



保良局
PO LEUNG KUK

(荃灣)改善家居及社區照顧服務
(葵青)改善家居及社區照顧服務

秋意濃

生活養生妙法 - 掌握「秋凍」之道

「秋凍」，就是秋季氣溫雖漸涼，但切記不要過早過多地增加衣服。原因是適度的秋涼刺激，有助於鍛煉耐寒能力，提高對低溫的適應力。

此外季節剛開始轉換時，氣溫尚不穩定，暑熱尚未退盡，過多過早地增加衣服，一旦氣溫回升，出汗著風，很容易傷風感冒。

應當注意，切勿盲目追求「秋凍」，否則適得其反，應根據氣候變化及時增減衣服，才是養生之道。

資料來源：https://cnk.ha.org.hk/zh-cht/information-index/news/solar_terms/%E7%A7%8B%E5%88%86

第三期

2020年7月至9月

主任的話

社署由 2020 年 9 月 1 日起，改變服務資助模式，由從前合約制，改為現在整筆過撥款。社署同時亦將服務區域由從前跨區模式，轉為單區模式。因此，從前的改善家居及社區照顧服務新界西、荃葵 1 和荃葵 2，已經轉為「荃灣改善家居及社區照顧服務」和「葵青改善家居及社區照顧服務」。除了單位名稱之外，架構、人手安排等，都有很多轉變。

我是由本來荃葵 1 主任，轉為荃灣改善家居及社區照顧服務主任。所謂「窮則變，變則通」，人生總會經歷大大小小的轉變，在轉變過程中我們都要適應和學習，讓我們齊齊擁抱轉變，為你、我、他齊齊努力，做得更好。



荃灣改善家居及社區照顧服務
張世榮主任



葵青改善家居及社區照顧服務
徐家健主任

大家好！我是今年入職的「新」主任徐家健 Simon。轉眼間已在這裡工作了接近一年的時間，非常高興能加入這個大家庭！

在今年 9 月開始，我會有一個新任務，就是出任葵青改善家居及社區照顧服務的主任，和另一位拍檔盧主任一同為大家繼續提供服務。我誠心希望我可以和這裡一班充滿愛心和熱誠的同事，為你們的優質生活出一份力。

今年是難忘的一年，亦已接近尾聲，期望來年我們一起健健康康、開開心心一起過！

各位老友記，大家好！我是盧偉英姑娘，為現時改善家居及社區照顧服務（屯門及元朗區）的單位主任，稍後我將會調往葵青區改善家居隊工作，相信到時會有很多機會與各位見面，請各位多多指教。

雖然我近年於屯門及元朗區工作，但其實我早於 2011 年已於瑪嘉烈離院長者支援計劃擔任社工，2014 年亦曾短暫於改善家居及社區照顧服務（新界西區）工作，對葵青及荃灣區十分熟悉，各位老友記當年亦可能曾與我見過面呢！

調任將至，生活將展開新一頁，期待與各位老友記見面！



葵青改善家居及社區照顧服務
盧偉英主任



改善家居及社區照顧服務（新界西）
何翠瑩署理協調主任

過去一年確是不容易的一年，好慶幸能和您們一起同行經歷不平凡的日子。在未來我會在不同的領域繼續為老友記服務，在這祝各位身心健康、常喜樂！

服務質素標準大綱 SQS

- 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。
- 標準 5 服務單位／機構實施有效的職員招聘、簽訂職員合約、發展、訓練、評估、調派及紀律處分守則。
- 標準 6 服務單位定期計劃、檢討及評估本身的表現，並制定有效的機制，讓服務使用者、職員及其他關注的人士就服務單位的表現提出意見。
- 標準 7 服務單位實施政策及程序以確保有效的財政管理。
- 標準 8 服務單位遵守一切有關的法律責任。
- 標準 9 服務單位採取一切合理步驟，以確保職員和服務使用者處身於安全的環境。
- 標準 10 服務單位確保服務使用者獲得清楚明確的資料，知道如何申請接受和退出服務。
- 標準 11 服務單位運用有計劃的方法以評估和滿足服務使用者的需要
(不論服務對象是個人、家庭、團體或社區)。
- 標準 12 服務單位盡量尊重服務使用者知情下作出服務選擇的權利。
- 標準 13 服務單位尊重服務使用者的私人財產權利。
- 標準 14 服務單位尊重服務使用者保護私隱和保密的權利。
- 標準 15 每一位服務使用者及職員均有自由申訴其對機構或服務單位的不滿，而毋須憂慮遭受責罰，所提出的申訴亦應得到處理。
- 標準 16 服務單位採取一切合理步驟，確保服務使用者免受侵犯。

