



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

兔

癸卯年



2023 年  
1 月號季刊

# 目錄

新入職員工	P.2
各項津貼上調	P.3
樂悠咭更新	P.4
活動預告	P.5
長者常見飲食問題及安全餵食小貼士	P.6-7
樂齡科技產品介紹	P.8
認知小游戏	P.9
活動相片	P.10
禮物相片	P.11

## 新入職員工

大家好，我是註冊護士睬欣姑娘，感恩成為屯元家居隊的其中一份子，亦很感謝屯元各同事在我入職後的指導和幫忙，令我能適應新工作內容和環境。期盼新一年與大家一同努力為屯元長者服務！



## 各項津貼上調

各位老友記注意，現在各項津貼已經上調咗啦！立法會財委會於去年 12 月通過，綜援及公共福利金由本年 2 月 1 日起上調 3.7%，約 150 萬人受惠。



註冊社工 陳莉昀姑娘

以下為各項津貼上調前後對比一覽表：

各項津貼	上調前 (每人)	上調後 (每人)
高齡津貼 (生果金)	\$1515	\$1570
長者生活津貼	\$3915	\$4060
普通傷殘津貼	\$1935	\$2005
高額傷殘津貼	\$3870	\$4010

綜合社會保障援助計劃 (長者)	上調前 (每人)	上調後 (每人)
健全 / 殘疾程度達 50% (單身人士)	\$3,915	\$4,060
(家庭成員)	\$3,685	\$3,820
殘疾程度達 100% (單身人士)	\$4,730	\$4,905
(家庭成員)	\$4,180	\$4,335
需要經常護理 (單身人士)	\$6,655	\$6,900
(家庭成員)	\$6,100	\$6,325
社區生活補助金	\$370	\$385

參考資料：

社會福利署 - 調整綜合社會保障援助 (綜援) 計劃和公共福利金計劃下的金額和資產 / 入息限額  
[https://www.swd.gov.hk/tc/index/site\\_whatsnew/](https://www.swd.gov.hk/tc/index/site_whatsnew/)

# 樂悠咭更新

政府將稍後公佈取消長者八達通卡及個人八達通卡享用二元乘車優惠，未登記樂悠咭的老友記記得按自己出生年份所指定的日期分階段遞交申請。



申請日期	出生年份
2023年3月1日至4月30日	1946, 1947
2023年5月1日至6月30日	1943, 1944, 1945
2023年7月1日至8月31日	1939, 1940, 1941, 1942
2023年9月1日至10月31日	1938 或之前

## 注意事項：

- 65歲或以上人士須依照上述申請時間表向八達通卡有限公司遞交申請。如沒有依照上述申請時間表申請，其申請將可能被延遲或不獲處理。
- 遞交申請後，請留意八達通卡有限公司發出的短訊、電郵或信件，以了解申請進度。就資料不詳或證明文件不齊的申請，八達通卡有限公司會向申請人發出手機短訊、電郵或信件要求補交，而收到信件的申請人則應在14天內補交資料，否則有關申請將不獲繼續處理。
- 申請完成後，八達通卡有限公司將根據申請表上的地址陸續寄出樂悠咭，並會以手機短訊形式通知申請人留意收取。為免延誤，建議可參考銀行月結單或水電煤氣單上的地址填寫申請表。
- 如有疑問請向本中心社工查詢，或致電樂悠咭申請服務熱線 3147 1388 與職員聯絡。

參考資料：

樂悠咭 <https://www.octopus.com.hk/tc/consumer/octopus-cards/products/on-loan/joyyou.html>

## 活動預告

# 「善別無憂之我的記念冊」

人生一世，就好比一輛生命列車，遇過很多事，亦遇過很多過客。回顧一生，不知道大家有沒有一個曾幫助過你而想道謝的人、又或是一個你很珍愛而想道愛的人、又或是一個曾愧對過而想道歉的人、以及一個即將或已經離別而想道別的人。

