



中心焦點 聖保羅中心 社區通訊

2011年3月

今期內容

- ~ 行政總監的話 1
- ~ 認證
- ~ 綜合質素管理
- ~ 健康及安全角落 2
- ~ 焦點人物 3
- ~ 客戶提示 4
- ~ 撥款及資助更新

插頁
康樂及
健康推廣

聖保羅中心確是我們社區的倒影。本中心其中一個特點是有一班出色的義工, 很幸運義工來自我們的住客、社區人士以及區內的學生。過去一年, 有超過 500 名人士於聖保羅中心提供義工服務, 他們給予聖保羅中心的客戶超過 50,000 小時的義工服務。義工服務範疇包括親善探訪、送餐服務、交通服務、康樂部、膳食服務以及其他部門。

在每一期的中心通訊, 我們會有義工特寫, 聖保羅中心為答謝各個義工的無限量支持, 本中心每年也會舉辦義工嘉許晚會, 希望能向表現出色的義工作出鼓勵。此外, 我們也為學生義工們舉行夏日燒烤活動。

在此, 聖保羅中心萬分感謝各義工於過去一年在聖保羅提供義務工作。

我想鼓勵你和你的家人、朋友考慮在聖保羅當義工, 不單是為了幫助本中心的長者, 並能令到他們健康而有尊嚴地獨立生活, 當義工更是一種非常有意義的經驗。如你或者你所認識的朋友, 有興趣在聖保羅當義工的話, 請隨時致電到本中心, 我們中心的義工統籌職員十分樂意地與興趣者一起討論各種義務工作的機會。

Larry Burke
Executive Director

認證消息

我們很高興通知大家, 本中心已經成功獲得加拿大認證機構更新 2010 至 2013 的優質服務資格。獲得這次認證, 我們非常感謝各位曾經參與該認證過程的全體職員、客戶、義工和合作機構, 並與調查員會面。



綜合質素管理

聖保羅中心承諾大家, 我們會不斷改善中心服務質素。其中一項承諾是給予大眾機會發表本中心需要改善的地方。因此, 本中心正實施「綜合質素管理」(Integrated Quality Management) - IQM。

本中心歡迎任何意見, 使綜合質素管理更有效地運作。聖保羅的職員將會舉行諮詢小組, 讓參加者指出如何改善中心的活動、服務和健康及安全的事宜 - 讓所有人士得益。

請留意更多有關於綜合質素管理的資料, 以便你們可以參與服務及安全改善事宜。

歡迎提供意見, 如閣下有興趣參與本中心的諮詢小組, 請致電: 416-490-2959 或 電郵到網址: iqm@splc.ca

健康與安全

保持健康的生活方式

優質的營養、運動和均衡的生活方式是維持獨立和健康的關鍵。保持活躍和飲食的好處是能增強體力，感覺更有活力，肌肉和骨骼更強壯，並且能控制體重。以下為保持健康和靈活的提示：

體力活動：低消耗性、常規的和/或社交活動都是保持身體活力非常有效的方法。活動包括步行、太極、瑜伽、跳舞、騎單車、園藝、行樓梯、和家居清潔。你應該以每周為時 **150** 分鐘，每次進行 **10** 分鐘或以上中等至強烈強度的體力活動為目標。

健康飲食：進食多種類的食物 – 例如水果、蔬菜、豆類及全穀物 – 確保是根據加拿大食物指南所需的營養為參考下保持均衡的飲食。嘗試限制攝取或進食脂肪、鹽、糖、咖啡因、酒精和加工食物。

聖保羅中心提供訂購蔬果籃（**Good Food Box**）計劃，顧客每月訂購金額由**\$13** 至**\$34** 之間的本地及有機新鮮和美味的農產品，產品將送到本中心，而中心每個月均設有新鮮蔬果市場，定期逢星期四本中心舉行：**3 月 24 日**，**4 月 7 日**，**6 月 16 日**，**7 月 14 日**及**8 月 11 日**。

