



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

## 油尖旺改善家居及社區照顧服務

護老情真



# 目錄

員工動向--	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

## 新同事入職感言



註冊社工  
張俾僖姑娘

大家好~我係新入職社工張姑娘，鍾意音樂同小動物。好高興認識你地，日後請多多指教！祝大家身體健康、天天開心！

各位同事大家好~我係新入職初廚伍茵茵，好開心加入呢個大家庭，感謝各位同事們幫忙及指導，期望日後通過努力，將工作做得更好！



初廚  
伍茵茵姑娘

# 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](http://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)。

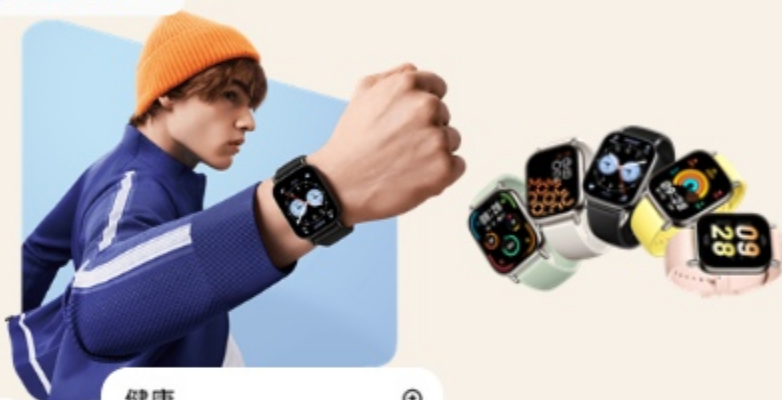
遺體處理：

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，帮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



長者和家屬可以透過智能運動手錶，配搭手機應用程式，監測運動時及運動後的生命表徵，協助掌握身體健康狀況和變化。



# 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



活動介紹：於11月7-8日，改善家居及社區照顧服務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！

第一天參觀頤康院與新風和睦家醫院，漫遊梅拉尼亞小鎮。第二天走訪深業頤居養老運營，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！



### 長者日禮物



### 樂齡科技展參觀日 智慧銀髮新生活



### 油尖旺 安老院舍巡禮



# SQS服務質素標準及準 (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：

3565 1912 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 陳若祺姑娘

油尖旺改善家居及社區照顧服務

ehccs.ytm@poleungkuk.org.hk

服務經理(安老)

嚴曉玲姑娘

地址：九龍佐敦道51號利僑大廈10樓C-D室

電話：3565 1912 傳真：3460 4977

督 印：營運經理 陳若祺姑娘

主 編：福利工作員 顏芷恩姑娘

印刷數量：250份