



循道衛理楊震社會服務處

YANG MEMORIAL METHODIST SOCIAL SERVICE

喜晴計劃 - 家居照顧服務

Kowloon (1) Regional Home Care Service

ISSUE

008

喜晴

有一個
信念



一人一



抗逆小故事

專題介紹

專題介紹：電影介紹—《淪落人》P.17-18

養生之道 - 滋養篇 P.21-22

特別鳴謝服務使用者黎嘉賢設計封面

Content 目錄

喜。訊

主管的話 ----- P.02-03

喜。事

在疫情下，喜晴各分隊支援服服務使用者的情況

I. 社工部 ----- P.04-06

九龍城

深水埗及油尖旺

將軍澳

II. 治療部 ----- P.07-09

III. 護理部 ----- P.10

喜。人

九龍城區抗逆小故事 ----- P.11

深水埗及油尖旺區抗逆小故事 ----- P.12

將軍澳區抗逆小故事 ----- P.13

同事輪住講 ----- P.14-16

喜。閱

電影介紹—《淪落人》----- P.17-18

喜。貼

服務統計數字(2020年1-6月) ----- P.19

服務質素標準SQS ----- P.20

養生之道-滋養篇 ----- P.21-22

「服務回顧」

疫情下的「喜晴」

自2020年1月開始，新型冠狀病毒在全球肆虐，香港亦不能倖免。在疫情下所有香港人均面對巨大的精神壓力，經濟負擔等，服務使用者亦面對沉重的照顧壓力。就連喜晴計劃在服務提供、單位環境、防疫裝備、職員培訓上亦因疫情而作出特別安排。

服務提供

在疫情時期，單位按社會福利署及機構就防感染政策上按疫情發展階段制訂了不同的服務提供指引。緊急及有限度服務自疫情起繼續維持。為了減少個案與個案間相互感染的機會，職員在完成服務每個個案後均會作出嚴謹的消毒程序；另外，亦盡量減少跨區服務的機會，以減少個案與個案間的相互感染。另一方面，單位亦獲得政府及有心人捐贈口罩及防疫包，至今已把接近一萬個口罩、大量防疫包、急凍飯餐送贈予服務使用者。

單位環境

職員與服務使用者常常接觸，為保障彼此的安全，喜晴計劃已在7月份在3所辦公室完成預防性消毒塗層的塗抹工程。另外，亦制作了因應疫情下的特別清潔流程，加強辦公室清潔。

職員培訓及防疫措施

單位護理隊同事為單位職員舉辦了多次「認識及預防新型冠狀病毒工作坊」，提昇職員在防疫方面的認識。單位亦制訂了不少指引及表格以追蹤高風險感染的職員之身體狀況及通報機制；此外，單位亦制訂了緊急應變計劃，以讓疫情一旦在單位爆發時單位可執行的程序及分工。

防疫裝備

在疫情初期，市面上缺乏口罩、酒精搓手液、漂白水、消毒火酒、保護衣、眼罩、面罩等防疫裝備，甚或廁紙、紙巾等基本衛生用品，大大影響單位的運作及服務的提供，單位因此成立了物資採購小組，集各同事之力盡力在市場上採購上述物資，以讓服務不會因缺乏裝備/物資而有所影響。在此感謝每一位參與過的同工。

