



保良局
PO LEUNG KUK

油尖旺改善家居及社區照顧服務

油樂新知 第二期(2020年7-9月)

謹守崗位



同心服務



同事在疫情期間，以不同形式，為老友記提供服務

冠狀病毒病疫情反覆，同事在這段時間展現專業的精神，緊守崗位及為有需要的老友記提供服務，以下是其中的一些片段。



協助行動不佳的服務使用者
使用樓梯機上落



專業同工提供各類培訓



基本個人護理



送飯(改以即棄飯盒)



為有需要長者
代購日用品



學習用遊戲機
教導服務使用者增加趣味
作手眼協調及認知訓練

光榮退休

我們的護理員盧兆佳及鄒淑儀都在單位工作超過十年。為老友記提供專業服務及向同工分享寶貴的經驗

歲月匆匆，兩人已於5月退休，衷心多謝兩位的貢獻及付出

祝願兩位在人生新階段
過著精彩的生活



盧兆佳



鄒淑儀

離別感言

感言

星光熠熠耀保良，服務社群顯愛心。
加入工作十三年，關懷之中滿溫暖。
喜樂滲半獲益多，同事結下友誼情。
適逢退休今屆日，期望普天樂昇平。

祝福同事

身體健康！工作愉快！

盧兆佳 敬



快樂七式 給護老者小貼士

第一式：感謝與讚美

護老者可能覺得前路茫茫，此時可以回想一下自己還有親人、朋友和健康。

第二式：健康樂悠悠

護老者長期照顧患者，容易變得情緒低落，身心疲憊，所以需要制定時間做運動，如快步走路或簡單體操動作等，保持充足睡眠。

第三式：敬業樂業

護老者的生活模式易受影響，可能沒時間做自己喜歡的事情，鼓勵培養個人嗜好，給予自己私人空間，保持社交生活。

第四式：嘉言善意

護老者容易出現過份自責，從而產生無助和罪感，所以我們應多用正面說話鼓勵自己，肯定自己對患者的照顧和付出的努力。

第五式：為善最樂

護老者可以參與一些網上互助小組，或在日常生活中實踐日行一善生活習慣。

第六式：常懷寬厚

護老者長時間照顧患者，容易對其他人產生怨懟或抱怨的說話，要嘗試代入別人的處境，以客觀的態度分析事件，接納對方所犯的過錯，嘗試找出生氣的原因及改善的方法。

第七式：天倫情話

護老者需要獨力承擔照顧的責任，容易感到疲累，這時可以向家人尋求支持和傾吐心事，與他們維持良好溝通，享受與家人共聚的時間。

日常例子

第一式：感謝與讚美

把握向家人致謝的機會，簡單的一句說話、一張紙條、一張感謝卡，足以表達對別人的讚美和欣賞。



第二式：嘉言善意



-要多用正面的描述為自己打氣：「我做得好！」、「醫生讚我有均衡飲食，我好開心！」

-肯定自己付出的努力，找出自己的優點，以樂觀的心態和正面思想迎接挑戰。

第三式：健康樂悠悠

-運動過程中，腦部會分泌大量安多酚，令人產生快樂的感覺。

-你有運動的習慣嗎？從今天開始，讓身體動起來吧！



伴你同行 - 「遊走」的預防和處理方法

預防方法：

1. 與患者外出，進行熟悉又可應付的活動，令患者感到被重視和減低沉悶
2. 使用輔助工具，如防走失外套、防走失警報器、有 GPS 功能的手錶
3. 為患者戴上有家屬聯絡電話的飾物(如平安手繩或手鏈，警察或途人有需要時，可聯絡家屬。



防走失警報器



防走失外套



平安手繩



平安手鏈

處理方法：

如患者走失，不要驚慌

→當在鄰近的地方找不到患者，應立即報警並提供充足的資料

如患者的身高、體型、特徵、失蹤時所穿的衣飾等，並提供患者的彩色近照

→尋回患者後，要安慰患者，並盡快帶他們回到熟悉的環境，切勿斥責患者，因為患者本身可能已感到混亂和驚慌

資料來源：

https://www.swd.gov.hk/dementiacampaign/tc/doc/Dementia_Awareness_kit_tc.pdf

認知障礙症照顧小貼士

早期認知障礙	中期認知障礙	後期認知障礙
近期記憶力衰退	容易混淆現時和舊時的記憶	記憶力缺損，甚至無法認出家人
表達和理解能力低	會出現詞不達意	失去活動能力和精神衰弱
行為和情緒比較反覆	行為和情緒經常轉變或者不穩定	未能有效與別人表達自己的情緒及溝通
日常生活能夠自理，偶然需要旁人幫助	經常需要旁人的協助才能夠處理日常生活	完全不能自理日常生活

資料來源：<https://www.hkada.org.hk/symptoms> 香港認知障礙症協會

(一) 日常照顧

1. 協助病人定作息時間表。
2. 為病人選擇方便他們穿着的衣服。
3. 櫃門或抽屜要有提示標誌，方便病人拿取。
4. 使用一些大而明顯的標記。
5. 盡量不要搬屋或改變家居擺設，因為他們較難適應全新的環境。

