

# 眾志成城， 茁壯成長

2018  
年報

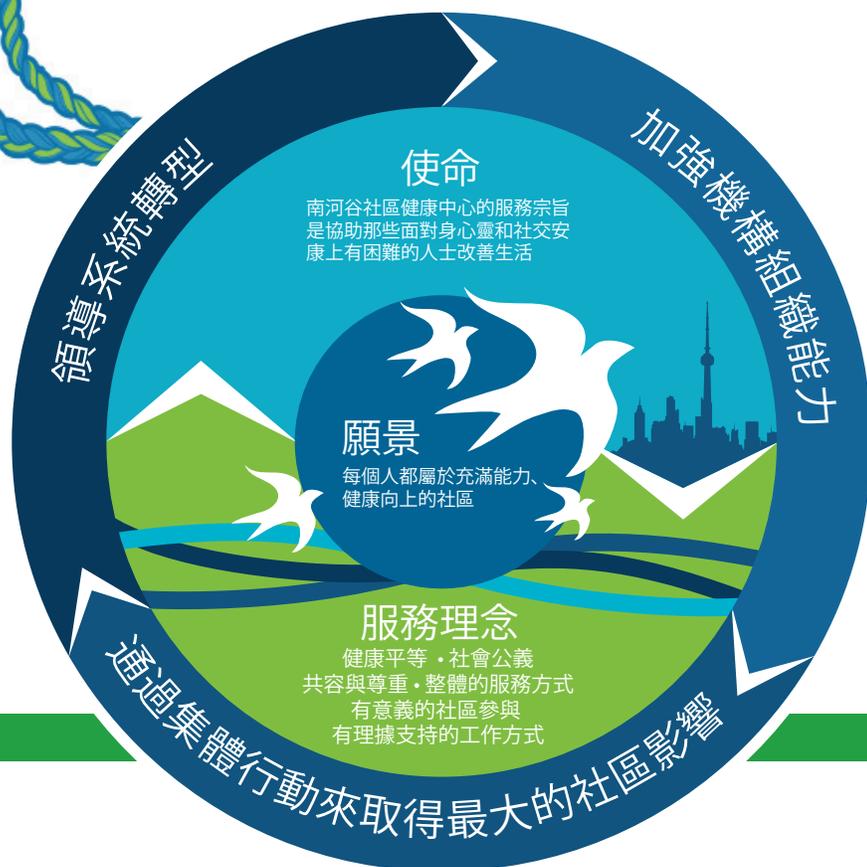


South Riverdale  
**COMMUNITY**  
HEALTH CENTRE  
南河谷社區健康中心



## 使命宣言

南河谷社區健康中心的使命是改善那些面對身體、心靈、精神和社交安康有障礙之人士的生活。我們通過有意義地動員我們的服務對象和社區，確保他們公平地獲得基本健康護理，並通過一系列有理據支持的計劃、服務和方式，提供優質護理來實現這一目標。



## 願景

每個人都屬於充滿能力、健康向上的社區。

## 服務理念

### 健康平等

我們認為健康結果的差異是可以避免和不公平的，並且由影響健康的社會因素來決定，這包括但不限於：社會共容、住所、教育、收入和就業保障、食物和穩定的生態環境。

### 社會公義

我們相信所有人都應擁有尊嚴和自我價值以及他們對和平、安穩、安全可靠負擔的住所、教育、食物、收入、健康的環境、優質的醫療護理和公平的權利。

### 共容與尊重

我們相信每個人都有權在文化和社交上被接納、受到歡迎和得到公平的對待。南河谷社區健康中心確保提供一個沒有歧視和騷擾的環境，好能實踐和維護尊重和個人尊嚴。

### 整體的服務方式

我們相信健康是一種身體、心靈、社交和精神安康的狀態，並考慮到整個人的長處與需求的互動。

### 有意義的社區參與

我們相信社區可以對影響健康的因素做出有意義的改變，並且南河谷社區健康中心的角色是與社區、社區成員、團體和機構合作以實現這目標。

### 有理據支持的工作方式

我們相信不同的知識來源能引導我們的工作實踐，為此目的我們會致力於尋求知識的產生和交流。



首席行政總裁與理事會主席的話

# “眾志成城，茁壯成長” — 我們真的做到了！

這一年測試了我們的韌力、勇氣和應付現實不斷變化的能力。

在過去的12個月裡，我們看到政治格局的轉變，經歷了一場水患、目睹了服務使用者、同事和創辦人的離世。但是，儘管面對這些挑戰，甚至可能是因為這些挑戰，我們因更要努力堅守承諾而取得許多成就。我們在區內、省內、國內和國際上就一系列主題舉辦了研討會；招待了來自世界各地的嘉賓；第五次獲得認證；正式歡迎第一批在安省受薪助產士進入這個機構；成為一個加拿大食品中心；並為社區帶來陽光普照的地球日慶祝活動，包括土地確認、供應美食、太極表演、指甲花設計以及響應保護環境等等。

亦因著過量用藥的危機繼續困擾著我們的社區，當我們為失去我們所關心的人而哀悼時，我們必須保持勇敢並繼續彼此親近。當地球以極端天氣作抗議時，我們必須一起保護、尊重和欣賞仍然神聖又美麗的東西。在我們面對當前和未來的挑戰時，我們必須更加緊密地相互依賴。我們會面對侮辱性的標籤、排斥和歧視，因此我們必須攜手團結一致，以同情、尊重和不懈的態度致力於推動共容。如果我們尊重彼此的差異，加強社區，珍重我們的價值觀，並且深信我們可以依靠互相的支持，我們便能面對挑戰並慶祝成功。

