



保良局  
PO LEUNG KUK

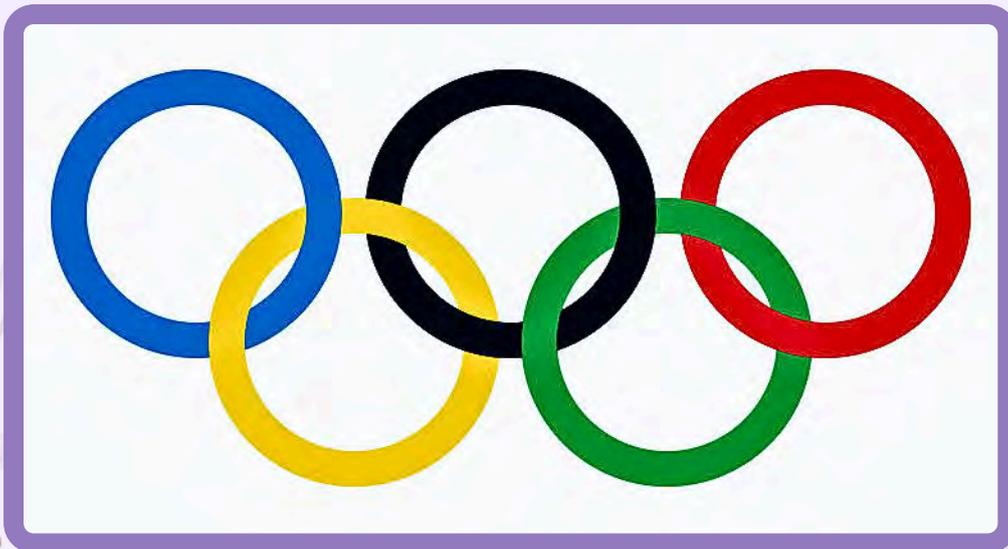


社會福利署資助服務  
Subsidised Service by the Social Welfare Department

# 2024年7-9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



日日運動身體好，

男女老幼做得到！！



# 員工動向

Welcome!



各位好！我是新加入元朗改善家居及社區照顧服務的註冊護士黃佩君姑娘，很高興能為區內的老友記服務，知道居家照顧實在不容易，希望在需要的時候可以幫到手，與大家同行，謝謝！



## 目錄

- |         |                   |
|---------|-------------------|
| P.2     | 員工介紹              |
| P.3     | 護老藍圖支援計劃          |
| P.4-5   | 改善家居及社區照顧服務年度工作計劃 |
| P.6-7   | 護士專欄 - 易攜式護理洗頭機   |
| P.8-9   | 物理治療專欄 - 長者防跌貼士   |
| P.10-11 | 職業治療專欄 - 樂齡科技知多D  |
| P.12    | 資歷架構說明            |
| P.13    | 宣傳徵集打氣標語          |
| P.14    | 活動花絮              |

# 護老藍圖支援計劃



保良局  
PO LEUNG KUK



SIMON K.Y. LEE  
ELDERLY FUND  
李國賢長者基金



香港城市大學  
City University of Hong Kong



SFU  
聖方濟各大學  
Saint Francis University  
● CIFE · CBCC



護老藍圖  
CAREGIVER MODEL  
SUPPORT

## 護老藍圖護老者 支援計劃 2.0

### 護老者個案及小組服務

#### 計劃模式

護老者支援模式  
(CSM)及「再走一步」  
護老同行賦權  
心理教育小組  
(PP-E)

#### 服務理念

本計劃由李國賢基金會策劃及捐助，  
保良局與香港城市大學及聖方濟各  
大學合辦，計劃為不同類別的有  
需要護老者提供以護老者  
為本的持續性支援  
服務

#### 計劃對象

21歲或以上非受薪之  
護老者(照顧60歲  
或以上之體弱  
長者)

#### 計劃時期

2023年12月  
至  
2025年12月  
期間

#### 服務內容

- 因應護老者需要透過  
個案(跟進6個月)或  
小組(參與8節)提供支援
- 社工專業跟進及緊密支援，  
陪著你一起面對照顧日常
- 參加者需要參與全數節數及  
填寫跟進問卷，完成後可獲  
津貼作鼓勵
- 完成計劃後，可繼續接受單位  
的護老者支援服務

