



保良局
PO LEUNG KUK



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

2025年10-12月季刊

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

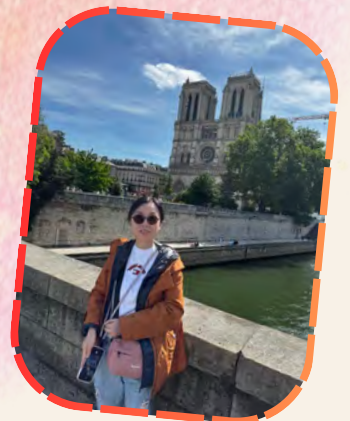
護老情真



目錄

目錄及通告--	P.2
社工專題--	P.3-4
護士專題--	P.5-6
物理治療專題--	P.7-8
職業治療專題--	P.9-10
活動花絮--	P.11
SQS服務質素標準及準則 (9-12)	P.12

大家好，我是新加入保良局改善家居及社區照顧服務的副主任，大家可以叫我簡姑娘。過去我雖然一直從事長者服務，但上門家居照顧對我來說仍是一個新的領域，也是一次新的學習與嘗試。未來希望能與大家多多交流，多多指教。很期待在不久的將來與各大家見面，互相認識。
祝各位老友記和照顧者，身心安康，生活充滿喜樂與平安。



大家好，我是新加入保良局改善家居及社區照顧服務的註冊護士張姑娘，好開心能夠加入保良局這個大家庭，期待同大家合作，為社區長者提供更好的服務！

大家好！我是12月入職的註冊社工陳姑娘。過往主要服務兒童及家庭，曾經陪伴不少家庭成長和日常點滴，收穫滿滿的溫暖與感動。閒暇時我喜歡追劇和聽音樂，期待跟大家分享生活小點滴。很榮幸加入保良局改善家居及社區照顧服務這個溫暖的大家庭，盼望與同事們一起為長者提供適切、貼心的家居照顧服務，創造更多溫暖時刻！謝謝大家



社工專題：照顧者的力量：



在愛中同行，也要記得照顧自己

照顧者每日承擔沉重的身體與情感壓力，常忽略自己的健康與生活。無論是子女、配偶、朋友，或是外傭，照顧者的角色不只是「幫手」，更是家庭與社區不可或缺的支柱。

照顧者的需要不容忽視，包括：

- **身體健康**：長時間照顧工作容易導致疲勞與身體勞損。
- **情緒支持**：面對壓力與情緒波動，需要有人傾聽與理解。
- **個人時間**：照顧者也需要屬於自己的空間與休息。
- **社會連結**：與他人保持聯繫，減少孤獨感。
- **資源與知識**：了解照顧技巧與可用支援，提升照顧質素。

照顧者自我關顧

保持身體健康：確保有足夠睡眠、均衡飲食及定期運動。

照顧心理健康：找可信任的人傾訴壓力，學習放鬆與情緒調節技巧。

安排個人時間：每天預留至少十五分鐘給自己，做喜歡的事。

尋求支援：善用社區資源、支援小組或專業服務，減輕照顧壓力。

持續學習：了解照顧知識與技巧，提升自信與照顧能力。

「照顧，不是義務；是愛的行動。愛需要他人同行。」

「護老路上，不忘護己。」



社工專題：照顧者支援服務資訊

長者緊急住宿服務

資格：

年滿65歲，符合院舍基本要求及精神狀況適合群體生活。

並符合以下其中一項或多項：

1. 無家可歸，而未能即時返家與家人重聚。
2. 被逐出或即將失去居所。
3. 醫院出院後無法自理或缺乏照顧者。
4. 與同住者嚴重不和或受虐，須立即遷出至安全住所。
5. 護老者因住院、入獄或長者健康突然轉壞，無人照顧。

