



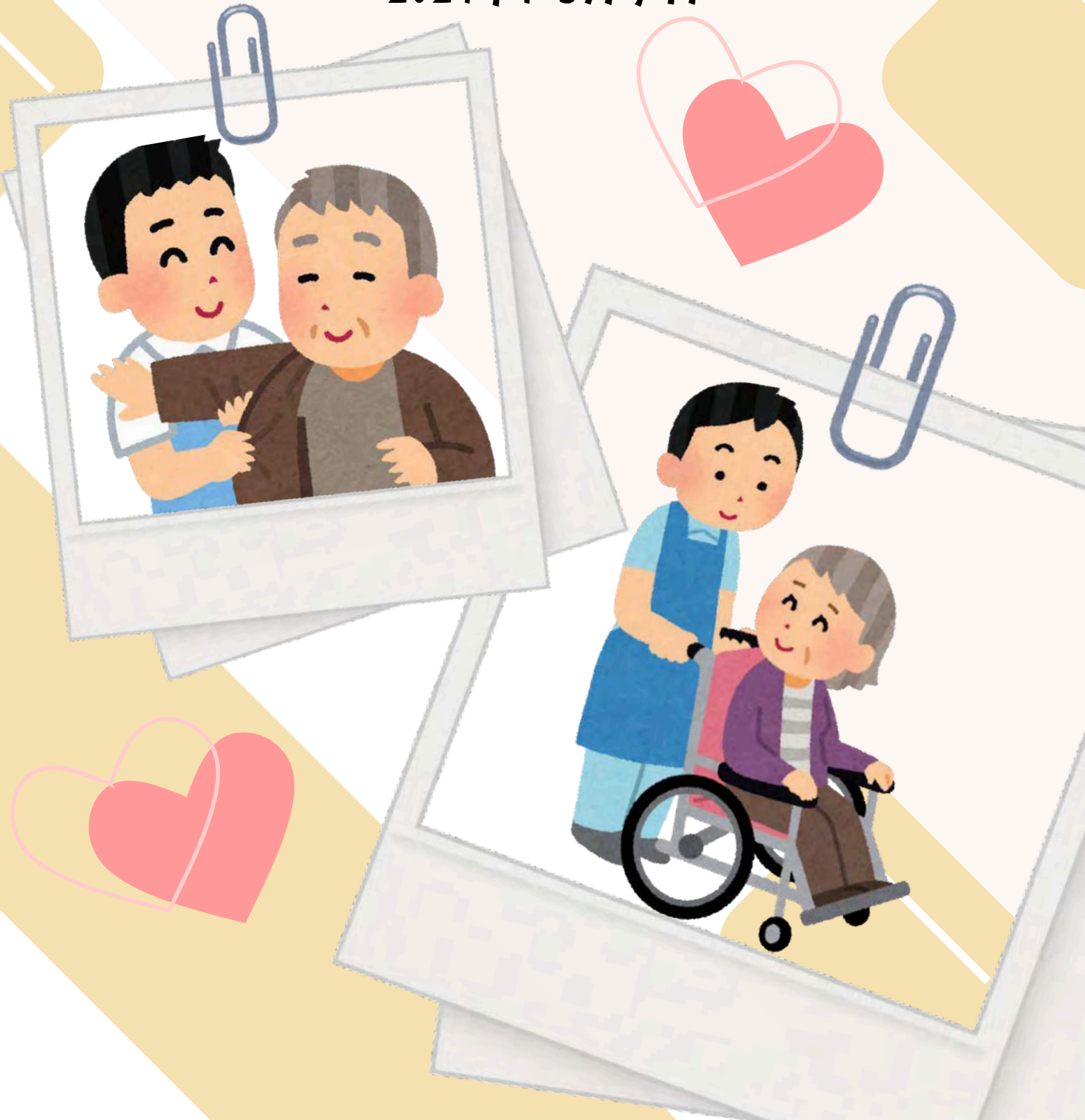
保良局  
PO LEUNG KUK



社會福利署資助服務  
Subsidised Service by  
the Social Welfare Department

屯門改善家居及社區照顧服務  
元朗改善家居及社區照顧服務

2024年1-3月季刊



# 職員介紹



大家好！我是元朗改善家居及社區照顧服務的福利工作人員羽姑娘，很開心可以加入這個大家庭為各位老友記服務！  
在此祝福所有老友記及照顧者身體健康！  
生活愉快！



# 目錄

職員介紹	P.2
社工專題：護老者支援	P.3
物理治療師專題：登峰智能平衡儀	P.4-5
護士專題：血糖知多D	P.6-7
職員治療師專題：懷緬治療	P.8
服務質素標準	P.9
活動回顧	P.10-11

