



保良局
PO LEUNG KUK

油尖旺改善家居及社區照顧服務

油樂新知第六期(2021年7-9月)

新常態 新心態

新冠疫情於全球泛濫已逾一年，在最初疫情爆發，我和很多市民一樣，與家人在寒冬的清晨排隊等候購買口罩，苦候三小時一人捧著一盒口罩回家，疲累但卻安心。

當時身邊的親友紛紛表示口罩、酒精已所餘無幾，大家卻毫不吝嗇地互相分享僅存的防疫物資，滿懷憂心卻又滿滿的窩心。

這些經歷仍然歷歷在目。

到2021年，我們努力地把對新冠病毒的恐懼和擔憂，轉念為與之共存，並積極地在疫情下重回軌道。以新心態面對新常態，從來，心態決定了我們的人生，最壞的日子卻總看到曙光。

在這期季刊，和大家分享服務的「新」模式及科技上的「新」產品，我們一同向前走。

保良局油尖旺改善家居及社區照顧服務
陳若祺主任



背景圖片攝於利僑大廈辦公室



新式月餅

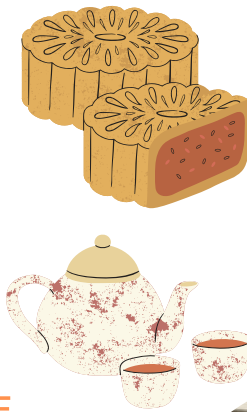
養生果仁月餅班 2/9/2021

中秋節點少得食月餅，今次邀請導師教大家整月餅（餅餡有杞子、無花果、藍莓及果仁），較傳統月餅健康，親手整的月餅特別好味。過程中參加者積極，歡愉渡過美好時光。祝各位中秋節快樂。

專心聆聽製作技巧



上油無難度



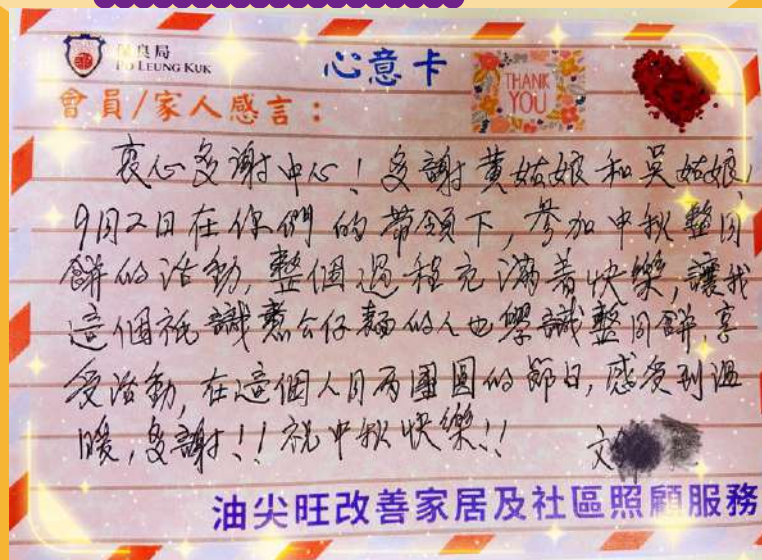
互相合作



大功告成



參加者文先生
對活動的感受



新

飲茶模式

「LINK」 喲腦友記－視像支援計劃

下午茶聚智多FUN

長者因疫情減少飲茶及社交活動。為加強長者聯繫及可品嚐點心，我們透過線上視訊軟件，連接會員及家人，互相交流。除吃點心外，分享舊時的飲茶樂趣，我們亦介紹新時代的點心文化，考考老友記，彼此學習，樂也融融。

