



保良局
PO LEUNG KUK



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

油尖旺改善家居及社區照顧服務

關心迎夏日FUN 預防中嘢
2025年
4-6月季刊
心繫鄰



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，我是社工姚姑娘，很高興加入保良局這個溫暖的大家庭。我從事安老服務多年，熱衷與老友記相處及傾聽他們的生命故事。我期待和大家一起相聚並同行，支援長者與家屬一同居家安老。

Hi!



註冊社工
姚雪琴姑娘

大家好，我是新加入油尖旺改善家居及社區照顧服務的社工盧浩翹先生。很高興能夠加入這個大家庭，為各位老友記及照顧者服務。我將全力以赴，盡心、盡力支援大家。



註冊社工
盧浩翹先生



夏日炎炎，有那些活動適合長者參加？



喜歡戶外活動的你，可以在清晨時分，到公園散步，沐浴在較舒適的溫度之下，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 槿	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	布祿和奇異果	
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
一份水果的分量有多少？

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



- ✓ 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

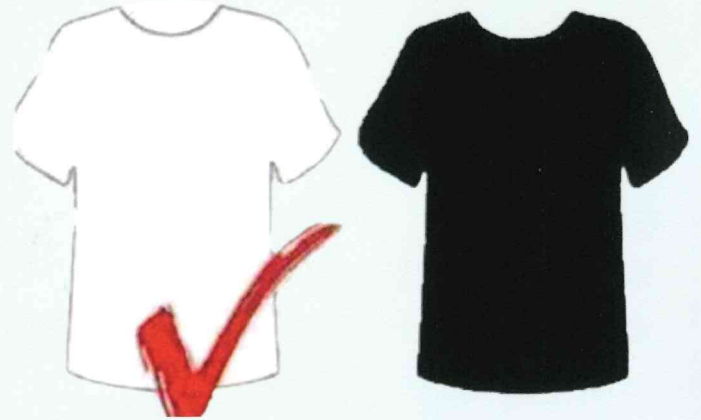
- 在浴室和洗手間安裝防滑地磚
- 保持浴室及廁所地面乾爽，進出浴缸更要小心
- 使用合規格的輔助器具；如沐浴椅、浴缸板、防滑地墊，扶手等



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，老友記們準備好迎接這個熱暑嗎？以下的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



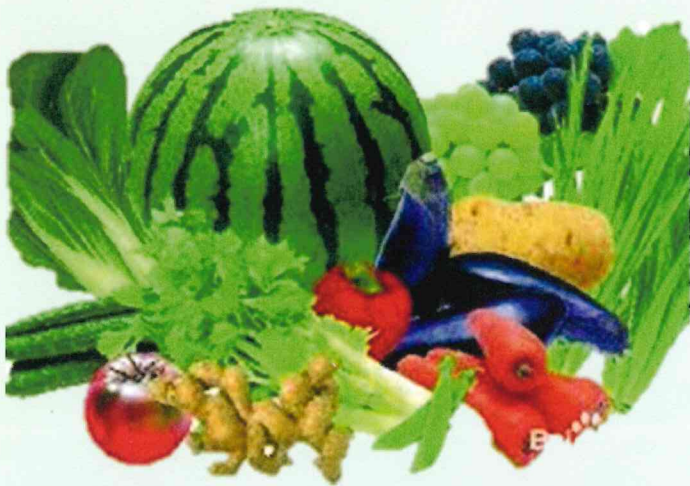
茶有消暑作用，而且比一般飲品有益。特別是無咖啡因的花茶，如玫瑰花茶、洋甘菊、菊花茶等，既能消暑，也可以放鬆心情。除此之外，喝溫開水能解熱降溫，提高體內中心溫度，加速排汗功能，使體溫下降。

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

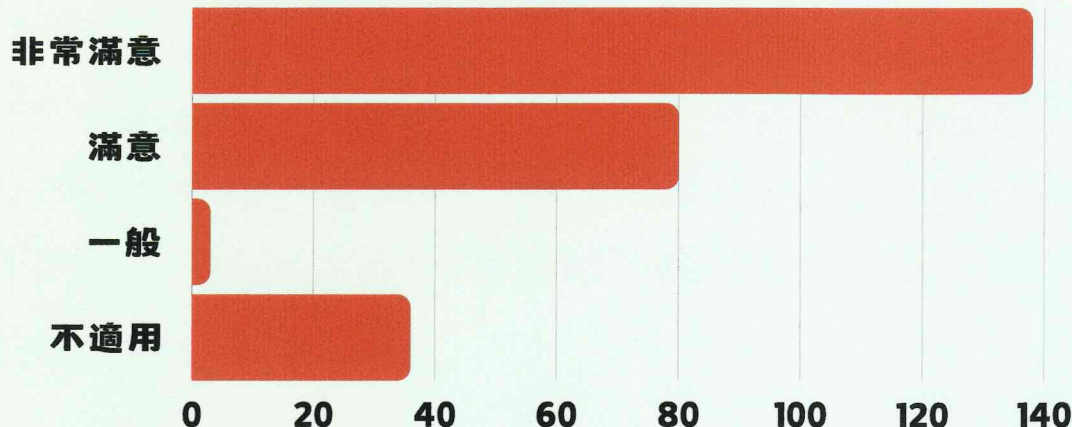
建議睡前使用與體溫相近的水溫（大約35-38度）浸腳10-15分鐘，最好浸過腳面。睡前浸腳能促進血液循環，以紓緩疲勞，亦有助消暑。