欲與中心的營養師約見並研究如何把健康飲食的原則融入生活內，或欲知蔬果籃計劃詳情，

請致電 **416-493-3333**。

預防跌倒

關注預防跌倒是聖保羅中心全年推廣的主題。以下為好有需要人士提示，保持你的安全，避免跌倒：

- **鞋履：**穿著尺碼合適的鞋子，有防滑鞋底的能增加附著磨擦力。
- 1. **走路的路面情況：**走路時，前路可能愈來愈濕滑。當向下望時，請只用雙眼向下望。如果你彎低頭部，你會向前傾進。小心有黑冰 – 尤其是風暴過後。
- **減少地上的雜物：**確保拖板、電線、電視電線等必須綁好，地毯不應該捲曲、帶扣、邊緣捲曲或者有不平坦的表面，鋪地毯的範圍應有良好保養。
- **街道照明：**家居內和周圍路徑的燈光要保持明亮。
- **飲食健康及保健：**良好營養和運動能增強肌肉和骨骼以保持強健體魄，和改善你身體平衡和協調能力。
- **經常使用輔助器具：**不要為使用有助於日常生活的輔助器如拐杖或助行器而感到尷尬，總要戴上眼鏡和助聽器，讓你步行時見得到或者聽得到周圍事物。

如閣下有關於預防跌倒或者保持環境安全的問題，請聯絡你的個案經理或任何醫療保健專業人員。

焦點項目：送餐服務

送餐服務幫助長者繼續獨立自主生活，並確保他們進食健康而有營養的膳食。

聖保羅的關注營養/ 親送餐服務 由中央東醫療聯網

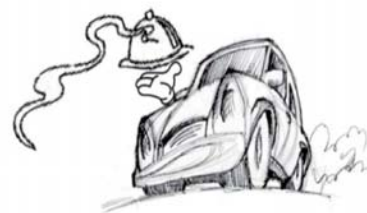
(Central East LHIN) 撥款資助，是應客戶要求而送上有營養而符合客戶文化背景的膳食。服務同時提供由註冊營養師推薦的日常飲食及營養資料，並舉辦健康飲食工作坊。

中心送餐服務的親善探訪員將膳食送遞府上，你安坐家中，他們可以幫你打開食物容器、除去包裝紙或者將額外的膳食儲存好之外，他們會確保你安好、健康。

所有送餐服務的膳食均為精選的低鹽、低糖健康膳食亦備有特別需要的膳食，如糖尿病和泥狀食物。服務同時為不同種族社區的人士提供膳食，如中國和希臘社區。

中心現正招募親善探訪員/ 司機義工。如果你正在尋找寶貴的義務工作經驗，每周在午餐時間能夠抽出兩小時，同時樂於令別人開心的話，請致電本中心。中心樂見你成為我們的團隊之一！

有關送餐服務或義工服務詳情，請致電 416-493-3333。



義工焦點人物：Len Graf, 送餐服務、親善探訪員/司機

問：你來自哪裏？我出生於安省的 Walkerton。我和太太 Dorothy 在 Unionville 居住了 35 年。

問：你當義工前在哪裏工作？我在工地安全及保險局（正式名稱是廣為人知的 WCB）任職 35 年；2000 年我退休。然後我為不同公司做合約性質的項目經理達十年（OLG, Airmiles 和羅渣士）。

問：你為甚麼決定做義工？當我思索退休後的生活不會游手好閒時，因為我一生非常幸運，所以我希望做一些有益、有用和回敬社會的事。我的朋友跟我提及聖保羅中心的送餐計劃，我便打電話索取資料。

問：你為甚麼決定專門做送餐計劃的義工呢？我喜歡開車，而且我擅長開車。8 個月前，我才開始做義工。我的朋友告訴我，送餐服務總需要友善的義工，因為很多人不當這個崗位的義務工作。

問：哪些送餐義工的工作是你所享受的？這是我力所能及幫助別人的事，能夠幫助人是令人欣喜的。客戶非常感激義工的工作。

問：你空閒時間會做什麼？甚麼空閒時間？除了一星期兩次的送餐工作，一星期有兩次橋牌活動，我要跟在奧克維爾市居住的孫仔、孫女共處，要定期用 Skype 跟兩個在高桂林的孫女見面，而且我是兩個不同的哥倫布騎士會組織的負責人。太太 Dorothy 跟我一樣愛去旅行 – 不是在不同國家的分時共享房子，就是乘坐 Holland America Lines 的郵輪旅遊。