嘆返杯陳皮普洱



點心拼盤無得頂



大家好留心專注

新

銀齡產品

50+博覽遊 30/7/2021



50+博覽是一站式展覽，包羅了各種長者所需要的服務和產品，包括保健醫療、日常用品、護老服務、消遣娛樂、退休理財、生命計劃等，集合展示、教育及溝通平台的功能。

參加者到保良局一站照護攤位了解嶄新的產品



試坐矯形座墊，好新奇

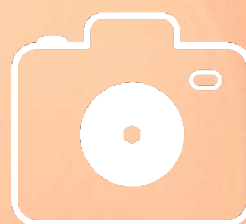
留心聆聽，獲益良多呀



長者可以參與外出活動，表現雀躍，中心向參加者送上紀念品，部分亦自行購買合適的產品，滿載而歸，並期待下一次的活動。



大會提供即影即有影相環節，老友記都用上道具影靚相，效果相當唔錯，記錄美好時光!



樂齡產品介紹



多感官音撫攬枕是一種獨特感官刺激工具。長者或護老者可安坐一個舒適的位置，透過觸摸攬枕，便可開啟舒適的音樂，為身體帶來放鬆和舒緩的效果，適合有焦慮、失眠、認知障礙症或有壓力的長者/護老者使用。有助穩定情緒及提供多感官刺激，延緩感官上的退化。

如對產品有興趣，可向單位職業治療師查詢。

保良局安老及復康單位於早前參與理工大學舉辦的展才設計活動，入圍及得獎者出席在科學園舉辦的嘉許禮。設計者本人或家人穿著特色服裝並分享對服裝的感受。每件製成品都包含著深重意義，大家都有難忘的經歷，盡興而歸。



本單位入圍作品簡介

會員潘志娟設計衣服給做文職的女兒，手袖上的蕾絲透氣通爽，戶外及室內皆可。女兒喜愛插花，所以設計了花刺繡，腰間口袋的太陽花象徵我女兒，外套下方和裙褲配以樹葉點綴，顯得精神。



