



保良局
PO LEUNG KUK

油尖旺改善家居及社區照顧服務 油樂新知第四期(2021年1月-3月)



踏入牛年，恭祝各位老友記身體健康、牛精虎猛、福氣滿滿。在新一年，油尖旺全人繼續同心服務。



新職員介紹

陳凱穎 高級常務

大家好，好開心可以保良局這個大家庭，認識到一班好可愛的老友記及好親切的同事。未來日子，我會繼續努力學習，與大家共創更多開心的時光。祝願大家身體健康，工作愉快!



張慧玲 社區照顧保健員

大家好，我係新入職既保健員張姑娘，好開心可以加入油尖旺家居隊。作為安老服務新力軍，有很多東西需要學習。希望各位老友記同隊友們多多指教。



顏慧敏登記護士

大家好，我是新入職的登記護士顏姑娘，好開心加入保良局這個大家庭，期待為老友記提供護理服務，希望日後大家多多關照。



服務質素標準及準則

標準 3：服務單位存備其服務運作和活動的最新準確記錄。

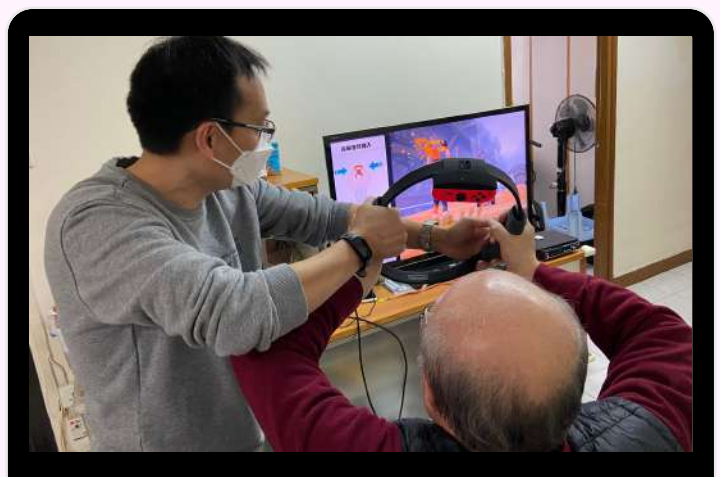
SWITCH 之嶄新體驗

提到**SWITCH**，印象都是給年青人玩的遊戲機。不過我們嘗試應用當中的體感遊戲，為長者帶來新鮮感及歡樂。同時，遊戲過程中，會員可以訓練頭腦及寓運動於娛樂，亦成為了護老者的減壓工具。



護老者一同玩賽車遊戲

引入近年熱門的遊戲Ring Fit Adventure(健身環大冒險)，改善長者活動能力。由物理治療師挑選合適的個案及進行事前評估，按個別情況訂出遊戲項目，並由同工協助下完成遊戲(每節約30分鐘)。



在這段時間，我們提供了手工包給老友記，讓他們在家製作小手工，訓練手眼協調又可解悶，以下是長者的精美製成品。



燦爛笑容比賽

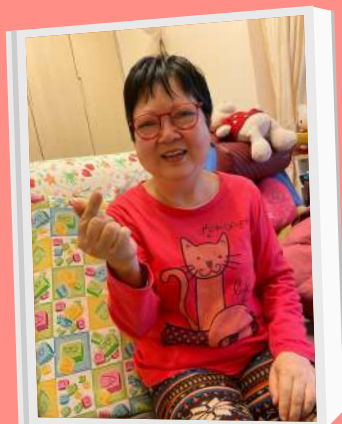
為了鼓勵長者保持心境開朗及笑口常開，我們舉辦比賽，收集參賽者的照片。是次比賽的冠軍是會員溫淑儀，她亦向我們分享高興之道。

