



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

2021年6月號月刊



中電。全心傳電（電費資助計劃）

為讓一眾弱勢社群受惠，中電將於2021年度繼續透過「全心傳電」計劃，鼓勵住宅客戶全年慳電，及為合資格人士提供每戶500港元的電費資助，紓緩生活壓力。

受惠對象（需符合以下三項條件）：

1. 年滿65歲或以上
2. 獨居 / 雙老長者
3. 正領取綜合社會保障援助計劃或高額 / 普通長者生活津貼

申請所需文件：

1. 香港身份證
2. 電費單副本（需完整顯示居住地址及電力賬戶註冊客戶英文姓名及中電編賬號碼）
3. 領取綜合社會保障援助計劃或高額 / 普通長者生活津貼證明文件連編號


申請日期：

2021年5月至9月（截止日期將由中電視乎申請情況調整，如滿額會提早截止，建議長者可盡早進行申請，以免額滿截止。）

合資格長者可透過本中心進行申請，一切申請全權由中電審批，成功申請者預計會於2021年12月底或之前收到資助。




全♥傳電
Power Connect



保良局「安康在家」 (家居改善計劃)


社區上經濟困難的長者大都生活節儉，以應付日常所需，並忽略照顧自己的健康。許多時候家居較舊及忽略修繕，家居存在安全風險。本計劃由何超瓊女士捐款，為經濟困難長者提供家居修葺，讓長者能安全及健康地居家安老。



計劃為貧困長者提供家居環境危機評估、大型修葺或小型修葺，購買復康用品、必要傢俱和電器等。

受惠對象：

- 獨居長者
- 雙老家庭
- 長者同住的家人因健康或特殊社會因素未能供應長者的生活所需及經濟困難，例如：領取綜合社會保障援助
- 長者生活津貼等



如有疑問，
請向中心職員查詢。

合資格長者可透過本中心職員申請。

生活安排

為認知障礙症患者悉心安排，調整家居環境，協助患者善用剩餘能力。



職業治療師
馬耀華先生



一個舒適的家

- 應是長者熟識的擺設，且感覺輕鬆自如。
- 如非必要，避免更換家具或作大型裝修。

安全的環境

- 沒有雜物的通道，合適的防滑用具，可減低跌倒的機會，避免意外發生。

安全的生活節奏

- 有規律的生活節奏，例如：定時進餐，日間安排適量的活動，晚上依時上床休息。

環境記憶提示

- 有需要的地方，可貼上容易明白的標記，提示物品的位置或需要完成的重要事項。
- 例如抽屜貼上「內衣」表示內衣收放位置；大門貼上「帶鎖匙」等，提示長者完成重要事項。



家居安全

每年都有不少長者因各種意外而需要入院治療，影響身心健康，故此長者及護老者都應居安思危，注意安全。



物理治療師
陳淑吟姑娘



長者衣服及鞋襪的選擇

- 衣服以輕便稱身為佳。
- 不宜穿著拖鞋或涼鞋外出。
- 褲不宜過長，以免絆倒。
- 鞋底要有紋及防滑。

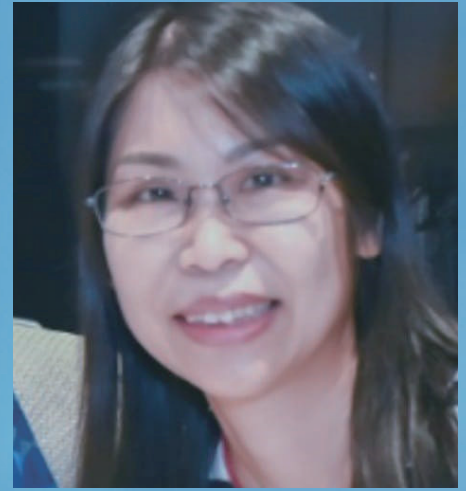
高處取物

- 切勿站在摺椅上攀高取物。
- 存放物時，應將常用的物件放在櫃子的中格，以方便提取。不常用的物件，較輕的應放在上格，而將較重的放在下格，以策安全。



什麼是中暑？

人在酷熱的環境裡體溫上升，身體機能便會自動調節來降溫，例如增加排汗和呼吸次數；可是，當環境溫度過高，這些生理調節不能有效控制體溫時，便會出現熱衰竭甚至中暑等情況。



登記護士 伍寶儀姑娘

熱衰竭的徵狀包括頭暈、頭痛、噁心、氣促及神志不清等。當體溫升至攝氏四十一度或以上時，患者更會出現全身痙攣或昏迷等現象，稱為中暑。若不及時替患者降溫及急救，便會有生命危險。