油尖旺區 2024 - 25年度滿意度問卷結果

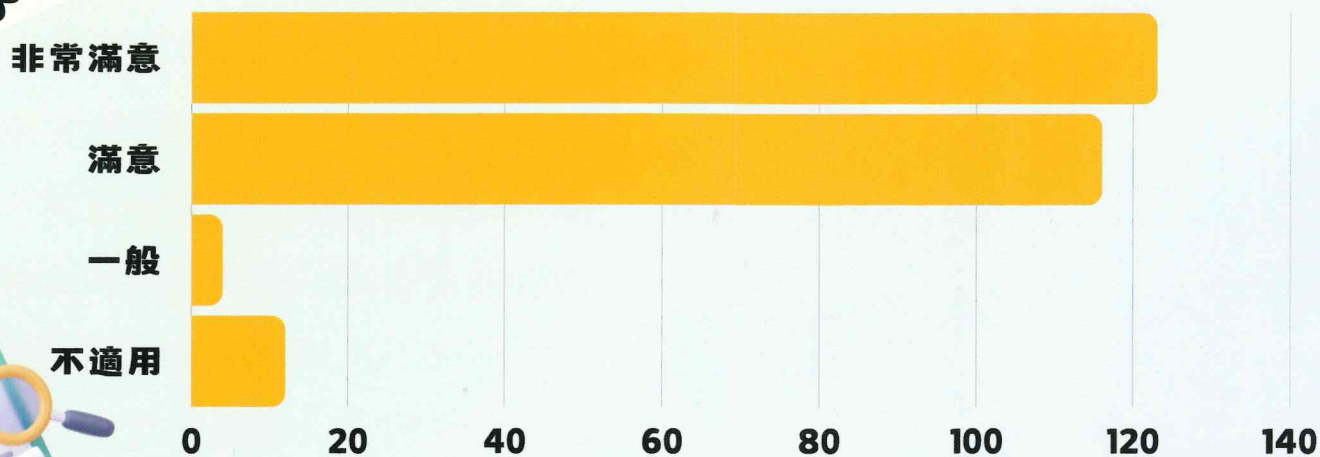
● 你對現時的接受服務，感到

所有會員



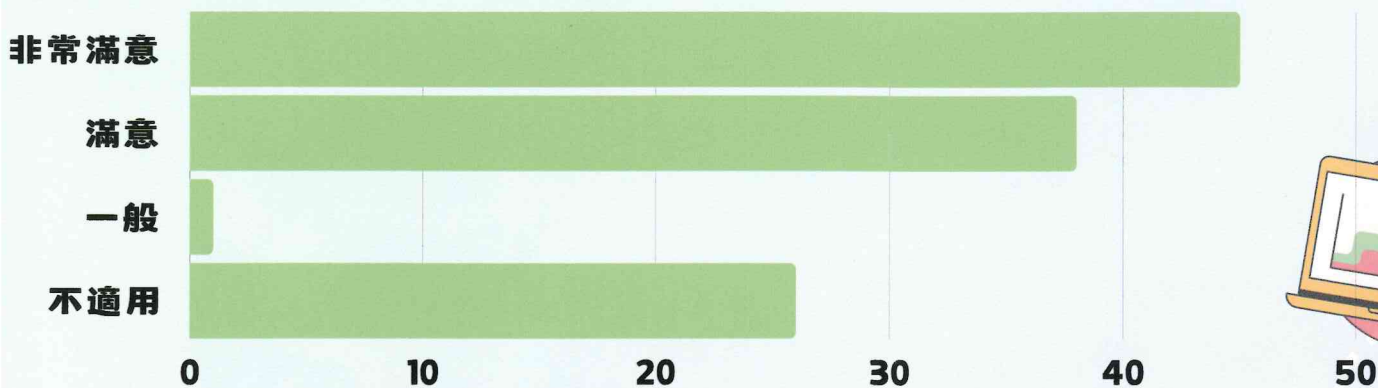
家屬

● 你(有需要的照顧者)對現時接受的家居照顧服務，感到



接受認知障礙服務會員

● 你(認知障礙症患者)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。

6月17日及24日

到戶藝術活動-「我心中的獅子山」

老友記與中心同事共享繪畫的樂趣，讓他們用色彩表達對獅子山的情感，帶來了無限的快樂和創意！



活動花絮

4月17日及6月24日 歐楚筠議員探訪活動

中心同事與歐議員和義工們一同上門探訪老友記，除了送禮物，還傾聽長者的故事和需求，增強了社區的聯繫，讓每位長者都感受到關懷與溫暖！



節日有禮-端午節及雙親節

單位在端午節向老友記送上香氣四溢的粽子，傳遞節日的祝福；而雙親節則準備了新鮮的果皮。這些小小的心意，不僅慶祝了傳統節日，也加深了社區之間的情感聯繫。



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：3565 1912

或透過以下途徑，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。

負責人	陳若棋姑娘 營運經理	嚴曉玲姑娘 署任服務經理(安老)
地址	九龍佐敦道51號利僑大廈10樓C-D室	
聯絡方式	電話：35651912 傳真：34604977	
電郵	ehccs.ytm@poleungkuk.org.hk	

督印：營運經理 陳若棋

主編：福利工作人員 顏芷恩

印刷數量：250份