



保良局
PO LEUNG KUK

保良局元朗改善家居及社區照顧服務
保良局屯門改善家居及社區照顧服務




2022年
10月號季刊



目錄

感謝信	P.2
職員介紹	P.3
社康服務之年度計劃	P.4
「全城護老」長者日及活動預告	P.5
復康器具「新一點」	P.6-7
跌倒危機逐個捉(下篇)	P.8
用心護理	P.9
活動相片	P.10
送上湯包	P.11

物理治療師陳姑娘, 職業治療師吳姑娘,
 多謝你們多年來為我媽媽陪練, 付出勞心勞心, 有時你們的到
 媽媽間中會發脾氣, 罵人, 打人, 甚至有時不能辨別那一位時,
 邊清告 Sir 扮演她兒子, 呼喚她着媽媽, 令到媽媽很興奮呢!
 我們從心底裏說聲多謝, 感恩有你們像天使一般與我們同心
 作, 媽媽身邊確實有很多天使, 也有教會的牧者常常為她禱告, 感謝!
 有你們竭誠的關懷及探訪, 猶如我們家人一樣。
 甚至有時我們不懂得照顧, 你們不厭其煩指導我們, 你們的專業
 知識, 讓我們一生受用, 感激不盡。
 感謝你們一班熱心愛人如己的工作人員。
 在此祝福你們所有前線或後勤的工作人員, 身體健康, 工作愉快,
 平安喜樂的陪伴着你們!

送上   
 21-7-2022

感謝信



新入職員工



註冊社工 陳莉昀姑娘

各位老友記大家好！我是新入識的社工陳姑娘，非常開心可以加入保良局屯元家居隊的大家庭。在接下來的時間請大家多多指教，也很歡迎大家來找我聊天，期待你們與我分享你們的人生故事，及令我聆聽到你們的心聲。最後，祝各位老友記每天生活愉快，身體健康！



保健員 朱文堅先生

大家好！我是新入職的保健員 - 阿堅，很高興能加入屯元家居這個單位，亦很感恩各同事的指導及包容。期待疫情盡快過去，願大家身心健康，生活愉快！



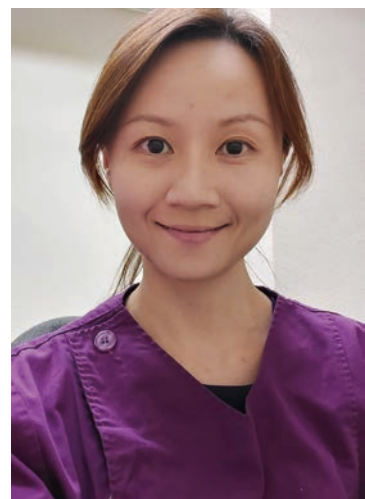
職業治療師 林嘉欣姑娘

大家好！我是職業治療師林姑娘KK。很開心加入保良局屯元改善家居及社區照顧服務隊。我會和大家一起努力，為屯元區長者服務。

離職員工

註冊護士 吳凱雯姑娘

屯元家居隊務範圍甚廣，能在有限的資源下，為長者提供滿意的服務是很大的挑戰，這全賴屯元前線後勤各職員都群策群力，各盡本份。在此非常感謝各職員的幫忙及包容，祝各位工作順利，身心康泰！



2022-23 年度計劃（社康服務）

（一）善別無憂四步曲

1. 生命教育

邀請長者和家人參加「後顧無憂」講座和「生命之旅」活動，例如舉辦參觀殯儀館、紀念花園，讓長者及家人在生前做好死後規劃。



2. 生命故事

邀請長者和家人為長者製作「我的紀念冊」，內容包括人生回顧、對家人之囑咐說話、親朋贈言、後事計劃等。

中心副主任 高浣施姑娘

3. 美麗時光

由專業攝影公司為長者及家人拍攝家庭相，以影像留住與家人的美好回憶。

4. 四道人生

填寫「留在最愛的說話」卡，讓長者向身邊人作「道謝」、「道歉」、「道愛」、「道別」，為善別作好準備，達至善別無憂。



（二）護老者支援服務

為護老者進行多元化減壓活動，例如香薰膏製作、和諧粉彩等，讓照顧者能夠釋放壓力，維持心理健康平衡。



（三）認知障礙症照顧者的支援

善用樂齡科技，為服務使用者和患有認知障礙症的服務使用者，提供認知導向、認知訓練遊戲等，減慢認知障礙症長者的衰退情況。

如欲報名參加以上社康服務年度計劃的活動，請致電 39568482 與本單位社工組聯絡。
如對本單位的社康服務年度計劃有任何意見或建議，歡迎於下面意見欄表達意見：

「全城護老」長者日

你知道每年 11 月第三個星期日是「長者日」嗎？目的是宣揚長者對社會之貢獻，提倡積極晚年、老有所為等訊息。

「長者日」以金百合作象徵，寓意燦爛、豐盛、知足、感恩，代表長者仍可繼續積極參與，貢獻社會，過著豐盛和多姿多采的晚年生活。

每年長者日的公共交通、景點、博物館及游泳池都會提供不同的優惠，各位長者和護老者都可以日後留意其優惠。因為政府更是鼓勵護老者與長者結伴出行，以促進建立長者友善社區，鼓勵每一個人都擔當護老者的角色，關愛長者。