縱然無人能夠預料疫情的發展，我亦想在此與大家分享一首歌，希望大家能在逆境下互勉及打打氣。

<獅子山下>

人生中有歡喜 難免亦常有淚
我哋大家 在獅子山下相遇上
總算是歡笑多於唏噓

人生不免崎嶇 難以絕無掛慮
既是同舟 在獅子山下且共濟
拋棄區分求共對

放開彼此心中矛盾 理想一起去追
同舟人 誓相隨 無畏更無懼

同處海角天邊 攜手踏平崎嶇
我哋大家 用艱辛努力寫下那
不朽香江名句

放開彼此心中矛盾 理想一起去追
同舟人 誓相隨 無畏更無懼

同處海角天邊 攜手踏平崎嶇
我哋大家 用艱辛努力寫下那
不朽香江名句

九龍城區

疫情下支援服服務使用者

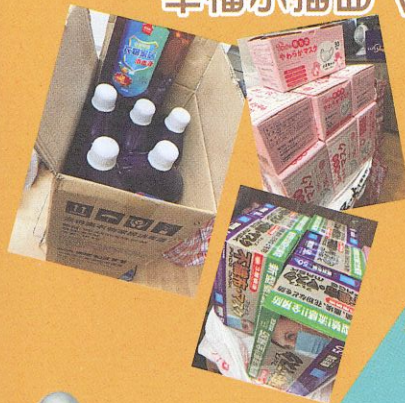
《喜晴防疫心意包派送》

2020年8月

社工和家居照顧員正密鑼緊鼓為服務使用者選購及製作防疫心意包，期望在疫情期間為九龍城分區的服務使用者送上暖意，抗疫路上為大家打打氣！每份心意包除了防疫物資，內附衛生防護小貼士，一齊做好防護，保護自己和所愛的家人。



幸福小插曲 《疫情下送上的溫暖》 - K先生



妻子已退出喜晴計劃的照顧者K先生，在今年1月下旬疫情爆發開始，他已經兩次捐贈防疫物資給喜晴計劃幫助服務使用者抗疫，其中一次更是2月，市民都在市場搶購消毒用品時。K先生被問到為什麼要做捐贈？他微笑表示自己是懷著「人人為我，我為人人」精神，他和妻子想回報過去喜晴計劃的幫助。因此，在疫情艱難時，出錢出力幫助其他殘疾人士。K先生希望這樣的捐贈亦可以讓身邊人明白「施比受更有福」的意義及價值。

《解開心鎖 種植人生》

2020年9月-12月

服務使用者留在家中防疫都可以培養種植興趣，參與網上學習種植活動，充實生活！



《疫晴下的膳食支援》

我們職員做好防疫措施，為缺乏支援的服務使用者繼續送上膳食。

深水埗及油尖旺區

送關懷行動 疫情下支援服服務使用者

日期：03-08/2020期間

地點：到戶

內容：疫情持續，外間機構捐贈抗疫包予服務使用者，抗疫包內有口罩、酒精搓手液、消毒濕紙巾等等，減輕各服務使用者在購買抗疫用品帶來的負擔。抗疫包由家居照顧員送到服務使用者家中，於疫情期間，讓服務使用者感受到關懷及暖意。



社聯防疫包



獅子會抗疫包



公益金抗疫包



將軍澳區

疫情下支援服服務使用者

疫情持續嚴重，各行各業都受到不同的影響，本單位在4-8/2020期間，透過膳食支援、派發口罩、防疫包，為服務使用者提供急切需要，並將愛意及關懷送到他們身上。



社聯防疫包



公益金防疫包



獅子會防疫包



社聯防疫包



社聯防疫包



疫情下的復康團隊服務

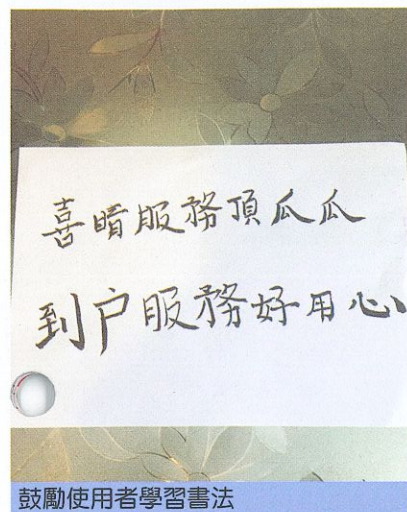
香港疫情持續嚴重，社區中不少感染個案未能確定感染源頭，政府呼籲市民保持社交距離，並留在家中。為了減低病毒在社區傳播的風險，社福機構需限制部份到戶服務。我們不能全面進行家訪，不能如以往般到戶提供治療及復康服務。

服務使用者的健康乃是我們最大的關注，但疫情亦非一兩週內可完全緩和。與此同時，使用者對復康服務的需要亦不會因疫情而有所減少，他們亦不能長時間停止鍛鍊或在缺乏監督下而自行進行錯誤的訓練。

