



保良局
PO LEUNG KUK

元朗改善家居及社區照顧服務

屯門改善家居及社區照顧服務

2022年1月號季刊

威生虎 虎



2022

壬寅年



虎嘯祥瑞

目錄

恭喜發財

認知你心同行計劃	P.4
甚麼是凝固粉？有什麼作用？	P.5
如何做個精靈不倒翁？	P.6-7
家居防跌小資訊	P.8-9
服務質素標準 SQS	P.10-11
香港健康碼	P.12-13
活動相片	P.14-15

保良局元朗改善家居及社區照顧服務及屯門改善家居及社區照顧服務全體全人祝賀：

各位老友記在新的一年，身體健康，事事如意，龍驤虎步，虎躍新程。

恭喜恭喜！

龍騰虎躍

副主任 李家明先生

招財進寶



認知你心同行計劃



認知障礙症患者 日常生活的改變及照顧技巧建議

日常生活的改變

- 有些患者顛倒日夜，在日間睡覺而在晚上卻不能入睡。
- 未能控制食慾，出現過量進食或食量過少問題，個別有吞嚥困難。
- 認知、生理及感官機能衰退，容易失禁。

照顧技巧建議

安排患者的作息時間，避免讓患者日間睡眠。

讓患者有足夠的運動，消耗體力，晚間更易入睡。

提醒患者睡眠時間已到，在寢室播放柔和的音樂、睡前為他按摩，均有助入睡。

注意食物質地，不要過硬或過爛，添加肉汁或調味汁使食物濕潤。

小吃多餐，提供他們熟悉或喜愛的食物，刺激食慾。

編排定時用膳時間、避免儲存食物於當眼處、可利用其他活動來分散食慾。小吃多餐、提供他們熟悉或喜愛的食物來刺激食慾。

編排有規律的如廁時間表，如在進餐前後、睡前或每隔兩小時如廁一次。

如廁所距離太遠，可使用便椅。建議安裝夜明燈、將廁所門打開、貼上指示路線的記號、以不同顏色的地板或門去區分廁所和其他房間。

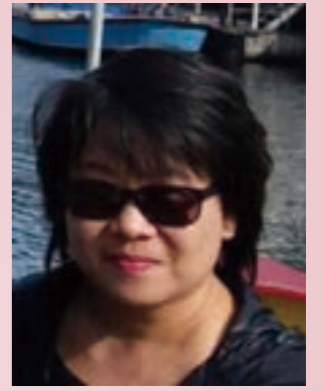


資料來源：<https://www.hkada.org.hk/>

甚麼是凝固粉？有什麼作用？



凝固粉最初的用途是廚師在烹飪時通過添加澱粉，讓食物變得更粘稠味道更好。後來人們開始使用薯粉、玉米澱粉，黃原膠等作為原材料，發現了更多用途。



登記護士 李美玲姑娘

1. 用於魔術表演節目：例如在有凝固粉的杯子中倒水，水便不會流出。
2. 很多菜式在烹飪時添加凝固粉更具風味。
3. 用於解決吞嚥障礙人士的進食問題。

現時市面上為吞嚥障礙人士售賣的凝固粉主要分為兩類，一類是以改性澱粉 (Starch-based) 為主要成份，另一款則是以黃原膠 (Gum-Based) 為主要成份。即使功用類似，但因成份不同，味道、口感和用法亦會有分別。

跟大家看看凝固粉跟吞嚥障礙人士有甚麼關係

吞嚥障礙人士不能好好控制口腔肌肉，而凝固粉能迅速將各種冷熱流質食物及飲料調製成各種黏稠度。而加杰後的流質流動速度會減慢，使有吞嚥障礙的人士有更充份的時間去準備吞嚥，這樣有助防止嗆咳和誤進氣管，讓他們能夠安全進食並攝取充足的水分和營養，從而提高他們的生活質素。而凝固粉更不會影響食物或飲料的味。