本單位將送贈滋潤的潤膚膏和關懷問候各位長者，藉此表達感謝長者對社會之貢獻，祝各位身體健康！知足常樂！

活動預告：



聖誕活動：

普世歡騰的聖誕節即將到來，為了讓長者感到聖誕氣氛，中心將送贈餅券供長者享用，讓長者可以換購聖誕氣氛的蛋糕 / 包點與家人一同享用，渡過一個既溫馨又愉快的聖誕節。



歡樂聖誕笑呵呵

時段：2022 年 12 月 1 日 - 12 月 31 日

形式：上門派發



新春活動：

花開富貴迎新年



日期：2023 年 1 月 11 日（三）（屯門改善家居及社區照顧服務）

2023 年 1 月 12 日（四）（元朗改善家居及社區照顧服務）

時間：下午 2:30-4:00

地點：俱樂部一號活動室（屯門建業商業大廈 4 樓）

對象：本隊服務使用者及護老者

費用：全費

交通：由本隊局車接送

內容：透過長者和護老者一同製作新春飾物和互動活動，感受新春節日氣氛及享受愉快的美好時光。

如有興趣參加，歡迎與本隊職員聯絡！



復康器具「新一點」

現今科技日新月異，復康用具亦不例外。不同類別的復康或輔助器具不但能改善長者及殘疾人士的日常生活外，亦能減輕照顧者的負擔及勞損。近年提倡的「樂齡創新」、「安康在家」，為安老及復康界帶來不少更進步、更貼心的產品。現在就為大家介紹，其中一些合適家居使用的器具吧！



職業治療師
吳海滴姑娘

寢室篇



醫療護理超低床

把床降低至貼近地面，減低使用者跌落受傷風險



可翻身減壓氣墊床褥

自動左右翻身，減省人手轉身的負擔



吸震安全床邊墊

專利吸震科技，高效吸震，減少跌倒受傷的風險

浴室篇



防滑塗膜

塗抹在浴室或其他地面，形成防滑薄膜
物料安全，不易脫落，無色



智能廁板

具備多種沖洗方式及暖風烘乾功能，方便如廁後清潔有困難的人士

轉移篇



座地扶手

免除安裝，可隨意擺放，方便站起



電動助推式輪椅 / 助推器

以電能協助推動，照顧者操控輪椅
減省照顧者推動輪椅的負擔

追蹤篇



定位鎖匙扣 / 手錶 (室外)

長者隨身攜帶定位儀器外出
配合手機 APP 使用，定位找出長者位置
需配合數據卡 / 數據計劃使用



尋物件器 (短距離)

以聲音找物，偵測指定範圍內的失物
可配合手機 APP 使用，發出提示音
方便記憶力衰退者尋物如鎖匙、電話

** 有關圖片只以供參考。有關以上或其他輔助器具的疑問，可向職業治療師查詢



復康器具「知多點」有獎問答遊戲

歡迎長者及家屬，參與問答遊戲，可加深復康器具的知識，請踴躍參與！

跌倒危機逐個捉 (下篇)

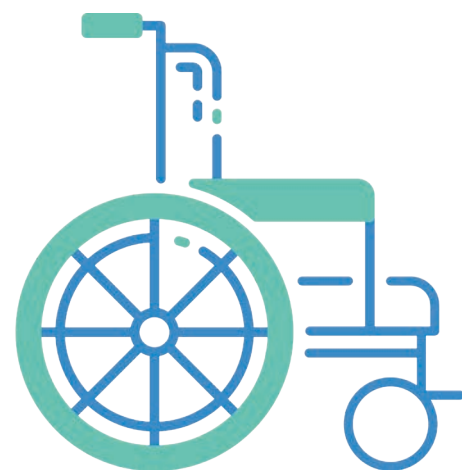
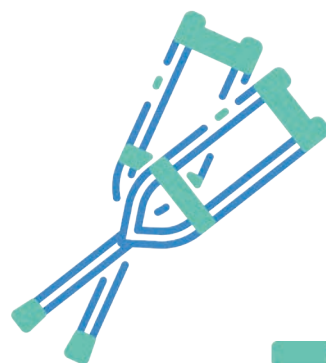
預防跌倒是每個長者必須面對的課題，根據 2017 年衛生署長者健康中心的統計，每 100 個長者就有 10 個曾於半年內跌倒，當中 1 個涉及骨折個案，嚴重影響長者生活質素。要有效預防跌倒，必須多管齊下，認清所有潛在危機，針對處理各個問題。上集講解了不同的家居危機，今集將會繼續為大家提供更多的防跌錦囊，共同締造一個安全、舒適的社區。



