

行政總監的話

聖保羅中心的目標是為長者提供活動及服務，讓他們維持最長久健康而有尊嚴的獨立社區生活。維持獨立生活能力的一個主要因素是，有良好的生理及心理健康。為要達到這個成果，我們不斷尋求新的機會。過去數月，我們開辦了數個支援長者的新服務。

經我們改善的送餐服務／營養關注計劃，顧客獲得有益健康，營養食物的選擇資訊。我們的長者更可接受營養師的指導，建立良好的飲食習慣，因此此計劃使很多長者受惠。

中心為促使長者多做運動而籌劃的積極生活計劃業已展開，第一個早前舉行的結伴聯繫活動（*Companion Connections*）正是為長者提供社交的機會。社交和體育運動同樣有益身心健康。

同時聖保羅中心協助長者自我處理慢性病，中心的物理治療師、關節炎痛症治療診所，以及每周舉行的血糖/血壓測檢活動，均對長者維持自己健康有莫大助益。

我們會繼續加強促進身體健康，以及預防和控制慢性病的活動及服務。這些服務是為你而設。希望你們善用各項活動及服務以保持健康。

Larry Burke
行政總監

3號，一期
2009年春季刊

今期內容

~行政總監的話 ~資助與撥款	1
~質量改善角落 ~調查結果 ~健康及安全提示	2
~義工及員工焦點 人物	3
~樂融居 ~義工之夜 ~擁護社區計劃 ~如何支持中心	4
中間插頁 ~康樂活動 ~推廣保健	***

資助與撥款最新消息

New Horizons for Seniors: 聖保羅中心獲New Horizons for Seniors兩項\$25,000的撥款。第一項撥款用於擴充S.A.L.T.（Seniors and Law Enforcement Together，耆英警政共協社）活動，以推廣至更多長者居所及社區中心。耆英警政共協社乃由長者、執法代表及社區夥伴合作組成。第二項撥款將為四個日間服務場地進行重新油漆及重鋪地板工程。

更換車輛：中心獲本區醫療綜合聯網（Central East LHIN）資助，為交通部購置兩輛2009年全新Dodge Caravan。

直接郵寄行動：直接郵寄行動籌得\$21,000，較去年增加\$2,600。感謝各位捐獻，中心不能缺少你的支持。

質量改善角落

送餐服務健康之選：4月1日起，所有送餐服務均設低鹽及低糖健康菜式供選擇。

認證 2010：中心已經為下一次認證調查展開準備工作，在未來多個月，將會安排顧客、合作夥伴及義工進行小組座談會。

客戶滿意度調查結果

根據中心的年度客戶滿意度調查，下列是受訪者的建議及中心作出改進的地方。感謝抽空回應。

物業設施

建議：提高聖保羅中心和 **Bridlewood** 場地的清潔標準，尤其是公用地方、洗手間和垃圾槽。

質量改善：已經重新制定清潔時間表。

建議：確保在 **Bridlewood** 場地的飲水機運作正常；提供更大的跳舞空間；舞場地板改用硬木；運動時的室內溫度要設定至舒適的水平。

質量改善：由於該場地乃臨時性質，要購買新飲水機和將舞場地板更換為硬木，實不可行。現時溫度設於攝氏 22 度，在暖氣或冷氣系統啟動前，有 3 度的差別。

建議：增加泊車位。

質量改善：現階段沒有擴充空間的可能性。

建議：移走阻擋地庫入口處的混凝土花盆。

質量改善：混凝土花盆為隔開車輛令行人安全而設，所以不會移走花盆。

建議：設食物及飲品販賣機。

質量改善：小賣店及餐廳均於指定時間內售賣食物及飲品。

建議：准許長者使用健身房。

質量改善：限定只有住客可於指定時間內使用健身房。

健康及安全提示

推銷服務：請勿開門予推銷員。曾經接報有推銷員向聖保羅中心顧客和住客推銷家居清潔及個人護理服務。

客戶隱私：為保護閣下的隱私權，向不知名人士提供任何個人資料時，請謹慎行事。保護你的資料可以避免發生欺詐及/或偷竊。

5月4日至8日健康及安全周：今年以道路安全主題，展出的資訊和舉行的活動將是行人安全和駕駛安全。請到主樓大堂參觀，展品會令你喜出望外。

聖保羅中心電話目錄：目錄張貼於各層，並可於顧客服務處索取。

義工焦點人物：Jeremy Brown，餐廳

問：你來自哪裏？

答：我來自加拿大安省多倫多一家醫院。

問：可否形容在聖保羅的一天是怎麼過？

答：我起床吃早餐，刷牙和聽我的音樂。9時30分離家趕巴士。到達聖保羅時我會穿上圍裙。而第一件要做的事是將筷子、匙、杯和碟擺放在桌上，然後開始非常忙碌。我會為長者送上食物，倒咖啡、茶和中國茶，再給麵包予每位顧客。我的新工作是招呼進來的長者。午餐後，我協助清潔，再在桌上擺放好餐具，吃午餐後，便回家去。

