



香港明愛 安老服務
明愛荃灣 日間護理中心

荃愛 之聲

第三十九期

2021年10至12月

編委會：鍾碧嘉、馮志强

督印人：袁淑莊

印刷數量：70份

目錄

荃愛通訊站	P. 1
歡樂時光廊	P. 2 - P. 5
健康小貼士	P. 6 - P. 7
SQS 服務質素知多 D	P. 8 - P. 9
意見園地	P. 10

荃愛通訊站

治療師有話兒

Almost a Year!

大家好呀 ~ 我係中心嘅職業治療師楊 Sir，因為工作安排，未必可以常駐中心，會員對我可能感到陌生。



但不知不覺，已經到了中心將近一年。初黎報到時，對於在中心的運作及模式都需要適應。幸而，有危就有機，在得到同事們支持及主動協調協助下，總算踏上前進的步伐。

職業治療在日間護理中心所要處理的主要範疇：

- ※ 對會員 - 認知訓練、坐姿處理、上肢及手部功能、工具運用等
- ※ 對中心及對同事 - 不同形式的交流、分享及溝通等
- ※ 對照顧者 - 不同形式的交流、分享等

展望將來能夠引進不同及新穎的設施和技術，以會員為本為他們提供更切合其需要的服務和介入！



歡樂時光廊

旅行活動



歡樂時光廊

第二季生日會



歡樂時光廊

治療小組



歡樂時光廊

照顧者支援工作坊



健康小貼士

自理好輕鬆

有些長者經常感到疲倦，即使是一些簡單的自理活動也會令他們感到困難、體力不支，因而影響心情；不過，只要我們了解引致疲勞的原因，懂得運用節省體力的方法，自然可以輕鬆地應付日常自理活動。

疲勞的症狀

1. 容易感到疲倦及欠缺動力
2. 肌肉疼痛，如：腰痠背痛
3. 難以集中精神及作出決定
4. 覺得無法控制自己的狀況感到無助
5. 煩躁
6. 食慾不振



部份引致身體疲勞的原因

1. 某些疾病，如貧血、糖尿病、抑鬱症、焦慮症等，會令長者容易感到疲倦。關節疼痛亦會減低長者的活動能力及耐力。
2. 藥物的副作用，例如一些降血壓藥或會令人疲倦。
3. 長時間坐著的習慣會減低肌力及關節的柔韌度



輕鬆自理小貼士

1. 瞭解個人能力，緊記量力而為。長者應切實瞭解自己身體狀況和能力。
2. 做事切勿操之過急或強迫自己於限時內完成，需要時請別人幫助。
3. 預先計劃活動程序，在活動期間安排間歇休息，間歇性的短暫休息可以促進體能恢復、避免過勞。這比連續工作兩、三小時後再休息更有效。
4. 循序漸進，安排活動時間慢慢增加，讓身體慢慢適應。
5. 保持適量的活動，不應長時間臥床休息。



資料來源：衛生署 長者健康服務網站

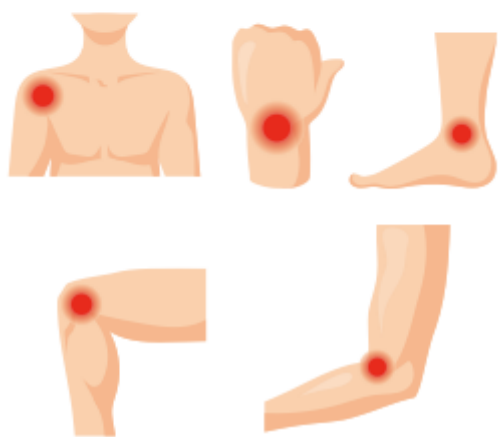
健康小貼士

年紀大，關節壞？

時常聽到長者說「周身骨痛」，到底關節痛在長者當中有多普遍呢？本地的一項大型研究調查顯示，在受訪的4000名65歲或以上的長者當中，差不多有一半(48%)的長者患有腰背痛，更有分別三成及兩成的長者患有膝關節痛(31%)和頸痛(23%)。另外，世界衛生組織的數據亦指出，在年過60歲的長者當中，9.6%的男性和18%的女性都有不同程度的退化性關節炎。關節疼痛會顯著地降低長者的自理能力和生活質素。可見關節問題不但在長者當中十分普遍，所帶來的影響亦不容忽視。

