



保良局  
PO LEUNG KUK

# 保良局安老院舍外展專業服務試驗計劃 (荃灣及葵青區)

2021年9月季刊



致每個菜分子：  
多謝你令我有滋有味，  
同理拯救我隻手！  
存望，

耆言信箱：感激我遇上...

愛自己：護老者防勞損運動

樂齡科技產品借用計劃

# 耆言信箱

傾聽院友的真情故事 訴說未說的話



## 「感激我遇上…」 院友 李群

患有氣促的李群婆婆於2019年入住院舍，李婆婆說：「我本身獨居在長者單位，兩個女兒住在元朗，擔心我有事時沒有人支援，所以安排我入住院舍。」

李婆婆通情達理地說：「我知道兩個女兒都疼愛和擔心我，我都好感恩我有兩個乖巧的女兒！我亦很感謝院舍姑娘對我的照顧，既可以讓女兒放心，又不用每天為自己的煮食奔波，社工姑娘教懂我用手提電話，我可以跟女兒和遠在中山的親戚視像見面。」

**李群女兒說：「很感恩在需要的時候有需要的服務。」**

在電話中，院友李群的幼女鄧小姐憶述：「起初媽媽都很不習慣的，加上入住院舍後不久就有社會運動，接著便爆發新冠肺炎疫情，所以我和姊姊都未能入院舍探訪。」

疫情期間，本隊推行「耆樂一點通」平板電腦借用計劃，社工可以透過視像方式聯繫義工與院舍內的院友傾談，李群婆婆便是參與視像探訪的其中一員。鄧小姐說：「我很感激有你們保良局院舍外展專業服務的社工服務，在院舍封院的期間為她們帶來希望和關心，讓她可以保持與外界聯繫和感受到她是被關懷的。另外，保良局院舍外展服務隊在疫情期間送贈手工材料包到院舍，做手工可以讓她燃點希望和找到自身的存在價值。透過手機相片我可以見到滿臉笑容的媽媽拿著手工作品和寫給我的心意卡，確是一件暖在心頭的美事！」



## 社工回信

致李群及女兒鄧小姐：

縱使母女三人未能時常見面，你們每天都用視像閒話家常，其實「愛」就是從生活點滴中表現出來。愛的表達有時不需要驚喜，溫馨的關心便是「愛」最好的證明！

中國人含蓄內斂的性格很少把愛說出口，往往以行動表達關心。我們希望藉著用手工禮物和心意卡，向身邊人真摯地說聲「謝謝你」，讓禮物變得更溫暖，令愛變得更美！

社工 高浣施  
敬上

# 1



## 手工藝

# 2



## 繪畫

# 3



## Alpha機械人

# 4



## 擴香石

**1** 手工製作，既可以訓練手指靈活性，完成作品後又充滿成就感！

**3** 活力充沛的Alpha機械人不僅可以為大家展示出非凡的舞技，還可以讓大家都用平板電腦遙控來一場友誼機械人足球比賽呢！

**2** 用豐富的顏色把心中所想繪畫在環保袋上，實用性高外還可以帶來好心情！

**4** 擴香石由石膏粉製作而成，長者可以自行配搭喜愛的形狀和顏色，更可以加入精油以達芬芳之效。



## 視像探訪添暖意

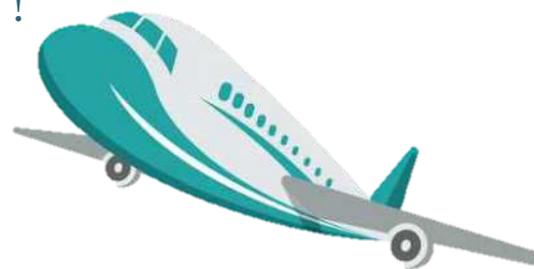


「視像探訪添暖意-喜慶團圓迎中秋」已經於9月17日在銀杏館「越老」餐廳圓滿舉行，11位熱心的義工為難以外出的院友送上中秋祝福。在中秋前為四間院舍的院友進行視像探訪，當天進行互動中秋遊戲、猜燈謎、唱歌及分享過中秋的趣事點滴，整個餐廳都洋溢著愉快的中秋氣氛。

在「荃葵青·和宜光輝有『里』計劃」的引線之下，本隊與香港聖公會麥理浩夫人林植宣博士老人綜合服務中心、香港聖公會麥理浩夫人中心(團體及社區工作部)和宏施慈善基金社會服務處合作，安排義工分別為三間院舍的長者進行中秋應節問答比賽，過程中既歡樂又刺激！



