



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

011

2022年4月

喜晴

有一個
信念

喜見晴人





目錄



喜。訊

主管的話	P.2
------	-----

喜。事

疫晴下的服務模式新常態

1. 社工部

1.1 九龍城區	P.3-4
----------	-------

1.2 深水埗及油尖旺區	P.5-6
--------------	-------

1.3 將軍澳區	P.7
----------	-----

2. 治療部	P.8
--------	-----

喜。人

九龍城區喜見晴人	P.9
----------	-----

深水埗及油尖旺區愛見晴人	P.10
--------------	------

將軍澳區樂見晴人	P.11
----------	------

同事輪住講	P.12-15
-------	---------

喜。閱

九龍城區友善社區	P.16
----------	------

深水埗及油尖旺區友善社區	P.17
--------------	------

將軍澳區友善社區	P.18
----------	------

2019冠狀病毒病 Omicron 變異病毒株	P.19-20
-------------------------	---------

喜。貼

服務統計劃字(08/2021-01/2022)	P.21
-------------------------	------

服務質素標準SQS(09 - 12)	P.22
--------------------	------

春日滋潤湯水	P.23-24
--------	---------

香港零距離	P.25-26
-------	---------

主管的話



喜。訊



大家好！我是部門主管凌姑娘，好開心就這次機會與大家打個招呼，我於2021年10月加入喜晴計劃這個大家庭。加入這個大家庭的第一個挑戰是考我的記憶力，因為要記得過百位的同事真係好大挑戰呀！但同事的活力和熱誠，好快也感染到我，令我感到喜晴的正能量，我好感恩可以與各位晴人有共同目標去提供服務。

因此，今期的主題是「喜見晴人」，讓我也給大家一個挑戰，大家嘗試尋找你身邊的晴人，一些充滿陽光活力有正能量的人，當你見到這些晴人總會充滿力量和喜悅，他/他們會否是你的家人、朋友、情人、工人姐姐，甚至是喜晴職員？當你找到他們的時候，鼓勵大家向你的晴人說聲「多謝」。

在這疫情反覆不穩的情況下，大家也容易會出現疫情疲勞，因此大家更需要照顧好自己的身心健康，也多關心身邊的人和事。希望快些可以除口罩與大家見面相聚，到時要帶埋你們的「晴人」出席。



疫情下的 服務模式新常態

社工部

九龍城區

由12/2021-02/2022活動簡直一浪接一浪。

第一炮 - 09/2021-11/2021

《復康路徑不放棄之正能量大發放》金句創作比賽

經過一輪金句投稿與投票後，中心最終篩選出以下3位最多票數的創作金句，其金句亦製作成2022年的年曆咭，送給每位服務使用者及照顧者。

- i 「復康來自長久的努力，進步源自不懈的堅持。」
- ii 「復康路崎嶇，挑戰令人累，正念不放棄，勇敢齊面對。」
- iii 「風雨同路見真心，同舟共濟情更深，互勵互助走出光明前路。」



每個金句均別具意義，激勵人心，再次感謝每一位創作動人金句及投票的你。

第二炮 - 12/2021

「手作聖誕花束工作坊」

踏入12月份，中心分別舉辦兩場「手作聖誕花束工作坊」，當中招募了一班平日辛勞地照顧特殊需要孩子的媽媽參與插花活動，大家一同發揮美感、談談心，真是一個美好的小時光。

不講不知，當中有服務使用者表示這是首次親手插花，看來完全不像新手，大家都很棒呢！



喜。事

第三炮 - 1/2022

「新春手工包派送」

中心在1月份為服務使用者送上新年豐富禮物包，同時職員亦與他們一同製作新年掛飾，感受新年氣氛，並藉以祝福大家身體健康，笑口常開，豐衣足食。



「大家睇下我親手製作的新春掛飾是否好美？」

福袋裡有長者中心義工親手寫的揮春，為服務使用者送上祝福

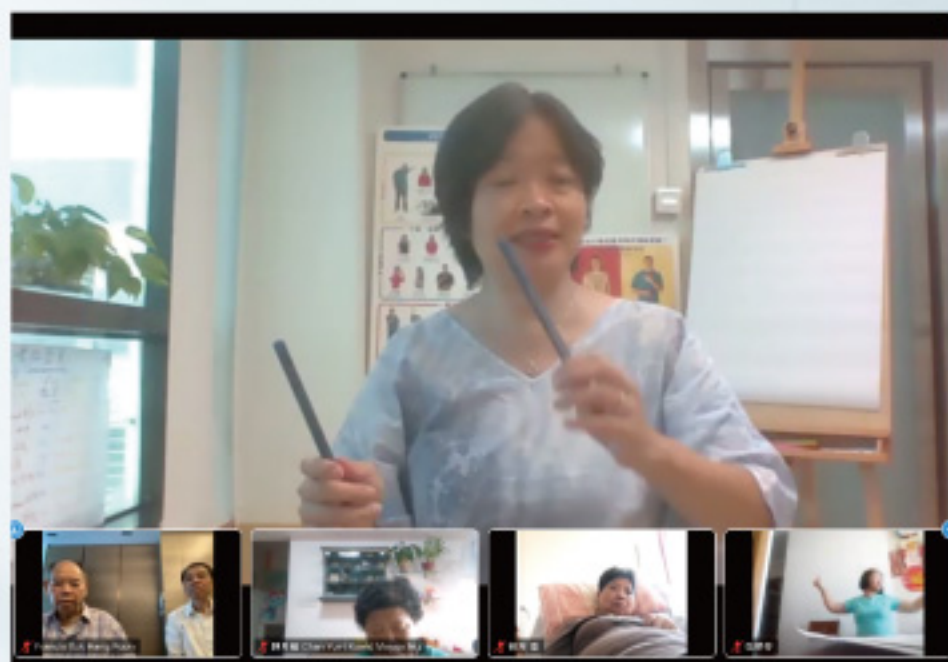


「份福袋好大呀!一定要來張合照先...」



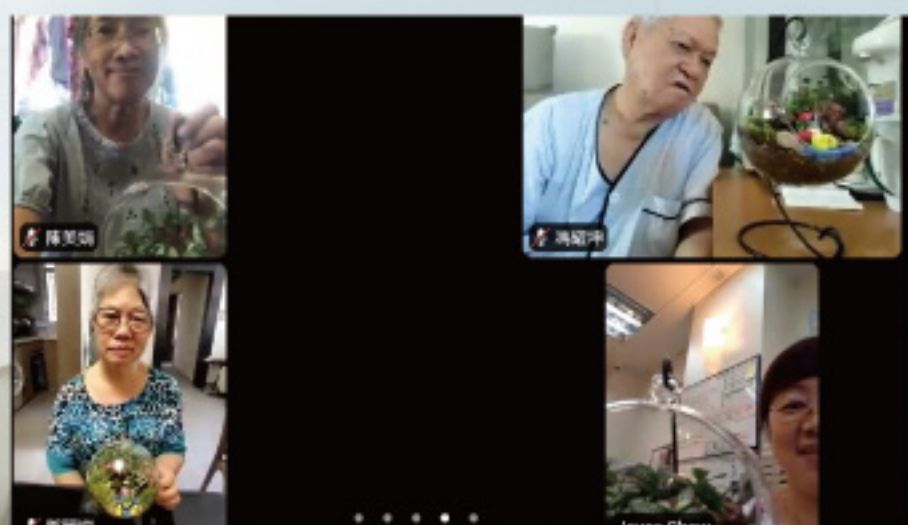
社工部 深水埗及 油尖旺區

服務使用者及照顧者因疫情關係，大部份時間留在家中抗疫。為豐富服務使用者及照顧者生活，深水埗及油尖旺分區近年舉辦不同類型ZOOM小組活動，繼上半年舉辦靜觀及禪繞畫活動，下半年繼續舉辦健腦操、盆景製作、咖啡拉花班及園藝治療與身心健康講座。



