

# 目錄

- P.1 主任的話
- P.2 香港事，你要知
- P.3 活動專欄
- P.4-P.5 護士專欄
- P.6 職業治療師專欄
- P.7 物理治療師專欄
- P.8 社工專欄
- P.9 消暑湯水好介紹
- P.10 新員工入職介紹
- P.11 服務質素標準及準則(SQS9-SQS12)

## 香港事，你要知

### 第二階段消費券 | 重點事項

消費券第二期領取方法: ALIPAYHK、WECHAT PAY HK、TAP & GO、BOC PAY、PAYME 分 2 張消費券，可分開/一齊用都可以，都是同一個到期日。

**領取時間表:** 支付寶(香港)、微訊(香港)、Tap & Go、BoC Pay、PayMe

第一期\$2,000 於 8 月 7 日起發放

第二期\$3,000 於 10 月 1 日起發放，到期日 2023 年 2 月 28 日

#### 領取時間表: 八達通

第一次派發日期	\$2000	2022 年 8 月 7 日起分階段發放
第二次派發日期	\$2000	2022 年 10 月 1 日起分階段發放
第三次派發日期	\$1000	2022 年 12 月 16 日起分階段發放
(合資格消費累積總額達\$4000)		(最遲要在 2023 年 4 月 16 日領取)

原文見：第二階段消費券 | 重點事項 | e123 長青網-長者服務及老人院資訊  
<https://www.e123.hk/zh-hant/offers/jetso/772832>

關愛無限共跨逆境扶弱計劃  
- 交通銀行贊助



香港置地及保良局「關愛無限 共跨逆境」扶弱計劃抗疫福袋



2022 端午節送粽子大行動



愛要說出口 送禮最窩心

回憶梅艷芳活動

雖然疫症令中心較少舉行活動，但我們依然盡心盡力為各位服務，我們很快又會同大家見面!!



# 炎炎夏日



# 預防中暑

## 什麼是中暑？

人在酷熱的環境裡體溫上升，身體機能便會自動調節來降溫，例如增加排汗和呼吸次數。不過，當環境溫度過高，這些生理調節不能有效控制體溫時，便會出現熱衰竭甚至中暑等情況。

熱衰竭的徵狀包括頭暈、頭痛、噁心、氣促及神志不清等。當體溫升至攝氏四十一度或以上時，患者更會出現全身痙攣或昏迷等現象，稱為中暑。若不及時替患者降溫及急救，便會有生命危險。

## 誰人較易中暑？

長者、小童、長期病患如心臟病等，或過胖人士均較易中暑。



## 預防措施

1. 穿着淺色和通爽的衣服，以減少身體吸熱，並方便排汗及散熱。
2. 帶備並補充足夠的水，以防脫水。
3. 避免喝含咖啡因（例如：茶或咖啡）或酒精的飲品，因這些飲品會加速身體水分透過泌尿系統流失。
4. 避免進行劇烈運動或作長程的登山或遠足等活動，因高溫、出汗和疲勞都會額外消耗體力。
5. 最好安排在早上或下午較後的時間進行戶外活動。
6. 在室內活動時，應盡量打開窗戶及以風扇或空氣調節系統保持室內通爽涼快，避免在潮濕悶熱的環境下進行劇烈運動。
7. 調整工作安排，在較涼快的時段工作。如必須在炎熱環境下工作，儘可能在工作地點加設遮蔭，配以循序漸進的工作速度，並於定時在涼快處休息，讓體力回復。
8. 進行活動時若感不適，應立刻停止，並儘快求診。
9. 經常留意天文台發出的天氣警告。



註冊護士 劉莉汶姑娘



資料來源：衛生防護中心 <https://www.chp.gov.hk/tc/static/90064.html>

# 預防中暑熱!

炎炎夏日，適逢室外社交距離放寬，預防暑熱傷害相當重要！由於長者的排汗功能下降，溫度調節的能力較差，加上悶熱的環境，便容易發生中暑的情況。留意家居環境、外出時注意個人裝備是預防的好方法！以下是一些小貼士：



