



保良局
PO LEUNG KUK

油尖旺改善家居及社區照顧服務

目錄

- P.1 集思會回顧
- P.2 職員動向
- P.3 2022-23年度問卷調 結果
- P.4-P.5 社工專題 - 認知你心
- P.6 護士專題 - 預防中暑
- P.7 物理治療師專題 - 樂齡科技
- P.8 職業治療師專題 - 輪椅坐墊知多少
- P.9 SOS1-4
- P.10-P.11 活動回顧

2023年4月至6月季刊



夏日傾情

集思會2023主題:「藝術迴廊」

透過不同藝術體驗，啟發各職級的同事，如何於服務之中，為服務使用者提供藝術服務。



新同事介紹

職員動向



註冊社工
黃滙鑫姑娘

大家好！我是新入職的社工黃姑娘，很高興可以加入保良局大家庭，認識各位長者和同事，希望大家日後合作愉快！

大家好，我是由西營盤護老院暨長者日間護理中心轉職到油尖旺的車長及維修員，將會繼續為長者服務，很高興認識大家。祝各位老友記身體健康。

車長及維修員
區兆新先生



WELCOME

臨別感言

再見了

聚散有時



社工黃品慈姑娘

各位老友記，黃姑娘在此通知大家我已離職了，遺憾來不及跟你們逐一道別。我對你們每一位都有獨特印象，即使部份老友記只見過一至兩次面，但我仍將你們記在心裡。與每一位老友記共處時，看到你們展現的笑容及向我送上感謝的說話，讓我從工作中收獲到滿足感和喜悅，亦提醒我想成為社工的初衷，達到助人者自助。感激所有的相遇，祝願你們身體健康，一切安好。



社工楊敏崎姑娘

各位老友記，楊姑娘帶着萬分不捨要跟大家道別了。感恩在油尖旺與大家相遇，在這四年的時間裏，讓我由初出茅廬的懵懂，期間經歷成長到現在的滿載而歸，當中的點滴，凝聚了歡笑與淚水，得到意想不到的感動。最後，我衷心祝願各位老友記身體健康、生活愉快。



