



保良局
PO LEUNG KUK

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



2023年6月號季刊

目錄

經理的話	P.2
新入職員工	P.2
2022-2023 年度滿意問卷結果	P.3
「認知你心」照顧者的壓力及應對	P.4
「認知你心」認知障礙症患者的改變	P.5
預防中暑	P.6
物理治療師專題	P.7
職業治療師專題	P.8
服務質素標準及準則 (1-4)	P.9
讚賞信	P.10
活動預告 活動相片	P.11

經理的話

各位老友記、照顧者：

大家好！我是新上任的營運經理陳少茵姑娘。

很高興可以認識大家！

希望在疫情復常的道路上，團隊同事與我，能為大家提供不同類型的服務，持續發揮社區照顧的理念。

祝大家身心健康、平安！



營運經理 陳少茵姑娘

新入職員工

大家好！我是新入職護理員李姑娘，很高興能成為保良局屯元改善家居及社區照顧服務隊一份子，未來日子請大家多多指教及感謝單位給我機會為屯元長者服務。

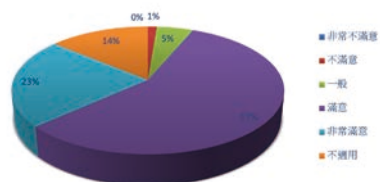


護理員 李麗玲姑娘

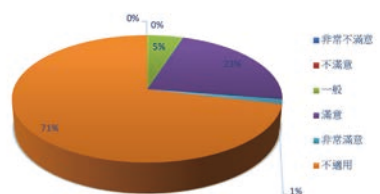
保良局元朗 / 屯門改善家居及社區照顧服務 2022-2023 年度滿意問卷結果