這確實是測試我們的韌力和勇氣的一年。它向我們證明，如果我們一起同步和重建，我們將繼續前進。這就是我們如何能堅持 - 並茁壯成長。

Steven 和 Lynne

理事：

Shelley Darling  
Vanessa Emery-Zariffa  
Liz Janzen  
Steven Little  
Leslie Middaugh  
Lorna Morin  
Laurie Poole  
Linda Rozmovits  
Jeff Rybak  
Susan Vardon  
Mike Wilson  
Kristen Yee  
Lynne Raskin (CEO)

# 回顧一年

獨特的服務使用者

9,243



接觸互動次數

88,345



6個  
地點



- 1個總辦事處  
在皇后東街955 號
- Gower 街2號
- 2A市場
- Danforth街1245號
- Sherbourne街 134號
- Bathurst街 720號

99

提供服務  
場地數目

小組數目 小組舉行次數

139 4,110

小組出席次數

38,025



13,395

義工服務時數

244

義工人數



截至2019年3月31日，  
我們共有**187**名僱員。

從2018年4月1日到2019年3月31日，  
54人(具有生活經驗的)被僱用為朋  
輩支援工作人員。



策略方向：領導系統轉型

## 為東多倫多建立安省健康團隊 (ONTARIO HEALTH TEAM)

數年來，南河谷社區健康中心一直是醫療護理服務和機構網絡的一份子。東多倫多健康夥伴組織（East Toronto Health Partners）成立於2018年，我們同意合作為東多倫多建立安省健康團隊（Ontario Health Team）。在2019年初，安省政府宣布它要鞏固區域和省級的健康網絡。

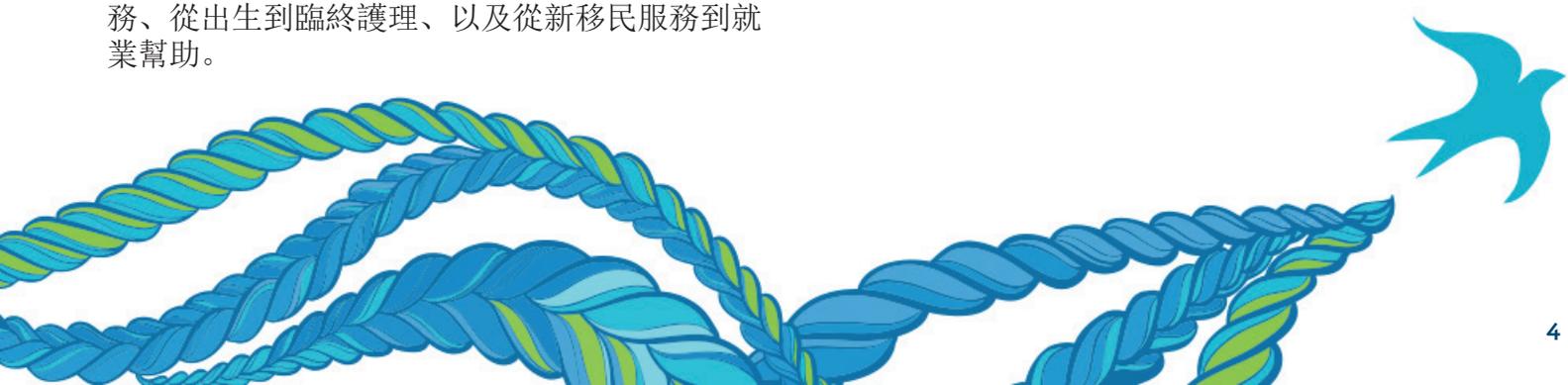
東多倫多健康夥伴組織團隊的合作夥伴機構包括Providence Healthcare（Unity Health Toronto）、VHA Home HealthCare、活賢社區服務中心、Michael Garron醫院、南河谷社區健康中心以及基本醫療護理合作夥伴。東多倫多健康夥伴組織團隊在5月15日表達了對東多倫多組建安省健康團隊的興趣。

東多倫多健康夥伴組織提供全面一籃子的健康和社會服務，專為滿足不斷變化的區內需求而量身定制。其服務範圍包括從基本醫療護理到急症護理、糧食安穩到支援性房屋、從家居到社區服務、從出生到臨終護理、以及從新移民服務到就業幫助。

我們的合作夥伴關係建立在東多倫多歷來互信的基礎上，我們與合作夥伴一起提供“東多倫多製造”的解決方案已有20多年的可尋紀錄。

在我們的模式核心是我們所服務的人士，作為東多倫多健康夥伴組織的活躍參與成員，他們參加了規劃和設計階段的過程。隨著我們合作模式的演變和擴展，我們將繼續嚴格地遵循共容的過程，讓東多倫多社區人士參與其中。

南河谷社區健康中心很高興在接下來的幾個月裡，能夠與所有的合作夥伴一起制定和設計醫療護理，並為居住在我們社區的人士以及希望在東多倫多接受護理的任何安省居民提供綜合服務。



## 認證 (ACCREDITATION)

認證依據優良服務和風險管理的公認標準，為機構的營運提供一個外部的審查。南河谷社區健康中心與加拿大認證中心 (Canadian Centre for Accreditation) 合作，對我們的治理、營運管理以及計劃和服務施行進行了詳細審查。我們工作了一年多，準備文件、進行一個員工問卷調查、組織面談小組（理事會、員工、服務使用者和義工），並準備由2019年2月12日至14日的實地探訪。

加拿大認證中心的最終報告對南河谷社區健康中心所做的工作表示欣賞，並強調了他們受到歡迎。在他們的口頭總結中，團隊稱讚我們是一個實踐其使命、願景和服務理念的卓越中心。特別的是，該團隊強調了中心為支持服務使用者和改善其健康結果所做的工作。最終報告評論了“服務使用者參與程度，因而促成創新和共同設計的計劃，並重視服務使用者和員工的生活經驗，為社區帶來利益。”

Accredited by  
Canadian Centre  
for Accreditation



Agréé par  
Centre canadien  
de l'agrément

該團隊還指出了中心對優質服務、持續改進和研究的承諾。他們強調：

“南河谷社區健康中心的傳統不僅在於產生研究理據，而且在一切項目和服務中也依據和使用研究的理據。”