(二) 溝通技巧

1. 每句只說一個要點，避免複雜。
2. 當病人不能即時作適當回答時，必須保持耐性，不要勉強。

資料來源：<https://www21.ha.org.hk/smartpatient/SPW/zh-HK/Disease-Information/Disease/?guid=0ff3b12b-b3c0-4fa9-9bac-6bcf9dc501ba> 智友站

今期治療師教導大家做下肢運動，只要家中有簡單的工具，如椅子、沙包及橡筋帶，即可進行下肢運動。各位可細閱以下的展示。



物理治療師黃凱明先生

以下動作背部緊貼座椅坐正或手扶椅背站立。
每個動作停留5秒，左右重覆10次。

大腿肌肉訓練(可綁沙包進行)



作用

1. 強化大腿肌肉
2. 改善步行能力

小腿伸展



作用

1. 伸展小腿肌肉
2. 改善步姿

大腿肌肉訓練(可使用橡筋帶)



作用

屈曲膝關節
然後伸直

1. 強化大腿肌肉
2. 改善步行能力

腳踝



作用

把腳踝
上下擺動

1. 活動腳踝關節
2. 改善下肢血液循環
3. 預防靜脈曲張

注意事項

- 患有慢性疾病或有疑問的長者，在運動前宜先徵詢醫生或治療師意見。
- 於運動時應量力而為，循序漸進，注意安全。
- 若運動時有身體不適，應立刻停止及向治療師或其他醫護人員查詢。

腳跟站立



作用

- 增強足踝肌肉
- 改善步姿

腳尖站立



作用

- 改善平衡力
- 改善步行能力

踏步



作用

- 增強下肢的協調能力
- 保持步行持久力

大腿肌肉運動(可綁沙包進行)



作用

- 左右腳分別向外伸然後慢慢放下
- 強化大腿外側肌肉
- 改善平衡及步行能力

食材功效知多點

木瓜功效：

幫助消化、提高免疫力、解毒消腫等

雪耳功效：

改善便秘、防止老人斑、緊緻肌膚等

南北杏功效：

潤肺、止咳及平喘，生津開胃等

以上的食材都有各自的營養，現在為大家介紹
木瓜雪耳百合南北杏豬展湯，可作為秋冬湯水。

材料：

木瓜1個 雪耳1個 南北杏30克
豬展300克 蜜棗3粒 百合適量

步驟：

1. 豬展先切件飛水以去血水和雜質。
2. 木瓜去皮去籽切大塊，雪耳洗浸泡軟後切掉發黃的根部；百合、南北杏和蜜棗泡水 30 分鐘以上備用。
3. 用 3 公升水，將所有材料放入煲內，大火滾 30 分鐘，再轉細火煲 2 小時，落鹽即可。



資料來源：

醫·思維

<https://medicalinspire.com/web/posts/29623>

每日頭條

<https://kknews.cc/zh-hk/health/mg9lbap.html>

註冊中醫師林綺桐

<http://www.etnet.com.hk/www/tc/lifestyle/health/chinmedi/65318>

服務質素標準

在管理及提供服務方面，「服務質素標準」訂明了福利服務單位應具備的質素水平。現時共有十六項「服務質素標準」。

我們會於每期的季刊陸續分享這十六項標準。

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。

同學感言

今年有兩位來自明愛專上學院社工系高級文憑的學生到單位進行實習。



各位老友記大家好，我是實習社工沈姑娘。很高興可以在六月到八月認識各位，透過和你們聊天，了解到老友記的需要，更學習到和你們的相處之道。期間有幸與兩位長者進行定期探訪，亦參與短片拍攝和製作季刊。我已經完成實習，要離開中心了。多謝保良局所有的同事和老友記，你們教會了我很多東西，我真的獲益良多。祝願在疫情下，各位身體安康！

大家好，我係實習社工魏生，話咁快就過咗十個星期的實習好多謝呢度咁多位，教識咗我好多實用的技巧，喺呢度真係學識咗好多嘢！我有一半的時間可以定期上門探訪老友記，明白老友記的需要，同老友記相處真的我令相當難忘，而且有機會參與短片拍攝和製作季刊，令我獲益良多。希望疫情會盡早過去，祝各位老友記身體健康，萬事如意！



中秋節問與答(答案在頁面右下方)



1. 中秋節是何時?
2. 除了月餅，中秋節還會吃甚麼?
3. 說出兩種月餅的類型。
4. 中秋節的習俗?



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 (中心主任)	何綺明 服務經理(安老)
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 保良局莊啟程大廈 5 樓
電話	23980903/ 23980904	22778198
傳真	23959767	28902097
電郵	ehccs@poleungkuk.org.hk	soc.admin@poleungkuk.org.hk

- 答案：
1. 農曆八月十五
 2. 柚子及楊桃
 3. 蛋黃蓮蓉、伍仁、
冰皮、奶皇
 4. 點燈籠、賞月