



香港基督教服務處

全人關心 卓越創新

華康安老院

聯誼會

一家通訊

華康安老院

二零二四年  
二月刊物

55

週年院慶



生日快樂！敬請留意55週年特刊

督印人：黃嘉煇  
主編：梁裕森、許倩文  
印刷：70份

香港基督教服務處  
是一所註冊慈善團體及擔保有限公司

地址：香港仔華富邨華康樓2樓及3樓

電話：2551 0980

傳真：2538 1737

電郵：whh@hkcs.org

網址：http://www.hkcs.org

# 華康報告版



歡迎新入住長輩：李德芸

歡迎各位新同工  
加入華康大家庭



照顧經理  
(社會服務)  
許倩文



社會工作助理  
梁裕森



行政助理  
關雪苓



一級物理治療師  
黃詠珊  
(一星期到院服務一次)



職業治療助理  
黃瑞琳



起居照顧員  
鄭景恩



起居照顧員  
周帶妹



護理助理  
劉佩華



# 活動快拍

## 華康伴你迎中秋

### 暨賞月團圓夜



每逢佳節倍思親，中秋節是團圓的好日子，本院同工與長輩一同製作冰皮月餅，廚師為長輩製作精緻軟餐及月餅，並預備豐富的生果盤及應節食品，讓長輩和家人一同賞月及歡慶中秋。另外，職員在中秋活動期間扮演嫦娥和月兔與長輩一同玩樂及唱歌，齊齊歡度中秋。





# 活動快拍



## 歡聚聖誕暖華康



聖誕節是分享快樂的日子，聖公會聖提摩太堂義工親臨本院，為長輩帶來好玩遊戲、分享福音及齊唱聖誕歌，帶給長輩一個「暖笠笠」的聖誕。此外，本院邀請了聖誕暖男，向長輩派發聖誕禮物及合照，各個長輩非常興奮快樂。



