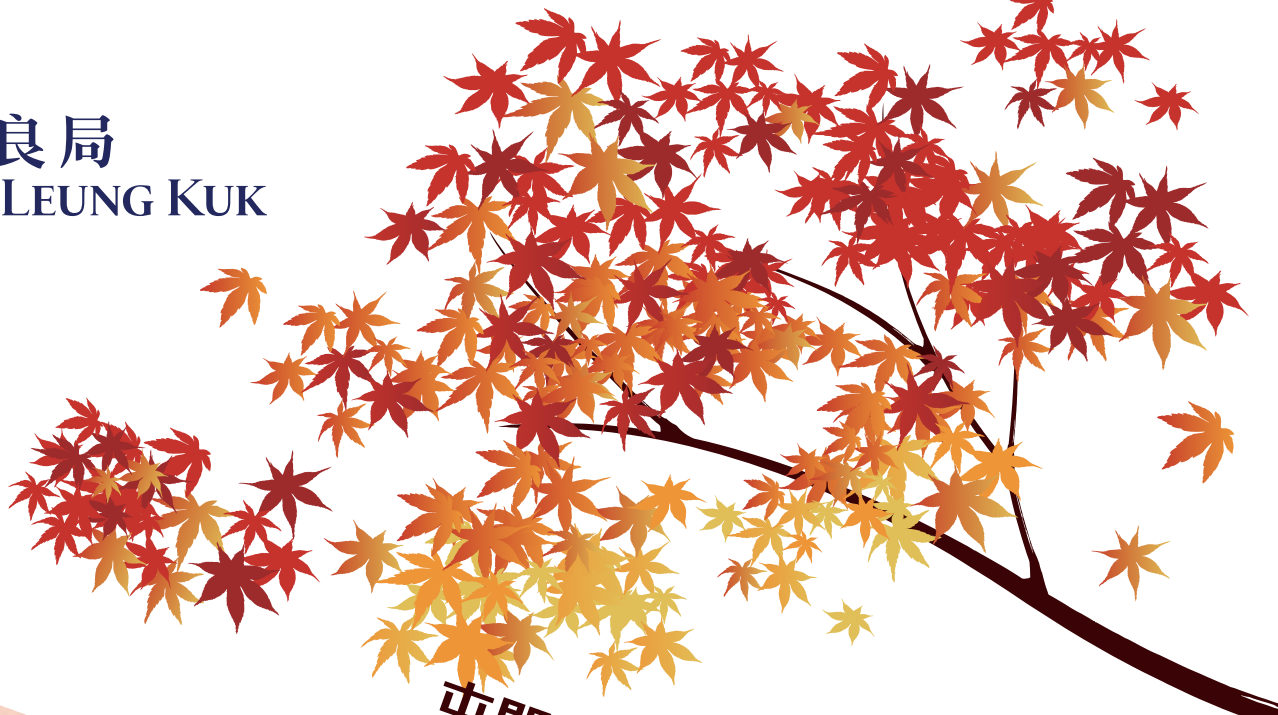




保良局  
PO LEUNG KUK



屯門改善家居及社區照顧服務  
元朗改善家居及社區照顧服務



中秋節

快樂



天氣轉涼

小心身體



2021年10月號季刊



## 新入職員工介紹



常務助理 李志娟姑娘

大家好，我是新入職的常務助理 Crystal，好開心可以加入保良局這個大家庭，期望合作愉快。

李姑娘

## 目錄

心靈「耆」遇顯愛心活動	P.4-5
「Link」喲腦友記－視像支援計劃	P.6-7
樂齡科技分享篇（一）－ 互動遊戲	P.8-9
樂齡科技分享篇（二）－ 床上沐浴系統	P.10
汪徵祥基金計劃－「復康生肌」	P.11
「認知你心」同行計劃－照顧者的壓力與調適	P.12-13

## 主任的話

### 離職感言

各位老友記大家好我係何主任，來去匆匆，聚散有時，在此向各位道別。在團隊短短時間裡感受到各同事對工作的熱誠，懷著愛心為老友記提供服務，真的感恩能與各位合作。祝願各位老友記身體健康、開心快樂！