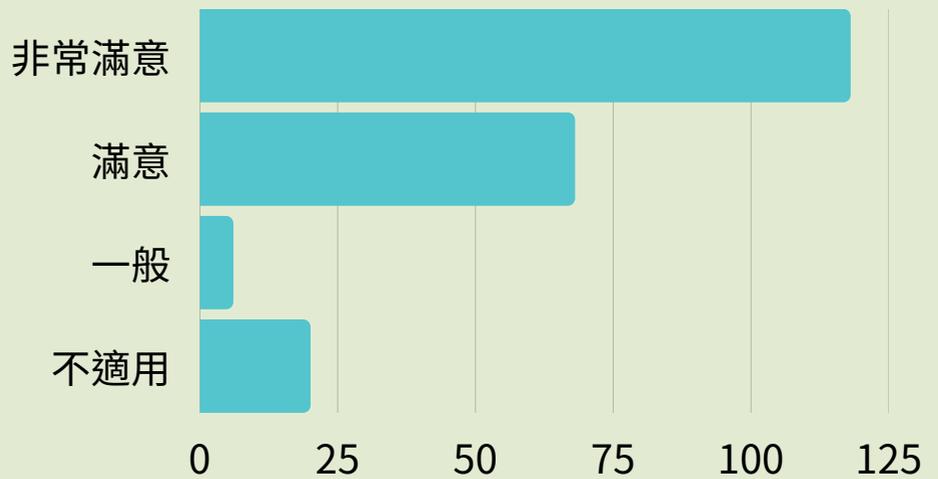
2022-23年度滿意問卷結果



油尖旺區

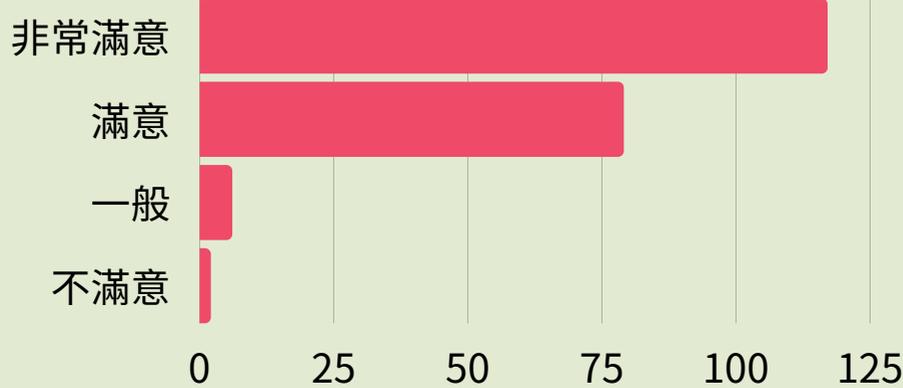
整體會員

你對現時接受的服務，感到



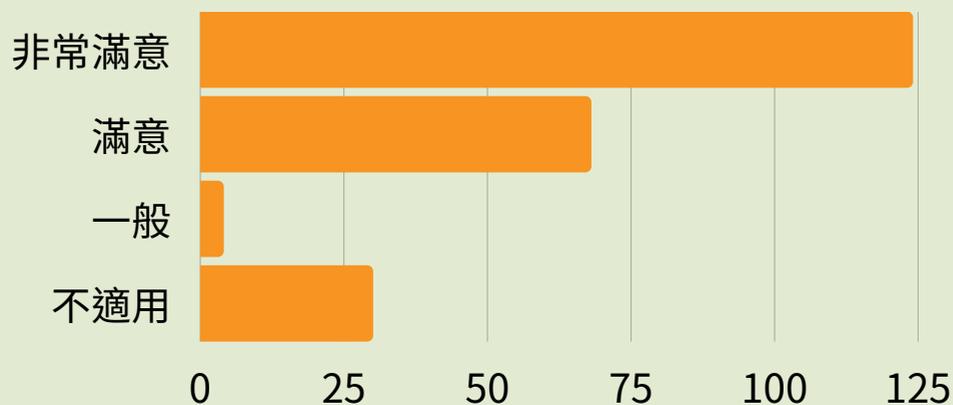
家屬

你(有需要的照顧者)對現時...



接受認知障礙服務會員

你(認知障礙症患者)對現時接...



「認知你心」

照顧者的壓力及應對

作為一個照顧者，你可能會面臨各種不同的壓力和挑戰。以下是一些可能會對照顧者造成壓力的因素：



1. 負擔：照顧者往往需要承擔照顧者的日常生活，如煮飯、清潔、個人護理等，這些工作可能會給照顧者帶來很大的負擔。



2. 情感壓力：照顧者可能會面臨與長者的情感問題，如憂慮、焦慮、憤怒等。



3. 經濟壓力：照顧者可能需要支付照顧長者所需的各種費用，如醫療費用、藥物費用、日常生活支出等，帶來經濟負擔。



4. 社交壓力：照顧者可能因為照顧長者而無法參加社交活動或與親友見面，這可能會導致照顧者感到孤獨。

以下是一些應對照顧者壓力的方法：



1. 接受幫助：照顧者可以向家庭成員、朋友或社區組織尋求協助，以分擔照顧上的工作及壓力。

2. 照顧自己：照顧者多留意自己的身體和心理健康，讓自己定期休息和放鬆。

3. 建立支援系統：照顧者可加入互助支援小組，與其他照顧者交流經驗和彼此支持。

4. 尋求專業幫助：照顧者可以向醫療機構或社福機構尋求協助，如心理輔導、社區資源和家庭服務等。

//以上這些方法可以幫助照顧者減輕壓力，更好地應對照顧工作//



「認知你心」：認知障礙症患者的改變

認知障礙症患者的改變



認知障礙症是一種持續進行性退化的疾病，從起初輕微症狀，逐漸進入中度、嚴重症狀，症狀和疾病退化的時間因人而異，以下資料和數字只供參考。認知障礙症大致可分為三個時期，患者能獨立完成的事情隨進入另一階段而減少。



✓✓✓ = 能夠做到 ✓✓ = 需要提示或指示才能做到 ✓ = 需要協助才能做到 ✗ = 未能做到

事項	早期 (1-3 年)	中期 (3-8 年)	晚期 (8-10 年)
處理較複雜的事情，如：處理銀行戶口	✗	✗	✗
從熟悉的地方回家	✓✓	✓	✗
說出大概的日期和時間	✓✓	✓	✗
遵守正常社交禮儀	✓✓✓	✓	✗
透過語言表達自己的想法	✓✓	✓	✗
日常生活的自我照顧	✓✓	✓	✗
大小便控制	✓✓✓	✓	✗

