



明愛醫院離院長者綜合支援計劃

保良局家居支援隊伍

中心通訊(2013年10月至12月)

頭條

長者冬天錦囊：

衣

食

住

行

篇

某同事

嚴主任，可否向長者及護老者打聲招呼，順便介紹一下本期通訊有什麼精彩內容？

大家好，我係單位主任嚴姑娘，好高興又在這裡和大家見面。
在我們的服務使用者之中，有不少係深水埗區獨居或雙老同住的長者，在這冬天將至的日子，對他們的關顧尤為重要。因此，今期與大家溫故知新，從「衣食住行」四方面講解長者過冬時的注意事項，並介紹深水埗區較具特色的公園，讓大家知道更多晨運好地方。此外，亦與大家分享一些我們工作內外的趣事，讓大家對我們團隊有更多認識和了解。

內容咁豐富，大家要細心欣賞啊！



感謝你們一直對保良局安老服務的支持，為了解服務使用者對服務的意見，以及如何更有效協助長者「居家安老」，我們已邀請了香港城市大學應用社會科學系進行意見調查，調查將於 2013 年 10 月至 2014 年 2 月舉行。香港城市大學將派出調查人員，到保良局安老服務屬下單位，與長者和家屬面談，搜集意見。

研究所得的資料只限於檢討服務成效分析之用，所有資料絕對保密。如對研究有任何查詢，歡迎致電 3408 6358 與單位負責人嚴姑娘聯絡。

考考你



我係保健員陳曉，今次想同大家輕鬆一下，玩遊戲，考考眼力。

「



」這肖像會穿梭出現喺今期通訊內，共有 8 處地方，你能全部找出來嗎？

長者冬天錦囊：衣食住行篇……開始！
資料來源：衛生署長者健康服務網站
康樂及文化事務處網頁

衣

- ✓ 禦寒衣物的質料以乾爽、輕便、舒適、透氣和保暖性能好為佳
- ✓ 宜選用棉質的內衣褲
- ✓ 按情況穿著合適和足夠衣物，有需要時可配戴帽子、頭巾、圍巾、頸巾、手套和襪子，有助保持頭、頸、手和腳部溫暖



- ✓ 不要穿得過份臃腫和緊身，以免妨礙血液循環和影響行動
- ✓ 避免毛絨衣物纖維直接接觸皮膚，以免乾燥的皮膚更為痕癢不適



食

- ✓ 多飲用及進食熱量較高和容易消化的熱飲品和熱的食物，如熱奶、熱湯、粥、粉、麵和飯等
- ✓ 每天要攝取足夠的份量，尤其是水份
- ✓ 可以小食多餐
- ✓ 注意均衡營養，可參考食物金字塔



- ✗ 高脂肪及高膽固醇的食物
- ✗ 飲酒取暖

住

若要保持家居環境溫暖，可使用電暖爐，但切記要打開適量窗戶，確保室內空氣流通。



若使用電暖爐，除要確保室內空氣流通外，擺放時要遠離門口、通道、或易燃物品，並要避免電力負荷過重及小心過熱。而在各種暖爐中，以充油式電暖爐較為安全。



對熱力感覺減退的長者，如糖尿病患者，不宜使用暖水袋及暖身器。

穿著襪子保暖之同時，宜穿著防滑鞋履，以免滑倒。

留意門窗及牆壁是否有破損，以致寒風從空隙中吹入屋內，可使用玻璃膠或牆灰將之封補。



行



頸部
Neck

眼望前方，頭緩緩向左轉，還原，再轉向右，重複四次。

大家好，我係物理治療師戴姑娘。無論春、夏、秋、冬、室內或室外，長者做運動前均要做適量熱身運動，減低受傷風險。好，大家跟住做。一、二、三、四；二、二、三、四；三、二、三、四.....



肩膊
Shoulders

兩肩向後摺，上提並向前轉，重複8次。然後兩肩向前摺，上提並向後轉，重複8次。



胸背
Chest

手肘屈曲，慢慢向後伸，手心向前，雙臂貼近身旁，慢慢向前伸出，還原後重複8次。

宜：天氣寒冷時，如要外出，要穿著合適保暖禦寒的衣物，並避免長時間置身於寒冷的環境或寒風中。



手指及前臂
Fingers and Forearms

兩臂前屈平腰，雙手握拳，然後張開，手指伸直，還原後重複8次。

保持正常的日常活動，並作適量的運動，使身體產生熱能，幫助維持體溫，亦可以保持關節靈活和增強血液循環。



腰部
Waist

手肘屈曲，雙腳微曲，分腿站立，上身慢慢向左轉，然後向右轉，重複4次。



腿部
Legs

雙手叉腰，雙腳微曲，兩腿將開至肩寬度，雙腳原地踏步，上落8次。

「我們的深水埗」，
介紹長者晨運好去處...