何姑娘



何舜瑩女士

大家好，我是新入職的物理治療師歐陽先生，期待為你們服務！

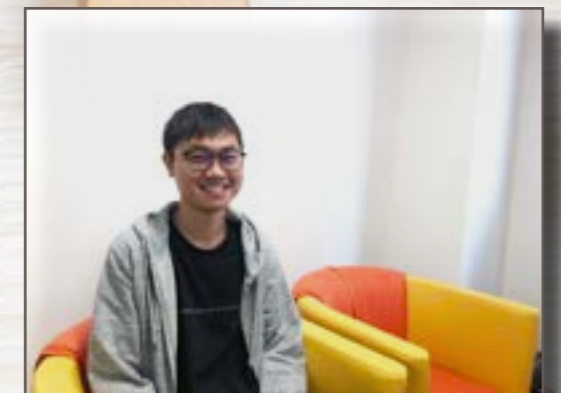
歐陽先生



物理治療師 歐陽偉鋒先生

大家好，我是新入職的職業治療師吳先生！期待與各位見面，希望大家保持開朗，身體健康！

吳先生



職業治療師 吳逸熙先生



# 心靈「耆」遇顯愛心活動

於 2021 年 7 至 10 月期間，本隊舉辦「老有所為」計劃之心靈「耆」遇顯愛心活動，誠蒙屯門區新生命教育協會平安福音中學的學生義工參與活動，並感謝得到社會福利署老有所為的贊助。學生義工們以網上平台與長者／護老者一同製作和諧粉彩及線上茶聚，茗茶之餘，傾談生活近況及樂趣。



學生義工與長者互動



家人一同協助長者製作



學生義工參與和諧粉彩培訓



學生教導長者繪畫和諧粉彩



社工向學生解說製作過程



與大家一起傾談生活樂趣



義工從中獲益良多

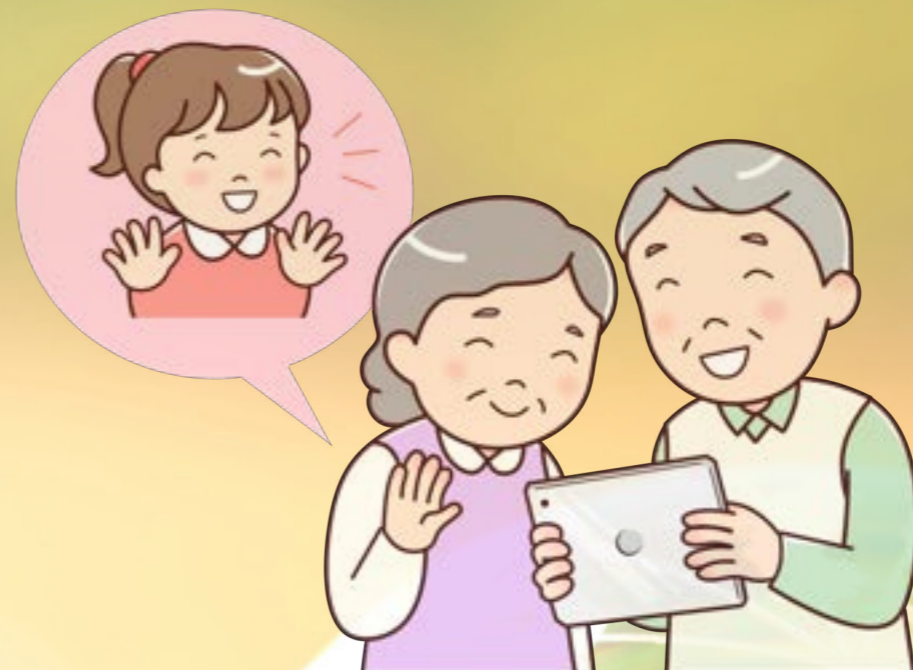


製作心靈提示卡



# 「Link」 喲腦友記 - 視像支援計劃

現今科技日新月異，透過資訊科技可使人們距離拉近，有助老友記們安在家中已可與社區保持緊密接觸。本年度推行「Link」喲腦友記一視像支援計劃，教導及協助長者 / 護老者使用視像通訊軟件，並且邀請他們參加線上茶聚，以外賣形式將茶樓的點心送到長者家中，一邊在家中享受一盅兩件，分享飲茶的樂趣，一邊傾談生活點滴，鼓勵長者 / 護老者互相認識和輪流分享感受。



