



保良局
PO LEUNG KUK



社會福利署資助服務
Subsidised Service by the Social Welfare Department

2025年1-3月季刊

屯門改善家居及社區照顧服務
元朗改善家居及社區照顧服務

平安

健康



目錄

	職員介紹	P.2
	社工專題—樂活人生 正向互動	P.3
	護士專題—「HA GO」手機應用程式	P.4
	物理治療專題—樂齡科技展	P.5-6
	職業治療專題—潮濕季節家居安全指南	P.7-8
	感謝信 + 活動花絮	P.9-11
	SQS服務質素標準及準則(13-16)	P.12

新同事介紹



護理員 劉詠霞

大家好，我係新加入元朗改善家居及社區照顧服務的護理員劉詠霞姑娘，好開心可以加入這個大家庭，請大家多多指教。

社工專題：樂活人生 正向互動

隨著年齡增長，長者面臨多種挑戰。我們提供七個快樂秘訣，幫助長者提升生活質量：

1 感恩讚美

感謝身邊的人和事，如親友的探望、好天氣或完成運動。這些小事能增強幸福感。



2 健康生活

建立良好的飲食習慣，注意均衡營養並定時用膳。保持身體健康，進行適度運動（如散步）和規律作息（充足睡眠）。

3 敬業樂業

每天做一件自己喜愛的事情，培養興趣和愛好，增添生活樂趣。



4 嘉言善意

欣賞自己和他人的優點，經常說鼓勵性話語，這有助於建立積極的心態。

5 為善最樂

樂於助人，耐心聆聽他人的需要，分享經驗，讓自己成為別人的支持。



6 常懷寬厚

放下過去的不快，以平常心看待事情，活在當下，創造愉快的經驗。

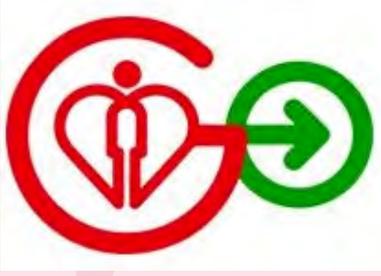


7 天倫情話

珍惜與親友的相處，建立支持網絡，經常交流，討論未來的期盼。

這些秘訣不僅有助於改善情緒，還能促進長者的身心健康，提升生活的滿足感。 3

護士專題：「HA GO」手機應用程式



「HA GO」是醫院管理局的流動應用程式，旨在提升病人的醫療保健體驗。透過此應用程式，病人可以方便地管理健康，查閱預約紀錄、支付賬單和藥物費用，預約普通科和專科門診，查閱藥物資料，並進行復康練習。

主要功能

管理預約

查閱過去一年和未來的醫療預約，接收預約提示，並可取消或延期部分預約。



流動繳費

顯示需支付的費用，支持透過應用程式輕鬆繳費，並查閱繳費記錄。



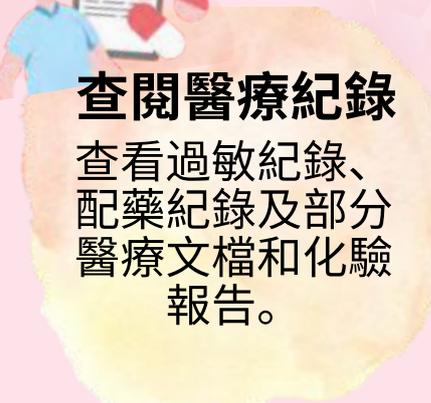
預約門診

透過應用程式輕鬆提交和查詢門診預約。



查閱醫療紀錄

查看過敏紀錄、配藥紀錄及部分醫療文檔和化驗報告。



個人化健康管理

治療師可設計康復訓練方案，並記錄個人健康指數，提供健康資訊。



實時排隊狀況

登記付款後可查閱預約當日 and 急症室的實時排隊狀況。



家人管理健康

邀請家人作為照顧者，查閱病人紀錄和健康資訊。



IOS:
APPLE APP STORE



ANDROID:
GOOGLE PLAY



HUAWEI
APPGALLERY



*必須在官方應用程式商店下載該應用程式

資料來源：[HTTPS://WWW2.HA.ORG.HK/HAGO](https://www2.ha.org.hk/hago)

