



保良局
PO LEUNG KUK

李朝江伉儷紀念中心 2024年1-3月季刊



福龍慶新春

28.2.2024



目錄

編者的話	P. 2
醫護專題	P. 3
活動花絮	P. 4-10
* 義工活動	
* 興趣發展	
* 社區探索、共融活動	
* 慶祝活動	
SQS服務質素標準	P. 11
中心新力軍	P. 11
活動預告	P. 11
服務概況	P. 12

編者的話

營運經理 張婉霞

在上年度最後一節的家長諮詢會，多謝各位家人與我們一起商討新一年的服務計劃建議。大部分舍友在宿舍生活，由年青至現在中年，亦有的已進入老年，歲月令她們的需要已有所轉變。

首先，是關注舍友在身體健康方面，身體健康管理，預防疾病，譬如：牙齒檢查及護理，恆常做運動以保養健康等。

同時，繼續讓舍友在不同的人生階段保持學習機會，例如：自我照顧學習，參與外出活動與社區保持接觸，運用遊戲及活動，以增加她們的躍動及互動。

還有，舍友們可以與社區人士共融，有建議舉辦一些學生到中心探訪及家庭活動，讓彼此交流。一方面讓社會關懷弱能人士，另一方面舍友們亦保持參與社區。

新一年度，我希望舍友的家人與我們團隊一起伙伴，支持舍友在中心康復。

「動」在院舍中(一)

這是一套由衛生署長者健康服務的物理治療師，為院舍長者設計的簡單保健運動，不需任何器材；長者可按自己能力，選擇以坐、臥或站立姿勢，進行部分或全部動作。

目的

讓院舍長者在有限的活動空間內(包括在隔離期間)，透過簡單有效的運動去保持基本活動能力、肌肉力量 and 心肺功能，減低長期臥床和缺乏體能活動帶來的健康風險。

「動」在院舍中

目標

根據世界衛生組織建議，長者應每星期完成至少150至300分鐘中等強度帶氧體能活動。若長者因健康原因未能完成所建議體能活動量，建議在能力和條件允許範圍內盡量多活動。

「動」在院舍中

適合人士

這套保健運動適合能夠自我活動肢體和明白指示的長者，並不適合關節已有嚴重僵硬或變形的長者。

「動」在院舍中

使用方法

由於個別院舍長者的體能和活動能力各有差異，對於需要協助的長者，護老者應選擇適合長者活動程度的運動，並提供適當的指導和協助。

注意事項

- * 患有慢性疾病，或曾被醫護人員建議暫停進行運動的長者，在運動前宜先諮詢醫護人員的意見；
- * 進行運動時，長者應循序漸進，量力而為，注意安全；護老者應提供適當的監察和協助，防止意外發生；
- * 疫情期間，即使做運動，長者亦應跟院舍指示，做好防疫措施；
- * 長者在運動時如有任何不適，應立刻停止運動，並向醫護人員查詢；
- * 若有任何疑問，請向醫護人員查詢。

注意事項

進行運動前，應先自我評估身體狀況，去調整運動強度及次數：

注意：必須量力而為，循序漸進！

椅子動感操

運動建議 (1)

椅子動感操 (初階版)

對象：能獨自安穩坐在椅上活動的長者 (椅子必須穩固並有靠背及扶手，高度適中，使髖及膝部成90度，雙腳平放地上)