#### 如有興趣了解此計劃， 歡迎與保良局職員聯絡查詢

- 保良局盧邱玉霜耆暉中心(油尖旺區)  
☎ 2782 0220
- 保良局曹金霖夫人耆暉中心(青衣區)  
☎ 2433 7300
- 保良局劉陳小寶長者地區中心(觀塘東區)  
☎ 2177 6299
- 保良局劉陳小寶耆暉中心(觀塘西區)  
☎ 2796 1129
- 保良局屯門改善家居及社區照顧服務(屯門區)  
☎ 3956 8482
- 保良局葵青改善家居及社區照顧服務(葵青區)  
☎ 2614 2911
- 保良局溫林美賢耆暉中心(九龍城區)  
☎ 2897 6608
- 保良局莊啟程耆暉中心(將軍澳區)  
☎ 2997 0206



# 2024-2025年度家居照顧

## 專業服務年度計劃

### 醫護服務



- 推行醫療健康的相關手機應用程式及樂齡科技產品。
- 介紹長者和護老者最新晚期照顧的培訓資訊。
- 推廣軟餐食品，關注長者的進食及吞嚥情況，以提升長者食慾。
- 使用香薰精油，配合按摩和吸聞的手法，舒緩長者長期痛症及不適。
- 教導長者及照顧者防壓瘡護理技巧，預防壓瘡傷口。

### 社康服務



- 社工上門提供不同的關顧活動及資訊，例如桌上遊戲、社區資源分享等。
- 為有需要的長者申請住宿暫託／日間中心暫託、家居看顧服務，紓緩照顧者壓力。
- 於11月慶祝長者日，製作照顧者打氣標語贈予照顧者，為他們增添力量。
- 邀請長者及照顧者參與不同藝術活動，擴闊生活體驗及展現潛能。
- 藉著藝術創作讓參加者抒發情感及壓力，建立「感恩」、「快樂」的正向思考。
- 透過社交康樂活動，讓長者及照顧者得到舒展身心的機會，與社會保持連繫。
- 於不同的佳節舉行關顧活動，讓他們感到社區的關愛。



# 物理治療服務



- 訂定預防長者跌倒的政策方案，包括檢視家中助行器具情況等。
- 預防整體工傷發生，定期考核前線同事扶抱技巧和進行防跌講座。
- 為單位進行環境管理及巡查，包括定期更新職安健壁報板和進行火警演習。
- 持續發掘合適的樂齡創科產品，指導員工、長者或照顧者使用樂齡產品。
- 為有需要的護老者進行照顧技巧訓練和放鬆技巧等，以紓緩照顧者壓力。

# 職業治療服務



- 使用蒙特梭利照顧理念，為有認知缺損長者重新進行生活日程規劃。
- 為長者「度身訂做」具個人意義的活動，以減慢認知能力退化。
- 為長者設計『家居多感官訓練錦囊』，進行全面多感官訓練，以提升生活質素。
- 教育長者及照顧者有關認知障礙症的家居環境設計與注意事項。
- 透過網上有獎問答遊戲，加強及鞏固長者及照顧者有關認知障礙症家居環境設計及注意事項。
- 參與樂齡科技博覽會或者同類型的活動，了解科技入屋的智能產品。
- 於家居隊推行電動助推式輪椅陪診(YPUSH)，提升家居隊的服務質素。
- 為前線員工進行培訓，例如蒙特梭利照顧理念、感官訓練等。



# 護士專欄



## 易攜式護理洗頭機



1. 使用時不滴水。  
(使用時可躺下)
2. 不僅可以洗頭髮，還可以清潔身體。
3. 使用安全。(8個保護裝置)
4. 操作簡單。  
(長者經講解後亦可以自行使用。)
5. 易於存放。(輕便、小巧)
6. 軟管：2米長。(拉長時)





### 操作原理

洗頭時，將花灑頭貼緊頭皮後，按「出水按鈕」開始洗髮。適當移動花灑頭以全面清洗。如移開花灑頭時，必須先鬆開「出水按鈕」暫停出水。同時，洗髮後的污水會立即從花灑頭外圍的負壓管道吸回污水箱。一鍵開關，輕鬆完成洗頭程序。內置多重保護，包括漏電保護、過熱保護、絕緣防護、溢水識別、傾倒保護等 8 項防護機制。

