



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

開心迎夏日FUN 預防中嘢
2025年
4-6月季刊



員工動向.....	P.2
社工專題.....	P.3
護士專題.....	P.4-P.5
物理治療專題.....	P.6-P.7
職業治療專題.....	P.8-P.9
年度問卷調查結果.....	P.10
活動花絮.....	P.11
SQS 服務質素標準及準則(1--4)	P.12



新同事入職感言



大家好！我是新加入屯門改善家居及社區照顧服務的物理治療師劉姑娘，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！



物理治療師
劉曉穎姑娘

大家好！我是新加入屯門改善家居及社區照顧服務的藝術發展主任陳方華姑娘。好高興可以為各位老友記服務，祝各位身體健康，生活愉快！



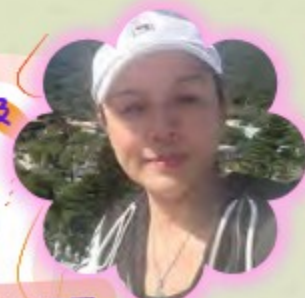
藝術發展主任
陳方華姑娘

大家好！我是新加入屯門改善家居及社區照顧服務的護理員何婉敏姑娘，好開心可以加入這個大家庭，請大家多多指教！



護理員
何婉敏姑娘

大家好！我是新加入元朗改善家居及社區照顧服務的護理員李倩姑娘。好開心且榮幸可以加入保良局這個充滿使命感的團隊！
"新起點，心關懷！"
請大家多多指教！



護理員
李倩姑娘

夏日炎炎，有那些活動適合長者參加？

社
工
專
題



喜歡戶外活動的你，可以在清晨時分，到公園散步，沐浴在舒適的溫度之下，呼吸清新空氣。



屬於運動健將的你，可以到室內泳池游水，或相約朋友到體育館打乒乓球，避開熾烈陽光的照射，適量地鍛鍊身體。

喜愛恬靜悠閒的你，可以在家裡打理小盆栽，或者烹調消暑湯水，保健養生。



除此之外，到長者中心參加活動，例如手工藝興趣班，以及到康文署轄下的博物館參觀，也是不俗的夏天活動選擇。

夏季又到啦！各種水果盛產，包括西瓜、芒果、荔枝、百香果、龍眼、李子等，每一樣都滋味甜蜜又消暑，讓人欲罷不能。

不過，營養師特別提醒大家，水果雖然含有豐富的維生素、纖維質、葉酸、鉀等養分，但熱量和含糖量也很高，一不注意就可能讓糖分攝取過高。

每天糖分攝取建議

世界衛生組織(WHO)建議一般民眾糖的攝取量，應控制在每日總熱量的10%以下，甚至可以將比例降至總熱量的5%，更為理想健康。假設一位成人每天攝取2000大卡的熱量，則其中來自糖的熱量應低於100大卡，也就是每天吃的糖不可超過25克，若攝取過多，就會增加罹患肥胖、代謝症候群、脂肪肝和各種心血管疾病等風險。

排名	水果	每100g水果含糖量	
		糖份 (g)	熱量 (kcal)
1	榴 槤	29	127
2	釋 迦	26.6	99
3	香 蕉	22.1	82
4	龍 眼	17.2	72
5	葡 萄	15.6	64
6	荔 枝	14.4	68
7	百香果	10	58
8	火龍果	8.9	51
9	芒 果	8.8	42
10	西 瓜	7.5	33



不過量、多樣化

兩個小型水果	布林和奇異果	
一個中型水果	橙和蘋果	
半個大型水果	香蕉、西柚和楊桃	

每天攝取2份水果為佳
一份水果的份量有多少？

半碗水果塊	西瓜、哈密瓜和蜜瓜	
半碗顆粒狀水果	提子、荔枝、車厘子和士多啤梨	
一湯匙沒有添加糖或鹽的乾果	提子乾和西梅乾	
四分三杯沒有添加糖的純果汁*	鮮橙汁連果肉	