長者

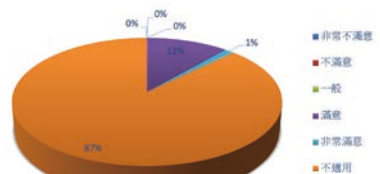
(一) 你對現時所接受的家居照顧服務，感到：



(二) 你(認知障礙症患者)對現時所接受的家居照顧服務感到：

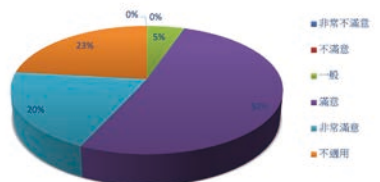


(三) 你對現時所接受的言語治療服務，感到：

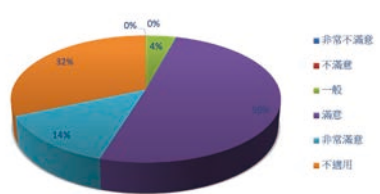


家屬

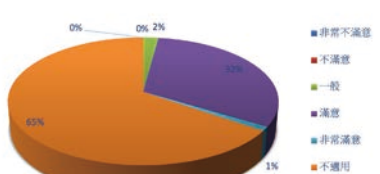
(一) 你(一般照顧者)對現時所接受的家居照顧服務，感到：



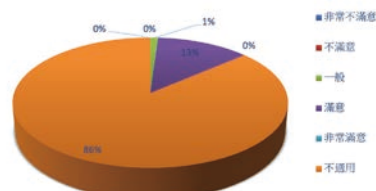
(二) 你(有需要的照顧者)對現時所接受的家居照顧服務，感到：



(三) 你(認知障礙症患者家屬)對現時所接受的家居照顧服務，感到：



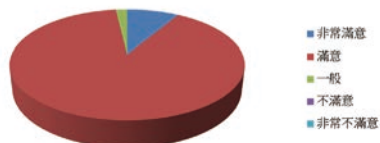
(四) 你對現時所接受的言語治療服務，感到：



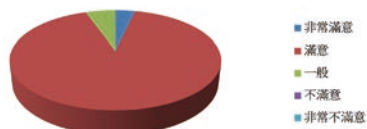
元朗

長者

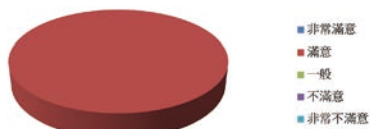
(一) 你對現時所接受的家居照顧服務，感到：



(二) 你(認知障礙症患者)對現時所接受的家居照顧服務，感到：

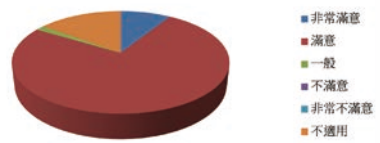


(三) 你對現時所接受的言語治療服務，感到：

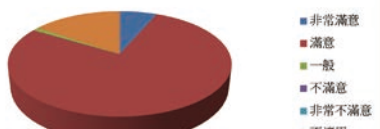


家屬

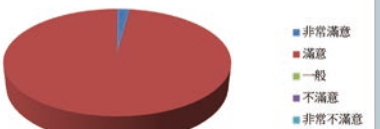
1. 你對現時所接受的家居照顧服務，感到：



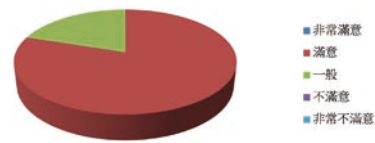
2. 你(有需要的照顧者)對現時所接受的家居照顧服務，感到：



3. 你(認知障礙症患者家屬)對現時所接受的家居照顧服務，感到：



4. 你對現時所接受的言語治療服務，感到：



屯門

「認知你心」

照顧者的壓力及應對

作為一個照顧者，你可能會面臨各種不同的壓力和挑戰。以下是一些可能會對照顧者造成壓力的因素：



1. 負擔：照顧者往往需要承擔照顧者的日常生活，如煮飯、清潔、個人護理等，這些工作可能會給照顧者帶來很大的負擔。



2. 情感壓力：照顧者可能會面臨與長者的情感問題，如憂慮、焦慮、憤怒等。



3. 經濟壓力：照顧者可能需要支付照顧長者所需的各種費用，如醫療費用、藥物費用、日常生活支出等，帶來經濟負擔。



4. 社交壓力：照顧者可能因為照顧長者而無法參加社交活動或與親友見面，這可能會導致照顧者感到孤獨。

以下是一些應對照顧者壓力的方法：



1. 接受幫助：照顧者可以向家庭成員、朋友或社區組織尋求協助，以分擔照顧上的工作及壓力。

2. 照顧自己：照顧者多留意自己的身體和心理健康，讓自己定期休息和放鬆。

3. 建立支援系統：照顧者可加入互助支援小組，與其他照顧者交流經驗和彼此支持。

4. 尋求專業幫助：照顧者可以向醫療機構或社福機構尋求協助，如心理輔導、社區資源和家庭服務等。

//以上這些方法可以幫助照顧者減輕壓力，更好地應對照顧工作//



「認知你心」：認知障礙症患者的改變

認知障礙症患者的改變



認知障礙症是一種持續進行性退化的疾病，從起初輕微症狀，逐漸進入中度、嚴重症狀，症狀和疾病退化的時間因人而異，以下資料和數字只供參考。認知障礙症大致可分為三個時期，患者能獨立完成的事情隨進入另一階段而減少。



✓✓✓ = 能夠做到 ✓✓ = 需要提示或指示才能做到 ✓ = 需要協助才能做到 ✗ = 未能做到

事項	早期 (1-3 年)	中期 (3-8 年)	晚期 (8-10 年)
處理較複雜的事情，如：處理銀行戶口	✗	✗	✗
從熟悉的地方回家	✓✓	✓	✗
說出大概的日期和時間	✓✓	✓	✗
遵守正常社交禮儀	✓✓✓	✓	✗
透過語言表達自己的想法	✓✓	✓	✗
日常生活的自我照顧	✓✓	✓	✗
大小便控制	✓✓✓	✓	✗

資料來源：1.愛護健網頁、2.賽馬會「與耆同行」腦退化症支援計劃網頁

預防中暑



護士專題

香港的夏天十分炎熱及潮濕。當我們在炎熱和酷熱的環境下進行工作，體溫自然會上升。我們的身體便會透過自動調節來進行降溫，例如增加排汗和呼吸次數。不過，當環境溫度過高時，這些生理調節不能令身體有效降溫，便會出現熱衰竭甚至中暑等情況。熱衰竭的徵狀包括頭暈、頭痛、噁心、氣促及神志不清等。當體溫升至攝氏四十一度或以上時，患者更會出現全身痙攣或昏迷等現象，稱為中暑。若不及時替患者降溫及急救，可引致死亡。