物理治療專題：樂齡科技展

社會服務聯會（社聯）於去年11月在灣仔會議展覽中心舉辦的樂齡科技展吸引了許多老友記及照顧者參觀。保良局連續數年參展，以下是部分展出產品介紹：

音樂手套 FLINT REHAB

- 隨著音樂玩遊戲；
- 以各手指頭上的感應器觸碰拇指上的感應器；
- 完成不同的抓握動作；
- 訓練手部肌肉、靈活性和手眼協調。



產品介紹



示範影片

資料來源：[HTTPS://WWW.PROMED.COM.HK/VR-INTERACTIVE-TRAINING/MUSIC-GLOVE](https://www.promed.com.hk/vr-interactive-training/music-glove)

虛擬現實(VR)醫學催眠 HYPNO VR

- 使用預載虛擬影像和音頻；
- 藍牙連接眼鏡及耳筒；
- 緩痛、減壓及舒緩焦慮；
- 無需流動數據，輕巧便攜。



產品介紹



示範影片

資料來源：[HTTPS://ESHOP.AMSCL.COM/HYPNOVR](https://eshop.amscl.com/hypnovr) 虛擬現實醫學催眠

虛擬體感 趣味復康訓練 SEEME

- 透過3D鏡頭偵察肢體活動；
- 進行復康動作，增添趣味；
- 收集動作數據以便分析；
- 針對個別肢體訓練，附有小遊戲。



產品介紹



示範影片



資料來源：[HTTPS://WWW.DELTASON.COM/PRODUCTS/REHABILITATION/BRONTES_OVERVIEW.HTML#FEATURES](https://www.deltason.com/products/rehabilitation/brontes_overview.html#features)

DROID SMART自主生活站立電動輪椅

- 增加使用者的活動性，鼓勵獨立生活，降低照顧者的負擔；
- 同一視線水平，消除社交障礙，重拾生活；
- 下肢肌力訓練，避免久坐，減低併發症風險。



產品介紹



示範影片



職業治療專題：潮濕季節家居安全指南

隨著春天的來臨，天氣變得潮濕多雨，容易導致地面濕滑、霉菌滋生及電器受潮，這對長者的安全構成威脅。以下是一些提升家居安全的實用建議：



一. 防滑防跌措施

- 在浴室、廚房、門口等易濕區域鋪設防滑地墊，並定期檢查是否貼合地面；
- 在浴室、廚房塗上防滑塗層，使地面增加防滑程度；
- 長者建議穿著防滑拖鞋，避免赤腳行走；
- 在浴室馬桶旁、淋浴區及走廊安裝防滑扶手，協助長者起身或移動。





二. 居家防潮防霉

- 保持通風與乾燥 -- 每日定時開窗通風（避開雨天），或使用抽濕機、空調除濕功能；
- 衣櫃、儲物櫃放置竹炭包、除濕盒，避免衣物發霉；
- 重點區域清潔如擦拭牆角、浴室磁磚縫隙，防止霉菌滋生。