問：令你氣惱的是甚麼？

有時，我想我應該要做交通警去對付不懂開車和不遵守交通燈規則的人。



顧客提示

羅渣士有線服務：自 2011 年 2 月 1 日起，聖保羅中心已開始將有線服務由電訊公司直接發帳單，當中有造成混亂之虞。如需要澄清有線服務及帳單事宜，請致電內線 235 向 Prisca Wong 查詢。

電話推銷騙局：有關電話推銷員透過電話取得個人資料的事件值得關注。千萬別向你不認識的人透露敏感的資料，包括社會保險號碼（SIN），地址或銀行資料，有關公司不會以電話或電子郵件詢問個人敏感資料。學習如何保護自己避免墮入詐騙和騙局，致電健康推廣部查詢有關保持安全、保護隱私及防止身份盜竊等即將舉行的工作坊詳情。致電 416-493-3333 內線 227。

撥款及活動更新

美化城市計劃：中心獲 \$4000 在芬治大道東聖保羅門前建造一個小公園，實行美化城市計劃。小公園地面會用嵌縫磚頭或石鋪設，內設兩張公園長凳和一個廢物收集器。

延齡草建設補助金：中心獲延齡草撥款 \$107,000 用作維修改建，工程包括巴士迴旋處及行人通道，為社區內的顧客、職員、義工及訪客提供一個更加舒適、方便及安全的環境，尤其為身體殘障人士而設。

歡慶加拿大日：2011 年 6 月 29 日星期四，與我們在 Bridlewood 商場慶祝本國誕辰。當天有娛樂節目、活動、遊戲和燒烤，應有盡有。來吧！品嚐一件生日蛋糕！

預留這一天 ~ 2011 年 5 月 28 日 聖保羅周年鄰舍步行日

穿上一雙舒適的鞋子，一瓶水、一頂帽子，加入中心職員、客戶、義工和社區的朋友，為聖保羅的長者籌款。步行日是中心每年最大的籌款活動，邀請你走出來，保持身體健康，和認識一些新朋友。

認捐表格於三月份在顧客服務處派發。

幫忙籌款購置新交通工具，為長者送上帶給他們方便行動的禮物。



Facebook 粉絲專頁：當你成為聖保羅中心在 Facebook 的粉絲，便可以查看不日舉行的活動。瀏覽中心網址：www.splc.ca 然後點擊 Facebook 圖像。

聖保羅中心
安省 士嘉堡市芬治大道東
3333 號 M1W 2R9
電話：416-493-3333
傳真：416-493-3391
電郵：info@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。

願景

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

2011 年 3 月 17 日，星期四 ~ 聖派翠克日午餐會

Erin Go Bragh! (愛爾蘭萬歲!) 齊來共慶愛爾蘭文化和傳統愛爾蘭食物、遊戲及現場娛樂表演，特別表演嘉賓：喜劇演員 Jack Garson。費用：\$14, \$7 只看表演。(英語)

2011 年 3 月 24 日，星期四 ~ 合唱團暨風琴音樂會

到 Roy Thomson Hall 聆聽密西沙加兒童合唱團獻唱，由 Thomas Bell 指揮及風琴家 Michael Bloss 演出長約一小時的音樂會，然後到 Kama 印度佳肴餐廳享受一頓齒頰留香的「任吃」自助午餐。上午 10 時 - 下午 3 時。
*參加人數上限為 43。(英語)

2011 年 4 月 14 及 15 日 ~ 春季工藝品展銷會，Bridlewood 商場

過來看一下擺放了工藝品的桌子，選一些可愛的人手製造的東西，為母親節購物。精品特約自聖保羅工藝品及編織小組和聖保羅裝飾工藝小組。免費入場。(英語)

2011 年 4 月 16 日，星期六 ~ 斯里蘭卡新年慶祝會

Puthandu Vazthukal ! (新年快樂! - 塔米爾語) 塔米爾和僧伽羅人的新年，會有具文化特色的食品、服飾和娛樂節目。來！齊享個中樂趣！費用：\$9。(英語)

2011 年 5 月 12 日，星期四 ~ 春季演唱會 - L'Amoreaux Collegiate 高中學校

欣賞 L'Amoreaux Collegiate 學生演出的迎春 天音樂會，內容包括合唱及樂器表演。職員會帶參與者步行到學校，回程時有計程車接送。小吃於中場休息時發售。費用：會員 \$2 / 非會員 \$3。(英語)

