

目錄

非賣品

印刷數量:

1000本

出版日期:

2014年7月

3	個真實個案	
	踏出彩虹的一步	P.1
38		
	華DEE出左街?	P.3
51		
	幫到長者	P.7
	也幫到護老者	
18		

5	點實用貼士	
	認識中風小百科	P.11
	簡易家居防跌操	P.13
	家居醒腦遊戲	P.15
	輔助用具助你居家安老	P.17
	服務券的8個謬誤	P.18

6	間服務單位	
	華永會生命教育及 長者支援中心(觀塘雲漢)	P.19
30		
	蕭明紀念護老院 /頤智園(觀塘藍田)	P.20
36		
	方譚遠良健樂中心 (觀塘秀茂坪)	P.21
16		
	癸末年樂頤居 (深水埗富昌)	P.22
33		
	深水埗長者日間 護理中心(深水埗白田)	P.23
29		
	田家炳長幼天地 (沙田秦石)	P.24

踏出彩虹的一步



華永會生命教育及長者支援中心
謝小霞 (註冊社工)



“黃姑娘，今天輪到你上來接我回中心啊。”
雖然方婆婆眼睛看不到，但藉著聲音上的辨識，雙手撫摸的溫度，方婆婆已知悉哪一位保良局姑娘上門了，便馬上展露出笑容了。提供上門接送服務，讓一位因視網膜脫落而引致失明的方婆婆，多一份放心，女兒多一份安心。



在中心進行物理治療服務及上門提供居家運動，讓方婆婆的痛症舒緩了更多，現在腰疼痛的次數減少，繼續維持自我照顧的能力。

女兒說：
“少了一份擔心，多了一份安心。”

“每天，有中心姑娘或義工，上門為媽媽提供服務及送膳服務，讓我放下心頭大石，少了一份擔心，多了一份安心。還記得有一次，自己因不在港，而媽媽身體不適，中心便彈性地安排護理員陪伴媽媽到診所看醫生，讓媽媽得到即時的醫治，又安排義工提供送膳服務，服務真的周到及有彈性。”女兒梁小姐心滿意足地說，“姑娘常常關心問候。現在，我能感覺到媽媽較從前更開朗了，健談了。”

除了提供日間護理服務，及上門服務外，在平日方婆婆不回中心的日子，亦安排義工提供送膳服務，讓方婆婆得到全面的照顧。

婆婆說：“我看不見，但摸得到...”

因我看不見，從前只能利用一扎一扎橡膠圈以作辨識(圖1)，每天苦惱地摸著它們而服用藥物。現在，由護士呂姑娘協助執藥，並為我製作了一個特製的藥盒(圖2)，雖然我看不見，但我摸得到，辨得出哪一小格的藥物，讓我不再苦惱，輕鬆服用藥物了。”

方婆婆如釋重負地說，“呂姑娘更細心地監察我的糖尿指數。”給女兒多一份安心。

圖1 圖2



貼心服務，舒緩痛症

由註冊護士姑娘為方婆婆提供藥物管理，及護理服務，讓婆婆及照顧者更放心及安心，將婆婆交托到我們的中心。



內心多了一道彩虹

自從失明後，加上兒女需要為口奔馳而早出晚歸，方婆婆待在家中的時間多了，常感孤寂。自從婆婆願意鼓起勇氣，踏出嘗試的一步，使用本中心服務後，讓婆婆增加了接觸外界社會的信心，每當踏上回中心的一段路程，婆婆臉上流露出更多的笑容，內心多了一道彩虹。



華DEE 出左街?

蕭明紀念護老院/頤智園

李卿卿 (註冊社工)

我們的宅男小兄弟

華Dee是頤智園服務券會員中年紀最輕的一位，擁有年青小伙子的一切特質——對新事物好奇、注重外表打扮、喜歡唱卡拉OK等熱鬧活動、反應快、能舉一反三，性格容易衝動、愛抱打不平，有他的場合，肯定不會有冷場！

在一眾較他年長的會員眼中，這個74歲的小兄弟讓人又愛又恨，然而，誰能想像到半年前，華Dee深居簡出，無信心踏出家門半步，終日以看電視和吸煙打發時間，有時通宵達旦....

華Dee有位好太太，她對華Dee不離不棄，陪伴華Dee，無微不至地照料丈夫的起居飲食，我們與華Dee相識就是由華Dee太太接觸我們開始的。



華Dee是我們對張錦華的匿稱。

一切從華Dee的頭說起

華Dee與太太住在觀塘一個居屋單位，夫婦育有兩個孝順女兒，在家中，華Dee向來扮演一家之主的角色，太太體貼又能幹，把家居打理得窗明几淨。華Dee退休前，曾做過大老闆的座駕司機、保險，又與太太在中環經營人造首飾店。兩個女兒都有自己的工作，並已組織了家庭，一家人的關係仍然保持緊密，大女兒更選擇住在同一屋苑，方便照應父母。

八年前，華Dee脾氣變得異常暴躁，不受控制。原來是腦積水引致，一家人經過仔細考慮，決定接受手術，除了腦的疾病，華Dee還有脊椎問題、痛風、血壓、膽固醇、血脂三高情況。腦部手術成功，然而，康復初期，華Dee手腳協調不理想，容易跌倒，令華Dee感到恐懼。

