



保良局
PO LEUNG KUK



社會福利署資助服務

Subsidised Service by the Social Welfare Department



2024年10-12月季刊

油尖旺改善家居及社區照顧服務

聖誕將至添寒意

穿暖加衣保健康



目錄

職員介紹	P. 2
社工專題-閒。度假	P. 3
護士專題-季節性流行性感冒	P. 4-5
物理治療專題-長者防跌貼士	P. 6-7
職業治療專題-智能家居睇真D	P. 8-10
活動花絮	P. 11
SQS 服務質素標準及準則 (9-12)	P. 12



護理員
沈倩微

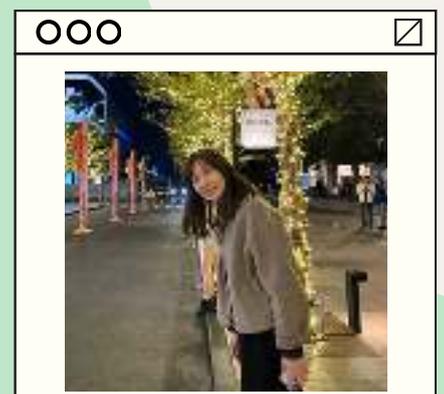
從事服務行業多年，但接觸老友記的工作還是第一次，最初抱著嘗試的心態，不知自己能否做好這份工作，但當長者每次見到我們到訪都會感到高興，我們一起做運動，也有說不完的話題，好像已經把我們當成朋友。這些都是工作的動力，亦令我很有滿足感。



物理治療師
李佩璇

大家好，我是改善家居隊的物理治療師李姑娘。很高興成為保良局一份子，讓我有機會走訪不同社區，支援各位居家安老的長者，提升他們的生活質素。

新同事介紹



福利工作人員
顏芷恩

大家好，今年我由葵青家居隊調職至油尖旺家居隊，開始接觸不同的工作，豐富個人閱歷和發展。期待來年有更多不同挑戰，希望能在新環境好好發揮，一展所長。

閒。度假

「閒。度假」是保良局一項自費的長者住宿暫托服務，服務特色是舒緩照顧者的壓力，長者在住宿期間的醫護團隊服務，退住前有社工按個別需要轉介退住後的支援服務。

以下是從幾方面了解「閒。度假」服務特色：

照顧者：



- 照顧者在離港外遊時，為長者提供一個短期暫住服務。
- 家庭傭工暫未到港，過渡期協助家屬減輕照顧壓力。
- 減輕照顧者負擔，應付照顧者或長者緊急需要，成為照顧者的正能量。
- 幫助長者及照顧者關係上的提升，教導照顧者照顧技巧，增強照顧者信心。

珍惜黃金復康期：

職業治療師、物理治療師、言語治療師、註冊護士及註冊西醫，定期會為入院長者量身訂造復康計劃。

抵禦及延緩認知功能衰退：

認知障礙症照顧

- 目的是帶來給長者生活的意義、歡樂和希望。
- 院舍內設置電子防遊走系統，避免長者遊走迷失
- 為長者進行初步評估，如有需要會轉介醫生。
- 提供五感相關主題的閒暇活動（電視及影像，觸感訓練活動）
- 基於評估，計劃度身訂造的認知訓練活動與運動令長者有愉快的體驗。



(一) 季節性流行性感

季節性流行性感（流感）是由流感病毒引致的急性呼吸道疾病。在本港，流感一般於一至三／四月和七、八月較為流行。



1

病徵



健康的人患上季節性流感後，通常會於數天至兩周內自行痊癒。病徵可包括發燒、咳嗽、喉嚨痛、流鼻水、肌肉及關節痛、疲倦和頭痛；亦可能出現嘔吐和腹瀉等。

然而，高風險人士患上季節性流感，有機會出現嚴重情況，例如長者、五歲以下兒童、孕婦及有長期健康問題的人士。流感相關併發包括肺炎、敗血症、腦炎、心肌炎甚至死亡。

2

傳播途徑

流感病毒主要透過患者咳嗽、打噴嚏或說話時產生的飛沫傳播，亦可透過直接接觸患者的分泌物而傳播。

治理方法

- 大部分人患上流感後能自行康復。如果病徵持續或惡化，應立即求診。
- 症狀較輕微的人士應要有充足休息和多喝水。若出現流感病徵，不應上班或上學。
- 抗生素是治療細菌感染而非病毒感染的藥物，服用抗生素不能治癒流感或加快痊癒。
- 抗病毒劑能減輕病情和縮短患病時間，但必須經由醫生處方才可服用。