 **內置噴水裝置**  
真正水洗，洗得乾淨徹底。

 **瞬間吸水**  
帶走洗髮水與污漬混合物。



## 資料來源

<https://www.easy66.com.hk/products/showe-quico>

## YOUTUBE

<https://www.youtube.com/watch?v=9yqXH-FwMHg&t=97s>

# 物理治療專欄

## 長者防跌貼士



### 1.提防家居環境陷阱

- 保持通道暢通及有足夠闊度。
- 保持地面乾爽，勿以破布作地氈，請用防滑地氈。
- 晚間使用小夜燈。
- 浴室中安裝扶手，浴缸應有防滑膠墊。
- 坐在穩當的洗澡板或椅上洗澡。
- 門檻貼上鮮明標貼，讓視力較差的長者留意到。

### 2.外出環境陷阱

- 上落梯級及自動電梯時緊握扶手。
- 注意人多出口地方。
- 小心地面濕滑。
- 善用助行器：助行架、四爪叉或拐杖。
- 鞋底選有坑紋及防滑質地。



### 3.平衡力訓練運動

- 踏步

位置：站立，扶緊椅背。

指示：左右腳原地踏步，並盡量提高腳。



- 大腿肌肉運動

位置：站立，扶緊椅背。

指示：綁1磅沙包，腰背挺直，左腳向外伸，停5秒，然後慢慢放下，轉右腳。



- 單腳跟尖立運動

位置：站立，扶緊椅背。

指示：單腳跟離地，停5秒，慢慢放下。



- 半蹲運動

位置：站立，扶緊椅背。

指示：慢慢屈曲雙膝，膝關節不可超過腳趾，停10秒，慢慢伸直膝關節。



上述資料僅供參考，如有疑問，請向物理治療師查詢。

### 資料來源

衛生署

[https://www.elderly.gov.hk/tc\\_chi/healthy\\_ageing/healthy\\_living/falls.html](https://www.elderly.gov.hk/tc_chi/healthy_ageing/healthy_living/falls.html)

# 職業治療專欄



## 樂齡科技知多D

樂齡科技為老友記提供了多樣化的產品選擇，協助長者增強自理能力，並同時減低照顧者負擔，提升生活質素。為了讓讀者更好地了解這些資訊，本期季刊將介紹一些相關產品。



## 睡房

有電動床褥效果，但樣貌跟一般床褥並無分別，直接放在舊床架或碌架床上，亦可減低長者排斥使用醫療床。

電動床褥



透過內置的激光及溫度傳感系統，毋須安裝鏡頭，即可判斷病人是否嘗試離床，並且會發出語音提示，減低跌倒風險。

離床監測



## 浴室

智能座便升降器



配合人坐立起身時候的自然動作，並可選擇在舒適的位置上停止同時採用防滑扶手。

## 口腔清潔



無需牙膏和水的口腔衛生用品，適合有困難或無法刷牙的人士，用後無需沖洗。

## 外出



無線駕駛電動輪椅（左），配備搖控器，適合照顧者操控；另有助推式輪椅（右），照顧者可以按下按鈕以控制輪椅前進，減省照顧者推動輪椅負擔。



有關圖片只供參考。如有疑問，可向職業治療師查詢。

參考網頁：<https://2023.gies.hk/>

# 資歷架構及過往資歷認可是什麼？

資歷架構由教育局於2008年推出，是一個七級的資歷級別制度，涵蓋學術、職業專才及持續教育和培訓等不同界別。

資歷架構認可的資歷皆通過質素保證，並按照客觀和明確的成效標準釐定其級別。

「過往資歷認可」以能力單元組合作為認證基礎，是透過年資及相關工作經驗取得認證，適用於資歷架構第1至第4級資歷，取得資歷後，有關申請費用可獲政府全數資助。



**安老服務業** 資歷架構 Qualifications Framework

## 社區照顧及支援「過往資歷認可」

**已開始接受申請**

**護老者篇**

- 為擁有豐富護老經驗的照顧者獲取認可資歷，以確認其護老經驗及能力
- 可申請8個屬資歷架構第一至第二級的行業資歷
- 持有相關護老經驗即可申請
- 考核內容與日常護老工作相關
- 成功獲發「資歷證明書」後，可向政府申請發還評估費用
- 可申請「學習體驗獎勵計劃」，獲取高達港幣三萬元獎金參與活動

