



# 保良局

PO LEUNG KUK

油尖旺改善家居及社區照顧服務

## 2023年10-12季刊 (油樂新知)第十五期



照顧者嘉許禮



本單位參加流心軟餐團體比賽，並得到冠軍



### 目錄

- P.2 員工介紹
- P.3-4 護士專欄 - 高血壓
- P.5-6 物理治療專欄
- P.7-9 職業治療專欄
- P.10 社工專欄 - 情緒與藝術
- P.11 活動花絮
- P.12 服務質素標準



# 員工介紹

# Welcome

社會工作員



嚴家欣

大家好，我是新任社工嚴家欣，可以叫我 Rebecca 或者嚴姑娘。希望往後的日子，能進一步與大家認識、交流及分享。

護理員

大家好，我是新入職的護理員李姑娘，好高興加入保良局這個大家庭，祝各位身體健康，萬事如意。

李麗華



護理員

保良局  
PO LEUNG KUK  
油尖旺改善家居及社



姚慧敏

大家好！我是新加入的護理員，好高興加入保良局這個大家庭，認識各位老友記。祝各位身體健康及感謝所有同事耐心教導及照顧。

### 什麼是血壓?

✧ 血壓是指當心臟將血液從心泵出至身體各部份時對血管壁所產出的壓力

### 收縮壓(上壓)

✧ 當心臟收縮時，血液在血管壁所造成的壓力

### 舒張壓(下壓)

✧ 當心室放鬆時，血液在血管壁所造成的壓力

### 高血壓的定義

✧ 據世界衛生組織所釐定的標準，血壓持續高過 140 / 90 mmHg 稱為高血壓

分類 Category	收縮壓 Systolic Reading	舒張壓 Diastolic Reading
正常 Normal	<130	<85
普通 High Normal	130 - 139	85 - 89
輕度高血壓 Mild Hypertension	140 - 159	90 - 99
中度高血壓 Moderate Hypertension	160 - 179	100 - 109
嚴重高血壓 Severe Hypertension	180 - 209	110 - 119

### 高血壓的成因

- ✧ 原發性高血壓成因—不明遺傳
  - ◆ 年齡增長
  - ◆ 不良飲食習慣
  - ◆ 肥胖
  - ◆ 攝取過多鹽份
  - ◆ 酒精
  - ◆ 缺乏運動
  - ◆ 壓力



### 高血壓的成因

- ✧ 繼發生高血壓成因
  - ◆ 由其他疾病或身體變化所引起
  - ◆ 如腎病、內分泌失調
  - ◆ 由藥物引起





## 高血壓之併發症

### 1. 高血壓性血管併發症

- ◇ 出血性腦中風(爆血管)
- ◇ 充血性心力衰竭
- ◇ 腎硬化



## 高血壓之併發症

### 2. 動脈粥樣硬化性併發症

- 冠心病
- 心律失常
- 動脈血栓形成腦中風
- 其他心血管疾病

## 高血壓的治療

- ◇ 改善生活習慣
- ◇ 藥物治療
- ◇ 定時檢查以防併發症



## 改善生活習慣

- ◇ 不吸煙
- ◇ 不酗酒
- ◇ 注意均衡飲食
- ◇ 少吃鹽、豉油及太鹹食物
- ◇ 保持理想體重
- ◇ 作息定時
- ◇ 有恆常及適量運動
- ◇ 定期量度血壓



# 長者防跌貼士

物理治療專欄



## 1. 提防家居環境陷阱

- ◇ 保持通道暢通及有足夠闊度
- ◇ 切勿以破布作地氈用，請用防滑型地氈
- ◇ 保持地面乾爽
- ◇ 晚間使用小夜燈
- ◇ 門檻要貼上鮮明的標貼，以便視力較差的長者留意到
- ◇ 浴室內宜安裝扶手
- ◇ 浴缸應有防滑膠墊
- ◇ 坐在穩當的洗澡板/洗澡椅上洗澡
- ◇ 睡床過高 / 過矮，上落床易失重心



## 2. 外出環境陷阱

- ◇ 上落梯級或自動電梯時，應緊握扶手
- ◇ 注意人多出口地方
- ◇ 小心地面濕滑
- ◇ 善用助行器：助行架、四爪叉或拐杖
- ◇ 鞋底應選有紋及防滑質地

