

## 行政總裁的話

2號, 第3期  
2008年秋季刊

今年十一月是聖保羅中心一個重要的日子。十一月廿二日我們將會慶祝成立三十周年。聖保羅中心在這許多年來, 不斷成長, 為士嘉堡西北區數以萬計耆老提供住屋、活動及支援服務。

我們的成就是眾人努力的成果。我們有盡心盡力的員工, 也有傑出的義工團。這些服務耆老的人材, 令聖保羅中心成為社會上寶貴的資產。

襄助我們提供服務給耆老的, 還有社區上許多機構。這些合作夥伴與我們有一樣的信念, 相信長者應該維持獨立, 時間越長越好。我們還要感謝兩大撥款部門, 安省衛生廳和多倫多市政府, 長期以來對聖保羅中心的大力支持。

十一月廿二日, 我們將會舉辦三十周年誌慶開放日。我誠意希望各位撥冗參加, 看看我們為支持耆老有尊嚴地過著健康獨立的生活而成立的許多發展項目和支援服務。未雨綢繆是重要的。在危急關頭來臨之前, 應預先認識有朝一日可能需要的服務。為著您自己或您的摯親, 請把握機會。

最後, 我希望向三十年前成立聖保羅中心的先生女仕們說聲多謝。他們的高瞻遠矚, 關懷區內耆老的愛心, 已成為了建設社區的楷模。

行政總裁  
Larry Burke

~行政總裁的話	1
~盡善盡美專欄	
~籌款撥款與獲獎最新消息	
~三十周年	2
~耆英活力康泰博覽會	
~步行籌款	
~義工與員工焦點	3
~樂融居消息	4
~合作機構消息	
~迎新與道別	
~聯絡本中心資料	
***中間插頁	
~活動預告	
~健康推廣及特備項目	
~客戶安全方針	
~健康與安全資訊	

## 盡善盡美專欄

現代人越來越重視飲食營養, 相應地也喜歡獲取這方面的知識。聖保羅中心為滿足社區人仕這個需要, 現正籌備在聖保羅餐廳的餐單上加上烹調營養分析, 說明每道菜的營養成份及每一份量的營養攝取量。我們希望藉此增強社區人仕實行飲食均衡的能力。此外, 來自學界的義工, 也正在幫忙我們重新設計一份新的餐單呢!

## 籌款、撥款與獲獎最新消息

### 安省非牟利房屋協會2008年度獎項:

我們興奮地宣佈: 我們的發展項目“與長者齊執法”(S.A.L.T.), 榮獲住戶成就獎(Tenant Group Achievement Award)。獎項已於十月底舉行的安省非牟利房屋協會(ONPHA)週年大會中頒發。可喜可賀!

**11月1日海灣公司禮物日:** 售賣禮物日折扣券籌得六百多元, 全部撥歸聖保羅中心籌款基金。

**9月18日老人痴呆症協會咖啡小聚:** 為多倫多老人痴呆症協會(Alzheimer Society of Toronto) 籌得190元。感謝各界捐款。

## 與老同行三十載 —— 聖保羅中心三十周年誌慶

今年是聖保羅中心踏入三十年的日子，誠邀大家參與我們的慶祝活動！

慶祝三十周年活動將延展兩天：慶祝典禮及參觀開放日。11月21日星期五，我們將會嘉許對耆老服務有所建樹的員工、義工及已卸任的董事局成員。翌日星期六，我們將會邀請各界人仕、公眾及傳媒蒞臨我們的開放日，欣賞與我們的發展項目及服務有關的表演、活動及展品。屆時，將有紀念品派發及茶點招待。

敬請密切留意聖保羅中心慶祝成立三十載的詳情，並請撥冗光臨。

## 數百人出席耆英活力康泰博覽會

2008年10月4日星期六，聖保羅中心在拜道活支部舉行了第一屆耆英活力康泰博覽會。此活動由安省耆老秘書處 Ontario Seniors' Secretariat 及安省中年人仕機構協會 (Older Adults Centres' Association of Ontario) 贊助，二十多個來自不同界別的機構參展，吸引了數百名年長人仕及護老者前來參觀。