因此，自疫情爆發以來，單位之復康團隊本著上下一心的精神，嘗試探索不同非到戶的服務方式繼續提供治療及復康服務：包括透過由物理治療師、職業治療師和復康工作員拍攝家居復康運動短片、進行視像對話、使用家居運動手機應用程式等，指導使用者繼續復康療程。我們亦明白缺乏合適的復康器材，會令成效大減，故團隊亦會因應個別使用者的情況，透過郵寄的方式提供合適的工具，如：認知活動工作紙、禪繞畫工具，讓他們能繼續透過有意義的訓練方式維持日常生活的能力。



治療團隊製作短片，教導使用者家居運動的方式



鼓勵使用者學習書法



透過視像方式，提供遙距認知及肌能治療

除提供合適的教材及訓練器材外，我們亦會定期提供電話諮詢服務，支援使用者解決在進行復康療程上遇到的難題。此外，若器材及其他的情況合適，我們亦會透過視象軟件，如Zoom及Whatsapp等，進行視像服務；利用即時的互動交流，希望能適時糾正訓練中的錯誤動作，提高訓練的果效。

除了維持身體機能外，治療團隊亦十分關注使用者的身、心、靈發展，因此在抗疫期間，我們亦會因應個別使用者的情況，訂立一些個人目標。如鼓勵使用者嘗試在家準備不同的食材，在治療師及復康工作員的提示及建議下，以健康的煮食方式，身一變成為星級健康大廚；或學習彈奏一首簡單的歌曲。上述活動除了能增加使用者的生活參與外，亦能提升他們的手部功能及認知能力。

我們明白以上的方法有很大的局限性，亦並不適用於所有使用者，但治療團隊亦會繼續探索不同的服務方式滿足大家的服務需要，讓大家嘗試發揮各自的「小宇宙」，用各自的方法去鍛鍊，以及維持身、心、靈的平安。祈望疫情盡快過去，香港的醫護亦能健康的守住這一關；但願大家除下口罩後，亦未忘大家燦爛的笑容。



郵寄禪繞畫套裝，鼓勵使用者練習



透過遙距方式，鼓勵使用者家中嘗試進行健康煮食

「疫」境自強



燕清專心學習運用新奇工具開蛋



儘管燕清已有一段時間沒有下廚，但她的廚藝也沒有生疏，她和女兒及職員在愉快的氣氛下一起制作燉蛋。燕清更特別為乖孫預留了一碗燉蛋，一定甜入心！

疫症期間雖然令人減少了外界的接觸，但造就了更多機會讓大家都和家人相處，重拾昔日美好時光。希望大家在疫症期間都能逆境自強，珍惜時間，活在當下！



開餐喇，好味道！

燉蛋出爐！



母女拍住上

疫情下護理服務

受新冠狀病毒疫情影響下，不少市民在疫情嚴峻時期都懼怕出門，喜晴服務護理團隊仍堅守崗位，維持專業及默默付出，提供緊急上門護理服務及支援，得到各服務使用者及家屬肯定。

在疫情期間，護理部職員會持續致電不同服務使用者了解其健康狀況關心其需要和教導相關防疫感染措施，並按需要時提供專業護理諮詢及支援。再者，護理部仍維持緊急上門護理服務，如換症(洗傷口及換敷料)、更換導尿管或鼻胃管、藥物管理等，以保障服務使用者健康及安全，以維持生命。疫情下，服務使用者留家時間較長，護理部特別加設多媒體形式教授“家居常見意外及快速急救方法”，從而強化個案家居安全意識，減少家居意外發生。

今次疫情對香港市民和醫療體系都是重大挑戰，但我們共同合作，戰勝疫情的日子，終會來臨。

《疫情下的安慰》

陳女士

我是一位護老者，日常要照顧一位90多歲的母親。她患有多種長期病及行動不便，為了讓她保持活動能力，我以往每天早上都會鼓勵她「陪我」出外做運動、買餸及行逛超市。然而，自年初疫情爆發後，除了必要的外出覆診，母親就一直留在家中，沒有離開家門一步。

以往一直由揚震喜晴計劃提供服務給母親，但由於疫情非常嚴峻，而大家對這個新冠病毒都感陌生，喜晴計劃只提供有限度服務，我理解這是有其必要性，而這個有限度服務已令我們這些照顧者在生活上感到有所支援，減輕部份照顧壓力。