下期活動預告

17/11/2020 言語治療師服務

20/11/2020 「好好坐」活動「搽搽鬆」

15/12/2020 言語治療師服務

18/12/2020 「靜觀 X 心靈樽」工作坊

5/1/2020 營養師個別指導

如有興趣參加的老友記，請與中心職員聯絡

疫情容易誘發抑鬱症



社工
陳威先生

抑鬱症在香港並不罕見。根據食物及衛生局 2017 年公布有關《香港精神健康調查 2010-2013》的資料顯示，年齡介乎 16 至 75 歲的華裔成人當中，抑鬱症的患病率為 2.9%。而另一個由香港大學醫學院已進行了 10 年的「愛+人」研究則顯示，受訪者出現疑似抑鬱症的比率，由 2014 年的 5.3%，徐徐上升至 2017 年的 6.1%，並進一步上升至去年的 9.1%，而去年下半年的社會運動，加上今年初的疫情，估計數字有增無減。

抑鬱症你屬高危人士嗎？

那麼，哪些人較為容易患上抑鬱症呢？屬較高危的人士包括：長期病患者、長者，以及缺乏社會支援、教育及經濟水平較低等人士，女性也有較大機會患上抑鬱症。

勿怪責及視作等閒 宜多聆聽及陪伴患者

若發覺身邊人出現以上情況，緊記不要怪責或視作等閒事，而是嘗試聆聽他們的心聲，幫助紓緩其壓力及照顧他們的需要，若情況持續或趨嚴重，更應鼓勵及陪伴他們求醫。經醫生診斷後，可透過處方藥物，及非藥物治療，例如認知行為治療等方法來治療抑鬱症，改善情緒。

抑鬱症徵狀：

不開心、睡眠質素轉差、負面思想

抑鬱症的成因與遺傳及環境兩大因素有關。「受情緒或抑鬱困擾的人士，除了感覺不開心、睡眠質素轉差、對事物失去興趣、性情改變，以及經常出現負面思想外，有時也可能出現軀體徵狀，如頭痛、心跳加快、呼吸困難等。」

5 個簡單方法 應對「疫」境和壓力

要預防抑鬱症，首先要懂得應對不快樂和壓力，王醫生建議不妨實踐以下 5 個簡單方法，有助面對「疫」境和紓緩情緒：

1. 不宜過度關注疫情消息：要懂得過濾正確的疫情資訊，避免衍生無謂的擔心。
2. 要好好照顧自己的健康：例如飲食要均衡、多飲水、戒煙酒、有足夠和規律的睡眠及適量的運動，即使居家工作或停課在家亦要保持規律的生活。



3. 不要忽略自己的精神健康：不妨多想正面的事情，例如在疫情下打掃多了，令家居保持衛生；又或者分享防疫物資予有需要的人
4. 懂得放鬆自己：每天做一些簡單的呼吸法和伸展運動，又或者進行冥想、靜思等，最重要是積極和持之以恆地做。



5. 保持社交接觸：維持適當的社交生活是十分重要的，即使與家人及朋友並非經常見面，都可以透過電話及通訊軟件等保持聯繫。

資料來源：

<https://health.mingpao.com/%E7%B2%BE%E7%A5%9E%E5%81%A5%E5%BA%B7-%E6%96%B0%E5%86%A0%E8%82%BA%E7%82%8E%E7%96%AB%E6%83%85%E5%BD%B1%E9%9F%BF%E7%B2%BE%E7%A5%9E%E5%81%A5%E5%BA%B7-%E5%AE%B9%E6%98%93%E8%AA%98%E7%99%BC/>



護士小資訊



登記護士
朱文芳姑娘

季節性流感疫苗

接種季節性流感疫苗能有效預防流感及其併發症，亦可減低因流感而入院留醫和死亡的個案。一般建議在每年秋天時份接種流感疫苗，接種疫苗後約兩星期，體內便會產生足夠抗體對抗流感。

流感疫苗的成分每年會根據流行的病毒株而更新，以加強保護。在上一季度接種疫苗後建立的免疫力會隨著時間降低，在下一季度可能會降至沒有保護作用的水平。基於流感疫苗是安全和有效的，建議一些會有較高風險患上嚴重流感的人士，例如：兒童、孕婦、居於安老院舍和殘疾人士院舍的人士、50歲或以上的人士、有長期健康問題的人士，以及醫護人員，都應接種流感疫苗，以保障個人健康。

但要注意如對任何疫苗成分或接種任何流感疫苗後曾出現嚴重過敏反應的人士，都不宜接種滅活流感疫苗。對雞蛋有輕度過敏的人士如欲接種流感疫苗，可於基層醫療場所接種滅活流感疫苗，而曾對雞蛋有嚴重過敏反應的人士，應由專業醫護人員在能識別及處理嚴重敏感反應的適當醫療場所內接種，如診所或醫院。