預防中暑

香港的夏天十分炎熱及潮濕。當我們在炎熱和酷熱的環境下進行工作，體溫自然會上升。我們的身體便會透過自動調節來進行降溫，例如增加排汗和呼吸次數。不過，當環境溫度過高時，這些生理調節不能令身體有效降溫，便會出現熱衰竭甚至中暑等情況。熱衰竭的徵狀包括頭暈、頭痛、噁心、氣促及神志不清等。當體溫升至攝氏四十一度或以上時，患者更會出現全身痙攣或昏迷等現象，稱為中暑。若不及時替患者降溫及急救，可引致死亡。

所以在炎熱和濕度高的時候，無論在室內或室外環境，我們都應該採取適當的措施預防中暑。若出現頭暈、頭痛、噁心、氣促、神志不清等病徵，應立刻休息和求助，並盡快求醫。

預防措施

- 穿着淺色、通爽及鬆身的衣物，減少身體吸熱，並方便排汗及散熱。
- 多飲水或其他適當的飲料，補充足夠的水份及鹽份，避免喝含酒精、咖啡、茶或其他含咖啡因等會令加速身體水分流失的飲品，以防脫水；
- 盡量減少體力勞動的需要，需要時使用工具協助
- 於適當時間在清涼地方休息，避免長時間在戶外逗留
- 在室內應盡量打開窗戶，利用風扇或冷氣保持通爽涼快，避免在潮濕悶熱的環境下進行劇烈運動。

資料來源：

職業安全健康局 — 預防中暑

<https://www.oshe.org.hk/tchi/main/hot/Heat/>

衛生署衛生防護中心 — 夏日炎炎慎防中暑

<https://www.chp.gov.hk/te/static/90064.html>

物理治療師專題

夏日炎炎。天氣悶熱。

戶外活動又驚中暑又驚身體唔舒服，可以點做？

物理治療師 提提你

樂齡科技在家中，日日運動好輕鬆！

在恆定的環境中，定量復康運動訓練，養成良好習慣，鍛鍊身體你做得到！

VR單車遊世界

虛擬實景技術單車遊世界，讓長者在家中選擇不同地方以單車的方式鍛煉下肢同時暢遊世界，觀賞各地美景，寓娛樂於運動，簡單操作更方便於長者。炎炎夏日，足不出戶也能享受運動樂趣。



樂齡跳舞氈

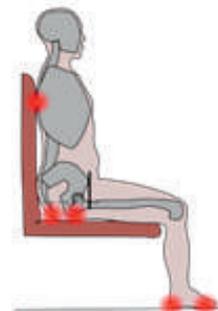
設計簡單方便讓長者可在家中組裝不同的形狀及大小，由不同顏色指示，跟隨它的閃動，引導長者進行不同的動作，於遊戲中練習平衡力、手腳協調及反應，更可進行四肢身體擺動及腦部協調的訓練，並約三五知己一同進行競技遊戲模式，增進友誼。



職業治療專題

輪椅座墊知多少

長者整天坐在椅子上或輪椅上，有機會申訴臀部疼或不適，甚至有機會造成壓瘡。善用輪椅坐墊，不僅可以發揮減壓效果，更能增進坐姿穩定與安全性。現簡單介紹輪椅座墊的功能及種類。

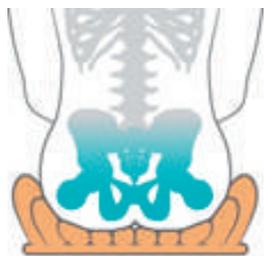


當我們坐下時，臀部所受的壓力是不平均，因為骨凸位置，特別是尾骶骨處與坐骨粗隆處，皮膚與軟組織較少，容易因為集中壓力而感到不適。除了身體本身的重量外，高溫、高濕度、因身體向下滑而令產生的摩擦及撕力，亦有機會引致壓瘡。