這疫情帶來最大的不便，就是要四處撲口罩、酒精搓手液等防疫物資。令我最惶恐的就是每日下午4:00的這段時間，電視就會報導那個地區有多少個確診個案，全港有幾個確診數字。我亦不自覺地留意在我居住的附近是否有人確診呢！這時，我就望望櫃上的口罩夠用多少天，心裡就焦急起來。有一次真的很好奇，當我擔心不夠防疫用品時，電話就響起，原來是喜晴計劃的職員來電，表示明天會安排同事送上防疫物資，這令我非常感恩。

最後，雖然我的母親將會接受另一機構服務，但感謝揚震喜晴計劃過去四年為我母親提供專業、人性化的服務，盼望揚震喜晴計劃的專業服務，能繼續向有需要人士送上祝福。

相信「晴天必會再來」

銀花於職員眼中是開心果，喜歡主動與職員閒聊，懂得討人歡喜，亦喜歡分享日常生活態度及感受。丈夫耀坤亦使用喜晴服務。

銀花患有抑鬱病，因情緒影響常與丈夫發生口角，夫妻彼此關係常無法好好地溝通。因家中傭人逢週五放假，銀花需使用中心暫託服務。銀花表示自使用中心暫託服務後，與職員傾談時，有助舒緩情緒，分享彼此間夫妻相處之道，確有助舒緩夫妻間的生活壓力。

於疫情期間，丈夫身體狀況轉差，於6月中正式使用喜晴服務，以舒緩家中照顧上的壓力。在疫情下，職員依舊於週五前往銀花家進行暫託服務。現時銀花與丈夫主要留在家中，盡量避免外出。銀花表示這段時間感到抗疫疲勞，對於源頭不明的感染情況，常感到擔心及憂慮。

銀花感謝各職員來電細心慰問及關心其需要，亦教授生活中要多注意個人清潔衛生。在暫託期間，銀花與職員談笑風生，彼此間互相鼓勵，舒解抗疫期間困在家中鬱悶情緒。

銀花鼓勵大家要多想想疫情緩和後，便可以呼吸自由空氣。只要每個人齊心將事情做好，相信晴天必會再來。

社工：羅慧琪



利己利人

由正念開始？

會員：Steven Chau

最近認識了一位社工朋友，她是一位MBTI的專家，目測再加上幾個問題就可以知道我是外星人！果然是世外高人，在她面前我也不敢班門弄斧了！

可能她看過我FB的塗鴉，她相信我會懂得Mindfulness，鼓勵我寫一些關於正念的看法，坦白說...我只是修練到Know nothing state無知的境界！所以，以下的分享也許對正念的高手來說也許只是瞎子摸象式的分享！

多年前我有一個好徒弟不幸患了重病，他曾經主動找我分享他的心情和求救！他也有找臨床心理學家幫忙，用的也是Mindfulness正念，不知道是治療師的問題，還是徒弟的問題，似乎掌握不來！這激發了我的好奇心，認真的體驗它的威力！

其實，正念是非常簡單的自我溝通、自我掃描、自我放鬆、自我認知、自我修復、自我暗示、自我催眠...利己利人的好東西！

「正念」為佛教用語，正念就是指四念，即隨念於身、受、心、法四種...So deeeeeeep, right?

正念令我想起九陰真經的一句口訣，「意守丹田一炷香...」每天五分鐘，放空自己，用好奇心專注當下的感覺，當下的一呼一吸，當下橫隔膜(丹田)的變化，當下你會發現...當下的呼吸會放慢了下來...當下的脈搏會放慢了下來...當下的心跳會放慢了下來...當下的血壓也會穩定了下來...希望簡單的解說可以幫大家開始掌握到入門的感覺，你的感覺愈好，你身邊的人的感覺就愈好！

正念不是一種高深的學問，它是一種內在的修練，一種舒服的感覺，一種自我掌控的能力，是千千萬萬有效的方法中，其中的一種！

同事輪住講

物理治療師 鄭藹翹

擔任職位：物理治療師

個人喜好：行山、球類活動、旅行

好開心係今年4月中加入楊震喜晴呢個大家庭。希望之後可以同各位一齊努力提供優質嘅服務俾各服務使用者。

言語治療師 蕭穎嵐

大家好，我是言語治療師蕭姑娘Stephanie，於今年二月加入喜晴這個大家庭。這大半年的工作充滿挑戰性，有很多新的嘗試，感激同事們一路以來的幫忙及支持，令我克服困難，新服務慢慢上軌道。

