



保良局
PO LEUNG KUK



保良局葵青改善家居及社區照顧服務 保良局荃灣改善家居及社區照顧服務

第 1 期 2021 年 1 月至 3 月



抗疫路上
添色彩



主任的話



葵青改善家居及社區照顧服務一 主任 盧偉英女士

各位老友記大家好！轉眼又過數月了，過去一段時間，葵青和荃灣改善家居進行了一個重大的工程—辦公室搬遷！

因應社署資助模式的轉變，葵青和荃灣兩隊改善家居隊於 2021 年 2 月 10 日(年廿八)，由以往位於和宜合道的辦公室遷往葵芳 Magnet Place Tower1，搬遷當日工程浩大，有賴各位同事通力合作完成搬遷行動，實在萬分感謝！

經過這幾個月的時間，各同事已逐步適應新辦公室的環境，服務亦從無間斷一直提供。在此，我祝願各同事工作順利，各長者身體健康，開開心心。



喬遷之喜 重新出發

荃灣改善家居及社區照顧服務主任 張世榮先生

我們團隊最近喬遷之喜，因為我們已經於今年農曆新年前，把辦公室由恆利中心，搬遷到葵芳 Magnet Place，地方比以前更舒適和寬敞，交通也十分便利。

很多傢俱、設備等都重新添置，很多文件、物品等都重新執整。除了環境之外，隨著整筆過撥款資助模式於去年 9 月的展開，和架構重組的逐漸落實，很多「軟件」也隨「硬件」同時陸續變革中。我們荃灣、葵青團隊，會重新出發，共同努力，為大家提供更優質服務。

社署 2 月 1 日調高綜援，生果金 2.7% 138 萬長者受益



註冊社工 劉小玲姑娘

社會福利署由 2 月 1 日起，將綜援的標準項目金額，高齡津貼、長者生活津貼及傷殘津貼金額調高 2.7%。俗稱生果金的高齡津貼將增至 1,475 元；普通及高額長者生活津貼則分別增至 2,845 元及 3,815 元。

除了上述調整外，綜援計劃下的租金津貼亦將根據既定機制作出調整，租金津貼的最高金額將會調高 1.6%。單身人士的租津為 2,515 元，而 2 至 6 名或以上合資格成員的租津則為 4,440 元至 7,800 元不等。

另外，社署由去年起分階段實施一系列改善綜援計劃措施。由 2 月 1 日起，綜援計劃下最高豁免計算入息的限額由每月 2,500 元提高至每月 4,000 元，並將全數豁免計算從新工作賺取入息的安排，由每兩年的首月入息增加至最高首兩個月入息。

綜援計劃的標準金額調整如下：

	2021 年 2 月 1 日前的津貼金額	由 2021 年 2 月 1 日起生效的津貼金額
健全成人單身人士	2,615 元	2,685 元
單親人士及有 2 名健全家庭成員	2,840 元	2,915 元

長者生活津貼及傷殘津貼金額調整如下：

	2021 年 2 月 1 日前的津貼金額	由 2021 年 2 月 1 日起生效的津貼金額
高齡津貼（包括廣東計劃及福建計劃）		
高齡津貼	1,435 元	1,475 元
長者生活津貼（包括廣東計劃及福建計劃）		
普通長者生活津貼	2,770 元	2,845 元
高額長者生活津貼	3,715 元	3,815 元
傷殘津貼		
普通傷殘津貼	1,835 元	1,885 元
高額傷殘津貼	3,670 元	3,770 元

資源來源：《社會福利署》

https://gia.info.gov.hk/general/202101/27/P2021012600535_359530_1_1611657536054.pdf