原本喜歡閒時到屋苑樓下找街坊聊天的習慣已不復見，華Dee整天把自己關在家裡，無所事事，只好扭開電視，由早看到晚，吸煙數量日漸增加。



太太出馬、社工鑿而不捨

家人看到華Dee萎靡不振，意識到他的生活方式不正常，擔憂華Dee的身體健康進一步惡化，加上事事依賴太太，又不易勸導，將來照顧會更吃力。事實上，華Dee太太由於全時間料理丈夫，已斷絕一切社交活動，出現抑鬱徵狀。女兒與母親商量，決定由母親前往長者地區中心尋求社工協助，負責社工找華Dee傾談，了解他的焦慮，給予輔導，多番鼓勵，在華Dee同意下進行評估，輪候安老院舍，以備身體狀況轉差時得到需要的護理，又提議他參加長者中心或社區活動，希望改善他不健康的生活方式，但遭他拒絕，負責社工鑿而不捨，每逢有合適活動都游說華Dee參加，可是，他自始至終不為所動！

機會終於來了

去年，華Dee獲社署邀請成為服務券試驗計劃的服務候選人，負責社工和太太又再鼓其如簧之舌，華Dee照舊拒絕，

不過，事情沒有到此終結，保良局蕭明紀念護老院頤智園邀約了華Dee太太參觀中心，當日，天文台剛解除8號颱風訊號，華Dee太太來到中心，實地了解服務券計劃的內容、場地和設施，她感到十分滿意。

團隊根據華Dee的情況，迅速地為他度身訂造了服務配套，寫成計劃書，送到家中給華Dee過目，讓他提出修改意見，華Dee對此「突襲」感到意外，有點猶豫地接下計劃書。



華DEE 出左街?

蕭明紀念護老院/頤智園
李卿卿 (註冊社工)

D 計劃

服務組合與華Dee夫婦商量訂定，以尊重華Dee的意願為優先。最後協議出服務配套：

1 華Dee 每星期到中心參與6節日間中心活動，保留每天下午既定的生活方式和星期日家庭聚會時間，繼續維繫與家人的關係和彼此的情感支援，降低他對服務的抗拒。

2 服務開始階段由太太陪同前來中心，同時，由職業治療師檢查、確保華Dee使用合適拐杖，減少跌倒的危險，降低華Dee外出的恐懼，藉此鼓勵他踏出家門，跳出自己的安全圈，慢慢接受改變。

3 為華Dee 設計認知訓練，幫助他維持因病受損後的腦部功能，減緩衰退的速度。物理治療師按華Dee的身體狀況設計個別運動，以鍛鍊和促進他的活動能力，加上他感興趣的小組活動，重新建立健康的生活模式。

4 提供由營養師檢定餐單的早、午膳餐，切合華Dee的身體需要，減少痛風症發作，均衡營養的吸收。

5 定期檢查並紀錄華Dee的體溫、血壓、脈搏、糖尿、膽固醇情況，讓醫生更清晰地掌握華Dee的身體變化。

6 由護士提供定期監察，協助太太管理華Dee種類繁多的藥物，確保華Dee準時按處方服用。

7 分擔華Dee太太的照顧壓力，鼓勵她正視自己的社交需要，藉華Dee到頤智園的時間，重拾她熱衷的長者中心興趣班、義工服務和各種活動。

8 華Dee曾放棄獲派安老院舍宿位，部份原因是對安老院舍陌生以致產生抗拒。除了提供安老院舍生活資料外，頤智園就在蕭明紀念護老院中，因利乘便，讓華Dee可以親身觀察安老院舍，向院友了解院舍生活實況，消除誤解，減低憂慮，以備將來再度獲派宿位時作參考之用。

一錘定音

計劃書交出了，頤智園團隊耐心等待華Dee的回覆，過了2天，收到華Dee太太的電話說華Dee想先來中心看看....團隊嚴陣以待，華Dee終於來了，他一邊巡視，仔細觀察地方、設施、一邊聆聽講解，遇有不明白就馬上追問，然後，好長一段時間沒有說話，似在沉思考慮....「好啦，來試試吧。」

不速之客

華Dee原定來中心的第一天早上，華Dee太太打電話來頤智園說華Dee決定不來了，言語間流露失望、歉意和無奈。頤智園社工提出讓她上門跟華Dee談談，華Dee太太欣然應允。華Dee開門甫見這個不速之客，有點兒難為情，社工只說見他沒有來中心，擔心他發生甚麼事，所以來探望他。大家坐下來閒話家常，社工看到華Dee種類繁多的藥物有混淆出錯，建議他把所有處方藥帶給頤智園的護士檢查清楚，華Dee同意，於是，華Dee就這般重新踏出家門，開始他的服務券日間中心訓練。

後記

不到一個月，華Dee可以自行前來中心和到屋苑會所讀報。兩個月後，他成功戒除煙癮和日夜顛倒的生活，在中心成為一位活躍份子，與其他會員結為朋友，說話自信增強。



幫到長者、也幫到護老者

田家炳長幼天地
羅斯霞（註冊社工）

受訪者：胡太及胡小姐
丈夫/父親（胡伯伯）使用服務時間：由2014年1月13日至今

使用服務前照顧長者情況 . . .
胡伯伯需要長期使用輪椅，日常生活需要家人高度護理及貼身照顧，雖然與女兒及妻子共住，但因女兒需外出工作，主要照顧胡伯伯便由胡太負責。

『我都80歲囉，點攞得佢掂？ 佢一跌我就同佢一齊跌！』

因為需要長時間照顧，胡太感到非常吃力，加上年紀漸大體力下降，不時有腰痛情況，更多次帶胡伯伯如廁時，因不夠力雙雙跌倒。作為女兒的胡小姐非常擔心，面對極大心理壓力。



參與長者社區照顧服務券試驗計劃 . . .