另外，很感恩服務使用者和照顧者對我的信任，他們努力練習和堅持對我來說是很大的鼓勵。我希望能夠服務更多有需要的人，大家都能夠講得好、食得安全、食得開心。



復康工作員 黃達然

擔任職位：復康工作員

個人喜好：You'll Never Walk Alone 利物浦

平安！我是剛轉職至喜晴計劃的達Sir，其實我已經於楊震任職十多年，今次好開心可以轉到一個以單對單為本的服務單位，即係我可以更加專注去「做case」，同埋一齊去經歷不同的生命成長故事，雖然走上走落真係幾辛苦，不過當見到大家好期待的笑臉，就即刻充滿力量...啦!!



職業治療師 王詠茵

大家好，我是將軍澳區的職業治療師 Yan，好高興在2月成為楊震喜晴一份子。希望日後能繼續和服務使用者同行，和同工一起成長。請各位多多指教！

復康工作員 王愛嬪

大家好！我係阿嬪=] 今年2月加入喜晴大家庭，遇上疫情，比較少機會接觸大家。襯著呢個機會介紹下自己先，我平日鍾意食野同煮野食，同埋玩水運動。雖然加入日子比較短，但同使用者相處時感受到你地既支持，令我更加想俾心機工作。希望疫情早日過去，同大家見面一齊做運動~

督導主任 翟詠蘭

大家好，我係翟姑娘。4月尾加入咗喜晴大家庭，我負責中央行政及將軍澳區個案工作，所以有機會喺白田/油塘辦公室見到我。因為疫情的關係，暫時多數都係透過聲音認識大家，希望日後陸續嘍各個活動見到大家啦~

復康工作員 魏錄錄

大家好，我叫Yau，在6月入職，能加入這機構幫助有需要的服務使用者，得到適當的復康治療，看見他們有所進步，因而覺得這份工作十分有意義，我會繼續努力幫助他們



復康工作員 譚健安

大家好，我在28/7加入喜晴計劃的大家庭，這裏的同工很友善，會彼此照顧大家。在接觸個案的時候，看到同工在過去的時候，為個案有不同的治療取得進展時，自己也很想出一分力，給予在這有意義的工作中，盼望你也能感受得到我的熱誠！在工餘的時候，我會做運動，例如踏單車和踢足球。很高興認識大家！



家居照顧員 劉素英

大家好：我是新入職的同事叫Sophie，在2/7/2020加入喜晴計劃。首先我加入這個大家庭工作很感恩。工作感想是上司對我很友善和細心教導，與同事相處和合作工作上都很愉快。而興趣上我過往幾年都有做需要幫助的人士這方面的工作，也是上天給我很大的恩賜。我的嗜好是喜歡烹飪知聽歌。我會繼續努力做好呢份工，如工作上不足之處請多多包涵和指導。謝謝大家，請多多指導！



淪落人

昌榮與阿蓮：主僕與傭人知己的故事

「我的夢想」及「我的志願」是學生時期作文的必修題目，每個人小時候對將來都充滿著幻想，有著天馬行空的想法。但隨著年紀增長，夢想漸漸變成理想，理想變成志願，志願最終也向現實低頭，工作只為作三餐糊口，人生失去目標和方向。

這部電影的內容對我有很大的迴響及提醒，很想與大家分享：

「夢想與熱情」的一體兩面

許多人認為有夢想的人自然就有熱情，因為有夢想的人追求的是生活的非物質價值，雖然他們看來有點脫離現實，但正正有他們的存在，人類的眼光才會開闊一點，長遠一點，懂得重視。來，不至於只為眼前利益犧牲長遠幸福；我認為從事社會服務工作亦如是，自2003年「一筆性撥款」通過，社福界面臨翻天地覆的改變，政府為社會福利開支封頂，加上社會環境變得複雜，社會資源更顯得緊拙。正所謂「十個煲，六個蓋」，社工在這樣的環境下工作，的確充滿掣肘，有種杯水車薪的感覺。但倘若因為氣餒而允許自己在服務上變得怠慢，得過且過，我認為這實在對不起案主、其家人及自己了。

