



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

2022年10月至12月季刊



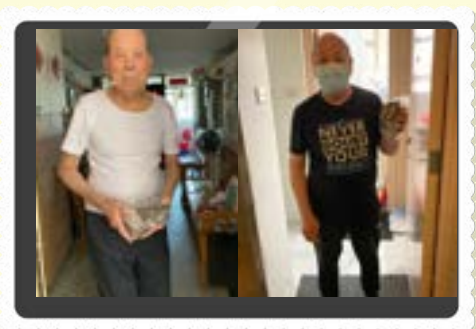
懷緬



目錄

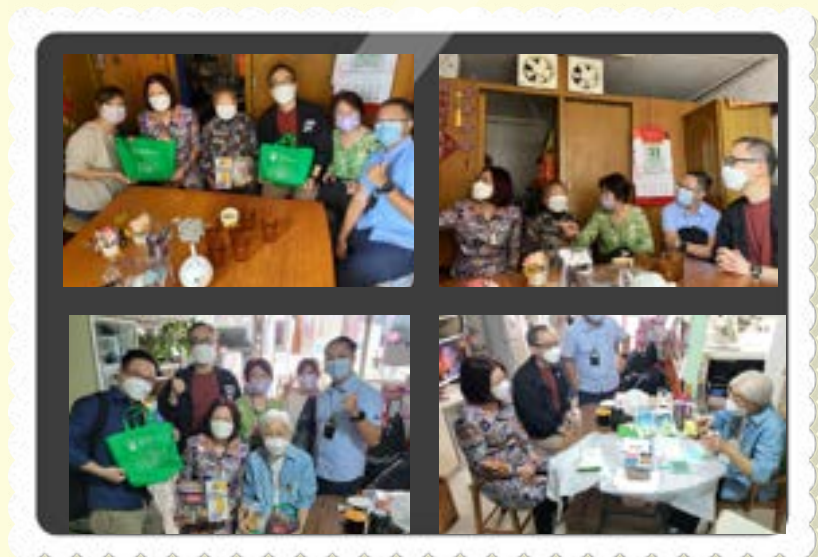
懷緬之活動花絮	P.2
主任的話 - 懷緬過去	P.3
護士專欄	P.4
職業治療專欄	P.5-8
物理治療專欄	P.9-10
社工專欄	P.11
認知你心 - 認識認知障礙症	P.12
服服質素標準及準則(1-16)	P.13-14
新員工介紹及離職員工感言	P.15

懷緬之活動花絮



2022 端年節送粽大行動

2022 董事會探訪長者



主任的話 - 懷緬過去

很多老友記都喜歡薰妮一首膾炙人口的經典金曲《每當變幻時》，裡面歌詞說道：

🎵「懷緬過去常陶醉，一半樂事，一半令人流淚。夢如人生，快樂永記取，悲苦深刻藏骨髓。韶華去，四季暗中追隨，逝去了的都已逝去。常見明月掛天邊，每當變幻時，便知時光去」🎵

張世榮--荃灣改善家居及社區照顧服務主任



懷緬昨天的我·積極面對今天·明天的我



很多人都喜歡懷緬過去，包括我本人，年紀愈大，愈喜歡懷緬過去的鎖事或大事、歡笑或眼淚、成就或失意，裡面記載著每個人的獨特經歷和故事。原來「懷緬」亦有「治療」作用，藉回憶對過往的事物及經驗，重新整合及體驗，讓當事人在情緒、認知、功能、生活的

滿意程度及自我形象方面，帶來正面的影響，適用於所有人、一般長者、認知障礙症長者、老年抑鬱症的人士。

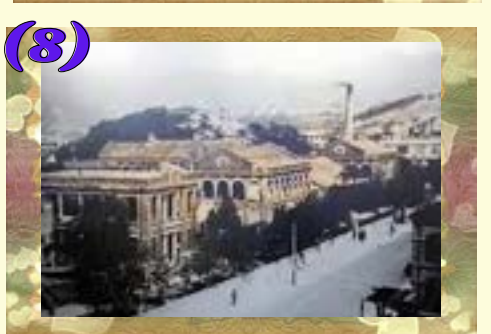
今期季刊，為老友記呈現很多舊照舊物，亦有很多以懷緬為主題的資訊，當中又會勾起你幾多回憶和當年往事？希望大家藉懷緬，除了追憶故人往事，更積極面對今天、明天。

護士專欄 - 醫療懷緬

鍾小儀先生
(註冊護士)