註冊社工 孟芷悠姑娘

現與大家分享當日的喜悅：



長者透過視像會議模式茶聚



與其他老友記  
閒談生活樂趣



長者對茶聚感到十分開心



長者一同玩遊戲

閒談生活點滴





# 樂齡科技分享篇 (一)

## 互動遊戲



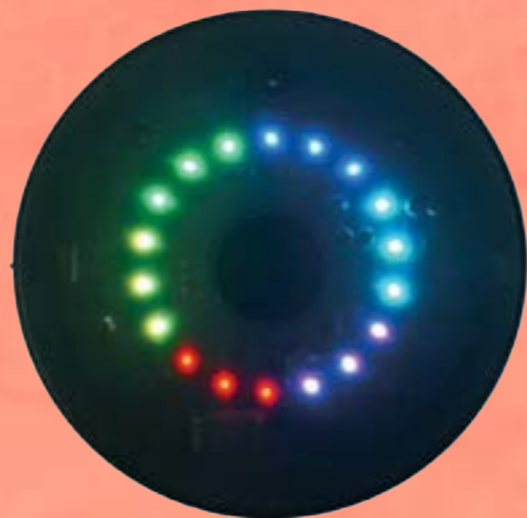
職業治療師 吳逸熙先生



隨著年紀增長，認知能力會有下降的趨勢，甚至有機會患上認知障礙症。透過適當認知訓練可減慢衰退程度，利用小圓盤可訓練多項認知能力。

認知能力可包括：

專注力、語言能力、學習能力、記憶力、感知能力、思維等等。當認知能力受損時，會對個人生活及健康有深遠的影響。



**【oplate】樂齡互動認知訓練器 - 黑色小圓盤**

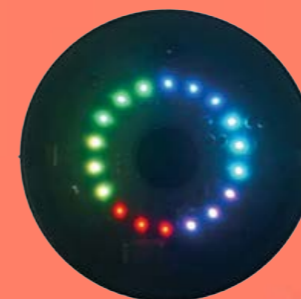
透過 APP 智能互動系統，同時運用聽覺、視覺、觸覺等能力，在輕鬆遊戲過程中，達致訓練效果。一套黑色小圓盤可包含不同遊戲玩法，無論是個人或多人亦能參與其中。與家人一起參與亦能增加彼此之間的互動和合作。



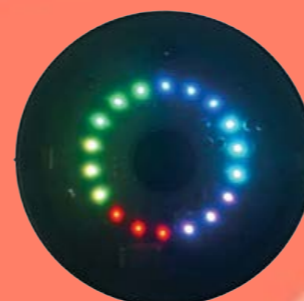
反應訓練

產品特色介紹：

1. 適合大部分年齡層人士使用，長者都適合玩。
2. 由 app 控制小圓盤，方便易用
3. 攜帶，收納方便
4. 三種回饋方式：視覺、觸覺、聽觸，方便迎合不同需要的人士
5. 除了訓練認知能力外，訓練過程亦會同時訓練上下肢體控制能力，以達至全人訓練。



記憶訓練



控制方向



競賽遊戲



## 樂齡科技分享篇 (二)

### 床上沐浴系統



登記護士 鄭慧玲姑娘

卧床長者若要享受一個花灑浴可謂一件頗困難之事，往往卧床長者只可選擇床上抹身，但抹身效果清潔度卻遠遠不及淋浴。床上沐浴系統正正解決長者及照顧者需要，讓長者提升生活衛生質素。



#### 簡單，衛生，方便：

1. 先將沖涼車注滿水，運作後水會加熱至預設溫度
2. 安裝好床墊便可享受床上沐浴
3. 完成沐浴後便可清走污水箱之污水
4. 最後清理其他配件便完成沖涼程序



## 「復康生肌」

## 汪徵祥基金計劃

『腦中風』是中、老年人的常見疾病，將近七成的中風患者在急性期會有半側肢體偏癱，吞嚥困難及尿失禁的現象，部分患者會遺留慢性的肢體偏癱問題，進而造成功能上的限制，甚至影響日常生活的獨立性以及生活品質，所以及時復健是非常重要的。