「大家齊做健腦操，頭腦靈活個人都輕鬆」

盆景製作

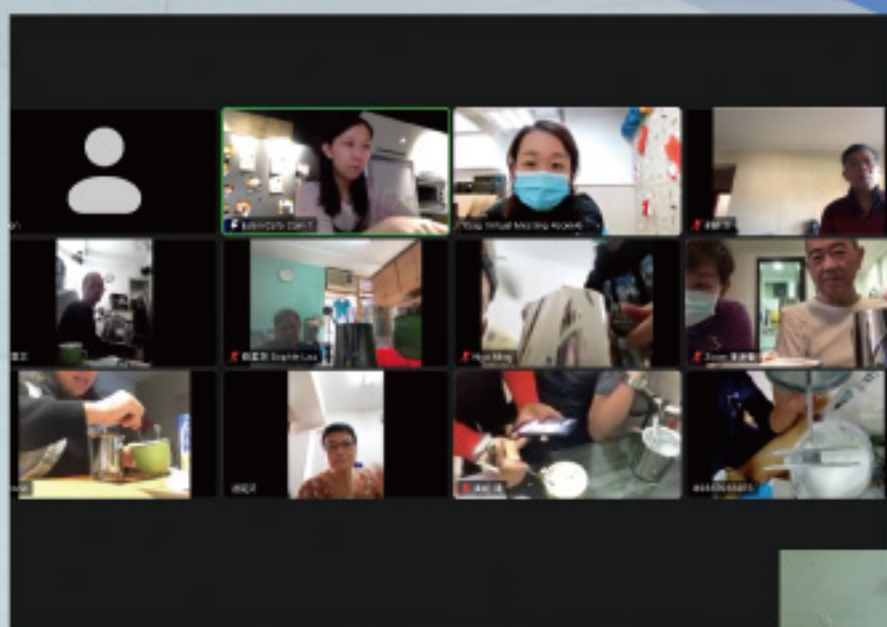


園藝治療與身心健康講座
(zoom形式進行)



咖啡拉花班

喜。事



「係勒！大家跟住導師整就啱啦…」



「嘩！睇到都想飲呀！」



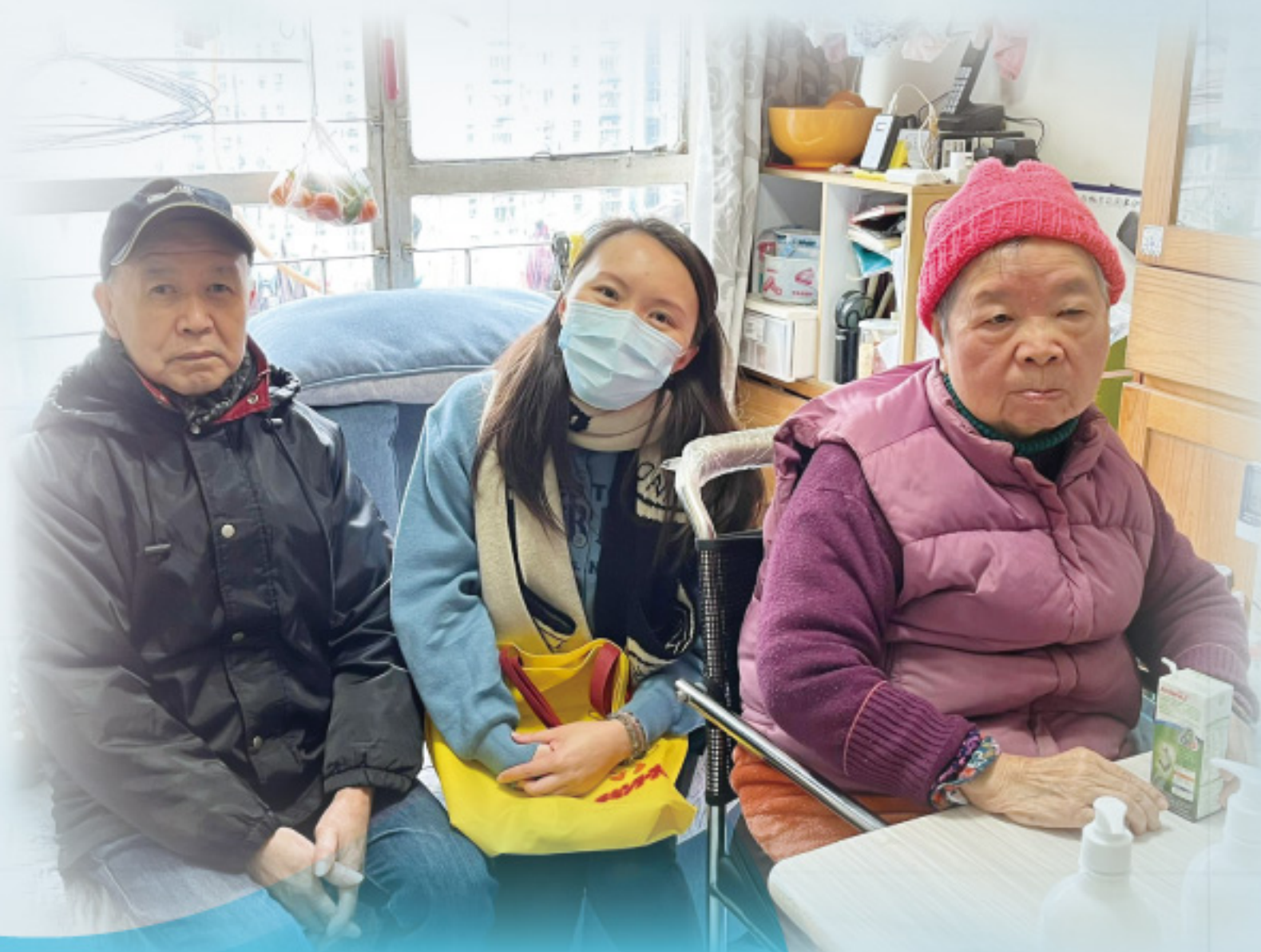
「開始前大家來張合照先」

聖誕佳節，義工們到訪深水埗及油尖旺區分派發聖誕禮物包，讓服務使用者及家人感受節日氣氛及關懷。你看！大家都一袋二袋，好開心呢！



社工部 將軍澳區

於第五波疫情下，將軍澳區舉辦「關懷大使探訪」活動，邀請不同的社區人士，包括：教會團體、前服務使用者等擔任義工，協助單位以實體及視象探訪形式關懷平日甚少使用恆常服務的服務使用者以及低收入家庭，關心他們的生活需要。整體上，受訪家庭對義工探訪的表現雀躍，其中前服務使用者的康復經歷分享更為大家帶來正面的支持和鼓勵呢！