服務經理恭賀參加者及家人



女兒介紹作品及多謝母親心意



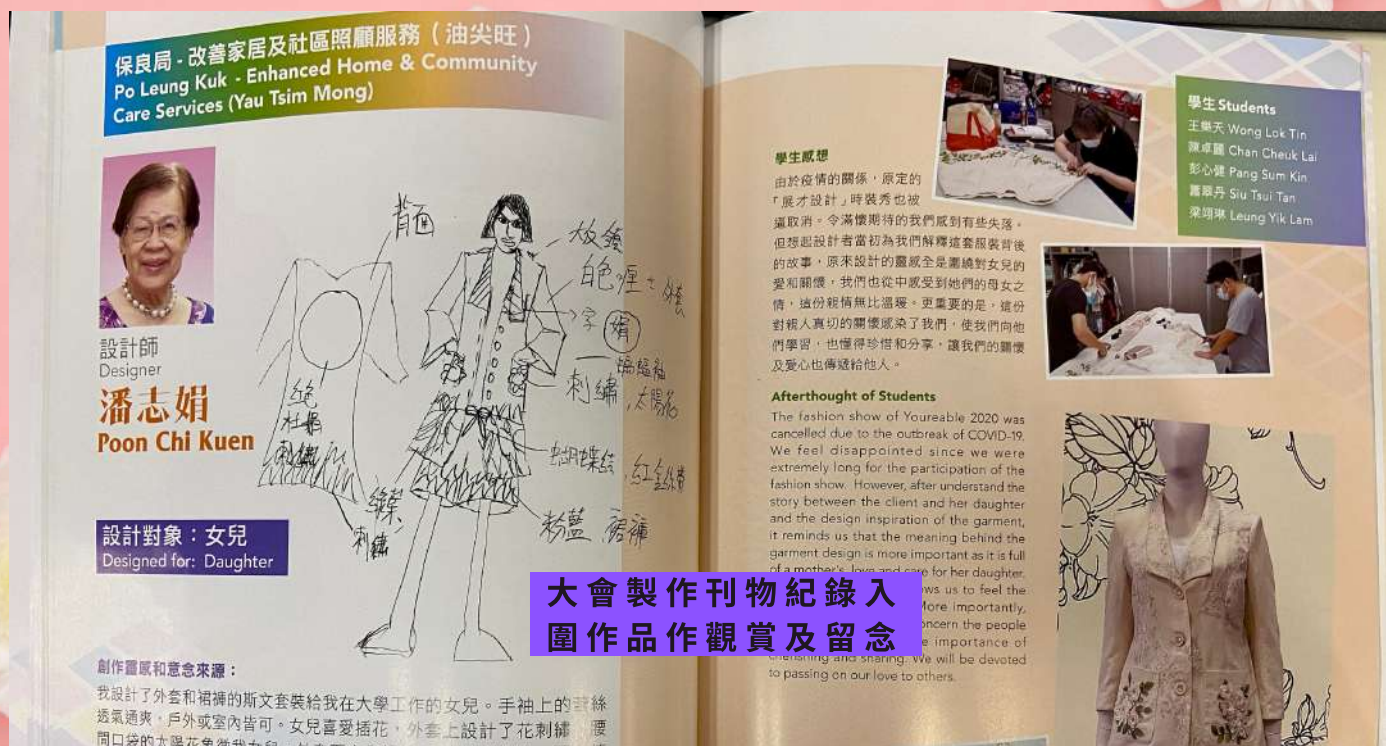
與主持安德尊合照，興奮又開心

潘婆婆心聲

很開心有機會參加這活動，多謝福利工作員黃生帶隊，讓我有機會見識更多，出席不同的場合。當初都想不到作品可以入圍，現在可將設計意念製成套裝，發揮小創意。女兒亦非常支持活動，一家人可以參與，滿意活動安排。



志娟與兩位女兒



大會製作刊物紀錄入圍作品作觀賞及留念

總結：活動能發揮參加者的創意及藉著設計衣服表達對摯親的心意，頗具意義，亦帶來滿足感。本單位鼓勵會員參加，如欲了解更多，歡迎與中心職員聯絡。

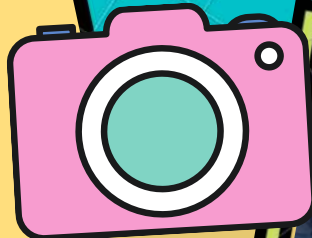


活動回顧

創新科技資源中心 導賞團

本局獲中銀撥款贊助設立創新科技資源中心，以「衣、食、住、行、智」五個主題產品，積極推動樂齡科技化，協助長者及護老者改善生活質素，達至樂齡居家安老。本單位的專職同事參觀了，認識更多科技產品，日後可介紹相關產品給有需要的會員。

智能產品例子



「認知你心」同行計劃~

認知障礙症照顧者照顧技巧

透過不同「活動」維持好生活習慣

患上認知障礙症，很多時為避免發生意外，家人會聘請外傭協助照顧長者。但過度的保護及照顧，反而讓長者呆坐家中，導致問題惡化。家人可配合長者過往的生活習慣制定有意義的活動，讓長者可以：

