



保良局  
PO LEUNG KUK

2022年4月號季刊

保良局元朗改善家居及社區照顧服務

保良局屯門改善家居及社區照顧服務



# 目錄

|                        |         |
|------------------------|---------|
| 主任的話                   | P.3     |
| 新一輪消費券計劃               | P.4-5   |
| 歷瘡知多少？                 | P.6-7   |
| 樂齡科技產品介紹 - BoBo Motion | P.8-9   |
| 疫情福袋送暖                 | P.10-11 |
| 送上愛心米                  | P.12    |
| 感謝信                    | P.13    |
| 怎用「快速測試套裝」             | P.14    |
| 職員介紹                   | P.15    |

# 主任的話

各位親愛的老友記：

我是新到職的中心主任，林細華。

很感恩有機會認識大家，先祝大家平安和健康！

雖然全球受 2019 冠狀病威脅，此刻，希望你的生活和心情不受疫情影響。

21/02/2022,

我第一天踏進保良局大家庭。

當日天氣非常寒冷又下雨不停，第五波疫情越來越嚴峻，社會上瀰漫一股沉重的氣氛，大家正面對水深火熱的非常時期！在第五波疫情最嚴峻的日子，我有機緣與大家共渡難關，風雨同路，同舟共濟！

在保良局工作的每一天都充滿挑戰和驚險，尤如穿山窿，過山車，刺激萬分！



另一方面要感恩，因有齊心和合作愉快的團隊，多謝你們！

現在，疫情放緩，是時候我同大家說聲「拜拜」。

祝各位老友記身體健康！生活愉快！日日開心！

祝各位同事工作順利！身心靈康健！喜樂平安！

中心主任  
林細華女仕 (Sally)





# 新一輪消費券計劃

## 第一階段：

先向成功登記上一輪消費券計劃的合資格市民發放 5,000 元消費券



2022-23 年度《財政預算案》提出推行新一輪消費券計劃，向合資格市民發放總額 10,000 元的消費券。第一階段是先在 4 月 7 日利用 2021 年消費券計劃的登記資料，向合資格市民發放 5,000 元消費券，合資格市民會在新一輪消費券計劃第二階段推出時獲分期發放餘額。

## 程序及時間表：

一般來說，已成功登記 2021 年消費券計劃的市民，會在 2022 年 4 月 7 日透過其已登記的儲值支付工具帳戶直接獲發消費券，有關市民亦會在消費券發放當日收到手機短訊或應用程式推送通知。市民毋須再次登記。



4

在 2021 年消費券計劃下以支付寶香港、Tap & Go「拍住賞」或 WeChat Pay HK 帳戶收取消費券的市民。

有關市民會透過其用作登記 2021 年消費券計劃的儲值支付工具帳戶收到 5,000 元消費券，有關消費券的有效期至 2022 年 10 月 31 日。

在 2021 年消費券計劃下以八達通收取消費券的市民

有關市民可在第一期 4,000 元消費券於 4 月 7 日發放後，透過其用作登記 2021 年消費券計劃的八達通卡拍卡領取。市民的「合資格消費」（按此）累積總額在指定日期之前不少於 4,000 元，便可在達標後下一個月 16 日拍卡領取第二期 1,000 元消費券。市民最早可於 6 月 16 日，而最遲可於 11 月 16 日，開始領取第二期 1,000 元消費券。

由於八達通卡有儲值限額（現時一般為 3,000 元），市民可因應其八達通卡內的儲值額，在領取期限（2022 年 12 月 31 日）前透過特定渠道（按此）分開多次拍卡領取已發放的消費券。



## 八達通卡發放消費券日期



| 第一期            | 第二期   |
|----------------|---|
| 4,000 元        | 1,000 元（須符合「合資格消費」總額的規定）  |
| 2022 年 4 月 7 日 | 2022 年 6 月 16 日（於 2022 年 4 月 7 日至 5 月 31 日「合資格消費」累積總額不少於 4,000 元）；<br>或<br>2022 年 7 月 16 日（於 2022 年 4 月 7 日至 6 月 30 日「合資格消費」累積總額不少於 4,000 元）；<br>或<br>2022 年 8 月 16 日（於 2022 年 4 月 7 日至 7 月 31 日「合資格消費」累積總額不少於 4,000 元）；<br>或<br>2022 年 9 月 16 日（於 2022 年 4 月 7 日至 8 月 31 日「合資格消費」累積總額不少於 4,000 元）；<br>或<br>2022 年 10 月 16 日（於 2022 年 4 月 7 日至 9 月 30 日「合資格消費」累積總額不少於 4,000 元）；<br>或<br>2022 年 11 月 16 日（於 2022 年 4 月 7 日至 10 月 31 日「合資格消費」累積總額不少於 4,000 元） |