職業治療師  
莊得光先生

## 家居環境

保持家中涼爽！可以打開窗門，開啟風扇，保持通風；或開啟冷氣，調節室溫約 25 度，保持涼爽舒適。

- 室內加裝遮光窗簾，避免陽光的直接照射；並關掉非必要的燈和電器設備，以避免產生更多的熱量。
- 若家中沒有空調，建議於高溫時到有冷氣設備的公共場所避暑。



# 夏日炎炎、冰敷消炎?

## 什麼是冰敷?

冰敷是一種物理治療方式，一般可利用冰袋或冰水直接敷治或浸治患處，每天二至三次，每次十五至二十分鐘。如使用冰水浸治法，冰與水的比例應約為一比一。同時，可在水中輕輕擺動患處，以加速血液循環。



物理治療師  
蕭力文先生

## 目的：

直接降低患處的溫度，使皮下血管像泵一樣有規律地收縮、擴張，改善患處血液循環，達至消除急性炎症、止痛、去腫、減少皮下出血、加速痊癒的效果。

## 注意：

患有心臟病及高血壓人士，如欲於左肩及頸的位置使用冰敷，應先請教醫生或物理治療師。冰敷期間，若病情加劇或有不適，應立即停止，並向醫護人員查詢。



## 適用症狀：

急性炎症及痛症(患處有紅、腫、痛、熱的徵狀)，例如拉傷或扭傷肌肉、筋腱或韌帶，急性退化性關節炎和痛風症等。

## 禁忌：

患有血栓性靜脈炎、外周血管疾病，患處有傷口、過分疼痛或腫脹、失去分辨冷熱的能力(例如部分糖尿病人)或對冰敏感，不能明白指示者(例如患有嚴重認知障礙症的人士)，都不宜使用。



## 患處反應：

於敷治時，患處會先感到冰冷，及後數分鐘會感到麻痺和皮膚變紅，這些現象應於冰敷後十五分鐘內漸漸消退。若患處於冰敷後有持久的紅疹、痛楚或不適，應儘快求醫。

## 應用：

適當的冰敷，配合足夠休息和正確患處護理，例如適當姿勢及輔助性運動，能加速不少痛症的痊癒，若有疑問，請向物理治療師或醫護人員查詢。

# 夏日炎炎減壓妙法

## 散步有助放鬆心情及保持身體健康



註冊社工 譚國禧先生

近年流行散步減壓，過程中保持正向思維，有助放鬆心情。



大家也知道散步可以燃燒熱量，對身心有裨益。原來散步時保持正向思維，暫時放下生活上的不愉快，可以提升心肺功能和維持認知功能。

大家可以到家中附近一個寧靜的環境，保持心態平和又呼吸到新鮮空氣，有助減壓，



舒緩負面情緒。散步時，可以在公園找個安靜平和的地方，做到靜觀，有助放鬆心情。

散步對改善睡眠質素亦有幫助，因為失眠容易增加負面情緒，精神狀況變差，造成負面影響。散步作為簡單運動，可以消耗體能，改善睡眠質素。



## 消暑湯水好介紹



不少平日用來煲湯的材料均是十分適宜在夏日進食，包括蓮子、薏米、淮山、山楂、綠豆、蓮藕、番茄、木耳、枸杞子、杏仁、羅漢果、雪梨、楊梅、枇杷及黃瓜、冬瓜、絲瓜等瓜類。

### 冬瓜粒湯

#### 冬瓜冬菇瘦肉湯

<b>材料</b>	冬瓜 250 克，長形豆腐 1 磚，鮮冬菇 3 朵，瘦肉 250 克	
<b>做法</b>	1 - 將所有材料洗淨，冬瓜去皮去核切粒；鮮冬菇去蒂切粒，瘦肉切片。 2 - 煮滾一鍋水，放入所有材料，煮滾後，用小火煮 1 個小時，下鹽調味即可。	
<b>功效</b>	消暑利濕，健脾益胃	

### 節瓜章魚豬展湯

#### 節瓜章魚豬展湯

<b>材料</b>	節瓜 3 條、章魚一隻、花生 30 粒、眉豆 30 克、蜜棗 3 粒、豬展 50 元	
<b>做法</b>	1 - 所有材料洗淨 2 - 豬展汆水 3 - 大火煲滾後轉小火煲 1.5 小時	
<b>功效</b>	清熱潤肺，健脾利水，補氣養血	

