



保良局
PO LEUNG KUK



社會福利署資助服務
Subsidised Service by the Social Welfare Department



屯門改善家居及社區照顧服務
元朗改善家居及社區照顧服務

歡樂迎暑天



「我」是出自一位
老友記之手

2024年4-6月季刊

新同事介紹

大家好，我是新入職的職業治療師陳姑娘，很高興能成為保良局屯門及元朗改善家居及社區照顧服務的一份子，期望見到大家！



一級職業治療師
陳思穎姑娘

我叫郭建華，是屯門及元朗改善家居及社區照顧服務的護理員，為人誠懇，性格開朗，工作認真仔細，是一個有愛心和責任的人。



護理員
郭建華姑娘

目

錄

職員介紹

P.1

社工專題-認識靜觀治療

P.2

護士專題-長者皮膚護理

P.3-4

物理治療專題 - 照顧者齊來做運動

P.5-6

職業治療專題 - 歡樂迎夏天

P.7-8

年度滿意度問卷結果

P.9

活動花絮

P.10

炎炎夏日容易使人心浮氣燥，不少長者擔心自己健康狀況，容易感到焦慮；照顧者日常亦面對不少壓力，容易變得身心俱疲，影響心靈健康。以下介紹的靜觀治療有助舒緩一些焦慮的症狀並減輕壓力。

甚麼是靜觀？

靜觀需要我們嘗試以中立、不批判的態度去集中精神留意當下，包括腦海中的思緒、身體及身邊的環境。雖然靜觀緣於佛教和冥想傳統，大家並不需要有特定的信仰去嘗試靜觀。



以下是幾個靜觀練習大家可以輕鬆在家嘗試

靜觀進食。這練習需要你留意食物的味道、外觀和質感。例如，當你在喝一杯茶或咖啡的時候，你可以把注意力集中在你的舌頭上，感受溫度，其甜味或熱飲的蒸汽。



靜觀有助你：

提升自我意識
減壓並感到更平靜
更清晰地選擇如何應對
你的思想和感受
應付負面思維
對自己更寬容

靜觀運動（包括步行和跑步）。留意身體移動的感覺。你可能會感覺到微風在你的皮膚和手腳擦過，與及不同質感的感覺，甚至是身邊不同的氣味。



身體掃描。你需要將你的注意力慢慢地移到身體不同的部分，從頭頂至腳趾。你可以留意身體各處溫暖、繃緊、刺痛、暢快或放鬆的感覺。

靜觀畫畫。注意所用的顏色和顏色筆在紙上的感覺，而不是畫特定的物件。你亦可以用靜觀繪圖本或下載靜觀繪畫圖像。



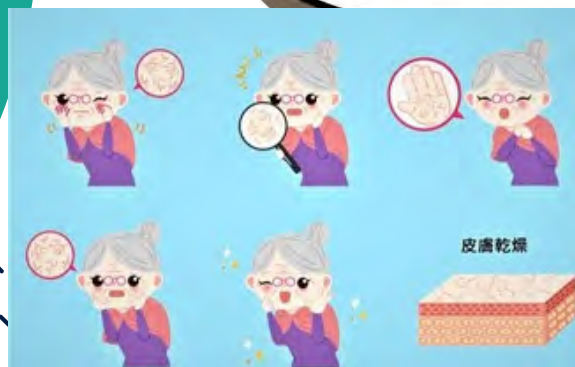
靜觀打坐。這練習你需要靜靜地坐著並專注在你的呼吸、思想、身體的感覺及你身邊的動靜。若你的思路開始遊走，嘗試把注意力帶回當下。

長者皮膚護理

人的皮膚隨著健康狀況和年齡增長而產生變化，高齡長者經常感到全身皮膚發癢、紅斑及龜裂，尤其在四肢前側的地方，因為高齡長者的皮膚保水功能下降，抵抗力減弱所造成。這樣的皮膚痕癢問題容易由於氣溫驟變、進入溫差過大的室內、或是入睡就寢時，尤其到了夏天或者冬天，情況會更加明顯。

清潔

皮膚要保持清潔，在炎熱的夏季，宜每天洗澡，特別是腋下，陰部和雙足等位置。大汗者應穿著吸汗和通爽的衣服，以減少患癬疾的機會，尤其是常患足癬者，切勿穿著尼龍襪和不通氣的鞋，可選擇涼鞋或皮鞋。



痕癢

由於油脂分泌會隨著老化過程而逐漸減少，長者的皮膚一般都會較為乾燥，導致經常痕癢，倘若處理不當，一味的搔抓，或以熱水刺激來企圖止癢，會造成惡性循環，不能解決痕癢的問題。一旦皮膚被抓破，更易造成細菌感染及發炎。

乾燥

避免因皮膚乾燥而造成痕癢，最重要是使用潤膚膏來保持皮膚滋潤，次數不限，尤其不可以忽略的時間是沐浴後，在皮膚仍然濕潤時。此外，亦可以考慮使用浴油，但需要提防滑倒。若是使用暖爐，要保持室內濕度，例如使用充油式電暖爐較使用輻射式暖爐更為良好。除此以外，毛絨衣物更能刺激皮膚，令人更加痕癢，心情煩躁，也會影響癢感。