「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。



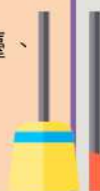
生活日程

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。



生活安排



職業治療師 馬耀華先生

為認知障礙症患者悉心安排，調整家居環境，協助患者善用剩餘能力



一個舒適的家

- 應是長者熟識的擺設，且感覺輕鬆自如。
- 如非必要，避免更換家具或作大型裝修。

安全的環境

- 沒有雜物的通道，合適的防滑用具，可減低跌倒的機會，避免意外發生。

作息有序

- 有規律的生活節奏，例如：定時進餐，日間安排適量的活動，晚上依時上床休息。

環境記憶提示

- 有需要的地方，可貼上容易明白的標記，提示物品的位置或需要完成的重要事項。
- 例如抽屜貼上「內衣」表示內衣收放位置；大門貼上「帶鎖匙」等，提示長者完成重要事項。





註冊護士 周本穎姑娘

各位老友記新年快樂!! 身體健康!!

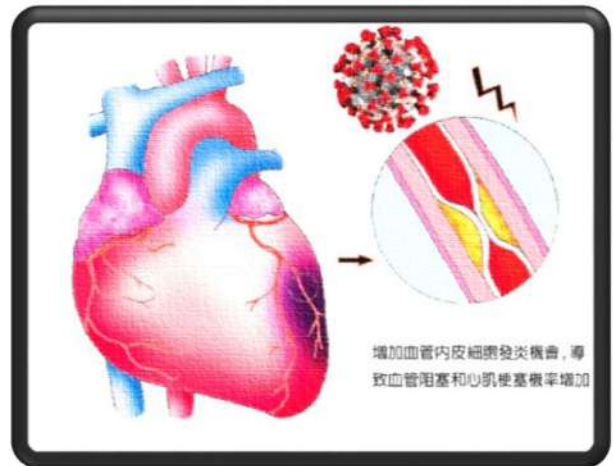
農曆新年大家會吃些賀年食品應節。傳統油炸賀年食品如：

油角、笑口棗、煎堆等，都是高反式脂肪（Trans Fat）和高飽和脂肪。



過度攝取反式脂肪，會增加冠心病和死亡風險。高脂食物，尤其是高反式脂肪食物，會影響腸道細菌群，與不少疾病有關。

有英國大型研究分析了二千多名雙胞胎人士，發現進食較多油炸食品者，壞菌中放綫菌（Actinomycetes）及臟脂肪（Visceral Fat Mass）含量升高。高內臟脂肪會增加患上心血管疾病、糖尿病及癌症的風險。



新春期間，盡情飲食難避免。大家緊記菜式少一些油膩、多一點蔬菜水果，新一年健康飲食好開始。預祝大家新年快樂、牛年順景、腸道健康、幸福快樂。

智 能 八 段 錦



物理治療師 勞漢樑先生

疫情反覆，長者或未能外出到公園做運動，部份康文署戶外康體設施亦會因應疫情被圍封或關閉，因而影響長者做運動的習慣。然而，現今資訊科技發達，部份老友記也懂得上網及使用智能手機或平板電腦，今期就為大家介紹一個手機應用程式 (Apps) ——「智能八段錦」。此應用程式獲「創科生活基金」資助 452 萬元開發，曾獲 Google Play 選為 2019 年香港區「最佳自我提升應用程式」之一。