資料來源: [https://urbanlifehk.com/article/67307/消暑湯水食譜-夏天湯水食譜-消暑湯水冬瓜-消暑湯水老黃瓜-中醫消暑湯水-去濕湯水-清熱湯水7utm\\_campaign=ULHK-Web-CopyContent&utm\\_source=ULHK&utm\\_medium=Web-CopyContent](https://urbanlifehk.com/article/67307/消暑湯水食譜-夏天湯水食譜-消暑湯水冬瓜-消暑湯水老黃瓜-中醫消暑湯水-去濕湯水-清熱湯水7utm_campaign=ULHK-Web-CopyContent&utm_source=ULHK&utm_medium=Web-CopyContent)



# 新同事入職介紹



註冊社工  
冼星宇先生

大家好，我係新入職荃灣隊嘅社工，我叫星宇，好開心加入保良局呢個大家庭，期待嚟緊同大家見面傾下計。



註冊社工  
曾是成先生

大家好！我是新入職的荃灣隊的社工曾是成，英文名叫 Larry，好高興加入保良局的團隊，大家可以叫我 Larry 或者阿成，畢業於大專院校，之前在不同的機構做上門服務，主要負責前線工作，所以對於家居及社區服務有少許的認識。平時餘閒都會做運動，例如：行山、跑步、球類運動，我比較鍾意玩手機遊戲。請大家多多指教！



註冊護士  
陳旭靈先生

Hello 咁多位大家好！我係荃灣改善家居及社區照顧服務既註冊護士陳旭靈，大家可以叫我陳 sir，都可以叫我做 Jordy。好開心可以加入呢個大家庭，以及可以同咁多位同事愉快合作！好期待同咁多位老友記見面同傾計，一齊渡過快樂既時光！



註冊護士  
鍾小儀先生

大家好，我是新來的註冊護士—鍾小儀，大家可以叫我鍾 sir。過去曾在保良局其他單位工作了逾 10 年，主要從事外展(上門)護理工作。有幸成為葵青家居隊一份子。日後，我會繼續以過去的專業護理經驗為大家服務，用謙卑的心與大家相處，希望能與各位老友記在互信的基礎上建立友誼，望大家多關照。



福利工作員 II  
楊靜妍姑娘

好開心可以加入保良局這個大家庭。在未來的日子，我會和中心一同努力提供更優質的服務予大家。祝各位身體健康！

# 服務質素標準及準則

## SQS 知多一點點

為確保公眾獲得優質的社會福利服務，貫徹「以客為本」的精神及加強福利服務的問責性，社會福利署及受資助機構推行一套服務表現監察制度 – 服務質素標準 (SQS)。SQS 共有 16 項，明確界定了管理及控制服務質素水準所需的程式和指引。關服務質素標準的詳細資料可向本中心索取閱覽。

### 今期介紹「SQS9-SQS12」

#### 標準 9 - 安全環境~

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 - 申請和退出服務

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 - 評估服務使用者需要

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 - 知情的選擇

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

如對本服務有任何意見或建議，請即時致電熱線：

2614 1331/2873 3354 (葵青區)/2873 3304(荃灣區)或聯絡下列負責人。

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。透過以下途徑，歡迎向我們提出：

負責人	盧偉英女士 葵青隊主任 劉小玲女士 葵青隊主任 張世榮先生 荃灣隊主任	陳慶新先生 服務經理(安老)
地址	新界葵芳貨櫃碼頭路 77-81 號 Magnet Place Tower 1, 三樓 303-304 室	新界葵芳貨櫃碼頭路 77-81 號 Magnet Place Tower 1, 三樓 303-304 室
電話	2614 1331 / 2873 3304 / 2873 3354	2614 1331 / 2873 3304 / 2873 3354
傳真	2873 3316	2873 3316
電郵	ehccs.kt@poleungkuk.org.hk ehccs.tw@poleungkuk.org.hk	soc.admin@poleungkuk.org.hk

督印：盧偉英 / 劉小玲 / 張世榮

主編：陳思敏 / 許頌賢 / 李素霞 / 楊靜妍

印刷數量：750份

THANK YOU