洗澡

由於太熱的水會過度洗去皮膚表面油脂，所以長者宜只使用暖水，同時要避免大力洗擦，可用較溫和滋潤性高的肥皂或沐浴露，甚至只是局部位置使用肥皂，其他只用溫水洗。在乾燥的季節，皮膚會更覺痕癢，因此若在冬天，長者除非曾經流汗，否則不必每天都洗澡，可以隔天甚至隔兩天才洗澡。



倘若已經採取上述措施，仍然感到持續痕癢，或皮膚表面有異常情形，都應請教醫生。例如痣突然間產生變化，傷口久不癒合，皮膚長出異物，嚴重痕癢、脫皮及劇痛等情況，都可能是嚴重疾病(如皮膚癌)的徵兆，切不可忽視。

危險訊號

資料來源:

長者皮膚護理(衛生署長者健康服務)

https://www.elderly.gov.hk/tc_chi/healthy_ageing/personal_care/skincare.html

照顧者齊來做運動

物理治療專題

夏天來到，大家都會想起各式各樣的運動，

大家又有沒有運動習慣呢？

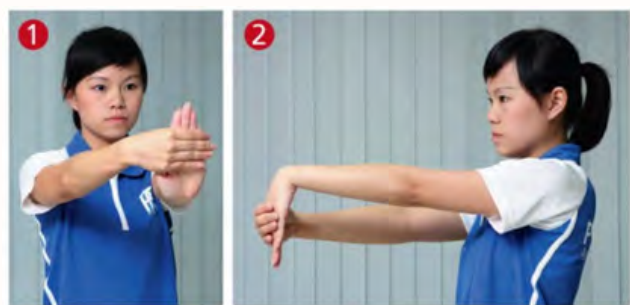
以下介紹一些伸展運動給照顧者，因為你們的健康都很重要！

每個動作維持10-30秒，重覆3次。



1) 胸部及手臂

雙手互扣，並置於下背位置，然後向上提，直至胸部及手臂感到輕微的拉扯。



2) 前臂

a. 左手伸直，指尖向上，右手拉左手手掌，直至前臂感到輕微拉扯。

b. 左手伸直，指尖向下，右手拉左手手背，直至前臂感到輕微拉扯。

c. 注意切勿用力向指尖施壓。



3) 下背

a. 雙手抱著大腿，身體向前傾，直至下背感到輕微拉扯。



4) 腰側

- a. 雙手穩扶椅邊作固定，之後身體向右轉，直至左腰側感到輕微拉扯。
- b. 進行右腰側伸展。



5) 大腿後

- a. 左腳伸直，腳尖向上，雙手向左腳尖方向前伸，直至大腿後感到輕微拉扯。
- b. 再進行右大腿伸展。

最後再給大家一些小貼士：

腰要直、紮穩馬、手腕要置中
良好姿勢發力好
伸展運動我做到

如有任何疑問，請向物理治療師查詢。

資料來源：

預防肌肉筋骨勞損之伸展運動（職業安全健康局）

https://www.oshc.org.hk/oshc_data/files/HotTopic/CL1319C.pdf

『歡樂迎暑天』

職業治療專題

夏天是一個充滿陽光與活力的季節，對於大多數人來說，它是享受戶外活動和社交聯誼的時刻。然而，對老友記而言，高溫和潮濕的天氣可能對他們的健康造成挑戰。以下的一些建議，可以令各位老友記在夏天能夠保持健康、安全和舒適。

老友記於夏天活動須留意的事項

補充水分



夏天的高溫天氣容易引起身體脫水。老友記的身體可能不如年輕人能夠有效調節體溫和保持水分平衡。所以他們需要特別關注水分攝取。建議老友記每天飲用足夠的水，並且避免過多攝取咖啡因和含糖飲料。如果他們身體狀況有特別限制水分攝取的醫學建議，請聽從醫囑或相關指示。

適當衣著



在高溫下，老友記應該選擇輕便、透氣且寬鬆的衣物。棉質和麻質的衣物能夠吸收汗水並讓空氣流通，有助於保持身體乾爽。同時，老友記應該避免陽光直射，可戴上帽子和太陽眼鏡，以保護皮膚和眼睛。

防曬措施



曬太陽可以補充維生素D，但長時間曝曬可能對老友記的皮膚造成傷害。建議老友記避免在太陽最熾熱的時段，如中午12點至下午2點外出。若需要長時間在戶外活動時，請鼓勵他們使用高SPF值的防曬霜，定期重新塗抹，並且穿著長袖衣物，以遮擋陽光。

室內溫度控制



高溫可以對老友記的身體造成負面影響，尤其是那些患有心臟病、高血壓或其他慢性疾病的人士。因此須確保室內溫度舒適，使用空調或風扇來調節室內溫度。定期檢查空調和風扇的運作狀況，以確保它們正常運轉。