長者日間暫託服務

資格：

- 年滿60歲，居於社區，未接受院舍照顧。
- 需要一般起居或有限度護理。
- 體格及精神適合群居生活。
- 健康及自理能力符合中心照顧程度。

市民可透過「暫託服務/緊急住宿空置名額查詢系統」
(www.ves.swd.gov.hk) 獲取各區長者日間暫託/緊急住宿服務的資料。有需要時可聯絡長者的負責社工跟進！



護士專題：預防季節性流行性感冒

流感特點：

由流感病毒引致的急性呼吸道疾病，香港常見於 1-4月及 7-8月。

病徵

發燒、咳嗽、喉嚨痛、流鼻水、肌肉痛、疲倦、頭痛、嘔吐、腹瀉。一般數天至兩周痊癒。

高風險人士(長者、幼童、孕婦、長期病患者)可引致肺炎、敗血症、腦炎、心肌炎甚至死亡。

傳播途徑

飛沫及接觸患者分泌物

預防方法

1. 接種疫苗

每年秋季接種，兩週後產生抗體

2. 保持個人衛生

- 正確佩戴口罩，前後洗手。
- 經常洗手，尤其觸摸口鼻眼或公共設施後。
- 咳嗽或打噴嚏用紙巾掩口鼻，棄置後洗手。
- 出現病徵戴口罩，避免人多地方，及早求醫。
- 均衡飲食、運動、休息，避免煙酒。

3. 保持環境衛生

- 經常清潔消毒常接觸的表面：
 - 一般物品：1:99漂白水
 - 有分泌物：1:49漂白水，15-30分鐘後清洗
 - 金屬：70%火酒
- 保持室內空氣流通，避免去人多擠逼場所。



晚晴照顧計劃 - 如何規劃生命的最後旅程？

落葉歸根是人生的必然，該慶幸的就是大家有緣相聚，渡過人生美好的時光。當生命進入最後階段，提前規劃不僅能減輕家人的壓力，更能確保個人意願獲得尊重。以下將向各位讀者介紹晚期照顧計劃的一些選項及注意事項。

什麼是安寧照顧？

安寧照顧是一種著重於改善晚期疾病患者生活品質的照護模式，而非以治癒為目的。它著重於緩解症狀、提供情緒支持、靈性關懷，並協助病人及其家屬面對死亡。

安寧照顧的目標：

提升生活品質：

症狀控制、疼痛管理、心理支持等，幫助病人舒適地度過生命的最後階段。

維護尊嚴：

尊重病人的意願和選擇，讓他們在熟悉的環境中，保有自主性和尊嚴。

支持家屬：

提供家屬情緒上的支持和諮詢，協助他們度過悲傷，並參與到病人的照護中

制定[預設醫療指示]

第一類情況：病情達末期

- 患有嚴重、持續惡化及不可逆轉的疾病，對針對病源的治療毫無反應。
- 預期壽命僅得數日、數星期或數月。

第二類情況：患者長期處於植物人或不可逆轉的昏迷狀況

第三類情況：患者患有其化晚期且不可逆轉的疾病

- 但不劃入第一或第二類，患者病情已屆晚期、存活期亦短例如晚期腎衰竭患者、漸凍人。

簽署

- 患者和兩名見證人

患者

- 年滿18歲
- 精神上有決能力
- 清晰闡述當生命未段不能自決時
- 在特定情況下拒絕維持生命治療

見證人

- 在遺產中沒有獲取權益
- 其中一位為香港註冊醫生

正本文件

- 患者和家屬保管
- 送院時交給醫護人員

維持生命治療

- 心肺復甦術
- 人工輔助呼吸 (呼吸機)
- 血液製品 (輸血、血小板、血漿)
- 心臟起搏器及血管增壓素 (強心藥)
- 化學治療・透析治療 (洗腎)
- 抗生素
- 人工營養和導管餵飼食物和水份 (胃喉)

