



### 行政總監的話

我很高興告訴大家，聖保羅中心獲得政府「刺激經濟計劃」的資助，令中心可進行若干項改善大廈的工程。

由於撥款必須於 2010 年 3 月 31 日前使用，因此，改善工程即將於這個冬季進行。中心在明年將會申請額外的「刺激經濟計劃」資助，期望可以進行更多項大型改善大廈的工程。

談到冬季，飄雪的日子距今不遠，我們將面對因冬季嚴峻天氣帶來的各種情況。每年此時，因為路面濕滑而引發的滑倒意外次數激增。請細閱本期有關冬日安全的建議，避免滑倒、摔倒或者跌倒。你的健康和安全是中心首要關注的事項，希望各位安渡這個冬季。

此外，我們已經與董事局、員工和社區進行磋商，著手籌備未來三年中心的整體策略計劃。目的是確認中心的使命、願景和價值，以及未來發展的目標。詳情將於下一期通訊與你分享。

我藉此機會向大家致謝，因為你們令聖保羅中心在 2009 年成為另一成功之年。特別感謝義工們的莫大貢獻，讓聖保羅中心踏上成功的路途。

歲末將至之時，本人在此祝願大家節日愉快，2010 年更進一步。

Larry Burke  
行政總監

2009/10年  
冬/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 ~健康及安全角落	2
~義工及 員工焦點 人物	3
~送禮好主意 ~義務工作 ~使命與願景	4
中間插頁 ~康樂活動 ~避免滑倒、 摔倒及跌倒 ~推廣保健活動	***

### 資助與撥款消息更新

**New Horizons 日間服務撥款:** 聖保羅中心獲加拿大人力資源及社會發展部撥款，用作裝修中心四個日間服務場地，令所有場地可更新地板、重新油漆，及維修設備。

**9 月 18 日聖保羅年度步行籌款:** 中心共籌募\$25,333.50，用作支持日間服務運作。感謝每一位身體力行的參加者對中心的支持，使活動得以完滿舉行。

**11 月 18 日保健創新展覽會:** S.A.L.T.計劃獲接納參與在大多市會議中心舉行的保健創新展覽會。S.A.L.T. 同時獲選入圍衛生部卓越大獎之決賽。恭賀 S.A.L.T.小組同人辛勤推廣長者安全訊息的工作。

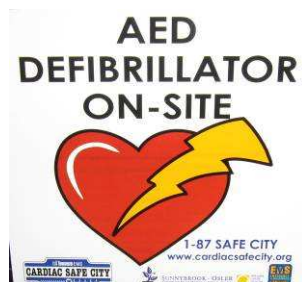
## 質量改善角落

**認證2010:** 中心已開始為下一次認證審核作好準備。員工正忙於著手行動計劃細則，通過評估過程所識別出的漏洞作出改善。

**殺菌潔手液:** 中心已經在大廈各層加裝殺菌潔手液，以防止及控制細菌散播傳染疾病。

## 健康及安全角落

**心臟起搏器 (AED) 已完成安裝:** 該儀器安裝於聖保羅臺餐廳及中心大廈 B 入口處。第三個儀器將會安裝於顧客服務處範圍。**請留意:**「放棄復甦」的要求不適用於公眾地方。



**緊急應變系統:** 倘境況並不危及生命，可用拉繩啓動緊急應變系統。若境況危及生命，請先致電 911，然後再拉繩啓動緊急應變系統。倘身在聖保羅臺餐廳，告知救護員地址為 2800 Warden Ave 聖保羅臺一樓餐廳。

**安全通道:** 冬季期間，請勿將車道當步行道使用，這些地方因冰雪堆積構成危險，會釀成意外。為員工及顧客安全起見，請使用在中心入口停車場兩旁的行人通道。

**無香味環境:** 許多人對香水和香味有不適反應，為他人設想，請減低使用含香味的用品。

### H1N1 甲型流感更新 ~ 控制傳染病的良方:

強健的體魄有助於防止流感擴散。請保重身體，並謹記下列控制傳染病的良方：

1. 清洗雙手：經常用肥皂在暖和的自來水下洗手，為時 20 秒。如果沒有肥皂及清水可供洗手時，可用含有酒精成份的潔手液。外出時，可帶備潔手液於衣袋或手袋內，以備不時之需。
2. 咳嗽和打噴嚏的恰當禮儀：用衣物或手帕掩蓋口和/或鼻以減少細菌散播。謹記咳嗽和打噴嚏後要清洗雙手。
3. 盡量避免接觸患病人士。
4. 如有問題，或者有新起的咳嗽、咳嗽加劇、發熱、痛楚和發冷等症狀，要向醫生或專業的保健人員查詢。