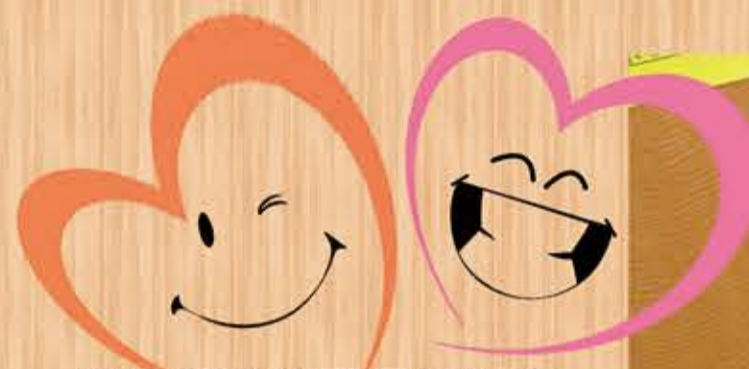
胡伯伯一直輪候院舍及日間中心服務，直至參與服務券計劃，一星期有六天使用日間中心服務，胡太可以放鬆及多些休息時間，重獲個人社交活動，而胡小姐也可以安心工作。

『服務券·有得揀』

最初胡伯伯使用另一間中心服務，曾有職員提及胡伯伯說話大聲、「好惡」，令他不開心，之後便拒絕接受服務。基於服務券計劃可讓服務對象自由選擇服務提供者，故胡小姐到我們中心試用服務。



『同聲同氣客家人。開心玩樂唔願走』



其實胡伯伯不是說話大聲、「好惡」，只是因為他是客家人，較難與別人溝通。來到中心，因為兩位同事能說客家話，胡伯能找到同聲同氣的人，也變得心情開朗、健談，回家後會主動與太太及女兒分享中心生活，於假日更會嚷著要到中心「返學」。



胡小姐的話 . . . 服務具彈性、安排夠細心又貼身

『你們能夠配合我上下班時間，又可提供上門接送，送返家後更會協助爸爸更衣、如廁及轉移上床，這些額外服務及細微工作，減輕了媽媽非常大工作量。我也多了時間從事自己喜歡做的事情，有更多放鬆時間，舒緩不少心理壓力。』

『中心服務非常到位，除了可彈性安排院車接送時間外，同事接送時，媽媽不夠力推輪椅，也會盡力協助。有時因為提供延長照顧服務，令同事延遲放工，也非常感謝。每一位前線同工，工作態度非常認真，從他們照顧父親時觀察，同事都會按其特別情況而提供額外服務，非常細心。』



幫到長者、也幫到護老者

社工羅姑娘的話...

田家炳長幼天地
羅斯霞(註冊社工)



胡太太的話...

活動多樣化、常外出飲茶



『胡伯都90歲，只想佢每日開開心心，同佢去多啲街，飲多幾餐茶，有街去要帶埋佢啲。感謝中心。』

打成一遍 氣氛融洽和諧

胡伯伯已到中心接受服務5個多月了，這段日子工作人員觀察到無論中心任何同事、會員見到胡伯伯，都會與其傾談或打招呼，更有會員每次到中心一定要跟胡伯伯說說笑談談天，還學習他常常哼的客家山歌，胡伯伯就像是中心的親善大使。許多時一邊工作，一邊會聽到他們的歡笑聲。

以親切的態度 建立互信關係

胡太也經常到中心探望胡伯伯，言談中她對於我們服務及同工們總是讚不絕口，也會關心同事的近況，令工作人員體會最深的是彼此建立的信任及感情。有此效果，實有賴團隊同事們的努力，他們採用了輕鬆溫柔語氣，親切的態度，鼓勵剛到中心長者，令到他們感受到被重視。



著重獨特需要 度身訂做服務組合

服務券計劃是一個有別於傳統的新服務方向，更加需要著重每個人的獨立需要，為他們度身訂造適合他們服務組合，傳統服務已有既定服務內容及條件，有機會漠視了服務對象的個別需要。雖然我們服務對象大部份為弱勢社群，但同樣需要受到別人尊重，接納和關懷，他們都需要我們用心照顧及關心。

以人為本 協助居家安老

有機會參與推行這個計劃，能讓我實踐以人為本的信念，能夠得到服務受眾認同，就是工作的動力。前線同工們身上有許多值得欣賞及學習的地方，例如在長者及家屬聯繫及貼心照顧，雖然只是做一些微不足道事情，對於需要幫助服務對象來說，已是一件大事。最後期望有更多長者在我們的小家舍照顧下，展現出開心及活力的一面，令到他們有充實積極晚年生活，在社區居家安老。