凝固粉稀杰度要符合國際標準

由 2021 年 7 月起醫管局更新使用凝固粉的指引，方便大家正確使用不同牌子的凝固粉。現在跟各位分享一下！

國際吞嚥障礙標準 (IDDSI)* 等級 極微稠、低度稠、中度稠及高度稠之飲品 / 食品，用前建議先徵詢言語治療師的專業意見，評估使用者所使適用之等級



除了正確使用凝固粉更要注意餵食技巧喎！

如何做個精靈不倒翁？

自疫情後，長者留在家中的時間會比較多。不少長者因各種家居意外而影響身心健康，甚至要入院治療。根據 2017 年衛生署長者健康中心的統計，在四萬五千多名的 65 歲以上的社區長者中，10.1% 曾於半年內至少跌倒過一次，曾跌倒的長者中，有 10.2% 因而骨折。長者跌倒可以導致嚴重的後果，影響長者的自我照顧能力及生活質素。曾經跌倒的長者往往會對自己的能力失去信心，害怕會再跌倒而避免外出。這些轉變可能會使長者感到情緒低落，嚴重的話可導致抑鬱症。跌倒的長者亦有可能因為失救而導致死亡。故此，長者及護老者日常應居安思危，注意家居安全。



職業治療師
吳海滴姑娘

導致跌倒的風險因素

跌倒不是無緣無故發生的，而是由於多項風險因素互相影響所致，包括：

- 視力欠佳
- 平衡能力減弱：如患有帕金森症、中風或認知障礙症等
- 關節及步姿問題：如膝關節退化、曾經中風等
- 頭暈昏厥：如心律異常、突然轉變姿勢等
- 藥物影響：如使用降血糖藥或安眠藥等，引致頭暈或步履不穩
- 小便失禁：導致心情緊張容易跌倒
- 衣履不當：衣服太長或太闊會容易絆倒
- 家居環境陷阱：如地面濕滑、光線不足、地上有障礙物、家具不合適等

防跌小妙招

提防家居環境陷阱

- » 保持通道暢通
 - 清除地面雜物，保持乾爽，避免為地板打蠟
 - 在門檻上塗上鮮色油漆或貼上鮮色膠紙
- » 合適的家具設施
 - 選擇穩固及合適高度的座椅
 - 避免坐梳化、矮凳、摺椅或有輪的椅子
 - 椅子最好設有扶手以助站立
- » 充足照明
 - 安裝夜明燈或床頭燈
 - 電掣位置需要方便長者使用
- » 廚廁安全
 - 用防滑地毯取代地布
 - 浴室需要鋪上防滑磚，浴缸內貼上防滑貼及於適當位置安裝扶手



資料來源：

https://www.elderly.gov.hk/tc_chi/healthy_ageing/home_safety/home_safety.html

https://www.elderly.gov.hk/tc_chi/healthy_ageing/home_safety/falls.html

<https://www.polyu.edu.hk/rs/rehabclinic/tc/our-services/occupational-therapy/home-assessment-and-home-modification/index.html#&gid=1&pid=3>

選擇合適衣履

衣物

- 要稱身，不宜太長太闊
- 要易於穿脫

鞋履

- 尺碼要合適
- 鞋底採用防滑物料
- 如鞋底已被磨至光滑，便應更換
- 避免外出時穿著拖鞋或在室內只穿襪子行走
- 確保鞋帶綁妥，或穿著「方便鞋」設計的鞋子（如用魔术貼、拉鍊）