運動功效：活動關節，預防僵硬

運動次數：每天進行1-2次，每次重複整組運動2-3次，每組動作做10-20下

椅子動感操 (1) - 提手

活動：肩、肘、手

雙手伸直放於身旁，手掌張開向前。慢慢屈曲手肘及握拳，至拳頭觸及胸臍。然後慢慢向上舉起及手舉向天張開。

提手動作可配合呼吸：提手時用鼻深深吸一口氣，手放下時用口吐氣。

椅子動感操 (2) - 伸展上肢

活動：肩、肘、手

雙手手指互扣緊扣於胸前。掌心轉向外，然後慢慢向前推直手肘，保持5秒，再回復原位。

椅子動感操 (3) - 轉動腰背

活動：腰、肩、手

雙手手指互扣緊扣，握起至中間，手肘及肩部保持垂直。雙腳坐穩，身體慢慢向左右轉動至雙腳有輕微的攏緊，臀部及下腿保持不動，靜止五秒，然後回復原位，向另一邊轉動。

椅子動感操 (4) - 分腿

活動：腰、膝

長者坐穩椅邊至膝部稍超過椅子扶手，雙手放於扶手上，背部保持挺直，雙腳及雙腳貼合，平放地上。雙腳慢慢向外盡量分開，然後向內聚合，各保持5秒。

椅子動感操 (5) - 側臀

活動：腰、臀、膝

雙腳分開大約臀部闊度，腳掌平放地上，雙手放於扶手上保持放鬆，挺直腰背，上身盡量保持不動。身體重心向左移，同時右腿臀部輕輕離地，保持五秒，然後回復原位，向另一邊轉動。

椅子動感操 (6) - 腳板打圈

活動：足

左腳腳跟擡高直至腳掌離地。保持腳部於微曲姿勢，腳掌向內慢慢地打圈轉動，然後向外轉動，完成左腳動作後，以右腳重複動作。

運動建議 (1)

椅子動感操 (進階版)

椅子動感操 (進階版)

對象：能獨自安穩坐在椅上活動，身體狀況良好的長者

運動功效：活動關節，保持心肺功能

運動次數：每天進行1-2次，每次重複整組運動5-15分鐘，每天累積最少10-30分鐘

椅子動感操 (進階版)

1. 擺手踏步

整個臀部坐在穩固有背椅子上，挺起胸膛，眼睛望前，雙手手肘屈曲90度放在身旁兩側，輕輕握拳，手心互對，然後雙手一前一後自然擺動，同時坐著輕輕地踏步；重複動作5-10分鐘；緊記保持自然呼吸。

椅子動感操 (進階版)

2. 向側提手

整個臀部坐在穩固有背椅子上，首先，跟著拍子，輕輕踏步，同時雙手從身旁兩側向外張開手，像畫一個大圓圈，手肘伸直，手心向天，接著雙手在頭上拍手，再向外放下手，手肘伸直，手心向地，直至把雙手收回身旁兩側；重複動作5-10分鐘。

1-3月活動花絮 義工活動

義工啟動禮

13.1.2024



義工手工坊

4.2.2024



義剪(自在社)

22.2.2024



14.3.2024



1-3月活動花絮 興趣發展

流體熊匙扣

18.2.2024



多元智能展覽

2.3.2024



酒精墨水畫工作坊

24.3.2024



扭氣球

27.3.2024



1-3月活動花絮 社區探索、共融活動

2月份
社區探索+午膳活動



蝶豆花半天遊

15.3.2024



22.3.2024

1-3月活動花絮 社區探索、共融活動

20.3.2024 花展



26.3.2024 胡忠中學生義工探訪



1-3月活動花絮 慶祝活動

金龍獻瑞賀新春

7.2.2024



1-3月活動花絮 慶祝活動

敬老賀新春

18.2.2024



17.3.2024

康復服務聯合春茗



1-3月活動花絮 慶祝活動

1-3月生日會



SQS服務質素標準資訊

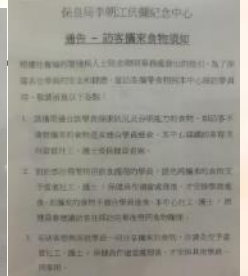
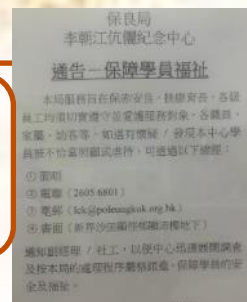
標準7：服務單位採取一切合理步驟，以確保職員和服務使用者處身於安全的環境。

