

「居家安老」 通訊目錄

- 「長者社區照顧服務券試驗計劃」簡介 3
- 保良局認可提供服務單位特色及簡介 4-9
 - a. 華永會生命教育及長者支援中心(官塘雲漢)
 - b. 蕭明紀念護老院/頤智園(官塘藍田)
 - c. 方譚遠良健樂中心(官塘秀茂坪)
 - d. 深水埗長者日間護理中心(深水埗白田)
 - e. 癸末年樂頤居(深水埗富昌)
 - f. 田家炳長幼天地(沙田泰石)
- 阿婆教你揀服務 10
- 護老者有嘢講 11
- 居家安老話咁易 12-15
 - a. 腦退化症 (案例一) 12-13
 - b. 中風 + 腦退化 (案例二) 14-15
- 預防流感小百科 16
- 居家腰背運動好介紹 17
- 居家認知訓練工具放大鏡 18
- 阿婆住家靚湯好介紹 19
- 給負責社工(RW)的服務 / 支援 20



社會福利署於2013年9月，推出為期兩年的第一階段「長者社區照顧服務券試驗計劃」，採用「錢跟人走」的嶄新資助模式，讓合資格長者因應個人需要，使用服務券選擇合適的社區照顧服務。

服務券的概念對香港來說，並非完全陌生，幼稚園學券計劃及長者醫療券等，便是以相同概念推出的資助計劃。此外，服務券計劃並不是要取代傳統的服務模式，而是讓服務機構向長者建議度身安排的服务組合，又鼓勵長者在過程中參與及作出決定，選擇不同機構或團體的服務。最終目的是令服務更緊貼市場(長者)需要，提升生活質素。

- 長者可因應個人需要，自由選擇不同的服務組合，獲得日間護理及家居照顧服務
- 由醫生、護士、社工、職業治療師和物理治療師組成的專業團隊提供醫護及照顧服務
- 為每位長者設計個人化的護理計劃，讓長者在社區內安享晚年，亦可減低照顧者的壓力

- 本局安老服務分別於觀塘、深水埗及沙田三區，共有6個單位獲批為認可服務提供機構，為區內合資格的長者提供混合模式的社區照顧服務，包括「日間中心護理服務」如
- *個人護理
 - *醫護服務
 - *復康服務
 - *假日照顧服務
- 「家居照顧服務」如
- *專業服務(社工、護士、治療師)
 - *復康訓練
 - *護送陪診
 - *家居清潔

以「共同付款」為原則，由社署資助大部份服務費

可選擇服務種類

使用服務券的長者，只需通知負責社工，便可繼續輪候長期護理服務

可選擇服務組合

可選擇服務提供者

參考資料: 社會福利署網頁

生命教育 積極人生

保良局華永會生命教育及長者支援中心 單位特色簡介

- 中心是以「生命教育」為主題的服務單位，提供「生老病死」一條龍服務，為長者重整過去，享受現在，計劃未來。
- 全新裝修，以舒適及創新的裝潢，配以家居環境設計，切合服務券長者的需要。
- 中心提供以「生命教育」為題的多元化活動及治療小組，擴闊服務券長者的社交網絡，享受豐盛快樂人生。
- 中心職員提供「用心」、「貼身」、「優質」的服務，讓服務券長者獲身心社靈醫護全關顧。