自理，家務要安穩

» 身體動作

- 不應高估自己的能力，轉移姿勢時（如起床、站起來），動作宜慢不宜快
- 一些要求一定平衡力的動作，例如穿著褲子，可以先坐下穿好褲管，才站立抽褲

» 減輕體力消耗，多坐少站

- 坐下做家務，例如燙衫、預備餸菜等
- 安排交替進行輕省及粗重的家務，以減少體力透支

» 物品要容易提取

- 將常用的物品如流動電話、皮包、鑰匙和衣服等，擺放在合適的位置（如肩至腰高度）

» 避免經常舉高或蹲低

- 利用適當工具，例如取物夾、清潔棒、長柄鞋抽等

» 避免高危動作

- 例如換燈泡或清洗冷氣隔塵網，有需要何應請別人幫忙

» 善用輔助器具

- 防跌三寶：長柄取物夾、長柄鞋抽和穿襪器
- 助行器：助行架、四爪叉、拐杖
- 髖關節保護褲：一旦跌倒可減低骨折的風險

跌倒怎麼辦？

無論曾跌倒與否，長者都應評估跌倒的風險。一旦不慎跌倒，必須採取妥善步驟處理：

- 先定一定神，保持鎮定
- 檢視受傷程度，如四肢無恙，可慢慢移動身體
- 沿地板移至牆邊或穩固的家具，慢慢扶着家具爬起來
- 若不能站起，可嘗試打電話、按動平安鐘、打開大門或鐵閘並高聲呼救
- 如有擦傷，應先處理傷口
- 即使沒有明顯創傷，但行動不便或有嚴重痛楚，均有可能是骨折，應儘快求診，檢查清楚

職業治療師幫到你

職業治療師會實地了解長者在生活上遇到的困難，同時評估家居風險。為有需要的長者建議改善家居設施，使長者能在安全及理想的環境內生活，預防跌倒。長者或護老者如有任何對於家居安全之疑問，可隨時向保良局職業治療師查詢。

家居防跌小資訊

隨著年齡增長，長者的肌肉力量及身體功能開始減退，跌倒風險隨之增加。長者跌倒可大可小，輕則皮肉外傷，重則骨折入院，影響日常社交及生活質素。其實，若能在日常生活上多加留意，意外跌倒的機會便可以大大降低。以下是一些小建議，讓各位活得安心又放心。



