



保良局  
PO LEUNG KUK



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

# 2025年7-9月季刊

## 油尖旺改善家居及社區照顧服務



# 目錄



職員介紹--	P.2
社工專題--	P.3
護士專題--	P.4
物理治療專題--	P.5-6
職業治療專題--	P.7-8
夢想成真計劃--	P.9
活動花絮--	P.10-11
SQS服務質素標準及準則 (5-8)	P.12



物理治療師  
李佩璇姑娘

## 同工調職感言

衷心感謝各位同事過往的悉心指導與提攜，這段時間將是我職業生涯的寶貴回憶。同時，很不捨每一位曾經服務的長者，祝願你們都身體健康，幸福快樂！

# 社工專題 「正向人生·健康共融」 與長者及照顧者同行



隨著人口老化，越來越多家庭正面對長者健康與照顧的雙重挑戰。無論是長者自身，還是默默付出的照顧者，大家都在尋找一條能夠活得健康、快樂、共融的道路，只要我們嘗試用正向的心態面對生活，學習感恩與快樂，便能建立良好的精神健康，享受更美好的人生。

## 正向心理學：心態決定人生質素

- 正向心理學強調發揮優點與潛能，培養積極、樂觀的心態。對長者及照顧者而言，樂觀不僅有助情緒與康復，更能提升應對衰老、壓力與家庭變化的能力。

## 自我管理：主動規劃健康人生

長者與照顧者可主動參與健康管理：

- 均衡飲食、恆常運動
- 定期檢查，及早發現問題
- 保持開朗，遇到困難時尋求支援
- 適度運動與放鬆練習，調整身心

## 健康共融：社區支援與家庭同行

現代社區服務已超越基本照顧，提供全方位支援：

- 健康與醫療：  
定期檢查、及早治療，延緩失能。
- 心理與社交：  
參與活動或義工，減少孤獨感。
- 安全與環境：  
改善家居設施，降低風險。
- 同時，照顧者也需培訓、資訊與情緒支持，減壓並肯定其付出。

## <快樂感恩小貼士>

1. 感恩心態：每天記錄三件值得感謝的小事。
2. 快樂習慣：與人交流、參加活動或簡單休閒，培養正能量。
3. 共融支持：主動尋求幫助，彼此關懷，建立更堅固的人際關係。

## 結語

讓我們一起用感恩的心，擁抱快樂，  
建立健康共融的生活環境。

無論是長者還是照顧者，  
都值得擁有幸福與美好的每一天！

「讓我們一起活出正向人生，  
健康共融每一天！」

資料來源：

<<香港長者及殘疾人士照顧者的需要及支援顧問研究主要報告>>

<<照顧者實用資訊手冊>>

<<Cantor, M. H. (1979). Neighbors and friends: An overlooked resource in the informal support system. Research on Aging, 1, 434-463.>>

<<Litwak, E. (1985). Helping the elderly: The complementary roles of informal Network and formal systems. New York: Guilford.>>

# 護士專題：「長者照顧指南」

「長者照顧指南」是香港老年學會為居家長者的照顧者而設的刊物，內容包括：緊急情況應對、家居安全、居家護理常識、常見慢性病處理、長者小運動等。



「長者照顧指南」電子版

## 「長者照顧指南」內容節錄

### 糖尿病

- 一型：身體生產不到足夠的胰島素
- 二型：身體對胰島素的反應不正常  
(長者常見) 處理不當會引致併發症



### 護理要點

- 按時服藥/注射胰島素
- 定時作均衡飲食
- 持續監測血糖值
- 小心保護足部
- 定時覆診
- 每週做最少3次運動
- 作足夠的休息和睡眠



# 痛風症

- 體內產生過多尿酸，堆積在關節腔，引起腫痛變形。



## 護理要點



- 按醫生處方依時服用藥物
- 避免吃海鮮、動物內臟、喝酒、老火湯

- 作均衡飲食
- 注意選擇蔬菜種類

## 「賽馬會流金頌 護老有e道」

「賽馬會流金頌護老有e道」計劃旨在為專業人士及照顧者提供實用的長者照護資訊，並提升公眾對健康老齡化的關注。香港一向提倡「居家安老」及「持續照顧」的服務模式，家庭照顧者在其中擔當關鍵角色。內容聚焦多個老齡化相關的健康問題，無論是專業人員或家庭照顧者，均可隨時隨地學習，提升照護能力。

附上教學動畫及相關專題例子QR code作參考：

護老小貼士教學動畫

腸道健康

睡眠障礙



# 物理治療專題：扶抱工具



如果長者本身能力較弱，扶抱時找合適的輔助工具協助，可增加安全性。以下是選購扶抱工具時可考慮的要點：

## 電動轉移機

- 概述：協助搬移完全依賴的長者
- 適用對象：下肢不能受力或有其他身體障礙的長者
- 好處：減少照顧者的勞動強度，降低受傷風險
- 局限性：需要較大空間及使用前須經訓練



## 轉移床單

- 概述：用於將長者從一個平面轉移到另一個平面，例如床到輪椅
- 適用對象：依賴性較高，轉移時未能或只能提供少量協助的長者
- 好處：簡單易用、便宜、易於收藏
- 局限性：需要至少兩位照顧者，且可能對長者皮膚產生一定程度的磨擦力



