



# 保良局朱李月華長者日間護理中心

2018年4月(第二十二期)

安老服務30周年慶典暨第3屆義工嘉許禮



「關懷長者心」地區安老—  
企業連繫暨新春茶聚

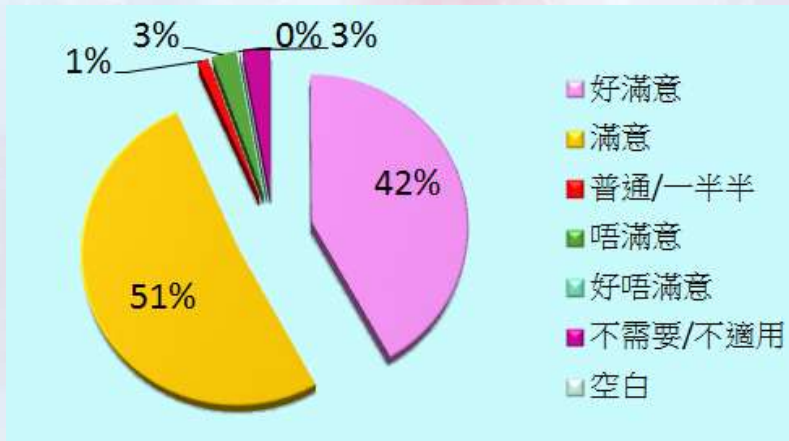


2018年敬老賀新春

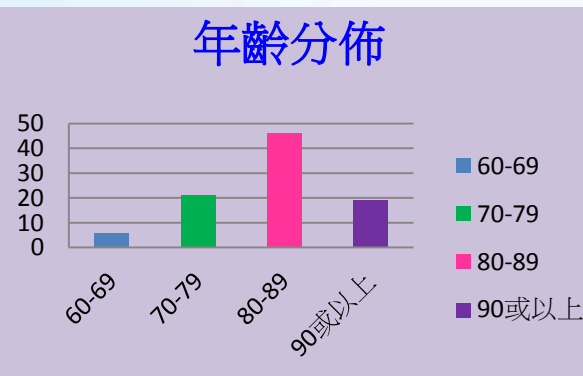
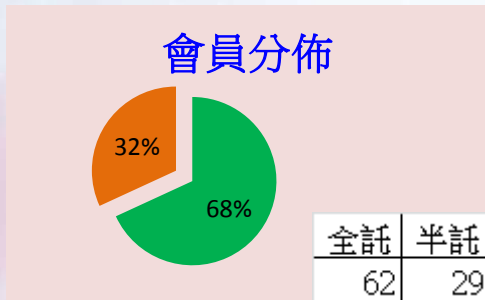


# 2017-18年度服務滿意度調查統計

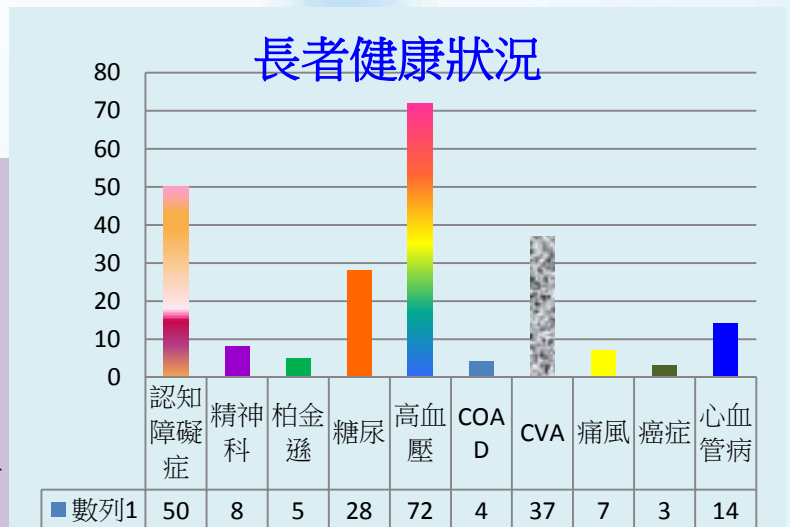
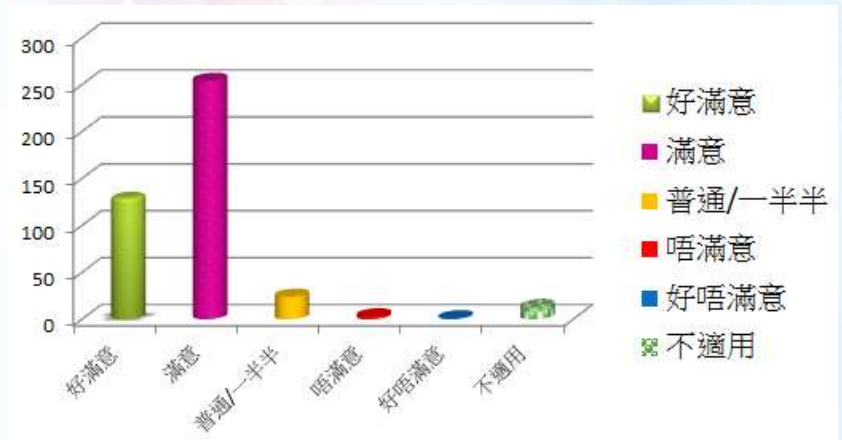
## 長者對整體服務滿意度調查