年紀對關節的影響

隨著年紀增長，日積月累的負荷和活動會令關節中的軟骨損耗和變薄。關節內用作緩衝和潤滑的關節液分泌會減少，骨與骨的磨擦增加導致發炎和痛楚，嚴重的話更會導致骨刺的出現。另外，肌肉力量下降亦會令關節負荷增加，引致勞損。最後，如果過往曾經受傷、骨折、身材肥胖、過度勞動，都會加快關節的損耗，引致發炎和疼痛。

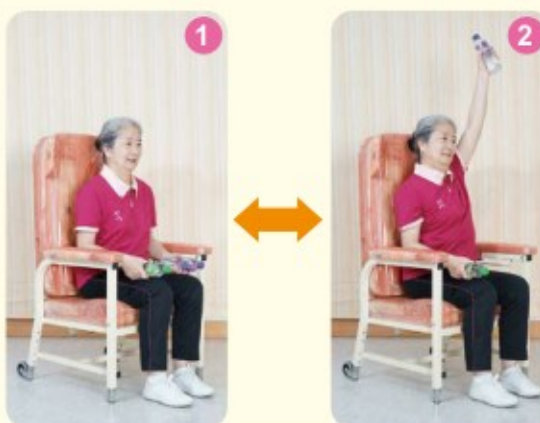


物理治療家居強化肌肉運動

長者可參考以下強化肌肉運動，以減低肌肉流失的風險。
例子：

(一) 舉水樽

- i) 坐穩，握穩已注入500毫升水之膠樽
- ii) 右手向上舉高至手肘伸直
- iii) 維持5秒，慢慢放下，重複10至20次為一組
- iv) 左手重複上述動作



(二) 踢沙包

- i) 坐穩，右足踝綁上重約1至2磅的自製米袋或沙包
- ii) 慢慢伸直右膝關節，腳掌向上屈起
- iii) 維持5秒，慢慢放下，重複10至20次為一組
- iv) 左腳重複上述動作



建議上述運動可每星期隔天做2-3次，每次做1-3組，每組之間休息2-3分鐘。

注意：雙腳不應同時離地，以免增加背部的負荷。
長者可因應自己的情況，使用1至2磅沙包作開始。重量可因應自己的能力而逐步增加(例如約每兩星期增加半磅)，沙包重量應以不會感到過分吃力或引至不適為標準。如有疑問，可先諮詢醫生或物理治療師。

SQS服務質素知多D

SQS3 運作及活動記錄

保存服務運作及活動
的準確和最新記錄

備有機制，以確保服務單位能夠保存準確
和最新的服務運作及活動記錄

“最新”的定義，是以單位實務及處境去
界定。
(如每天/每季/半年/每年更新資料)