地址: 觀塘雲漢邨漢柏樓地下5號
 電話: 3690 2290
 傳真: 3690 2294
 電郵: bmcpc@poleungkuk.org.hk

物理治療師: 勞漢傑
 復康運動實有恒,
 適切治療全為「您」。

註冊護士: 呂慧珊
 健康檢查去找佢,
 確保健康關懷「您」。

福利工作員: 張嘉豪
 小組活動認住佢,
 歡樂節目全為「您」。

福利工作員: 馮穎欣
 創意設計有賴佢,
 真心真心服務「您」。

中心主任: 黃偉嘉
 中心事務可靠佢,
 優質服務伴隨「您」。

護理員: 宗彩霞
 家居中心常見佢,
 真誠服務全為「您」。

註冊社工: 謝小霞
 服務券可問問佢,
 耐心貼心關心「您」。

註冊社工: 張銘森
 生命教育實有佢,
 人生精彩全為「您」。

保良局蕭明紀念護老院/頤智園 服務券服務團隊

服務特色

- 專業照顧團隊(包括物理治療師、職業治療師、護士及社工)為長者提供全方位的照顧。
- 頤智園位於安老院，輪候入住院舍之長者可以了解院舍生活，為適應住院生活作準備。
- 頤智園專為失智症長者提供一系列的認知訓練及小組活動，可延緩失智症的徵狀。
- 設有懷舊閣，懷舊傢俱擺設，讓長者時光倒流。另有感官空間刺激長者五感，減慢應知能力的退化。

1星期7天24小時
 無間斷一條龍服務



地址: 藍田廣田邨廣軒樓及廣雅樓
 地下及一樓
 電話: 2349 4800
 傳真: 2952 9867
 電郵: siu ming@poleungkuk.org.hk



方譚遠良健樂中心的營運特色與 切合長者需要的點子

強身健體魄， 運動樂其中



- 專門中風後康復護理
- Tailor made的運動治療復康計劃
- 由專業體適能教練度身訂造運動處方
- 針對加強長者於體能上的治療，加快復康速度
- 共同參與中心之多元化活動，擴闊社交層面，令長者生活更添姿彩

地址: 觀塘秀茂坪曉麗苑商場106號
電話: 2340 4712
傳真: 2952 5761
電郵: fongtam.hc@poleungkuk.org.hk

深水埗長者日間護理中心 營運特色與切合長者需要的服務

「五全照顧」· 樂活在社區

「全人」、「全程」、「全家」、「全隊」、「全社區」的全方位服務，讓長者於熟悉的社區繼續生活，接受服務。

- 由專業醫護團隊提供全面醫護照顧
- 物理治療師提供復健評估及訓練
- 職業治療師提供家居護理評估及認知訓練
- 護理團隊提供全面個人護理照顧服務
- 中心提供多元活動，使長者生活更添姿采，使生活多添歡愉，活出精彩人生
- 中心設有模擬家居，為有需要護老者提供家居生活訓練及指導
- 中心環境強調「家的感覺」，設有小睡區，讓長者在需要時可以小睡。



保良局方譚遠良健樂中心

黎SIR 教你最開心

運動專家夠信心

知識經驗滿全身

身心健康勝萬金

我們團隊最歡欣

唱歌運動揮灑分

開心關心又細心

歡迎您來做貴賓

我們歡迎您!!!!