**意見回應：**  
 膳食方面，因為要考慮長者健康，故烹調採用少鹽、少糖調味，味道較清淡。



## 護老者對整體服務滿意度調查



## 個人衛生 你我關心

現代社會工作都免不了有人與人之間的直接及間接接觸，因而存在感染傳染病的危機及有爆發傳染病的風險。了解基本的預防傳染病的安全措施，能確保身體健康。傳染病的傳染途徑包括直接接觸（例如身體表面互相接觸）、間接接觸（例如與污染物接觸）、飛沫傳染、空氣傳染與及病媒。只要我們做足預防措施，防止傳染病經以上途徑傳染，就能大大減低傳染病爆發的機會。



### 如何正確佩戴口罩

#### 佩戴口罩有技巧

##### 佩戴前

- 留意口罩是否完整
- 分辨深色面在外、淺色面對內

##### 佩戴時



切勿接觸口罩中間，以口罩兩邊「橡筋」勾耳



按下鼻梁位置鐵綫，令口罩可緊貼面頰



從口罩外面拉下口罩，直至掩蓋整個下顎位置

##### 佩戴後

- 抹鼻涕、食飯或長時間佩戴後，應更換新口罩
- 脫下口罩時，忌接觸口罩內外面，以兩邊「橡筋」除下，並隨即掉入垃圾桶
- 接觸口罩後應洗手

##### 注意

- 佩戴後，任何時間都不應接觸口罩
- 口罩不可循環使用
- 曾將整個口罩拉下至下顎後，不能再用

資料來源：中大醫學院那打素護理學院講座教授李子芬

# 注意個人衛生是保持身體健康的要訣:

- 洗手不可缺
- 回家即清潔
- 有病要留神
- 健康生活勿遺忘
- 空氣夠流通 健康又輕鬆
- 環境常清潔 醒神又自然
- 廚房保衛生 開心又放心
- 廢物妥處理 衛生又完美



## 正確洗手你要知

 **潔手技巧** **搓手20秒**   
*Hand Hygiene Technique Rub hands for 20 seconds* 

**1** 手掌 Palms

**2** 手背 Back of hands

**3** 指隙 Between fingers

**4** 指背 Back of fingers

**5** 拇指 Thumbs

**6** 指尖 Finger tips

**7** 手腕 Wrists

衛生防護中心網站  
Centre for Health Protection Website  
[www.chp.gov.hk](http://www.chp.gov.hk)

衛生署  
Department of Health

## 扶抱及轉移技巧要訣

長者隨年齡增長，活動能力難免逐漸下降，轉移及日常生活需越來越多協助。對很多照顧者而言，轉移技巧較難掌握，所以今期將跟各位分享一些簡單的扶抱及轉移技巧及要點。

要點	詳情	
<p><b>準備功夫做到足</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 瞭解長者的能力及狀態，計劃所需要給予的協助</li> <li>➢ 確保環境安全無阻礙</li> <li>➢ 適當地放置器材，健側作轉移</li> <li>➢ 單人轉移輪椅45°入角，盡量靠近長者</li> <li>➢ 輪椅/便椅必需鎖好</li> <li>➢ 向長者解釋，讓其參與和配合</li> </ul>	
<p><b>正確方法作轉移</b></p>	<p><b>卧 ↔ 坐</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 卧 → 坐時先協助長者轉側身</li> <li>➢ 再用槓桿原理協助長者坐起身</li> <li>➢ 可以提醒長者手按床協助</li> <li>➢ 坐 → 卧時上身先側卧，再協助長者移腳上床</li> </ul> <p><b>床 ↔ 輪椅</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 床 ↔ 輪椅時照顧者在患側協助</li> <li>➢ 提醒長者扶輪椅/床站起身</li> </ul>	 
<p><b>姿勢正確免受傷</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 扶抱時照顧者要將長者靠近自己</li> <li>➢ 保持腰背挺直，繫馬闊步以下肢發力</li> <li>➢ 避免扭腰或突然轉身</li> <li>➢ 轉身要以下肢發力及帶動，並全身一起轉動</li> <li>➢ 切忌用力拉動長者的手腳，以免弄傷長者</li> </ul>	

