



保良局
PO LEUNG KUK

保良局屯門改善家居及社區照顧服務

保良局元朗改善家居及社區照顧服務

2021年3月號月刊



2019 冠狀病毒疫苗知多少

由 2019 年 12 月開始出現 2019 年新型冠狀病毒至今已有一年多，本港疫情及確診個案數字雖然稍為穩定，但仍然十分反覆。同時，全球疫情依然十分嚴峻，上述情況反映不論在本地或本港以外的地區，疫情尚未過去，各位長者所以一定要記緊切勿鬆懈，保護自己。



註冊護士 朱素琴姑娘

注射疫苗是現時有效預防 2019 冠狀病毒之方法
政府為市民提供的 2019 冠狀病毒疫苗有兩種

1. 採用滅活病毒為技術平台的疫苗 - 科興控股（香港）有限公司
2. 採用信使核糖核酸為技術平台的疫苗 - 復星醫藥與德國藥廠 BioNTech

接種的人士應按疫苗藥廠提供的資料接種兩劑相同的疫苗以產生足夠的保護作用。

可能出現的副作用

一般而言，大部分的疫苗是安全的，常見副作用通常輕微而且是暫時的，例如輕微發燒、接種部位紅腫或疼痛。部分人士亦可能出現較嚴重的異常事件，但這些事件一般而言亦較罕見。若注射後不適記緊盡快求醫。

疫苗注射地點

政府會在以下地點為公眾接種疫苗：

1. 社區疫苗接種中心（* 必須預約）
政府會於全港十八區設立社區疫苗接種中心，為公眾提供疫苗接種服務。每間疫苗接種中心只接種一款疫苗。

合資格人士可透過 24 小時網上預約系統，揀選接種的疫苗，並預約接種第一劑和第二劑疫苗的時間和地點。70 歲或以上的長者可由最多兩名照顧者陪同接種疫苗，如陪同人士亦希望同時接種，可以一同預約。市民如需要協助上網預約，可到郵局或所居住的公共屋邨辦事處尋求協助。
2. 醫管局轄下的指定普通科門診診所（* 必須預約，只提供接種科興疫苗「克爾來福」）
3. 指定私家診所
市民可以自己選擇參與疫苗接種計劃的私家醫生及診所，直接與私家醫生及診所預約接種，無需透過專為接種中心及公營診所而設的政府網上預約系統預約。
4. 安老院、殘疾人士院舍及護養院
由外展疫苗接種隊或到診註冊醫生負責接種。

提提你：
若未能確定自己是否合適注射疫苗，
可向家庭醫生查詢



- ✗ 無需登記
- ✗ 不會使用電話GPS定位或其他資料
- ✗ 不會備份資料到政府或任何系統
- ✗ 出行記錄自動加密並只會儲存在你的手機內
- 31 資料在31天後自動刪除

出入場所



1. 按「進入」



2. 掃描場所二維碼



3. 離開場所按「離開」

上落的士



1. 按「上車」



2. 掃描或輸入的士車牌號碼



3. 下車時按「離開」

下載程式
How to
Download



www.leavehomesafe.gov.hk

- 1 打開二維碼掃描器 / 相機
Open QR code scanner / camera
- 2 掃描左邊的二維碼打開「安心出行」網站
Scan the QR code on the left to access the "LeaveHomeSafe" website
- 3 按下列支援平台下載程式
Download the app from the supporting platforms as follows





如沒有智能手機或不選擇使用「安心掃碼」，可選擇在場所外「選填資料」

客人未能使用「安心出行」手機程式，請填上聯絡方法
(投入收集箱，有關私隱條例本公司不會查閱有關資料)

如客人未能使用「安心出行」手機程式，請填上聯絡方法
並投入收集箱，根據私隱條例本公司不會查閱有關資料
多謝合作！

◆ 本資料會在衛生防護中心要求下提供予該中心使用
◆ 我們會妥善保存本資料至31日後銷毀

顧客姓名： _____ 聯絡電話： _____

聯絡電話： _____ 聯絡電話： _____

到訪時間： _____ 到訪時間： _____

顧客姓名： _____ 聯絡電話： _____

聯絡電話： _____ 到訪時間： _____



智能活動

長者的智能會逐漸衰退，智能活動配合藥物治療是目前最有效減慢智能退化的方法。合適的活動包括：現實導向，如擺放時鐘和大月曆，每天讓長者撕中式月曆、打麻雀等；懷緬活動，如欣賞舊照，聽懷舊歌曲等。節日活動：包糰，寫揮春等。