## 站立機

- 概述：幫助維持長者上下肢活動能力
- 適用對象：上肢能支撐身體，但移動下肢有困難的長者
- 好處：可增強站立平衡力
- 局限性：長者需有一定的上肢肌力



## 扶抱(轉移)板

- 概述：幫助長者以坐立姿勢轉移，特別適合平整高度差的平面
- 適用對象：下肢未能支撐身體，但上肢有足夠肌力的長者
- 好處：經訓練後，患者可自行使用，增加獨立能力
- 局限性：不適合未能服從指示的長者



## 物理治療專題：扶抱工具



### 扶抱腰帶 (搬移帶)

- 概述：支撐長者從坐姿到站立的轉移
- 適用對象：獨立性較高，只需較少協助的長者
- 好處：提供多個手柄，方便抓緊
- 局限性：不適用於體型高大的長者

### 扶抱帶

- 概述：協助長者從床或椅子上站起來，或在輪椅上來回移動
- 適用對象：獨立性較高，只需較少協助的長者
- 好處：提供支撐，增加安全性
- 局限性：不適用於不合作的長者



## 職業治療專題：家居認知小遊戲

現時網上亦有不少免費資源，有興趣的朋友可以自行搜尋下載，在家中亦能進行簡單方便的認知訓練！



#### FunFunGame：長者腦力訓練遊戲

本遊戲是一款長者腦力訓練遊戲，透過八款遊戲訓練長者們的腦筋，並記錄你的進步過程。



#### 每日腦點心

由台灣幾所大學共同開發的認知訓練遊戲，內容分為五大類小遊戲（注意力、記憶、數學、認知、語言），不論長者與小朋友皆能輕鬆上手。



#### 智客 - Peak: Brain Training

擁有超過30個由腦神經科學家和遊戲專家精心設計的遊戲，提高大腦認知能力。

# 職業治療專題：家居認知小游戏

夏天到來，天氣炎熱，不少老友記都寧願留在家中，躲避烈日。但長時間留在家中都難免會感到沉悶，今天與大家分享2個認知小游戏，老友記及照顧者們可以一起動動腦筋，嘗試在下方6×6的方格內填入1-6的數字，每行、每列和每組（粗線方框內的2×3的格子）的數字不能重複。

難度一：

4		1	3		6
	5		1		2
1	4		2	3	5
2	3	5		1	4
3		4		2	
5		2	4		3

4	2	1	3	5	6
6	5	3	1	4	2
1	4	6	2	3	5
2	3	5	6	1	4
3	6	4	5	2	1
5	1	2	4	6	3

難度二：

	3				
1		2	3		
3	5		1	4	
	1	4		3	6
		1	6		3
				2	

6	3	5	2	1	4
1	4	2	3	6	5
3	5	6	1	4	2
2	1	4	5	3	6
4	2	1	6	5	3
5	6	3	4	2	1

# 夢想成真計劃：

保良局汪徵祥紀念基金「夢想成真」計劃

# 徵集願望

得獎者將獲得  
最多\$2000資助  
實現願望!

成功遞交願望的參加者，可獲小禮物一份

## 邀請大家寫下您的願望!!!

資助20位參加者實現願望，例如舊地重遊、與親人相聚、拍攝家庭照、婚紗照和紀念活動等。

對象：

1. 正領取綜援或第一或第二級收費類別的長者。
2. 經社工評估，有經濟需要的服務使用者。

遞交方式：聯絡單位同工協助報名；或

掃右邊QR Code填寫表格

截止日期：2025年10月24日(星期五)

公布得獎日期：2025年11月7日(星期五)



7至9月



# 活動花絮



到戶藝術活動-「懷舊美食之旅」

藝術發展主任與老友記一起探索懷舊美食，創作和經典點心相關的藝術作品，分享各自的美食回憶！

盅兩件



## 「時光旅人」微縮場景寶盒工作坊

日期:31/7/2025

地點:香港童軍中心、油麻地銀杏館



當日老友記對製作寶盒過程充滿興趣，創造獨特的微縮場景。參加者對工作坊的體驗感到非常愉快和充實！



工作坊結束後還一起共進午膳！



# 活動花絮

## 「慢茶·閒享」茶藝體驗工作坊

日期:22/8/2025

地點:香港茶藝學院

當日老友記學習了茶藝文化和茶具運用，透過泡茶放鬆身心，緩解壓力！



## 節日有禮-中秋節

感謝香港中華煤氣有限公司贈送月餅，為老友記帶來節日的溫暖和愉悅。這份心意讓長者們感受到節日的氛圍！



## 慶祝香港回歸28周年

中心同事與老友記進行填色活動，主題是香港著名建築物。透過繽紛的色彩，展現對香港風景的熱愛與回憶，讓回歸充滿創意與情感！



# SQS服務質素標準及準則 (5-8)

## 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。

## 標準 6

服務單位定期計畫、檢討及評估本身的表現，並制定有效的機制，讓服務使用者、職員及其他關注人士就服務單位的表現提出意見。

## 標準 7

服務單位實行政策及程序以確保有效的財政管理。

## 標準 8

服務單位遵守一切有關的法律責任。



## 意見反映、讚許或投訴

如對本隊服務有任何意見或建議，歡迎致電我們：

**3565 1912 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。

亦可透過以下途徑，向我們提出。

### 負責人

營運經理 陳若祺姑娘  
油尖旺改善家居及社區照顧服務  
ehccs.ytm@poleungkuk.org.hk

署任服務經理(安老)  
嚴曉玲女士

地址：九龍佐敦道51號利僑大廈10樓C-D室

電話：3565 1912 傳真：3460 4977

督 印：營運經理 陳若祺姑娘

主 編：福利工作員 顏芷恩姑娘

印刷數量：250份