而本局的康復一站通亦有協助參與流感疫苗接種計劃，如有興趣的長者亦可透過各

接觸零距離

疫情使我們未能親身關顧慰問，雖然透過電話亦會了解您們的狀況及需要，但見到面始終最好。因此我們利用科技將彼此拉近。透過視頻彼此感受到喜悅，老友記要記住呀！不論環境如何，我們都和您們一起同行！



健康大使計劃 2020

目的提升長者/護老者認識運動的好處。護士協助製作「運動有益」單張，單張內特別印製了QR CODE，方便長者/護老者以短片形式觀看單張內容，讓長者及早認識做運動對身體的益處。另外健康大使獎勵計劃，鼓勵長者每星期作兩次運動，達標者會有小禮物以示鼓勵，獲獎者亦會成為健康大使，於日後出版的服務通訊中獲得表揚。



保良局
PO LEUNG KUK

保良局改善家居及社區照顧服務 健康大使2020



奔向健康

右腿提高
左手肘屈曲
模仿跑步姿勢
左右重複3次



招財進寶

雙肩提高
手心向天
手肘伸直
停3秒
重複3次



Happy Day

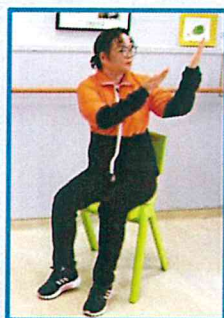
每次3分鐘，讓你
健步如飛，神采飛揚。

請將「相機」的觀景器對準識別碼



保良局
PO LEUNG KUK

保良局改善家居及社區照顧服務 健康大使2020



左右逢緣

腰轉左
雙手跟隨
頭望手心
模仿照鏡姿勢
停3秒
左右重複3次



大展鴻圖

雙手向外舉高
雙膝伸直打開
停3秒
重複3次



足報平安

雙腳合攏
雙膝伸直
腳踭向上
停3秒
雙膝屈曲
腳跟踭向上
停3秒
重複3次



勞生有好介紹



物理治療師
勞漢樑先生



相信很多老友記都知道運動的重要性。恆常運動可以令大家身體健康、心情愉快。但大家是否試過有時候覺得傳統運動有點沉悶，又有否因為最近疫情不能外出而減少了運動？有見及此，我們一班物理治療師決定今年攪攞新意思，為大家搜羅一些新潮而有趣的運動。

1. 智能八段錦



八段錦是一種站式武術導引功法，可以訓練平衡力，對四肢協調有極大裨益。其動作簡單易學，非常適合老人家作恆常鍛鍊對增強體質。八段錦運動更不限地方及人數，就算一個人在家，亦可以自得其樂。

香港政府「創科生活基金」最近資助 452 萬元開發了。「智能八段錦」手機應用程式，程式簡單易用。程式更利用了新 AI 科技程式，利用鏡頭，再跟據長者的動作及進度，逐步教授每式八段錦，由淺入深，循序漸進。而我們治療師，將會評估長者的能力，為大家揀選合適的招式及運動內容。已接受了訓練的護理員，將會帶同 IPAD，協助長者，進行「智能八段錦」程式。希望大家留在家中都可以進入八段錦的世界。



老友記都可以在家
玩「八段錦」，又好
玩又健康！

2. Switch (健身環大冒險)

有些老友記可能認為遊戲機是小朋友玩兒。大家可能要改變一下這個想法，遊戲機不再是小朋友專利，老人家也可以利用 SWITCH 開心刺激地強健體魄。

任天堂遊戲機 switch 上年推出了「健身環大冒險」程式。利用螢光幕及「健身環」，對身體不同肌肉進行鍛練和伸展。

物理治療師將會評估長者的肌力及平衡力，在遊戲程式中挑選合適的訓練及動作。保良局護理員將會帶同 switch，配合螢幕，一起利用「健身環」作鍛練。

正所謂「活到老，學到老」，希望上述的新穎運動型式可以為大家的恆常運動帶來更多的樂趣



老友記齊齊做運動啦！



不一樣的中秋節

職業治療師
莊得光先生



雖然近日的疫情有放緩跡象，但在疫情和社交限聚令生效時，相聚變得更難能可貴！而一年一度的中秋節將至，天上月圓時，亦希望人間圓滿。就讓我們於中秋夜，吃著各式各樣的佳餚美食、月餅甜點，與家人一起團圓開飯兼賞月！

今年老友記很有可能度過一個最沒有節日氣氛的中秋節！今年中秋節適逢十一國慶公眾假期，連同翌日補假，以及周六、日連成四天「小長假」，惟受疫情影響，老友記不能外遊，連留港觀賞煙花匯演亦告吹。而在各區公園舉辦的中秋綵燈會及綵燈展亦因疫情而宣告取消，令中秋氣氛大打折扣。不過，老友記只需要遵守禁聚令，多注意個人衛生，老友記亦可以跟家人到公園或戶外賞月。當然老友記亦應避免太多人聚集，以免增加社區播疫風險。除此之外，網路上的連系例如 Zoom、Facetime 等的應用程式亦可以大大提高溝通的便利，除了身在外地的親人或只是因限聚令而不能相見的家人，也可以利用視像對話進行網路上交流。當然，疫情下老友記也可以用腦功能訓練的程式進行訓練，緩慢腦功能衰退。