註：一湯匙 ≈ 15毫升；一杯 ≈ 240毫升；一碗 ≈ 250-300毫升

GI值是進食後人體血糖及胰島素的變化。當水果GI值高，血糖會快速上升；食物的代謝速度也較快，容易產生飢餓感，不利糖尿病、心臟病等慢性疾病。

GI值低於55屬於低GI；介於56到69屬於中GI；高於70，則是高GI水果。有糖尿病或代謝症候群的人可以多選擇低GI的水果來攝取。

水果 GI 值對照表		
高 GI (>70)	西瓜、龍眼、龍眼、荔枝	
中 GI (56 - 69)	芒果、葡萄、香蕉 木瓜、鳳梨、桃子	
低 GI (<55)	蘋果、百香果、奇異果 芭樂、櫻桃、火龍果、藍莓 小番茄、柑橘、水梨	

儘量別以果汁取代水果



一杯果汁往往需要較多分量的水果，可能使糖份攝取過多。膳食纖維會讓消化速度變慢，可避免升糖過快，若水果經處理打成汁後飲用，膳食纖維減少了，GI值也會跟著升高。

防跌溫馨生活提示



物理治療師專題

- ✓ 即使在家中，亦要時刻保持警惕，以避免跌倒受傷。不要倉促行事，或同時處理多件事情。
- ✓ 進行轉移姿勢動作時（例如從坐著到站立、轉身、抬頭等），動作速度宜慢不宜快。有膝痛的長者可先稍微活動膝蓋，才站立起來。
- ✓ 不可高估自己的能力，一些要求一定平衡能力的動作，如穿褲子，宜坐着做。廚房應設有椅子，多坐少站。
- ✓ 把常用的物品放在容易拿到的地方，尤其是常用的流動電話、皮包、鑰匙等，應盡量放在肩至腰之間的位置。
- ✓ 避免經常攀高或蹲低。可利用適當的輔助器具，例如長柄夾、清潔棒、長柄鞋抽等，以減少跌倒的風險。
- ✓ 避免高危動作，例如站在椅子上換燈泡、爬梯洗擦抽氣扇等工作。有需要時應找別人幫忙。

強力吸盤式扶手



取物夾



長明燈



防滑劑



鞋抽



防滑鞋



消除家居環境陷阱



走廊位／地面

- 除去雜物、保持通道暢通



門檻

- 拆掉門檻或貼上提示防滑貼



座椅

- 選擇合適高度的座椅及固定擺放
- 避免坐不固定（如有輪子）的椅子或矮凳
- 選擇有扶手的椅子



照明

- 確保照明充足，宜安裝夜明燈
- 採用開關較大的電掣，放置在方便長者使用的位置
- 安裝合適高度的電插座，避免經常攀高蹲低



浴室

- 在浴室和洗手間安裝防滑地磚
- 保持浴室及廁所地面乾爽，進出浴缸更要小心
- 使用合規格的輔助器具；如沐浴椅、浴缸板、防滑地墊、扶手等



香港的夏天又濕又熱，讓老友記難以適應，不知應否外出還是留在家中。炎夏來臨，許多老友記晚上要開風扇甚至冷氣才能入睡，何況烈日當空的白天。持續數個月的夏季，老友記們準備好了嗎？