在現行社會政策框架下工作，如何讓案主獲得最大福祉是一門藝術。社工需要平衡社會資源分配及服務質素，以達至盡善盡美。因此我認為社工不單要有服務熱誠，亦要擁有智慧和眼光，辨清服務界線及分辨何為案主的長遠利益。

眼見社福界現時狀況，的確令我有點感慨，話說得有點多了，遠了。長話短說，《淪落人》是一齣2019年本港上演的電影，內容講述昌榮(黃秋生演)因工傷意外變得半身不遂，成為「淪落人」，繼而在人生低潮遇上菲傭Evelyn，發展出一段超越賓主關係的情誼（詳情不多說了，不想劇透）。

劇情中最讓我深刻難忘的是昌榮認識Evelyn之後的改變。礙於工傷造成肢體殘疾，昌榮變得消極，認為自己沒有享有幸福及追求夢想的權利。但直到Evelyn的出現，昌榮一直在她背後默默付出，正正因為這份付出，成就了Evelyn的夢想。同時，成就Evelyn亦成為了昌榮人生最大的目標和方向。在我眼中，昌榮是一位捕夢者，儘管昌榮有肢體上的限制，但無阻他發揮出最大的能力，成就別人和自己的生命。

這齣電影提醒我每個人都有自己的限制（例如，肢體、能力、個性或環境上限制），上沒有人是完美的，正正如此，付出更顯得難能可貴；每個人都有自己的限制，勇敢跳出限制，固然是好，個人非常欣賞，但我認為能夠認識自己的限制，接納自己，坦然面對人生的風浪，正面地回應生命的號召，這顯得更重要。

電影中，昌榮工傷後常抱怨世界對他不公平。這條亦是我在社會工作經驗中，服務使用者最常問我的問題，同樣地我亦會問這條問題。我有時我會跟自己說「唔同人唔同命」來輕輕帶過安慰自己，但這並不能化解自身的怨氣。

累積工作經驗，近年我發現自己對人生苦難的看法有些改變，也許苦難本身都有一些意義。

- 患難見真情
- 學會感恩
- 活在當下
- 透過生命中的苦難，學懂安慰他人
- 學習與苦難共處
- 變得堅毅

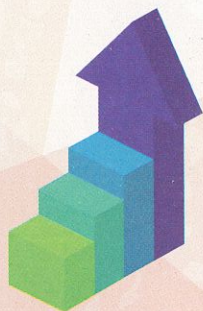
以上數項就是我在苦難中獲得的體會。感謝各位讀者，希望大家都能夠在社會工作中及生命中獲得力量，共勉之。

為什麼Evelyn有別於其他傭人？因為她擁有一份可貴的同理心，她能夠置身處境了解昌榮的內心世界；簡單來說，Evelyn是昌榮「心裡條蟲」，而昌榮後來亦成為阿蓮「心裡條蟲」，二人彼此成為對方的知己。由此可見，同理心在關係建立的重要，即使他人沒有設身處境經歷對方的痛苦，但仍能以開放的態度，去感受及明白當事人的難處。

社會工作，社會會接觸到許多來自不同背景的案主，雖然社工沒有親身經歷他們的難處，但憑著這顆同理心，讓社工可以了解到他們的情緒和感受，從而介入提供心理支援。因此個案工作中「身、心、社、靈」四個元素同樣重要，互為影響。在服務肢體殘疾的案主時，個案工作的介入都需平衡四方面。

服務統計數字

(2020年1-6月)



| 類別 | 服務數字 |
|------------------|------|
| 2020年1-6月 轉介個案數字 | 149 |
| 2020年1-6月服務個案數字 | 750 |
| 於2020年6月30日的個案數字 | 670 |

| 服務使用者的性別 | 人數(於30.06.2020) |
|----------|-----------------|
| 男 | 344 |
| 女 | 326 |