完成
心願

什麼是晚晴服務？

晚晴服務是為晚期病人提供照顧及支援，包括：身體護理、情緒和心靈輔導等。主要幫助病人減輕身體的痛楚和不適，讓他們有高質素的晚期生活，活得舒適和有尊嚴。

瀕死期照顧選擇

病情轉差送醫院急症
瀕死期送醫院急症
在家/居處離世

身後事安排

在家/居處離世的程序？

通知醫生：

護士/家人需要在病人離世後立即通知已為病人診治的註冊醫生。

醫生上門：

醫生會到場評估病人是否已離世，並簽署死因醫學證明書(表格18)和醫學證明書(火葬：表格2)。

辦理死亡登記：

家屬需持醫生簽署的文件到生死登記處辦理死亡登記，領取死亡登記項核證副本(死亡證)和死亡登記證明書(行街紙)。

遺體處理：

完成死亡登記後，即可安排殯儀公司或家屬到殮房安放遺體。

物理治療專題：運動手錶/手環

運動手錶/手環現在已逐漸普及和受歡迎，價格亦親民，今次向大家介紹智能運動手錶及相關的應用程式，讓大家了解其功能和優點，幫助大家管理運動與生活習慣，提升健康意識。

智能運動手錶涵蓋日常健康、運動和生活的核心功能，對於初次嘗試運動手錶的人來說，是一項很划算和易用的選擇。



運動健康 - 手機應用程式(App)



計步功能

心率監測

血氧飽和度 (SpO2) 檢測

睡眠監測



物理治療專題：運動手錶/手環

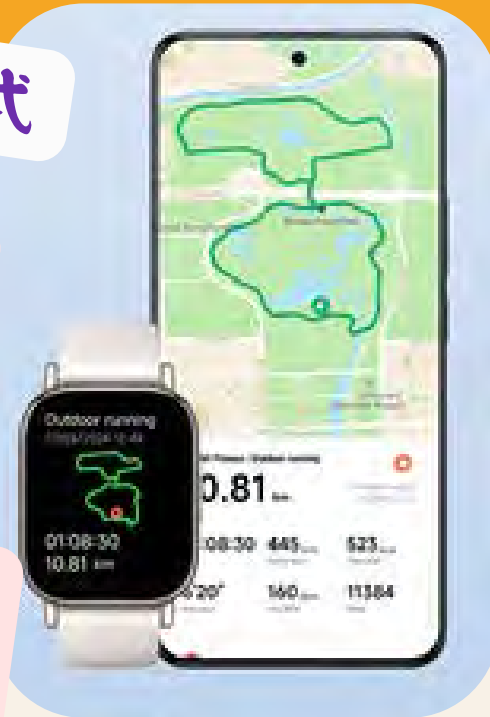
具備5ATM防水

出色的續航能力

100種運動模式

壓力監測與
呼吸訓練

GPS定位記
錄運動軌跡



一般智能運動手錶的電量續航通常可以輕鬆達到7-10天，減輕了充電負擔，非常適合懶得頻繁充電的人。



便捷的日常生活功能

- **智慧通知提醒：**來電、簡訊、社群媒體（如Line, WhatsApp, Facebook）等通知都會同步顯示在手環上，讓你在不方便拿手機時也不會錯過重要資訊。
- **天氣預報：**抬手即可查看當前和未來幾天的天氣。



注意一點：運動手錶/手環非精準醫療監察儀器，若對測量的數據有疑問應向醫護人員查詢身體情況。

職業治療專題：手握力訓練

各位老友記對自己的手握力有信心嗎？

每天早上梳洗，打開水龍頭或扭乾毛巾時，
會不會感到吃力？

晚上拿起花灑洗澡時，會不會覺得難以應付？



原來，手握力不足與多種常見的疾病都可能有關，例如中風，肌少症等等。近年更有不同學者，提出手握力與長者整體健康，慢性疾病，甚至生活質素的關係。若然你在進行以上生活自理活動時，感到困難和手部乏力，或許今天介紹的訓練會適合你。