- * 建立角色、增加生活滿足感
- * 發揮所長，保持自尊
- * 維持智能、體能及自理能力
- * 保持社交生活
- * 提供感官刺激



日常活動

按長者能力，維持自理活動，例如：洗臉、刮鬍子等，亦可按能力簡化程序。



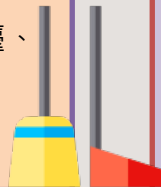
生活日程

與長者一同制作有規律的日程，培養良好生活習慣，避免過長的午睡時間。長者更可依從日程，減少忘記或重覆做某些活動。



家庭活動

配合過往的習慣，讓他們能做家務，如：抹檯、擺碗筷、執拾衣物等，增加生活滿足感。



溝通

長者在記憶、理解、語言表達及社交能力的衰退都直接影響他們的溝通能力。照顧者需留意長者的語言能力，提供合適的協助。

體能活動

長者的活動能力和平衡會逐漸受到影響，持續的體能活動有助減慢身體機能的退化，合適活動包括：散步、上落樓梯、伸展等。



興趣活動

按長者能力和興趣進行合適活動，如：織毛衣、捉棋、唱粵曲等。



智能活動

長者的智能會逐漸衰退，智能活動配合藥物治療是目前最有效減慢智能退化的方法。合適的活動包括：現實導向，如擺放時鐘和大月曆，每天讓長者撕中式月曆、打麻雀等；懷緬活動，如欣賞舊照，聽懷舊歌曲等。節日活動：包糬，寫揮春等。



資料來源：醫院管理局「智友站」認知障礙症照顧者篇
<https://www21.ha.org.hk/smartpatient/Dementia/zh-HK/CaringTips/ForCarer/>

「無痛方程式」

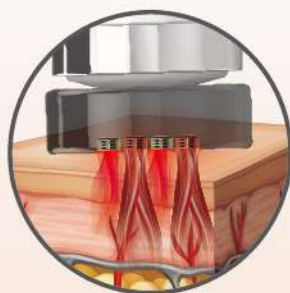


長者經常有長期痛症問題，有見及此，物理治療師積極在樂齡科技展發掘新產品，現引入新的緩痛器材「復康寶」給長者或護老者試用。此器材的好處是輕巧、操作簡單、方便使用，並有振動、發熱及光學治療。如有興趣，歡迎聯絡物理治療師作評估及跟進借用！

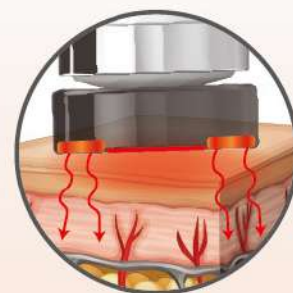
其核心復康系統是基於生物聯動復康技術，3合1的家用式聯動復康儀：



深層組織刺激
特定振動頻率刺激深層肌肉，
幫助新陳代謝



光生物調節
(自主研发的混合低能量激光療法，
採用兩種醫用波長信號
促進組織修復，消除炎症)



FDA規格熱療
(輔助康復)