生活日程

與長者一同制作有規律的日程，培養良好生活習慣，避免過長的午睡時間。長者更可依從日程，減少忘記或重覆做某些活動。



家庭活動

配合過往的習慣，讓他們能做家務，如：抹檯、擺碗筷、執拾衣物等，增加生活滿足感。




透過不同「活動」維持好生活習慣

患上認知障礙症，很多時為避免發生意外，家人會聘請外傭協助照顧長者。但過度的保護及照顧，反而讓長者呆坐家中，導致問題惡化。家人可配合長者過往的生活習慣制定有意義的活動，讓長者可以：

- * 建立角色、增加生活滿足感
- * 發揮所長，保持自尊
- * 維持智能、體能及自理能力
- * 保持社交生活
- * 提供感官刺激


「認知你心」同行計劃 ~
認知障礙症照顧者照顧技巧






溝通

長者在記憶、理解、語言表達及社交能力的衰退都直接影響他們的溝通能力。照顧者需留意長者的語言能力，提供合適的協助。




體能活動

長者的活動能力和平衡會逐漸受到影響，持續的體能活動有助減慢身體機能的退化，合適活動包括：散步、上落樓梯、伸展等。



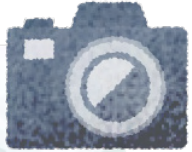
日常活動

按長者能力，維持自理活動，例如：洗臉、刮鬍子等，亦可按能力簡化程序。



興趣活動

按長者能力和興趣進行合適活動，如：織毛衣、捉棋、唱粵曲等。



新同事介紹



本人為新調職的副主任 社工李先生，在牛年同大家見見面，祝大家身體健康、精精神神。期望日後在活動或探訪中見到大家。

副主任 李家明先生

各位大家好，我是朱先生，好高興加入保良局大家庭，我希望與各同事合作愉快及努力服務在元朗及屯門社區生活的長者，同理心守護長者的健康。



登記護士 朱智輝先生

很高興也很榮幸加入到保良局這個大家庭中來，這裡不僅僅是為我提供了一個成長鍛煉的機會也讓我更有機會認識更多的新同事，新朋友。謝謝您們能給我一次這麼好的機會。我願能和大家一道為我們的工作而努力！



護理員 劉丙鳳女士

感謝信

敬愛的保良局安老服務部
各位先生姑娘們，您們好！
我是您們的家居安老長者“粵語”
在這一年來都得到各位照顧和
幫助，萬分感銘。由其到宗教導運動
和送院覆診的姑娘們，各樣幫助
都很細心，照顧周到，和藹可親，就
如一位好朋友一樣，為我舒服又
感恩！職業治療師和物理治療師
亦盡心為我設計合適的復康運動
助我復原，衷心感謝您們為我所
做的一切。佳節將臨，順此向您們
問好！祝賀貴局同仁春節大快樂！
永遠健康愉快！ 梁惠香 梁惠新 敬稟

葉姑娘：

衷心多謝你咁細心為黃以華服務
五年，做運重，照顧得非常好，很關
心，我們好感激，好感恩，多謝，多謝。

盧姑娘：

衷心多謝你幫黃以華安
排入政府護老院，出心出力，真係唔
好意思，麻煩晒，非常感激，好感恩。
多謝，多謝。

祝你們身體健康，心想事成。

工作順利，步步高升，萬事如意。

Thank you.

服務質素標準 (標準) 及準則

為確保公眾獲得優質的社會福利服務，貫徹「以客為本」的精神及加強福利服務的問責性，社會福利署及受資助機構推行一套服務表現監察制度 - 服務質素標準 (SQS)

SQS 共有 16 項，在各項標準之下共有 79 條具體的準則，明確界定了管理及控制服務水準所需的程式和指引。有關服務質素標準的詳細內容檔亦可向同事索取閱覽。

標準 1
服務單位確保製備說明資料，清楚陳述其宗旨、目標和提供服務的形式，隨時讓公眾索閱。

意見反映、讚許或投訴

如對本服務有任何意見或建議，請即時致電熱線：3956 8490 或聯絡下列負責人。
你的意見有助我們持續改善，提昇服務質素，令服務達至臻善，多謝支持。

透過以下途徑，歡迎向我們提出：

負責人 何羿瑩女士 (中心主任)
地址 新界屯門建發里 4 號 5 樓 502 室
電話 3956 8482
傳真 3956 8485
電郵 ehccs.tm@poleungkuk.org.hk
ehccs.yl@poleungkuk.org.hk

負責人 劉惠倫經理 (服務經理 (安老))
地址 香港銅鑼灣禮頓道 66 號莊啟程大廈 5 樓
電話 2277 8888
傳真 2890 2097
電郵 soc.admin@poleungkuk.org.hk