1出口，沿彌敦道往佐敦方向，靠馬路左邊，步行約5分鐘

佐敦站D出口，沿彌敦道往尖沙咀方向，靠馬路右邊，步行約5分鐘



詳情可參閱網站：<http://www.comicavenue.hk/>

4. 資訊篇

4.1 單位新動向

請出快樂的資訊

由於社會福利署於2014年3月開始，將「嚴重殘疾人士家居照顧服務」常規化，本單位亦增聘人手，以提供一系列的綜合到戶服務，滿足居住在社區中的嚴重肢體殘障/嚴重智障人士的個人照顧、護理及康復訓練需要，減輕其家人/照顧者的壓力，改善他們的生活質素。先為大家介紹本單位一些新資訊吧!

新力軍：



護士 岑妙珍



護士 黃泳儀



保健員 羅雁喬



社工 楊康靜



社工 陳穎珊



社工 馬銜堉

新力軍： 復康照顧員



陳榕嬌



唐桂貞



張淑儀



李玉蘭



郭玉環



陳麗雲



周美珍



服務助理 黃玉霞



陳瑞金



陳惠



朱劍華



楊藝成

調職：

社工林春花轉職為行政助理、復康照顧員歐月梅轉職為保健員、復康照顧員劉咏梅轉職為保健員祝願各位新同工生活愉快!工作順利!

弄瓦之喜：

物理治療師周詠雯、社工周碧霞慶賀各小寶貝身體健康!快高長大!

離職：

復康照顧員：劉紹鑾、吳漢軒、文東紅、林慧琴、李少瑜、高金雄感謝同事在先導計劃期間的付出和努力!

實習期滿：

實習社工同學：鄭錚錚祝福各離職同工，前程錦繡!

4.2 資源閣



中心增添了更多的新書及影音光碟，如有興趣借閱，請與楊姑娘/陳姑娘查詢。

新書推介

系列	書名	作者
心靈系列	足以自豪	林小芳
健康系列	嚴浩食療實戰錄	嚴浩
	嚴浩特選秘方集 2	嚴浩
	防病—讓身體變年輕，就能百毒不侵	樓中亮醫師
	中風復康自我鍛鍊	楊志恆
休閒系列	常見病—復康運動全圖解	朱恩、余寶珠、梁惠梅
	100保健湯水·茶飲	張佩芳
資訊系列	肥媽廚藝坊 4—煮得慳 2	瑪莉亞
	「智」親同行—照顧智障人士手冊	香港心理衛生會

新碟推介

系列	影碟	主演
影音系列	來自星星的你	金秀賢、全智賢
	桃姐	葉德嫻、劉德華
	天水圍的日與夜	鮑起靜、陳麗雲、梁進龍
	食神	周星馳、莫文蔚
	少林足球	周星馳
	葉問	甄子丹
	葉問2	甄子丹
	海洋天堂	李連杰
	逆光飛翔	黃裕翔、張榕容
	香港傳奇—橫跨30年經典金曲	林子祥、徐少鳳、許冠傑等

4.3 SQS介紹

由於9月份仍是香港的風季，故此向大家介紹服務質素標準 (SQS) 9「暴雨警告或熱帶氣旋訊號下之應變措施」，以便掌握單位於上述情況採取的有關措施，以保障服務使用者安全。

天文台發出暴雨警告或懸掛熱帶氣旋訊號時，將採取以下措施：

颱風訊號	暴雨警告訊號	室內活動	戶外活動	上門服務
T1 一號風球	 黃色暴雨警告			
⊥3 三號風球	 紅色暴雨警告			
⚡8 八號風球或以上	 黑色暴雨警告			
 雷暴警告	 酷熱/寒冷天氣警告			

 = 服務如常  = 服務暫停

 = 視乎天氣，於活動前至少2小時通知活動會否延期或取消。

1. 若於服務前2小時發出8號颱風/黑色暴雨警告訊號，服務將會暫停。
2. 若除下8號颱風/黑色暴雨警告訊號後2小時，服務照常運作。

如欲了解服務單位之SQS文件，可向單位職員查詢。

4.4 社區資源

1. 八達通復康交通資助計劃

為了讓輪椅使用者可與普通市民一樣，擁有使用無障礙交通服務的平等機會，享受更豐盛充實的生活，八達通公司與香港復康會攜手推出之「八達通復康交通資助計劃」。

計劃時期：

2014年4月1日至2017年3月31日



資助對象：

領取「綜合社會保障援助」(綜援)之輪椅使用者

資助形式：

每程車費的最高資額，為易達轎車服務現時收取之最低車資。

繁忙時間：港幣185元(最多為15公里路程)

