



保良局  
PO LEUNG KUK

### 目錄

- P.1 集思會回顧
- P.2 職員動向
- P.3 2022-23年度問卷調查結果
- P.4-P.5 社工專題 - 認知你心
- P.6 護士專題 - 預防中暑
- P.7 物理治療師專題 - 樂齡科技
- P.8 職業治療師專題 - 輪椅坐墊知多少
- P.9 SOS1-4
- P.10-P.11 活動回顧

## 葵青改善家居及社區照顧服務 荃灣改善家居及社區照顧服務

2023年4月至6月季刊



# 夏日傾情

## 集思會2023主題：「藝術迴廊」

透過不同藝術體驗，啟發各職級的同事，如何於服務之中，為服務使用者提供藝術服務。





# 職員動向

## WELCOME



### 新同事介紹



註冊社工  
陳樂錮姑娘

大家好！我是新的註冊社工陳樂錮姑娘，之前亦做過2年安老家居照顧服務，好開心可以加入保良局大家庭，為各位荃葵青區的老友記服務！

大家好，我叫古心悅，很榮幸可加入保良局這個大家庭工作，希望能學習更多知識和技能。祝大家身體健康，工作順利，開心快樂。



### 臨別感言



### 聚散有時 情懷永記

轉眼間我要離開服務超過十一年的保良局，往他處去展開服侍了。

最初加入保良局，主要職責是每家每戶探訪長者及照顧者，我特別喜歡聽老友記講故事，因為從前輩身上，總會獲得或多或少的啟發，服侍別人之餘，自己亦獲益，亦可預見將來的自己。

感恩可以跟不同職級的同事合作，這裡有很多充滿熱情和愛心的員工，有幸不同階段遇到過不同的工作伙伴，或多或少都從大家身上有所學習。感恩曾經相遇和合作過的每一位同僚。

天下萬物，聚散有時，縱有依依，情懷永記。

入職1年：  
獲「最健康員工獎」

入職11年：  
獲「十年長期服務獎」



荃灣改善家居及社區照顧服務  
營運經理 張世榮

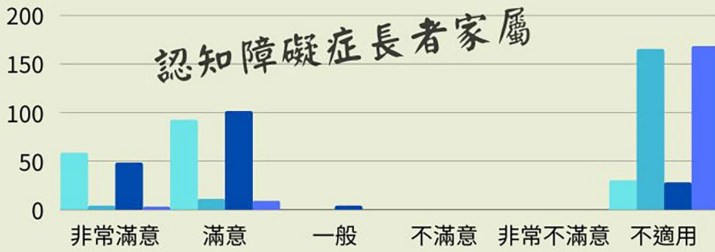


# 2022-23年度滿意問卷結果

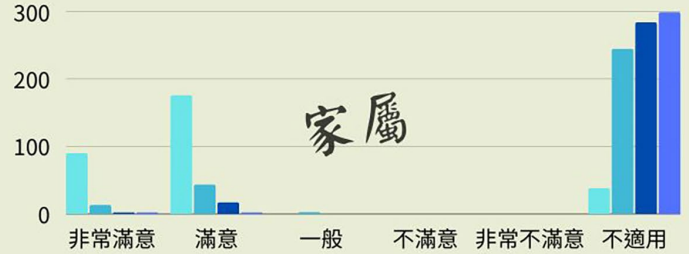
## 葵青區



- 你(一般照顧者)對現時接受的家居照顧服務感到
- 你(有需要的照顧者)對現時接受的家居照顧服務感到
- 你(認知障礙症患者)對現時接受的家居照顧服務感到
- 你對現時所接受的言語治療服務感到



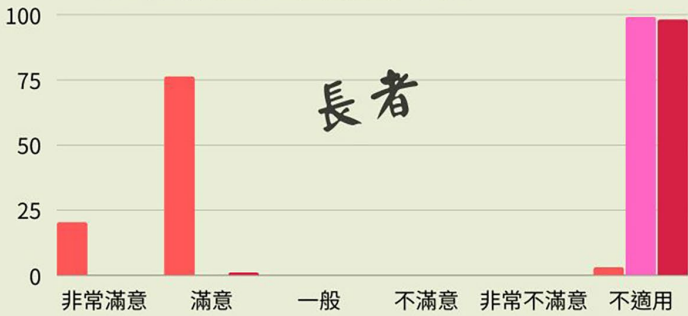
- 你(一般照顧者)對現時接受的家居照顧服務感到
- 你(有需要的照顧者)對現時接受的家居照顧服務感到
- 你(認知障礙症患者)對現時接受的家居照顧服務感到
- 你對現時所接受的言語治療服務感到



