



保良局
PO LEUNG KUK

2022年6月季刊

保良局安老院舍外展專業服務試驗計劃
(荃灣及葵青區)

幸福 摩天輪

達至幸福的五個元素

SQS是什麼

失眠資訊快遞

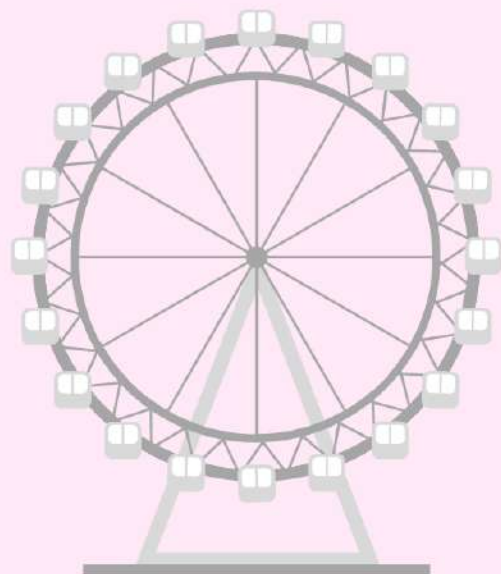
服務諮詢委員會

督印人：嚴曉玲 主編：高浣施 李銘洛

正向心理—「幸福密碼」

「幸福」是什麼？

美國著名心理學家沙利文博士認為，「幸福」包括五個元素，包括「正向情緒」、「全情投入」、「正向關係」、「意義」及「成就感」，這五大元素對建立「幸福」的感覺都有著重大的貢獻。



成就感

能夠以自己的能力完成事情，從而達至愉悅和滿足感。

意義

鼓勵從不同的角度思考，學習從事件中找到價值及意義，提升個人的正向情緒。

全情投入

在正向心理學中，專注和投入地做一件事情上稱為「神馳」，可讓人忘卻煩惱，享受於此時此刻當中。

正向關係

鼓勵與身邊人不時互相欣賞、正向溝通和表達謝意，讓自己和別人都產生正向的情緒，當遇上困難和逆境時亦有足夠的能力面對。

正向情緒

愉悅、高興、溫暖、舒服等主觀的正面感覺可以令我們走向幸福的道路，營造愉悅的生活。

失眠 是一個常見的現象，長期失眠可能增加患上情緒病、酒精或藥物濫用和心血管疾病等的風險；亦有機會影響自己的抵抗力、工作表現、人際關係甚至生活質素。治療失眠除了處理症狀外，亦需要同時處理有機會引致失眠的相關疾病，例如：抑鬱症、痛症等。現在將為大家介紹五型拳，以舒緩失眠的困擾。



一之型 矛盾取向法

解說

同大腦鬥唔訓！情況像你上堂聽書一樣，你持續告訴大腦不要睡，你便會想睡。

做法

先關燈，張開雙眼看天花板，心裏跟自己說不要睡，看看自己能捱多久！通常二十分鐘即見效。

二之型 4-7-8 呼吸法

曾接觸瑜珈和冥想的人，都會建議你從調節呼吸入手，放鬆心情。

躺在床上，用鼻吸氣4秒，閉氣7秒，口呼氣8秒，秘訣要慢數。

三之型 肌肉放鬆法

普遍人常以為自己懂得放鬆，其實身體還是繃緊，收緊肌肉能夠達至真正的「全身放鬆」！

由腳趾開始，用力繃緊十秒，然後放鬆；由腳趾、小腿、大腿、腰、手、肩膊至頸部向上做，秘訣要慢。

今期先介紹其中三型，讓大家感受一下，餘下我們留待下期分解！



沈伯伯現年71歲因中風緣故，整體機能受損，而口腔和咽喉肌肉的活動範圍和肌力亦受影響；飲食時皆會出現誤咽 (aspiration) 的情況，經醫院的言語治療師評估後，建議他需要以鼻胃喉攝取營養。



神經肌肉電刺激治療儀

治療師評估伯伯的情況後，安排恆常訓練和治療，以維持甚至改善吞嚥機能。從2021年起，伯伯開始接受神經肌肉電刺激(Neuromuscular electrical stimulation "NMES")治療，幫助恢復和重建正常的吞嚥反射，促進腦神經和肌肉的傳導，以改善吞嚥能力。