「大家均收到防疫物資，齊心抗疫」

減少與外界接觸，確實可減低受感染的風險。在收緊社交距離等防疫措施實施的同時，我們免不了會減少外出，而且當個人使用公眾健體設施、往公園等舒展身心活動時，都多了一點限制，長時間留家避疫，會令身體活動量大大減少，而這種持續靜態的生活模式，亦會為身心帶來影響。

所以為了身心健康，維持適量活動，才是應對的上上之策。當大家習慣了傳統到戶面見的訓練模式時，隨著通訊科技的發展，視像通訊已經日漸普及，如果懂得善用科技，要「見面」，其實一點也不難。

多國研究發現，視像康復訓練在部份項目，例如：腰背肢體活動，帶氧活動等環節，效果不比傳統面授式訓練遜色，而且視像訓練最大的好處是其可持續性，不受時空限制。基本上，只要有一部視像通訊工具，例如：手機或平板電腦，就可以隨時進行視像訓練。

不過為了安全又有效地進行訓練，訓練前當然要做好準備，以下有一點提醒：

1. 環境準備：要有合適的空間，避免有障礙物影響活動或構成危險。另外，準備好訓練需要用的工具。視訊工具畫面要清晰可見，看得見動作正確做法；亦要聽得清指示，以確保動作有效及安全地進行。
2. 個人準備：運動由輕柔開始，做好熱身，避免一開始動作過激，容易受傷。另外，亦要穿著合適的運動衣物及鞋履，以保持活動暢順及平穩。

疫情為我們帶來挑戰，但我們無需畏懼，只要繼續訓練，保持強健的身心，大家總有一天能重回正軌的生活。



參考資料：

1. Strain, T., Spiers, A., & Sharp, S. J., et. Population level physical activity before and during the first national COVID-19 lockdown: A nationally representative repeat cross-sectional study of 5 years of Active Lives data in England. Define_me. Retrieved February 27, 2022, from [https://www.thelancet.com/journals/lanepc/article/PIIS2666-7762\(21\)00251-9/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lanepc/article/PIIS2666-7762(21)00251-9/fulltext)
2. Laver, K. E., Adey-Wakeling, Z., Crotty, M., et. (2020, January 31). Telerehabilitation services for stroke. The Cochrane database of systematic reviews. Retrieved February 27, 2022, from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6992923/>
3. Seron, P., Oliveros, MJ., Gutierrez-Arias, R., et. Effectiveness of telerehabilitation in physical therapy: A rapid overview. Physical therapy. Retrieved February 27, 2022, from <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33561280/>



北斗星

人生總會遇到失去方向的時候，當自己面對困難時，有人伸出援手就好像尋找到『北斗星』一樣重新找到方向。

個案盧先生與太太及年幼兒子同住，為人喜歡接觸及幫助別人，從事保健員多年，然而，盧先生不幸在2020年中風，其後失去工作能力，「一家之主」的身份突然落在盧太身上。盧太感到擔心及徬徨，頓時要做很多重要的決定，令盧太一時間壓力大到透不過氣，原本照顧家庭的丈夫變為『被照顧者』，盧太覺得失去依靠及無助，最後，盧太接觸到本服務，一家人重新出發，於復康路上適應新生活。

最初，無助的盧太遇到個案社工時提出了很多疑問：丈夫能否康復重新工作？丈夫要多少時間才能康復？家庭能否負擔生活的開支？丈夫外出治療時是否有人可以幫忙？當下個案社工逐一解答盧太的疑問及憂慮，同時亦開始留意到盧太的情緒，明白既要照顧兒子，又要四處為丈夫東奔西跑，一個人獨自面對困難，背後確有不為人知的辛酸。個案社工給予盧太情緒抒發的空間，將自己無助、對未來的徬徨、對盧生健康的擔憂、對兒子的愧疚、對自己能否撐下去的懷疑一一說出來，個案社工以同理心盛載盧太不同的情緒，經過多次會面後，盧太學習慢慢釋懷及放下，感受到身邊有很多同行者的支持及陪伴。

鑑於剛中風患者較有復原的潛力，因此個案社工與專業團隊建議盧生把握復康黃金期，為盧生訂立不同服務需要，以配合復康之路。個案社工建議盧生向醫生爭取治療機會，安排到日間復康醫院進行復康訓練，提升肌肉力量，改善步行能力。與此同時，為減輕盧太照顧壓力，個案社工安排照顧員家居暫託及接送服務，讓盧太有更多時間照顧兒子。除此之外，中心亦提供家居訓練服務，讓盧生重新學習基本自理能力，早日重新投入家庭角色。除了一般訓練外，中心亦加插小手工製作，例如：繪畫心意卡、DIY節日掛飾，以加強盧生的親子關係。再者，護士亦為盧生提供陪診，護理諮詢服務，讓盧生能培養健康良好的生活習慣。

經過兩年的復康之路後，盧生見證自己慢慢進步，雖然復康之路仍然很漫長，但感恩遇到喜晴這顆『北斗星』，讓盧生及家人重新找到方向，繼續努力在社區生活。

我是一位罕見病患者，由於近年身體機能不斷下降，已由從前兩隻腳走路，變成現在與「四個轆」同行。

回想由醫院出院回家的日子，一點也不習慣，總覺得灰心沮喪。就在失意時，經同路人介紹而認識「楊震喜晴」。

猶記得第一天社工上門家訪評估，與他傾談了很久，就像把心中的擔憂與負面情緒一次倒清。及後，正式成為喜晴會員，每星期最期待就是復康工作員的到訪，一邊助我舒緩痛楚、提供訓練，另一邊談談日常，跟她們就好像相識已久的朋友，總有說不完的話題。

縱然面對著健康一直走向下坡直到全癱，但治療過程中，每位治療師與職員給我的鼓勵、不斷為我探索一些助我減慢機能退化的運動，單是這一點，我又有甚麼理由去放棄自己呢？你們沒有把我放棄～正是我堅持走下去的動力。

楊震社工、治療師、工作員們～感謝您！





「晴天～陰天～雨天～你在何地 代表我天氣～煩擾～完美～造夢也都因你」…

這首由鄭中基先生主唱的情歌，用於照顧者身上同樣貼切，作為照顧者不論家人大事小事亦需要關顧周全，就如今期樂見晴人張宋先生的女兒張小姐一樣，無論天氣如何，身處何地，作為主要照顧者也會掛心如何盡力照顧好父母一樣，確實是如歌詞所說做夢也都因你，睡夢中也會想念如何照顧家人。