社工為人有愛心

甜美笑容最親民

做事認真好細心

服侍長者 Number 0 ne

幽默氣氛教健身

令你運動更開心

健備身形加細心

強身健體自信增

深水埗長者日間護理中心



彭元暉 物理治療師 文春舫 註冊護士 譚巧蘭 主任 (註冊社工)
曾芷欣 職業治療師 吳桂嫻 登記護士

地址: 深水埗白田邨十三座地下19-27室
電話: 2779 4418
傳真: 2779 4438
電郵: shanshui@poleungkuk.org.hk



保良局

癸末年樂頤居「服務券」團隊

- 結合院舍服務
- 24小時支援
- 不同專業團隊
- 度身訂做個人照顧計劃
- 照顧長者身心健康，活得更精彩



地址: 深水埗富昌邨富潤樓
平台及三樓
電話: 2267 4579
傳真: 2267 4250
電郵: ecoh@poleungkuk.org.hk

保良局

田家炳長幼天地中心特色

- 長幼共融，推廣家庭和諧
- 小家舍照顧，生活化訓練
- 多元化活動，享受快樂人生
- 宣揚老有所為，建立長者正面形象

地址: 沙田秦石邨石暉樓地下2號
電話: 2692 2600
傳真: 2692 8802
電郵: familyjoy@poleungkuk.org.hk



高家雄
活動策劃幹事

蔡妙群
福利工作員

林永鋒
福利工作員

陳麗有
庶務員

羅斯霞
註冊社工

黃寶欣
福利工作員

曹麗菊
庶務員

呂秀麗
中心主任/
註冊社工



阿婆教你揀服務

10項提示助你輕鬆揀服務

1. 首先向社工(RW)查詢細節
2. 精明地多作服務比較
3. 記住要實地參觀看看環境

4. 要了解單一或混合模式有什麼分別
5. 亦要查詢各日間中心的特色

6. 記得要先試用服務，了解服務的人手比例
7. 多與家人、職員溝通，才作最後決定
8. 注意確認使用服務券時，要取回收據，清晰存放
9. 要確認可提供服務開始日

10. 若使用後不適合，隨後也可轉用不同的機構服務



護老者有野講

爺爺以往常留在家中，參加了服務後，在中心認識了很多朋友，現在他開朗了許多，笑容亦多了很多。



中心會派人上門為獨居的媽媽做護理及簡單的家居清潔，我們忙碌的上班一族感到安心又放心。



中心有針對退化症訓練，公公腦退化症徵狀好像減緩了！



老伴覆診又多，自己又行得不好，子女又忙工作。幸好中心有護理員陪診，解決了我很多煩惱。



中心有租借復康用品服務，嫻嫻有時需要用輪椅亦都可以幫到手。



保良局延展服務至晚上八時，即使夜了放工，爸爸都有中心照顧。太好了！



定時有護老者支援講座或訓練，現在知道怎樣照顧年老的父母，怎樣跟他們溝通。



中心星期日都有服務，有時要加班，老媽子都有人照顧，真好！



伯父一個人住常常都不想煮飯，好彩中心會送午餐、晚餐，飯菜充足又好味！



有中心全面照顧我的老伴，我自己都感到輕鬆一點。





「居家安老」 話咁易 (案例一)

方譚遠良健樂中心
註冊社工陳姑娘

模擬個案資料

稱謂： 曾婆婆

性別/年齡：女/85 歲

居住區域： 觀塘

居住情況： 與兒子居住，但兒子需兼職工作，故婆婆上午會獨自在家

照顧情況

- 兒子會預先為婆婆準備午餐，晚餐待兒子下班後協助處理。需要協助項目，包括煮食、家居清潔、購物、陪診、藥物管理

照顧者壓力

- 兒子是護老者，但本身需兼職工作，無法整日照顧婆婆；兒子面對日漸記憶力衰退的母親深感壓力及擔憂

健康情況

- 婆婆2011年證實患有腦退化症，身體狀況開始轉差，而腦退化症現屬中後期，對陌生環境會較抗拒，語言表達正常
- 外出以四腳叉輔助行動，活動能力有限

建議服務組合：每星期2節（日間中心服務）+每月18小時（家居照顧服務）

日間中心

服務內容	分析及好處
固定接送服務	讓婆婆有一個規律的生活行程，盡量減輕她對陌生環境的恐懼感及混亂情況
認知訓練	減慢記憶力及認知能力退化的速度
復康訓練	配合日間中心齊備的復康設備來集中訓練她的下肢肌肉，以維持身體健康及預防跌倒
日間照顧	配合中心多元化活動和群體生活，可以擴闊長者的社交網絡，大大減少獨自留在家中的孤獨感，促進她的社交功能

家居照顧

服務內容	分析及好處
認知訓練	職業治療師針對腦退化症問題，為婆婆提供職業治療，包括現實導向、懷緬治療、感官治療、音樂治療等，以改善退化問題及舒緩緊張不安的情緒
復康運動	婆婆屬高齡，需保持活動訓練，例如平衡運動、舒展運動及肌力鍛練運動，以增加平衡力及活動能力，減低跌倒的危機
個人照顧/護理	婆婆未能自行覆診，可有陪診服務，覆診前後先作健康及藥物檢查，以監察長者的身體狀況