籌辦此博覽會的目的是向社區人仕介紹適合長者的服務及項目；增加人們對年長人仕的活躍健康生活模式的認識，及表揚長者的貢獻。

參加今次博覽會的社會服務機構代表分別來自不同界別，有社工、財務策劃、營養健康、教育、環境及文娛等。當日，多倫多公園及康體處職員及聖保羅中心的康樂組導師更全日分段示範椅上瑜伽、太極、輕柔體操等保健運動。此外，多位醫生亦分別以英語、泰米爾語、粵語及國語主持心臟健康講座。

今次博覽會的成功，全賴參展機構、嘉賓講者、健身導師、義工及職員的參與。謹此致謝！

## 第九屆步行籌款

聖保羅中心第九屆步行籌款已於2008年9月26日舉行，約有四百人參加。歷年來，這都是一個聚集老少的活動。參加者運用腳步、輪椅、步行輔助架、甚至嬰兒摺車來支持我們。

今年的籌款目的是幫助資源匱乏的耆老參加所需活動及服務。當天的參加者獲免費享用燒烤午餐及欣賞著名藝人 Sharps and Flats 的音樂表演。今年我們共籌得二萬二千一百七十六元。

感謝各位參加步行的人仕、捐款者、贊助商、義工、職員，尤其是支持此活動的拜道活商場好友。



## 義工焦點人物: Gerry Theriault, 送餐服務及醫務所助理

問: 你從哪裏來?

答: 我是從紐賓士域省來的。

問: 可以說說你在聖保羅的一天是怎樣的嗎?

答: 我每週四清早八時半來到聖保羅中心。由於我是退休護士的緣故, 我早上在診所幫助老人家量血壓, 下午到運輸部幫忙送餐。

問: 你在聖保羅中心當義工有多久?

答: 我在這裏幫忙六年多了, 總共超過九百小時。

問: 你是怎樣當上義工的?

答: 我是應徵報章上招請送餐義工而來的。

問: 你為何願意義務工作?

答: 在聖保羅做義工很開心, 這裏有很多不同的工作崗位

我感到備受賞識, 故此經常面露笑容, 人們也以笑容回報

問: 你認為人們為甚麼願意在聖保羅中心做義務工作?

答: 總體上聖保羅給我的印象很好。我從未見過有人在這裏不開心。

問: 你對聖保羅中心的感覺怎樣?

答: 這是一個很好很好的地方!

問: 空閒的時候, 你做甚麼?

答: 我喜歡旅行, 探訪家人。我愛充實的生活, 我剛參加了健身會呢!

問: 你最開心是甚麼?

答: 有能力幫助別人。



## 員工焦點人物: 陳仰亮, 個案經理

問: 你從哪裏來?

答: 九一年我和家人從香港移民過來, 希望在世界另一端體驗新生活。

問: 來聖保羅中心之前, 你從事甚麼工作?

答: 在香港時, 我在一間社區老人服務中心工作, 主要負責社區教育、輔導和行政。移民來多倫多後, 來聖保羅中心工作之前, 我曾經在成人日託中心和一間護老院工作。

問: 基本上你的一天是怎麼過的?

答: 幫助案主申請社會福利、家訪、接見案主及其家人、打電話與案主、服務機構及政府部門聯絡、做個案紀錄、輔導案主, 還有跟進求助投訴個案等等。

問: 你在聖保羅工作有多久?

答: 今年八月十日就剛好兩年了。

問: 社工行業為何吸引你?

答: 基於我的信仰, 我希望以服務別人為職業, 尤其是社會上的弱勢社群。做一個社工, 服務加拿大華人耆老正好實現

我這個理想。

問: 你在工作上有何滿足?

答: 當我知道我服務的長者生活質素有改善, 或是我幫助了他們解決問題, 我會得到滿足感和成功感。

問: 你在工作上有何挑戰?

答: 社會資源有限, 以及面對繁重的工作量。

問: 你認為聖保羅中心是一個怎樣的地方?