認識中風小百科

鍾小儀 (登記護士)

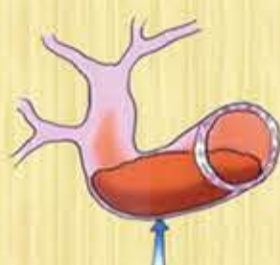
在香港最常見的致命疾病中，腦血管病(主要是中風)居第四位，當中超過八成是六十五歲以上的長者。

• 何謂中風

1. 出血性中風 佔兩成至三成
2. 缺血性中風 佔七成至八成



腦血栓



腦栓塞

• 中風的徵狀



身體突然失去平衡能力，以致無緣無故跌倒



半身不遂：即一邊的上下肢乏力、麻痺或失去感覺



突然不明白別人的說話，突然失去記憶答非所問



吞嚥困難



視覺障礙：視力範圍減小、出現重影、視力驟降



言語不清、流口水、嘴歪



其他症狀(例如)

- 突發性的大小便失禁
- 劇烈頭痛
- 持續暈眩
- 情緒不穩定



• 有中風先兆時的處理方法：

1. 部分病人在中風前會有一些警告訊號-短暫缺血性中風(TIA)，若懷疑有中風的跡象，即使維持很短時間，必須立即求醫！
根據統計，三分之一有小中風經驗的人，最終會發生中風
2. 懷疑有中風的跡象，即使維持很短時間，必須立即求醫

• 預防中風的方法



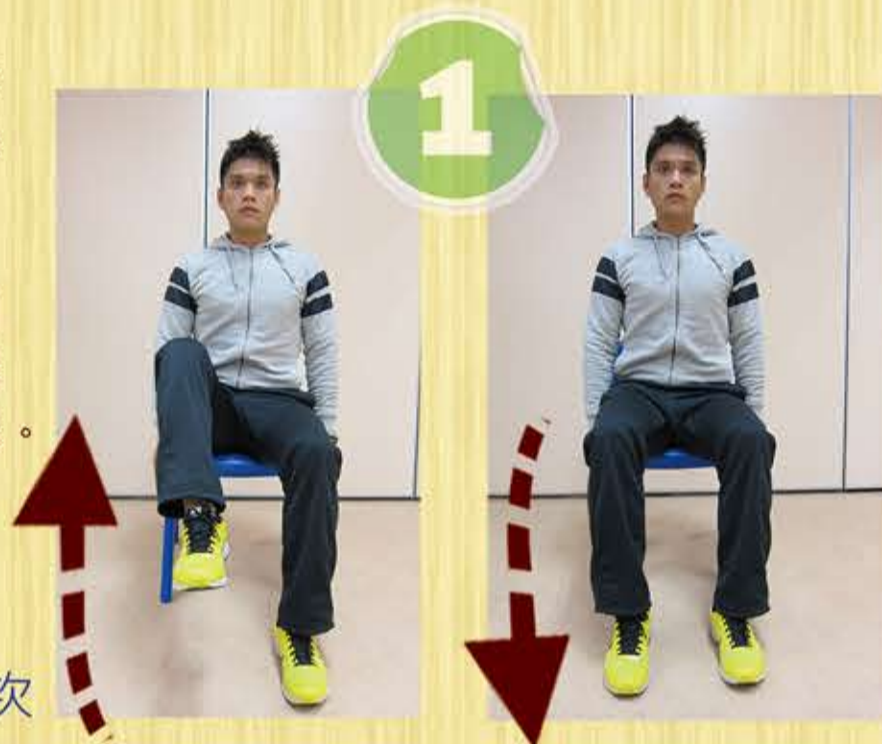
簡易家居防跌操

由註冊體適能教練林溢智先生設計

- 此家居運動主要給長者於家居進行簡單而有效的運動，藉著全面性強化長者的下肢肌力，預防跌倒。
- 平衡能力與下肢肌力有高度關聯性，下肢肌力需達到一定水準才能具備基本平衡能力，減少發生跌倒的機會。
- 下肢肌力增強後，心肺功能也會因為訓練效果而有所改善，有助於增強長者日常活動能力及體力，進而改善生活質素。