加拿大認證中心祝賀中心成功獲得了79項標準中的79項，並給予南河谷社區健康中心為期四年的認證。中心感謝加拿大認證中心審核團隊，和所有支持這項外部審核的人士，讓我們能夠清晰又有信心講述我們社區的故事。





策略方向：通過集體行動來取得最大的社區影響

## 南河谷社區健康中心在東約克開啟了新的社區食品中心

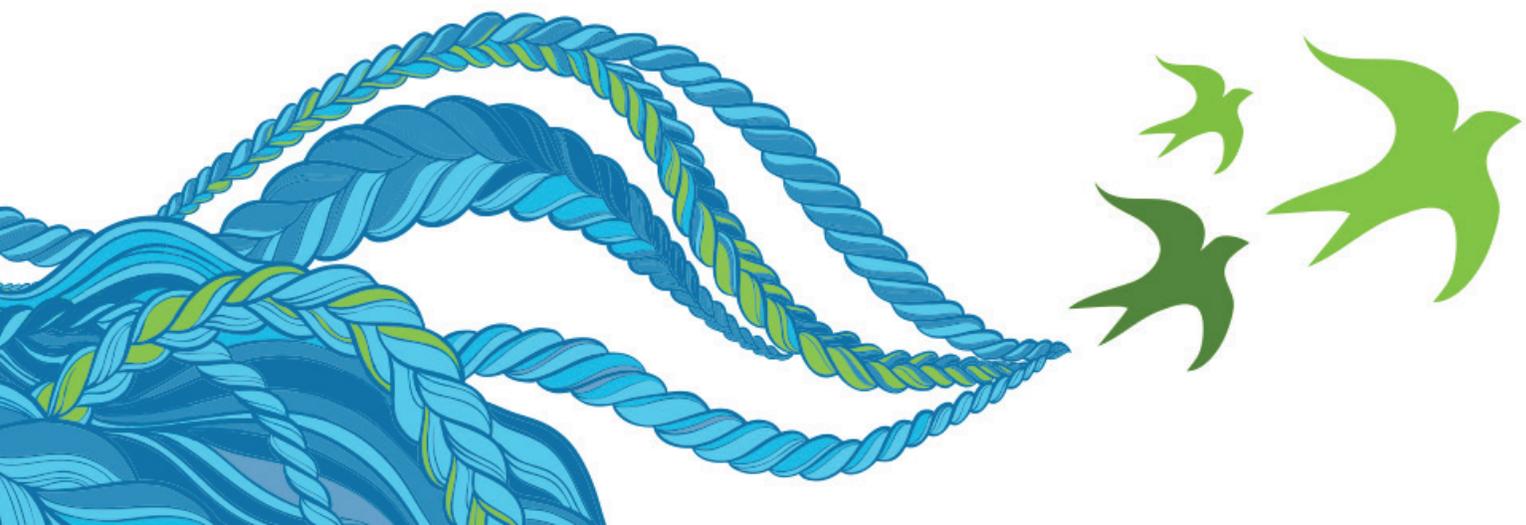


南河谷社區健康中心位於Gower street 2號的場地在2019年初成為加拿大社區食品中心（CFCC）的合作夥伴地點，加拿大社區食品中心是一個在全國推動發展社區食品中心的國家組織。在此之前，南河谷社區健康中心已經並仍然是加拿大社區食品中心的良好食品組織（Good Food Organization），這個組織目標是改善我們社區市民的糧食安穩，並創建一個方便和健康的食品系統。

除了我們的社區食品安穩計劃，也為社區提供聚集空間一起製作和吃健康餐膳，我們現在將會種植、烹飪、分享並當我們擴展食物服務時，為大家倡導健康又方便得到的食品。

在加拿大社區食品中心的資助下，我們翻新了我們在 Gower 街2號的廚房設施。讓樂融社和社區成員能夠在這個溫馨的空間聚在一起，學習烹飪和種植。通過更健康的食物選擇，改善個人健康和社區的整體健康。除了有一個擴建的翻新廚房外，大廳還配有節能燈式、更新了的天花板和新窗戶，我們還重新設計並重建了樓上的儲物室和洗手間區域，使這些空間更方便、節能和節水。

隨著這項夥伴關係，南河谷社區健康中心將會增加獲得健康食品的機會，使人們獲得食物技能，並為人們創造參與社區的機會。





策略方向：通過集體行動來取得最大的社區影響

## 東多倫多減低傷害計劃因增設監督使用服務而得以加強

南河谷社區健康中心位於皇后東街955號的監督使用服務（SCS），keepSIX服務站已開放一年半。中心在2018年7月還在皇后東街以南的Sherbourne街一個獨立地點開始運作Moss公園預防藥物過量中心（Overdose Prevention Site）。在東多倫多六個監督使用服務站，中心營運兩個。這些服務已經有超過13,000的到訪次數並且已經挽回了270次過量服用。專職團隊（應對過量服用工作人員、護士和社區健康工作人員/健康推廣員）提供輔導和危機支援、醫療護理、轉介等，他們的生活經驗和安全使用的專業技巧亦提供一個重要的安全與社區感的空間。

按數字：

13,000次  
到訪

270次  
挽回服用過  
量藥物

### 快速丙型肝炎 檢測

這項研究是南河谷社區健康中心與Michael Garron醫院和大學健康網絡（the University Health Network）合作，其中確認的病毒載量結果可在一小時內獲得，並且只需在手指刺一滴血。中心是加拿大第一間健康中心提供此類測試；這是普通測試的一大進步且可以成功地讓更多人參與丙型肝炎護理。