而輪椅座墊能夠將臀部凸點位置所受的壓力分散到周邊，減少長期受壓，減少造成壓瘡的機會。

座墊的功用：

1. 減輕臀部所受的壓力，預防壓瘡
2. 固定盆骨位置，使坐姿更穩定
3. 促進盆骨自然的輕微前傾



常見的座墊種類

	海綿座墊	啫喱座墊	充氣座墊
優點	<ul style="list-style-type: none"> • 可以促進穩定性和坐姿平衡 • 價錢較便宜 	<ul style="list-style-type: none"> • 有助減少身體下滑而產生的撕力 	<ul style="list-style-type: none"> • 有效平均分佈壓力 • 重量輕，易於收藏
缺點	<ul style="list-style-type: none"> • 減壓的效果較弱 	<ul style="list-style-type: none"> • 重量較重 • 久坐會感到悶熱 	<ul style="list-style-type: none"> • 穩定性較弱，會影響坐姿 • 需定期檢查及充氣

其他座墊種類

混合式座墊 (啫喱+泡棉)	填充式氣囊氣墊
<ul style="list-style-type: none"> • 有效減壓及能維持坐姿的穩定性 	<ul style="list-style-type: none"> • 氣囊不易漏氣破裂，耐用度較充氣座墊高



SQS (1-4)

服務質素標準(標準)及準則 (1-4)

如對本中心服務質素標準有查詢，可與營運經理聯絡

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。

標準 2

服務單位應檢討及修訂有關服務提供方面的政策和程序。

標準 3

服務單位存備其服務運作和活動的最新準確記錄。

標準 4

所有職員、管理人員、管理委員會和／或理事會或其他決策組織的職務及責任均有清楚的界定。

家庭照燦爛時刻



家人心聲

會員姓名：李肖賢

今年初，保良局職員來電，通知「我媽申請拍家庭照一事」獲批，這讓我喜上眉梢！旋即通報原生家庭各成員，大家都雀躍萬分！哪有想過已活到一把年紀的我們還可以聚在一起上影樓拍家庭照！畢竟，拍家庭照這玩意已成蒙塵的記憶了！

人與人，能成夫婦、父母子女或兄弟姐妹，全繫於「緣」！我家的緣，始於上世紀50年代，兩位分別來自中國農村小鎮的年輕人，他們在香港的相遇，造就了我們這九口之家！

當年的全家照，齊齊整整！如今阿爸已逝，阿哥居於院舍！今天的家庭照又豈可讓「預留座」虛空呢？！我特意帶上兩件物品，以填補這空白——當年的全家照，及阿爸60大壽時妻兒子女所送親手縫製，有阿哥名字的墊子。

際此難得人齊的日子，我們兼程往院舍探望阿哥，一起唱兒歌，又講兒時的花名互相取笑！



熱鬧過後，回歸平靜。望著那陳年舊照，驀然回首，泛起往事串串！「家家有本難唸的經」，我們家也不例外！然而，我家那從沒機會上學唸書的阿媽卻能把這經書唸得通透！憑藉的是她那刻苦堅毅的性格，跟阿爸一起闖過一天又一天！

再看今天的家庭照，昔日的黃毛小子與丫頭，都在各自崗位上各司其職，或退下火線，或弄孫為樂！至於阿媽，雖然記憶和體力都漸走下坡，但亦難掩她那份多年練就得來的睿智與豁達的心！

多虧留有全家照，讓我們可以回到從前，回味甘苦與共的日子！也藉這舊照，把昔日與現在的我們連繫在一起！將來如何天曉得？！今天樂活已足夠！

感謝保良局活動部「黃生」籌劃是項活動，並作周到妥貼的安排；同時感謝影樓「輝哥」，以他專業的技術，為我們凝住難忘無價的一刻！

李肖賢子女
2023年3月28日

會員姓名：陳金星及王超英



感激保良局的安排，讓我們可以同父母一齊影家庭照。影相的過程中，見到父母悉心打扮，大家都好開心雀躍，我們四姐妹從來都沒有好好地與父母一同影相。這次拍攝感覺好溫馨，讓我們想到以往父母為了生活「搵食」，根本沒有機會可以與我們好好去享受生活的點滴。多謝你們悉心的安排，讓我們可以順利渡過愉快的一天。

端午節快樂



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

主編：黃汶興

督印：陳若祺

印刷數量：250本