# 護老者支援

為加強護老者的支援，社署由2023年起落實多項措施，包括設立「照顧者支援專線」及照顧者資訊網，今次為大家介紹這兩個。

## 照顧者支援專線 182 183 24小時熱線

- 社工接聽
- 減輕照顧壓力
- 為照顧者提供即時支援
- 搵個別情況轉介服務



## 照顧者資訊網

- 加深照顧者對可用資源的認識
- 鼓勵有需要時尋求協助
- 內容涵蓋為長者提供的服務、照顧技巧
- 可瀏覽：<https://carers.hk/>或掃右面QR CODE



照顧者資訊網

## 網頁界面供大家參考



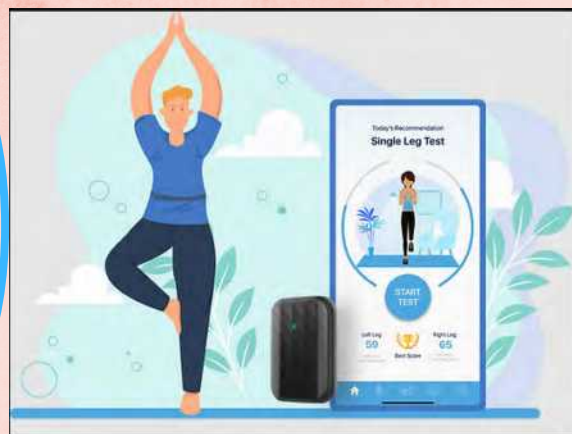




平衡是衡量身體健康的重要指標。  
今期介紹的樂齡科技產品，  
是「登峰智能平衡訓練儀」。  
此產品幫助改善平衡與防跌。

## 產品簡介

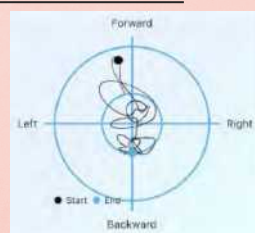
「登峰智能平衡儀」通過高靈敏動態傳感器，藍芽連接手機或平板流動應用程式，分析身體微細動作，進行平衡力動作訓練，改善機能，預防跌倒。



## 動態傳感器



將動態傳感器附帶在可調節腰帶，  
監測體位及平衡力數據。  
根據個人能力進行個人化設定，  
改善日常活動能力及提昇運動治療  
效果。

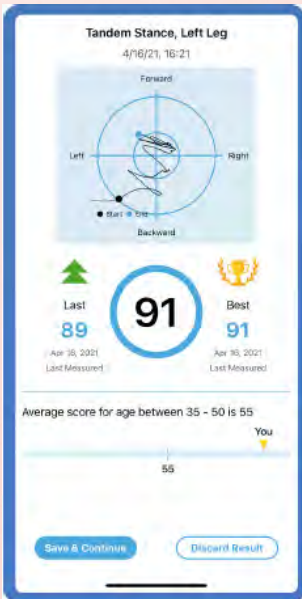


實物大小：

約3.6CM高 X 2.8CM闊



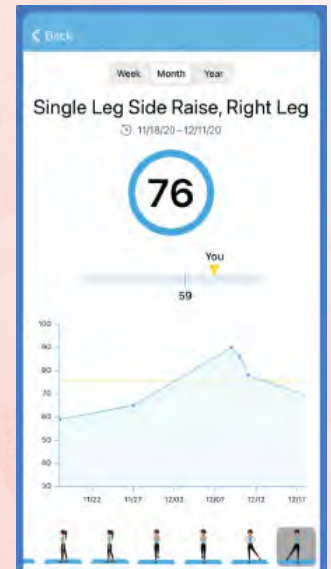
## 程式顯示版面



分數反饋



平衡訓練



進度追蹤

透過不同版面，使用者可測試及進行相關平衡力訓練，並有進度追蹤及反饋。



平衡控制能力好的人，只需進行較少的身體調整就可獲得較高的平衡分數。

如對產品有查詢，歡迎與單位物理治療師聯絡。

資料來源：

<https://www.balance.aspiremotion.com/?lang=zh>

在新年期間，難免會吃賀年食品，當中不少含高糖份，如年糕。為讓大家了解血糖標準以控制血糖，今期季刊向大家介紹。

### 自我監測血糖目的



自我監測血糖對糖尿病教育和治療有很大幫助，因此：

糖尿病友應進行自我血糖監察，以確保空腹及餐後兩小時之血糖達致理想範圍。應將血糖記錄下來，並將記錄與醫護人員討論，共同訂立血糖控制目標。從血糖記錄中，追蹤飲食、運動或生活中變化與血糖關係，建立良好的生活模式。於出現低血糖徵狀時，掌握血糖值，避免出現昏迷或低血糖相關風險。

### 測試血糖的次數及時間



- 測試血糖的次數及時段沒有規定，可因應個別情況作出增減，可與醫護人員共同訂立
- 測試血糖的時間包括：空肚、餐前、餐後兩小時、睡前、運動前後、身體不適時
- 每天測試次數可由2-7段時間不等。若有以下情況亦應將測試次數增加：
  - 出現感染情況
  - 外遊
  - 剛更改藥物劑量
  - 飲食及/或運動方面正進行調整
  - HbA1c值有惡化趨勢
  - 出現低血糖的症狀

