



瑪嘉烈醫院離院長者綜合支援計劃

保良局家居支援隊伍

2015年第2季 **季刊**

人生就像馬拉松  
有超越別人  
也有被趕上

**最重要堅持**

**行到人生終點**



# 主任的話

本計劃主要服務剛出院的長者，服務期為期八星期。部份長者是曾跌倒或是中風，剛出院時身體很弱，但同時是經歷康復的黃金期。在這八星期內，長者的身體狀況變化可以很大，如能有適當的引導及支援，長者是有很大的進步空間的。「復康」成為本計劃的一大目的，而復康運動更是絕不可少的重要一環。本計劃透過物理治療師的評估，安排合適的運動，由護理員上門教導長者做運動，希望可以透過八星期密集式的訓練，讓長者建立一個正確做運動的習慣，在撤出服務後，長者仍然可以繼續做運動，達致「居家安老」。

做運動，「做」不是最難，最難是當中的堅持。在此祝願各位都有這一份堅持，祝大家身體健康！

黃麗敏主任

## 新同工介紹

大家好！當了十多年護士的我，做過不同的崗位工作，醫院、安老院舍和日間護理中心，照顧過不同需要的長者。保良局與瑪嘉烈醫院合辦之「離院長者綜合支援服務」，正能讓剛離院長者及其家人提供適切照顧及幫助，大大減低長者和家人的壓力。我們可以為「居家安老」盡點力，期望我們專業團隊服務，可提升長者及照顧者的生活質素。祝願各長者、家人及同事身心健康，生活愉快！



註冊護士余智慧姑娘





物理治療師梁文傑先生

雖然我剛加入瑪嘉烈醫院離院長者綜合支援計劃，但我以前在保良局周鴻標老人日間護理中心工作一段時間。我感到很開心可以加入成為新力軍，為居家的老友記助跑打氣，希望如我的偶像「米高佐敦」一樣投入快而準的射球，意思是上門為老友記準確地評估身體機能的情況，快捷地設計度身訂做的物理治療運動及紓緩痛楚的治療。

各位老友記，你們好嗎？我於四月加入這個大家庭，擔當個案經理。在這裡認識很多熱心的同事，大家經常討論如何改善長者生活質素，令我獲益良多，有助於日後為長者及家屬提供更適切的服務。右圖相片中的我參與了一個「愛笑」的活動，希望各位長者、家屬及同事不論生活有多艱苦，也能笑著面對。



社工鍾兆欣姑娘



護理員周雪娟姑娘

哈佬，大家好，我是剛到職的護理員周雪娟姑娘，主要的職責是統籌送飯服務、編排飯線及寫字樓支援工作。雖然很少機會與長者及家屬見面，但是如大家對送飯及其他服務有查詢，歡迎大家致電本中心與我聯絡，我很樂意為大家服務。在此祝大家開心愉快。

# 熱身運動

人生長跑過程中，堅定的意志與強健的體魄是缺一不可。不論任何年齡、性別或身體狀況的人士，經常進行適量運動，可改善健康狀況。鼓勵大家從簡單動作開始，建立積極平衡的理想生活。以下基本伸展運動，大家嘗試跟著做吧!

動作簡介	圖示	益處
<b>頸部伸展運動</b> 坐位，用手將頭部拉向左邊，停 5 秒，然後慢慢用手將頭部拉向右邊，停 5 秒，重覆 5 次		<ul style="list-style-type: none"><li>● 伸展頸部肌肉</li><li>● 舒緩頸痛</li></ul>
<b>肩部關節運動</b> 站立，雙手手指如圖在牆上向上爬，最高處維持 10 秒，重覆 10 次		<ul style="list-style-type: none"><li>● 伸展肩背部肌肉</li><li>● 改善姿勢</li></ul>
<b>腰部關節運動</b> 雙手環抱胸前，慢慢將身體向右轉，停 5 秒，再向左轉，左右重覆 10 次		<ul style="list-style-type: none"><li>● 活動腰部關節</li><li>● 防止腰部關節僵硬</li></ul>
<b>大腿肌肉運動</b> 伸直膝關節，停 5 秒，慢慢放下，左右腳各重覆 10 次		<ul style="list-style-type: none"><li>● 強化大腿肌肉</li><li>● 舒緩膝痛</li><li>● 改善步行能力</li></ul>
<b>腳踝運動</b> <u>坐位</u> 把腳踝向上下擺動，重覆 30 次		<ul style="list-style-type: none"><li>● 活動腳踝關節</li><li>● 改善下肢血液循環，預防靜脈曲張</li></ul>
<b>大腿肌肉伸展運動</b> 腰背挺直，腳指向上屈，身體向前傾(依箭頭所示)，直至大腿後面有拉緊的感覺，停 10 秒，左右重覆 10 次		<ul style="list-style-type: none"><li>● 伸展大腿肌肉</li><li>● 舒緩膝痛</li><li>● 改善步姿</li></ul>



# 助跑小祕技

本局獲「攜手扶弱基金」資助，過往推行「步步為營長者防跌計劃」及「無痛耆蹟長者痛症管理計劃」。目的鼓勵長者勤做運動，促進血液循環。



握力球：雙手各握一球在掌心，作十次手部伸縮緊推動作。



按摩棒：每日按摩 3 分鐘，紓緩痛楚好幫手。

電熱墊



熱敷可以擴張血管，促進局部血液循環和新陳代謝，達到加速痊癒，消除慢性炎症，止痛及舒緩肌肉痙攣的作用。

TENS 電療機



透過電流刺激感覺神經，達到抑制疼痛感覺的效果，適用於各類肌肉痛，關節痛和手術後的痛症等。(使用前必須徵詢物理治療師的意見)