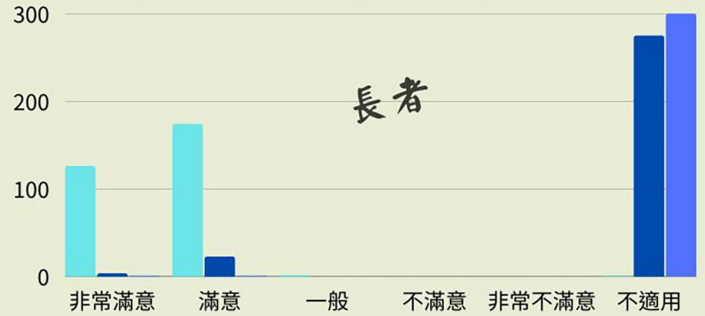
## 荃灣區



- 你對現時接受的服務感到
- 你(認知障礙症患者)對現時所接受的家居照顧服務感到
- 你對現時所接受的言語治療服務感到



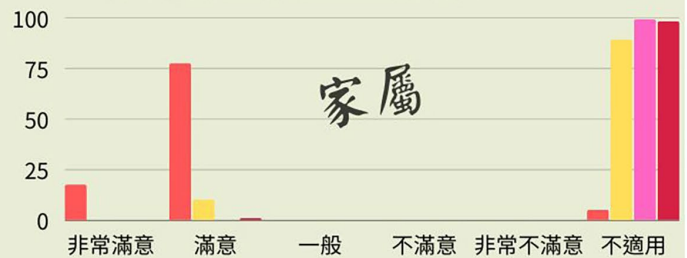
- 你對現時接受的服務感到
- 你(認知障礙症患者)對現時所接受的家居照顧服務感到
- 你對現時所接受的言語治療服務感到



- 你(一般照顧者)對現時接受的家居照顧服務感到
- 你(有需要的照顧者)對現時接受的家居照顧服務感到
- 你(認知障礙症患者)對現時接受的家居照顧服務感到
- 你對現時所接受的言語治療服務感到



- 你(一般照顧者)對現時接受的家居照顧服務感到
- 你(有需要的照顧者)對現時接受的家居照顧服務感到
- 你(認知障礙症患者)對現時接受的家居照顧服務感到
- 你對現時所接受的言語治療服務感到



## 「認知你心」

# 照顧者的壓力及應對

作為一個照顧者，你可能會面臨各種不同的壓力和挑戰。以下是一些可能會對照顧者造成壓力的因素：



1. 負擔：照顧者往往需要承擔照顧者的日常生活，如煮飯、清潔、個人護理等，這些工作可能會給照顧者帶來很大的負擔。



2. 情感壓力：照顧者可能會面臨與長者的情感問題，如憂慮、焦慮、憤怒等。



3. 經濟壓力：照顧者可能需要支付照顧長者所需的各種費用，如醫療費用、藥物費用、日常生活支出等，帶來經濟負擔。



4. 社交壓力：照顧者可能因為照顧長者而無法參加社交活動或與親友見面，這可能會導致照顧者感到孤獨。

以下是一些應對照顧者壓力的方法：



1. 接受幫助：照顧者可以向家庭成員、朋友或社區組織尋求協助，以分擔照顧上的工作及壓力。

2. 照顧自己：照顧者多留意自己的身體和心理健康，讓自己定期休息和放鬆。

3. 建立支援系統：照顧者可加入互助支援小組，與其他照顧者交流經驗和彼此支持。

4. 尋求專業幫助：照顧者可以向醫療機構或社福機構尋求協助，如心理輔導、社區資源和家庭服務等。

//以上這些方法可以幫助照顧者減輕壓力，更好地應對照顧工作//





# 「認知你心」：認知障礙症患者的改變

## 認知障礙症患者的改變

 <p>1</p>	 <p>2</p>	 <p>3</p>	 <p>4</p>	 <p>5</p>
記憶衰退到影響生活	無法勝任原本熟悉的事務	言語表達或書寫出現困難	失去對時間、地點的概念	判斷力變差、警覺性降低
 <p>6</p>	 <p>7</p>	 <p>8</p>	 <p>9</p>	 <p>10</p>
抽象思考出現困難	東西擺放錯亂且失去回頭尋找的能力	情緒和個性出現改變	計畫事情或解決問題有困難	喪失活動及開創力