所以在炎熱和濕度高的時候，無論在室內或室外環境，我們都應該採取適當的措施預防中暑。若出現頭暈、頭痛、噁心、氣促、神志不清等病徵，應立刻休息和求助，並盡快求醫。

預防措施



- 穿着淺色、通爽及鬆身的衣物，減少身體吸熱，並方便排汗及散熱。
- 多飲水或其他適當的飲料，補充足夠的水份及鹽份，避免喝含酒精、咖啡、茶或其他含咖啡因等會令加速身體水分流失的飲品，以防脫水；
- 盡量減少體力勞動的需要，需要時使用工具協助
- 於適當時間在清涼地方休息，避免長時間在戶外逗留
- 在室內應盡量打開窗戶，利用風扇或冷氣保持通爽涼快，避免在潮濕悶熱的環境下進行劇烈運動。



資料來源：

職業安全健康局 — 預防中暑

<https://www.oshc.org.hk/tchi/main/hot/Heat/>

衛生署衛生防護中心 — 夏日炎炎慎防中暑

<https://www.chp.gov.hk/tc/static/90061.html>

物理治療師專題

夏日炎炎。天氣悶熱。

戶外活動又驚中暑又驚身體唔舒服，可以點做？

物理治療師 提提你

樂齡科技在家中，日日運動好輕鬆！

在恆定的環境中，定量復康運動訓練，養成良好習慣，鍛鍊身體你做得得到！

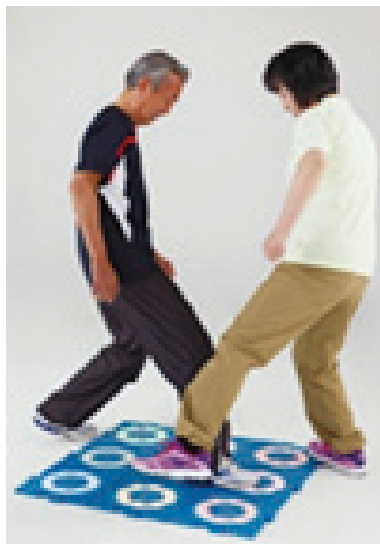
VR單車遊世界

虛擬實景技術單車遊世界，
讓長者在家中選擇不同地方以
單車的方式鍛煉下肢同時暢
遊世界，觀賞各地美景，
寓娛樂於運動，簡單操作更
方便於長者。炎炎夏日，
足不出戶也能享受運動樂趣。



樂齡跳舞氈

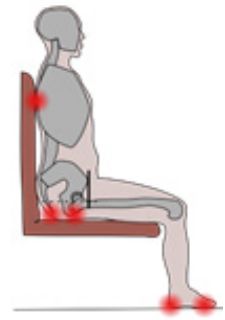
設計簡單方便讓長者可在家中組裝不同的形狀及大小，由不同顏色指示，跟隨它的閃動，引導長者進行不同的動作，於遊戲中練習平衡力、手腳協調及反應，更可進行四肢身體擺動及腦部協調的訓練，並約三五知己一同進行競技遊戲模式，增進友誼。



職業治療專題

輪椅座墊知多少

長者整天坐在椅子上或輪椅上，有機會申訴臀部疼或不適，甚至有機會造成壓瘡。善用輪椅坐墊，不僅可以發揮減壓效果，更能增進坐姿穩定與安全性。現簡單介紹輪椅座墊的功能及種類。



當我們坐下時，臀部所受的壓力是不平均，因為骨凸位置，特別是尾骶骨處與坐骨粗隆處，皮膚與軟組織較少，容易因為集中壓力而感到不適。除了身體本身的重量外，高溫、高濕度、因身體向下滑而令產生的摩擦及撕力，亦有機會引致壓瘡。

而輪椅座墊能夠將臀部凸點位置所受的壓力分散到周邊，減少長期受壓，減少造成壓瘡的機會。

座墊的功用：

1. 減輕臀部所受的壓力，預防壓瘡
2. 固定盆骨位置，使坐姿更穩定
3. 促進盆骨自然的輕微前傾



常見的座墊種類

	海綿座墊	啫喱座墊	充氣座墊
優點	• 可以促進穩定性和坐姿平衡 • 價錢較便宜	• 有助減少身體下滑而產生的撕力	• 有效平均分佈壓力 • 重量輕，易於收藏
缺點	• 減壓的效果較弱	• 重量較重 • 久坐會感到悶熱	• 穩定性較弱，會影響坐姿 • 需定期檢查及充氣

其他座墊種類

混合式座墊 (啫喱+泡棉)	填充式氣囊氣墊
• 有效減壓及能維持坐姿的穩定性	• 氣囊不易漏氣破裂，耐用度較充氣座墊高



SQS (1-4)