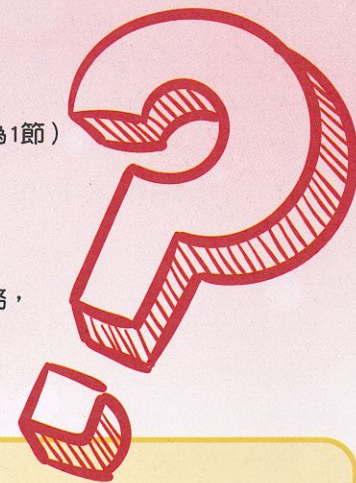
| 服務使用者的年齡 | 人數(於30.6.2020) |
|-----------|----------------|
| 6 至15歲以下 | 41 |
| 15 至25歲以下 | 60 |
| 25 至40歲以下 | 44 |
| 40至60 歲以下 | 130 |
| 60 歲或以上 | 395 |

| 服務使用者的主要殘疾類別 | 人數(於30.06.2020) |
|---------------------------|-----------------|
| 自閉症 | 17 |
| 中度智障 | 25 |
| 嚴重智障 | 44 |
| 嚴重肢體傷殘 | 517 |
| 其他(例如: 認知障礙症、 柏金遜症、癌症) | 67 |



服務質素標準SQS (Service Quality Standards)是社會福利署與資助機構共同制訂的指引，用以釐定及評估服務表現，並確保服務使用者可以得到優質的社會福利服務。我們在以往通訊已簡介過16個服務標準，希望大家可以溫故之新，這一期我們會重溫服務標準3: 存備服務運作及活動紀錄、服務標準11:滿足服務使用者需要

- 於服務使用者進入服務後，單位會安排「跨專業團隊」為個案進行全面的服務評估，跨專業團隊包括哪些？
 - 個案經理、物理治療師、職業治療師及/或言語治療師
 - 個案經理、護理員、物理治療師、職業治療師
 - 個案經理、護士、物理治療師、職業治療師及/或言語治療師
 - 個案經理、護士、物理治療師、職業治療師
- 每隔多久團隊會檢討服務需要？
 - 一年
 - 半年
 - 3個月
 - 4個月
- 以下哪一個收費描述是錯誤的？
 - 職業治療/物理治療/言語治療服務 每節\$52 (60分鐘為1節)
 - 康復訓練服務 每小時\$33
 - 護理服務(由保健員提供) 每節\$33 (45分鐘為1節)
 - 護理服務(由護士提供) 每節\$43 (45分鐘為1節)
- 如有需要，服務使用者需於多少小時前通知單位取消服務，否則需按原定安排收費？(緊急情況除外)
 - 1小時
 - 2小時
 - 12小時
 - 24小時



SQS考考你

SQS考考你 答案

1正確答案：C 2 正確答案：B 3 正確答案：A 4正確答案：D

養生之道之 秋季篇

街道兩旁的樹木依然屹立，但樹葉飄零，遍地紅葉，感受涼風吹來，不覺不覺，秋季已經來臨了。

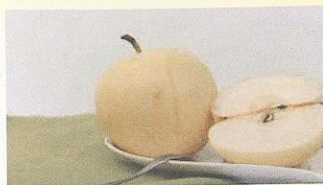
秋天總讓人覺得皮膚乾燥、脫皮，喉嚨癢癢，咳嗽等，這是因為氣候乾燥，空氣濕度低所致。