認知障礙症是一種持續進行性退化的疾病，從起初輕微症狀，逐漸進入中度、嚴重症狀，症狀和疾病退化的時間因人而異，以下資料和數字只供參考。認知障礙症大致可分為三個時期，患者能獨立完成的事情隨進入另一階段而減少。



✓✓✓ = 能夠做到    ✓✓ = 需要提示或指示才能做到    ✓ = 需要協助才能做到    ✗ = 未能做到

事項	早期 (1-3 年)	中期 (3-8 年)	晚期 (8-10 年)
處理較複雜的事情，如：處理銀行戶口	✗	✗	✗
從熟悉的地方回家	✓✓	✓	✗
說出大概的日期和時間	✓✓	✓	✗
遵守正常社交禮儀	✓✓✓	✓	✗
透過語言表達自己的想法	✓✓	✓	✗
日常生活的自我照顧	✓✓	✓	✗
大小便控制	✓✓✓	✓	✗

資料來源：1. 愛護健網頁、2. 賽馬會「與耆同行」腦退化症支援計劃網頁



## 預防中暑



香港的夏天十分炎熱及潮濕。當我們在炎熱和酷熱的環境下進行工作，體溫自然會上升。我們的身體便會透過自動調節來進行降溫，例如增加排汗和呼吸次數。不過，當環境溫度過高時，這些生理調節不能令身體有效降溫，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，可引致死亡。

所以在炎熱和濕度高的時候，無論在室內或室外環境，我們都應該採取適當的措施預防中暑。若出現頭暈、頭痛、噁心、氣促、神志不清等病徵，應立刻休息和求助，並盡快求醫。

## 預防措施



- 穿着淺色、通爽及鬆身的衣物，減少身體吸熱，並方便排汗及散熱。
- 多飲水或其他適當的飲料，補充足夠的水份及鹽份，避免喝含酒精、咖啡、茶或其他含咖啡因等會令加速身體水分流失的飲品，以防脫水；
- 盡量減少體力勞動的需要，需要時使用工具協助
- 於適當時間在清涼地方休息，避免長時間在戶外逗留
- 在室內應盡量打開窗戶，利用風扇或冷氣保持通風涼快，避免在潮濕悶熱的環境下進行劇烈運動。



資料來源：

職業安全健康局 — 預防中暑

<https://www.oshc.org.hk/tchi/main/hot/Heat/>

衛生署衛生防護中心 — 夏日炎炎慎防中暑

<https://www.chp.gov.hk/te/static/90064.html>



# 物理治療師專題

夏日炎炎。天氣悶熱。

戶外活動又驚中暑又驚身體唔舒服，可以點做？

物理治療師 提提你

樂齡科技在家中，日日運動好輕鬆！

在恆定的環境中，定量復康運動訓練，養成良好習慣，鍛鍊身體你做得到！

## VR單車遊世界

虛擬實景技術單車遊世界，讓長者在家中選擇不同地方以單車的方式鍛煉下肢同時暢遊世界，觀賞各地美景，寓娛樂於運動，簡單操作更方便於長者。炎炎夏日，足不出戶也能享受運動樂趣。



## 樂齡跳舞氈

設計簡單方便讓長者可在家中組裝不同的形狀及大小，由不同顏色指示，跟隨它的閃動，引導長者進行不同的動作，於遊戲中練習平衡力、手腳協調及反應，更可進行四肢身體擺動及腦部協調的訓練，並約三五知己一同進行競技遊戲模式，增進友誼。





# 職業治療專題

## 輪椅座墊知多少

長者整天坐在椅子上或輪椅上，有機會申訴臀部疼或不適，甚至有機會造成壓瘡。善用輪椅坐墊，不僅可以發揮減壓效果，更能增進坐姿穩定與安全性。現簡單介紹輪椅座墊的功能及種類。

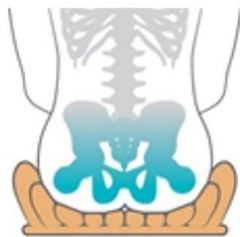


當我們坐下時，臀部所受的壓力是不平均，因為骨凸位置，特別是尾骶骨處與坐骨粗隆處，皮膚與軟組織較少，容易因為集中壓力而感到不適。除了身體本身的重量外，高溫、高濕度、因身體向下滑而令產生的摩擦及撕力，亦有機會引致壓瘡。