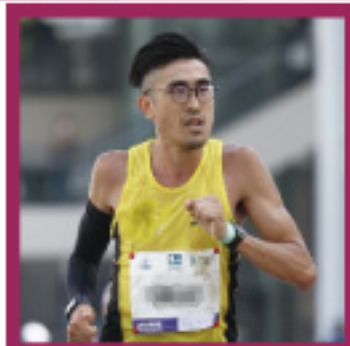
張小姐星期一至五均需要上班，工作地點距離住址車程需一個多小時，工作以外的時間大部分都用於照顧父母日常生活，不論是陪伴進出醫院或是添置合適日常用品給予父母，張小姐亦親力親為，工作員每次與張小姐通電話時均感受到她對父母滿滿的愛，張先生亦曾向工作員提及：「女兒返工有壓力，放工回家照顧個家也有壓力，我一個月需要去兩至三次油麻地針灸也是女兒帶我去，每次也要用上大半天時間，太太需要轉移/沐浴時也是女兒一人處理，女兒手腳又有痛症，幸而喜晴計劃的職員前來幫輕一下，她才有時間休息。我心裡知道她辛苦，她真的把我們照顧得很好，很孝順。」從張先生說話當中也能感受到父母對女兒用心照顧及充滿感激之情。

患者在復康路上可能重重難關，擔任照顧者一角就更為重要，若然能在患者身邊作陪伴、支持與鼓勵，相信患者會有更大的推動力向著復康之路進發。



治療經理 (物理治療)

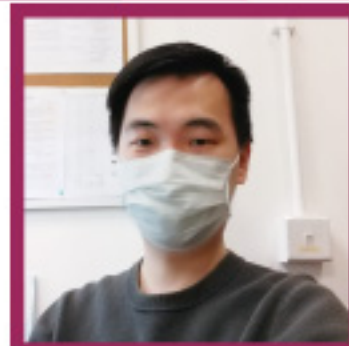
黃炳乾



各位有緣在喜晴相遇的朋友，大家好！對上一次在此分享，經已是七年前初到喜晴的時候。此段期間歷盡萬千變化，昨日種種，彷彿就在轉眼之間。如今自己在工作崗位踏入上新的階段，但我始終如一，就如當年在文中分享所講：只要不停步，總會有出路。我們一起繼續前進。

治療經理 (職業治療)

黃穗生



大家好，很高興今年一月加入楊震及喜晴大家庭，加入前曾在醫管局及另一嚴重家居服務隊工作，擔任多年前線及管理工作。雖然加入楊震喜晴即遇上疫情最嚴重時，未能逐一與大家見面，但相信希望在明天，好快雨過天晴，期望早日與大家見面！

督導主任

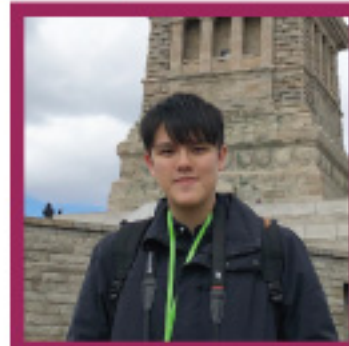
程慧敏



(九龍城區)
大家好！我是程慧敏，12月剛加入喜晴計劃任督導主任，很高興有機會能加入楊震這個大家庭。過去我曾在兒童、長者服務及專上學院等工作超過十年，當中還是以長者服務為主。我喜歡旅行，認識不同地方的歷史與文化。面對社會不斷的轉變，相信服務使用者與家人定有着不同的服務需要，盼望來日能有您同行，一同參與，彼此學習，共同建立一個關愛的社區。

一級職業治療師

徐嘉揚



(九龍城區)
大家好，我是職業治療師徐sir, Anson，於2021年9月30日加入喜晴計劃。在這差不多半年的時間，感謝同事的幫忙及扶持，令我很快就適應了這裡的工作環境。過去曾任職過不同的社區支援服務／計劃，希望透過自身的經驗，與服務使用者一起同行，幫助有需要的人改善日常起居生活的困難。

登記護士

羅翠玲



(九龍城區)
大家好，我是2022年1月入職喜晴的登記護士羅姑娘。過往一直從事老人院服務，喜晴計劃對於我來說是個完全陌生，充滿挑戰和有意義的服務。希望可以和大家一齊繼續面對各種挑戰，讓生活變得更好和更有意義。

復康工作員

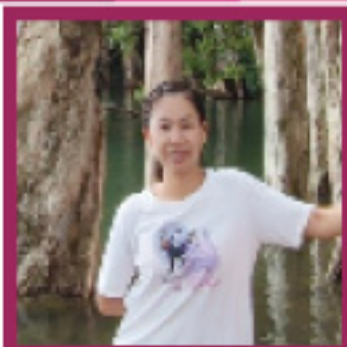
鄧楚君



(九龍城區)
大家好！我是復康工作員鄧姑娘Nancy，剛加入喜晴這個大家庭快三個月了。這份工作對我來說非常有挑戰性，有很多的新嘗試，而且還得著不少。謝謝各同事們一直以來的幫忙和支持，令我更快地融入這個大家庭。

家居照顧員

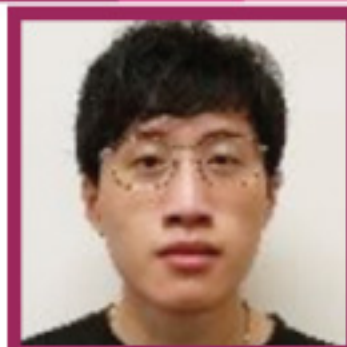
游雋霞



(九龍城區)
大家好！我叫游雋霞，職位是家居照顧員，我是2022年1月份入職，很高興能夠加入“喜晴”這個大家庭工作。剛開始時很多事情都不懂，幸好得到上司和同事耐心教導，在此衷心感謝，日後我會盡責用心地工作。我平時的嗜好是行山、郊遊、看電影，星期日亦會和家人回教堂望彌撒。

家居照顧員(啟航)

盧逸誠



(九龍城區)
本人入職於9/2021，剛加入這個行業工作時，難免對環境適應感到憂慮，慶幸得到一班同工們的幫助，如：講述前往地點的捷徑、服務時要注重的技巧以及安全等，讓我更易投入這個行業。面對不同的服務使用者時亦令我明白到與不同人相處的方法。我相信前路會有更多的挑戰，所以我會全心投入工作，提升自己，為服務使用者提供更好的服務質素

督導主任(發展主任)