Oriri握力訓練球是一個創新的樂齡科技產品，能夠作為手握力評估的工具，以及記錄測試數據作跟進。除此之外，它亦能配合智能電話的應用程式，結合不同模式的互動遊戲，以更加有趣的方式進行手握力訓練或上肢訓練，達至增強握力和舒壓的效果。



目前，已有不少老友記使用過Oriri握力訓練球，並表示頗為有趣，不知不覺間就已完成一節訓練。



職業治療專題：手握力訓練

除了利用樂齡科技外，老友記們亦可善用其他工具，於家中訓練手握力。不妨試試以下方法：

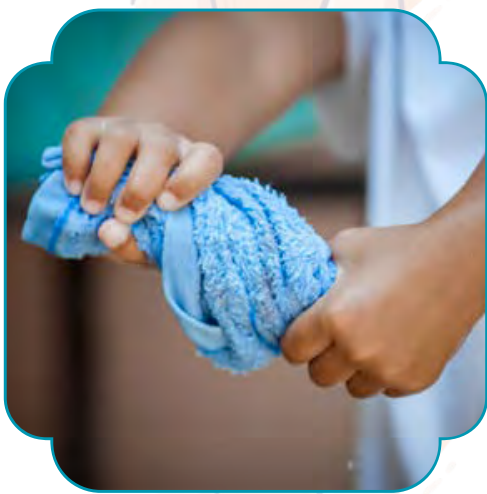
謹記若進行訓練時感到痛楚或不適，請先停下休息，不需勉強。如有疑問請先諮詢你的治療師。

1. 握網球

手握網球，維持手腕於正中位置。

用力抓握網球，維持5秒。

慢慢放鬆，重複數次。



2. 扭毛巾

將毛巾沾濕後對摺，使其變厚。

雙手分別握住毛巾兩端用力扭動，

慢慢回到起始姿勢，重複數次。



活動花絮

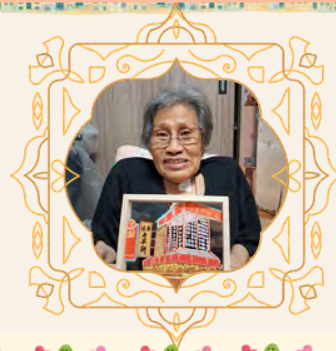
樂活灣區-照護設施參訪



活動介紹：於11月7-8日，本服務隊同事帶領長者及照顧者到訪大灣區照護設施和景點，行程緊湊精彩！

第一天參觀香港賽馬會深圳復康會頤康院與深圳新風和睦家醫院，漫遊梅拉尼亞小鎮。第二天走訪深業頤居養老運營（深圳）有限公司，暢遊南頭古城，午餐後探訪南山博物館。兩天收穫知識與樂趣，沿途驚喜不斷，令人回味無窮！

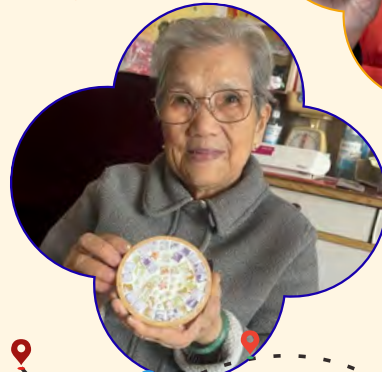
藝術發展主任到戶跟長者一起進行創作~潮玩奇幻之旅



樂齡科技展

長者日手工

黃金海岸聚餐



SQS服務質素標準及準則 (9-12)

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

標準 10

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 11

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 12

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

意見反映、讚許或投訴

如對本隊服務有任何意見或建議，歡迎致電我們：

3856 8482 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

營運經理 陳少茵女士

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
ehccs.tm@poleungkuk.org.hk
ehccs.yl@poleungkuk.org.hk

服務經理(安老)

嚴曉玲女士

地址：新界屯門建發里4號Lane Up 5樓502室

電話：3856 8482 傳真：3956 8485

督 印：營運經理 陳少茵女士
主 編：藝術發展主任 陳方華姑娘

印刷數量：350份