在暑假期間，本隊與香港道教聯合會圓玄學院第一中學及中華傳道會安柱中學合作進行視像探訪活動。內容包括帶院舍長者體驗一趟啓德機場的變化旅程、透過摺紙飛鏢勾起了兒時自製玩具的記憶和帶領長者做毛巾操運動，義工由害羞怯懦的樣子慢慢變得有自信，達至助人自助的目的！



“ 我們必需要擁有一個強健的體魄，才有能力照顧好別人。請謹記保持健康的生活方式和培養恆常運動的習慣！ ”



物理治療師  
梁瑋恩姑娘

隨著年齡增長及身體狀況的變化，長者的活動能力會逐漸減弱，導致轉移、站立、步行及其他日常活動等都需要別人協助。照顧者和職員在協助長者時需要的體力及耐力需求較大，所以肌腱筋骨勞損和患上痛症的機會較高。因此，照顧者和職員在進行體力處理操作前（例如扶抱、協助長者轉身、推輪椅等等），可多做以下的運動去減低受傷的風險。活絡運動可促進關節活動，改善血液循環，為身體活動作好準備；伸展運動能放鬆緊張的肌肉，改善關節活動和鬆弛神經；肌肉鍛練運動則可增加肌肉力量、耐力及表現。

## 上肢活絡運動

雙手緊扣手心向上，深呼吸並把手臂向上伸展，盡量拉直雙臂及身軀，呼氣時把手向外放下。重複10次。



## 上肢及腰部伸展運動

把左手向前抬高至肩膊高度，然後用右手將左手手臂拉近胸前，拉向對側的肩膊直至左肩膊後方有輕微拉緊的感覺。同時間把上身向右邊轉動，至左邊腰有拉緊感覺。保持10秒，重複5次。還原後在另一邊重複動作。

## 下肢鍛鍊運動

站立，雙手扶穩固傢俬，雙腳分開至肩膊闊度，腰部挺直，慢慢屈曲膝部向下蹲，膝頭不應超過大姆趾。保持5秒後伸直，重複10次。



「多謝你令我有返寄託、希望，同埋拯救我隻手。」

林伯因中風影響左邊身體的活動能力以及自理能力而入住院舍。他的家人因為擔心他無法自理，在家中容易跌倒，所以一直沒有接他回家。雖然院舍職員對林伯的照顧無微不至，但林伯希望終有一天可以回家居住，重新投入社區多姿多彩的生活。



職業治療師  
呂錦恩姑娘



每逢星期二下午在治療室外，總會出現林伯的身影，默默等待我的到來。經過日復日的復康訓練，林伯從剛開始需要別人幫助才能拿起鉗子，到後來能夠獨立使用鉗子夾起膠珠，手部功能漸漸恢復。對旁人來說，這個進步或許微不足道，但在林伯眼中這卻是「拯救他的手」的事，甚至為他對復康之路點燃希望。

經過一段時間的訓練，林伯自理能力日漸進步，現在可以在一人幫助下進行部分自理活動。的而且確，復康的路很漫長，林伯與獨立自理、回家居住的目標尚有一段距離，但「千里之行，始於足下」，滿懷希望努力前行的林伯正一步一步向目標邁進。

## 「復康」與「希望」

與林伯同行的這段時間，讓我更加明白到作為一位職業治療師，為院友提供復康訓練，目標不應該只專注治療身體或生活上的障礙；在復康的長路上給予鼓勵、帶來希望，與院友在逆境中同行，更有助院友自強，也是我們的使命。

本港公立醫院言語治療部根據國際吞嚥障礙飲食標準 (IDDSI)，於今年逐步更新凝固粉使用指引，統一醫院、院舍等對飲品濃稠度的標準。



## 主要改變：



### 開水沖粉份量

100 毫升液體



200 毫升液體

### 量度工具

茶匙



罐內量匙

### 杰度名稱

少杰



低度杰等



**舊指引不能與新指引互換**



## 注意事項

-  院舍使用的凝固粉是否與醫院的指引相同？
-  凝固粉是否已換新罐裝？
-  罐內匙羹是否原裝廠商的量匙？
-  院舍已準備了 200mL 量杯作量度之用？
-  員工已得知更新的凝固粉指引？