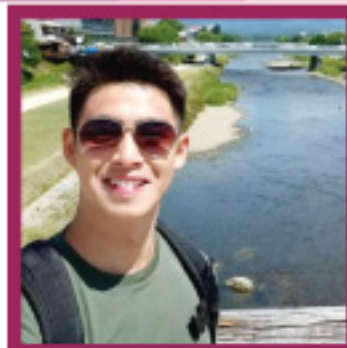
何樹威



(深水埗區)
大家好，很高興又重返喜晴這個大家庭，我閒時會參與園藝活動，希望我可以將這項有益身心活動融入服務，令服務更加多姿多彩。

一級職業治療師

何志龍



(深水埗區)
大家好。我是職業治療師 Eddy。不經不覺已在喜晴工作了半年。選擇到戶治療服務，是因為樂見服務使用者可重返投入其生活環境，別具意義。感謝同事們一同的付出，願大家繼續努力！祝身體健康！



一級物理治療師

幸潔芸



(深水埗區)

Hi! 大家好！我是新到職的物理治療師幸姑娘 (Karen)，服務喜晴計劃-家居照顧服務。在新一年，新工作，新開始，能夠加入喜晴這個大家庭，我感到十分高興。面對疫情下我感到現有的工作極具挑戰性，有很多新常態，作更多新嘗試，我希望能盡快適應新環境，疫情亦能盡快停下來。祝大家工作順利、身體健康！

登記護士

梁翠芬



(深水埗區)

大家好，本人是登記護士梁翠芬，很高興2021年12月加入喜晴大家庭。面對新工作環境與事物，我都難免帶點緊張，感恩有各同事指導、提點及包容，讓我能適應到這轉變。新工作就如挑戰一條山路，自己要先認識再實踐，從中再向前走；不論高山低谷也視作學習的機會就是了。

復康工作員

周嘉裕



(深水埗區)

大家好！我是復康工作員周姑娘呀Yu！好開心在上年年尾加入喜晴大家庭，同大家一齊做運動！我好鍾意發掘咁新事物同玩貓貓，希望我可以分享自己所見所聞，令大家充滿正能量！願疫情過後，除低口罩見到大家既笑容啦！

復康工作員

黃靖怡



(深水埗區)

大家好，我是於2021年11月入職的RW Janet。很高興可以加入喜晴這個大家庭！新入職時好多事都不懂，幸而有一班熱心的好同事帶領我、教導我，令我慢慢熟悉工作上的流程，希望以後能同大家共同進退，越做越好！

家居照顧員

陳柏滔

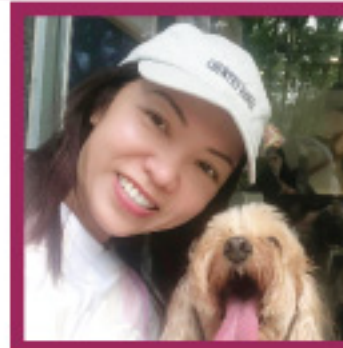


(深水埗區)

各位好，我是家居照顧員陳柏滔，有幸於2021年9月加入楊震喜晴計劃並開始投入服務，現已在機構工作五個月了，當中所學到的、所感受和所面對的工作挑戰似乎與以往的機構別有不同，特別是過往工作集中與長者進行復康訓練為主，這次角色上的轉變確實是一個新突破及嘗試，同時亦讓我明白到要成為一個值得信賴的家居照顧員，當中的學問及所肩負的責任的確殊不簡單，期望來日我能將服務融入生活當中，好好享受這個過程。

家居照顧員

張儉儀



(深水埗區)

大家好！我是家居照顧員 Maggie -儀，於今年二月加入喜晴這個大家庭。這工作對我來說是一個新嘗試，也滿足挑戰性，感謝一班同事們，無條件地熱心教學，讓我由一張白紙，到每天能寫上「專業知識」。期望能為大家提供「專業服務」。大家的笑容確實為我們帶來信心與喜樂。在此祝大家身體健康！

家居照顧員

黃佩英



(深水埗區)
我是00，好高興同大家一起共事，話說這次好像返娘家的感覺一樣，事源我離開了機構已三年了，很多新知舊雨的同事都因疫情關係未能一一盡見，但眼前新進的服務，如：陪伴服務使用者剪頭髮、茗飲及製作節日食品等都令我感到很新鮮。感恩有一班用心做事的同事，上下一心為服務者盡一點心意及支持，期望與大家一同過渡了這個疫情，生活早日回復正常。

督導主任

鄭嘉文



(將軍澳區)
大家好，我是負責將軍澳區的社工鄭Sir (Patrick)，於去年聖誕節加入喜晴這個大家庭。對從未接觸過嚴重殘疾人士服務的我來說，過去的幾個月可以說是「難關處處」，感恩服務團隊及服務使用者對我的耐心及信任，幫助我一步步熟習新的工作。最後，祝願各位身體健康，盡快撥開疫情的陰霾，重拾喜樂與天晴！

註冊護士

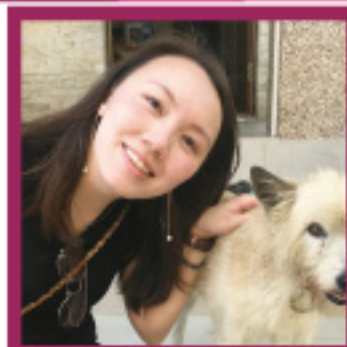
冼美絲



(將軍澳區)
大家好，我是註冊護士冼姑娘May，2021年8月加入喜晴這個大家庭，面對復康護理工作於本人而言是一種新挑戰。服務間中遇到困難，幸好有著一班跨專業團隊共同走過每段路，互相支持及鼓舞，讓我不感孤單。近年大家不斷受疫情影響，擔任感染控制職責的我搖身成為一位小督察，為團隊定期發放防疫護理資訊以鞏固團隊及服務使用者安全健康為本。希望大家能百毒不侵，戰勝病毒，早日可安心出行放眼世界。

社會工作員

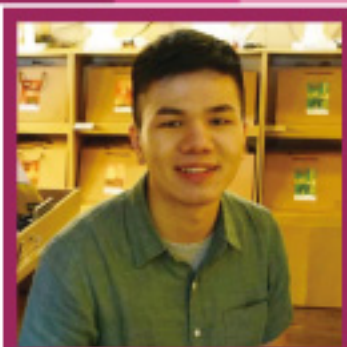
劉潔迎



(將軍澳區)
大家好，我是11月加入喜晴計劃將軍澳區的社工Bella劉姑娘，踏入2022年祝大家新年快樂，身體健康，主恩滿溢，加入喜晴三個月感受到不同職位的同事與服務使用者之間都充滿著滿滿的愛與關懷，令我對工作都充滿力量，期望疫情早日過去，可以見到大家嘅笑臉。

復康工作員

何銘康



(將軍澳區)
大家好，我是復康工作員Billy，上年11月加入喜晴這個大家庭，這幾個月的工作遇到很多新的嘗試和挑戰，感激上司和同事的講解和協助，讓我了解到不同服務使用者的性格和狀況，希望在不久的將來，能與大家建立到互信的關係。

復康工作員

王定恆



(將軍澳區)
各位好，我很開心能於二月初入職喜晴計劃內工作。碰上疫情最嚴峻的時刻，希望疫情盡快過去，回復正常工作。面對新工作環境挑戰，我會全力以赴，為計劃出一分力，讓服務使用者滿意。我空閒時喜歡游泳、跑步及看書。

