



保良局
PO LEUNG KUK



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

丙午

駿
馬
奔
騰



馬
到
成
功

PO LEUNG KUK

2026年1月-3月季刊

油尖旺改善家居及社區照顧服務

宜：笑口常開
諸事皆順



忌：愁眉苦臉

吉星高照

亥 戌 酉 申 未 午 巳 辰 卯 寅 丑 子
吉 吉 吉 吉 吉 吉 吉 吉 吉 吉 吉 吉

喜事連連



目錄



目錄及通告--員工動向	P.2
社工專題--輪候資助長者住宿照顧服務	P.3-4
護士專題--社區牙科支援計劃	P.4-5
物理治療專題--照顧者專題:運動的注意事項	P.6-7
職業治療專題--森林治療	P.8-9
活動花絮	P.10-11
SQS服務質素標準及準則 (13-16)	P.12

十年廿年同行心

常務助理 莊詩嫻



不知不覺，已經在這工作崗位二十年。回想剛開始工作的自己，什麼都不懂，充滿緊張與期待；現在回頭看，才發現這二十年不只是工作，更是人生的一段重要旅程。這一路上遇到很多貴人，也結識許多好同事，大家一起努力、一起克服困難，也一起分享成功的喜悅。正因為有這些陪伴，讓這二十年的歲月變得特別有意義。二十年是一個階段的總結，也是另一段旅程的開始。希望未來仍然能保持初心，繼續努力，也期待和大家一起走向更多的二十年。

福利工作員 顏芷恩



轉眼已在保良局工作十年。多謝單位給予的機會及栽培，多謝每一位同事的陪伴與包容。笑過、捱過、拼過，所有經歷都成就了今日的我。每次活動中與長者互動，見到他們的笑容、收到每一句多謝，都讓我深深感受到工作的意義。多謝每一位服務使用者的信任，讓我在服務的同時也學會感恩。未來日子，繼續與大家同行！

護理員 黃志芳



在單位十年，多謝單位的靚靚果籃，感謝讓我有機會學習不同的知識。感謝同事陪伴、支持和鼓勵，令我充滿溫暖。十年見證了我的努力和堅持，留下許多難忘回憶，老友記的讚賞令我感到開心，由衷地感恩！我會繼續努力工作！

新同事介紹

社工 張焯儀



大家好 我是12月中到職的社工張姑娘！好開心可以認識到大家。希望接著能繼續同大家開開心心玩遊戲，聊聊天！祝願各位身體健康，開開心心！

調職同事寄語

物理治療師 黃凱明



轉眼入職油尖旺家居隊已近七年，一直從事外展服務，專門為長者上門家居復康工作。走過不少本區街巷，讓我在本區作出貢獻，穩步成長；感謝各位同事一路互相扶持、包容與幫忙，一起走過這段上門服務的充實日子。很珍惜這段陪伴長者康復、為社區付出的時光，每一次家訪，每一張笑臉都讓我充滿動力和力量。即將調職，心中滿是不捨。祝大家工作順利、身體健康、事事如意，繼續用專業與溫暖守護本區長者！

社工專題：「輪候資助長者住宿照顧服務」

照顧者資訊

由社會福利署提供的長期護理服務，除資助社區照顧服務外，還有資助院舍照顧服務，讓合資格的長期護理需要的長者使用。



院舍照顧服務

- 香港安老院分為非政府及私營機構營運，提供資助及非資助宿位。
- 資助宿位供65歲或以上、因健康或個人原因無法在家居住的長者申請；60至64歲如有特殊需要亦可申請。
- 申請資助院舍服務前，須通過「安老服務統一評估」，確認需要長期護理後方可申請。
- 此外，臨時住宿服務（包括緊急住宿服務及住宿暫託服務）為有緊急或臨時照顧需要的長者提供短暫住宿。

申請及查詢

長者或其家人可聯絡以下單位提出申請或要求轉介：

- 1)綜合家庭服務中心／綜合服務中心
- 2)醫務社會服務部
- 3)長者地區中心／長者鄰舍中心
- 4)其他服務單位（如保護家庭及兒童服務課）



- 資助宿位來自：津助安老院、合約院舍、改善買位計劃的私營安老院、護養院買位計劃的自負盈虧院舍，以及廣東院舍照顧服務計劃的院舍。
- 非資助宿位來自合約院舍、自負盈虧安老院、私營安老院，以及部分津助護理安老院。



社工專題：「輪候資助長者住宿照顧服務」



資助安老宿位：

1. 為一些由於個人、社會、健康或其他原因而未能在家中居住的長者，提供住宿照顧服務
2. 保持長者的健康，也在個人照顧需要及起居活動方面向長者提供協助
3. 滿足長者的社交康樂需要和促進人際關係



長者住宿暫託服務：

1. 年滿60歲或以上
2. 讓長期照顧長者的家人或親屬能得到短暫休息的機會
3. 長者體格及精神上適合群體生活
4. 健康及自我照顧能力符合提供暫託服務院舍的入住要求
5. 住宿暫託期滿42日後，家人須接回長者照顧