## 3. 平衡力訓練運動

位置：踏步站立，扶緊椅背

指示：左右腳原地踏步

大腿肌肉運動

位置：站立，扶緊椅背

指示：綁 1 磅沙包，腰背挺直，左腳向外伸，停 5 秒，然後慢慢放下，轉右腳

小腿肌肉運動

位置：站立，扶緊椅背

指示：雙腳跟離地，停 5 秒，慢慢放下



單腳跟尖立運動

位置：站立，扶緊椅背  
指示：單腳跟離地，停 5 秒，慢慢放下





## 4. 利用樂齡科技

### 樂齡跳舞氈

Moto Tiles 的設計與 LEGO 相類似，

它可以任意組裝成不同大小和形狀。

它能發出八種不同顏色。

通過軟件，訓練老人家的平衡力及手眼協調。



### 單車遊世界

長者如置身現場一般，讓不方便外出的長者亦能踩單車「遊」世界，使下肢訓練更為有趣。

資料來源:

<https://www21.ha.org.hk/smartpatient/SmartElders/zh-HK/Carer->





# 藝術治療 – 和諧粉彩

日本和諧粉彩是由日本細谷典克先生所創立，並於 2003 年創辦了日本粉彩希望藝術協會，「Nagomi」在日文的漢字是「和」，有和諧之意。創辦人希望透過柔和的粉彩藝術，用簡單而獨特的手指繪畫技巧，讓人得著幸福而和諧的感受。不論任何年齡、有沒有繪畫經驗，都可透過和諧粉彩發現自己，與自己的心靈交流，從而接納自己的不完美，並重新調整心情及減少負面情緒。

從治療的角度來看，和諧粉彩需要老友記的小手肌、手眼協調、視覺空間、集中力等等，更重要的是需要老友記擁有平靜的情緒及發揮藝術創作思維。雖然看起來十分簡單，但帶出來的治療效果非常有效。和諧粉彩不是單純的藝術創作，而是可以透過導師的引導，從而發揮更大的治療作用。

香港是一個繁忙、急促的城市，老友記都需要安靜的時間及需要「我」的時間，透過和諧粉彩可以平靜心靈，亦可藉此對自己作出一些反思或重整。在繪畫過程中，不單可放鬆心情，若與一班老友記作畫，更可以彼此分享，加深友誼。完成畫作後，亦可將畫作當作禮物送予其他老友記，傳達心中的想法，更可給予對方溫暖的鼓勵。





# 職業治療

## 「家居」職安健，你要知



「職業安全及健康」，不論已退休或仍在職的你、我都必定聽過。身為僱主必須根據職安健條例去保障僱員，而僱員亦有責任遵守指引去保護自身安全。但長者家居與職安健又有何關係呢？

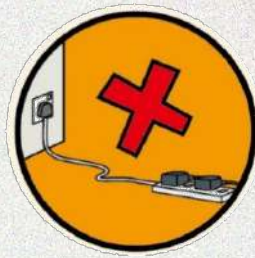
為長者提供到戶服務的職員，包括專業職系(職業及物理治療師、護士、社工)及前線員工(保健員、護理員、車長等)都受僱於保良局，所以局方必須確保所有工作環境的安全，包括長者家居。



因此，今次會以家居環境方向，簡單講解職安健注意事項，並積極鼓勵長者及家屬配合，共同建立一個既安全居住，又放心服務的環境。

### ➤ 預防絆倒滑倒

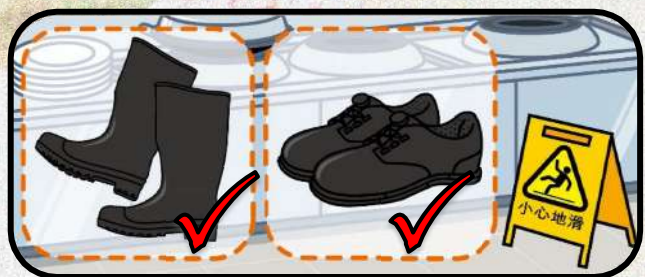
- 保持家居地面乾爽
- 室內光線充足
- 地面沒有雜物或電線。有需要，服務開始前先移開雜物