人到中年，往往都想起以前的人、事、物。今期我們一起回故一下，以前有關醫療的舊事物。



- (1) 血壓計：以前六、七十年代都係使用水銀計為病人量血壓，現時已較為少用，多採用電子血壓計。
- (2) 針筒：以前醫護都採用金屬針筒(可以重複使用及耐用)，現時都使用一次性膠針筒(價錢便宜，用完即棄)。
- (3) 溫度計：以前人們發燒都用口探水銀溫度計，但間中會容易打爛及水銀流出，現時家用的都會轉用電子耳探或額探溫度計。
- (4) 急救箱：以前醫療器材大多數都很昂貴而放在木箱內，及不容易打爛。但因為木箱比較重及攜帶比較重。所以現時已改用塑膠箱(攜帶方便)。
- (5) 擔架床：以前救護員在短途運送病人時，會用人力擔架床，但現時已改用有轆擔架床，可以作長距離運送病人。
- (6) 製服：以前護士全部係女士及穿裙，但現時有不少是男護士，女護士為方便工作而改穿褲了。
- (7) 病房：舊時病房沒有冷氣及比較擠迫，現時已改善了病房環境(有冷氣、負壓房、及氧氣設備等)。
- (8) 醫院大樓：以前較為簡陋及只有三層高，現時已重建成高樓大廈。



羅艷薇小姐
(職業治療師)



懷緬治療Reminiscence Therapy



懷緬治療是職業治療師用於輕中度至中後期的認知障礙症長者常用的治療方法。

懷緬治療是對過去事物及經驗的回憶。透過生命回顧，對過去的經驗重新體會及整理，讓長者對自己的能力及知識引以自豪，增強自尊心及存在價值。



對認知障礙症長者帶來多方面的正面影響

- ✓ 自我形象：正面看待過往經歷，包括過去一些不愉快的經歷、失敗或困擾，從而肯定自己。
- ✓ 情緒：談話期間保持良好情緒，但亦可適當表達以往抑壓的情緒。
- ✓ 認知及溝通：透過分享自身經驗，刺激遠期記憶及語言運用，促進與別人交流。
- ✓ 社交：多以小組形式進行，促進社交生活。

對照顧者的好處

- ✓ 以熟悉的話題加強溝通。
- ✓ 加深對認知障礙症的認識。
- ✓ 欣賞長者，提升關係。
- ✓ 學習人生哲理。
- ✓ 共同製造愉快回憶。





懷緬治療的重點

- 使用相片、圖片，甚至實物讓長者觸摸，協助回想
- 以開放性問題鼓勵長者多就主題分享及描述細節：

- ★ 何物(What): 「這件物件叫甚麼？」
- ★ 何人(Who): 「與誰一起使用？」
- ★ 何地(Where): 「通常在甚麼地方使用？」
- ★ 何時(When): 「通常甚麼時候使用？」
- ★ 為何(Why): 「為甚麼使用這個？」
- ★ 如何(How): 「這要怎麼使用？」



- 保持正面的態度及尊重，確認長者的感受，不批評也不勉強他們回答
- 主要著重在愉悅的回憶，不需要考驗長者的記憶力
- 留意長者情緒，避免令他們太激動或情緒低落
- 結束時總結或簡略重溫內容，並表達謝意



常用主題

- 成長歷程：童年、青少年、成年、中年、老年
- 發展階段特別事項：學業、工作、嫁娶、育兒、退休生活
- 日常活動：衣、食、住、行、節日、興趣

資料來源：

行腦退化支緩計 <https://pdsp.hk/tc/caregiving-skills/treatments/reminiscence-therapy/index.html>

香港社會服務聯會服務發展(長者)懷緬治療執行指引 http://webcontent.hkcss.org.hk/el/CP/remin_guide.pdf



復康器具「新一點」

現今科技日新月異，復康用具亦不例外。不同類別的復康或輔助器具不但能改善長者及殘疾人士的日常生活，亦能減輕照顧者的負擔及勞損。近年提倡的「樂齡創新」、「安康在家」，為安老及復康界帶來不少更進步、更貼心的產品。現在就為大家介紹，其中一些合適家居使用的器具吧！



寢室篇

<p>醫療護理超低床</p> <p>→ 可把床降低至貼近地面，減低使用者跌落受傷風險</p>	<p>翻身減壓氣墊床褥</p> <p>→ 自動左右翻身，減省人手轉身的負擔</p>	<p>吸震安全床邊墊</p> <p>→ 專利吸震科技，高效吸震，減少跌倒受傷的風險</p>

浴室篇

<p>防滑塗膜</p> <p>→ 塗抹在浴室或其他地面，形成防滑薄膜</p> <p>→ 物料安全，不易脫落，無色</p>	<p>智能廁板</p> <p>→ 備多種沖洗方式及暖風烘乾功能，方便如廁後清潔有困難的人士</p>