這場疫情帶來的風雨遮擋了照耀香江的太陽，但相信只要我們願意化作一把把雨傘去體諒和支持在雨中的人們，發揮獅子山下的精神，不須等到雨過天晴，陽光也能照射香江的每個角落，溫暖每個人的心。

<<展才設計 2021>>

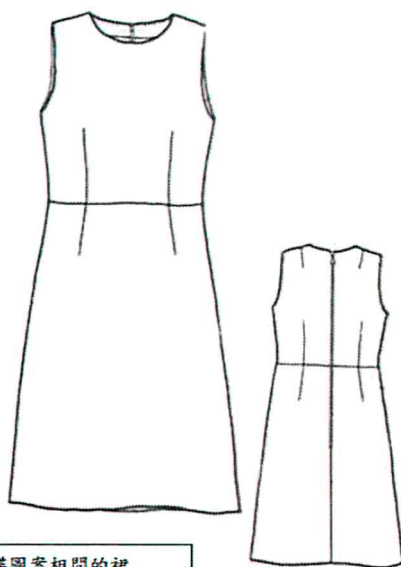
由理大舉辦之《展才設計 2021》活動，鼓勵老友記積極參與社區不同類型活動，發揮潛能，並把學到的新知識及技能服務社群、貢獻社會，體現「活到老、精采到老」的生活態度；並藉傳承關愛互助的精神，締造和諧社會，讓老友記安享晚年。活動已進行參加者招募，當中葵青家居照顧服務隊有一位老友記(林婆婆)已經入圍，待試作設計衣飾。獲獎之展才設計師及模特兒，將邀請明年四月出席展才設計時裝展及嘉許禮。

參加者心聲

林婆婆的媳婦喜愛演唱粵曲，時有踏臺板演唱，希望為她製作一件歌衣作表演之用。長者十分喜歡一張全家幅的相架上的蝴蝶圖案，啟發她創作很多不同的蝴蝶圖案，家中一幅牆上貼滿她的作品。另外她亦很喜歡傳統剪紙，亦會加入設計之中。

參加者作品

設計圖樣



以剪紙及蝴蝶圖案相間的裙



意見反映、讚許或投訴

如對本服務有任何意見或建議，請即時致電熱線：

2614 1331 / 2873 3354 (葵青區) / 2873 3304 (荃灣區) 或聯絡下列負責人。

你的意見有助我們持續改善，提昇服務質素，令服務達至臻善，多謝支持。透過以下途徑，歡迎向我們提出：

負責人	張世榮先生 荃灣隊主任 盧偉英女士 葵青隊主任 徐家健先生 葵青隊主任	何綺明女士 服務經理(安老)6
地址	新界葵涌和宜合道 131 號恆利中心 9 樓	香港銅鑼灣禮頓道 66 號莊啟程大廈 5 樓
電話	2614 1331 / 2873 3304 / 2873 3354	2277 8888
傳真	2873 3316	2890 2097
電郵	ehccsntw@poleungkuk.org.hk hccs.tkl@poleungkuk.org.hk hccs.tk2@poleungkuk.org.hk	soc.admin@poleungkuk.org.hk

督印：張世榮 / 盧偉英 / 徐家健

主編：陳思敏 / 許頌賢 / 李心怡

THANK YOU

印刷品數量：750 份

保良局改善家居及社區照顧服務(荃灣)(葵青)

地址：新界葵涌和宜合道 131 號恆利中心 9 樓

甚麼是 認知障礙症？

很多照顧者都想了解「正常老化」與「認知障礙症」的分別。在患病初期，普遍患者只有記憶出現比較明顯的問題，一般人會認為這些只是正常老化的現象，而錯過接受診斷和治療的黃金期。以下是其中比較明顯的分別：

三大準則分辨「認知障礙症」

壹：對人物、時間及方位感到混亂

一般長者：偶爾忘記日期和約會

認知障礙症患者：不能弄清楚日子及時間，在熟悉的地方迷路、不知道身處的位置、忘記到來的途徑或回家的方向

貳：隨處亂放東西

一般長者：偶爾忘記日期和約會

認知障礙症患者：不能弄清楚日子及時間，在熟悉的地方迷路、不知道身處的位置、忘記到來的途徑或回家的方向

參：失去短期記憶， 影響自我照顧能力

一般長者：偶爾忘記了要做的工作，稍後或經提示後可以記起

認知障礙症患者：往往容易忘記一些近期發生的事，而且很難記起，恍如事情從未發生