三. 電器與用電安全



- 避免電器受潮，插座周圍保持乾燥，使用防潮插座蓋；
- 潮濕時勿觸碰運作中的電器，如發現漏電立即停用並檢修。



四. 電器與用電安全

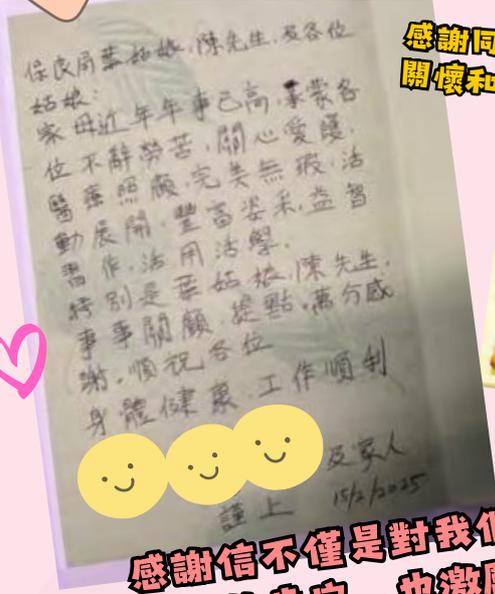


- 食物妥善密封保存，避免因潮濕變質；
- 定期更換床單、衣物，選擇透氣棉質布料，減少皮膚敏感。



資料來源：樂齡網

感謝信



感謝同事的真摯
關懷和辛勤付出!



感謝信不僅是對我們
工作的肯定，也激勵
著我們繼續努力，為
長者們提供更多的
服務及支持!

Thank You

我們還收集了一些為照顧者 打氣的標語，以示支持

- 感謝你，因為你的付出讓世界更美好!
- 你的微笑，是他們心中的陽光!
- 愛的旅程，因你們而更加美麗!
- 在你們的陪伴下，每一天都是新希望!
- 心中有愛，照顧無界限!

感謝照顧者的付出，謝謝您們!



感謝您們的耐心，
愛心與關懷，讓老友記
在生活中得到溫暖與
尊重，衷心感謝
您們的無私付出!



福

恭賀新春

活動花絮

恭賀新春

福

迎新春活動

今年春節活動充滿喜慶的氣氛，同事和老友記共慶新年，吃盆菜，插花，製作健康全盒，貼揮春，派發賀年福袋！共慶歡樂年年！



和老友記吃盆菜，一起享受美味佳餚！



派發新年禮物，讓每位老友記都感受到新年的祝福！



同老友記一齊插花及製作健康全盒，為新年增添生機與活力！



活動花絮

敬老賀新春

當日設宴120圍，
場面非常熱鬧！



老友記一起吃飯，看表演，
還有抽獎環節，老友記吃得
開心，睇得開心！YEAH!



流動五感大茶樓



以懷舊茶樓形式體驗軟餐點心，
除了嘆茶食點心，仲有唱歌
環節，互相交流，一齊渡過
愉悅的下午！

護老藍圖活動

透過一系列的活動，讓長者及護老者得以在
繁忙的生活中，減減壓及提升關係。

龍鬚糖製作 工作坊



多肉植物迷你花園 工作坊



沙畫香薰蠟燭 工作坊



彩瓷繪藝工作坊



SQS 服務質素標準及準則(13-16)

標準 13

服務單位尊重服務
使用者的私人財產
權利

標準 14

服務單位尊重服務
使用者保護私隱和
保密的權利

標準 15

每一位服務使用者及
職員均有自由申訴其
對機構或服務單位的
不滿，而毋須憂慮遭受
責罰，所提出的申訴亦
應得到處理

標準 16

服務單位採取一切
合理步驟，確保服務
使用者免受侵犯

意見反映、讚許或投訴

如對本服務有任何意見或建議，歡迎致電我們：3956 8482
或透過以下途徑，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。

負責人	營運經理 陳少茵姑娘 屯門改善家居及社區照顧服務/ 元朗改善家居及社區照顧服務	陳慶新先生 服務經理(安老)
地址	新界屯門建發里4號Lane Up 5樓502室	香港銅鑼灣禮頓道66號 保良局莊啟程大廈5樓
聯絡方式	電話：3956 8482 傳真：3956 8485	電話：2277 8390 傳真：2890 2097
電郵	ehccs.tm@poleungkuk.org.hk/ ehccs.yl@poleungkuk.org.hk	soc.admin@poleungkuk.org.hk

督印： 營運經理 陳少茵
主編： 福利工作員 羽嘉寶
印刷數量： 350份