Merry CHRISTMAS



# 活動快拍



自立支援計劃  
華康健樂好營養



本院推行自立支援計劃，並運用每月「賺印仔·換獎品」的獎勵計劃，鼓勵長輩自行多吃菜、多喝水及多做運動，養成飲食好習慣，締造健康人生。各個長輩均積極參與，樂在其中。



# 活動快拍

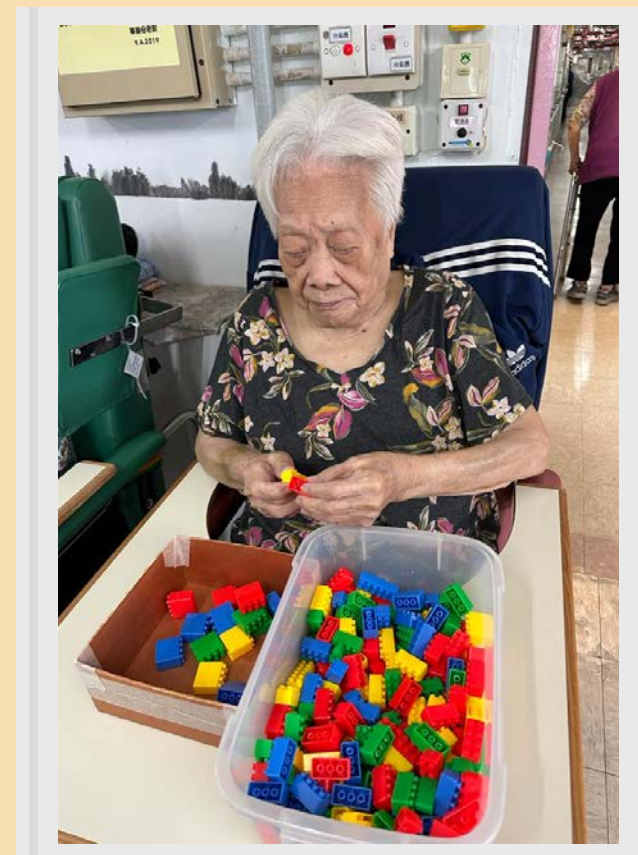
## 歡樂滿華康

本院引入新興運動「芬蘭木柱」及舉辦遊戲活動予長輩嘗試及參與，以增添長輩的生活趣味。



## 復康訓練小組活動

職業治療師及物理治療師為長輩安排合適的個別/小組認知訓練或復康運動，讓長輩鍛鍊身體機能。

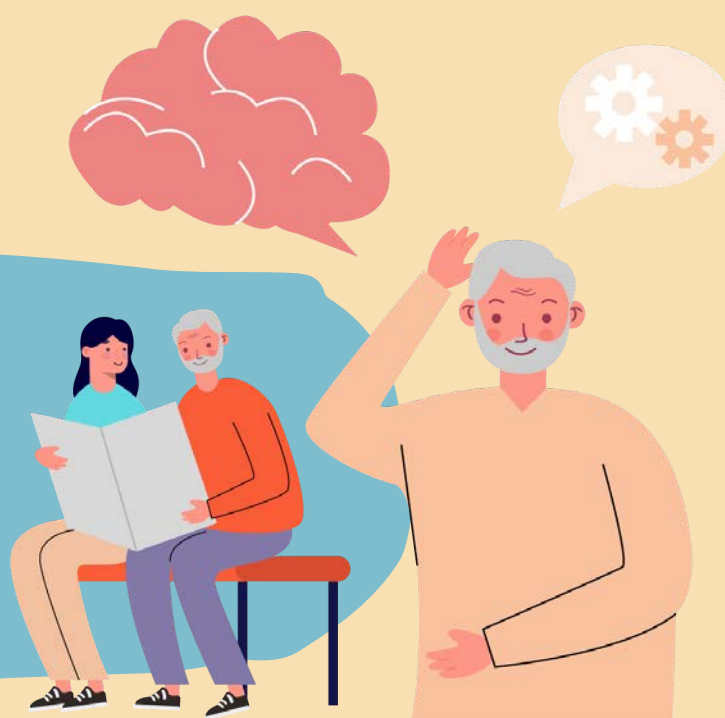


# 活動快拍

## 世界認知障礙月

每年9月21日為世界認知障礙日

LOVE



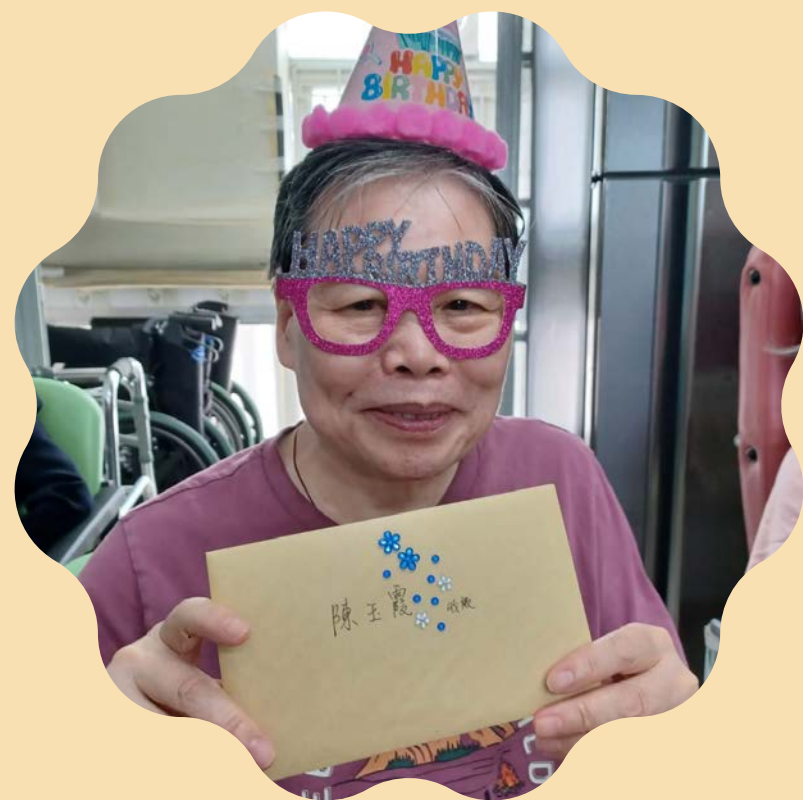
為嚮應每年9月的世界認知障礙月，本院特製了補腦甜品予長輩品嚐。

另外，本院向長輩家屬及義工派發補腦合桃糊及茶包，以提升大家對「認知障礙症」的關注。



# 活動快拍

## 季度開心生日會



本院按季度與壽星長輩齊齊慶祝生日，一齊玩遊戲、唱生日歌、切蛋糕，亦向壽星長輩送上賀咭及生日禮物，各人均感快樂。



生日快樂





感謝

# 活動快拍

## 露德聖母堂送暖探訪活動



本院感謝義工們親臨本院，與長輩齊唱詩歌及傾談，並向長輩們送贈禮物，關懷長輩。



本院感謝義工到院，為長輩剪髮，讓長輩過一個新年！

### 恩典義剪隊 理髮服務



# 感謝



# 院舍動態

## 親友諮詢會

日期：2024年3月16日(星期六)  
時間：上午 10:00-11:30  
地點：本院  
內容：分享院舍資訊

## 華康伴您遊

日期：2024年3月上旬  
時間：下午2:00-4:00  
地點：鴨脷洲風之塔公園  
內容：與長輩散散步  
集體遊戲  
享用小食



## 人人有利事



HAPPY CHINESE NEW YEAR

### 簡介

本處於每年農曆新年均舉行「人人有利事」活動，邀請各界熱心人士每人捐出一封「利是」，支持本處的服務發展。歡迎個人及團體參加，以不同的方式在新春喜氣洋洋的日子，一同感受施比受更為有福的喜悅。

