

目錄

p.2	防中暑篇
p.3	防跌篇
p.4	道路安全篇
p.5-6	老友所為節目預告 (17-18年度)
p.7-8	戶外活動康樂琪
p.9	四道人生作品分享
p.10	鈕扣作品展
p.11-13	活動展影
p.14	服務調查統計

老友記，夏天到左啦！
準備好夏日裝扮未呢？

夏天是一個充滿歡樂的季節，
亦係進行一連串暑期活動的好日子

不論同家人遊山玩水，
或是參加保良局的活動，
都令人十分期待。

正因為戶外活動多，所以
今期ceo同大家分享戶外活動小錦囊！
希望大家玩得開心，同時有健康人生！

防中暑篇

夏天是戶外活動較多的季節，
今次同大家分享如何預防及處理中暑。

中暑 徵狀：

- 頭暈、頭痛
- 皮膚乾而熱
- 噁心、氣促
- 嚴重者可出現痙攣、昏迷



如遇上以上中暑徵狀之急救護理

- 立即停止進行中的活動。
- 應立即請旁人協助，把患者移到清涼的地方，平卧，脫去患者一些衣物，用濕毛巾抹身，扇涼等。
- 若患者清醒，可以給他飲一些清水
- 如情況未見好轉或神智不清，應盡快送院治理。

預防方法

- 留意天氣報告，穿著鬆身、輕便、淺色的衣服。
- 避免在正午時份外出
- 並且帶備太陽傘、帽、扇及充足水份等。
- 選擇在陰涼地方活動，避免長時間暴曬。
- 多喝開水，避免喝濃茶、咖啡或酒類等利尿飲品。



登記護士 關韻儀

改善家居及社區照顧服務(油尖旺區)

戶外防跌篇

物理治療師 陳億濠
改善家居及社區照顧服務(油尖旺區)

研究顯示約每十名居於社區的長者中
就有三名每年跌倒一次，
大約75%長者跌倒發生在家中，
其餘25%跌倒則發生在戶外。
因此，戶外防跌亦不可忽視。

老友記要記住以下外防跌的小貼士:



1. 外出前的準備

- I. 留意自己的身體情況，如有不適例如頭暈等，不宜外出。
- II. 如服用可導致昏睡的藥物後，例如感冒藥、精神科藥物等，不宜外出
- III. 外出前謹記攜帶合適的助行器具、手提電話、眼鏡及助聽器(。
- IV. 穿著備有腳跟及鞋底坑紋的鞋子，不要穿拖鞋外出。

2. 外出時的注意事項

- I. 避免到人多、光線不足或濕滑的地方。
- II. 橫過馬路時，要預留充足過紅綠燈時間，避免急步行。
- III. 不單要注意自己的步伐，也要留意在街上行走的寵物、小朋友、行人，及單車等。
- IV. 盡量使用升降機，避免使用扶手電梯。
- V. 上落樓梯時緊握扶手。
- VI. 使用交通工具時，要全程緊握扶手，並於車停定才上落車。
- VII. 護老者協助長者上落巴士/樓梯時謹記 **好腳先上，壞腳先落**
- VIII. 使用輪椅時，謹記為長者佩上安全帶



道路安全篇

根據過往資料顯示，不少致命道路交通意外中，都涉及60歲以上的行人。而造成意外的原因，主要是橫過馬路時沒有依照行人過路燈指示，或沒有使用行人過路設施。

其實長者過馬路比一般人要更加小心，因為長者的平衡力、視力、反應、距離感、導向及判斷力都會較弱。而這些能力卻是正正安全使用道路的關鍵。



長者過馬路時應注意:



1. 行走道路時應優先選擇安全性高之行人道如斑馬綫或有交通燈的道路。
2. 不要由車前、車後穿越道路 (若剛好走入駕駛人仕的視野死角範圍，便會引起事故。)
3. 綠燈亮起時才過馬路，準備轉紅燈或紅燈時就不要橫過馬路。
4. 切勿斜線穿越道路：斜向方式穿越道路時，也許會覺得較方便或少走一段，可是留在快車道上走路的時間會延長很多，因而增加了危險時間，所以是極危險的行為。
5. 晨起運動或深夜外出，應穿著顏色明顯、鮮豔的衣服，提高駕駛人的注意，防範意外事故的發生。
6. 如路經人多的地方，盡量與其他行人保持適當的距離，避免容易絆倒。
7. 當去一些不熟識的道路時應盡可能找人陪伴。



