



炎夏



28-34°C



# 明愛醫院離院長者綜合支援計劃 保良局家居支援隊伍

## 2014年7月-9月中心通訊

世界盃之後有上海跳水世界盃，整個炎夏充滿動感與汗水。本期通訊內容：分享本中心職員如何對抗炎夏，以「熱」誠投入工作；教授長者如何享受運「動」的樂趣；剪輯活動花絮/快「樂」時刻。大家齊來與陽光玩遊戲！



熱動樂



郵箱

# 熱得有理



多層保溫



入袋運送



熱飯送到

使用中心車送  
達較遠地區



為長者準備用膳

無懼天氣多熱，只為盡快送上熱餐膳。中心細心挑選保溫壺，多層保暖，鎖緊溫度，確保長者們能嚐到美食。



徒步較近位置



無懼層數



# 護送外出 接觸陽光



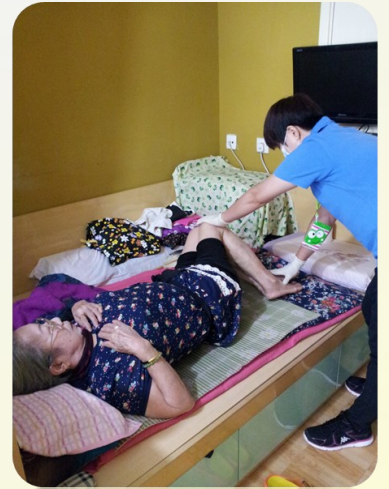
使用樓梯機 協助無  
升降機之長者外出



無懼天氣 用心照顧



# 炎夏運動樂



為有需要的長者，提供復康運動。

不論任何年齡、性別或身體狀況的人士，應經常進行適量運動，以改善健康狀況。運動無須劇烈，也可促進身體健康。每日的運動量，只要相等於消耗 150 卡路里熱量，已足以令身體獲益。

適量運動對長者的身心健康和社交均有益處，包括：

1. 強身健體，增強心肺功能，促進血液循環；
2. 消耗體內多餘脂肪，有助控制體重；
3. 改善血壓、降低血脂；
4. 改善糖尿病的控制；
5. 預防冠心病及中風；
6. 鍛鍊肌肉，減少出現骨質疏鬆的機會；
7. 增加關節的靈活程度，延緩老化現象，減低跌倒的機會；
8. 調劑心情，紓緩生活的壓力；紓緩緊張情緒，增強自信。





鍛鍊肌肉，減少出現骨質疏鬆及跌倒機會。



強身健體，增強心肺功能，促進血液循環。

### 長者運動安全之道：

- 1) 應穿着舒適和輕便的衣服，運動鞋則以防滑吸震為主，切忌穿涼鞋或「白飯魚」。
- 2) 運動前應有五至十分鐘的熱身，以慢跑或快步為主，讓肌肉、韌帶、關節及心理進入運動的狀態。
- 3) 長者應在運動前、中、後都要喝夠飲料，以防脫水。
- 4) 運動訓練必須循序漸進，因為身體需要充足時間去適應負荷。
- 5) 遇有扭傷或受傷的情況，長者應停止運動，並從速求醫，不要逞強。
- 6) 長期病患者例如高血壓、糖尿病、心臟病及關節炎患者，或已長期沒有參與任何運動的人士，開始運動計劃前應諮詢醫生或物理治療師的專業意見。

# 保健按摩 (保良局安老服務- 活絡操)

## (一) 治療手法



透過施行各種治療手法於體表的特定穴位，可有助改善或治療疾病。治療手法種類有很多，但最常及最易為坊間使用的方法為推法、按法、摩法、揉法、捏法等。

### 一. 按壓

1. 用手或手掌按壓皮膚肌肉的方法，用以刺激穴位經絡，行氣活血，消除疲勞。
2. 將手指指腹或者手掌掌面放於皮膚上，緩緩加壓，當加壓到一定的刺激深度時，稍作停頓，再慢慢減輕壓力，等到壓力完全消失後再移向下一個位置。