照顧者可透過以下網址 或 二維碼 獲取各區安老院舍照顧服務資料。
有需要可聯絡長者的負責社工查詢或跟進！



社會福利署院舍照顧服務



https://www.swd.gov.hk/tc/pubsvc/elderly/cat_residentcare/introducti/index.html

社會福利署長者資訊網



<https://elderlyinfo.swd.gov.hk/tc>



護士專題：「社區牙科支援計劃」



計劃定位：填補基層牙科服務缺口

政府於2026年2月擴大並正名此計劃，旨在為有經濟困難的弱勢社群提供資助牙科服務。計劃已接替關愛基金「長者牙科服務資助」，並新增「無家者」為服務對象。

2. 服務對象（四類合資格人士）

申請人須持有效身份證、已登記醫健通，並屬以下任一類別：

- 長者：(1) 領取長者生活津貼、社區照顧券（第二級別）或 (2) 特定家居照顧服務（第一／二級別）人士。
- 減免機制：(3) 獲醫管局全數或部分減免醫療費用的病人。
- (4) 無家者：須經指定非政府組織社工轉介，並為社署露宿者服務使用



3. 資助服務範圍與週期（實用數據）

護士在解釋或轉介時，可留意以下關鍵期限及配額：

- 每180日：口腔檢查、X光、最多3顆牙的補牙或拔牙、移除牙橋／牙冠。
- 每365日：根管治療（杜牙根）1顆牙。
- 每5年：鑲配活動假牙（最多兩次，剩餘少於20顆牙齒且影響進食）。
- 收費：除口腔檢查全數資助外，根管治療行政費\$50；活動假牙共付額\$500（類別甲）／\$1,000（類別乙），長者可用醫療券支付。



4. 服務網絡（覆蓋全港）

計劃由非政府組織牙科診所提供服務，目前全港共有85間執業處所：

- 分區分佈：涵蓋港島、九龍、新界及離島，包括南區、觀塘、荃灣、葵青等。
- 無障礙設施：多間診所設有觸覺引路帶、無障礙入口、暢通易達洗手間等，便利行動不便者。

💡 申請方法：



- 合資格人士需自行聯絡選定的診所或經社工安排預約。



- 資助範圍外的治療（如非指定項目的牙冠、牙橋）屬私人自費項目，須先向參加者清楚說明。

資料來源：香港衛生署 社區牙科服務

https://www.communitydental.gov.hk/tc/cdsp/introduction_of_cdsp.html
https://www.communitydental.gov.hk/tc/cdsp/service_provider_search.html



物理治療專題：

照顧者專題：運動的注意事項

恆常運動對身體和心理各方面都有益處，不過各位應留意以下運動安全守則，將風險減到最低。



1. 避免太飽或太餓時做運動。不應空腹做運動，特別緊記要吃早餐，以免體力不支。游泳前不要喝過多飲料，以免因嘔吐而導致哽塞。

2. 穿著舒適和厚薄適中的運動衣服和鞋襪。選擇尺碼適合、鞋面柔軟、鞋底可防滑和可減低震盪的運動鞋。

3. 帶備足夠的水分以補充身體水分的流失。

4. 戶外運動注意天氣的轉變，以免著涼或中暑。



5. 運動前進行五至十分鐘的熱身及最少十分鐘的伸展運動，以減低受傷的機會。

6. 運動後亦應作五至十分鐘緩和及最少十分鐘的伸展運動，使身體逐漸回復靜止的狀態。



請僅記根據個人體質選擇合適的運動種類，並循序漸進地增加運動的強度（例如運動時長，重量或阻力）！



物理治療專題：運動創傷的處理方法

處理扭傷的正確方法：RICE

R (REST) 休息

I (ICE) 冰敷

C (Compression) 用彈性繃帶穩固地包紮

E (Elevation) 把受傷部位托高，可控制腫脹



RICE



REST



ICE



COMPRESSION



ELEVATION



運動創傷的處理方法

當遇到受傷情況時，例如扭傷，要立即停止進行中的運動，以免加深患處傷勢。同時保持冷靜，並於安全的地方休息。



職業治療專題

「森林治療」，也稱森林浴或森林療癒。這是一種源自日本的身心健康實踐，如今已在全球推廣。

職業治療師於2025年11月參與森林治療體驗活動，透過五感與大自然連結，從中抒發情緒、達至放鬆。未來希望將所學應用於長者及照顧者服務。

「森林治療」核心概念

它不僅僅是在森林裡散步，而是有意識、有覺知地調動所有感官，與森林環境建立深度連接，從而獲得身心健康益處的一種自然療法。

如何進行森林治療？

與普通徒步或觀光不同，森林治療強調「慢下來」和「感知」：



1. 選擇地點：一片安全的、讓你感覺舒適的樹林或城市公園即可。無需深山老林。
2. 放下目標：目的不是到達某個地點或完成多少步數，而是沉浸在當下的體驗中。

視覺



聽覺



嗅覺



3. 運用所有感官去感受當下大自然：

- 用**視覺**去觀察光線的變化、樹葉的紋理、顏色的層次。
- 用**聽覺**去聆聽風聲、鳥鳴、溪流聲，而非人聲和機械噪音。
- 用**嗅覺**去深呼吸，聞一聞泥土、青草、樹木的芬芳。
- 用**觸覺**去觸摸樹皮的粗糙、苔蘚的柔軟、溪水的清涼。
- 用**味覺**去品嚐一下清新的空氣，或預備簡單的健康天然小食。