答: 聖保羅給我自由的工作環境, 友善的同事和新挑戰。

問: 你閒時做甚麼?

答: 在家裏看電視、去電影院、旅遊、和家人或朋友歡聚。

問: 你最開心是甚麼?

答: 與全家人相聚一起, 無論甚麼活動都可以。



## 樂融居(Harmony Village) 消息

粵劇名伶蓋鳴暉女仕日前在樂融居銷售處舉行慈善簽名會暨影碟義賣。影碟收益將用作資助聖保羅中心老人活動及服務。感謝蓋鳴暉女仕不辭跋涉之行及樂融居對聖保羅中心的捐助。

如當天錯過現場購買影碟的機會而欲補購者，請聯絡康樂部主任趙先生，電話：416-493-3333 內線 240。購買影碟乃屬捐助性質，可獲退稅收據。

欲知樂融居更多資訊，或這個獨特生活方式的發展計劃，請上網：[www.harmonyvillage.ca](http://www.harmonyvillage.ca) 或電聖保羅樂融居銷售組，電話：416-493-0123。

## 合作機構消息

牙科醫生Dr. Mark Goodman 及他的同事非常樂意為聖保羅中心的客戶及義工們護理牙齒。他們對各類醫療保險有豐富經驗，會酌情處理財務困難。Dr. Goodman 提供免費諮詢，預約電話416 497-2277。地址：芬治大道東 3420，單位 206 (夾窩頓東北角，即聖保羅中心斜角對面商場)。

## 迎新與道別

### 歡迎下列新同事：

Lyssa Cheng-Ali, Case Manager; Tammy Po Ling Lam, Personal Support Worker; Annette Williams, Escort/Program Assistant; Michael R.R. Nieva, Janitor; Sue Tsui Fong Liu, Personal Support Worker; Kam Wah Allan Chow, Janitor; Jing "Sally" Jin, Kitchen Attendant; Hin Hung "Anders" Wong, Security Attendant; Bennett Chung, Security Attendant; Susan YanYun Zhang, Peer Leader; Karen Leung, Case Manager; Kitty Yee Ming Li, Registered Dietitian; Vincent Swee Keong Ng, MOWs Friendly Visitor and Driver; Ada Tse, Home Support Assistant; Eva Liu, HR Assistant

### 再見：

Jiang, Angela, Finance; Li Juan Lin, Personal Support Worker; Jun H. Jiang, Kitchen Attendant; Jennifer A.

James, Case Manager; Kitty Yuen C. Kwok, Home Support Assistant; Patrick Ho, Security Attendant; Walton S. Wang, Head Chef; Stella Yuet Ping Pang, Personal Support Worker; Jackie Xiaofeng Bian, Personal Support Worker; Xiaotang Momo Dong, Kitchen Attendant

### 財務部同事職務重組

Pinky Man, Finance Coordinator: Accounts payable and billing documentation/enquiries

Leanna Liang, Finance & Payroll Coordinator: Payroll, petty cash, and daily deposits

## 本通訊歡迎傳閱

您的親友或許會對本通訊所載內容有興趣，請向他們傳閱。如果您有任何提問、批評或建議，請聯絡

Miling Wong, Admin Coordinator，電郵 [miling@splc.ca](mailto:miling@splc.ca) 或致電內線 278

St. Paul's L'Amoreaux Centre  
3333 Finch Ave. East  
Scarborough, Ontario  
M1W 2R9

電話:416-493-3333

傳真: 416-493-3391

電郵: [michele@splc.ca](mailto:michele@splc.ca)