## KEEPSIX服務典型的一日是怎樣？ 這是一瞥：



### 開放

keepSIX服務在9:30開放，第一批服務使用者不久後到達。工作人員已經預備好當天需要物品：準備納洛酮注射器，檢查氧氣監測器和煮咖啡。

### 早上

當天的第一個到訪是Bob。\* Bob也是第一個在keepSIX使用藥物的人並每天早上都會來。雖然他有自己的地方，但他來安全使用服務站是因為他不覺得在這裡使用藥物會被批判，也知道如果出了問題他會得到照顧。Bob是社區聯絡委員會的服務使用者代表，委員會是由不同社區人士組成，每兩個月開會。他報告說：上次會議很好，沒有重大的社區關注事宜，每個人似乎都很積極，希望能給予幫助和支持。

### 上午中旬

我們其中一個健康推廣員在Moss 公園預防藥物過量中心提供一個原居民分享圈，以支援服務使用者。keepSIX服務和Moss公園都有很大比例（30-55%）的原居民服務使用者。在減低傷害的空間中獲得這些文化服務是很重要的。

### 正午

到中午，keepSIX服務已經有20人使用。最近幾個月，安全使用服務站的到訪量增加了一倍，過量服用藥物也一樣。

### 下午

一名安全使用服務站工作人員注意到，在第二單位的人伏低了，呼吸似乎慢下來。其他團隊成員被要求協助評估。每個人都同意我們應該用脈搏血氧儀監測那人的氧氣水平。發覺水平低，因此把氧氣筒帶過來。當健康推廣員檢查生命體癥時，減低傷害工作人員將氧氣面罩保持在適當的位置。提供氧氣幾乎一定是為給過量服用藥物者提供護理的第一步並，在這次，足以支持那服務使用者的呼吸，直到他能夠在20分鐘後被喚醒。服務使用者到休憩地方吃些零食，並與減低傷害工作人員聊天，後者會繼續評估任何不安的跡象。

### 晚午和傍晚

在一天結束前，南河谷社區健康中心丙型肝炎治療護士Bernadette過來為服務使用者提供快速的丙型肝炎檢測。一個服務使用者進來，準備嘗試戒用藥物。護士開始打電話，經過幾次嘗試後能夠找到一個治療空位。我們給予服務使用者一個出租車票以便交通抵達。與此同時，健康推廣員正在為最近得知自己感染了愛滋病病毒的人提供一些非正式輔導，並介紹他們可得到的社區資源。

### 關門

到了一天的完結時，已有40名到訪者。這一天的服務可能會有壓力和困難，但它也往往能給予一個正面和快樂的空間，服務使用者可以找到社區感、安全感和讓藥物使用者在他們要面對的戰爭中得到短暫休息。

\*更改名稱以保護隱私。



策略方向：通過集體行動來取得最大的社區影響

## MATCH助產士提供公平、優質的助產護理



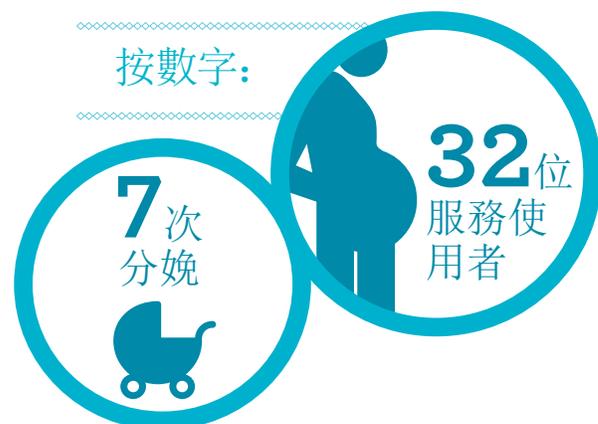
助產士和多倫多社區健康計劃（The Midwifery and Toronto Community Health MATCH）在南河谷社區健康中心為所有人士，不論安省醫療保險狀況，提供高質素產前後護理、生殖和性健康服務。

MATCH項目在2018年秋季推出時，優先為有困難得到助產士服務的人士給予護理。MATCH項目為弱勢社群提供服務，例如加拿大的新移民、少數族裔或有色人種、沒有安省醫療保險的安省居民、使用藥物的人、低收入人士、性別或性取向有異人士、年輕或單身父母，以及缺乏棲身之所或不足的人。

MATCH項目是由四名註冊助產士組成的團隊，她們加入了南河谷社區健康中心和麗晶園社區健康中心轄下的多元專科基本醫療團隊；這些團隊包括醫生、護士、執業診症護理師、社會工作員、物理治療師和其他專材。MATCH助產士還在Michael Garron 醫院、多倫多生育中心或服務使用者家中提供護理和服務。

MATCH助產士是性健康和生殖健康方面的專家，致力於為所有人士，特別是生活在複雜處境中的人提供尊重性的助產護理。指引著MATCH助產士所提供的性與生殖健康護理的理念是：患者/服務使用者應有機會和自由選擇，去決定她們是否、何時與及多常要生孩子。

由於MATCH項目開始時接受預產期在2019年2月的產婦，助產士已經和正在照顧32位服務使用者。大多數接受懷孕護理和/或產後護理，但有其他人則接受懷孕輔導與有關墮胎護理的個案處理。到目前為止，MATCH助產士已經參與了7次分娩，一次是在多倫多分娩中心，另外六次是在Michael Garron醫院。他們預期在2019年夏天結束前再為九個嬰兒接生。



## 慢性長期疾病和無家可歸 東多倫多糖尿病教育社區網絡 (DECNET)

根據St. Michael's 醫院在 2011年進行的一項研究，85%的無家可歸者至少有一種慢性長期健康狀況，超過半數人也面對心理健康挑戰。我們經常談到“難以接觸”的社區，對許多人來說，他們無法接觸到傳統的項目和服務。結果，許多高危人士是未經診斷和治療的。我們跨機構策略的一個關鍵部分就是將我們的工作建基於：那裡、怎樣和何時是最適合於那些對一系列慢性長期疾病有最高風險的人士。