而輪椅座墊能夠將臀部凸點位置所受的壓力分散到周邊，減少長期受壓，減少造成壓瘡的機會。

### 座墊的功用：

1. 減輕臀部所受的壓力，預防壓瘡
2. 固定盆骨位置，使坐姿更穩定
3. 促進盆骨自然的輕微前傾



## 常見的座墊種類

	海綿座墊	啫喱座墊	充氣座墊
優點	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 可以促進穩定性和坐姿平衡</li> <li>• 價錢較便宜</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 有助減少身體下滑而產生的撕力</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 有效平均分佈壓力</li> <li>• 重量輕，易於收藏</li> </ul>
缺點	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 減壓的效果較弱</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 重量較重</li> <li>• 久坐會感到悶熱</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 穩定性較弱，會影響坐姿</li> <li>• 需定期檢查及充氣</li> </ul>

## 其他座墊種類

混合式座墊 (啫喱+泡棉)	填充式氣囊氣墊
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 有效減壓及能維持坐姿的穩定性</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 氣囊不易漏氣破裂，耐用度較充氣座墊高</li> </ul>





# SQS (1-4)

## 服務質素標準(標準)及準則 (1-4)

如對本中心服務質素標準有查詢，可與中心主任聯絡

### 標準 1

服務單位確保製備說明資料，清楚陳述其宗旨、目標和提供服務的形式，隨時讓公眾索閱。

### 標準 2

服務單位應檢討及修訂有關服務提供方面的政策和程序。

### 標準 3

服務單位存備其服務運作和活動的最新準確記錄。

### 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。



# 活動回顧

教導照顧者如何製作流心軟餐 給吞嚥困難長者

## 流心軟餐製作工作坊 日期：2023年6月8日

把叉燒放入攪拌機



把叉燒加水及增稠粉，然後攪拌成幼滑糊狀



把糊加熱煮透



倒入模具內降溫後脫模



把軟餐叉燒切片上碟



導師講解軟餐製作步驟



軟餐製作基礎班 - 叉燒飯軟餐

導師、長者及護老者大合照



叉燒飯軟餐製成



製成品放盒外帶回家





# HAPPY



## 夏日送贈涼爽禮



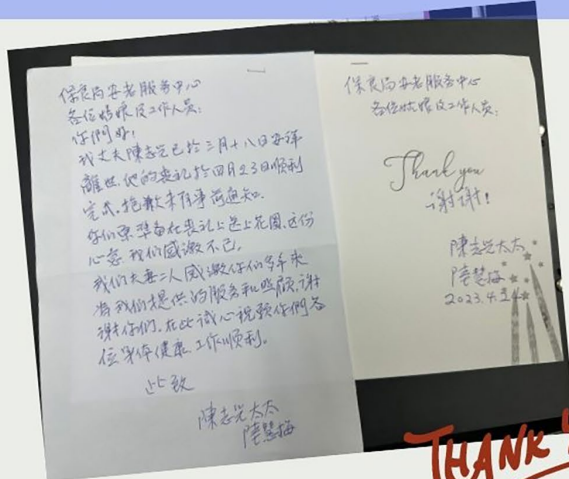
# HAPPY



## 送粽子賀端陽



### 老友記/護老者對我們中心讚賞的說話



# THANK YOU!

保良局安老服務中心  
各位姑娘及工作人員，  
你們好，  
我丈夫陳志先已於3月18日安詳離世，  
他的喪禮於4月23日順利完成，抱歉未有事前通知。  
你們準備在喪禮上送上花園，這份心意，我們感激不已。  
我們夫妻二人感激你們多年來為我們提供的服務和照顧，謝謝你們。在此誠心祝願你們各位身體健康，工作順利。  
此致

陳志先太太

你們每句讚揚或意見，也是我們的動力



## 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	林奕軒先生 葵青隊營運經理 劉小玲女士 葵青隊營運經理 張世榮先生 荃灣隊營運經理	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	
電話	2614 1331 / 2873 3304 / 28733354	
傳真	2873 3316 / 2401 3111	
電郵	ehccs.kt@poleungkuk.org.hk ehccs.tw @poleungkuk.org.hk	soc.admin@poleungkuk.org.hk

督印：張世榮 / 林奕軒 / 劉小玲

主編：陳思敏 / 許頌賢 / 梁敏婷

印刷數量：7 5 0份