問：你在聖保羅中心當了義工有多久？

答：我已經當了接近一年義工。

問：甚麼吸引你做這類工作？

答：我喜歡長者。

問：你對聖保羅中心有甚麼想法？

答：十分好，我非常喜歡這裏。

問：你空閒時會做甚麼？

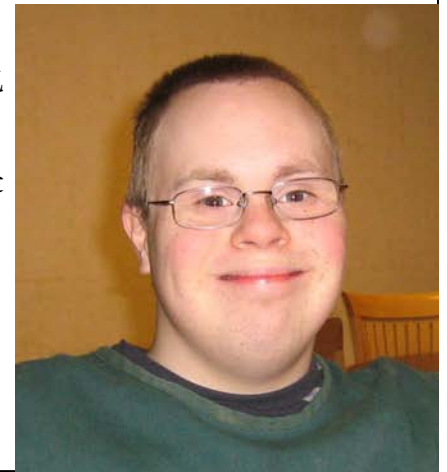
答：我喜歡吃東西，也會到我祖母家裏。

問：你最大的樂趣是甚麼？

答：一切東西。我也喜歡看恐怖電影。

問：最令你氣惱的是甚麼？

答：有人挑剔我。



員工焦點人物：Karun Thiranagama，物業設施部

問：你來自哪裏？

答：我來自斯里蘭卡的科倫坡。我於1992年來到加拿大。

問：現職工作之前，你做過甚麼工作？

答：我於1972年取得經濟學士學位，從事過物業管理及保安行業。我在斯里蘭卡航空當過主管。

問：你何時開始於聖保羅中心工作？

答：2004年。

問：基本上，你是怎麼渡過一天？

答：早上8時30分到達公司後，我會依照工作分配清潔和準備場地所需。有時候，我會在長者單位內清潔或打蠟地板。

問：對聖保羅中心有什麼是你喜歡的？

答：我對一切都很喜歡，除卻鏟雪！我也是健康與安全委員會成員。

問：你對聖保羅中心有甚麼想法？

答：這是工作的好地方。我喜歡跟長者工作，而機

構管理層十分通情達理。整個機構管理層非常顛於解決問題，以及調解僱員與顧客間的衝突。

問：你空閒時會做甚麼？

答：跑步，打籃球和游泳。1976年在斯里蘭卡的時候，我是職業板球員。我也喜歡看電視新聞和體育節目。

問：你最大的樂趣是甚麼？

答：希望649彩票中獎。

問：最令你氣惱的是甚麼？

答：我討厭煲電話粥。

問：甚麼令你有內疚的快感？

答：單獨一個人開長途車。



樂融居消息

因目前經濟狀況，樂融居計劃已經擱置，何時重新開展計劃的日期未定。請瀏覽樂融居網址了解這個生活方式獨特的發展項目：www.harmonyvillage.ca。查詢詳情請致電樂融居 一聖保羅銷售小組 416-324-8800。

義工嘉許活動

中心於 4 月 23 日，星期四，舉行一年一度的義工嘉許活動。註冊義工於 2008 年貢獻超過 40 小時均獲邀參加。活動於安省萬錦市 50 Esna Park Drive, Shangri-La 會議中心舉行。在此向貢獻自己予聖保羅中心及長者的義工致以萬分謝意。

擁護全球共同體活動

聖保羅中心的住客及員工已經加入由 Social Housing Services Corporation 推行的節約能源項目，為喚起節約能源的關注，以及建立一個住客及員工節約能源的文化。此活動將於 5 月展開，日期容後公布。



團結一致作出改變!

如何支持中心

- **義務工作：** 義務工作將我們的社區緊緊繫於一起；加強身心健康，以及減輕壓力。想知道如何回饋社區和幫助他人，可致電416-493-3333內線267聯絡義工統籌Scott McDonald。
- **捐贈：** 中心倚賴捐贈者的幫助和關懷。你可以透過現金、支票或信用卡捐贈本中心，為長者帶來更好的生活。網上捐贈現已可行，請瀏覽網址：www.splc.ca。

聯絡中心可致電 416-493-3333 或電郵 info@splc.ca

聖保羅中心 安省士嘉堡市
3333 Finch Avenue East
M1W 2R1
電話 :416-493-3333
傳真：416-493-3391
電郵：michele@splc.ca