1

右腳向上提起後，向下返回原位腳尖輕觸地。重覆5次後，左腳重覆5次

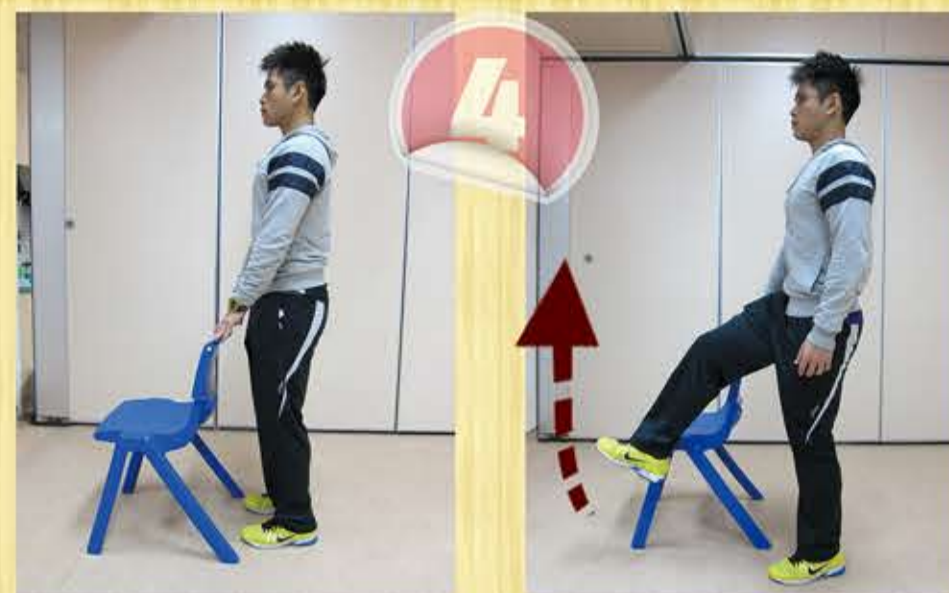
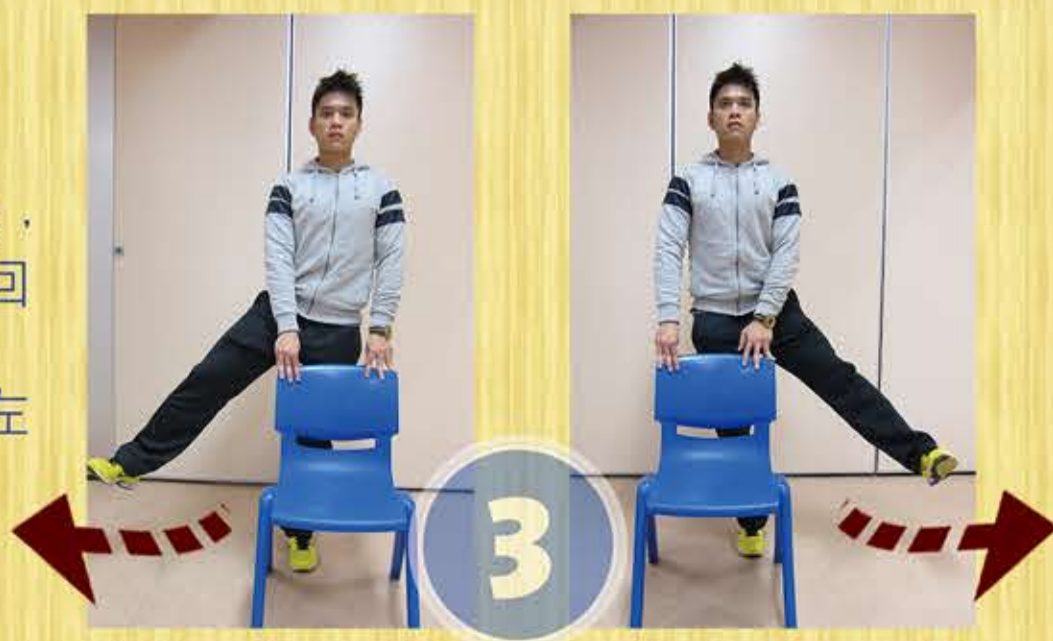