觸覺



味覺



職業治療專題：森林治療

4. 進行「邀請」活動：導師會邀請您「找一個吸引您的地方靜靜坐下10分鐘」，或「閉上眼睛，專注聆聽最遠和最近的聲音」。
5. 自由漫步與停留：跟隨自己的直覺，被吸引時便停下來深入探索。



森林浴主要益處

1. 森林環境能顯著降低壓力激素（皮質醇）水平，提升積極情緒，減輕壓力及改善情緒。
2. 研究顯示，呼吸森林中的空氣可以增強免疫系統功能和抗感染。
3. 有助於降低心率、血壓，改善心臟功能。
4. 讓大腦從「定向注意力疲勞」中恢復，提升創造力、記憶力和專注力。
5. 促進深層放鬆及改善睡眠。



總結來說，森林治療是一種簡單卻深刻的自我照護方式。通過我們的感官，撫慰我們的神經系統，恢復身心的整體平衡。

活動花絮

新春關懷活動

新春佳節前夕，我們走進社區，為長者送上溫暖祝福。一花一葉點綴家居，一揮一貼傳遞心意，一份禮物滿載關懷，願愛心與溫暖常伴左右。

日期:新春前夕

地點:長者家中



花香送暖

花香傳情，巧手點春。與長者一起插花，將新春生機帶進家。每枝花都承載祝福，為長者家居添上一抹溫暖色彩。

一份禮物.一份祝福

心意滿載，福氣隨行。我們將新春禮物送到長者手中，每一份禮物都盛載著溫暖問候與真摯祝福，願長者健康平安。

春



揮春貼上牆，福氣滿廳堂。一對對祝福語，一個個笑臉，為長者家貼上新春裝飾，願新的一年平安喜樂。

一揮一貼.祝福滿屋

福



老少FUN樂迎新年——長幼活動

日期:7/2/2026

地點:銅鑼灣總局

長者與小朋友歡聚一堂，齊享盆菜盛宴，感受團年的溫馨滋味。他們更一起做手工，笑聲不斷，共度一個暖意洋溢的下午。



「關懷長者心」地區安老服務計劃企業聯繫暨長者餐聚

日期:4/3/2026 地點:麗豪航天城酒店

60圍盛宴，與各單位長者共晉午餐。特邀胡楓及一眾演員精彩演出，加上幸運抽獎及暖心禮物，讓長者滿載歡笑與祝福而歸。



敬老賀新春

日期:26/2/2026

地點:亞洲博覽館

新春佳節，筵開130席，與來自不同的安老及康復單位的長者歡聚一堂，共享午餐。席間設有精彩表演及幸運大抽獎，讓長者度過一個溫馨愉快的下午。



活動花絮

金多寶賀歲迎福・新春電影茶聚樂

日期:27/2/2026

地點:K-11 Musea

與長者同賞賀歲電影《金多寶》，感動人心。觀影後共進午餐，歡樂延續，暖意滿載。



恭喜發財

新春祈福.林村許願行

日期:2/3/2026

地點:大埔林村

與長者共嚐一盅兩件，享受傳統飲茶樂趣。午後同遊林村，拋寶牒許下心願，更為長者送上風車，寓意新一年轉來好運，滿載歡樂而歸。



正向人生樂滿FUN

日期:5/3/2026

地點:保良局耆青改善家居及社區照顧服務(明景樓)

與長者一同動手做壓花，將乾花拼拼貼貼，發揮創意。過程中讓大家放鬆心情，享受寧靜的手作時光，感受一花一葉帶來的美好與療癒。

大笑瑜珈工作坊

日期:5/3/2026

地點:保良局耆青改善家居及社區照顧服務(明景樓)

邀請專業導師帶領長者練習大笑瑜珈，個個笑到卡卡聲，場面歡樂又治癒。



照顧者支援中心參選活動暨森林治療小組

日期:5/3/2026

地點:保良局耆青改善家居及社區照顧服務(明景樓)

於室內營造森林意境，讓長者置身綠意氛圍中，清晨時分細味茶香，放鬆身心。在寧靜的空間裡，感受大自然療癒力量，洗滌煩憂。



SQS服務質素標準及準則 (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，而無須憂慮遭受責罰，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

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)
嚴曉玲女士

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：藝術發展主任 陳方華姑娘、福利工作員 顏芷恩姑娘

印刷數量：250份