漢花園

深水埗公園

長沙灣遊樂場

深水埗區有很多空氣
清新、環境優美、鳥語
花香的公園，十分適合
長者前往休憩、晨運。

南昌公園

通州街公園

Thank You

明善醫院、保良局(家居支援隊伍)
 梁詠琳 啟
 住進明善醫院一個月至出院心中很光明和
 安心。在院中幸得保良局家居支援隊伍負責
 個案經理甘詠琳姑娘盡力幫助我解決
 了生活上我本人所需要的服務。我心中存
 有對她感激和不舍得她。但我又害怕排
 過別隊的支援服務未能繼續幫助我生活上的
 所需。在此我只有祝甘姑娘更加用心去
 幫助別人。我本人謹將此信謝她。希望
 各人向她學習一顆善良愛別人的這種
 精神。

敬禮

明善病人 梁詠琳
 2013.5.24

長者及護老者的感謝
 之言，帶給我們無限
 的工作動力！

有你們的讚許和鼓勵，
 我們工作得更起勁！

敬啟 保良局 家居支援隊伍
 甘詠琳姑娘
 首先多謝多謝各位 在我離開醫院回家
 休養這一段辛苦困難日子 幫助我渡過
 更加是護理我手術傷口 兩位護士姑娘
 鄭姑娘 陳姑娘 用心護理 使我減少
 不少痛苦 令我解脫手術後擔憂不安
 天使心腸 使我感受到一份關懷
 其餘各位送飯及陪訪人員 細心照顧
 我是衷心感激
 特此致謝 多謝

馮 

[Redacted name]

2013-8-20

本人乃復康服務者李文女兒，感謝貴局安排葉姑娘復康訓練員到來督我母親做復康運動。本人及我母親對葉姑娘之表現非常滿意，葉姑娘表現出對患者極有耐性，及靜聽患者的心声，從患者角度去考慮，及鼓勵患者加強信心。以我母親為例，我母親現在逐漸復康，亦有改善及進步。

葉姑娘是一個非常專業及極具愛心及耐性的訓練員，若任何患者得到葉姑娘的服務，相信是患者之福及定能有所得益。本人及母親再次感謝貴局負責我母親過案之馬先生，戴姑娘及葉姑娘，對母親復康訓練之安排。祝貴局及眾人事事順利！

患者李文女兒
李文
三月廿四日

工作，雖繁重但滿有意義。

工餘，輕鬆並且充滿樂趣。

你們想了解我們這團隊，在工作內外的趣事嗎？
現在一一為你娓娓道來。

我們相信：增加彼此了解，能讓長者、護老者及職員之間，
建立更好關係。

職

員

介

紹

護理員
陳惠芳



護理員
羅妙玲



護理員
鍾意明



護理員
陳靜



護理員
鄭金彩




讓同工重溫感人個案，鼓勵同工反思工作上的喜樂得失，藉此提升工作動力，建立團隊精神。

「霎時感動」個案分享

一封信、一句說話、一個笑容、一刻片段，令我永誌難忘……
在與服務使用者和護老者相處的時光中，最令我深深感動的是：

護理員
李詩詠姑娘

1. 長者/護老者: 黃 
2. 事件: 長者思想較負面，行動不便少外出，為鼓勵他多接觸人群及減除負面思想，特邀請他參加長者康樂活動，初期長者拒絕參與，但經多番嘗試後終於肯答應出席活動，於活動期間長者還分享了很多他年輕時的經歷，四憶功夫，非常有趣。
3. 得著: 只要有耐性，多關心，長者是會願意打開心扉的。
4. 勉勵自己:

發放正能量!

提昇工作熱誠!



職員: ky

為響應保良局建立 135 週年，舉行了「保良局特飾便服日」，同事們化身彩虹，架上墨鏡，在鏡頭前擺出至型 post!!!



COOL!!!

有不少同事都係愛貓之人.....

不要誤會，
這只是拍攝
效果!

護士鄭姑娘所養嘅異國短毛
貓咪，下頷撮鬚好有型啊!



好叻呀! 快手啲影
喇! 我要瞓覺啊!



經常被社工何先生逗玩嘅
貓咪，搞到無覺好瞓.....

我係社工甘姑娘所養
嘅貓咪，我係咪好靚仔
嘅呢?



護士陳姑娘和護理員葉姑娘自家製作的甜品，好味到難以形容！讓我們在繁重的工作中，不斷獲得能量補充！

LIKE!



法式蘋果金寶



芝士麻糬波波



木糠布丁

趁熱食呀！



朱古力粒粒曲奇



無難度！



馬卡龍



杏仁酥





老有所為活動計劃
「耆青樂聚展藝能」

加餸慶中秋



加餸慶中秋

中秋節送贈月餅

10月

「護老情真攝影比賽」

邀請長者與護老者拍攝一張相片，並加上文字簡介描述，表達及促進長者與護老者之間的情誼。(聯絡職員：社工甘姑娘-34086358)

11月

「長者日茶聚」

邀請長者及護老者參加茶聚，慶祝長者日。

「平安大使選舉」

邀請裝有平安鐘的長者參加，趁職員上門服務時，監察及記錄長者使用平安鐘的狀況，並給予獎勵，藉此加強長者善用平安鐘的意識。(聯絡職員：社工何先生-34086358)

12月

「冬至加餸」

「正確使用助行器具獎勵計劃」

透過獎勵計劃，鼓勵長者適當地使用助行器具，提高長者、護老者和職員防跌的意識。

活動預告

登登登登……揭曉答案!



第1頁



第6頁



第7頁



第10頁



第11頁



第12頁



第13頁



第14頁



如對本隊服務有任何意見或建議，可致電 34086360 或聯絡下列負責人。你的寶貴意見有助我們持續改善，提昇服務質素。

負責人	嚴曉玲女士 主任	吳秀蘭女士 助理社會服務總幹事(安老服務)
地址	深水埗永康街 111 號 明愛醫院懷義樓地下	香港銅鑼灣禮頓道 66 號莊啟程 大廈 5 樓
電話	34086360	22778888
傳真	23714561	28902097
電郵	cmc@poleungkuk.org .hk	Soc.admin@poleungkuk.org.hk

督印：嚴曉玲主任

編輯：何國煒先生

出版：明愛醫院離院長者綜合支援計劃
保良局家居支援隊伍

地址：九龍深水埗永康街111號明愛醫院懷義樓地下

數量：300份

出版日期：2013年10月

郵票