右腳尖用力指向前，維持2秒後，腳尖向上，維持2秒。重覆5次，然後左腳重覆5次

2

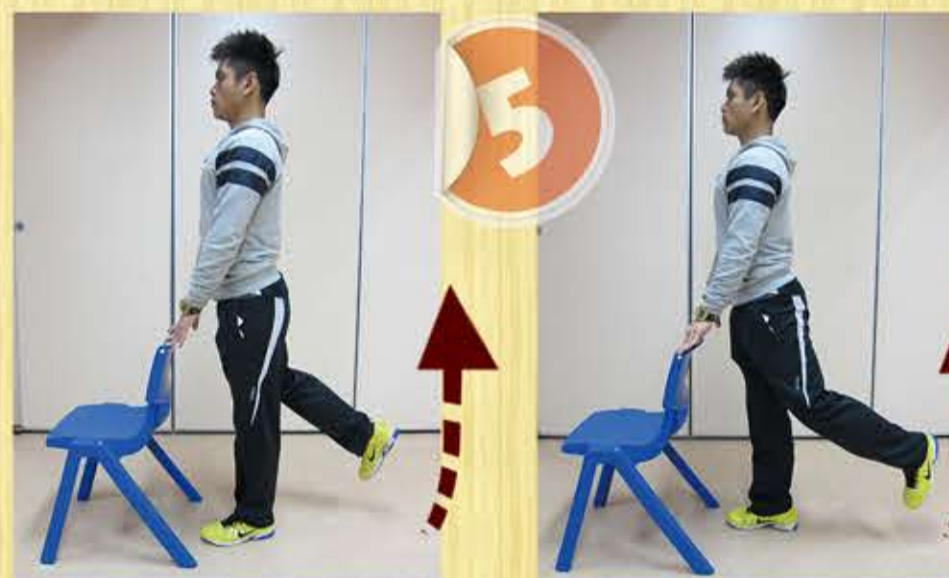
3

右腳向右提起，維持2秒，返回原位。重覆5次後，左腳重覆5次



4

站在椅子後，雙手穩扶椅背，右腳向前提起，維持2秒，返回原位，重覆5次後，左腳重覆5次



5

站在椅子後，雙手穩扶椅背，右腳向後提起，維持2秒，返回原位，重覆5次後，左腳重覆5次



6

站在椅子後，雙手穩扶椅背，向下蹲至膝蓋微曲，用力呼氣，返回原位，重覆5次



注意事項：
當您在運動時若出現胸口痛、呼吸困難、頭暈目眩，請停止活動，並請照顧者告訴醫護人員。

家居醒腦遊戲

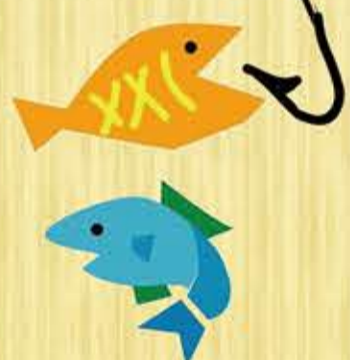
馮偉業 (職業治療師)

相信大家知道認知訓練可以幫助我們「醒腦」，但原來稍加利用簡單常見的啤牌和麻雀，也能為我們醒一醒腦！以下是幾款簡單的桌上遊戲：

啤牌遊戲



- 訓練目的：計算能力
- 優點：傳統玩法有助提升投入感
- 對象：初期至中期的認知障礙症長者
- 程序：
 1. 先把啤牌洗勻，然後為長者及自己分別發10張牌(可以翻轉或打開)，另外派4張牌在枱面打開
 2. 雙方輪流出牌，與枱上的牌配對，配對的2張牌點數總和必須為10或10的倍數。其中J、Q、K當作10點。
 3. 如沒有配對，需從手上抽一張放枱上，再抽一張牌。用光手上的牌後則抽一張牌。
 4. 配對所有啤牌後，只把得到的紅色點數加起來，點數較高者勝。



梅花接龍

- 訓練目的：專注力及解難能力
- 優點：玩法容易掌握
- 對象：初期至中期的認知障礙症長者
- 程序：
 1. 先把啤牌按花式分類，並使用其中2款花式
 2. 指示長者按「梅花間竹」的方式，「由小至大」把啤牌排列成一行
- 增加難度：- 改為「由大至小」排列啤牌
- 增加(減少)花式種類會增加(減低)難度



「食糊」靠晒你



- 訓練目的：專注力及解難能力
- 優點：接近傳統玩法，容易掌握
- 對象：中期至晚期的認知障礙症長者，曾經玩麻雀牌
- 程序：
 1. 先把麻雀牌砌成「叫糊」的牌局
 2. 問長者需要哪一張 / 哪幾張牌才能「食糊」
- 增加難度：- 設定有較多選擇的牌局
- 把其他麻雀牌同時放在枱上，請長者自己找出能夠「食糊」的牌
- 減低難度：- 設定答案較明顯的牌局
- 只要求長者說出其中一張「食糊」的牌



麻雀牌

麻雀對對碰

- 訓練目的：記憶力
- 優點：使用麻雀能增加投入感
- 對象：中期至晚期的認知障礙症長者，曾經接觸 / 玩麻雀牌
- 程序：
 1. 先準備幾款麻雀牌，每款2張
例如「二萬」,「七筒」,「白板」各2張
 2. 打開麻雀牌，並整齊排列成兩、三行，指示長者記憶位置
 3. 請長者憑記憶一對一對打開麻雀牌

- 增加難度：- 增加麻雀牌的款式
- 增加每款牌的數量至3張
- 減低難度：- 減少麻雀牌的款式



輔助用具助你居家安老

護老者及長者可試著了解長者的需要，配合使用這些輔助用具，不但能提高長者自我照顧能力及提升家居安全，同時更可以加強長者的自信心及自我形象，減少依賴，令生活帶來大大改善與樂趣。

生活篇



長柄拾物器



放大鏡趾甲鉗



扣扭器



特大鈴聲室內大字電話
(相片鍵撥號)