東多倫多糖尿病教育社區網絡 (DECNET) 去年在多過六個社區地點提供糖尿病節目和服務，這些地點聚集有居無定所/無家可歸的人士，其中許多人也受到精神健康問題和/或濫用藥物所影響。地點包括 Heyworth House、Mustard Seed、416社區婦女中心、Nellie's 婦女庇護所、Warden Woods社區中心 (Out of the Cold 計劃) 和Oakridge社區中心。21個社區講座中接觸到128多位來自這些高風險社區的人。

東多倫多糖尿病教育社區網絡健康護理人員和具有生活經驗的朋輩工作人員去到人們生活的地方，以促進參與並減少障礙。除了加拿大糖尿病風險問卷 (CANRISK)、篩查和糖尿病教育外，獲取營養食品也是這項工作的重要成份。例如，在Nellie's 庇護所，我們為參加HerShare節目的45名女性舉辦了一個為期六週，備有粵語和普通話口譯的系列節目。在我們的外展工作人員和糖尿病預防朋輩工作人員提供的預防糖尿病研討會期間，完成了45份加拿大糖尿病風險問卷評估。為保持服務能夠反映當前的生活境況和複雜性，我們所有的外展活動都是通過減少傷害的方式提供的。這讓每個人都可以選擇參與的時間、方式和意願。通過參與2018年10月的多倫多連接無家可歸活動 (Homeless Connect Toronto)，再有過著無家可歸的123名人士獲得了有關我們糖尿病服務的一些聯繫和信息。

在南河谷社區健康中心臨床醫療團隊中，也實行了類似的外展活動。在外展診所 (Outreach Clinic) 時間內有定期的即時足部護理、每年為區內庇護中心而設的流感診所以及與紅門家庭庇護所 (Red Door Family Shelter) 合作的基本醫療護理，以上都是這項工作的一些例子。在新計劃方面，Michael Garron醫院在2018年秋季獲得了資金，以減輕急症室“冬季個案激增”的負擔。除了增加醫院的能量外，還向社區合作夥伴機構提供資金，以避免使用醫院服務。南河谷社區健康中心得到資金，以便執業診斷護理師可以在多倫多東部的庇護中心和收容中心工作，並在六個星期內，能夠為New Hope庇護所和Mustard Seed提供不定期的緊急護理。

創新和知識轉移也是南河谷社區健康中心跨團隊策略規劃的重要方面，我們會繼續支持和提高尋求公平的團體之健康。參與研究是向前進步的一種策略。在2019年初，團隊成員參加了由St. Michael's 醫院研究人員領導的無家可歸和糖尿病研究計劃。正在討論如何能更好地理解我們的服務方式，以有意義和尊重的方式影響社區的健康結果。

按數字：

21個  
社區研討會  
和講座



128位  
人士





策略方向：領導系統轉型

## 合作夥伴

東多倫多糖尿病教育社區網絡與Michael Garron 醫院 (MGH)、Sunnybrook糖尿病教育中心 (SUNDEC) 和位於Flemingdon Health Centre的Don Mills糖尿病教育計劃 (DEP) 合作，在南河谷社區健康中心為父母及其子女提供新的妊娠後糖尿病 (GDM) 計劃。代表服務不足的社區，這個夥伴計劃反映了一個合作方式以制定我們地域內不同服務中心的計劃發展、研究和評估。

在環境健康計劃中，我們獲得了多倫多固體廢物管理服務 (Solid Waste Management Services) 和the Tower and Neighbourhood Revitalization Unit的財政支持，以便：

- 與租戶和物業管理部門合作，為 Cosborn Avenue鄰舍內的一所公寓大廈減少廢棄物。
- 通過城市垃圾場回收和修理自行車來減少垃圾堆填。
- 與東鄰社區中心和區內義工合作，在TCHC的Blake Boulton鄰舍促進社區建設和參與。
- 提供翻新自行車和安全培訓研討會，以便更多人安全地踏車。

選擇健康 (Choose Health)，是我們概括全市的服務之一，其目的是幫助生活在長期健康狀況下的人學習自我管理技能。在我們與安省美術館合作的基礎上，我們於2018年4月至2019年3月期間開始與多倫多國際電影節 (TIFF) 合作。我們招募了具慢性疾病生活體驗和面對其他系統性障礙的人士，他們接受過多倫多國際電影節青年和社區計劃高級協調員的訓練，提供電影講座。利用電影作為媒體，通過聯繫與自我表達去促進安康，我們將於2019年10月推出電影講座。

哮喘基本醫療護理計劃 (PCAP) 與多倫多病童醫院建立了新的合作夥伴關係，為哮喘兒童實施綜合護理。醫院急症室和南河谷社區健康中心之間的聯繫預計能在社區中提供更好的哮喘護理，並達到減少急症室個案和哮喘病惡化。

## 研究和培訓

今年參與糖尿病研究包括：與Women's College 醫院進行避免母親妊娠後患糖尿病試驗 (ADAPT-M)；在加拿大兩個城市找出對A1C達標的自我管理和系統障礙，這個加拿大糖尿病研究是由UBC主辦的；又與St. Michael's 醫院合作的無家可歸者和糖尿病研究計劃。



加拿大眼科專業期刊在2019年初報導了關於南河谷的**糖尿病眼科篩查計劃**。文章名為“多倫多視網膜篩查計劃以察覺糖尿病視網膜病變和黃斑水腫”確定了南河谷社區健康中心的糖尿病眼科篩查計劃可以避免糖尿病患者的低篩查率，和增加糖尿病視網膜病變（DR）的早期發現率。如果及時檢測和治療，許多受糖尿病視網膜病變影響的人可以避免失明。

南河谷社區健康中心**足部治療團隊**參加了渥太華的專科培訓。全接觸造模（Total Contact Casting）是一種基於證據的治療方式，被認為是能助糖尿病潰瘍減壓的“黃金標準”。只有少數足部治療師接受過這種特殊培訓，我們很幸運能夠將這些技能帶到中心。