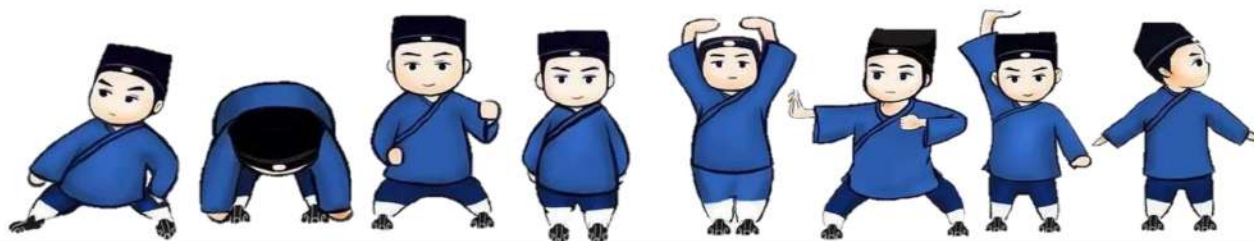


優點：

- 有教學影片，聲音導航
- 運用人工智能技術辨認技術，長者可即時在畫面看到自己的動作
- 完成練習後，程式會給予長者評分和回饋

本單位物理治療師已揀選合適長者試玩，反應良好，未來將會邀請更多長者參與！

期望各位老友記居家抗疫時，也能維持家居運動的習慣！



服務服務質素標準(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。有關服務質素標準的詳細內容檔亦可向同事索取閱覽。

今期介紹「SQS 5 - SQS 8」

標準 5 職員聘請

標準 6 服務單位表現

標準 7 財產管理

標準 8 法律責任

惡劣天氣安排須知

懸掛訊號		中心	開放	室內	活動	戶外	活動
雷暴警告/ 黃色暴雨警告/ 一號風球	 雷暴 Thunderstorm T1		✓	✓	✓	✓	✓
紅色暴雨警告/ 三號風球	 Red 紅 L3		✓	✓	✓	✗	✗
黑色暴雨警告/ 八號或以上風球	 Black 黑 A8		✗	✗	✗	✗	✗

單位會在惡劣天氣下，調節中心服務時間、室內活動及戶外活動安排。

老友記健康通訊站



**全城起動
快打疫苗**

2019 冠狀病毒病
疫苗接種計劃
COVID-19 Vaccination Programme

點只打針咁簡單

如有任何疑問，請致電中心電話:2614 2911 與中心職員及專業同工聯絡，為你們解答一切☺

燦爛笑容比賽結果

註冊社工 陳敬娥姑娘



「笑可以除百病」，鼓勵長者時刻保持心境開朗。讓長者分享保持心境開朗心得，互相欣賞、認同和學習。經過一輪的投票，冠、亞、季軍得獎者最後誕生了。



冠軍周嬌: 我好開心得到呢個獎，
我以後都會笑多 D 比大家睇…
哈哈……
(已經自己不停大笑中)



亞軍 唐堯鑾: 我咁靚仔，點樣笑
大家都會喜歡架啦，好多謝保良局有
呢個活動，令我提醒自己要無時無
刻保持心境開朗。



季軍 林穎嫻: 我張相笑到見牙唔
見眼，攞到呢個獎我感到好榮幸，
希望可以發放更多正能量比大家。

長者在家運動防疫 10 式

在疫情之下，大家都為了避免感染保持社交距離，並減少了外出活動，令各種「在家」活動成為了新趨勢。有見及此，保良局早前已製作了一系列「在家運動」教學影片。藉此鼓勵大眾在家恆常運動，保持身腦健康。現在用手機 **掃一掃**，重溫一下，一起做運動。



長者在家防疫運動
(一)

長者在家防疫運動
(二)



長者在家防疫運動
(三)

長者在家防疫運動
(四)



長者在家防疫運動
(五)

如對上述運動有疑問，請致電: 2614 2911 與中心物理治療師聯絡

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	張世榮先生 荃灣隊主任 盧偉英女士 葵青1隊主任 徐家健先生 葵青2隊主任	何綺明女士 服務經理(安老)
地址	新界葵涌貨櫃碼頭路 78-81 號 Magnet place 第一期 3樓 03-04 室	香港銅鑼灣禮頓道 66 號莊啟程大廈 5 樓
電話	2614 1331 / 2873 3304 / 2873 3354	2277 8888
傳真	2873 3316	2890 2097
電郵	ehccs.tw@poleungkuk.org.hk ehccs.kt@poleungkuk.org.hk	soc.admin@poleungkuk.org.hk

督印：張世榮 / 盧偉英 / 徐家健

主編：陳思敏 / 許頌賢