### 二. 拍打

1. 運用按摩棒拍打穴位經絡，刺激血液循環，消除肌肉疲勞。
2. 手腕放鬆，手心握緊按摩棒，拍打相應的穴位經絡，使按摩棒輕而迅速的接觸皮膚，使該處皮膚、肌肉向上彈動。

### 三. 按摩

1. 是用手按照各種特定手法，按壓在身體的特定部位或穴位上。
2. 利用食指、中指、無名指指面或手掌面著力，附著於被按摩的部位上。以腕部連同前臂，作緩和而有節奏的環形撫摸。

## (二) 注意事項

1. 空腹或飯後兩小時為按摩合適時間。
2. 按摩前要洗手，並將手錶、戒指等障礙物除下。
3. 按摩前要修剪指甲、指甲要與指腹頂端平齊。
4. 按摩進行時要平靜情緒。
5. 按摩時，要採取一個便於操作及舒適的姿勢，同時精神和肌肉一定要放鬆。
6. 按摩前要暖手，並確保按摩時環境空氣流通、溫度適中，用毛巾蓋好暴露的部份，以防著涼。
7. 按摩手法要輕重合適，按摩時有舒適感。剛開始按摩時手法一定要輕，以後逐漸加大力度，直到所能承受的力度為宜。
8. 按摩時要注意按摩部位或按摩手法、被按摩者的體質差異、及按摩力度之間的關係。例如按摩長者力度要輕、按摩脂肪較多的部位時力度可以重些。
9. 按摩時間每次以 20-30 分鐘為宜，每個穴位按摩 10 次。
10. 按摩後不要立即洗澡。
11. 腰部不宜以按摩捧拍打，以免傷及腎臟。

### 保健按摩部位

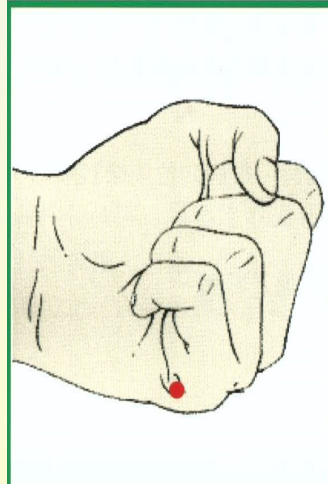


#### 腰眼穴

位置：在腰部，當第4  
腰椎棘突下，旁  
開3.5寸凹陷中

主治：腰痛、腰肌勞損

方法：用食指、中指、  
無名指指面或手  
掌面按摩10次



#### 後溪穴

位置：在手掌尺側，把  
手握成拳，在第  
5指關節後橫紋  
的盡頭

主治：頸椎痛、腰腿痛

方法：用手指按摩10  
次



# 護士天使-陳蓮芳姑娘專訪



陳蓮芳姑娘因用心服務及工作態度認真而獲選為「2013-2014 年度保良局安老服務部護士天使」之榮銜，她多年來用心照顧及提供適切之服務予離院長者及家人，深受長者及家人之愛戴。

透過是次專訪，陳姑娘感謝大家對她的認同，並分享從事長者護理服務的心得。陳姑娘具廿多年之臨床經驗，為長者及其家人提供專業及適切的意見及護理。她分享當處理長者的傷口前，心靈慰問及開解是十分重要的，專業意見配以輕柔的洗症方法，有效舒緩長者的緊張情緒與痛楚，對處理傷口有事半功倍之效。



陳姑娘建議我們應盡快回應長者的訴求，及早給予適切的跟進，有效減低問題之惡化。若遇到任何醫療上的疑問，應向醫生或專業人士求助。在此，她亦鼓勵我們應多與長者溝通，配以真誠的關懷，因為一句關心的說話勝過任何藥物的治療。