## 要點

## 詳情

量力而為  
勿勉強，  
需要時候  
搵人幫

- 雙人轉移時由一人發號施令，協調及同步作轉移
- 輪椅可以90°入角



輔助器材  
減負擔

- 需要時可使用輔助器材



過床板



扶抱帶



轉移吊機

如有疑問可以諮詢物理治療師的意見。

參考資料：

1. 衛生署長者健康服務網站 – 扶抱及位置轉移  
[http://www.elderly.gov.hk/tc\\_chi/carers\\_corner/positioning/liftingandtransfer.html](http://www.elderly.gov.hk/tc_chi/carers_corner/positioning/liftingandtransfer.html)
2. 港島東醫院聯網 – 長者護理常識及技巧 – 扶抱技巧  
[http://www.healthyhkec.org/healthcare/eldercare/techniques/#lifting\\_skills](http://www.healthyhkec.org/healthcare/eldercare/techniques/#lifting_skills)

參考圖片：

1. <https://www.e123.hk/CareGiver/details/40222/259>
2. <https://www.we60.com/cht/health-medical-supplies-and-equipment-lifting-tools>
3. <https://www.fairview.org/patient-education/40382>
4. <https://www.essentialaids.com/plastic-transfer-board.html>

今期為大家介紹6項認知訓練，讓大家可以家居與長者進行互動及訓練。

## 計算力

### App智醒學-智易計



- 1) 螢幕中收銀機會出現某個金額
- 2) 請在限時內在左邊螢幕挑選正確今晚放在盤中

## 集中力

### 醒腦提神-集中力圖咭

-請細心留意以下的文字並把所有“夫”字指出嚟



## 視覺感知力

### 記憶奪寶-雙雙對對

-請把下列圖片 配合成合適的一對



## 記憶力

### 彩圖咭訓練

- 1) 逐一展示3張圖咭
- 2) 根據圖咭內容傾談
- 3) 把圖咭收後
- 4) 展示5張圖咭(其中3張是剛收起的咭),
- 5) 請長者選出較早前向長者展示的其中3張圖咭  
(若長者記錯,可再重新給予較早前所看的3張圖咭作提示)



## 語言能力

### 先後有序遊戲

-以5張圖卡講述一項日常生活事件的經過  
(盡量不給予提示及鼓勵案主口述)



## 解難能力

### 購物至叻星

按情境及預算購買所需貨品

- 1) 告知長者是次購買任務的目的及預算  
(例如: 以30元盡量購買日常個人護理用品)
- 1) 預先把不同的貨品卡插入模擬貨架上
- 2) 預先在貨品卡下貼上售價牌並寫上價格  
長者自行決定所需購買的貨品，並模擬貨架中取出所需的貨品，當長者完成購買所需貨品後需要告知訓練完貨品總值及正確找續金額  
(每個模擬貨架最多可放四件貨品，放置嘅貨品種類越多難度越高)



# 食得是福、美食共享!

# 活動分享

屯門獅子會送暖獻關懷活動



香蕉蛋糕製作



白糖糕



砵仔糕



燒烤樂



## 我都做得到·賀年花藝擺設!



### 保良局朱李月華長者日間護理中心 長者日間暫託服務

家中長者需要人照顧，但我要返工，點算好呢?

週日工人放假我要出差，無人照顧家中長者!