治療初期伯伯表現較為抗拒，因電療過程中雖不至帶來痛楚，卻略有不適之感。經過治療師詳細解釋，伯伯開始明白治療的作用，並改變了抗拒的態度。

透過配合持續的口肌訓練和"NMES"治療，伯伯吞嚥能力漸漸改善。剛開始進行吞嚥評估和試食時偶有嗆咳，到最近能不時嘗試糊狀食物。伯伯和家人都對治療進展表示滿意，並樂意繼續接受恆常治療，希望於有朝一日能重拾用口進食的樂趣。



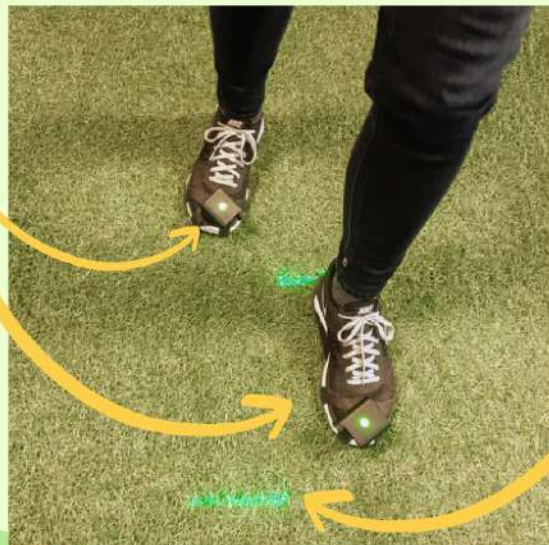
樂齡科技設備 — Path Finder

樂齡科技發展迅速，很多新產品都可改善長者的日常生活和應用於復康訓練。

帕金森患者由於大腦神經傳導的障礙，會逐漸喪失自主行動力。「凍結步態」(Freezing of gait) 是其中一種症狀，對患者生活造成極大不便，亦容易引致跌倒。本團隊最近添置了尋路器(Path Finder)，透過科技產品提升患者步行的順暢度，並減少跌倒的機會。



「尋路器」
(Path Finder)



激光視覺提示

尋路器是一個安裝在鞋子上的附件，它能在鞋子前方投射出一條綠色的光線，作為視覺提示，向帕金森患者指示踏步的位置，以減少「凍結步態」的時間，並幫助患者進行步行訓練。

如果想進一步了解尋路器或其他樂齡科技產品，歡迎向我們的治療師查詢！





16項服務質素標準及服務簡介

保良局安老院舍外展專業服務試驗計劃(荃灣及葵青區)根據社會福利署的16個服務質素標準執行及營運，在執行服務表現監察系統的過程中，讓服務使用者了解本隊服務安排及給予寶貴的意見。

標準一：服務資料

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。



標準二：政策和程序

服務單位應檢討及修訂有關服務提供方面的政策和程序。

標準三：運作及活動紀錄

服務單位存備其服務運作和活動的最新準確紀錄。



標準四：職責及責任

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界定。

標準五：人力資源

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。



標準六：計劃、評估及收集意見

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。



標準七：財政管理

服務單位實施政策及程序以確保有效的財政管理。



標準八：法律責任

服務單位遵守一切有關的法律責任。

標準九：安全環境

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。



標準十：申請和退出服務

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。

標準十一：評估服務使用者需要

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)。



標準十二：知情的選擇

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。

標準十三：私人財產

服務單位尊重服務使用者的私人財產權利。



標準十四：私隱和保密

服務單位尊重服務使用者保護私隱和保密的權利。

標準十五：申訴

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。



標準十六：免受侵犯

服務單位採取一切合理步驟，確保服務使用者免受侵犯。

第四次服務諮詢委員會會議

日期：2022年9月21日(星期三)

時間：下午3時至4時

形式：ZOOM



會議重點：個案分享

最近服務情況

讚賞/意見/留言欄

如對本隊服務有任何意見，歡迎與我們聯絡
你的寶貴意見有助我們持續改善，提升服務質素

歡迎填寫意見後，交予本隊職員或傳真至3575-9921

負責人

嚴曉玲女士
營運經理

馮偉業先生
服務經理(安老)

電話

3841-7733

傳真

3575-9921

電郵

moste@poleungkuk.org.hk

地址

新界葵涌葵昌路56號貿易之都2樓1C室