



保良局
PO LEUNG KUK

保良局

屯門及元朗改善家居及社區照顧服務

恭賀新春



2020年12月號月刊



主任調職感言

各位屯門及元朗區的老友記大家好！我是單位主任盧姑娘，轉眼我在屯門及元朗改善家居隊已經六年時間，還記得六年前與同事們一手一腳建立新團隊、新辦公室、與長者們第一次見面的情景，真令人懷念。

時光飛逝，我在屯元的六年生活過得很快樂、很滿足，能夠與各位老友記相遇很感恩，多謝各位帶給我美好回憶和經歷。

我將於2月份正式調往葵青家居隊繼續擔任單位主任，期望日後在各項活動上有機會與大家見面，祝願各位身體健康、身心平安！



盧偉英主任

新主任任職賀言



各位老友記大家好，我是新調至屯門及元朗務隊的主任何昇瑩。臨近新春在此向各位拜個早年，祝各位老友記及家人笑口常開！身體健康！我是在機構另一家居隊調至本隊，已在家居隊從事多年而我亦是一名護士，在未來會繼續運用專業知識和經驗為各位服務。



何昇瑩主任

專業同工的話

各位長者，新一年，祝各位新年快樂！身體健康！出入平安！近月來，因為疫情，可能都影響到大家的生活同心情。但希望大家抗疫之餘，亦不忘努力運動，因為有規律的運動，對於生理與心理健康都有非常直接的正向影響，運動好處包括：

預防認知障礙

改善預防骨質疏鬆

降低血糖、高血壓，
減少心血管疾病的發生

延年益壽

增進「心理」健康

增加肌肉量，改善平衡力，預防跌倒

中心已透過不同形式，如面授、耆電百科全書、運動短片及運動單張等方式介紹合適運動予各位，以讓各位長者可繼續維持規律運動的習慣。在此，我再次祝願各位長者於新一年龍馬精神！身壯力健！



物理治療師 陳淑吟

各位老友記，又到新一年，牛年祝願大家每天都順心順意，身體安康，日日都大吉大利。回顧2020年是充滿挑戰的一年，幸好，每位老友記疫情期間已學懂保護自己，每天總有口罩伴隨身邊。來年未知疫情變化時，大家都要緊記保持個人衛生，病毒自然遠離我地。希望每位長者都能積極面對挑戰，我地保良局一家人會在你們身旁，與你同行。



註冊護士 朱素琴



新同工介紹

大家好！我係新調職過來的社工吳先生，很高興加入改善家居及社區照顧服務隊（屯門及元朗）的大家庭，祝大家身體健康，家庭美滿！

不知不覺疫情已超過一年了，從前好多能做的事情現在都有限制，長者們也對疫情都十分擔憂，甚至害怕外出而缺乏了社交和運動。但只要做足防疫措施，戴好口罩和勤洗手，平時努力做運動保持身體健壯，加強體質避免感染，相信疫情會好快就過去。每天看到新聞報導疫情的數字長者可能會害怕，如果因此而受情緒困擾，長者們記得要告訴家人或社工，說出自己的感受，讓身邊人一起為你分擔，抗疫路上我們不會孤單的。



註冊社工 吳嘉華

我係趙姑娘，Joanna 大家好！我係新到職的高級常務主任，雖然話新到職，但入局已有 10 年了，過往都係院舍工作，故此來到這個家工作都有 d 唔同，如果有咩記住提點下我呀！話啲我都係呢個家嘅新成員。



常務主任 趙佩然姑娘



派禮物花絮



財神月曆派發



中電禮物包派發



長者日



各老友記大家好，我是社工吳先生。新年讓我們三星高照，牛來運轉，把心靈和家居清潔乾淨、除舊迎新和開朗健康。



註冊社工 吳家華

第一星：感恩常在

疫情令我們充滿擔憂和緊張，家人相聚時間少了。新一年起床不要先開電視，而是先思想感恩三件事或人，感謝在你生命中出現的人，感謝天氣風和日麗，感恩美味的早餐。當中浮現熟悉的臉龐，亦可致電感謝和分享近況。縱然疫情拉遠社交距離，但不能拉遠心靈距離。

第二星：笑口常開

「笑」能表達正面情緒及開心，笑此刻變得艱難。口罩遮蓋彼此的笑臉，讓我們學習笑及遠離憂愁。雖然疫情持續，但我們可以笑著面對。不論只是臉部笑或大笑，都有減壓和感染身邊人。來自印度的大笑瑜伽指，大笑半小時能身心正面。新一年重新學習「笑」，開懷笑着迎牛年。

第三星：金銀滿屋

收拾家居雜物難免有無力感，但整理過程其實是心靈大掃除。近年常說「斷捨離」，其實是透過收拾和收納物件，重新選擇自己的生活模式。「斷」是斷絕不需要的物品，添置新物件時考慮是否合用和需要；「捨」是捨棄多餘的廢物，把不合用或不需要的東西捨去或送人；「離」指的是脫離對物品的執著，明白自己真正需要，令自己生活更舒適。保留自己最珍貴的物品才做到真正的「金銀滿屋」。

所以年廿八洗邋邋，不洗豈會發，新年要除塵、掉舊物，整理思想和心情才能富。「洗邋邋」亦有「除去惰性」的意思，努力改變惡習、積極耕耘，換來豐厚的收穫。最後再次祝各老友記，除舊迎新，牛來運轉，變得更開朗健康。



家居安全

患有認知障礙症的長者比一般長者更容易發生家居意外，因此照顧者應採取適當的預防措施，以策安全。



職業治療師 李樂華

預防燙傷和火災

將熱水壺放到安全的位置患者有可能會喪失冷熱的判斷力，照顧者應將熱水爐的水溫調低，以防燙傷使用具有安全裝置的電器用品，例如電磁爐，電水壺等。



預防割傷和碰傷

將家中的利刀及其他尖銳的東西收好傢俱轉角銳利處應加防護裝置。



預防中毒或誤食

要收好家中的藥物和危險物品如清潔劑、樟腦丸。



預防跌倒

家中的房間和通道的光線要充足，將日常用品放在伸手可及的地方檢查地面有沒有令長者跌倒的物品例如地毯，電線，不要在地面堆積雜物使用較低的浴缸、浴缸坐板和防滑地墊。



資料來源：智友站



服務質素標準大綱 (SQS)

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。

意見反映、讚許或投訴

如對本服務有任何意見或建議，請即時致電熱線：3956 8490 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：

負責人 盧偉英姑娘 / 何羿瑩姑娘 (中心主任)
地址 新界屯門建發街 11 號好景工業大廈 A 座 7 樓 10 室
電話 3956 8482
傳真 3956 8485
電郵 hccsty@poleungkuk.org.hk

負責人 何綺明經理 (服務經理 (安老) 6)
地址 香港銅鑼灣禮頓道 66 號莊啟程大廈 5 樓
電話 2277 8888
傳真 2890 2097
電郵 soc.admin@poleungkuk.org.hk