有見及此，物理治療師透過申請汪徵祥基金贊助，引入電刺激肌肉儀 (EMS) 給長者試用，以期促進長者中風後的復健。

EMS 的特點是以低電壓刺激運動神經以引起肌肉收縮。透過進行電刺激肌肉，配以合適的肢體運動，提升中風復健的效率。如有興趣，歡迎聯絡物理治療師作評估及跟進借用！



物理治療師 陳淑吟姑娘



強化前臂肌力，以活動手腕關節。



強化腿部肌力，以活動腳踝關節。



EMS

使用前，需經物理治療師評估及指導。如有查詢請聯絡物理治療師。



# 「認知你心」同行計劃

## 照顧者的壓力與調適

認知障礙症不僅影響患者，整個家庭也同時面對巨大的衝擊，受病情影響，患者的認知和自理能力逐漸下降，日常起居均需依賴照顧者協助，照顧者因而承受沉重的壓力，過程中可能會湧現各種負面情緒，因此照顧者的情緒及精神健康同樣不容忽視。本節我們會分享一下，照顧者的壓力來源和調適方法，讓我們以正面態度一同迎接各種挑戰！

## 尋求支持和幫助



### 照顧者的壓力來源



#### 獨力承擔沉重的照顧責任

照顧者可能會面對認知障礙症患者在情緒及行為上的轉變，加上長期肩負繁重的日常起居照顧，照顧者容易身心疲累、生活規劃受限制，難有喘息的空間。

#### 給照顧者的建議

- ✓ **愛家人同時愛自己**  
投入照顧工作的同時也要關注個人的需要。
- ✓ **預留個人時間**  
宜每天分配時間來做自己喜歡的事，讓自己有放鬆的時間。
- ✓ **調整期望**  
按個人的情況及環境，如：個人的體力、精神及健康狀態、各種生活責任、經濟狀況、親友能給予的支援等，訂出合乎現時的期望。

#### 你可以：

- » 尋找親友協助，共同商討照顧長者的安排。
- » 尋找社區資源，分擔照顧工作。
- » 多與照顧者聯繫，交流照顧心得及困難，互相支持和鼓勵。



註冊社工 林幗芬姑娘



#### 缺乏照顧技巧及知識

- » 照顧認知障礙症長者並不容易，缺乏照顧技巧和病理知識。
- » 當患者病情逐漸惡化時，照顧者會產生責怪自己對長者的照顧不足、壓力、憂慮等負面情緒。

#### 給照顧者的建議

- ✓ **積極裝備自己**  
可多方面學習照顧技巧，例如參與相關的講座或工作坊、參考網上資訊，或多閱讀相關書籍或單張等。
- ✓ **預早計劃**  
了解長者的病情，並對日後可能出現的變化預早計劃照顧方案，讓自己有足夠的心理準備，減輕焦慮和擔憂。
- ✓ **調整心態**  
了解病患的本質，以調整自己的心態，明白患者受疾病影響，以致無法清楚表達或控制情緒和行為，並非刻意為照顧者製造問題或令他們難堪。



在長期的照顧過程中照顧者要緊記關愛自己，應接受自己的情緒和一時的失誤，畢竟沒有人是「完美」，照顧者毋須責怪自己，平衡自己的身心狀態才能把照顧工作做得更好。



資料來源：

656 照顧者好幫搜 <https://656carer.com/>  
智友站 <https://www21.ha.org.hk/>





製作香薰蠟磚

25/9/21  
心花樂放香薰蠟磚工作坊



可放在長者家中舒緩情緒



27/9/21  
耆趣樂悠悠



製作擴香石



作品感覺新穎

11/9/21  
戲曲中心粵曲活動



老有所為活動計劃  
Opportunities for the Elderly Project

4/9/21  
元朗劇院粵曲活動



長者表示很久沒有聽現場粵曲

30/7/21  
50+ 博覽一日遊



長者表示可看到最新嘅產品



大家在保良局攤位前  
大合照





## 服務質素標準 ( 標準 ) 及準則

服務單位應有效地管理其資源，管理的方法應貫徹靈活變通、不斷創新及持續改善對服務使用者提供的服務。

### 標準 4

所有職員、管理人員、管理委員會和／或理事會或其他決策組織的職務及責任均有清楚的界定。

### 標準 5

服務單位 / 機構實施有效的職員招聘、簽訂職員合約、發展、訓練、評估、調派及紀律處分守則。



### 標準 6

服務單位定期計劃、檢討及評估本身的表現，並制定有效的機制，讓服務使用者、職員及其他關注人士就服務單位的表現提出意見。

### 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 8482 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 李家明先生 ( 中心副主任 )  
地址 新界屯門建發里 4 號 Lane Up 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 8198  
傳真 2890 2097  
電郵 soc.admin@poleungkuk.org.hk