長者日間護理中心暫託服務可以幫你! 我哋星期一至日都有暫託服務，歡迎向我們查詢。

收費：每天\$40  
(按社署釐定收費)



中心服務時間：早上八時至下午六時

服務內容：接送、膳餐、個人護理、小組、復康及社交活動等。

對象：年滿六十歲或以上長者，需要照顧服務。

查詢詳情，可致電 2779 4418 中心護士姑娘查詢





# 義工活動

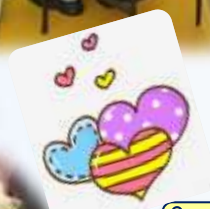
白田天主教小學



瑪利諾神父教會學校中學部



香港樂童行



# 活動推介(1)

## 懷緬治療小組- 衣香鬢影

日期：2018年4月9日至6月25日  
(逢星期一)

時間：下午2:00至2:45分

名額：10人

費用：全免

負責職員：治療助理  
鄧姑娘



## 日常生活小組- 我的新衣

日期：2018年4月13日至  
6月29日(逢星期五)

時間：下午2:00至2:45分

名額：10人

費用：全免

負責職員：治療助理  
吳姑娘



## 認知治療小組- 衣物與生活

日期：2018年4月10日至  
6月26日(逢星期二)

時間：下午2:00至2:45分

名額：10人

費用：全免

負責職員：治療助理  
鄧姑娘



## 現實導向小組- 金縷衣

日期：2018年4月14日至6月  
30日(逢星期六)

時間：下午2:00至2:45分

名額：10人

費用：全免

負責職員：治療助理  
吳姑娘



## 健康講座- 長者常見皮膚問題的護理

日期：2018年6月5日(二)

時間：上午11:00時

主講：衛生署李姑娘

費用：全免

負責職員：護士姑娘

\*歡迎家屬參加



## 健康講座- 排便可以好輕鬆

日期：2018年4月17日(二)

時間：上午11:00時

主講：衛生署李姑娘

費用：全免

負責職員：護士姑娘

\*歡迎家屬參加



鳴謝1-3月捐贈：

陳瀚珍女士捐款



\$5,000

## 健康講座- 痛風症

日期：2018年5月7日(一)

時間：上午11:00時

主講：衛生署李姑娘

費用：全免

負責職員：護士姑娘

\*歡迎家屬參加



# 活動推介(2)

## 4至6月生日會

日期：2017年5月10日(四)  
時間：下午2:00至2:45分  
費用：全免  
負責職員：社工 謝姑娘  
\*歡迎家屬參加



## 1819剪髮服務(1)

日期：2018年4月9日(一)  
時間：下午2:00至4:00時  
名額：每次14人  
費用：\$20  
理髮義工：葉偉康先生  
負責職員：社工 謝姑娘



## 畫出彩虹(水墨畫班)(1)

日期：2018年4月12日至6月7日(逢星期四)，共8節  
時間：下午2:00至2:45分  
名額：12人  
費用：全免  
導師：義工李幸賢  
負責職員：社工 謝姑娘



## 1819剪髮服務(2)

日期：2018年6月12日(二)  
時間：下午2:00至4:00時  
名額：每次14人  
費用：\$20  
理髮義工：葉偉康先生  
負責職員：社工 謝姑娘



## 服務質素監察標準

## 英華小學探訪

日期：2018年5月9日(三)  
時間：下午2:00至2:45分  
費用：全免  
負責職員：社工 謝姑娘



## 標準11 評估及滿足需要

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 知情的選擇

服務單位在服務運作和提供服務的每一方面，均應尊重服務使用者的權利。

## 白田天主教小學探訪

日期：2018年4月27日至5月11日(星期五)  
時間：下午2:00至2:45分  
費用：全免  
負責職員：社工 謝姑娘



# 開心自由講

如對本中心/服務有任何意見或建議，可即時向當值職員提出或聯絡下列負責人。你的意見有助我們持續改善，提升服務質數，令服務達至臻善，多謝支持。  
歡迎透過以下途徑向我們提出：

負責人：	譚巧蘭女士 中心主任	林玉儀女士 安老社區服務經理
地址：	深水埗白田邨13座地下 19至27號	香港銅鑼灣禮頓道66號莊啟 程大廈5樓
電話：	2779 4418/2779 4428	2277 8888
傳真：	2779 4438	2890 2097
電郵：	shamshuipo@poleungkuk.org.hk	Soc.admin@poleungkuk.org.hk

捐款表	本人_____ (善長姓名)為會員之家屬，現樂意透過以下方法捐款予貴中心： <input type="checkbox"/> 劃線支票(金額:港幣 _____ ) 支票抬頭請寫「保良局」，並寄回本中心。 <input type="checkbox"/> 親臨本中心以現金捐款
意見欄	**歡迎你對本中心的服務提出意見或建議，並請留下閣下之姓名及聯絡電話，以便跟進回覆** (可親身交回、郵寄或傳真至本中心) 姓名： _____ 聯絡電話： _____ _____ _____ _____

督印人：譚巧蘭

校對：謝智寧