預防方法

1. 季節性流感疫苗接種，疫苗能安全和有效地預防季節性流感和其併發症。
2. 保持良好的個人衛生正確佩戴口罩、經常保持雙手清潔
 - 正確佩戴口罩十分重要，包括在佩戴口罩前及脫下口罩後保持手部衛生。
 - 經常保持雙手清潔，洗手時應以梘液和清水清潔雙手，搓手最少20秒，用水過清並用乾淨毛巾或抹手紙抹乾。
 - 打噴嚏或咳嗽時應用紙巾掩蓋口鼻，把用過的紙巾棄置於有蓋垃圾箱內，然後徹底清潔雙手。
 - 當出現呼吸道感染病徵，應戴上外科口罩，不應上班或上學，避免前往人多擠逼的地方，及盡早向醫生求診。
 - 保持均衡飲食、恆常運動、充足休息，避免過度緊張、不要吸煙和避免飲酒，以建立良好身體抵抗力。
3. 保持良好的環境衛生
 - 經常清潔和消毒常接觸的表面，如傢俬、玩具和共用物件。
 - 用吸水力強的即棄抹巾清理可見的污物，如呼吸道分泌物，然後用1比49稀釋家用漂白水（即把1份5.25%漂白水與49份清水混和）消毒被污染的地方及鄰近各處，待15至30分鐘後，用水清洗並抹乾。金屬表面則可用70%火酒清潔消毒。
 - 保持室內空氣流通。避免前往人多擠逼或空氣流通欠佳的公眾地方；高危人士在這些地方逗留時可考慮佩戴外科口罩。

長者防跌小貼士

1. 提防家居環境陷阱

- 保持通道暢通、減少雜物
- 清除地面雜物，保持乾爽
- 避免坐梳化、矮凳、摺椅或有輪的椅子
- 椅子最好設有扶手以助站立
- 充足照明，如夜明燈或床頭燈
- 使用防滑地毯、防滑磚、貼上防滑貼及於適當位置安裝扶手



2. 使用合適助行器具

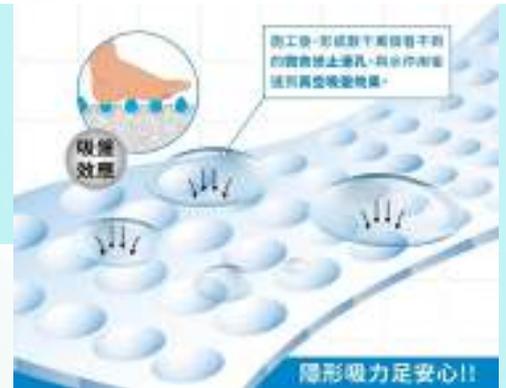


3. 使用防跌用品



髖關節保護褲：一旦跌倒可減低骨折的風險

浴室防滑塗層：使地面防滑，減輕滑倒風險



使用長柄夾及鞋抽，
減少跌倒的風險

穿著有防滑功能的鞋



如有需要，可使用離床感應器，提醒照顧者

智醒家居睇真 D

認知障礙症

認知障礙症並非自然老化現象，而是因長者的**腦細胞急劇退化及死亡**，導致腦功能衰退。除了大眾認知中的**記憶力下降**之外，他們的認知能力亦會逐漸喪失，包括**專注力、語言能力、視覺空間判斷、執行能力、計算和決策**等方面。患上認知障礙症後期的長者更有可能在**情緒和行為上出現問題**，影響日常生活，加重照顧者負擔。



由於認知障礙症患者的認知能力日漸衰退，**自理能力會轉差**，例如未能分辨冷熱水掣、忘記衣物存放的位置等。不少照顧者為了防止意外發生，會禁止他們參與家務，甚至個人護理都由家人代勞，導致長者**病情加重**，亦會**增加照顧者的壓力**。



智友善家居

香港房屋協會-長者安居資源中心成立香港首個「**智友善**」探知館，重點展示針對認知障礙症患者的**家居設計及生活輔助用品**等，為他們提供安全的家居環境，並鼓勵他們參與家居事務，提升獨立及自理能力，並減少照顧者在照顧上的困擾。單位會於12月6日邀請相關長者及照顧者前往參觀。

房協在規劃探知館時，參考了澳洲 Dementia Enabling Environment 八大原則，包括：



1. 減少潛在風險

保持**足夠照明**，道路**暢通無阻**；妥善收藏廚房利器或化學清潔劑；善用**輔助用品**如加裝出門或離床提示器、浴缸安裝水浸警報器等。

2. 減低環境干擾

窗簾加裝**遮光布**減少眩光，家具及生活用品改用**簡約或單色設計**，避免色彩過份豐富或圖案花巧。



3. 營造熟悉的環境

放置一些**長者熟悉的擺設**、**家庭照**等，室內陳設勿作大改動。

4. 容易識別的設計

家中擺設避免太前衛，有需要時可用**提示標貼**或使用說明，以**鮮明色彩**標註。



5. 促進活動的參與

提供**合適及安全的環境和空間**，讓長者多**參與活動**，包括日常自理、家務等。





6. 提供適度的感官刺激

擺放長者感興趣的東西，如盆栽、小擺設等。

7. 提供個人及與人互動機會

為長者提供安全的私人物件存放空間，也在家安排與長者可共同進行的活動，例如打麻雀、玩橋牌、捉象棋等。



8. 營造「智有所為」的環境

為長者提供無障礙的環境，讓他們能參與自己認為有意義和價值的活動。



照顧者可參考以上八大原則，加上善用生活輔助用品、樂齡科技等，改善認知障礙症或有認知缺損長者的家居環境及日常生活，讓他們能夠在安全情況下能夠獨立自主地參與家居事務或活動。如有任何疑問，歡迎向單位職業治療師查詢。