物理治療師
歐陽偉鋒先生

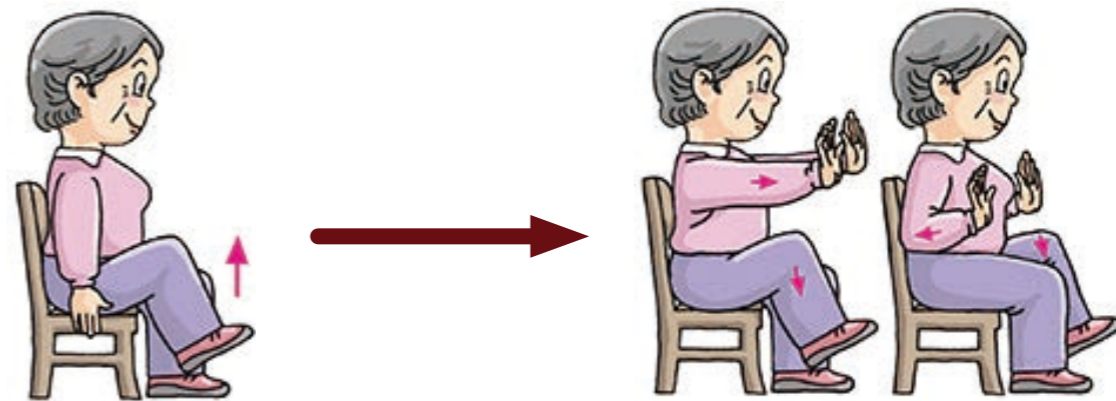
穩中有序

從床上起來時，先在床邊坐着約一分鐘，然後才站起來。在夜半時需要如廁，就要特別小心。



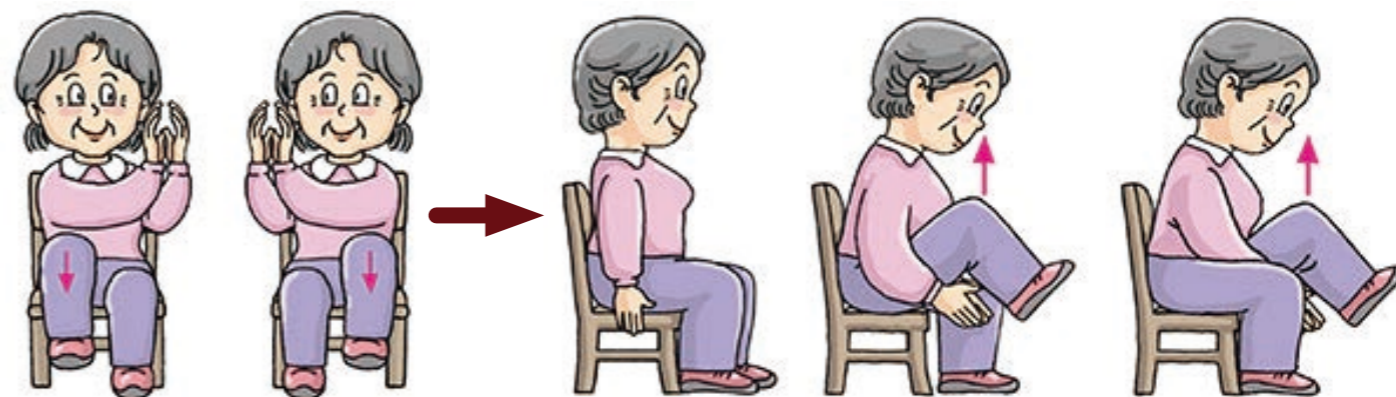
轉移有法

運動有益



先提起右腿，然後放下；再提起左腿，然後放下，共提腿 8 次。

重複第 1 組動作，每次提腿時，雙手同時推向前上方，共 8 次。



先提右腿，再提左腿，雙手同時輪流在左方和右方拍掌，共 8 次。

重複第 1 組動作，提腿稍高，雙手同時在腿下拍掌，共 8 次。



腰背略為離開椅背，兩臂屈曲，指尖向上，手肘提高至胸前，然後手肘向兩側張開再收回，共 8 次。

長者椅上操

資料來源

<https://www.healthyhkec.org/download/2018-12-13/02.pdf>

<https://www.lcsd.gov.hk/tc/healthy/fitness/elderly2.html#3>

服務質素標準 SQS

本單位致力提供優質服務，並根據社會福利署所訂定十六項服務質素標準，製定了相關之政策指引和程序文件。
大家可隨時向單位職員索取。

原則一：資料提供

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。

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。

標準 3

服務單位存備其服務運作和活動的最新準確記錄。

服務的宗旨和目標應明確界定，其運作形式應予公開，讓職員、服務使用者、可能需要接受服務的人士及社會大眾知悉，以資受惠。

原則二：服務管理

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。

標準 7

服務單位實施政策及程序以確保有效的財政管理。

標準 8

服務單位遵守一切有關的法律責任。

標準 9

服務單位採取一切合理步驟，以確保職員和服務使用者處身於安全的環境。

原則三：對使用者的服務

標準 10

服務單位確保服務使用者獲得清楚明確的資料，知道如何申請接受和退出服務。

標準 11

服務單位運用有計劃的方法以評估和滿足服務使用者的需要（不論服務對象是個人、家庭、團體或社區）。

所有服務單位應鑑定並滿足服務使用者的特定需要。

原則四：尊重服務使用者的權利

標準 12

服務單位盡量尊重服務使用者知情下作出服務選擇的權利。

標準 13

服務單位尊重服務使用者的私人財產權利。

標準 14

服務單位尊重服務使用者保護私隱和保密的權利。

標準 15

每一位服務使用者及職員均有自由申訴其對機構或服務單位的不滿，而毋須憂慮遭受責罰，所提出的申訴亦應得到處理。

標準 16

服務單位採取一切合理步驟，確保服務使用者免受侵犯。

服務單位在服務運作和提供服務的每一方面，均應尊重服務使用者的權利。

本單位一直持續收集大家對我們在這方面執行情況的意見，如閣下對本單位進行服務質素標準有任何意見和提問，歡迎隨時與本單位職員提出。



「香港健康碼」是為配合粵港澳三地通關之用，讓合資格人士（包括香港居民及訪港人士）可以利用「港康碼」轉換至廣東省或澳門的健康碼（即「粵康碼」或「澳康碼」），以符合入境廣東省或澳門的健康申報和豁免強制檢疫要求。