額外服務

服務內容	分析及好處
上門評估服務	因應婆婆家中環境需要而安裝防跌設施，以預防跌倒的可能性(免費)
送膳服務	兒子無法準備膳食的日子，就為長者提供到戶送膳服務，並可為她準備糖尿餐，以減輕兒子壓力和控制她的血糖度數(每餐 \$12)
護老者支援	兒子是護老者，面對著日漸記憶力衰退的母親都會感到的壓力及擔憂，故可為他作出一系列的支援服務，包括是情緒輔導、介紹適切的社區資源、邀請他參與腦退化症照顧的訓練課程或家屬支援小組以增加對該症的認識等，藉此減輕照顧者的負擔和壓力(免費)



「居家安老」 話咁易 (案例二)

田家炳長幼天地
註冊社工羅姑娘

模擬個案資料

- 稱謂： 何伯伯
 性別/年齡：男/70-80歲
 居住區域：沙田區
 居住情況：與家人同住。



長者需要

- 舒緩照顧者壓力：太太長期照顧丈夫，面對嚴重心理及生理壓力，以及缺乏個人社交。
- 長期待在家中，缺乏與社區接觸的機會。
- 需要長期坐輪椅，欠缺合適的復康治療運動。
- 開始有記憶力衰退情況出現，需要認知訓練。

健康狀況

- 11年前曾中風。
- 下肢活動能力欠佳，需要靠輪椅代步。
- 左邊手臂至小手肌活動能力不足，日常簡單自理如進食、飲水方面需要依靠右手進行。
- 現服用糖尿藥，由太太主理藥物及協助服藥，偶出現混亂。
- 能自己進食及飲水，而沐浴及如廁方面，都需要依靠太太之協助才能完成，個人自理技能一般。
- 溝通能力一般，懂得以簡單稱呼或微笑與人打招呼。
- 間中會自行使用輪椅到家中樓下附近活動，並懂得自行回家。

日間中心

建議：每星期5節(日間中心服務)
+每月8小時(家居照顧服務)

服務內容	分析及好處
安排院車接送	讓長者太太每週有更多休息時間。
安排合適康復運動及身心靈健康活動	長者平日較少肢體運動，安排合適康復運動可以增加運動量，減慢退化。
安排以簡單而無挫敗感的認知遊戲	因為長者開始有記憶力衰退情況出現，安排認知訓練遊戲可以減緩記憶力衰退。
安排生活體驗活動	安排參加外出活動，擴闊生活視野以及維持社區活動能力。

家居照顧

服務內容	分析及好處
專業同工服務	定期提供護理支援、認知評估、吞嚥評估、活動能力評估、心理支援以紓緩護老者的照顧壓力。另外，亦可以建議太太參加中心不同活動，以保持日常社交生活。
上門訓練	提供認知訓練，達致維持認知能力的作用以及教導長者太太平日在家中如何正確協助維持復康運動／認知訓練。
基本護理/陪診/ 外出社區活動	每月約兩次護理/陪診/外出社區活動，覆診前後先進行基本護理，以監察長者的身體狀況。

其他服務

服務內容	分析及好處
上門評估	治療師到戶評估家居環境、廚房、浴室的安全及改善建議(免費)
借用服務 護老者支援	借用中心的認知訓練工具(免費) 治療師教導長者太太正確扶抱技巧並安排一家人優先名額參加中心活動。為太太定期支援，提供心靈及資源上的協助，以紓緩長期照顧丈夫壓力(免費)