# 天氣酷熱應預防中暑



「進行戶外活動時，應帶備並補充大量水份，以防脫水。」

「進行消耗體力的戶外活動時，應避免飲用含咖啡因的飲品，例如咖啡及茶，以及酒精類飲品，以免增加水份經泌尿系統流失的速度。」

「過胖人士、病人（包括心臟病或高血壓病人）、長者及小童均較易中暑，他們應特別注意。」

在酷熱天氣下，應採取以下預防措施：

市民應留意由香港天文台公布的最新和預測的紫外線指數。當紫外線指數高企（**6**或以上）時：

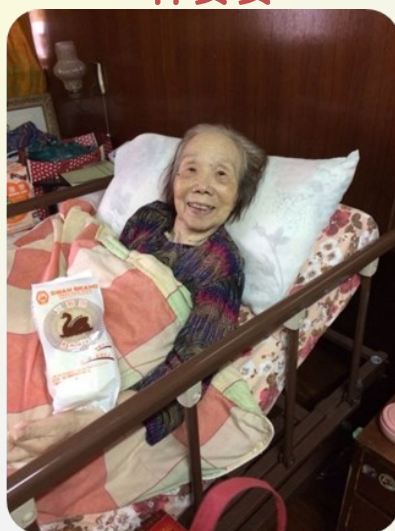
- ◆ 減少陽光直接照射皮膚或眼睛；
- ◆ 穿着淺色、長袖而寬鬆的衣物，減少吸熱；
- ◆ 佩戴闊邊帽或撐傘；
- ◆ 選擇有遮蔭的地方，或戴上能阻隔紫外線的太陽眼鏡；以及
- ◆ 塗上防曬系數為**15**或以上的廣譜防曬液，並在出汗或游泳後再次塗上。
- ◆ 若感到不適，應立刻停止活動，盡快求醫。





# 活動花絮

林婆婆



祝天下母親天天快樂

陳婆婆



《遊子吟》

慈母手中線 遊子身上衣

臨行密密縫 意恐遲遲歸

誰言寸草心 報得三春暉

馮婆婆



祝願天下小草(子女)時刻愛護母親，謹記慈母像春天陽光

龍婆婆



般的一片深恩，用愛報答母親。

羅婆婆



鄧婆婆



謝伯伯



# 送給敬愛的父親

< 父母恩 >

在世間飄泊，孤身彷彿浮雲，心底裡每思親添百感。

父母恩千丈，一生把我護蔭，有若明燈驅黑暗。

念往昔恩義，好比天際慈雲，開解我赤子之心，

為我脫厄運，枕邊解我病困，更望神恩多指引。

父母恩 勝萬金 春暉寸草心 推衾送暖 舐犢情深。

盡孝守本份 此生遵照父訓 掛念慈親悲不禁。



林伯伯



吳伯伯

鄭伯伯



吳伯伯



# 慶祝端午節活動

李伯伯



馬婆婆

「食過五月糉 百日又返風」





# 感謝你，沿途有你

我要感謝天 感謝神。

我因年老，腳痛症加重，已是不良以人行，又無能力請人照顧，我終日擔心，不知如何是好，就在我最無助，深感孤獨，就在此時，保良局家居支援隊伍幫助我；一幫年青人，和藹可親，有專業人士，有物理治療師幫我治療，有護士做飯，有送飯員女隊員們關懷我。

以前我常感無助，孤獨，會擔心有一天在夢中病逝，無人發覺，污染公屋……如今我每天中午可以見到隊員送飯，我深感人間有情，我心安了，我病痛也好了許多。真感謝！



2014年6月28日

致：保良局家居支援服務隊伍：

感謝你們對我的關心及支援，無微不至的關懷！尤其何先生，羅姑娘、陳姑娘、鄭姑娘復舊一！對我的服務非常滿意！令我恢復得快！應用什麼的心意來報答你們呢？只能在白紙寫黑字！表示崇高的致敬！謝謝再謝謝吧！