而本中心將會以一本「我的記念冊」為長者回顧並記錄一生，內容包括對家人之囑咐說話、親朋贈言、後事計劃等，更可附上自己人生中每個精彩相片張貼當中。



如有興趣參與活動之長者，歡迎與本中心社工聯絡。

# 長者常見飲食問題及 安全餵食小貼士



註冊護士 陳睺欣姑娘

長者因疾病及身體機能逐漸退化，而需要特別的飲食照顧，以滿足長者的營養需要，維持身體健康及運作及繼續享受進食的樂趣。以下是長者常見的飲食問題及建議：

## · 長者味覺神經細胞退化，對食物的味覺因而減弱



建議：可多選用天然調味料，例如蒜頭、薑、青蔥、檸檬汁、花椒等來增加食物的味道，以及鼓勵咀嚼，亦保持口腔衛生以增加對食物味道的感覺。



## · 長者牙齒鬆脫、假牙不適當地配戴、口水分泌減少、口腔肌肉減弱而出現咀嚼困難



建議：選擇較軟、去骨、切細、煮至稔身及濕潤的食物以便咀嚼。

- 長者的唾液、胃液、消化酵素及膽汁分泌減低令消化食物的能力減弱，運動量減小以致腸道蠕動緩慢

建議：宜少吃多餐，進食後可散步幫助食物消化

- 長者因疾病、藥物的副作用、生活問題引致情緒低落



建議：添加高營養小食，例如使用脫脂奶燉蛋及全麥包；增加不同頻色的食物以提高食慾。如有需要，可以諮詢醫生或營養師之意見，安排適當的營養補充劑。

## ✓ 安全餵食小貼士

1. 確認食物的溫度不會過熱，避免長者燙傷。
2. 確保長者在完全清醒時才開始進食，讓長者把頭置於一個稍微向下的姿勢，這有利於下頷向下，減低哽塞的機會。
3. 觀察長者的進食狀況並給予適當的協助，餵食時不可過急或給予過多份量，待長者咀嚼吞嚥後才繼續餵飼，長者於進食每一口食物後，亦需檢查長者口腔有否食物殘渣遺留在口腔內，以免容易引致哽塞。
4. 長者進食後，用濕毛巾清潔嘴巴，有需要可協助長者漱口、清洗假牙或口腔護理，以保持個人整潔。進食後亦應維持坐姿三十分鐘，以免嘔吐哽塞或消化不良。
5. 如有出現吞嚥困難的徵狀，例如：咳嗽、流口水或吞嚥多次才可將食物吞下，建議就醫讓言語治療師評估合適長者進食的食物質地，飲料的稀稠度、進食工具等，令長者能安全進食；

如出現哽塞或噎到的徵狀，包括不能說話、呼吸困難、長者用手握住頸部、面部及頸部血管明顯，面部或口唇轉藍，嚴重者失去知覺，需要立刻送往急症室治理。

參考資料：

衛生署長者健康服務 [https://www.elderly.gov.hk/tc\\_chi/carers\\_corner/caring\\_skills/feeding.html](https://www.elderly.gov.hk/tc_chi/carers_corner/caring_skills/feeding.html)

## 樂齡科技產品介紹

科技為長者提供不同的復康體驗，提升長者運動的樂趣。樂齡科技產品的出現，有助長者活得更安全和更有活力。中心早前透過樂齡及康復創科應用基金，購入不同的樂齡及康復創科應用產品，期望為大家提供更多元化復康運動訓練。為了讓大家掌握這方面的資訊，今期季刊將介紹其中一些產品。

MusicGlove 利用引人入勝的音樂，配合治療性的手部和手指練習，從而改善手部功能，有助提升手和手指的活動能力，並可刺激大腦神經的可塑性。



物理治療師 陳淑吟姑娘



### ▪ 虛擬實境 (VR) 訓練



透過頭戴式虛擬實境 (VR) 訓練器，長者可以透過虛擬實景訓練及活動一例如交通安全設施訓練、社區環境參觀等，以進行導向訓練及家居安全訓練等

物理治療師稍後安排合適長者使用以上產品作訓練。各位如有任何疑問，歡迎與物理治療師查詢。

參考資料：

[https://www.flintrehab.com/product/musicglove-hand-therapy/?utm\\_source=google&utm\\_medium=cpc&utm\\_term=music%20glove&gclid=EAIaIQobChMIifn-rNjL\\_AIVhUNgCh38WaiBEAAAYASAAEgKXHPD\\_BwE](https://www.flintrehab.com/product/musicglove-hand-therapy/?utm_source=google&utm_medium=cpc&utm_term=music%20glove&gclid=EAIaIQobChMIifn-rNjL_AIVhUNgCh38WaiBEAAAYASAAEgKXHPD_BwE)



## 認知小遊戲

本港疫情反反覆覆，不少長者會選擇留在家中，減少外出。但長期留在家中都容易造成生理及心理壓力，和大家分享三個認知小活動，利用家中都能找到的小工具，與長者進行簡單的認知活動及訓練，在家中協助長者鍛鍊腦筋，維持認知能力及增強他們的自信心。



職業治療師 林嘉欣姑娘

### 啤牌 - 記憶力訓練

1. 展示 3 對啤牌 / 麻雀放於桌上
2. 給長者 1 分鐘時間記住啤牌的位置
3. 將啤牌返轉，找一對的啤牌
4. 若 2 張不同則反轉繼續配對

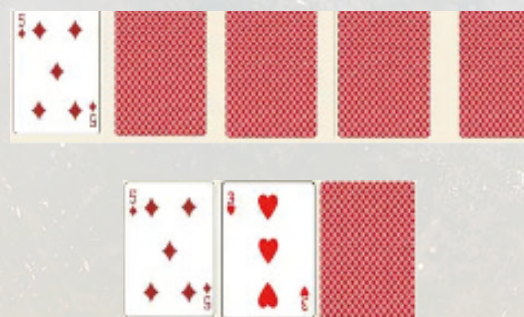
» 難度提升：增加牌數量



### 啤牌 - 計算能力

1. 先開第一張牌，然後請長者估下一張牌大 / 小於上一張牌
2. 開估後，請長者計算兩張牌相差多少
3. 如此類推，直到最後一張牌

» 提高難度：增加牌數量



### 啤牌 - 專注力訓練

讓長者將啤牌平均分成 4 份，並從每份啤牌抽出所有一對的出來

» 提高難度：潛烏龜



# 活動相片

## 花開富貴迎新年 (屯門)

2023年1月11日(三)



## 花開富貴迎新年 (元朗)

2023年1月12日(四)





# 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 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)。

## 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。



### 意見反映、讚許或投訴

如對本服務、服務質素標準、年度計劃有任何意見、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 高浣施姑娘 ( 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 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：高浣施 主編：傅培超、郭灝智 印刷數量：350 本  
2023 年 1 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