起點

見紅燈勿亂衝
(停一個回合)



說出一種防中暑的方法

或
後退至醫院稍作休息

中暑



有家人陪伴
當然安全又放心
(獎再向前行三格)



出門帶備太陽傘、
帽、充足水份
(獎勵多一次骰子)



上行人天橋過對面



使用合適助行器
獎你前行三格



醫院



玩法:

大家可以裁剪上方的圖案，
並依虛線摺疊成琪和骰子進行遊戲；
亦可以用其他物品充當琪子。

首先擲出骰子，然後跟據骰子擲出之數目向前移動，
途中會遇到不同情景，玩家要依照該指示進行遊戲。
而最快順利到達酒樓，
便為之勝利!

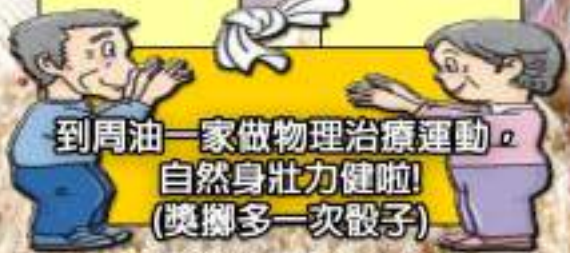
地面濕滑，不慎跌倒
(停一個回合稍作休息)



緊握扶手
又有扣好安全帶
(獎你再向前行三格)



到周油一家做物理治療運動
自然身壯力健啦!
(獎擲多一次骰子)



四道人生-道謝、道愛

四道人生一系列活動已經完滿結束~

四道人生的活動希望帶出
道謝、道愛、道歉、道別，四道人生的習題，
並非臨終時才做的行動。



而四道人生---道謝、道愛活動

已於早前與香港遊樂場協會合辦，

並邀請15名IVE學生義工，

分別進行探訪、製作生命故事冊及藝術裝置，

而當中參加的長者中亦句括我們幾位油尖旺的會員，

她們不但制作了兩本生命故事冊及一個花瓶，

亦從中得到更多道謝，道愛的領悟。



花瓶 (陳金枝婆婆)



生命故事冊 (郭善群婆婆)



生命故事冊 (貴寶琴婆婆)

張苑菁姑娘
(周老及油尖旺) 社工分享



「鈕出耆想 · 快樂人生」



鈕扣周油一家



環保洋筒



小信箱



擺設玩偶



鈕扣掛畫

我地周油一家一向充滿藝術細胞，
今次就響應保良局活動，
制作出一系列以鈕扣作主題的作品，
而且秉承住以環保物料制作的一貫作風！
而周鴻標老人日間護理中心內亦正在制作
一個屬於周老和油尖旺的堡壘壁佈，
一個彩色、穩固的堡壘(服務)，
一片輕鬆愉快的天地(活動)，
讓我們的長者老有所依、老有所為。

制作中...



活動展影



香港花展

14,15/3/2017



平安大使

21/3/2017



萬事平安就健康!!!



零病假最健康員工獎

16-17年度



如果見到佢地，不妨請教下佢地健康秘訣啫!



大家都係大師傅!

色香味俱全!

津津有味
之
包返個五月粽

23/5/2017



藥劑師講座
24/5/2017

有藥劑師悉心講解
大家又上左一課啦!





頌母親慶祝派對
12/5/2017



愛父親慶祝會
15/6/2017



祝天下父親母親
父親節母親節快樂!!!



老有所為

2017-18



活動預告

老友記仲回味緊上年老有所為「暖LoveLove愛身邊」同「長幼齊篤撐」嘅活動？其實我地已經準備好新一年老友所為豐富精彩嘅活動啦！首先介紹下我地兩個大主題先啦！



周老：「大笑瑜伽」 「長青齊歡笑·瑜伽樂社區」

瑜伽係女士玩意？係柔軟度高嘅人士專利？

凡事無絕對嘅！

今次我地玩嘅大笑瑜伽係不論年齡、性別、身體情況都可參加。

而且「大笑瑜伽」簡單易學，人越多就玩得越開心！

最後我地「大笑瑜伽」班組員會組成「皆大歡喜」義工隊，

到訪油尖旺不同機構、院舍或中小學及幼稚園，

表演「大笑瑜伽」，推動哩種健康運動既好處，

令大家以樂觀正面既態度面對生活逆境，一齊哈哈笑出黎!!!