祝你們身體健康！

工作順利吧！



2014-4-22

致羅姑娘暨各位隊員：

多謝您個多月來的辛勞照顧婆婆，她的身心得到好轉，不過病情有反覆，希望以後再得到你們的幫忙，減輕我們的工作壓力，我們年紀也是不少，希望再得到您們的幫助。

她的女婿



11/6/2014

婆婆



致謝！

保良局：

我們對叶姑娘服務非常滿意，對工作認真負責，態度好。

做了物理治療及運動之後，左腳有所好轉，活動比之前好，多謝。



2014. 7. 1日



# 心靈補給站

社區照顧服務以「五全照顧」為理念，當中的「全家」是指鼓勵及支援家庭積極參與長者生活，讓長者和家屬雙方安心，共同渡過生命的每一天。

為提昇長者及護老者正能量，本中心舉辦「心靈補給站」，社工到戶，透過教授製作特色手工，向家中的長者或對你愛護的照顧者表達心意，為對方打氣，增加正能量，共勉之！



有興趣報名參加的長者或家屬，請與你的個案經理聯絡，把握機會共表愛意。

下期預告：「自主晚晴」計劃之恬然走畢人生路，為自己的後事作好準備。

# 新職員介紹



職業治療師 樊庭輝

各位老友記，你哋好！我係樊先生，係職業治療師！不經不覺工作了兩個多月了！我會為剛出院的老友記提供家居安全評估，協助安裝扶手及其他家居改裝；另外，我亦會訓練老友記的記性，令到大家記性好 D! 如大家生活需要一些輔助工具如輪椅、便椅，也可以找我幫忙架! 我希望透過和其他專業同事的合作，一起令剛出院的老友記住得安全，快些痊癒！

護理員 賴兆華

各位好，好高興加入保良局這個大家庭，祝各位老友記早日康復，身體健康。



社工 梁淑玲

加入了離院隊已兩個月，工作上經常鼓勵長者把握黃金期，努力參與復康，因相信只要有恆心，你們的努力是不會白廢的，要為自己而努力，愛惜自己亦是其中一方法答謝你的至愛至親。有我哋的愛心打氣，你們的路並不孤單，加油呀!

## 員工活動



員工聚餐



員工聚餐



保良局便服日

# 康復 Rehab ONE 一站通

## 一站通話你知

本中心設有復康用品銷售  
歡迎光臨選購



曲鼻杯 \$90



防水橫單 \$195



閃燈門鈴 \$90



自動提示門鈴 \$90

銷售項目繁多，如欲了解詳情，

歡迎預約參觀本中心或登入 FACEBOOK



搜尋『Do Leung Kuk Rehab One』登入專頁。

## 一站通最新優惠

現凡於『康復一站通』站內租賃/銷售金額滿\$300，  
將會獲贈『放大鏡指甲鉗』乙個。

數量有限，送完即止。



地址：新界荃灣沙咀道 52A 號皇廷廣場(荃灣)21 樓 2104 室

電話：2422 1233 傳真：2412 7533

電郵：rehabone@poleungkuk.org.hk

發佈日期:15/8/2014

如對本隊服務有任何意見或建議，可致電 34086360 或聯絡下列負責人。  
你的寶貴意見有助我們持續改善，提昇服務質素。

負責人	嚴曉玲女士 單位主任	林玉儀女士 社區服務經理(安老服務)
地址	九龍深水埗永康街 111 號 明愛醫院懷義樓地下	香港銅鑼灣禮頓道 66 號莊啟程 大廈 5 樓
電話	34086360	22778389
傳真	23714561	28902097
電郵	cmc@poleungkuk.org.hk	anne.lam@poleungkuk.org.hk

郵票

督印：嚴曉玲主任

編輯：梁淑玲姑娘

出版：明愛醫院離院長者綜合支援計劃  
保良局家居支援隊伍

數量：300 份

出版日期：2014 年 8 月