## 社區外展

由東多倫多糖尿病教育社區網絡（DECNET）帶領下，在2018年11月14日**世界糖尿病日**，超過450人聚集到多倫多市中心的Yonge-Dundas廣場。這個慶祝活動為受到糖尿病影響的人士，以及他們的家庭和支持網絡在糖尿病旅程中所扮演的角色提供支援。

在**Fit for Life**計劃中，今年我們的東多倫多糖尿病教育社區網絡外展工作人員和朋輩計劃助理在Madinah Masjid清真寺提供了33個耆老健身班，也舉辦了35個杆杖步行班。這些小組的宗旨在於使體育活動方便、愉快和有意思。

**糖尿病在現實世界**（Diabetes in the Real World）小組今年組織並舉辦了三次社區活動，介紹了糧食不穩和心臟健康。該小組是由社區人士組成，致力於解決那些備受糖尿病影響的人士和社區所面對的系統性和結構性問題。

## 擴展中的服務

**東多倫多糖尿病教育社區網絡**的普及策略工作小組與其他市中心的糖尿病計劃聯手去解決有風險的糖尿病患者之需求。與南河谷社區健康中心減低傷害計劃進行了兩次諮詢，以收集意見關於：那些信息才有用、醫療服務提供者如何能更好地支援社區、與及為糖尿病患者檢討減低傷害的材料。

**東多倫多糖尿病教育社區網絡**今年在兩個鄰里改善區：Oakridge和Warden Woods擴展服務。在Oakridge社區中心舉辦了六個週末的健身班和經濟的烹飪小組，提供一個安全而溫馨的空間去分享、支持和糖尿病篩查。





策略方向：領導系統轉型

## 耆老節目

根據東多倫多糖尿病教育社區網絡在樂融社耆老中心進行的需求評估結果，推出了一些新節目，包括一個為孟加拉耆老而設的糖尿病支援小組、為泰米爾耆老組提供的現場一對一和小組服務、和為中國耆老組舉辦了一系列的糖尿病預防研討會。

樂融社耆老中心為151名義工慶祝他們貢獻了8206小時的時間。

來自兩個地點 Gower街2號和新月市的編織人士，參加了“針織和聊天”計劃，並通過展覽她們在課堂上製作的針織和鉤編物品，展示了她們的才華。這是免費向公眾開放，讓社區有機會知道樂融社耆老中心提供的節目和服務以及幫助會員與朋友和家人分享她們的製成品。

樂融社耆老中心的交通計劃使用五名司機為耆老提供有禮的服務。為863名耆老提供了8569次接送服務去赴約見和探訪。

樂融社耆老中心之活躍生活中心的四種語言節目（英語、孟加拉語、泰米爾語和廣東話）為50歲及以上的耆老提供空間和場所，定期舉辦社交活動、分享膳食、跳舞和在社區活動中表演。

按數字：

在樂融社舉辦

**450**個  
研討會和課程



**33**個  
耆老健身班



**35**個  
杆杖步行班



**8569**  
接送次數



探訪  
**863**名  
耆老



## 給予新月市新移民母親健康生活的健康社區計劃資助金

對許多新移民來說，在新的國家定居是一項巨大的挑戰。他們可能需要為自己和家人尋找住所、找工作、學習新語言、登記孩子入學、找家庭醫生等等。尋找健康、價格合理的食物在某些時候便沒有那麼重要。此外考慮放什麼在孩子的午餐盒對新移民母親來說也是一個擔憂的問題。

鄰舍組織（Neighbourhood Organization）的新月市新移民母親健康生活計劃獲得南河谷社區健康中心2018年健康社區資助金。該計劃的目標是提高新移民母親的健康生活和飲食意識，使她們能夠保持家庭健康，從而維持她們的社區健康。

在八次兩小時的節目期間，該計劃針對並提供了以下方面的知識：

- 加拿大食品指南和參與煮食。
- 營養資料，包括準備食物過程中的營養素流失。
- 如何為學齡兒童準備簡單又健康的午餐。



互動的節目由一位營養師為超過15個家庭（有少數孩子也參加）主持。節目參與者的評價非常正面：

“這對母親來說是一個很好的機會，可以交流和分享自己在保持健康飲食習慣的經驗和挑戰。我們學會了如何容易地準備美味營養的食物。”

“節目內容非常豐富，並且教會了我很多關於我們每天吃的食物。我發現碳水化合物和蛋白質對我的身體有什麼影響，吃均衡的膳食是非常重要的，以保持健康的體重，降低各種疾病和併發症的風險。”

“這項計劃對我來說很重要，因為我知道了我應該為孩子在學校午餐時段提供什麼類型的食物，以及我學到對營養的知識。”

“研討會的最佳部分是由講員、組織機構和參加者在準備健康午餐的實踐練習。食譜容易又美味，不太貴而合理，不麻煩且種類繁多。”