九龍城區友善社區

香港正面對人口急速老化，以及慢性疾病患病率增加所帶來的挑戰，近年政府在全港各區加強以地區為本的基層醫療服務，希望透過在香港設立地區康健中心，提升市民預防疾病的意識和自我管理健康的能力，以減輕公營醫院的壓力。今期為大家介紹一下：



喜。閱

「九龍城地區康健站」

由九龍樂善堂營運的九龍城地區康健站為期三年，於2021年10月2日起啟用，於九龍城區設立服務點，便利居民使用服務。「地區康健站」的核心服務涵蓋以下三大範疇：

- (a)第一層預防：舉辦健康推廣和疾病預防活動，以提高市民預防疾病的意識和自我管理健康的能力。「地區康健站」會提供護理協調、諮詢和輔導服務。
- (b)第二層預防：提供基本健康風險評估及風險管理，及早識別慢性疾病和健康風險因素。有糖尿病或高血壓風險的病人或會轉介給醫生按需要作進一步評估。
- (c)第三層預防：「地區康健站」會推行病人自強計劃，由護士和專職醫療人員為糖尿病、高血壓、慢性腰背痛和膝關節炎痛症患者提供指導和支援。

除此之外，透過地區為本、公私合營及醫社合作，聯同九龍城區及鄰近地區的醫療服務提供者，包括：醫生、中醫師、物理治療師、職業治療師、言語治療師、視光師、營養師、足病診療師及醫學化驗所，以跨專業形式提供全面基層醫療服務；同時亦會協調於九龍城區提供社福、健康及相關服務的社區夥伴，為區內市民蒐集有用的醫療和社福相關資源。

服務地點 -

主中心：九龍土瓜灣旭日街9號港圖灣地下商舖

服務時間： 星期一、三、五、六 上午10時至下午7時

星期二、四 上午10時至下午9時

星期日及公眾假期休息

服務點1：九龍紅磡馬頭圍道100號金通商業大廈10樓A&B室

服務點2：九龍九龍城打鼓嶺道47號地下(樂善堂李賢義裔群社少數族裔支援服務中心)

服務點3：九龍九龍城聯合道48號地下(樂善堂陳廣興紀念基層醫療中心)

服務點4：九龍九龍城聯合道48號地下

* 大家如有興趣，可致電2338-3211與中心職員預約上述地點參觀 *

《鼓勵大家及早了解個人的健康狀況與需要，時時保持健康，做個開心快活人》



深水埗及油尖旺區友善社區

惜食堂「自在食」速凍餐自助提取機服務

「賽馬會逆境同行食物援助計劃」於九龍及新界各區設置自助機，以創新及更具彈性的取餐方式，為不同作息時間的人士提供速凍餐食物援助服務，以紓緩因疫情衝擊而導致的經濟壓力。

速凍餐自助提取機座落各區，以創新及更具彈性的取餐方式，尤其為不同作息時間的人士，提供為期最長一年的食物援助服務。

- 每申請家庭／申請人需經專業社工作需要評估
- 合資格申請個案會成為會員及獲派會員卡乙張，會員可憑卡上之QR code到食物提取機領取速凍餐
- 每名會員可獲得最少3個月的服務提供，以補足其基本生活需要
- 如會員申請之服務超過一年，專業社工需重新再作需要評估，合資格才可繼續使用服務
- 基於食物安全的理由，服務只接受居於指定服務地區內的申請人或家庭，將不接受跨區服務申請
- 會員每次到取食物，必須帶備社會服務機構提供之「食物保溫袋」，以保存食物安全到家

備註：家中必須具備正常功能的雪櫃作儲存冷凍食物，及具備翻熱食物器具(如：電飯煲、微波爐、鑊等等)。

申請方法詳情如下：

- 「惜食堂」官方網頁或熱線
- ◆ 網上申請填寫表格，若初步符合資格，以SMS短訊獲得申請/登記編號
- ◆ 於5個工作天內收到相關社會服務機構通知及安排約見
- ◆ 攜帶文件到相關社會服務機構作申請及核實之用
- ◆ 文件通過核實，將透過短訊SMS收到成功申請確認通知

目前全港已經設置多達25部速凍自助提取機，成功申請者可以於下列地點自助取餐：

九龍區

深水埗	南昌普 天悅廣場 西九龍中心 麗新商業中心	油尖旺	大成商場 油麻地MI酒店 618 上海街 旺角綜合大樓
觀塘	牛頭角玉蓮臺 翠屏(北)商場 裕民坊 寶達商場百佳 自助惜食站(雲漢街)	九龍城	Sunshine 陽光24 (落山道) SR 洗衣店 (啟明街)
		黃大仙	慈雲山中心

聯絡方法

查詢熱線：9387 5784 (致電/Whatsapp)

辦公時間：09:00 - 18:00

(星期一至五，星期六、日及公眾假期休息)

服務時間：每名會員可獲得最少3個月的服務提供，以補足其基本生活需要，不接受跨區服務申請。

啟用時間：若申請人交齊相關申請文件，最快7個工作天內可啟用服務

備註：服務啟用情況需視乎當區的服務名額是否已滿，或是否需要輪候服務

《資料由「惜食堂」網站及「香港C1」網頁<https://bit.ly/3h38qEZ> 提供》

將軍澳區友善社區



喜。閱

將軍澳作為一個新市鎮，區內的無障礙設施相對較完善，很多地方均有商場與行人天橋接駁，並由斜道及升降機連接至公共行人通道，方便區內不同需要的人士善用這些設施去享受社區資源，說得上是暢通易達，而因應政府由2012年起推行的「人人暢道通行」計劃，區內的設施都持續優化，今期為大家介紹幾項近年落成的新設施及正在草擬的計劃：

已完成項目：



1. 連接將軍澳中心及調景嶺體育館天橋



2. 橫跨寶寧路行人天橋加建升降機

擬建工程：



1. 橫跨寶寧路近將軍澳醫院的行人隧道擬增設升降機及托闊行人路



2. 近翠林商場及景明苑天橋擬增設升降機



無障礙設施並非僅為服務殘疾人士而設，而是便利著市民每天生活的設計。來讓我們的足跡遍佈社區每個角落，向相關部門反饋需要改善的地方，為社區共融獻一分力量！

資料來源：西貢區議會



2019冠狀病毒病

Omicron 變異病毒株

由2019年起新型冠狀病毒已陪伴我們達兩年多了，近日病毒更變種成病毒Omicron，傳播力極強。今期喜晴護理團隊特別為大家講解這病毒的特性及傳播途徑等情況，並提供一些健康建議，讓大家能加以防備。



病原體



Omicron變異病毒株是由一種名為嚴重急性呼吸綜合症冠狀病毒2的新型冠狀病毒變異病毒株引起的疾病。

在2021年在南非國家首宗出現新冠病毒變異病毒株---Omicron。Omicron病毒細胞特變變異至少有42個，其中32個發現有特變變異棘突蛋白。根據世衛資料顯示Omicron能迅速傳播，並有證據顯示比Delta毒變異病毒株傳播得更快，在南州錄到傳染比率平均為1傳2.33個，如患者再次被受感染率是Delta變異病毒株的3倍。