## 義工焦點人物：George Panagakos-Stathakos, 希臘日間服務處

問：哪裡是你的原居地？

答：我原居於希臘。1970年移居加拿大。

問：形容一下你一天基本上是怎麼過的？

答：基本上，在希臘日間服務渡過的一天是愉快的。我享受在這個安排良好和氣氛友好的服務處當義工。當我到達時，我逐一跟所有客戶打招呼，然後閒談，期間我會問他們的胃口如何和分享一些希臘食品。由職員和義工組成的小組不時會談論怎樣令所有客人在這裡過得更有意思。

問：你在聖保羅中心當了義工有多久？

答：我從 2008 年 9 月開始當義工至今，已經超過 600 小時。

問：什麼吸引你做這類工作？

答：從小至今，我一直有當義工。我生命的目標一直是回饋社會。我享受能夠跟客人以希臘語溝通，因為儘管長者可以說別的语言，他們通常會喜歡以母語溝通。

問：你為什麼當義工？

答：我當義工是因為它令我有滿足感。過去，我的母親總告訴我要幫助他人。年幼的我在希臘時會幫長者拿雜貨。年紀稍長，我義務擔任足球教練。我的一生，無論身在何

方，總是致力於義務工作。

問：你空閒時會做什麼？

答：我沒有很多閑暇的時間，我當義工的時間很長。倘我真有時間，我喜歡繪畫、造雕塑和寫書。

問：你最大的喜樂是什麼？

答：我最大的喜樂是看見人們開心和健康。我的孫兒和子女。人們生活在完全互相理解而沒有歧視的環境。



## 員工焦點人物：Roula Chatziathanassiou, 活動助理, 希臘語日間服務處

問：你來自哪裏？

答：我來自希臘北部一個名叫 Florina 的小鎮，接近南斯拉夫和阿爾巴尼亞。

問：現職工作之前，你做過什麼工作？

答：我於 1995 年在 Cana Place 工作。2000 年，我到 Amica 工作了三年，然後到了 Hellenic Home for the Aged。2004 年，我畢業於 Royal Institute 並成為個人護理員之後，便到聖保羅中心工作。

問：形容一下你一天基本上是怎麼過的？

答：早上 7 時上班後，我會聽取留言。我等司機載我到客戶的家和帶他們到中心來。我們在中心吃早餐、玩遊戲和進行活動及烹飪，然後奉上午餐供他們享用。一天完結時，我便送客戶回家。

問：你喜歡你工作的哪些東西？

答：我樂於為長者工作，這是我的熱情所在。不管是什麼，只要我所做的能夠令他們開心就行。

問：你工作的挑戰是什麼？

答：要不斷改善我們客戶的生活是我工作的挑戰。

問：你對聖保羅中心有什麼想法？

答：我總是喜歡聖保羅中心，可以為這個機構工作是十分好的事。我喜歡這裡的人和環境，大家都很快樂。

問：你空閒時會做什麼？

答：我喜歡音樂和舞蹈。大部份的工餘時間，我喜歡逛街購物。

問：你最大的喜樂是什麼？

答：我喜歡跟我的孫女兒一起。

問：最令你氣惱的是什麼？

答：我不喜歡憂鬱的人，無知和不尊重別人的事情。



## 尋找節日送禮好主意？

為何不買康樂部的會籍作為禮物？這是保持身體健壯的好方法。會員可參加健身、娛樂、教育性和社交的活動。會籍是令長者認識聖保羅中心服務的好開始。你更可在聖保羅臺餐廳購買禮券款待親友，或者在髮型屋享用理髮服務。

請致電 416-493-3333 查詢詳情

## 成為義工

你正尋找方法回饋社會以及分享所擁有的知識和技能？成為聖保羅的義工是有益而豐富人生的經驗。你願意付出時間和同情心，何不成為義工？請參加諮詢會，更加了解聖保羅中心，得悉怎樣參與其中。

### 一月份諮詢會

- 諮詢會：1月5日（星期二）下午4時至5時
- 諮詢會：1月21日（星期四）上午10時至11時
- 迎新會：1月26日（星期二）下午4時至5時

### 二月份諮詢會

- 諮詢會：2月2日（星期二）下午4時至5時
- 諮詢會：2月18日（星期四）上午10時至11時
- 迎新會：2月23日（星期二）下午4時至5時

### 三月份諮詢會

- 諮詢會：3月9日（星期二）下午4時至5時
- 諮詢會：3月25日（星期四）上午10時至11時
- 迎新會：3月30日（星期二）下午4時至5時

要了解更多做義工的資料，請致電聯絡義工統籌  
416-493-3333 內線 267

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：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。