# 體驗物理治療之旅

張叔平日喜歡外出行街，去葵盛東商場購物，或往荃灣行公園。但自離開醫院後，下肢乏力，無奈地減少外出的次數，終日在家，感到苦悶。物理治療師梁先生為張叔設計一系列的運動，每星期由護理員上門與老友記進行訓練。最初張叔不習慣帶著沙包踢腳、舉手，手腳感到酸痛，經護理員再三鼓勵下，張叔堅持完成所有動作。



平時我最中意  
瞓覺，  
好少運動，  
而家有姑娘  
黎陪我，  
想偷懶都唔得。



沈婆婆骨退化，經常出現背痛，有時甚至痛到不能安睡。婆婆心願希望可以自己落到樓下，買少少餸菜，不用依賴其他人推輪椅才可外出。沈婆婆最雀躍是使用電療機後，疼痛減輕不少，入睡的時間也增長。





黃婆婆患有脊椎骨折，是次跌倒，臀部受挫。婆婆乃一家之廚，平日負責買餸給子女享用。受傷後，提重物見困難，婆婆擔心不已。為了康復，黃婆婆積極地完成物理治療訓練，平日在家的日子，主動提起沙包及踢腳，希望雙腳恢復體力，早日可以落街，為子女炮製一頓豐富的晚餐，也不想子女為她憂心。

做完熱敷後，  
成個人都鬆晒，  
太舒服！

有姑娘上門督促我做運動，比較正規，快D復原。



梁婆婆右手腕及左膝蓋骨骨折，手腳乏力，影響日常生活。婆婆希望快些痊癒，現落力地完成每一項運動。經過老友記及護理員合作下，婆婆感到手腳體力有所增強，大大提昇自我照顧的信心。



# 活動回顧



2015年4月本單位與小童群益會青少年中心合作，安排慈幼葉漢千禧小學生，與老友記在石籬商場共享下午茶。學生們熱心地照顧老友記，夾點心、添茶、玩遊戲，度過一個愉快的下午。



端午節乃中國傳統的重要節日，為了與老友記慶祝龍舟節，我們在當日送上「愛心粽子」。



老友記喜悅的笑容，多麼可愛！



# 為您助跑打氣



一年一度特「飾」便服日已於5月舉行，今年的主題是運動服裝，一班同事決心鍛鍊好自己身體，然後為老友記及家屬打氣。

## 特「飾」便服日



今年5月團隊會邀請安老社區服務經理林玉儀姑娘，為我們頒發「2014年最健康員工」，由護理員胡佩芬姑娘獲得。

胡姑娘保持個人健康，在過去一年沒有申請過病假，值得嘉許。



# 新里程



安老服務部獲贈一部電動七人客車，感謝李秀英女士的善心。讓更多老友記及家屬可乘搭本車輛往返醫院或診所覆診，本車輛適合輪椅使用者。

何東爵士慈善基金資助「好劇齊分享」計劃，透過以長者年輕時熟悉的歌曲/劇目作懷緬治療道具，喚起他們的記憶，抒發感情，增加長者與家人或社區人士的溝通機會。服務對象主要為獨居雙老，或長期在家的長者。計劃內容根據長者的出生年代、喜好、情緒需要等，與長者共同選出喜愛的光碟。每次會借出一部影音器材及光碟，為期兩個月，並為陪老者提供培訓，讓他們了解懷緬治療的目的、進行方法等等。讓長者從欣賞過程中，與他人抒發感受，增加溝通。





# 長者及家屬心聲

保良局家居支援隊伍，  
你們好，在此致謝，  
時間過得很快，在我最需要  
支援的時候，及時雨石姑娘到  
病房探訪，開心又友善的介紹  
有這個服務，見到吳先生到訪  
我家，十分親切問好，和我安排  
一切，使我十分安心及感激。  
多種服務，對我十分有幫助，但是  
現在又要暫停了，真捨不得。在此多  
謝各位社工和各位姑娘。  
27-4-2015



4-2-2015 (甲) 讚許/意見事項  
 事發日期 / 時間： 4.2.2015 單位名稱： 瑪嘉烈醫院-保良局家居支援隊伍  
 讚許事項： 何姑娘很有愛心及耐性，以致 能完成借位訓 練課程，可以再次步行，謝謝所有文書服務職員  
 對中心建議： 希望服務時間能約長一個月。

# 意見反映

如對本隊服務有任何意見或建議，可致電 2749 8200 或聯絡下列負責人。你的寶貴意見有助我們持續改善，提升服務質素。

負責人	黃麗敏女士 主任	林玉儀女士 安老社區服務經理
地址	葵涌荔崗街 10 號瑪嘉烈 醫院荔景大樓 2 樓 2032 室	香港銅鑼灣禮頓道 66 號 莊啟程大廈 5 樓
電話	<b>2749 8200</b>	<b>2277 8888</b>
傳真	<b>2742 3296</b>	<b>2890 2097</b>
電郵	<b>hst@poleungkuk.org.hk</b>	<b>Soc.admin@poleungkuk.org.hk</b>

督印：黃麗敏主任

編輯：鍾兆欣姑娘

出版：瑪嘉烈醫院離院長者綜合支援計劃

保良局「家居支援隊伍」

地址：葵涌荔崗街 10 號瑪嘉烈醫院荔景大樓 2 樓 2030 室

印刷數量：300 份

出版日期：2015 年 6 月