預防流感 小百科

流行性感冒簡稱流感，是呼吸道的病毒感染，主要透過由患者咳嗽，打噴嚏或說話時產生的飛沫傳播。潛伏期一般為一至四天。



華永會生命教育及長者支援中心
註冊護士呂姑娘

最常見流感症狀包括

發燒，發冷，流汗，頭痛，咳嗽，疲倦，肌肉痛

預防流感小貼士

每年接種流感疫苗

- 流感疫苗最佳接種時間為10月至11月，以使有足夠時間產生抗體，對抗流感病毒

個人衛生

- 使用梘液和清水以正確方法洗手
- 打噴嚏或咳嗽時應掩著口鼻及應徹底洗手
- 將染污的紙巾棄置於有蓋垃圾箱內
- 如出現呼吸道感染徵狀，應配戴口罩



環境衛生

- 保持室內空氣流通
- 在流感高峰期，應避免前往人多擠迫，空氣欠流通的公眾地方

保持均衡飲食，充足休息

資料來源：衛生處網頁

長者腰背運動好介紹

深水埗長者日間護理中心
物理治療師 彭姑娘



曲膝仰臥，提高臀部使之離開床面，直至臀部與大腿成一直線。還原，重複動作。

1. 提高臀部
開始動作：平卧屈膝，雙腳合實
動作：提高臀部，停10-20秒做5-10次為一組
每天進行一至二組

2. 左右擺腰
開始動作：平卧屈膝，雙腳合實
動作：向左擺，停10-20秒，右邊重覆為一次
做5-10次為一組
每天進行一至二組



曲膝仰臥，雙腳向左擺放，靜止，然後再向右擺放。



曲膝仰臥，抬起頭及肩膀，雙手向膝部伸展，還原，重複動作。

3. 仰卧前伸
開始動作：平卧屈膝，雙腳合實
動作：手向膝部伸展，肩胛骨離床即可，停10-20秒做5-10次為一組
每天進行一至二組

*運動2及3不適合進行過髖關節更換手術的長者
物理治療師提醒你：

- 運動時要量力而為
- 宜循序漸進
- 持之以恆
- 遵照運動方法進行，不要隨意更改或自創方法
- 運動初期或會感痛楚稍為增加及運動後有酸軟感，通常不適會在第二天減退
- 若運動時有任何不適，需暫停並諮詢醫生或物理治療師的意見

參考資料：

1. 香港肌骨研究中心 http://www.hkimm.hk/article.php?article_id=2&lang=chi
2. 香港基督教服務處 <http://www.hkcs.org/ecb/health/health-info/hinfo059.html>
3. 香港聖公會 <http://actoflove.hkskh.org/site/portal/Site.aspx?id=A17-1427&lang=zh-TW>
4. 康樂及文化事務署 <http://www.lcsd.gov.hk/healthy/b5/download.php>

家居認知訓練



頤智園

職業治療師朱姑娘

美國的大型研究顯示，認知訓練對參加者的記憶、執行速度、判斷能力等均有明顯的改善，而英國的隨機對照實驗亦指出，認知訓練能有效改善腦退化症患者的認知表現及生活質素。以下介紹3種家居認知訓練，方便照顧者與長者於家中進行。

尋寶遊戲

- 訓練目的：**加強註冊、記錄能力及短期記憶
- 對象：**初期腦退化症長者
- 物資：**膠碗、湯匙、紙巾、毛巾及牙刷
- 程序：**照顧者把5種日常用品收藏於家中不同地方，長者需留意擺放位置，牢記心中。隔3分鐘後（可要求長者先唱一首歌／看一篇新聞），長者把該5種日常用品找出來。
- 降低難度：**1. 減少至3種日常用品及利用鮮色較大的日常用品（如：衣架）
2. 相隔1分鐘



懷舊金曲夜

- 訓練目的：**訓練長者的聽覺專注力及聽覺記憶
- 對象：**初期至中期腦退化症長者
- 物資：**懷舊金曲10首
- 程序：**照顧者連續播放3首歌曲，長者需細心聆聽，並順序說出歌曲名稱及主唱者。
- 降低難度：**1. 連續播放2首歌曲，並只播放副歌部份