誰人較易中暑？

- 過胖人士
- 患病者
- 長者
- 小童



預防措施

- 帶備並補充足夠水分，以防脫水。
- 經常留意天文台發出的天氣警告，並採取以下措施：
- 穿着淺色、不束身和通爽的衣服，以減少身體吸熱，並方便排汗及散熱。
- 避免喝含咖啡因（例如：茶或咖啡）或酒精的飲品，因這些飲品會加速身體水分透過泌尿系統流失。
- 最好安排在早上或下午較後的時間進行戶外活動。
- 在室內活動時，應儘量打開窗戶及以風扇或空氣調節系統保持室內通爽涼快，避免在潮濕悶熱的環境下進行劇烈運動。
- 如必須在炎熱環境下工作，儘可能在工作地點加設遮蔭，並於適當時候在涼快處休息，讓體力回復。
- 進行活動時若感不適，應立刻停止，並儘快求診。



註冊社工 孟芷悠姑娘

各位老友記，全港市民換領身份證計劃已進行得如火如荼。現階段輪到你哋嘅囡囡女女，乖孫曾孫啦!!! 今次由老友記提下佢地快些換領喇。除此之外，亦可提下身邊嘅老友記：「你換咗身份證未呀?」，各位快去預約換證啦。

換證時間表

周期	現行換證組別	出生年份	申請限期
C	11	1973、1974、1975 或 1976 年	由 2021 年 2 月 22 日 (星期一) 至 2021 年 7 月 9 日 (星期五)
	12	2005、2006、 2007、2012、 2013、2014、 2015、2016、2017 或 2018 年	由 2021 年 5 月 3 日 (星期一) 至 2021 年 9 月 18 日 (星期六)

靚靚證件相小貼士

- 面向鏡頭，表情自然
- 無須刻意化妝或化淡妝便可
- 充足睡眠，精神飽滿
- 如需佩戴眼鏡，不反光鏡片的眼鏡效果較佳
- 穿著有領及較深色衣服

三大預約方法

1. 網上登記：登入「香港政府一站通」 www.gov.hk/newicbooking
2. 「入境處 App」登記
3. 24 小時電話預約熱線：2121 1234

就近申請換證地點 (屯門及元朗區)

是次全港市民換領身份證計劃新開設了 9 間智能身份證換領中心（換證中心），辦公時間為星期一至六，上午 8 時至晚上 10 時（公眾假期除外）。各換證中心均設有配額制度。申請人到換證中心辦理申請前，請先行預約。



智能身份證換領中心	地址	電話號碼
屯門智能身份證換領中心	屯門田景路 31 號良景邨良景廣場 L4 樓 L414B 號舖	3150 8668
元朗智能身份證換領中心	元朗西菁街 23 號富達廣場地下 50 號舖 (輕鐵大棠路站)	3150 8618



資料來源：香港特別行政區政府入境事務處網站

感謝信

親愛的保良向姑娘們，

謝謝你們對我爸()媽()的關懷和照顧，沒有你們日子不曉得會多難過，除了料理日常生活，覆診，取藥，精神上亦得到鼓勵。

去年我老年病重加上疫情關係，我媽精神壓力劇增，年紀大了加上失去了聽覺，真是惶惶無助，幸得各位姑娘頻頻探問，才能捱過這般日子。

許多事情都是超越了平常職責的，就像替我媽找到一幅爸爸以前參加保良局活動的舊照，以作殯儀之用，我太感動。

誰想到我年老的媽媽會用 What's App 都是你們的創意，讓她與外界保持接觸，提高獨居老人居家安全。

要教會一個沒有數字時代的失身老人用 What's App 絕對不容易呀，一言一語

都得靠紙筆表達，沒有你們的耐心和最好的主意也不會成功的。

你們誠懇的服務給予受惠人精神上和生活上的支持，讓他們能夠繼續獨立生活，在勞碌中，請不要忘記你們工作的意義和貢獻。

願你們生活平安、快樂



母親節 禮物

職員自介



登記護士 陳劍強先生

大家好！我是新任職護士陳先生，能為各位老友記服務是我的榮幸，祝願各位身體健康，同事工作順利！

人生中有許多的驛站，每個驛站標誌著一段人生旅程的結束，同時也意味著新的開始。今年轉來屯門家居安老服務隊伍中，做了長時間院舍服務的我，來到這裡繼續努力。令我最開心的就是聽聽老友記的經歷和故事，讓我「聽一事長一智」。



登記護士 李美玲姑娘



保健員 羅嘉文先生

大家好，我叫羅嘉文，我是2021年加入保良局的同事

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 2
服務單位應檢討及修訂有關服務提供方面的政策和程序。



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 何翠瑩女士 (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