如何申請「港康碼」

第一步：註冊帳戶

第一部分：個人資料

- 登入 www.healthcode.gov.hk 選擇「註冊帳戶」
- 登記個人資料 (姓名、身份證明文件和電話號碼)

第二部分：居住地址

公屋租戶

輸入居住地址

非公屋租戶
有住址證明

輸入居住地址
上載住址證明

非公屋租戶
未能提供住址證明[^]

輸入居住地址
選擇「未能提供住址證明」

第三部分：帳戶資料

- 設定登入密碼、兩條安全提示問題及答案
- 提交申請後網頁會顯示登記參考編號



申請人一般會在7個工作天內收到
個人識別碼的短訊或郵寄信件

[^]會透過郵寄收取個人識別碼

第二步：啟動帳戶

- 登入 www.healthcode.gov.hk 選擇「登入系統」
- 輸入身份證明文件號碼及登入密碼
- 輸入早前收到的個人識別碼

成功啟動帳戶!

香港健康碼網站



1



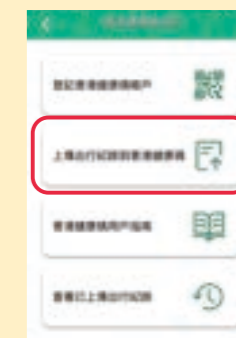
更新和開啟
「安心出行」

2



選擇「港康碼」系統

3



上傳出行紀錄到
「港康碼」系統

4



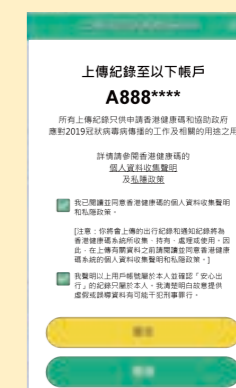
輸入身份證明文件
號碼和登入密碼

5



輸入短訊傳送的一次性驗證碼

6



提交出行紀錄

第四步：檢視「港康碼」申請結果

香港健康碼網站

- 登入「港康碼」網站 (www.healthcode.gov.hk)
- 選擇「登入系統」
- 輸入身份證明文件號碼、登入密碼和短訊傳送的一次性驗證碼



- 選擇「健康申報及申請健康碼」
- 申報過去14日的健康狀況
- 按「檢視健康碼」可得知結果***

成功申請健康碼!

***健康碼結果有效至申請當晚11:59

注意事項

- 「港康碼」分三種顏色，分別是紅色、黃色和綠色。只有綠色「港康碼」持有人才可以申請轉碼至「粵康碼」或「澳康碼」。
- 綠色「港康碼」的有效期至申請當晚 11:59，所以在出發當天取得綠色「港康碼」，才可以用作入境廣東省或澳門的健康申報之用。
- 請緊記必須在入境廣東省或澳門最少21日前安裝「安心出行」，才可上載所需的出行紀錄。
- 請盡快完成疫苗接種，為通關做好準備！

「港康碼」熱線: 3142 2330



政府資訊科技總監辦公室
Office of the Government Chief Information Officer



創新及科技局
Innovation and Technology Bureau



2022年1月 新春福袋

活動相片：認知天際識多些



天際100
2021年12月18日



欣賞維多利亞港景色

離職感言

不知不覺在保良局工作已12年了，離別依依，萬般不捨。回想起這些年來與長者、護老者及同事們相知相聚，有開心的、有傷感的，我們同樣牽手渡過。縱然離別，祝願常在。

註冊社工 孟芷悠姑娘





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