病徵

最常見病徵較輕微包括：發燒、乾咳及感到疲乏。其他病徵包括：喪失味覺或嗅覺、鼻塞、結膜炎、喉嚨痛、頭痛、肌肉或關節疼痛、皮疹、噁心或嘔吐、腹瀉、發冷或暈眩。有些受感染者只有很輕微或不明顯的病徵，有些則可能出現嚴重的徵狀，例如：呼吸困難、胸口痛等。

年齡較大或本身有健康問題的患者（例如：高血壓、心肺疾病、糖尿病、肥胖症或癌症等），有較大機會出現嚴重情況。可能出現的併發症包括：呼吸衰竭、急性呼吸困難綜合症、敗血症和敗血症性休克、血栓栓塞及／或多器官衰竭，包括對心臟、肝臟或腎臟的傷害。

部分2019冠狀病毒病的患者會出現持續的病徵，包括感到疲乏、出現呼吸道和神經系統徵狀。現時仍未清楚這些徵狀會維持多久。

傳播途徑及潛伏期

經呼吸道飛沫傳播是主要的傳播途徑，亦可通過接觸傳播。現時對潛伏期的估計大多是1至4天。

治理方法

主要為支援性治療。



預防方法



1. 建議接種2019冠狀病毒病疫苗（新冠疫苗）

- 接種有效預防2019冠狀病毒病。
- 接種疫苗並同時採取非藥物干預措施，可對抵禦病毒提供最佳的保護。
- 有關新冠疫苗的詳細資料，請瀏覽「2019冠狀病毒病疫苗接種計劃」專題網站：
www.covidvaccine.gov.hk

2. 健康建議

市民應減少外出及避免聚餐或聚會等社交活動，並盡量與他人保持適當的社交距離。

時刻保持個人和環境衛生，對預防個人受感染和防止病毒在社區擴散至為關鍵：

- 病人佩戴外科口罩可以預防傳播呼吸道病毒，因此出現病徵（即使症狀輕微）的人士佩戴外科口罩十分重要；
- 在乘搭交通工具或在人多擠逼的地方逗留時應佩戴外科口罩。正確佩戴口罩十分重要，包括：在佩戴口罩前及脫下口罩後保持手部衛生；避免觸摸眼睛、口和鼻；
- 經常保持雙手清潔，尤其在觸摸口、鼻或眼之前；進食前；如廁後；觸摸扶手或門把等公共設施後；或當手被呼吸道分泌物污染時，如咳嗽或打噴嚏後；
- 打噴嚏或咳嗽時應用紙巾掩蓋口鼻，把用過的紙巾棄置於有蓋垃圾箱內，然後徹底清潔雙手；
- 洗手時應以梘液和清水清潔雙手，搓手最少20秒，用水過清並用抹手紙弄乾。雙手洗乾淨後，不要再直接觸摸水龍頭（例如：先用抹手紙包裹著水龍頭，才把水龍頭關上）。如沒有洗手設施，或雙手沒有明顯污垢時，使用含70至80%的酒精搓手液潔淨雙手亦為有效方法；
- 妥善保養排水渠管和定期（約每星期一次）把約半公升的清水注入每一排水口（U型隔氣口），以確保環境衛生；
- 如廁時亦要注重衛生，先將廁板蓋上才沖廁水，以免散播病菌；
- 當出現呼吸道感染病徵，應戴上外科口罩，不應上班或上學，避免前往人多擠逼的地方，及盡早向醫生求診。



3. 追蹤感染源頭

- 盡快截斷傳播鏈，及早隔離高度傳染者，確保感染控制。
- 使用政府強制掃描「安心出行」手機應用程式，協助監察及早追蹤源頭。
- 確診疫廈必須安排強制性檢測。



資料來源：

- 衛生署 衛生防護中心 - 醫護專業. 衛生防護中心. Retrieved February 21, 2022, from <https://www.chp.gov.hk/tc/healthprofessionals/submenu/index.html>
- 2019冠狀病毒病專題網站 - 同心抗疫 - 主頁. Retrieved February 21, 2022, from <https://www.coronavirus.gov.hk/chi/index.html>
- Pang, E. (2021, September 3). 【新冠肺炎】delta變種病毒兒童及青少年更易感染？美國開學後兒童確診大增4倍至逾20萬人染疫. 明報健康網. Retrieved February 21, 2022, from <https://health.mingpao.com/omicron/delta>





服務統計數字

08/2021-01/2022



類別	服務數字
2021年8月至2022年1月轉介個案數字	170
2021年8月至2022年1月服務個案數字	741
於2022年1月31日的個案數字	683

服務使用者的性別	人數 (於31.01.2022)
男	360
女	323

服務使用者的年齡	人數(於31.01.2022)
6 至15歲以下	34
15 至25歲以下	66
25 至40歲以下	42
40至60 歲以下	123
60 歲或以上	418

服務使用者的主要殘疾類別	人數(於31.01.2022)
自閉症	14
中度智障	36
嚴重智障	37
嚴重肢體傷殘	475
其他 (例如：認知障礙症、 柏金遜症、癌症)	121

有獎遊戲 等緊你

請選出以下服務質素標準之答案，於1-10/6/2022期間以郵寄(九龍深水埗白田邨潤田樓地下C翼，喜晴計劃 - 家居照顧服務)或傳真(2337 9060)或將答案上傳於WhatsApp 5980 3842 (註明社工馮先生收)



* 10位 答對正確答案的參加者將可獲贈禮品一份 *

* 若答對人數多於10位，中心將以抽籤形式 抽出10位幸運兒 *

* 中心將個別聯絡得獎者領取獎品 答案及得獎名單將於下期半年刊公佈 *

服務質素標準SQS(09 - 12)

1. 每年中心安排職員及服務使用者最少進行多少次火警演習？(SQS9)
A. 一次 B. 二次 C. 三次 D. 四次
2. 公眾人士若有需要申請喜晴計劃的服務，可經以下那種途徑申請？(SQS11)
A. 電話查詢 B. 個人直接查詢 C. 轉介 D. 以上皆是
3. 當中心收到申請表後，職員需在多少個工作天內聯絡申請人/轉介者作初步了解，並發出「安排進入服務通知書」？(SQS10)
A. 1天 B. 7天 C. 100天 D. 365天
4. 一般來說，若中心與服務使用者或其家屬失去聯絡多久，中心將視作退出服務處理？(SQS10)
A. 一個月 B. 兩個月 C. 三個月 D. 十二個月
5. 中心每隔多久為服務使用者檢討其個人照顧計劃，以確保服務能配合使用者的需要？(SQS11)
A. 三個月 B. 六個月 C. 一年 D. 二年
6. 當值職員收集服務使用者意見(意見箱)後，中心需於多少個工作天內跟進，並將回應張貼於佈告板上？(SQS11)
A. 1天 B. 7天 C. 10天 D. 1個月內
7. 以下那些文件可供公眾人士索閱及借閱呢？(SQS12)
A. 中心服務單張 B. 機構簡介及年報 C. 單位職員職責範疇及組織架構圖
D. 中心標準文件 E. 以上皆是
8. 中心舉辦的活動，需多久前作宣傳工作，如：派發通告通知服務使用者？(SQS12)
A. 1天前 B. 2星期前 C. 6個月前 D. 1年前