2011 年 5 月 25 日，星期三 ~ CN 塔及聖羅倫斯市場

乘坐校巴到世界上其中一座最高的建築物，在 CN 塔頂樓聞名的旋轉 360 餐廳享受美味的一餐。參觀完畢，會乘坐巴士探訪設有超過 50 個特色小販攤檔的聖羅倫斯市場，市場內的蔬果、魚肉、穀物、焙烤食物及奶類產品新鮮，品種多不勝數，還有獨一無二的非食物物件出售。費用：會員 \$60 / 非會員 \$65 (英語)

2011 年 6 月 5 日，星期日 ~ 長者服務展覽會

慶祝長者月，舉行長者服務展覽、有諮詢及指導、舞蹈、合唱團、獨唱及晚餐(連同其他 12 家服務華人長者機構合辦)。費用：\$28，晚膳於太古金王朝酒樓。(廣東話 / 普通話)

2011 年 6 月 30 日，星期四 ~ 慶賀加拿大日，Bridlewood 商場

參與同慶加拿大誕辰 — 特備儀式、多元文化娛樂表演、燒烤午餐，節目未能盡錄！免費入場。(英語)

參與成為義工

義務工作是成為聖保羅成員的最佳方法之一。如果你想參與其中和回饋社會的話，請參與以下其中一次義工資訊發布會。

~2011 年 4 月 8 日星期五上午 10 時 - 11 時

~2011 年 4 月 21 日下午 4 時 - 5 時

~2011 年 5 月 11 日下午 4 時 - 5 時

詳情或瀏覽中心網址：<http://www.splc.ca/volunteer.php>

健康推廣活動

保障自己免陷網絡罪案

互聯網詐騙亦稱為網絡罪案。欺詐和騙局可出現於網站，或者經由電子郵件、聊天室、或者其他互聯網絡科技，也有機會成為受害人。常見的互聯網騙局包括彩票策劃、拍賣和電子交易詐騙、信用卡詐騙、身份盜竊和神秘顧客。

網絡安全長者計劃由聖保羅中心耆英警政共協社 (S.A.L.T. - Seniors And Law Enforcement Together) 呈獻，通過工作坊、展覽以及實習電腦課堂認識資訊，旨在保護長者免於成為網絡罪案的受害者。

網絡安全共作坊 ~ 3月22日星期二下午1時30分，多倫多42分局警員 Gary Gomez 主持。康樂室

強體、強心計劃

此計劃推廣體育活動、良好精神健康及預防受傷為目的。強體、強心計劃以綜合性手法讓來自不同文化的長者得以應付預防跌倒、強健肌肉和骨骼，以及減壓；計劃同時通過工作坊、園藝會和互動展覽方式推廣社交及精神健康活動，減輕由社會隔絕引起的壓力。

英語工作坊，Bridlewood 圖書館 ~ 5月12，19及26日。時間：上午9時30分 - 11時30分。

廣東話，Bridlewood 圖書館 ~ 6月16，23及30日。時間：上午9時30分 - 11時30分。

普通話，Bridlewood 圖書館 ~ 7月7，14及21日。時間：9時30分 - 11時30分

Bridlewood 圖書館位於 2900 Warden Ave, Finch 夾 Warden 西北角的 Bridlewood 商場下層。欲知推廣健康活動及其他舉行地點詳情，請致電 416-493-3333 內線 227 Elsa 洽。

長者退休老人金個人諮詢

由 Service Canada 為你填寫老人金申請表及提供有關加拿大退休金詳情

4月21日星期四下午12時 - 3時

聖保羅中心，Seminar Room C

請致電 416-493-3333 預約



第三屆耆英活力康泰博覽會 (Active Living Fair)

2011年3月26日星期六

上午10時 - 下午3時

康樂室

學習保持身體靈活和飲食健康的提示和技巧

欣賞展品、參加研討會及運動示範

歡迎長者、家人、護老者出席！

有機會贏取免費午餐券



贊助：OACAO，Ministry of Health Promotion and Sport, and St. Paul's L'Amoreaux Centre