非繁時間：港幣155元(最多為15公里路程)

溫馨提示：

- 1.申請者需先登記成為「易達轎車」會員。
- 2.計劃只接受3個月內之預約用車申請。

查詢及預約專線：8106 8098

詳情請參閱香港復康會網頁：<http://www.rehabsociety.org.hk/octopus/>

資料來源：香港復康會

2. 住宿暫顧服務

為讓家人或照顧者得以預先計劃的情況下稍作歇息(例如離港旅遊)或處理個人事務(例如接受手術)，亦可讓背負沉重壓力的家人或照顧者暫時卸下照顧的責任，減壓調息。故此，部份非政府資助機構會為殘疾人士提供短期住宿照顧服務，而社會福利署亦於2008年4月起將此項服務開放至6至15歲的殘疾兒童。

服務對象及條件

- ◎ 弱智或肢體傷殘人士
- ◎ 年齡15歲或以上 (個別單位會收納6至15歲殘疾兒童)
- ◎ 願意過群體生活，而且沒有影響群體生活的行為問題及傳染病
- ◎ 需接受一定程度而不超越有關服務單位所提供的起居照顧或護理服務

服務期限

- ◎ 視乎單位可騰出的服務餘額而定，服務期限通常不可連續多於14天
- ◎ 可重複多次使用
- ◎ 遇有特殊情況，有關服務單位可酌情考慮延長服務期限

申請手續

- ◎ 可直接向有關服務單位提出申請，或由醫務社會服務部，綜合家庭服務中心，特殊學校或康復服務的社工轉介
- ◎ 填報「住宿暫顧服務入宿健康狀況申報表」，服務機構可視乎情況所需而要求進行醫療檢查



每日服務收費

	領取 傷殘津貼個案	非領取 傷殘津貼個案
中度弱智人士宿舍	\$50	\$48
嚴重弱智人士宿舍	\$60	\$54
嚴重肢體傷殘人士宿舍		
嚴重肢體傷殘兼弱智人士宿舍		
嚴重殘疾人士護理院	\$60	\$54
輔助宿舍	\$31	\$28

*部份服務機構/單位如獲社會福利署批准，
或會因應提供服務的情況而收取較高服務費用。

溫馨提示：

1. 須提早至少兩星期至一個月申請。
2. 首次申請服務，個別單位會要求提供身體檢查報告，肺部報告。

詳情請參閱社會福利署網頁

http://www.swd.gov.hk/tc/index/site_pubsvc/page_rehab/sub_listofserv/id_respiteser/

資料來源：社會福利署

3. 盈愛·笑容服務

為讓智障人士可以定期檢查牙齒，播道醫院牙科中心提供「盈愛·笑容服務」。服務由註冊牙科醫生主診，在牙科專科醫生及醫科專科醫生團隊訓練及監督下，以適切的治療技巧為智障人士提供服務，包括使用鎮靜物或全身麻醉來完成所需治療，並為每位病人提供個別的「口腔衛生技巧」和「預防牙患方法」，以提升智障人士家人和照顧者相關的知識及技巧，讓他們協助智障人士保持口腔及牙齒健康。

服務對象：

領取個人或家庭綜援之中度智障成人

費用：

合資格人士可獲治療費用資助

申請方法：

1. 請向智障人士服務機構查詢及代辦預約牙科服務申請手續；或
2. 向播道醫院牙科中心索取申請表格及安排預約服務

應診須知：

於首次應診，必須攜帶以下病人資料：

1. 香港身份証
2. 中度智障證明（殘疾人士登記証、醫生證明書或智障人士服務機構發出之證明）
3. 社會福利署發出的綜援資助證明
4. 現時服用藥物包
5. 已填妥之「盈愛·笑容服務」申請評估表正本

應診時間：

星期一至六：上午10時至下午7時（星期日及公眾假期休息）

播道醫院牙科中心地址：新界葵涌祖堯邨祖堯坊地下E13-15舖

溫馨提示：
應診前必須預約
預約電話：
5406 3928

詳情請參閱 www.evangel.org.hk 或致電 5406 3928 查詢。
資料來源：播道醫院