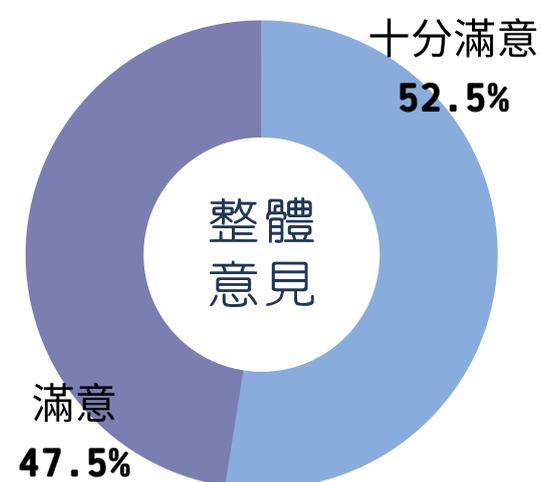
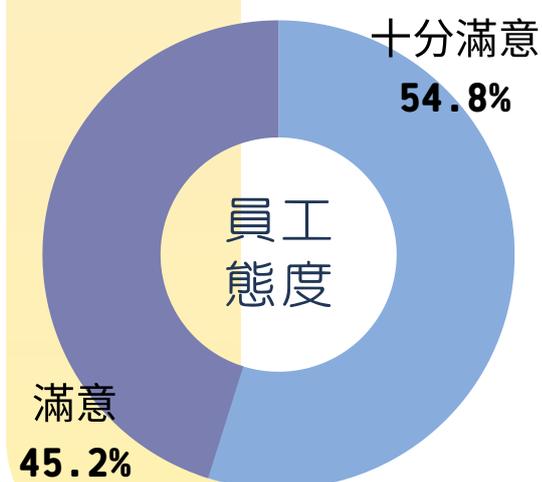
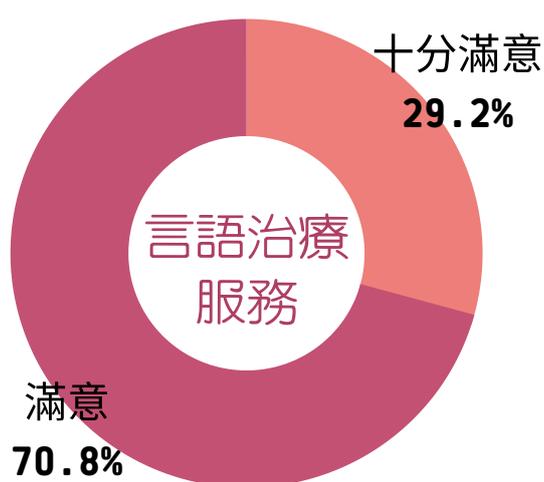
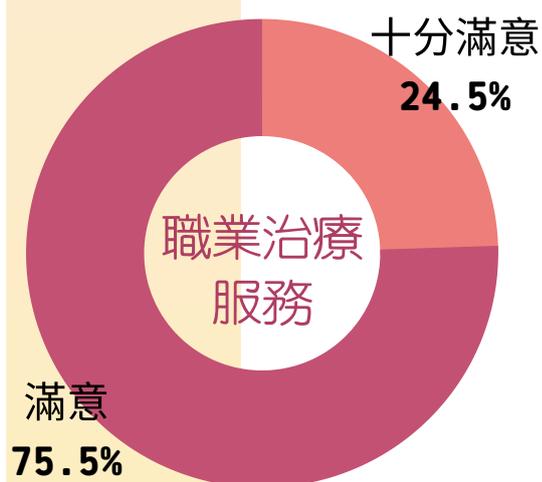
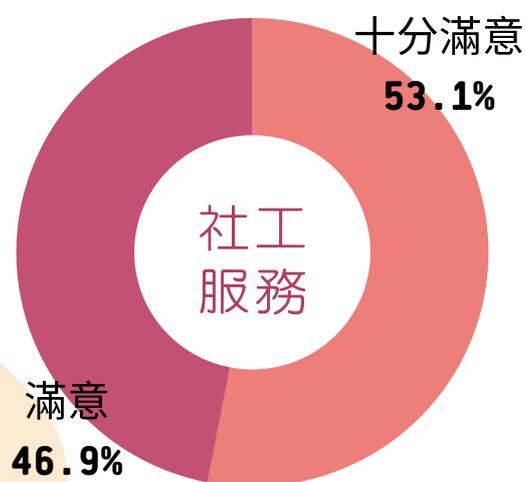
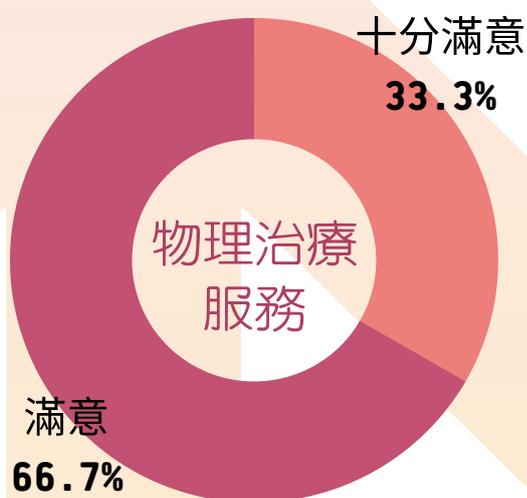
## 各凝固粉牌子沖調配方不一 使用時須看清建議用量