### 第二階段

新一輪消費券計劃（第二階段）預計會在年中推出，詳情會於稍後公布。





# 壓瘡知多少？

職業治療師 吳海滴姑娘

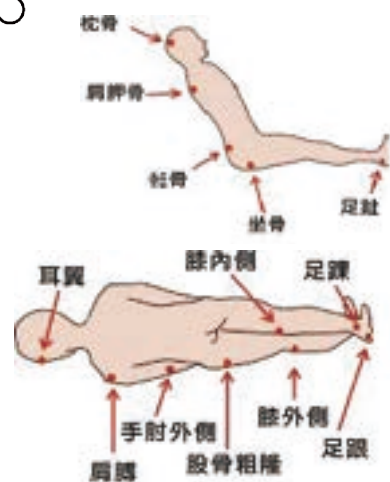
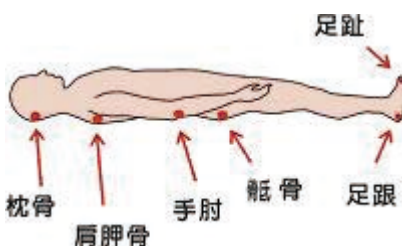
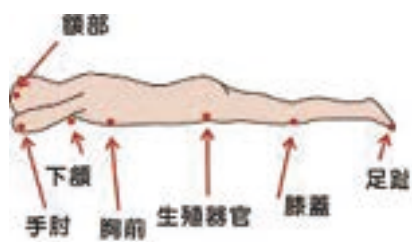
壓瘡是因皮膚局部受到壓力 (或是壓迫)、摩擦所導致皮下組織、肌肉或骨頭受傷的情形，尤其骨頭突出處更易發生。

## 壓瘡成因

皮膚的養份是由血液提供。如果身體長期處於同一姿勢而缺乏移動，血液將不能供應至被壓著的部位。這樣皮膚就會朽壞而形成一個傷口，這類傷口稱為壓瘡。輕微的壓瘡通常位處於貼緊皮膚表面，嚴重的可深入至骨骼。

|    |   |
|----|---|
| 壓力 | 骨隆突部位與承托面 (如床褥、座椅) 接觸受壓而未能定時得到舒緩            |
| 剪力 | 當病人坐姿不穩而下滑，或協助其移動、轉換體位臥姿時方法不正確，可引致皮膚及深層組織受損 |
| 溫度 | 皮膚表面溫度上升會加快附近組織損壞，造成破損。而皮膚過分濕濡亦會令皮膚破損的機會增加  |
| 潮濕 | 潮濕會浸潤皮膚組織，造成局部皮膚水腫，使得上皮組織更容易受到損傷，而引起壓瘡的產生   |

## 壓瘡常見的位置



## 高危因素

|       |   |
|-------|---|
| 衰老退化  | 長者的皮膚、神經、血管壁較脆弱，容易受損  |
| 行動不便  | 任何妨礙轉換體位的情況都會 增加壓瘡形成的機會。行動不便通常是源於：健康欠佳，全身乏力，四肢癱瘓，陷入昏迷， 或由於傷患以致需長時間臥床或倚靠輪椅 |
| 潮濕    | 大、小便、出汗產生的水份令皮膚表層軟化， 使其容易受損   |
| 營養不良  | 缺乏蛋白質令身體組織修補減慢。脂肪和肌肉的流失令骨與承托面缺乏緩衝   |
| 患有慢性病 | 如糖尿病、中風、心臟 病、貧血等，令血液未能有效地輸送到皮膚， 增加患壓瘡之風險                                  |
| 感知減弱  | 未能感覺受壓而自行轉換姿勢   |