資料來源：香港糖尿聯會  
<https://bitly.ws/3eEhU>



## 驗血糖的步驟如下：



1. 開啟血糖機，取出試紙片並插入血糖機。
2. 採血筆裝上採血針。
3. 先用酒精消毒採血部位，待風乾後再採血，以免影響之後血糖值的準確度。
4. 採血筆貼緊手指末端外側，穿刺採血部位。
5. 扎針後，擠出適量血量滴入試紙片上，等待血糖機讀出血糖值。一般血糖機可以在5秒內顯示你的血糖指數。
6. 紀錄數據。
7. 依照處方給予降血糖藥物或胰島素。

個別型號的操作或有不同，如有疑問，可向護士查詢。

以下會列出相關的血糖指數參考，讓大家有一個基本概念。

## HbA1c 或 A1c - 糖化血紅素 (Glycated hemoglobin)

血糖控制指標	理想值	糖化血紅素	過去三個月平均血糖對應值
空腹血糖值 (mmol/L)	4 - 6	6%	7 mmol/L
餐後2小時血 (mmol/L)	< 10	7%	8.6 mmol/L
糖化血紅素 (%)	< 7	8%	10.2 mmol/L
		9%	11.8 mmol/L
		10%	13.4 mmol/L
		11%	14.9 mmol/L
		12%	16.5 mmol/L

資料來源:

美國糖尿協會 糖化血紅素 與過去三個月平均血糖的對應值  
(由美國糖尿協會提供的網上換算的估算的平均血糖(eAG)網頁:  
[https://professional.diabetes.org/diapro/glucose\\_calc](https://professional.diabetes.org/diapro/glucose_calc))  
Re: Translating the hemoglobin A1c assay into estimated average glucose values - David M. Nathan, Judith Kuenen, Rikke Borg, Hui Zheng, David Schoenfeld, and Robert J. Heine, for the A1c-Derived Average Glucose (ADAG) Study Group. Diabetes Care 2008

# 懷緬治療

職業治療師專題

懷緬治療主要透過重溫過去發生過的事件和經驗，回憶並分享個人正面感受，加強對自己人生的肯定。

認知障礙症患者對早期的事物有較清晰的記憶-即是長期記憶，所以他們較容易去投入及表達過往昔日的人和事。懷緬治療可以利用相片、影片及實物去幫助患者重拾昔日回憶。

農曆新年時段亦都是長者以前最重視節日之一。我們都可以在這段時間加強懷緬治療之元素於訓練之中。

以下是其中一些農曆新年話題

## 新年添新衣



配置紅色衣服代表

「紅」運當頭；買條新褲子，代表大「褲」大貴



## 吃團年飯

農曆新年前夕，一家人會吃團年飯，其中傳統新年食材髮菜、蠔豉等，寓意

「發財好市」



## 過年禁忌

年初一不宜洗頭、洗衣服或掃地，以免洗走財氣。



如有查詢，可與單位  
職業治療師聯絡。



# 服務質素標準

「服務質素標準」訂明服務單位在管理和提供服務方面應達到的質素水平。今期季刊為大家重溫標準13-16。

## 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。

如對本中心服務質素標準有查詢，可與單位營運經理聯絡。



# 活動回顧

## 耆藝創意工作坊



這些都是老友記製作的酒精畫，他們選取不同顏色的酒精墨水，利用墨水流動擴散的特性，創作出獨一無二的畫作，還將畫作製成杯墊及相架呢！

## 敬老賀新春

利利是是，皆大歡喜！

財源廣進！

出入平安！



心想事成！

恭祝大家身體健康！

事事如意！



# 活動回顧

## 「腦」友藝術工作坊



老友記和照顧者跟隨著藝術發展主任的指導，一起利用膠片進行拼貼，製作膠片畫，藉此舒緩日常生活中的壓力，大家都非常投入！  
最後，這些作品還在鑽石山荷里活廣場的藝術展中展出，老友記們看到自己的成品被展出及受到欣賞，都表現得很感動啊！

## 意見反映、讚許或投訴

如對本服務有任何意見或建議，歡迎致電我們：  
39568482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。

亦可透過以下途徑，向我們提出：

負責人	陳少茵姑娘 (營運經理)	陳慶新先生 服務經理(安老)
地址	新界屯門建發里4號 Lane Up 5樓502室	香港銅鑼灣禮頓道66號 保良局莊啟程大廈5樓
電話	39568482	22778198
傳真	39568485	28902097
電郵	ehccs.tm@poleungkuk.org.hk ehccs.yl@poleungkuk.org.hk	soc.admin@poleungkuk.org.hk

督印：陳少茵

主編：羽嘉寶

印刷數量：350