如對上述服務質素標準的政策和程序有任何查詢、借閱或意見，歡迎與中心職員聯絡

*****回條*****

服務使用者姓名：_____ 聯絡電話：_____ 日期：_____

答案：1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____
5. _____ 6. _____ 7. _____ 8. _____

《謝謝你的參與》



春日 滋潤湯水

春天到了，天氣開始變得潮濕，大家有沒有感到容易疲倦呢？今期就為大家介紹幾款時令湯水，以及抗疲勞去濕的湯水，讓大家可以疲勞盡消。

***** 下頁備有有獎問答遊戲，等緊你贏取禮物 *****

(資料來源：HK01、晴報、愛料理)

老黃瓜薏米豬脰湯

老黃瓜：抗炎、提升免疫力、護肝、有清熱祛濕、利水消腫及解暑之效

薏米：美白肌膚、利濕健脾、可除寒濕

豬口：有補益氣血之效

陳皮：越耐的陳皮療效越高，它能理氣化濕



淮山薏米豬脰湯

淮山：抗發炎、消除疲勞、預防心血管疾病、健脾胃、補肺氣、益腎、補中益氣力

茯苓：利水滲濕、改善記憶力

薏米：美白肌膚、利濕健脾、可除寒濕

白朮：健脾、可加強祛濕功效

扁豆：抗菌、健脾和中、利水滲濕

豬口：補益氣血之效



佛手瓜紅蘿蔔海底椰湯

佛手瓜：改善記憶力水平、抗炎消腫、舒肝理氣，和胃止痛。

紅蘿蔔：清熱解毒、安定神經系統、治療夜盲症、預防便秘，動脈硬化、下氣補中，利胸膈、胃、安五臟

海底椰：均衡補益、強身壯體潤肺、化痰止咳、滋陰補腎

栗子：消除疲勞、可養胃健脾，補腎強筋

粟米：改善便秘、保護視力、預防心臟病和癌症

健脾和胃，補虛損，除煩止渴，

通利小便



粟米腰果栗子馬蹄赤小豆湯

栗子：消除疲勞、可養胃健脾，補腎強筋
 粟米：改善便秘、保護視力、預防心臟病和癌症
 健脾和胃，補虛損，除煩止渴，通利小便
 馬蹄：抗菌作用、清熱生津、化痰明目及消滯
 腰果：補腦養血，補腎，健脾，下逆氣，止久渴
 赤小豆：有助利水除濕，和血排膿，消腫解毒



喜。貼

五指毛桃淮山粟米湯



五指毛桃：有補氣功效，可以強肺脾、去濕、有舒筋活絡作用
 淮山：抗發炎、消除疲勞、預防心血管疾病、健脾胃、補肺氣、益腎、補中益氣力
 粟米：改善便秘、保護視力、預防心臟病和癌症健脾和胃，補虛損，除煩止渴，通利小便
 花生：增強記憶力、延緩老化、改善營養不良、醒脾和胃、潤肺化痰、滋養調氣、清咽止咳

蕃茄洋蔥湯

洋蔥：預防癌症、維護心血管健康、刺激食慾，幫助消化殺菌、抗感冒清熱解毒，寬胸化滯的作用
 蕃茄：預防衰老及心臟血管疾病、防癌、具有生津止渴，健胃消食，消熱解毒



*****回條*****

請圈出以下列出功效之對應食材，於1-10/6/2022期間以郵寄(九龍深水埗白田邨潤田樓地下C翼，喜晴計劃 - 家居照顧服務)或 傳真(2337 9060) 或 將答案上傳於WhatsApp 5980 3842 (註明社工馮先生收)

改善記憶力水平
(佛手瓜 / 老黃瓜)

保護視力
(栗子 / 粟米)

壯體潤肺
(海底椰 / 扁豆)

益腎
(蕃茄 / 淮山)

殺菌
(洋蔥 / 粟米)

* 10位 答對正確答案的參加者將可獲贈禮品一份 *
 * 若答對人數多於10位，中心將以抽籤形式 抽出10位幸運兒 *
 * 中心將個別聯絡得獎者領取獎品
 答案及得獎名單將於下期半年刊公佈 *

服務使用者姓名：_____

聯絡電話：_____

日期：_____



喜。貼

香港零距離

中心不少的服務使用者均喜愛欣賞粵劇、粵曲等中國傳統文化的表演。今期喜晴為大家介紹一下戲曲中心，讓喜歡粵劇、粵曲的你，或對中國傳統文化表演藝術有興趣的人士提供一個消閒的好去處。

戲曲中心

戲曲中心坐落西九文化區東側，位處廣東道柯士甸道交界。中心外觀像一盞傳統中國綵燈，融合了傳統與現代元素，極具氣勢，讓傳統戲曲增添不少時代感，絕對適合拍照打卡。

大家可以在中心內可容納逾千人的大劇院觀賞傳統戲曲表演，或者到精緻典雅的茶館劇場一邊吃點心品茶，一邊近距離欣賞90分鐘的粵劇折子戲演出。導覽員深入淺出的解說，將古代戲曲茶樓文化在劇場內重現。

此外，中心還有戲曲電影放映、工作坊、講座和展覽等豐富的活動。

掃二維碼獲取最新活動諮詢



開放時間：
每日上午10時至晚上10時30分

地址：
九龍尖沙咀柯士甸道西88號（鄰近中港城）

交通指南：
港鐵
由港鐵柯士甸站E出口經行人隧道步行約需1分鐘。
由港鐵佐敦站C2出口步行約需15分鐘。
由香港西九龍站G出口步行約需2分鐘。

聯絡：
購票熱線：(852) 2200 0022
門票可以透過網上系統、電話或親身到票務處購買。





輪椅使用者

所有場地皆有轉移座位或輪椅使用者及陪同者的座位。輪椅使用者或同行者有兩位或以上欲在無障礙區同坐，請與票務人員聯絡，以便按實時的票務情況提供最佳座位的建議供閣下揀選。



資料來源：

西九文化區專頁

<https://www.westkowloon.hk/tc/xiqucentre#overview>



寄：

意見欄

我們正在就2022年上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	✗	✗	✗	✗
T ₁ 一號風球訊號	✓	✓	✓	✓
⏚ ₃ 三號風球訊號	✓	✗	✗	✓
⏚ ₈ 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：程慧敏、馮志滿、陳永林、李彙詒

督印人：凌彩華

話：2337 9966 傳 真：2337 9060

址：九龍深水埗白田邨潤田樓地下C翼

郵：khcs@yang.org.hk

出版日期：2022年4月

印刷數量：800本