油尖旺：「輪你坐一坐」 「左鄰右里輪你坐一坐計劃」

今年我地計劃邀請不同既社區人士成為義工，

再與義工一起體驗體弱長者使用輪椅及助行器具所面對嘅挑戰，

義工親身體驗之後，再提出改善社區嘅建議，

希望達到長青共創友善社區嘅目標。

計劃入面長者會同義工配對，然後會進行家訪交流，

從中發掘你地嘅長處同經驗，

記住到時唔好吝嗇，教下我地一家後輩啦！



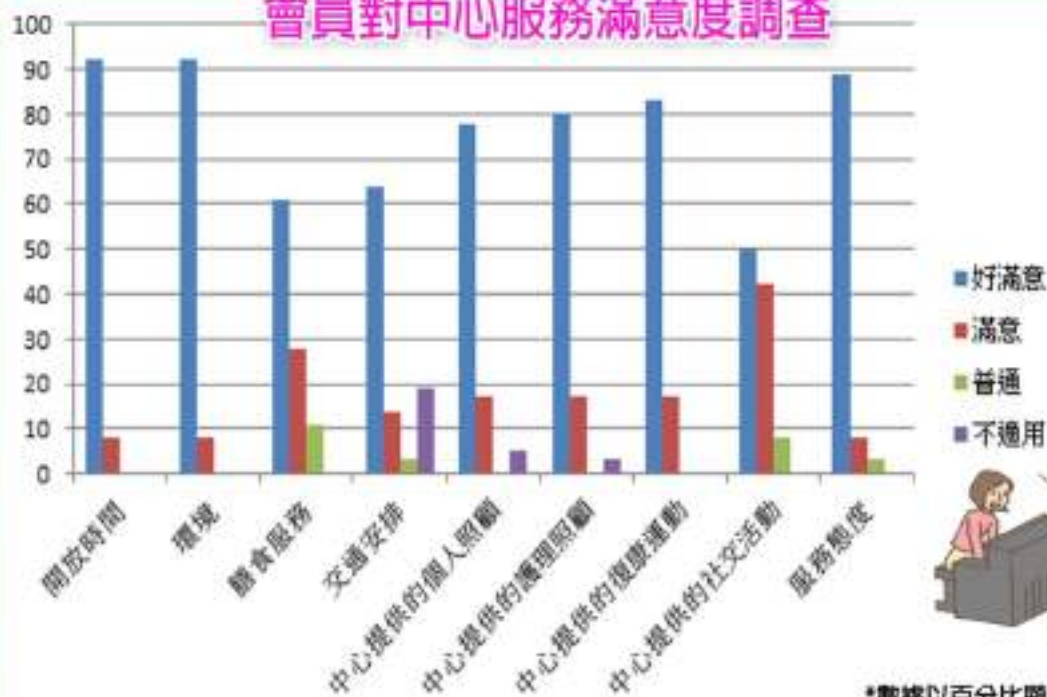
老有所為活動計劃
Opportunities for the Elderly Project

周鴻標老人日間護理中心

(2016-17年度)