適度運動



夏天是一個適合運動和戶外活動的季節，但老友記須要謹慎選擇適合他們的運動方式。輕鬆的散步、游泳、太極和瑜伽等都是不錯的選擇，例如可以在涼爽的早晨或傍晚時段進行。避免在高溫和悶熱的環境下進行劇烈運動，以免增加身體負擔和風險。

均衡飲食



夏天的營養需求可能會有所變化，老友記需要特別關注飲食均衡。建議他們增加新鮮水果和蔬菜的攝取，這些食物蘊含豐富的維生素和抗氧化劑，有助維持身體健康。同時亦要減少攝取高脂肪、高糖和高鹽的食物，避免對心臟和血管造成負擔。

總括而言，老友記在夏天須要留意補充水分、適當衣著、防曬措施、室內溫度控制、適度運動、飲食均衡。相信這些建議會有助於各位老友記能在夏天保持健康、安全和舒適，享受這個美麗及充滿活力的季節。如若對以上資訊有查詢，請聯絡相關專業人士。

資料來源:

夏日炎炎慎防中暑(衛生署衛生防護中心)

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

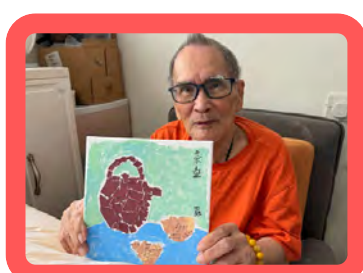
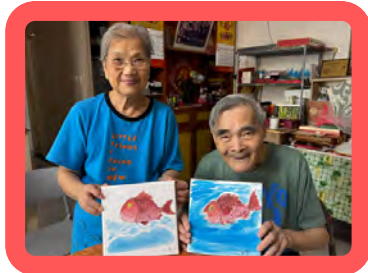
活動花絮(藝術主題性活動)

耆織藝術工作坊(屯門/元朗)



藝術發展主任教授長者製作不同的藝術作品!!
讓老友記展現不同的藝術天份!!

藝術到戶服務



「我」正是出自
這位長者之手!!

耆藝齊共賞(屯門)



長者的藝術作品於
鑽石山廣場展覽!!

(社康性活動)

福慧圓滿慈善素宴



一人一封大利是，
大吉大利，健健康康!!

2023-2024 年度滿意問卷結果



屯門區

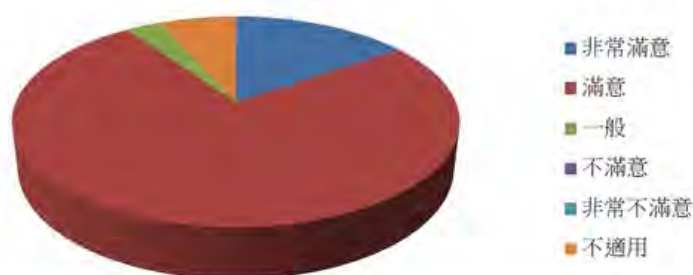
長者

你對現時所接受的家居照顧服務，感到：



家屬

你對現時所接受的家居照顧服務，感到：



元朗區



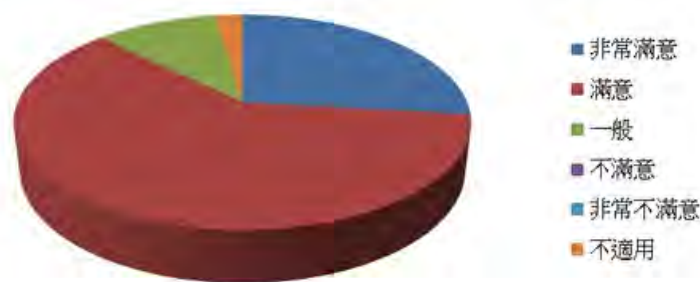
長者

你對現時所接受的家居照顧服務，感到：



家屬

你對現時所接受的家居照顧服務，感到：



*** 感謝你們寶貴的意見，我們才可繼續進步 ***



SQS 服務質素標準及準則 (1-4)

「服務質素標準」訂明服務單位在管理和服務方面應達到的質素水平，本期季刊為大家重溫準則1-4。如對本單位服務質素標準有查詢，可與單位主管聯絡。

標準1

服務單位需確保製備說明資料，清楚陳述宗旨、目標和提供服務的形式，隨時能讓公眾索閱。

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最新及準確的記錄。

標準4

所有職員、管理者、管理委員會或理事會及其他決策組織的職務責任均有清晰界定。

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：

39568482

或透過以下途徑，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。

負責人

／

陳慶新先生
服務經理(安老)

soc.admin@poleungkuk.org.hk

陳少茵姑娘
屯門改善家居及社區照顧服務
元朗改善家居及社區照顧服務
營運經理

ehccs.tm@poleungkuk.org.hk
ehccs.yl@poleungkuk.org.hk

地址：新界屯門建發里4號502室
電話：39568482 傳真：39568485

督印：陳少茵
主編：傅培超 羽嘉寶
印刷數量：350份