服務質素標準(標準)及準則 (1-4)

如對本中心服務質素標準有查詢，可與中心主任聯絡

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。

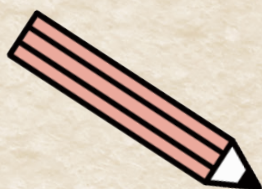
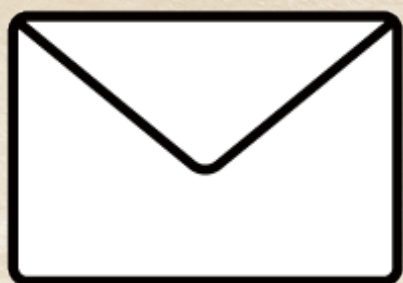
標準 3

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。

讚賞信



保良局高姑娘：

我倆老感謝你們培養出一支
有愛心、有熱心為老人服務的
隊伍：

感謝

吳陳姑娘真是好。
愛心惦記我倆老。
服務做緻細如毛。
情感情深如父母。

老人 戚樂
2023.6.28

感謝函

致保良局

副主任 高姑娘

物理治療師 陳姑娘, 護士陳主任, 職業治療師,

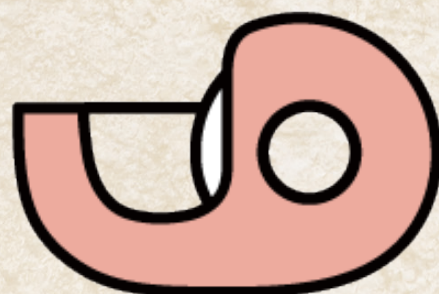
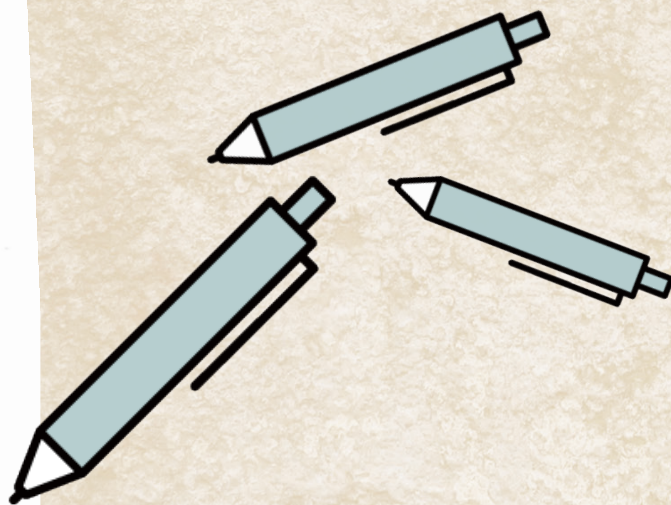
物理治療師助理 陶姑娘, 陳姑娘, 肖姑娘, 陳姑娘等

本人及家屬十分感謝於接受服務期間得到貴中心各員工
的悉心照顧及關愛，經中心各員工攜手努力協助下家居安全
意識和身體狀態得到提升及改善，過程中感受到您們對我的
全力支持和付出，寄望通過此函，致以衷心感謝。

及家屬

致意

2023年6月25日



活動預告 活動相片

酒精畫藝術 工作坊

酒精畫是一種利用酒精及墨水，結合創意隨心創作來的藝術畫作。創作過程中，參加者能透過墨水流動，感受藝術帶來的療癒。

日期：2023年9-10月(其中兩天)

時間：下午2:00-5:00

地點：屯門區

費用：全免

名額：8人

報名方法：請向負責社工報名

活動花絮

籍一年一度父、母親節及端午節來臨，為向服務使用者表達關懷及增加節日氣氛，單位同事送上節日小心意給予各服務使用者及照顧者。





意見反映、讚許或投訴

如對本服務、服務質素標準、年度計劃有任何意見、建議或資料更新，
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 陳少茵姑娘（營運經理）
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 陳慶新經理（服務經理（安老））
地址 新界葵涌貨櫃碼頭路77-81號
Magnet Place Tower 1 三樓 03-04室
電話 2614 2911
傳真 2401 3111
電郵 soc.admin@poleungkuk.org.hk

督印：高浣施 主編：傅培超、郭灝智 印刷數量：350 本

2023 年 6 月號 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