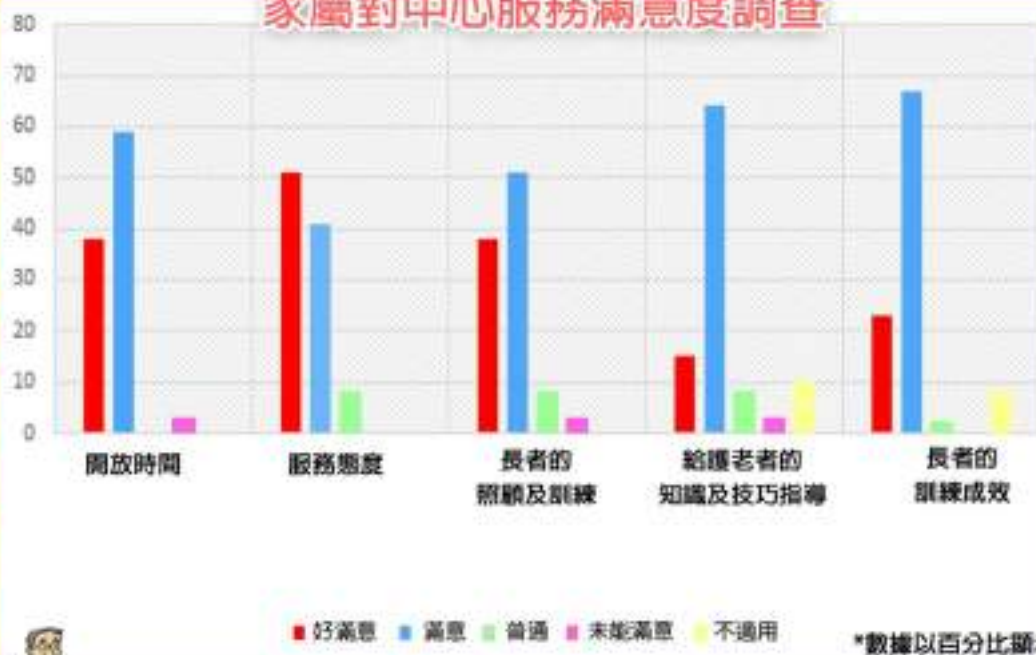
問卷調查

會員對中心服務滿意度調查



*數據以百分比顯示

家屬對中心服務滿意度調查



*數據以百分比顯示

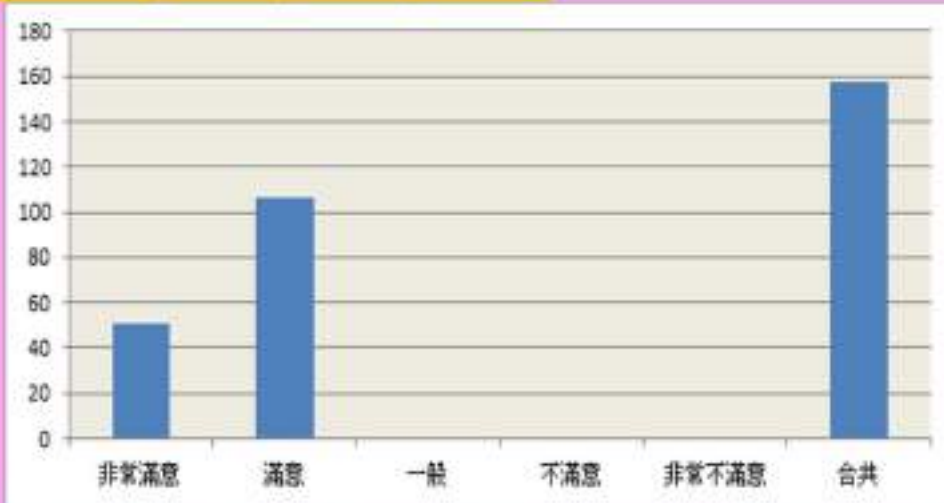
大部分會員及家屬均對中心各類服務表示滿意。另有少數家屬對中心開放時間、長者訓練時數及給予護老者的技巧指導反映意見。

中心主任及護士會接見相關家屬說明中心服務情況，並持續改善服務以滿足不同服務使用者的需要。

保良局改善家居及社區照顧服務(油尖旺區) 服務使用者意見調查問卷(2016-17年度)

(一)你對現時接受的服務，感到:

非常滿意	滿意	一般	不滿意	非常不滿意	合共
32.48%	67.52%	0.00%	0.00%	0.00%	100%
51	106	0	0	0	157



(二)你認為現時有關服務的收費是:



太高	適中	太低	沒意見	不適用	合共
0.00%	96.18%	0.00%	3.82%	0.00%	100%
0	151	0	6	0	157



如對本中心/服務有任何意見或建議,
 可即時向當值職員提出或聯絡下列負責人。
 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。
 歡迎透過以下途徑向我們提出:

負責人	劉惠倫先生 (中心主任)	林玉儀女士 (安老社區服務經理)
地址	九龍大角咀海輝道11號 奧海城一期 政府服務中心閣樓	香港銅鑼灣禮頓道66號 保良局莊啓程大廈5樓
電話	23980903 / 23980904	2277 8888
傳真	2395 9767	2890 2097
電郵	ehccs@poleungkuk.org.hk chowhungpiu@poleungkuk.org.hk	soc.admin@poleungkuk.org.hk

督印:劉惠倫 採編:莊澤龍