物理治療師
歐陽偉峰先生

防跌方案

1. 定期檢查輪椅及助行器具
 - I. 定期更換助行器膠腳
 - II. 更換有損壞 / 變形的助行器具
2. 下肢肌力、平衡力訓練
 - I. 步行 / 樓梯訓練
 - II. 智能八段錦
3. 使用防跌用品
 - I. 離床感應器 / 警報器
 - II. 便椅 / 沖涼椅
 - III. 輪椅安全帶
 - IV. 床欄
4. 合身的服裝
 - I. 避免穿太長 / 太寬鬆的衣物
 - II. 避免鞋履過鬆



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

用心護理

心臟病指各類與心臟有關的疾病。在各種心臟病當中，冠狀動脈心臟病是引致心臟病死亡的主因。心臟病的成因是膽固醇層在冠狀動脈內壁積聚，令動脈管腔收窄，以致心肌的血液供應減少，導致運動時出現心絞痛。

病徵

患有冠心病的患者會在劇烈運動後產生壓性的心絞痛，痛楚可擴散至手臂、肩膀、頸部和下顎，但休息後便會有所好轉。患者在心臟病發時，心絞痛的程度會加劇，時間也會延長。其他可能出現的病徵包括心律紊亂、暈眩、出汗、噁心和四肢無力，心臟衰竭的患者更會氣促和雙腳水腫。

高危因素：

冠心病的高危因素很多，其中不少都可以避免或控制包括：

1. 定期監察高壓、高血脂
2. 避免吸煙
3. 控制糖尿病
3. 肥胖
4. 缺乏體能活動
5. 長期受到壓力
6. 家族成員曾患有心臟病，也會增加患病風險

預防方法：

1. 絕對不要吸煙
2. 應保持均衡飲食
3. 減少進食高膽固醇和高脂肪的食物
4. 經常做體能活動
5. 保持適當的體重和腰圍
6. 管理壓力也有好處
7. 應避免飲酒
8. 患有高血壓或糖尿病等潛在病症，則應接受適當治療

登記護士 朱智輝先生



* 長者如有上述問題，可向醫生或其專業人士查詢。

參考資料：衛生署 - 衛生防護中心 (心臟病)

https://www.labour.gov.hk/tc/public/pdf/oh/CV%20Disease%20Bk%202021-TC_D5%20web%20R2_V1.pdf



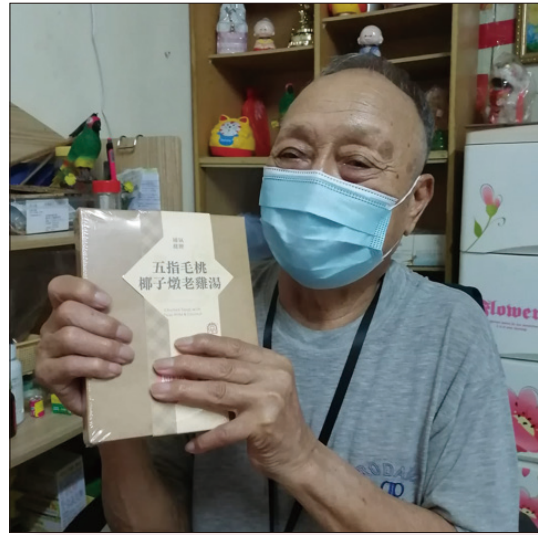
(元朗)「手」護同行工作坊

2022年10月19日(三)

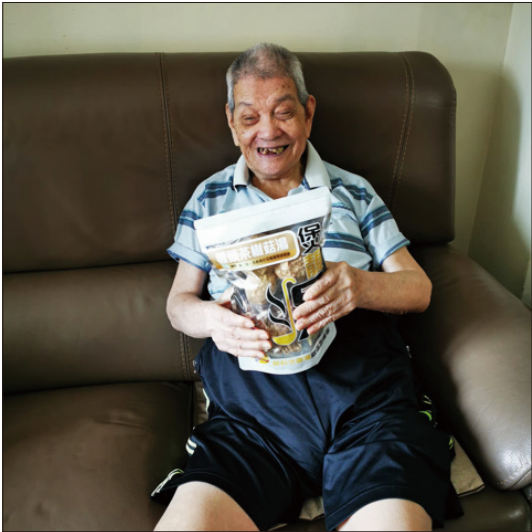
(屯門)「手」護同行工作坊

2022年10月26日(三)





送上湯包



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 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。



意見反映、讚許或投訴

如對本服務有任何意見、建議或資料更新，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 李艷芬姑娘 (中心主任)
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 陳慶新經理 (服務經理 (安老))
地址 新界葵涌貨櫃碼頭路 77-81 號
Magnet Place Tower 1 三樓 03-04 室
電話 2614 2911
傳真 2401 3111
電郵 soc.admin@poleungkuk.org.hk

督印：李艷芬 主編：傅培超、郭灝智 印刷數量：350 本

2022 年 10 月號 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