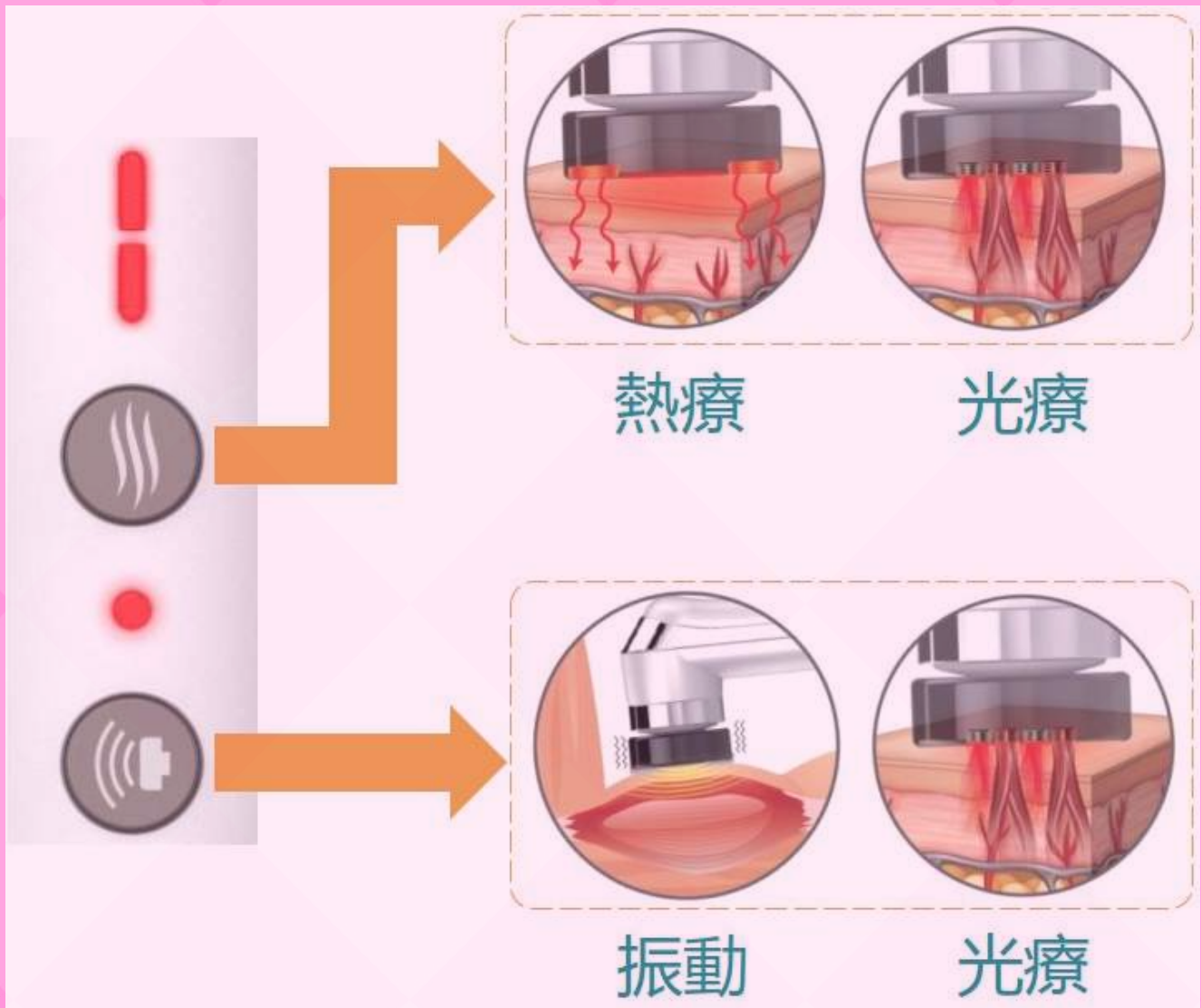
香港中文大學醫學院「MTcure」團隊進行的臨床便利樣本測試，證明使用後能夠顯著改善肌骨關節症狀。有效緩解疼痛、促進組織修復、加快血液循環和消除炎症等。



會員鄧婆婆感想：
用後膝頭哥痛楚減少，睡眠質素有改善。



復康寶使用指南



1. 上按鈕用力長按數秒，即開啟熱療及光療；用力長按數秒可關掉
2. 下按鈕用力長按數秒，即開啟振動及光療；輕力多按一下會加強振動力度，再多按一下則減低振動力度；用力長按數秒可關掉
3. 指示燈閃亮時，表示需要充電；充電完畢會顯示藍燈
4. 眼睛避免直望機頭紅光
5. 預設啟動時間為10分鐘，10分鐘過後會自動關機

服務質素標準

原則二：服務管理

服務單位應有效地管理其資源，管理的方法應貫徹靈活變通、不斷創新及持續改善對服務使用者提供的服務。

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。

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。

如對本中心/服務有任何意見或建議，
可即時向當值職員提出或聯絡下列負責人。
你的意見有助我們持續改善，提升服務質素，
令服務達至臻善，多謝支持。
歡迎透過以下途徑向我們提出：

負責人	陳若祺女士 (中心主任)	劉惠倫先生 服務經理(安老)
地址	九龍佐敦道51號利 僑大廈10樓C-D室	香港銅鑼灣禮頓道66號 保良局莊啟程大廈5樓
電話	35651912	22778198
傳真	34604977	28902097
電郵	ehccs.ytm@poleungkuk.org.hk	soc.admin@poleungkuk.org.hk