



保良局
PO LEUNG KUK

保良局改善家居及社區照顧服務

屯門及元朗

2020-2021 年度

第 2 期



健康晚年
知多些!



防疫小貼士

新型冠狀病毒在香港持續肆虐，各位長者記得要時刻保持個人衛生及環境清潔。

減低廁所污染

先蓋廁板再沖廁



減少社交接觸

1. 避免到人多的地方
2. 留在家中
3. 減少社交聚會
4. 避免外出用餐



正確打噴嚏或咳嗽方法



打噴嚏或咳嗽時
應用紙巾掩蓋口鼻



如沒有紙巾
可用上衣掩蓋口鼻



切勿不掩蓋口鼻



正確潔手方法

保持雙手清潔，洗手時正確潔手
以梘液和清水清潔雙手，搓手最少 20 秒



手掌



手背及指背



指隙



拇指



指尖



手腕

長者應該佩戴能夠阻隔液體與飛沫微粒的外科口罩，能有效預防經飛沫傳播的疾病。

正確戴口罩方法



開包裝
檢查口罩有無破損



兩端鬆緊帶掛上耳朵
鼻樑片固定在鼻樑
口罩拉開到下巴



輕壓鼻樑片
讓口罩與鼻樑貼緊



檢查口罩和臉部
內外上下是否密合



健康資訊站： 長者飲食困難



登記護士伍寶儀

咀嚼困難

處理方法：選擇軟硬程度適中的食物



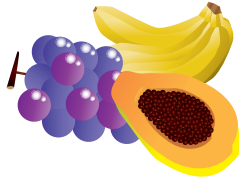
穀物類

粥, 粉, 麥皮等



蔬菜類

冬瓜, 節瓜,
菠菜, 蕃茄等



水果類

香蕉, 木瓜,
提子等



肉, 魚, 蛋
及代替品

免治肉, 魚肉,
蛋, 豆腐等



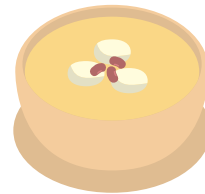
奶類
及代替品

牛奶, 芝士,
高鈣豆奶等

口腔乾燥



喝足夠的水分



選吃較濕潤的食物
如粥、瓜蓉、蒸水蛋等

消化能力減弱



少吃多餐及細嚼慢嚥



進餐後可作點
輕度活動如散步



避免煎炸和肥膩的食物



情緒及精神方面的徵狀

焦慮、恐懼、沮喪、抑鬱、坐立不安、精神不集中及善忘。

常見的壓力徵狀

身體徵狀：失眠、發惡夢、缺乏胃口、肌肉痠痛和疲倦



最近，新型冠狀病毒在香港持續肆虐。排山倒海的抗疫資訊、機構和商舖的暫停運作、早前又加上因口罩或家居用品缺貨而出現的搶購情況等，都為長者帶來不少的精神壓力。長者除了要保障身體健康外，更須要調節自己的心理狀態，保持內心平靜共同去對抗這場疫症。

健康資訊站：長者精神健康



註冊社工 孟芷悠

壓力的處理

- 一、以積極的思想加強自信心去應付壓力，例如多欣賞自己的成就和優點
- 二、多與親戚朋友分享自己面對的困難和感受



正向心理學（快樂七式）

快樂七式是從正向心理學引申出來的七種快樂訊息，鼓勵人們追求真正的快樂。長者不妨參考以下正向心理學的快樂七式，強化自己正面心理功能，積極培養正面思維和情緒，藉此保持快樂的心境。（正向心理學家馬丁·沙利文，1998）

第一式

感謝與讚美

向別人表達謝意，例如：探訪慰問，書信

第二式

健康樂悠悠

多做運動，充足睡眠

第三式

敬業樂業

培養個人嗜好，吸收新知識

第四式

嘉言善意

多用正面說話鼓勵自己

第五式

為善最樂

主動問候別人近況，留心聽及給與支持鼓勵

第六式

常懷寬厚

欣賞自己及其他人待人以恕的美德

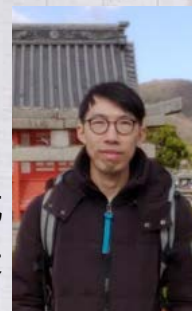
第七式

天倫情話

與家人維持良好溝通，向信任的親友傾吐心事



長者防跌資訊



職業治療師 李樂華

長者跌倒可以導致嚴重的後果，例如骨折。這會影響長者自我照顧能力及生活質素。曾經跌倒的長者往往會對自己的能力失去信心，害怕會再跌倒。

這些轉變可能會使長者感到情緒低落，嚴重可導致抑鬱症。

1



保持通道暢通

2



充足照明

3



選擇合適的家具設施

4



廚廁安全

5



做家务要安穩

注意家居環境

選擇合適衣履



外出時避免穿著拖鞋

鞋帶不宜鬆脫

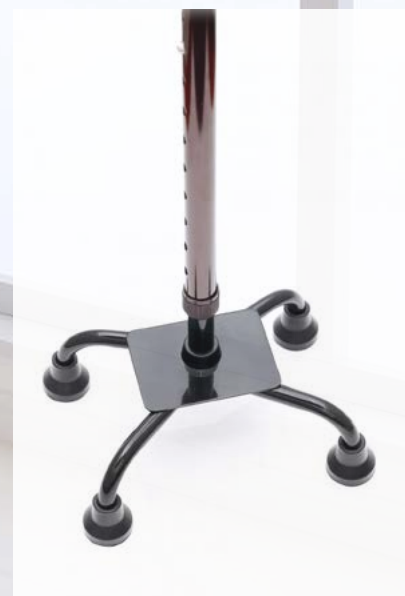
褲腳長度要適中



善用輔助器具



助行器



四腳拐



手杖



服務質素標準大綱 (SQS)

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、職員及其他關注的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。

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（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