智醒家居睇真D — 有獎問答遊戲

歡迎長者及家屬，參與問答遊戲，既可加深相關知識，又可得到小禮物一份，請踴躍參與！（每位長者只限領取一份禮物）截止日期為2025年2月28日

參考資料

1. 香港房屋協會長者安居資源中心 <https://erc.hkhselderly.com/erc/tc/index.php>
2. dementia australia “Designing dementia-friendly care environments 09/2024”

活動花絮

「過去、現在、未來」情繫耆跡 藝術展

日期:19/10 地點:鑽石山荷李活廣場



當日除了欣賞自己的作品,亦欣賞其他單位長者的作品!

「藝」趣無窮之天然肥皂手作

日期:26/10

地點:童軍總會

努力過後的成品!



長者、護老者及義工互相配合,一起商量及共同製作獨一無二的肥皂,從而建立友誼!

與義工一起製作
手工肥皂!
樂也融融!



活動花絮

「樂」力啟行之探訪活動

日期:16/11 地點:長者家

小義工走訪不同長者家進行探訪活動,當日除了送贈福袋,他們還預備畫作及表演給各位長者,哄到老友記笑到卡卡聲!



「關懷長者心」地區安老服務計劃企業聯繫暨長者餐聚

日期:3/12 地點:香港麗豪航天城酒店

長者當日除了在酒店品嚐美味午宴、欣賞各類表演、與歌手自拍留念,還有與其他參加者交流聯誼!



嘩!真人
仲靚仔
過上鏡



一年一度,一齊食飯,
仲有得睇表演,好熱鬧啊!

活動花絮

夢想成真計劃



日期:20/12

地點:維港灣長者會

所喜樂坊-音樂室
與其他機構的長者
一起參與唱歌會,
分享音樂帶來的喜
悅!



日期:27/11

地點:長者家

與長者重新體驗
蠶絲製作,肯定
其以往對傳統工
藝的貢獻!



日期:25/11

地點:尖沙咀1881

邀請家人和長者悉心
裝扮,外出「打卡」,
重拾生活樂趣!

社區照顧運動會2024

日期:7/12 地點:保良局何壽南小學

第一屆安老運動會成功舉辦!大會安排不同運
動讓長者參與,大家都十分投入,場面熱鬧!



油尖旺運動健兒!
友誼第一!比賽第二!



專注!
認真!

活動花絮

「歡聚渡假樂暢遊」酒店住宿之旅

日期:13/12-14/12 地點:黃金海岸酒店

行程豐富、回憶滿滿的兩日一夜!
大家都有不少新體驗!



13/12(第1日)
蛋糕工作坊

一起製作
栗子蛋糕!



個個都是
烘焙達人!



14/12(第2日)

芳香漫遊工作坊

首次進行香薰及插花
活動,大家都對自己的
創作十分滿意!

吃飽飽在房間
一起做伸展運動!



晚餐是美味的自助餐!

活動花絮

長者日送上福袋, 希望大家每日都開開心心!!



又到聖誕~又到聖誕~送上聖誕禮物祝大家聖誕及新年快樂!

護老者打氣標語

一起為護老者打打氣!

Let's be a **RAINBOW**

標語字數: 30字以內
可將作品交予上門服務職員
截止日期: 11月30日

長者: 譚伯伯 油尖旺 改善家居及社區照顧服務

標語: 關愛無價,
謝意在心!

Let's be a **RAINBOW**

標語字數: 30字以內
可將作品交予上門服務職員
截止日期: 11月30日

長者: 關婆婆 油尖旺 改善家居及社區照顧服務

標語: 佳節贈祝福,
願萬事順心。

謝謝護老者默默地、無償付出地照顧長者

SQS 服務質素標準及準則 (9-12)

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

意見反映、讚許或投訴

如對本服務有任何意見或建議，歡迎致電我們：35651912
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	陳若祺姑娘 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
聯絡方式	電話：35651912 傳真：34604977	電話：22778198 傳真：28902097
電郵	ehccs.ytm@poleungkuk.org.hk	soc.admin@poleungkuk.org.hk

督印：陳若祺
主編：顏芷恩
印刷數量：250份