正好秋天到來，我們藉此機會來潤一潤肺！

梨子

梨是秋季常見的水果，品種繁多，有黃花梨、豐水梨、鴨梨等，最大的特點就是水份充足。

梨的功效：生津潤燥、清熱化痰的作用，養血生肌。蒸熟後還可起到潤肺止咳的效果。



蓮藕

民間有「荷蓮一身寶，秋藕最補人」的說法秋季，是蓮藕採挖的季節，大量新鮮蓮藕開始上市，不論是煲湯還是涼拌生吃都別有一番風味。



蓮藕功效：
清熱潤肺，健脾開胃，是應付秋燥的絕佳食材。

蜂蜜

到了秋季，我們會感覺口幹、口渴，總是想喝水，秋季多喝水是對的，除了喝白開水外，你也可以嘗試每天喝一杯蜂蜜水，蜂蜜含有大量的葡萄糖和果糖，會有你意想不到的效果。

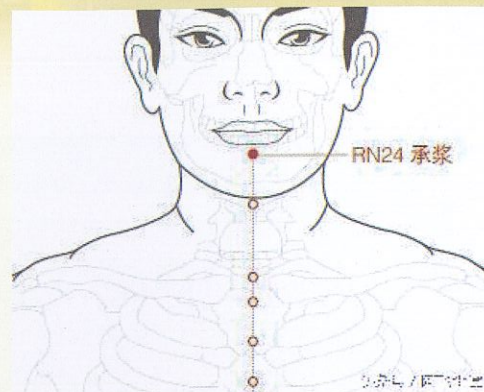
蜂蜜功效具有祛痰、潤肺止咳的功效，使皮膚滋潤光滑。

還可以在泡蜂蜜水的時候加一片檸檬，讓口感更好。



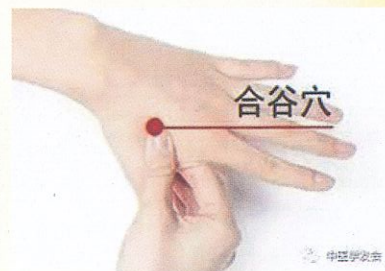
養生之道之 按摩篇

承漿穴在嘴唇下凹處，以食指用力壓揉，即可感覺口腔內會湧出分泌液。這種分泌液不僅可以預防秋燥，而且含有可延緩衰老的腮腺素，同時可使老人面色紅潤。本法簡捷實用，作為長期保健可以不受時間、場所的影響，隨時應用。



迎香是手陽明大腸經的穴位，從它的名字我們可以看出它的功能是使人「聞香逐臭」的，可以治療各種難愈的鼻炎、鼻塞。它還有一個很重要的功能：可以濕潤鼻腔，兩鼻腔濕潤了，就可以加大阻止病邪的力量，尤其是在燥邪盛行的秋季。做法是每天用食指在迎香穴快速搓法，搓熱為止。

合谷穴是我們平常說的虎口就是。合谷穴屬手陽明大腸經，並且中醫講「肺與大腸相表裏」。如果你有牙疼、耳鳴、眼睛紅腫、鼻出血、頭痛、咽喉腫痛、便秘、發熱、口乾，或者臉上的青春痘一個接一個不停地往外冒，就可以按合谷穴來消消火。具體做法：由於這個穴位按摩起來也比較方便，因此沒有固定的次數，有空的時候按一按就可以了。




資料來源 尋夢新聞<https://ek21.com/news/1/74972/>及
每日頭條<https://www.google.com.hk/amp/s/kknews.cc/zh-hk/health/j5gy4y.amp>

寄：

意見欄

我們正在就2020下半年服務表現進行檢討及諮詢，如對現時提供的服務有任何意見，歡迎填寫下方意見欄，完成後郵寄或親身交到本單位，我們會認真聆聽每個意見，致力提供更完善的服務。

本計劃暴風雨服務安排

| 暴雨或颱風訊號 | 中心開放 | 戶內活動 | 戶外活動 | 到戶服務 |
|--|------|------|-------|------|
|  雷暴警告訊號 | ✓ | ✓ | 按情況決定 | ✓ |
|  黃色暴雨警告訊號 | ✓ | ✓ | ✗ | ✓ |
|  紅色暴雨警告訊號 | ✓ | ✓ | ✗ | ✓ |
|  黑色暴雨警告訊號 | ✗ | ✗ | ✗ | ✗ |
|  T1 一號風球訊號 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
|  L3 三號風球訊號 | ✓ | ✗ | ✗ | ✓ |
|  L8 八號風球訊號 | ✗ | ✗ | ✗ | ✗ |
| 「極端情況」生效期間 | ✗ | ✗ | ✗ | ✗ |

1. 在暫停服務或活動時，如有特別服務需要，可聯絡個案經理。
2. 進行服務或活動時懸掛紅色或黑色訊號，則需留在安全地方至服務或活動完結。

編輯小組成員：鍾玲姑娘、高智恆先生、毛艷利姑娘

督印人：鍾姬爾姑娘（喜晴計劃部門主管）

單位電話：2337 9966

單位地址：九龍深水埗白田邨潤田樓地下C翼

出版日期：2020年10月

印刷數量：600本