以下為夏天降溫散熱的消暑方法，讓你無懼烈日，過一個精彩的夏令型！

1. 穿透氣的淺色衣服

淺色衣物可反射陽光及熱能。

物料方面，宜穿著比較透氣、舒適的衣物材質，像是排汗型的運動衣物、吸汗能力較強的棉質衣物、輕薄的麻質衣物。



2. 喝茶/花茶/溫開水幫助消暑



茶有消暑作用，而且比一般飲品有益。特別是無咖啡因的花茶，如玫瑰花茶、洋甘菊、菊花茶等，既能消暑，也可以放鬆心情。

除此之外，喝溫開水能解熱降溫，提高體內中心溫度，加速排汗功能，使體溫下降。

3. 隨身帶備便攜式風扇

除了便攜式風扇或者傳統的摺扇外，建議掛一條濕毛巾在頸，再用風扇吹向毛巾，毛巾的水份可令熱風轉成涼風，幫助身體散熱，預防中暑。



4. 多吃時令食品/飲食適量



夏天盛產的時令瓜果，這些食物多數含有大量水分，如冬瓜、青瓜、節瓜、西瓜、木瓜、火龍果等等，都很適合夏天食用！吃得太快或太飽亦會令胃部來不及消化，血糖隨之上升，導致愈吃愈多，長遠影響健康，因此建議夏天吃到七分飽，慢慢咀嚼。

5. 睡前浸腳

建議睡前使用與體溫相近的水溫（大約35-38度）浸腳10-15分鐘，最好浸過腳面。睡前浸腳能促進血液循環，以紓緩疲勞，亦有助消暑。

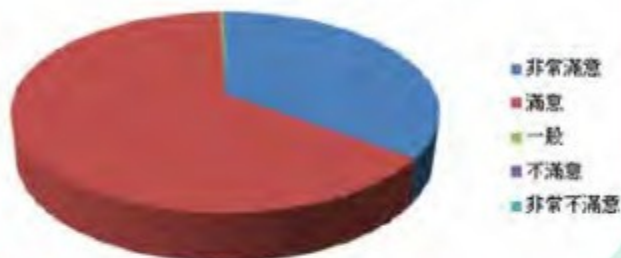


保良局屯門改善家居及社區照顧服務 2024年4月至2025年3月年度問卷調查結果



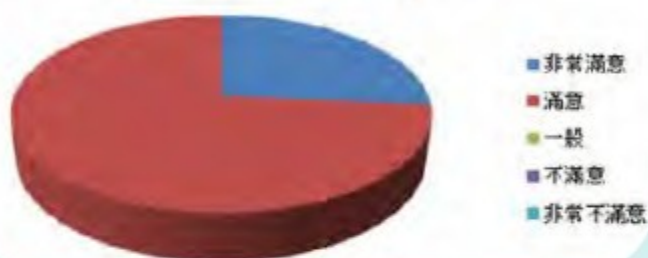
屯門長者問卷調查結果

(一) 你對現時所接受的
家居照顧服務，感到：



屯門照顧者問卷調查結果

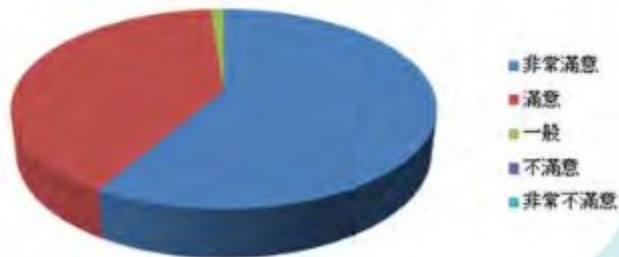
(一) 你對現時所接受的
家居照顧服務，感到：



保良局元朗改善家居及社區照顧服務 2024年4月至2025年3月年度問卷調查結果

元朗長者問卷調查結果

(一) 你對現時所接受的
家居照顧服務，感到：



元朗照顧者問卷調查結果

(一) 你對現時所接受的
家居照顧服務，感到：



我們會繼續努力，透過問卷調查，了解每位長者及照顧者的意見，
衷心感謝你們的寶貴意見，致力提升我們的服務質素。

雙親節為長者們送上點點心意，

以表敬意

活動花絮



藝術發展主任到戶跟長者一起進行創作~我心中的獅子山



HAPPY DAY



跟長者們一起做香包，
迎接端午節的來臨



HAPPY DAY



SQS 服務質素標準 (1 - 4)

如對本中心服務質素標準有查詢，可與單位主管聯絡

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。

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	
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 營運經理 陳少茵姑娘 ehccs.tm@poleungkuk.org.hk ehccs.yl@poleungkuk.org.hk	署任服務經理(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