為確保中心有更完善的監察和管理，以確保學員及職員安全，中心對於每項活動、行政、應變事件、措施等，都有明確的指引、培訓、處理程序、機制及記錄，以切合中心有效地應對各種情況。



中心防火及火警應急措施會定期檢查及保養

各項中心通告及指引



中心新力軍



1/3/2024

營運經理張婉霞到職

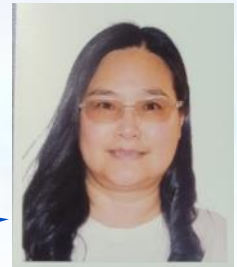


1/3/2024

保健員張碧金到職

18/3/2024

醫護主任彭美儀到職



活動預告

5月

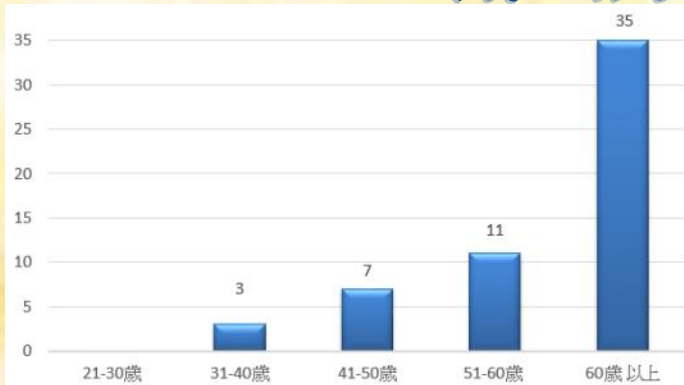
- 10/5/2024 慶祝母親節室內活動
- 17/5/2024 暢遊海洋公園(2)
- 22/5/2024 暢遊海洋公園(3)
- 29/5/2024 暢遊海洋公園(4)

- 3/4/2024 午膳活動 **4月**
- 10/4/2024 午膳活動
- 17/4/2024 暢遊海洋公園(1)
- 18/4/2024 午膳活動

6月

- 5/6/2024 午膳活動
- 7/6/2024 慶祝端午節室內活動
- 12/6/2024 午膳活動
- 14/6/2024 慶祝父親節室內活動
- 19/6/2024 午膳活動
- 26/6/2024 午膳活動

服務概況



收額情況

截至 3/2024止，中心入住率為100%；
 3月日間部之出席率為 99.38%；
 3月ECP服務之登記率為 100%；
 3月住宿部之出席率為 96.76%。

日間暫託服務

月份	人次	時數
1-3	5	45

住宿暫託服務

月份	人數	日數
1-3	1	19

各項活動

項目	人次
戶外活動	185
室內活動	98
義工活動	165

每月學員外診及專業到診統計

項目	1月	2月	3月
外展精神科員(ORT)	13	0	0
到診註冊醫生(VMP)	6	6	6
專科覆診	29	18	17
普通科覆診	13	17	21
急症	4	3	3
入院	9	0	2

1-3月專業治療服務

項目	到訪次數	人次
臨床心理服務	1.5	6
職業治療服務	6	94
物理治療服務	4	107
言語治療服務	5	34

意見反映

如對服務有任何意見或讚賞、鼓勵，歡迎與我們聯絡或來函，你的意見有助提升服務質素，令日後服務更完善。

電話：2605 6801 傳真：2697 8929 電郵地址：lck@poleungkuk.org.hk



加入義工行列

如社區人士不論團體或個人，有興趣加入義工行列，歡迎致電本中心與社工聯絡，我們正期待你的參與!

督印人：營運經理 張婉霞 副經理 李慧敏 製作人：社工 曾凱莉 印製日期：4/2024 印刷數量：50份
 殘疾人士院舍牌照編號：D0169 (已領有牌照)