~瀏覽中心網頁~
www.splc.ca

中心使命

聖保羅中心是一所非牟利及以客為主的社區服務中心及耆老大廈，致力關懷及改善社區中長者的生活質素及提供專業支援服務。中心以專業及革新的服務精神，為社區內長者提供一個方便使用又全面和優質的社區生活。

未來目標

為長者提供服務及居住環境，冀可在社區內舒適而有尊嚴地獨立生活。有關服務之提供，無分語言、文化或經濟能力。

康樂活動

結伴聯繫 更新

中心於 2009 年 4 月 4 日舉行了第一次結伴聯繫活動。結伴聯繫仿效極速約會活動，就是參加的男性和女性可以相處 6 分鐘，然後輪流相處。結伴聯繫目的為來自不同城市的人有機會互相認識，從而擴大他們的社交圈子。活動空前成功，配對了 21 對男女。聖保羅中心下一次結伴聯繫活動將於 9 月初舉行。詳情下月公布。

星期五，5 月 15 日，聖保羅中心慈善籌款餐舞會：

成為中心的專業導師、學生及以跳舞為樂人士的一份子，齊齊支持聖保羅中心，屆時有歌唱表演及抽獎。世紀皇宮大酒樓。由下午 6 時至午夜。門票於康樂部有售。

星期五及星期六，5 月 1 日及 2 日，春日手工藝展及賣物會，Bridlewood Mall：

專售賣聖保羅中心手工藝及編織小組及裝飾手工藝小組作品。上午 10 時至下午 5 時。

星期六，5 月 9 日，母親節茶會。下午 2 時。費用：\$1.00。

星期三，5 月 13 日，Yamaha 學社學生交響樂團。晚上 7 時至 8 時。費用：\$3.00。

星期二，5 月 26 日，Pickering 音樂會樂隊演出。晚上 7 時 30 分至 8 時 30 分。費用全免。

星期四，6 月 4 日，棟篤笑之「越老越可愛」：講者 John Yuill 表演棟篤笑。晚上 7 時至 8 時。

費用：\$3.00。

星期日，6 月 7 日，耆老服務嘉年華：為慶祝長者月，展出長者的服務；資訊與指南；舞蹈，合唱及獨唱表演（廣東話/普通話）。城市廣場，上午 11 時至晚上 9 時。

星期三，6 月 17 日，傳統維多利亞式傳統茶會：品茶吃餅共享春日下午。Adagio 弦樂三重奏表演。

下午 2 時至 4 時。費用：\$10.00

星期二，6 月 30 日，慶祝加拿大日，Bridlewood Mall：

有音樂節目，畫臉，有獎遊戲，巨型拼板遊戲及蛋糕慶祝國慶。Bridlewood Mall，上午 10 時至下午 3 時。老幼咸宜。

星期二，6 月 30 日，安全駕駛展覽：(D.U.M.B. Struck Safe Driving Exhibit)

D.U.M.B. 代表導致駕駛者分心的行為。這部模擬駕駛器裝配了令駕駛者分心的小機件，該小機件會以娛樂性的方法傳遞一個嚴肅的信息。該 D.U.M.B. 汽車將於加拿大國慶活動當日於 Bridlewood Mall 展出。

推廣保健

送餐服務新菜單：全新推出強調營養的中式及西式菜單，是根據加拿大食物指南推介並由註冊營養師監督。新訂購表格讓客戶可以選擇下一星期膳食的組合。每個餐費 \$6.00。為鼓勵客戶增加吸收鈣質，這個月已經開始增設牛奶（250 毫升）供選擇，收費 \$1.00 一盒。中心送餐服務的友善探訪員將午餐送達客戶府上及確保客戶安全、健康。

行人安全重要須知

行人過馬路時要注意安全。以下是行人安全須知，感謝你的合作，讓聖保羅中心員工及顧客攜手創造安全的習慣，提高警惕，安全為尚。

1. 過馬路前，要與司機有眼神接觸，確定司機看見你。
2. 要在紅綠燈、斑馬線、天橋和停止牌過馬路。
3. 請勿胡亂橫穿馬路。
4. 行人過斑馬線前必須按行人信號按鈕過馬路。



預告：行人安全展覽

推廣保健活動

安省長者社會福利 2009 年 5 月 15 日（普通話）上午 10 時-11 時 30 分 聖保羅中心-Bridlewood 中心, 3020 Bridletowne Circle

慢性痛楚自我管理課程，七月份，詳情待定（英語）

一連六星期以英語進行的慢性痛楚自我管理課程，為受慢性痛楚困擾及照顧他們的人士而設。

請致電 416-493-3333 顧客服務接待部報名參加講座/工作坊

聖保羅中心

3333 Finch Avenue East, Scarborough, ON M1W 2R1

電話：416-493-3333

傳真：416-493-3391

瀏覽中心網頁 ~ www.splc.ca