## 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。

## 活動預告

### **2009年12月16日(星期三)晚上6時至9時 ~ 聖誕節晚餐及表演**

在食堂享受一頓豐富晚餐後，有‘The Good Times Orchestra’成員表演餘興節目。費用：\$20.00（晚餐、表演及禮物）；\$10.00（只看表演及禮物）。

### **2010年1月28日(星期四)晚上6時至8時 ~ 向Robbie Burns致敬表演晚宴**

同享一頓傳統的英格蘭晚餐尾聲時，Padre Piper Rev. Ken Bice會演奏風笛，然後表演嘉賓Sandra Cohen獻唱英格蘭風味歌曲。費用：\$20.00；\$10.00（只看表演）。

### **2010年2月10日(星期三)晚上6時至8時 ~ ‘溫馨今晚夜’情人節特備晚宴及表演**

在餐廳以美食慶祝情人節後，表演嘉賓Marie Gogo有精彩表演，還有遊戲及獎品。費用：\$18.00。

### **2010年2月19日(星期五)下午1時至3時 ~ 楓葉聚滿堂迎春齊接福新春聯歡會**

品嘗傳統中國點心及小吃，欣賞娛樂表演，參與遊戲，了解農曆新年有關的中國神話及習俗。費用：\$4.00；\$1.00（只看表演）。

### **2010年2月24日(星期三)下午12時30分至3時30分 ~ 少游樂韻賀新年-粵劇及粵曲獻唱**

欣賞粵劇和粵曲之餘，還有禮物。門票於1月20日派發。費用全免。

### **2010年3月17日(星期三)上午11時30分至下午2時 ~ 慶祝聖伯多祿日午宴**

Erin Go Bragh!（愛爾蘭長存！）以傳統愛爾蘭膳食、遊戲及娛樂表演慶祝該節日，隨後有表演嘉賓‘伴唱歌手Dennis Gibbons’獻唱。費用：\$12.00。

### **2010年3月27日(星期六)下午5時30分至晚上10時 ~ Toronto Passion Play**

Toronto Passion Play以全新劇本、現場管弦樂和250位工作人員炮製的復活節舞台劇。費用：\$15.00；會員\$10.00（包括巴士及入場券）。

### **2010年4月24日(星期六)晚上7時至9時30分 ~ 同賀泰米爾及錫蘭新年**

Puthandu Vazthkal!（新年快樂！）分享文化特色的食物、服裝及表演同慶泰米爾及錫蘭人新年。同來樂在其中！費用：\$8.00。

請致電康樂統籌查詢更多資料：

416-493-3333 內線 256

## 避免在冬季滑倒、摔倒及跌倒

冬季即將到臨，雪和冰造成濕滑的情況，需要多加注意安全。請謹記下列各項有助你安渡冬季，出入平安。

**鞋襪：**穿著適合冬季的鞋襪和衣服，例如雪靴和適用於冰上走路的鞋釘套等。

**查看天氣預報：**出外前先查看天氣情況，並穿著合適的衣服。帽、圍巾及手套應隨身攜帶。

**安全的人行道：**使用燈光充足和已清理冰雪的人行道。何時何地均要使用人行道和停車場內已清理過的路徑。絕對不要在停泊的車輛間步行。記住在外出前或訪客到訪前，先清理好梯級和人行道。

**路面情況：**走路時要留心路面情況。前面的路可能會更濕或更滑。只用雙眼向下望，如果低頭望的話，可能使你身體向前傾。雪暴之後的堅冰，必須更加注意。

**攜帶的物品：**只攜帶需要的物品，攜帶負重或龐大笨重的袋同樣增加跌倒的危險。

**報告：**向個案經理、保安員或物業管理員通報可能發生危險的情況及位置。這可使其他途人安全使用該道路。

**助行的器具：**倘若使用拐杖，要在拐杖底部安裝碎冰錐。拐杖的碎冰錐在堅硬的地面會打滑，進入室內前要確保向後收好碎冰錐。

## 推廣保健活動

1月13日下午1時至3時～加拿大盲人會(CNIB)服務日(無需預約服務)

1月20日至2月24日下午1時至3時30分～糖尿病自我管理計劃(1月8日前報名)

2月27日下午1時至4時～國語長者農曆新年聚會(請預先報名)

2月12日上午10時至11時30分～英語健康講座－*看護者的壓力*

3月13日下午2時至3時30分～友善探訪服務社交茶聚(請預先報名)

3月4日，11日，18日～申報入息稅服務(只限低收入住戶)。歡迎二月致電預約。

**報名參加保健活動，請致電 416-493-3333**

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 瀏覽中心網頁 ~ [www.splc.ca](http://www.splc.ca)