## 怎麼可以預防壓瘡？

- 按時 ( 每 2 至 4 小時 ) 轉換體位以減少身體某一部位連續受壓的時間
- 每小時轉換坐姿，坐著每次不多於 2 小時
- 使用減壓用品保護受壓部位，如減壓床褥、坐墊等
- 保持良好坐姿，以防身體下滑產生剪力
- 減少皮膚受摩擦，保持床舖清潔，平滑，無碎屑
- 移動長者時應避免拖拉，以減低摩擦力和剪力，防止皮膚受損
- 保持皮膚衛生乾爽，及時更換尿片和沾濕的衣物和床單。至於失禁人士，有需要時可塗上皮膚保護劑；若皮膚乾燥，可塗上適量潤膚劑
- 均衡飲食，攝取足夠營養及水份，增強身體抵抗力
- 多作肢體活動
- 每天檢查皮膚狀況。若發現有初期壓瘡徵狀，應及早採取措施 ( 如增加轉換坐臥姿的頻密度，避免受損部位繼續受壓 )

## 職業治療師的角色

職業治療師會參與壓瘡管理，從風險的初始評估到治療和探訪。

以下是一些常見措施：

- 評估疼痛的根源，特別是患者參與 ( 或缺乏參與 ) 的活動如何導致疼痛的發展
- 評估壓瘡如何限制他們參與日常生活和生活質量
- 推薦輪椅，坐墊，床墊和其他減壓設備
- 為患者和家屬提供關於壓瘡治療的教育

長者或護老者如有需要，可向職業治療師作進一步查詢。



## 樂齡科技產品介紹

# BoBo Motion



各位長者，中心現透過樂齡及康復創科應用基金，購入不同的樂齡及康復創科應用產品，而本期季刊想介紹其中一項產品：BoBo Motion.

物理治療師 陳淑吟姑娘

8



Bobo Motion

是一個多功能訓練系統，它集物理治療及復康訓練於一身。



<https://www.medimart.com.hk/product/bobo-motion>  
<https://bobo-balance.shop/products/bobo-motion>  
<https://www.bobo-balance.com/how-it-works>





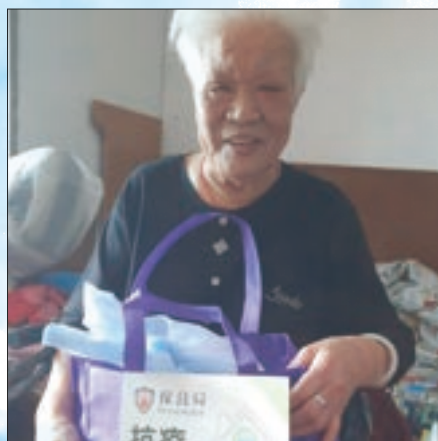
BoBo Motion 提供平台將各種訓練及治療運動數字化，透過運動傳感器測量實時生物反饋，讓治療師可評估及分析長者訓練進度和結果，掌握訓練成效，再調整訓練計劃。

BoBo motion 透過將常見的物理治療變成互動的遊戲化體驗，長者可透過具有挑戰性的遊戲以達致訓練效果，增強投入感及樂趣。治療師可將遊戲畫面輸出至電視，增加用家使用時投入程度。

BoBo Motion 可為長者提供不同運動以訓練身體不同部位，提升身體質素，包括平衡力訓練、改善身體協調訓練、肌肉訓練、手眼協調訓練等。



物理治療師稍後安排合適長者使用 BoBo Motion 作訓練。各位如有任何疑問，歡迎與物理治療師查詢。



保良局抗疫福袋







# 疫情福袋送暖



送上愛心米





## 感謝信

保良局·陳姑娘·各位好：

我倆同染疫病，在留家隔離治病期間長達十多天，得到你們的關心關懷，各位姑娘多次來電安慰、問候，給我倆儘量與疫病斗争的力量。陳姑娘更是我倆抗疫斗争的指揮官、好醫生，從我們染疫的第一天到轉陰康復，每天都了解我們的病情變化，及時指示治療服藥指示，又及時為我們向特診門診掛號見醫生，及時給藥，所以我們能渡過難關，順利轉陰復元，身體不斷向康復前進。要特別感陳姑娘。