外出篇



手杖固定器



長者鞋



防走失器



有輪助行架

飲食篇



筷子輔助器



電動開罐頭刀



大手柄叉子



矽膠開瓶器



防掉碟



鼻曲型膠杯

浴室用品篇



夜明燈



花灑水喉掣開關
轉換器



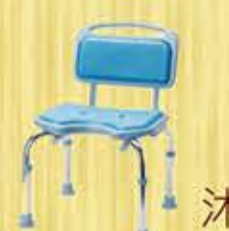
浴室防滑貼



扶手



便椅



沐浴椅

服務券的8個謬誤

1. 使用服務券便不能輪候院舍及社區照顧服務？

不是。負責社工可按長者的要求，隨時重新開啟輪候長者護理照顧服務。即使用服務券，不會影響對安老院舍及社區照顧服務的輪候。

2. 正當我計劃選用服務的時候，同時收到社區照顧服務(日間中心/家居照顧服務)的派位通知，是否必須兩者選其一？

不是。負責社工可按長者的個別狀況，去信社會福利署，申請凍結社區照顧服務的派位安排。

3. 我必須使用與負責社工同一機構的服務單位？

不是。服務券的理念是「錢跟長者走」，持券人可自行選擇服務提供的單位。

4. 我希望選用的服務單位名額已滿，會否有輪候名單(Waiting list)？

沒有。服務單位並不會有輪候名單，但持券人可留下聯絡方法，待服務單位有空缺再致電通知，期間亦可先使用其他服務單位的服務。

5. 我希望更換服務單位，是否需要向負責社工申請？

不需要。服務券的理念是「錢跟長者走」，持券人可自行選擇及聯絡服務單位。

6. 我入了醫院3個星期，不能補回入院的服務？

不是。服務單位可彈性處理持券人的服務組合，務使服務切合長者及護老者的需要。

7. 我行動不便，如服務單位未能提供接送服務，是否便不能使用服務券？

不是。可與服務單位商討補回服務。

8. 我希望更換服務單位，是否需要向負責社工申請？

不需要。服務券的理念是「錢跟長者走」，持券人可自行選擇及聯絡服務單位。





生命教育，正向思維
用心陪伴，陪著你走



物理/職業治療師
為您作全面評估/治療，
締造無痛「耆」績

華永會生命教育及長者支援中心



職員細心、
耐心、貼心、
有愛心、事事關心

生、老、病、死
「一條龍」生命教育服務，
全程陪著你走

專業團隊合作無間，
設備齊全應有盡有、硬件軟件樣樣齊備

身心、社交及精神全關顧，
長者安在家中、樂在雲漢快樂透

經驗豐富註冊中醫師
提供中醫普通科門診服務，
果真夠貼心

地址：官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



中心職員笑容親切，
讓我倍感溫暖



望、聞、問、切，
醫社連心，中醫診症



有得揀，
梗係揀雲漢中心啦！



站立式輪椅、震動儀、
天花吊機……
軟件硬件，件件齊備

蕭明紀念護老院/頤智園

頤智園專為區內腦退化長者提供日間照顧、治療、護理、支援服務，讓長者保持身心健康，居家安老。讓護老者獲得一些喘息的機會。

1. 小組訓練活動

提供認知能力訓練小組、記憶力訓練小組、懷舊小組、興趣小組、現實導向訓練、社區生活技能訓練等。日間鼓勵他們動腦的活動，只要能夠讓腦筋多活動，能讓腦力激盪、訓練，對於預防或延緩腦力退化就有幫助。而且消耗一些體力，好讓他們晚上更容易入睡。



2. 復康服務

由職業治療師評估長者的基本情況後，因應長者個別的能力及須要設計合適的治療運動，從而加強他們肢體的活動能力，另亦提供輔助器具的建議及評估。中心亦有不同器械，除了認知訓練外，同時亦可配合肌能上發展的運動。



4. 院舍生活由始起

對於正在輪候院舍的長者，提供資料及心理輔導。工作人員經常安排活動讓社區長者與院舍長者互相交流，互相了解，為入住院舍生活作準備。



3. 懷舊閣，感官室

懷舊傢俱擺設及設計，讓長者回憶昔日點滴，重拾快樂時光。感官室能提供各種的感官刺激，如視覺、聽覺、觸覺和嗅覺等；室內安裝了投射幻彩燈光效果的射燈及夜光燈；也有香薰和柔和的音樂，營造出一個十分舒適和安寧的環境，給予長者愉快和安全的感知經驗。室內設置了不同類別的感官設備，以便進行不同感官刺激的訓練和治療活動，另多感官治療可個別或小組形式進行。職業治療師會引導使用者體驗不同的感官刺激，讓他們自由探索。職業治療師會於每次治療期間，評估使用者的表現，並填寫評估紀錄表，以供院舍參考及跟進。



地址：官塘藍田廣田邨廣軒樓及廣雅樓地下及一樓 電話：23494800
電郵：siuming@poleungkuk.org.hk 傳真：29529867

方譚遠良健樂中心

中心多元化活動+貼心服務=增添生活色彩

透過參與中心多姿多彩的活動，例如進行運動訓練、集體遊戲、購物樂、認知訓練及義工探訪等，長者因而能夠拓展其社交網絡及增添生活樂趣。另外，中心亦提供家居照顧服務及舉辦外出活動，例如進行上門運動訓練、陪伴外出購物、出外飲茶等，務求以心來為每位長者服務。