成雙成對

- 訓練目的：**加強專注力及顏色認知
- 對象：**中期至晚期腦退化症長者
- 物資：**5對不同顏色的襪子
- 程序：**照顧者把5對襪子分散並放在桌上。長者把襪子配成一對摺好。
- 降低難度：**1. 減少至3對不同顏色的襪子



Clare, L. & Woods, R. T. (2004). Cognitive training and cognitive rehabilitation for people with early-stage Alzheimer's disease: a review. *Neuropsychological Rehabilitation*

Spector, A., Thorgrimsen, L. et al. (2003). Efficacy of an evidence-based cognitive stimulation therapy programme for people with dementia (randomized controlled trial). *British Journal of Psychiatry*

長者記憶奪寶計劃教學手冊

阿婆靚湯好介紹：清補涼



田家炳長幼天地
服務使用者梁婆婆



材料：

瘦肉 6兩、淮山 3錢、薏苡仁 3錢、
玉竹 2錢、芡實 3錢、百合 2錢、
蓮子 3錢

煲法：

1. 先將所有材料洗淨，以清水浸泡約2小時以去硫磺味。
2. 將瘦肉於滾水中略煮5分鐘，取出洗淨備用。
3. 注入適量清水（約8碗水，視乎需要）於煲中煮滾。
4. 放入全部材料，煲約3小時。
5. 最後略加鹽調味即可。



功效：

此湯有清熱、祛濕、降溫之效，材料中的薏苡仁能健脾益胃，百合可安定心神、玉竹則能消煩潤燥，是四季合時湯水，身體瘦弱，虛不受補者亦適合飲用。

枸杞魚片湯

食材：

枸杞葉4兩
魚肉3兩，切片
枸杞子半兩
水3碗
薑5片

醃製魚肉：酒1湯匙、鹽少許、白胡椒粉1/4茶匙

烹調：

1. 枸杞葉去莖或連莖皆可（小心莖上有刺），洗淨。
2. 魚肉洗淨切片。
3. 枸杞子洗淨浸水。
4. 薑連皮洗淨切片。
5. 大火煲滾水，枸杞子連浸水一併倒落煲，滾15分鐘。
6. 落魚片、枸杞葉再滾15分鐘，加鹽調味即成。

功效：

枸杞葉有降血壓和血脂的功用，對於頭暈目眩，視力差，腰膝酸軟等有好處。
枸杞子則具補血潤肺，健肝明目的功效。



給負責社工 (RW) 的支援

1. 安排長者/護老者實地參觀及試用服務
2. 安排導賞團予RW及有興趣使用服務券的長者及護老者
3. 出席不同機構的各類型會議，向RW、服務使用者、護老者等講解服務券運作流程及服務配套內容
4. 提供個案及服務配套範例，供RW、長者及護老者參考
5. 舉辦導賞團，讓RW、服務使用者、護老者等認識我們的服務及中心環境、設施配套等
6. 聯絡家屬，向長者介紹服務
7. 院舍暫託服務宿位轉介
8. 服務券及自資服務的電郵及電話查詢



居家安老，晴天雨天，總在你身邊



如對服務有任何意見或建議，歡迎向所屬中心主任或職員提出。你的意見有助我們持續改善及提昇服務質素，多謝支持。

刊物名稱：居家安老通訊
編印：保良局安老服務
編委會：保良局安老服務「服務券」團隊
地址：香港銅鑼灣禮頓道66號莊啟程大廈5樓
電話：22778888
傳真：28902097
網址：www.poleungkuk.org.hk
印刷數量：1000本
出版日期：2013年12月
設計及承印：雅進製作印刷公司



保良局 安老服務



通訊
2013年12月



晴天雨天，總在你身邊

居家安老