參與團體（包括企業、商戶、學校、教會或其他團體）只需協助呼籲旗下員工 / 學生 / 成員支持，並協助收集「利是」即可。本處將提供宣傳物資，方便參與團體推行「人人有利事」活動。

我們亦歡迎各界團體贊助本活動。

### 善款用途

支持本處「服務發展專款」，用以維持及發展各項非政府資助服務，讓更多弱勢社群受惠。

### 支持方法

1. 在學校 / 機構內收集「利是」
2. 自辦活動響應
3. 網上捐款

新春伊始 · 為善最樂

## 人人有利事

二月一日至三月一日

在這新春同樂的日子，誠邀大家捐出一封利是  
• 支持香港基督教服務處的服務發展，  
攜手幫助弱勢社群。



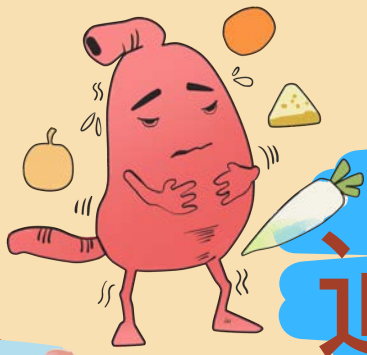
香港基督教服務處  
HONG KONG CHRISTIAN SERVICE  
全人關心 卓越創新  
care for all excel in all



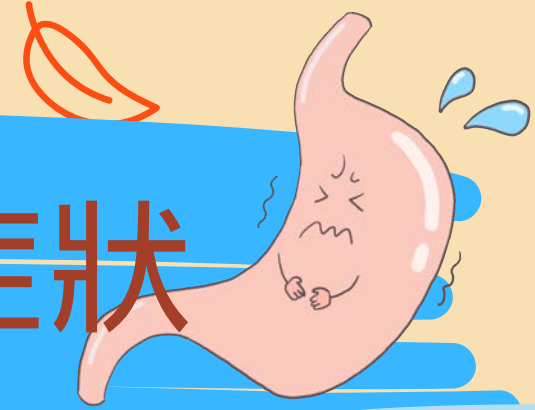
# 資訊分享 避免過度飲食



你曾經在自己覺得肚子飽了的時候，還是繼續吃東西嗎？或是並不覺得餓，但看到東西就又想吃了。這些狀況很可能就是過度飲食。



## 過度飲食的症狀



胃痛

噁心

胃酸倒流

嗝氣



疲倦乏力

消化不良

## 過度飲食的原因



覺得東西好好吃



想要舒緩壓力



參加社交場合

## 避免過度飲食的方法

用其他事情取代吃

想改變心情，可以去運動、小睡。

不要吃太快

細嚼慢嚥，慢慢品嚐食物美味。

訂立明確目標

例如：一週只吃一次定量的油炸零食。

# 服務質素標準(SQS)

社會福利署訂明「服務質素標準」，簡稱SQS，目的為持續改善服務及管理。本院需要就各標準制定政策及措施，以符合所有「服務質素標準」的要求。關於十六項「服務質素標準」，以下將會為大家簡單介紹：

## 服務質素標準 10

服務單位確保服務使用者獲得清楚明確的資料，知道如何申請接受和退出服務。

我們將繼續介紹其他「服務質素標準」，敬請留意。



郵票

PRINTED MATTER  
印刷品

### 請支持我們的服務 Please support our services

網上捐款 Online donation: [www.hkcs.org/support/online](http://www.hkcs.org/support/online)

支票抬頭 Cheque payable to: 香港基督教服務處 HONG KONG CHRISTIAN SERVICE

其他支持方法 Other ways to support: [www.hkcs.org/tc/support](http://www.hkcs.org/tc/support)

香港基督教服務處  
HONG KONG CHRISTIAN SERVICE

現金捐款 Cash Donation

7-ELEVEN

7-11 (HSBC)

(香港通用 for use in HK)



3590 5000 0000 0013 2

請向收銀處出示此條碼 Present this barcode to cashier

Charity listed on  
WiseGiving  
惠施·慈善機構

\* 捐款可憑本處正式收據申請稅務減免 (請提供您的姓名及聯絡方法) Donations are tax deductible with HKCS official receipt (Please provide your name and contacts).

☎ 2731 6369

✉ [giving@hkcs.org](mailto:giving@hkcs.org)

🏠 香港九龍尖沙咀加連威老道 33 號 6 樓 6/F, 33 Granville Road, Tsimshatsui, Kowloon, Hong Kong