婆婆：「一起拼圖和串珠仔真是開心！這樣訓練頭腦能夠增強我的記憶力呢！」



婆婆：「除了中心有活動外，中心職員與我們到酒樓飲茶！那天我們吃了許多美味點心呢！好開心！」

精彩展活力

婆婆：「這裏的職員很好呢！除了細心照顧我們外，還與我們包餃子！看！我們包得幾靚！包完的餃子我們會一起品嚐呢！」



婆婆：「平時自己很少出外購物，大多是家人替我買日用品，但現在有人陪伴，我可以自行買自己喜歡的東西了！」



婆婆：「日日運動身體好！中心有大型運動器材給我使用，身體自然會愈來愈健康！」呢！



婆婆：「平時一個人做運動感到很沉悶，現在有人陪我做運動就更開心和有趣了！」



地址：官塘秀茂坪曉麗苑商場106號
電話：2952-5601 傳真：29525761
電郵：fongtam.hc@poleungkuk.org.hk

癸末年樂頤居暨長者日間護理中心

服務特色

→內外兼備，身、心、靈全兼顧，給你窩心的服務！

→切身需要、關心愛護
→發展所長、激發潛能



→痛症舒緩
→透過針灸、健絡操改善身體痛症的問題，舒緩減輕因身體退化帶來的影響。



心

→愛心照顧、關心慰問，讓長者開心渡晚年，時刻鼓勵，生命的路上陪伴同行。

→關顧情緒，配合心理需要，讓長者有家的感覺。



靈

→音樂、園藝、插花、繪畫小組激發潛能，肯定自我價值，從中展現長者燦爛笑容！

地址：九龍深水埗富昌邨富潤樓平台及二樓
電話：2267 4579 傳真：2267 4250
電郵：ecoh@poleungkuk.org.hk

深水埗長者日間護理中心

駱伯伯 服務券使用者

我到中心已有3個多月！自從黎左中心，我覺得宜家生活多姿多彩！好開心！！家人都放心！！

治療師提供適切的運動訓練，鼓勵我多做運動，身體好！

中心護理員提供送餐服務，又幫我煲水，細心又貼心~

中心護士細心幫我處理腳上既傷口，又關心我既身體情況，真系窩心~

未到中心前，我覺得系屋企好悶。宜家系中心，社工鼓勵我參加唔同嘅小組，我覺得生活充實左！

地址: 深水埗白田邨十三座地下19-27室
 電話: 27794418 傳真: 327794438
 電郵: shamshuipo@poleungkuk.org.hk



「服務券」讓長者有精彩生活每一天 田家炳長幼天地

地址: 沙田秦石邨石暉樓地下2號 電話: 26922600 傳真: 26928802
 電郵: familyjoy@poleungkuk.org.hk

讓長者精彩生活每一天是我們中心的使命

透過多元化活動，發掘長者興趣及提昇生活動力，更可以擴闊社交圈子。中心眾多活動中，最受歡迎可算是戶外活動，正所謂「讀萬卷書不如行萬里路」，雖然對很多長者來說，他們走過的路不止萬里，但隨著時間流逝，年紀越大，體力也大不如前。要踏足年輕時曾經走過地方，即使有空閒時間，往往因身體狀況欠佳或行動不便，而沒有機會舊地重遊，外出活動機會大大減少。

一個人越活躍，對生活越滿意

正如活躍論(Activity Theory)中所強調，活動是人生不可缺少的，「一個人愈活躍，對生活就愈滿意」。

纓有你心活動 (沙田圍胡素貞博士紀念學校)

我們去了學校，與中小學生慶祝端午節活動，與他們一起玩遊戲，共聚了一個愉快下午，非常開心。



多元化活動，長幼齊參與

耆趣藝遊 賽馬會健腦行計劃

能夠有機會到香港歷史博物館參觀到香港昔日面貌，有一番特別體會及感受，真期望下次有機會再次重遊。



音樂治療小組

大家拿起樂器合奏一曲，一邊唱歌，一邊打鼓，大家都充滿衝勁與活力！



保良局蔡繼有學校

我們去學校參觀，與小學生共聚了一個愉快下午，也感受讀書的滋味，非常難忘。



用心服務·安排周到

為了鼓勵體弱長者參與社交及戶外活動，中心會在時間、行程和活動方式上調節，例如使用復康巴接送、安排使用無障礙設施、適當的休息時間及足夠人手貼身照顧，行動不便長者一樣能夠外出活動，透過與別人的交往及分享，提昇社交能力、擴闊社交圈子以及生活視野。

點心小組

下午茶小食

我以前是一位點心師傅，在中心有機會與其他長者一齊製作小籠包，真有滿足感！大家吃過小籠包也讚不絕口呢！



荃灣大帽山公園

是日我們與專上教育學院學生去了大帽山公園山頂遊玩，一路景色如人間仙境。

長幼共融·互相欣賞,促進交流·一同成長

本中心除了提供不同類型的活動外，更會鼓勵小朋友參與長者交流活動，促進長幼共融，從而欣賞彼此的長處，長者感受到小朋友的活力，小朋友也認識長者的豐富人生經驗，更學習到敬老愛老的精神。今年內，中心長者更走進校園，到幼稚園、中小學及大專院校一起與學生上課，感染學習氣氛。



參觀香港花卉展覽2014

能夠欣賞今年「花滿園 樂滿家」花展主題，置身於繽紛花海中，欣賞到獨特園藝設計，讓我們舒展身心，充滿無限喜悅，希望下年有機會再來感受大自然美態及春天的氣息！

發展嗜好·維持認知及能力,參與活動·增添生活姿采和樂趣

在人生晚年階段，尋找合適活動去滿足過往未能達成的願望及發展嗜好，確是一個不錯的選擇。尤其對於患有腦退化症長者，參加活動更為有益，有助他們減低焦慮、維持認知及自我照顧的能力，更可消耗過剩的體力，減少遊走行為，每一天都充滿生活姿采和樂趣。



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

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，提昇服務質素，多謝支持。



保良局安老服務



專業
貼心
專業
多元化

晴天雨天,總在你身邊

居家安老通訊
2014年7月