~歡迎瀏覽聖保羅網站[www.splc.ca](http://www.splc.ca)~



### 宗旨

聖保羅中心為一關懷耆老，以客為本之非牟利組織。憑專業操守，精益求精的精神，矢志改善社區內耆老的生活質素，並提供便捷的社區及住屋服務。

### 理想

提供一視同仁的社區服務及住屋環境，讓不同語言、文化和經濟能力的耆老，均能獲得有尊嚴及安康的獨立生活。

## 康樂部活動預告

### 一日遊

2008年11月 21日星期五

**Old Mill Inn及聖誕購物一日遊** — 到訪多倫多著名的旅遊勝地，風光如畫的Humber Valley，享用自助午餐及暢遊購物天堂Dixie Outlet Mall。

2008年12月 4日星期四

**“仙樂飄飄處處聞”音樂劇** — 北美首演，萬眾期待之不朽名劇，老少咸宜。

### 特備節目

2008年11月 6日星期四

**國殤紀念活動及晚宴** — 前來欣賞Jayco Productions

為你策劃的感性之旅：以戲劇效果、音樂、歌曲表現戰爭時期景象，重溫Long Way to Tipperary, Boogie Woogie Bugle Boy 及When the Lights go on Again等名曲。

2008年11月 15日星期六

**聖誕賣物會** — 選購各款手工藝精品，聖誕恩物，萬勿錯過。攤位出租，先到先得。查詢詳情，請電Shana Murphy內線256

2008年12月

**聖誕樂韻頌佳節** — 多個社區團體會到臨聖保羅中心，為你獻上精彩的節目。

2008年12月

**聖誕大餐及表演** — 享用聖誕大餐及欣賞Harmony Showband的精彩表演。

### 講座

2008年11月 21日(星期五)及22日(星期六)

**電腦講座** — 使用通訊新科技祝賀節日

2008年12月5日

**指穴療壓粵語講座**

欲知詳情，請致電康樂部，電話 **416-493-3333**

## 健康推廣及特備項目

### 慢性病自我管理—2009 年二月及三月

慢性病自我管理免費課程，課程分英語、粵語及國語組。歡迎健康長期有問題及照顧長者人仕參加。此課程由美國史丹福大學設計和研究，現正在世界推廣。

參加者將學習：

- 制定運動及健康飲食計劃
- 打破慢性病病徵循環的方法
- 制定目標和解決問題技巧
- 藥物使用及與醫生溝通

完成整個課程後，參加者將獲得“實踐健康生活-慢性病自我管理手冊”( *Living a Healthy Life with Chronic Conditions* )一本。

報名請電 (416) 493 - 3333 內線 227 (英語), 內線 230 (國語), 內線 285 (粵語)。

### 註冊營養師—關注你的營養

聖保羅中心備有營養師解答您的飲食健康疑問。請電 416-493-3333 內線 285 預約面談。

以下是一些飲食健康的資料：

#### 為何我要見營養師？

幫助您飲食均衡、透過飲食來防止及控制病情、增加食量及增進健康

誰應該見營養師？希望控制或改善以下情況的人：

- 糖尿病
- 高血壓
- 心血管健康cardiovascular health
- 體重 (無論過輕或過重)
- 高膽固醇
- 骨質疏鬆

- 需要素食
- 便秘
- 希望知道在家及在外膳食之道
- 沒有能力自行煮食的人
- 對飲食營養有疑問的人
- 對食物營養感興趣的人

#### 營養師會做甚麼？

評估您的營養需要

因應您的生活習慣，與您一同制定一套可行的目標及計劃

支持、教育及激發您邁向健康飲食之途。

St. Paul's L'Amoreaux Centre

3333 Finch Ave East Scarborough, ON M1W 2R9

Phone: 416-493-3333 Fax: 416-493-3391



# 客戶安全方針

聖保羅中心已發出一份客戶安全方針，明確列出我們關注客戶的健康、安全及整體上的安康的準則。以下是該方針的全文。此文件的中英文本除張貼於本中心外，亦刊載於我們的網站[www.splc.ca](http://www.splc.ca)之健康與安全章節之內。

## 聖保羅中心保障客戶安全方針 2008

聖保羅中心提供的服務一定以客戶的安全為主。

提供社康服務時注重客戶的安全、減少犯錯、沒有意外損傷，通常都被闡釋為機構的一貫安保準則。

聖保羅中心履行客戶安全這項守則，盡心為每一位客戶提供完善的服務，而且不斷進取，以期超越所定目標。在貫徹宗旨、理想及核心價值觀的大前提下，我們提供的服務及日常運作以尊重及促進客戶的健康與安全為原則，包括：