- 職員工作時須穿著防滑和密頭的鞋子，不能在服務期間脫鞋。鞋套因沒有防滑功能，故不能使用。基於家居衛生考慮，建議於鞋底噴灑消毒液並用地布印乾鞋底



- 協助長者洗澡時，職員必須穿著防滑水鞋





## ➤ 避免身體受傷

- 留有足夠空間，讓職員及長者進行服務，尤其涉及扶抱和轉移
- 長者或家屬定期**檢查器具**，包括輪椅、便椅、起人機等，確保正常操作



### ▪ 家居清潔：



+ 存放清潔物品(如漂白水)不應過多及過高，避免提取時需過度伸展肢體

+ 職員清潔較高位置時只會使用長柄刷協助工作，**不會攀爬或站在傢俱上**，或把身體伸出窗外進行清潔



+ 拖地時應使用長柄地拖，**避免過份彎腰**，及建議使用**地拖桶**，避免用手直接扭乾地拖頭，導致手部勞損及污水濺入眼



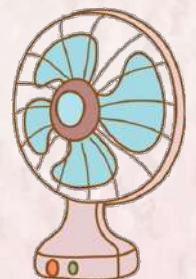
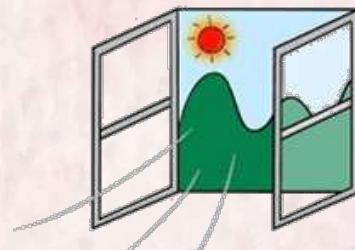
## ➤ 保障員工健康

- 環境要保持空氣流通，夏天時應開啟風扇或冷氣，或打開窗戶及大門形成對流風



- 讓職員有短暫停頓休息，

**飲適量水**，尤其夏天以防中暑



### 「家居」職安健，你要知 — 有獎問答遊戲

歡迎長者及家屬，參與問答遊戲，既可加深相關知識，又可得到小禮物一份，請踴躍參與！（每位中心長者只限領取一份禮物）截止日期為 2024 年 2 月 29 日

### 參考資料

- 1 職業安全健康局 “戶外工作的安全 07/2016”
- 2 建造業議會 2019 年 12 月 “在酷熱天氣下工作的工地安全指引”
- 3 職業安全健康局 “體力處理操作 2013”



# 情緒與藝術

日常生活中有很多不同的事情會影響到自己的情緒，當中會帶來的情緒可以是快樂、憂愁、悲傷、憤怒、恐懼等，當我們被情緒影響生理及行為也會有不同的反應。強烈的情緒會讓我們心跳加速、血壓升高及腎上腺素的分泌增加等這些生理反應通常是不由自主。

除了生理上的變化外，判斷及行為上也會有影響；當中做出的行為也會以背後的「情緒」作為動機。例如：產生了悲傷的情緒，然後會作出哭泣的行為反應；當一個人感受到挫折感的時候，他的行為會有攻擊性；當有憤怒的情緒會容易對人惡言相向，視他人為發洩對象。對於情緒的影響不能夠忽視，我們需要掌握自己的情緒狀態，避免做出傷害自己及他人的行為。

今年度我們以藝術作為主題，當中舉辦了圓圈畫工作坊、禪繞畫體驗、和諧粉彩創作等的活動，希望大家可以關注自己的情緒狀況及有更多的藝術創作體驗。在創作藝術的過程中不只為我們帶來成功感，還能激發創意，鼓勵我們踏出舒適圈，更有助連繫彼此，孤單感自然會隨之消散，感受快樂。

藝術有很多種形式，而每個媒介都提供獨特的表達方式。無需精通藝術，只要我們主動接觸便能成為藝術社群的一份子；加入創意社區，還能夠為我們建構一個社交及情感的網絡，互信互助，成為彼此的情緒支援。

我們除了提供家居支援服務讓長者可以居家安老，也關注長者及照顧者的精神健康。日後有不同的藝術活動大家也可以踴躍參與，一起接觸不同形式的藝術。最後，希望大家可以找到屬於自己舒緩情緒的方法，讓生活變得更愉快美滿。

資料來源: <https://refresh.bokss.org.hk/tc/node/169>





# 活動花絮

## 「樂齡科技新知」

23/11/2023



單位帶同會員及長者，到灣仔會展參觀展覽，認識新的樂齡科技產品，認識新資訊。長者亦積極嘗試不同的產品，有新奇的體驗。

## 故宮樂悠遊 29/11/20

會員遊覽故宮文化博物館，欣賞中國古代文物及藝術品，拍照留念，再享用點心午餐。





## 服務質素標準及準則 (9-12)

如對本中心服務質素標準有查詢，可與單位營運經理聯絡



### 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。

### 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，提升服務質素，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	陳若祺女士(營運經理)	陳慶新先生 服務經理(安老)
地址	九龍佐敦道 51 號利僑大廈 10 樓 C-D 室	香港銅鑼灣禮頓道 66 號 保良局莊啟程大廈 5 樓
電話	35651912	22778198
傳真	34604977	28902097
電郵	ehccs.ytm@poleungkuk.org.hk	soc.admin@poleungkuk.org.hk