移民輔導員Yasmin Ashraf表示，該項目有助賦予新移民母親權力，這會對新月市社區新移民家庭的生活方式產生正面影響。

### 特殊用途基金

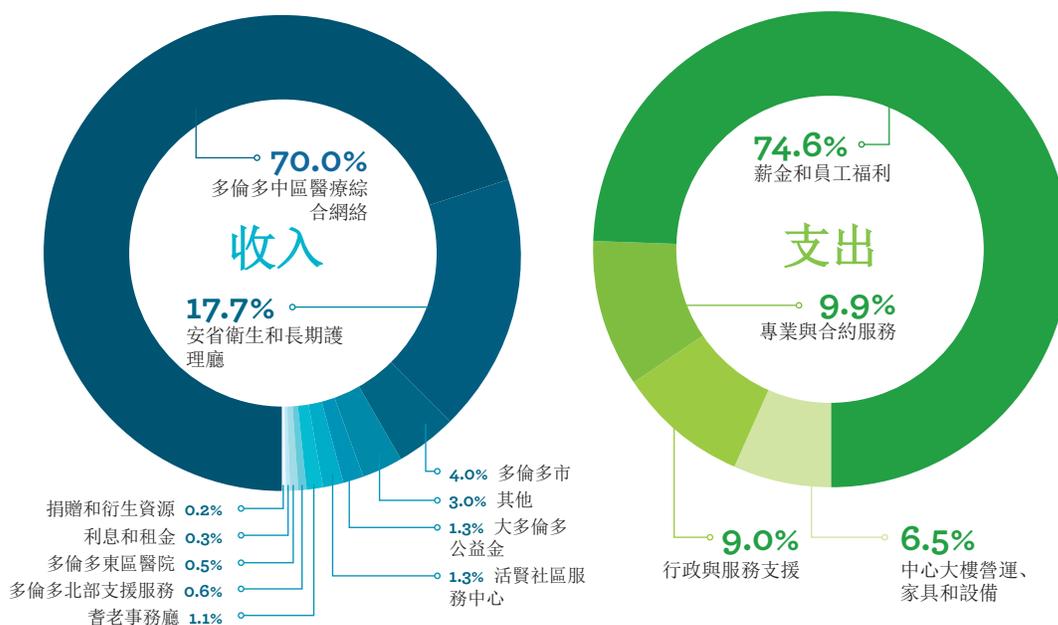
TNO - 鄰舍組織 新月市新移民母親健康生活	\$1,500
紳士社交園	\$1,500

# 財政摘要

## 營運收入和支出

結數日期為2019年3月31日

	2018-2019		2017-2018
<b>收入</b>	<b>\$14,020,694</b>		<b>\$12,688,184</b>
多倫多中區醫療綜合網絡	\$9,816,407	70.0%	\$9,068,891
安省衛生和長期護理廳	2,478,006	17.7%	1,646,273
多倫多市	566,609	4.0%	775,493
大多倫多公益金	184,579	1.3%	184,579
耆老事務廳	156,180	1.1%	181,100
活賢社區服務中心	176,474	1.3%	164,254
多倫多北部支援服務	86,228	0.6%	75,000
多倫多東區醫院	75,000	0.5%	-
捐贈和衍生資源	27,987	0.2%	21,547
其他	414,514	3.0%	543,748
利息和租金	38,710	0.3%	27,299
<b>支出</b>	<b>\$14,020,694</b>		<b>\$12,688,184</b>
薪金和員工福利	\$10,447,382	74.6%	\$9,315,311
行政與服務支援	1,263,769	9.0%	1,372,373
中心大樓營運、家具和設備	916,657	6.5%	765,447
專業與合約服務	1,392,886	9.9%	1,235,053



這摘要報告摘錄自南河谷社區健康中心截至2019年3月31日年度經審計之財務報表。一份由管理層預備並由Deloitte LLP, 特許專業會計師審計的完整財務報告副本, 可供任何公眾人士索取。



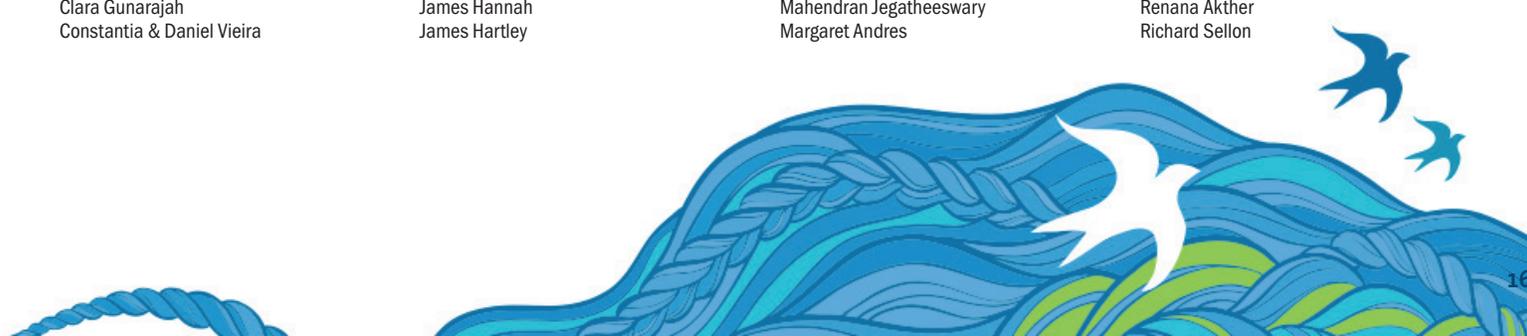
## 感謝我們的捐贈者

2232187 Ontario Inc.  
 Abdulla Ravat  
 Adam Wasserman  
 Aimee Chung  
 Albert Chow  
 Alfred Ferdinand  
 Alfred Francisca  
 Alvin Lee  
 Amanda Small  
 An Long  
 Ananthi Selvanisvam  
 Ann Brown  
 Ann Loughran-Lowry  
 Ann Mackinnon  
 Anne Brown  
 Asai Coomarasamy  
 Audrey Chan  
 Balasingam Gnanalosani  
 Balasingham Chellappa  
 Balasundaram Sinnathurai  
 Balendra Sivaguru  
 Benson Lee  
 Betty Stevens  
 Bich T. Loi  
 Bo Sing Lee  
 Bozena Polensek  
 Brian Moore  
 Bruce Bryden  
 Carol Kokinos  
 Caroline Hunt  
 Chellathurai Kandasamy  
 Chivapackiyam Pooballapillai  
 Clara Gunarajah  
 Constantia & Daniel Vieira