申請手續及詳情查詢 香港老年學會 電話：2775 5756 網頁：www.hkag.org

下載申請表格

**能力獲得 第三方認證** 護老者可申請的 8個「過往資歷認可」資歷：

1. 保持環境整潔、舒適及安全	2. 輔助生活活動
1. 執行職安健	2. 預防心、社、靈危機
2. 一般家居照顧	2. 感染控制
2. 一般外出照顧	2. 與服務使用者的溝通

### 申請流程

- 從8個護老者可申請的資歷中揀選適合自己的能力
- 向香港老年學會遞交申請表格及聲明書，並繳交所需評估費用
- 香港老年學會處理申請並安排考核
- 通過考核後獲取「資歷證明書」
- 向資歷架構秘書處申請發還評估費用

申請發還評估費用 資歷架構秘書處 電話：3793 3957 網頁：www.hkqf.gov.hk

下載申請表格



# 徵集打氣標語活動

## 徵集護老者打氣標語

護老者默默地、無償地付出，照顧長者無微不至  
集合眾人之心意和巧思，創作出護老者打氣標語，為每一位護老者增添力量。

收集到的標語經過精挑細選，將刊登於下一期季刊內，  
而個別傑出作品，更有機會製作成宣傳品，  
例如：單張/揮春/鎖匙扣等，派發予每位長者/護老者。

照顧不分晝夜  
感恩由心發出

謝謝你的愛  
銘記在心中

耆年歡欣  
只因有你

護老之路殊不易  
各方支援齊撐你

Let's be a  
RAINBOW

格式不限、30字以內  
可將作品交予上門服務職員  
截止日期： 月 日

長者： \_\_\_\_\_ 改善家居及社區照顧服務

標語：  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

# 活動花絮(7-9月)

## 50+博覽會2024



會議展覽中心到此一遊!!



保良局攤位前合照留念!!

## 健康無限耆@屯門地區康健中心



大家專心聆聽地區康健中心職員介紹



香薰治療師為長者進行香薰按摩，放鬆心靈



老有所為活動~  
耆藝展才能之創意小天地

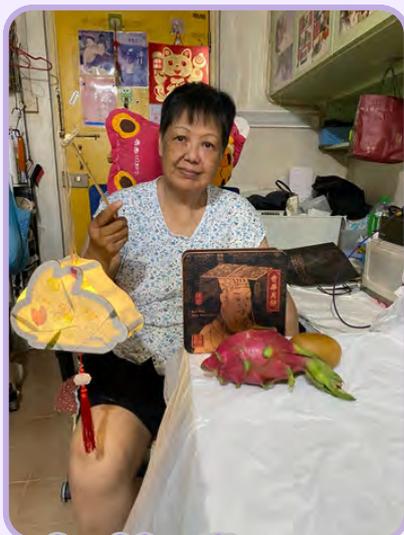


大家都發揮創意小宇宙!!



製成品充滿著藝術感!!

燈籠亮晶晶



中秋佳節齊共嚐

笑哈哈，哈哈笑



# 服務質素標準及準則

如對本中心服務質素標準有查詢，可與單位主管聯絡

## 標準 5

服務單位/機構實施有效的職員招聘、簽訂職員合約、發展、訓練、評估、調派及紀律處分守則。

## 標準 6

服務單位定期計劃、檢討及評估本身的表現，並制定有效的機制，讓服務使用者、職員及其他關注人士就服務單位的表現提出意見。

## 標準 7

服務單位實施政策及程序以確保有效的財政管理。

## 標準 8

服務單位遵守一切有關的法律責任。

## 意見反映、讚許或投訴

如對本服務有任何意見或建議，歡迎致電我們：

39568482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 陳少茵姑娘 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	服務經理(安老) 陳慶新先生
ehccs.tm@poleungkuk.org.hk	soc.admin@poleungkuk.org.hk
ehccs.yl@poleungkuk.org.hk	

地址：新界屯門建發里4號 Lane Up 5樓502室

電話：39568482 傳真：39568485

督印：陳少茵

主編：傅培超／羽嘉寶

印刷數量：350份