陳姑娘！我們倆儘量特別感謝你！

祝你身體健康！





步驟 | 一

將採樣棒放入鼻孔內一吋位置，在內壁轉5個大圈，並在另一個鼻孔重複一次



步驟 | 二

將採樣棒放入溶液瓶內攪20下，蓋上瓶蓋



步驟 | 三

在測試棒上的指定位置滴3滴溶液 (依說明書為準)



約 15-20 分鐘後 (依說明書為準)



步驟 | 四

若檢測盒上C區一條間為陰性



步驟 | 四

C區和T區都出現顏色線，代表測試結果為陽性



怎用「快速測試套裝」

## 新入職員工

各位老友記大家好！  
我是新入職的社工陳諾曦，期待為大家服務！  
現在疫情仍然很嚴重，祝大家身體健康，生活愉快！

註冊社工 陳諾曦先生



## 離職感言

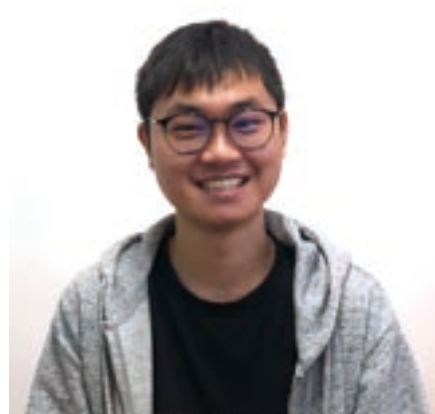
感謝大家一路嘅協助，支持同包容。雖然在屯元嘅時間不多。但都感受到大家的愛。容我嘍氣都講多句，大家真的好好。係時候說聲再會啦。保重。身體健康。事事順利。Byebye la!

副主任 李家明先生



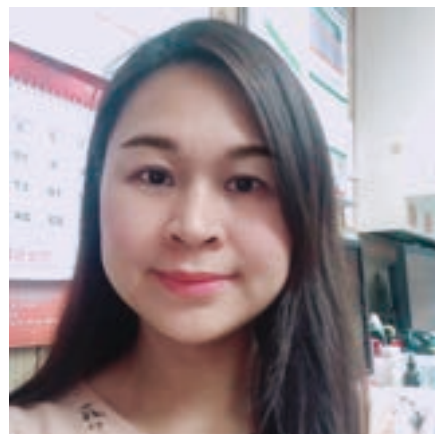
好開心在保良局認識一班好同事，與大家相處融洽，感謝大家的包容，多謝每位幫助過我的同事，大家有緣再見，希望各位身體健康，工作順利。

職業治療師 吳逸熙先生



老友記 我是負責元朗區既朱姑娘。雖然萬般不捨，但在此要與你們說聲再見了，我已離職。眨眼間，在保良局已工作十個年頭了，每一位長者我都十分珍惜！每月探訪你們時，我最深刻的是你們常與我分享往事，讓我更認識你。除長者外，感恩與照顧者亦建立一份信任，大家如同家人一樣關心彼此。在此，祝大家有健康的身體，每天都過得開心平安。

註冊護士 朱素琴姑娘





## 服務質素標準 ( 標準 ) 及準則

為確保公眾獲得優質的社會福利服務，貫徹 [ 以客為本 ] 的精神及加強福利服務的問責性，社會福利署及受資助機構推行一套服務表現監察制度 - 服務質素標準 (SQS)

SQS 共有 16 項，在各項標準之下共有 79 條具體的準則，明確界定了管理及控制服務水準所需的程式和指引。有關服務質素標準的詳細內容檔亦可向同事索取閱覽。

### 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。

### 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 8482 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 林細華主任 ( 中心主任 )  
地址 新界屯門建發里 4 號 Lane Up 5 樓 502 室  
電話 3956 8482  
傳真 3956 8485  
電郵 ehccs.tm@poleungkuk.org.hk  
ehccs.yl@poleungkuk.org.hk

負責人 劉惠倫經理 ( 服務經理 ( 安老 ) )  
地址 香港銅鑼灣禮頓道 66 號莊啟程大廈 5 樓  
電話 2277 8198  
傳真 2890 2097  
電郵 soc.admin@poleungkuk.org.hk