浴室篇



座地扶手

- ➡ 免除安裝，可隨意擺放，方便站起



電動助推式輪椅／助推器

- ➡ 以電能協助推動，讓照顧者推動時可減省負擔

浴室篇



定位鎖匙扣／手錶（室外）

- ➡ 長者隨身攜帶定位儀器外出
- ➡ 配合手機應用程式使用，定位找出者位置
- ➡ 需配合數據卡／數據計劃使用

尋物件器（短距離）

- ➡ 以聲音找物，偵測指定範圍內的失物
- ➡ 可配合手機應用程式使用，發出提示音
- ➡ 方便記憶力衰退者尋物如鎖匙、電話



** 有關圖片只以供參考。有關以上或其他輔助器具的疑問，可向職業治療師查詢

復康器具「知多點」有獎問答遊戲,掃描此QR Code,即可參加

歡迎長者及家屬，參與問答遊戲，既可加深復康器具的知識，又可得到實用小物一份，請踴躍參與！
(每位中心長者只限領取一份禮物)

截止日期：2023年1月31日

物理治療專欄



蕭力文先生
(物理治療師)

動動四肢，「保」腦四式



「保」一式: 手腳舉高

抬起左肩，伸直右膝，1秒，放下，
左右重複10次



「保」二式: 舉手拍膝

先抬起左肩，提起右腿，
左手拍右腿，
腿放下，左右重複10次



「保」三式: 拍拍肩膝

左手拍右肩，右手拍左膝，左右重複5次



「保」四式: 擔天望地

頭向上，望向天，提起腳尖，然後頭向下，
望向地，雙腳平放，重複5次

運動示範: 劉婉玲女士 如對運動有任何問題，請向物理治療師查詢



運動可以刺激腦部，讓人產生愉悅、滿足感，減緩神經細胞流失的速度。

除此之外，運動可以增加腦部的血流量，氧氣和「葡萄糖」是腦部最基本的必需物質，不但增加血流量到腦部，還可增加血的供應量。

輔助器具「租借點」

除了購買新的復康器具，租借／購買二手器具亦是個好方法，既環保又能物盡其用。不少非政府機構有提供相關服務，出租／放售常用的器具如電動醫療床、高背椅、輪椅、起人機、便椅等。詳情可參閱以下資料及有關網站

保良局「一站照護」



地址：葵涌打磚坪街49-53號華基工業大廈第一期5樓B室

電話：2422 1233 Whatsapp: 9126 9690

<https://www.poleungkuk.org.hk/support-us/social-entreprise-and-vocational-rehabilitation-services-centre/wellness-one>

香港復康諮詢會 復康器材/用品回收及租借服務

地址：九龍深水埗東沙島街188號樂年花園B3號地下 電話：2388-9915

<https://www.hkrehabright.org/>

香港紅十字會輔助行動器材租借服務

地址：香港西九龍海庭道19號

電話：2610 0515

https://www.redcross.org.hk/tc/community_healthcare/mobility equip/intro_me.html

香港輪椅輔助隊輪椅或輔助用具借用服務

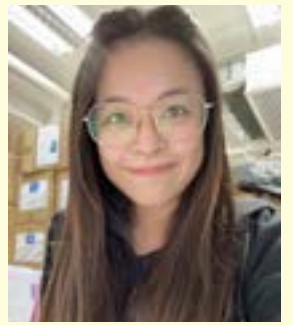
地址：香港九龍南昌村昌遜樓地下1-4號

電話：2194-9666

<http://www.hkwheelchair.org.hk/>

社工專欄

年輕時忙於工作、照顧家庭的您，有沒有一些小玩意是特別有印象、充滿回憶呢？這次，我們搜集了一些五十五至六十年代左右興起的玩意讓大家懷緬一番。



謝依澄小姐
(註冊社工)

老香港玩具情懷



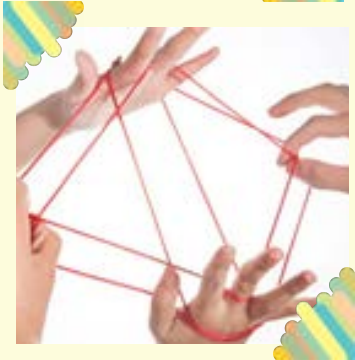
公仔紙

拍公仔紙的玩法有很多，其中一種是把公仔紙放在掌心，雙方擊掌，公仔紙跌在地上時呈正面的一方勝出，可贏得對方的公仔紙。另一玩法是將一疊公仔紙堆在地上，參加者輪流在上面拍手，誰人的「掌風」吹翻最多的公仔紙即獲勝。