- 醫療保健
- 身體安康
- 精神康健
- 個人財物及私隱

聖保羅中心竭力通過提供服務安全從而取得客戶的信賴；因此中心所有提供服務的人員，如職員、義工以至承辦商，也以保障客戶安全視為當然的責任。

中心領導層的決策方針是以客戶安全為本，而且作為全國認可高質素的服務機構，中心對職員的專業資格及操守有很嚴格的要求；義工及承辦商亦有適當的程序及指引手冊遵從，以確保質量達至水平。並承諾確保下列服務範圍的安全：

- 健康服務
- 社區服務
- 活動場所
- 紀錄管理

溝通是保障客戶安全的要素。中心的職員會定時與客戶或其護老者交換信息，確保客戶處於最安全的狀況。

中心歡迎客戶對服務提出建議或回應，並肩向前以達到所定目標。這樣，中心就可以知道如何更妥善地處理現存的危機，進而締造更安全美好的明天。

中心最終目的是希望不斷提高改進服務的安全水平，從而協助長者安康地獨立生活。

## 健康與安全資訊

### 過馬路，要小心



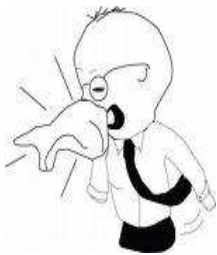
聖保羅中心指示所有員工、住客和客戶，自即日起，只可以在窩頓及芬治行人輔助線橫過馬路。員工往返拜道活商場借出之職員停車處，要時刻謹記依照安全指示在燈位前過馬路。數週前就曾發生一宗由於胡亂橫越馬路導至人命傷亡的交通意外。我們懇請您能幫助聖保羅中心的員工及客戶樹立良好榜樣，多謝合作。

### 提防感染流感

又到容易著涼的流感季節，為防感染病菌而生病，請留意以下健康守則：

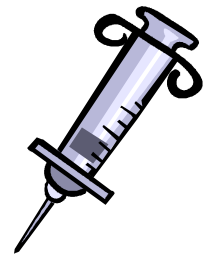
**勤洗手：**洗手是預防病菌傳播唯一最有效的方法。正確的洗手程序並不困難，卻可使成人小孩都能大大減少病菌傳播的機會。要消滅所有細菌，用肥皂洗手多於二十秒即可。

**事實：**雖然最理想的洗手時間是二十秒，但世界上53%的人仍然是洗不足十秒，甚至更少。(資料來源加拿大健康及衛生局, [www.canadianhealthandhygienecouncil.ca](http://www.canadianhealthandhygienecouncil.ca))



**咳嗽及打噴嚏：**咳嗽及打噴嚏時要用紙巾掩蓋嘴巴和鼻子。如果你沒有帶備紙巾，請用衣袖，而不是用手。因為病菌不能在布料中生存，卻可以在你的手掌中傳播開去。丟棄用過的紙巾，然後即以肥皂洗手。如果不方便洗手，請用酒精清潔液。

**注射流感預防針：**注射流感預防針有助保持健康，預防疾病、甚至救命的安全有效的方法。年紀越大的人，感染流感及產生併發症的機會越高。由於老年人容易因感染流感引發重病，因此醫生建議所有老人，護老者及有機會接觸老年人的人仕，每年注射流感預防針。老年人接受家庭醫生注射每年一次的流感預防針是免費的。衛生處入冬前會將流感疫苗送來聖保羅中心。為保安康渡過寒冬，請謹記注射流感預防針。



### 老人家冬天安全守則

- 確保穿夠衣服，保持乾爽，不要讓皮膚暴露於冷空氣之中。
- 戴帽！帽子可以防止體溫從頭部散失。
- 穿防滑的鞋，以防滑倒跌傷。
- 如果您用手杖，請謹記更換損破的塑膠腳墊，防止濕滑時滑倒。
- 穿著淺色及鮮色的衣服，或加上反光貼，好讓您在白雪或黑夜時容易被人、車注意。