製備準確和最新的統計
報告向社會福利署匯報

根據「津貼及服務協議」/「服務文件」，製備向社會
福利署提交的「統計資料系統表」，及其他與服務
單位表現有關的最新準確統計報告

訂立質素審查機制，確保上述提交的服務
資料準確無訛

讓市民閱覽服務表現的
定期統計資料和報告

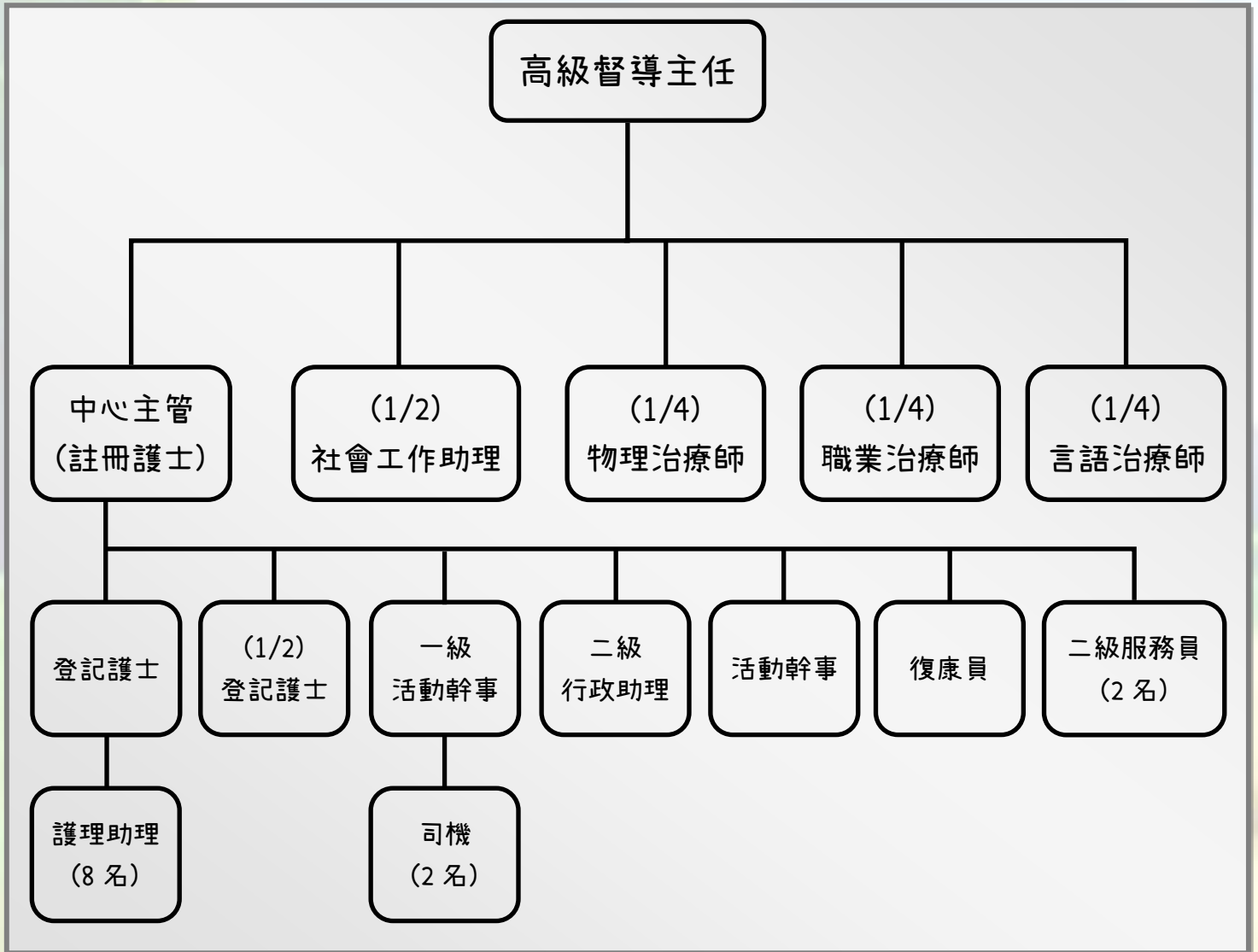
訂立方法，讓服務使用者和市民知道單位
定期製備的服務統計資料和報告

單位佈告板顯示每年的統計數字
(包括服務人數)，可供市民閱覽

SQS服務質素知多D

SQS4 職務及責任

單位架構圖



單位中有不同職位的員工，每個職位都有訂明不同的職責職務、以及各職位的責任和問責關係。當中也陳述了不同職位的工作內容。



意見園地 (第三十九期)

歡迎就以下各項提供意見，並在適當□內加上「✓」。

項目	服務範疇	十分滿意	滿意	不滿意	十分不滿意
1	護理及健康照顧	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
2	會員個人起居照顧	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
3	健體/復康運動	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
4	社交及康樂 (戶外/戶內)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
5	認知障礙症患者照顧	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
6	膳食服務	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
7	中心設施	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
8	中心環境	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
9	職員工作態度	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
10	整體意見	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

其他意見: _____

填寫人姓名：_____ 會員姓名：_____ 日期：_____

~~多謝閣下寶貴意見~~

各位家人填妥後可親身、郵寄、傳真至本中心，亦可於會員乘車時交予中心職員。