溫婆婆明白事情不會一帆風順，不過她學會正面看待，相信事情總會解決，使心境變得正面，開心過日子。

婆婆會參與中心活動，充實日子又可放鬆心情；會與朋友聚會，與人分享感受，抒發情緒。

感恩遇到好的醫護人員、得到合適的治療方案及細心關懷。加入保良局服務後，亦感受到中心職員的熱心幫助及關愛，亦是婆婆的開心泉源之一。

最後，婆婆希望各位都能隨遇而安，珍惜現在，活在當下，當個開心快活人。



流心軟餐--新春篇

我們今次製作「金牛獻歲鯉躍龍門」，材料包括帶子、魚肉及紅蘿蔔，長者被精美的賣相吸引，食慾增加，美味，感到高興。



保良特「飾」便服日 5/3/2021

牛仔賀牛年



家居中風物理治療

輕度中風患者

① 肩內外旋轉

①



② 肩伸展

②



③ 手腕伸展

③



④ 後大腿肌伸展

④



⑤



⑤ 左右移重

⑥ 直立掌上壓

⑥



⑦ 踏步運動

⑦



⑧ 直線站立

⑧

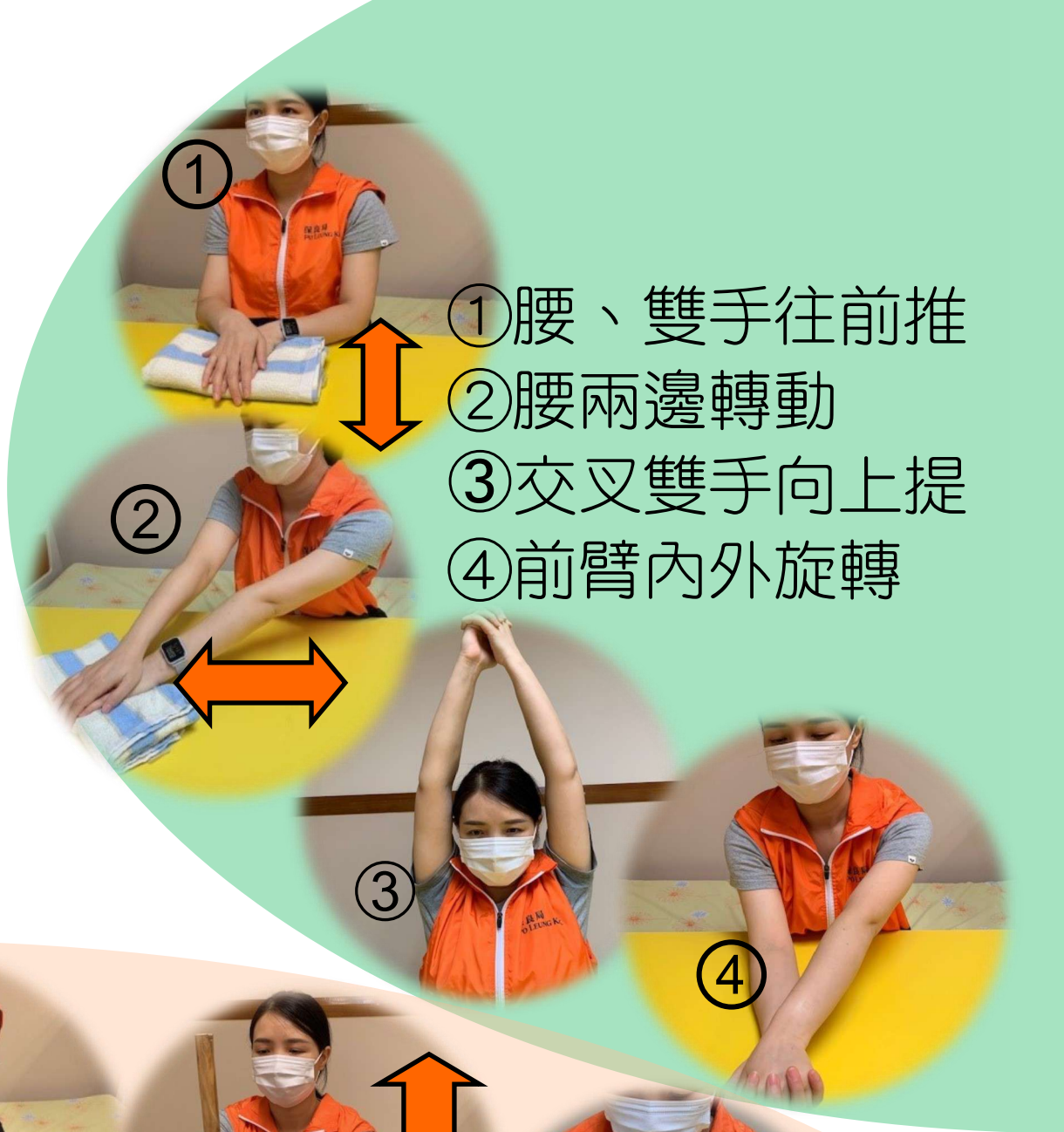


次數: 每天2-3組，
每組10-15次，每星期2-3次

以上運動適合輕度中風患者，如有任何查詢，請與你的物理治療師聯絡

家居中風物理治療

中度中風患者



- ①腰、雙手往前推
- ②腰兩邊轉動
- ③交叉雙手向上提
- ④前臂內外旋轉



- ⑤壓手: 重心放患肢
- ⑥雙手沿棒上下移動
- ⑦壓手: 企立
- ⑧重心轉移



次數: 每天2-3組，
每組10-15次，每星期2-3次

以上運動適合中度中風患者，如有任何查詢，請與你的物理治療師聯絡

本單位在2021年3月29日正式搬往佐敦新辦公室，新的聯絡資料在下方。



切燒豬賀入伙，祝各同事工作順利，繼續用心為長者服務。

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)	劉惠倫先生 服務經理(安老)
地址	九龍佐敦道 51 號利僑大廈 10 樓 C-D(03-04)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

採編：黃汶興 督印：陳若祺 印刷數量：250本