毽子

一種用羽毛或紙、布等插在圓形的底座上做成的遊戲器具。一位來自江蘇省的中國運動員在1936年的柏林夏季奧運會上進行了表演，自此帶起熱潮。在2000年，更於匈牙利舉行了第一屆世界足毽錦標賽。



花繩

一種利用繩子在手中翻轉花式的玩意，單靠雙手和繩，就可翻轉出多達兩萬以上的花式，引發出無限的想像力和創作力。



挑竹籤

又名五色竹籤，可以鍛煉手部的穩定性。玩家用手握着整束竹籤，豎立在桌面上然後放手，讓竹籤自然地散在桌面。比賽者要在不移動到其他竹籤的前提下，把竹籤逐一取走，而每枝竹籤會有不同分數。



抓豆袋

傳統玩法是，一手將至少五個子拋入空中，再用手心或手背接住，接住者得分，否則失分。香港人一般使用裝有米粒、沙礫或豆粒的布包，六、七十年代的家長，不少為子女用碎布及沙粒縫製爪子，作為子女的玩具。

認知你心♥：認識認知障礙症

據統計，全球每3秒便有1人確診認知障礙症，而本港每10名70歲或以上長者便有1名患者，85歲以上患病比率更高達三分之一，情況不容忽視

認知障礙症並非正常老化，而是因患者的細胞出現病變而急劇退化及死亡，導致腦功能衰退。

認知障礙症可以按不同病因分類，常見的有：

1. 阿茲海默氏症 (Alzheimer's Disease)，佔74%。
2. 血管性失憶症 (Vascular Dementia)，佔22%。
3. 其他失憶症，如腦部前額顳葉病變、腦部創傷、病毒感染等，佔4%。

認知障礙症患者的認知能力會逐漸喪失，其記憶力、語言能力、視覺空間判斷、執行能力、計算和決策等方面，以致日常生活、行為及情緒亦受影響。

認知障礙症的治療方法，可分為：

藥物治療：

1. 乙醯膽鹼酯酶抑制劑
2. 穀氨酸受體拮抗劑

非藥物治療：

1. 現實導向
2. 緬懷治療
3. 多感官治療
4. 認知訓練，專注力訓練
5. 日常生活技能訓練等

資料來源：

<https://www.hkada.org.hk/types-of-dementia>

<https://www21.ha.org.hk/smartpatient/Dementia/zh-HK/Home/>



服務質素標準及準則

SQS 1-16

為了讓社會福利署及受津助機構能更有效率地提供以人為本，講求問責、著重服務表現的福利服務。社署與受津助機構共同制訂《津貼及服務協議》與《服務質素標準》，以釐定及評估服務表現。

我們在今期的季刊，會介紹第一至十六項標準：

知多一點點



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、職員及其他關注人士就服務單位的表現提出意見。



標準 7
服務單位實行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。

新員工介紹及離職員工感言

新員工：



麥海貞(護理員)

大家好! 我叫麥海貞! 我加入這個團隊一個月了。從照顧長者當中學了很多道理，使我獲益良多。祝大家身心健康、工作順利!



離職感言：



蕭力文(物理治療師)

十年時光飛逝，這經歷是難能可貴。總結自己最大的收穫是結識了各位可敬的同事及長者，是你們的真誠、熱情、包容，給我愉快工作環境；是你們的勇敢、智慧、堅強，給我無限工作動力；我要離開這個「舒適圈」，謝謝各位對我的祝福，亦祝願團隊繼續以愛心，關顧各位長者。



馬耀華(職業治療師)

接近10年保良局的工作生涯要完結了，感謝各位同工及服務使用者多年的照顧，有緣再會



意見反映、讚許或投訴

如對本中心服務或對「服務質素標準」有任何意見，請致電熱線。

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。服務使用者如有資料更新，
請通知單位。

負責人：盧偉英女士 (葵青隊主任)
：劉小玲女士 (葵青隊主任)
：張世榮先生 (荃灣隊主任)

陳慶新先生 (服務經理-安老)

地址：新界葵芳貨櫃碼頭路77-81號Magnet Place Tower 1, 三樓303-304室

電話：2614 1331 / 2873 3304 / 2783 3354

傳真：28733 3316

電郵：ehccs.kt@poleungkuk.org.hk
ehccs.tw@poleungkuk.org.hk

soc.admin@poleungkuk.org.hk

督印：盧偉英 / 劉小玲 / 張世榮
主編：陳思敏 / 許頌賢 / 楊靜妍
印刷數量：750份