Corinne Nielsen  
 Daisy Lee  
 Date Chu Yong  
 David Ravenscroft  
 Deborah Livingston-Lowe  
 Derek Ip  
 Dorene Weston  
 Dorienne Frost  
 Dorothy Mitskopoulos  
 Edmund Chong  
 Egbert Chrysanthus  
 Elaine Chui  
 Eleanor Macdonald  
 Ella Ip  
 Fanny Ut Ng  
 Fong Kuan Ng  
 Gale Kennedy  
 Geeta Mehta  
 Geoff Bardwell  
 George Lau  
 Giashuddin Ahmed  
 Gina Palmer  
 Gnanamalar Sanmugarasa  
 Gnanasoundari Rasanayagam  
 Gulnaz Azad  
 Helen Pearce  
 Hui Ying Huang  
 Huynh Thanh  
 Iain Charles Mcbride  
 Irene Fleming  
 Irene Lee  
 Irene Mcquestion  
 James Hannah  
 James Hartley

Jamie Mclean  
 Jane Chow  
 Jayne Caldwell  
 Jean Wood  
 Jeanette Goodridge  
 Joe Fiorito  
 Joseph Gunaratnam  
 Josephine Feng  
 Julie Lee  
 Kam Tai Wong  
 Kam Wah Lau  
 Kam Woo Chiu  
 Kanickai Anthonypillai  
 Kassia Balian  
 Katsue Osada  
 Kevin Wark  
 Kiyomi Kaiura  
 Kwan Oi Lee  
 Larry Driffield  
 Leah Forbes  
 Leanne Reid  
 Lesley Browne  
 Leslie Middaugh  
 Likely General Ltd.  
 Linda Dempsey  
 Linda Johnson  
 Lisa Ballinger  
 Lisa Hunter  
 Lisa Parsons  
 Litsa Bouras  
 Lorna Morin & Jim Bennett  
 Lucretia Alexander  
 Mahendran Jegatheeswary  
 Margaret Andres

Margaret Wilson  
 Marianne Cheetham  
 Mary Teresa Manuepillai  
 Mathura Pathmanathan  
 Maurice Smith  
 Meena Ranganathan  
 Mei Sheung Chan  
 Michael Brent  
 Mike Cole  
 Monica Chan  
 Morag Jackson  
 Nadina Tabassum  
 Nageshveridevi Rajaratnam  
 Nagula Navaratnam  
 Nell Tau  
 Oi Ping Chan  
 Patricia Gardiner  
 Patricia Hanley  
 Patricia Sissons  
 Peeranut Visetsuth  
 Penny Hill  
 Phil Parsons  
 Ping-Yuk (Teddy) Luen  
 Ponnampalam Eliyathamby  
 Premendra Srikumar  
 Rajendran Veerakathy  
 Ranjithamalar Kanagasabai  
 Ray Lee  
 Raymond Dwarte  
 Reejuta Sharmin  
 Reggie Thambirajah  
 Rehena Akther  
 Renana Akther  
 Richard Sellon





## 感謝我們的捐贈者

Rob Wood  
Robert Sterin  
Rokeya Parvin  
Rudolph Persaud  
Rukumany Ratnam  
Sakunthaladevi Sivayokanathan  
Sau Ching Wu Wong  
Sau Ling Chiu  
Selvaranee Nadarajah  
Shanmugam Pillai Thanaletchumy  
Shanmugan Vettivelu

Shawn Syms  
Sheila Emmanuel  
Shing Lee  
Shui Ching Wong  
Sima Jj Drugs Limited  
Sivathasan Rajalingam  
So Ping (Kitty) Chan  
Sofie Blackwood  
Soi Keng Liu  
Sooriyakala Sasinesan

Stella Yeung  
Suppiah Kandiah  
Ted Witzel  
Theodor Tritchew  
Thevathurai Sivam  
Thiagarajah Paramanathan  
Thilagawathy Sivagurunathan  
Thiruchelvam Sasidevi  
Thomas Sinclair  
Tien Quynh To

Valda Phillips  
Vannithamby Buvanendran  
Wai Yin Yau  
Wilma Chan  
Wing Ho Chiu  
Winnie Yeung  
Yeun Chu (Winnei) Wu-Jim  
Yuet Ho Lau  
Yuk Ying Tse  
Yvonne Lee

你的支持能帶來改變  
我們現在可以在線接受信用卡或提款卡捐款  
網址: [www.canadahelps.org](http://www.canadahelps.org)



然後按照以下步驟操作:

- 搜索 “南河谷社區健康中心 (South Riverdale Community Health Centre).”
- 選擇 “向特別人士致敬或紀念 (Give in honour or memory of someone special).”
- 接下來，可以寫下該人的姓名並保存 (save)，或是選擇 “繼續我的捐款 (Continue with my donation).”

如果您有任何疑問或希望親自捐款，請聯繫

財務經理 Rose Shang，電話：416-461-1925 分機 221 或電郵至 [rshang@srchc.com](mailto:rshang@srchc.com)。

## 感謝我們的資助組織





## 致謝

感謝我們的義工，  
為南河谷社區健康  
中心貢獻了

**13,395**  
小時。

南河谷社區健康中心每年都有幸能擁有數百名義工的時間、才能和同理心，幫助我們改善面對身體、心理、精神和社交健康障礙的人們之生活。

我們的義工以多種身份來服務。我們的理事會提供治理和政策監督。我們的耆老計劃義工在提供高質素的康樂、教育和膳食節目方面發揮了重要作用。我們的朋輩義工通過提供教育研討會、培訓和外展活動來支援服務。

我們希望您能繼續幫助我們發揮自己的優勢，並對社區內的需求和機遇作出適當回應。





South Riverdale  
**COMMUNITY**  
HEALTH CENTRE  
南河谷社區健康中心

955 Queen Street East · Toronto, Ontario · M4M 3P3

1245 Danforth Avenue · Toronto, Ontario · M4J 5B5

416.461.1925

srhc@srhc.com

**srhc.ca**

 @SRiverdaleCHC

 South Riverdale Community Health Centre