以每 200mL 液體計算：



	1 極微杰	2 低度杰	3 中度杰	4 高度杰	IDDS1 等級
 快凝寶 (澱粉類)	2 平量匙	2.5 平量匙	3 平量匙	3.5 平量匙	
 凝固樂 (澱粉類)	1 + 1/3 + 1/3 量匙 ( 5 茶匙)	2 量匙 ( 6 茶匙)	2 + 1/3 量匙 ( 7 茶匙)	2 + 1/3 + 1/3 量匙 ( 8 茶匙)	
 快凝寶 (黃原膠類)	1 量匙	2 量匙	4 量匙	6 量匙	
 凝固樂 (黃原膠類)	1 量匙	2 量匙	3 量匙	6 量匙	
 吞樂美 (黃原膠類)	1 量匙	2 量匙	3 或 4 量匙	5 量匙	

# 2020-2021 年度服務滿意度問卷調查



備註：沒有受訪者表示不滿意或十分不滿意。

# 樂齡科技產品借用計劃

為了讓更多院友接觸和體驗樂齡產品，本單位有以下四項樂齡科技產品可供各院舍借用。如有任何查詢，歡迎致電 **38417733** 與社工組聯絡，謝謝！

## 智能插板

有三款插板和配件組成的智能插板內置多種訓練遊戲，適合為長者提供專注力、記憶力、視覺空間及組織能力訓練等，特別合適中風長者。



## Temi機械人

Temi機械人可以作視像通話、現實導向及量度體溫。輸入樓層的平面地圖後可自行巡邏，也可以用廣東話聲控搜尋新聞資訊和播放歌曲，是集護理和娛樂於一身的AI小助手！



## 任天堂Switch + Ring fit

Switch的刺激感官體驗迅速成為了院友的新寵兒！多元的遊戲除了可以作認知訓練和自理訓練(例如刮鬍子)外，更可以配合Ring Fit為合適的院友進行健身運動，參與過程中整個院舍的歡樂聲此起彼落，讓旁觀的院友都樂在其中！



## 手感式遊戲投影機連座地架



只要把手感式遊戲投影掛在座架上，便可以把影像和聲效投影在桌面或地面。內置超過100個選擇外，亦可以自訂內容，適合為體弱長者作感官刺激和認知訓練。



# 服務諮詢委員會 第二次會議



# zoom



日期

2021年12月8日(三)

時間

下午3:00-4:00

對象

各院舍代表

內容

最近三個月的服務回顧、個案分享和介紹本隊服務的最新消息

如有任何疑問，  
請致電**38417733**與社工高姑娘聯絡！

感謝在服務的旅途上遇見您們！

月餅贊助名單  
(排名不分先後)

銀杏館  
志蓮淨苑  
香港中華煤氣有限公司

thank  
you



合作團體名單  
(排名不分先後)

AESOP  
銀杏館  
仁足社有限公司  
車路士足球學校(香港)  
宏施慈善基金社會服務處  
香港聖公會麥理浩夫人中心(團體及社區工作部)  
香港聖公會麥理浩夫人-林植宣博士老人綜合服務中心  
明愛樂健工場  
六廠紡織文化藝術館  
佛教青年協會  
中華傳道會安柱中學  
香港道教聯合會圓玄學院第一中學  
澳洲蒙納士大學學生義工  
澳洲國立大學學生義工  
理工大學社工學系學生義工  
港專社工系同學



如對本隊服務有任何意見，歡迎與我們聯絡  
你的寶貴意見有助我們持續改善，提升服務質素

負責人

嚴曉玲女士  
營運經理

馮偉業先生  
服務經理(安老)

電話

3841-7733

傳真

3575-9921

電郵

moste@poleungkuk.org.hk

地址

新界葵涌葵昌路 56號貿易之都 2樓 1C室