



保良局  
PO LEUNG KUK



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

# 李朝江伉儷紀念中心

## 2024年7-9月季刊



# 中秋節快樂

# 中秋節快樂





# 目錄

中秋節室內活動 .....	P.1
編者的話 .....	P.2
醫護專題 —活力健康操.....	P.3
SQS 服務質素標準資訊及中心資訊 .....	P.4
活動花絮 .....	P.5-7
*71 慶回歸(室內活動)	
*75 周年藝遊	
*7-9 月生日會	
*義工活動	
*7-9 月組別午膳	
活動預告及中心新力軍 .....	P.7
服務概況.....	P.8



## 編者的話

大家好！

我是 9 月份新到職的社工李姑娘 Ivy。很榮幸能來到此中心為大家服務。在日常的工作當中，我和其他職員亦會互相協作，務求為學員提供適切的照顧和訓練。隨著大大小小的活動已全面復常，往後中心會在聖誕節及新年期間舉辦大型活動及其他室內節慶活動，讓家屬及學員能一起同樂，期望在活動中能見到大家！

社工 李心言



大家好！

我是你們新的物理治療師，我叫梁浩倫，很開心見到每一位！希望是讓每個學員都能享受活動的樂趣，同時保持身體健康。如果大家對日常運動，和康復安排有任何疑問，隨時來和我聊聊！一起為學員們打造一個充滿活力的生活環境吧，期待與大家的交流！

物理治療師 梁浩倫





## 活力健康操(初階及進階版)

資料來源：衛生署、長者健康服務

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。

### 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；

#### 活力健康操 (初階版)

- 對象**
- 能夠獨自安全步行的長者 (需扶著穩固背椅練習)
- 運動功效**
- ✓ 活動關節、強化肌肉
  - ✓ 改善平衡、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 2-3 次，每個動作做 10-20 下

#### 活力健康操 (1) - 原地踏步

活動：髖、膝、足



雙手扶穩固背椅，雙膝輪流向上提至大約臀部高度，然後各保持 5 秒

**注意：**髖部有人搭關節的長者提起膝部時，切勿提高至臀部或以上

#### 活力健康操 (2) - 側提腿

活動：髖、膝、足



背部保持挺直，腰不要擺動

左腳向外提起至雙腳距離一至兩呎，膝部要保持伸直及腳指向前，於最高位置保持五秒，右腳向右邊重複動作

#### 活力健康操 (3) - 側身彎腰

活動：頸、腰、髖



雙腳分開大約肩膊闊度

臀部及下肢保持不動，腰慢慢向右彎至左腰側有輕微拉緊，保持五秒，然後回復原位，再向左重複動作

#### 活力健康操 (4) - 向後屈膝

活動：髖、膝、足



保持腰背挺直及大腿垂直地面

左右膝輪流向後屈曲，各保持五秒

#### 活力健康操 (5) - 腳尖站立

活動：髖、膝、足



雙腳分開大約肩膊闊度，保持腰背挺直

雙膝輕微屈曲，切勿過份蹲下，保持五秒，然後伸直膝部

接著慢慢提起雙腳腳跟，用腳尖站立，保持五秒

#### 活力健康操 (6) - 腳板打圈

活動：髖、膝、足



右腳稍微提起至腳掌離地，保持膝部固定於微曲姿勢及小腿靜止不動，腳掌向內慢慢地打圈轉動，然後向外轉動

再以左腳重複動作

**注意：**如長者發覺單手扶椅練習有困難，可先用雙手扶椅練習



#### 活力健康操 (進階版)

#### 活力健康操 (進階版)

#### 活力健康操 (進階版)

- 對象**
- 能獨自安全步行 (不需用助行器具)，身體狀況良好的長者
- 運動功效**
- ✓ 活動關節、改善平衡
  - ✓ 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 5-10 分鐘
  - 每天累積最少 10-30 分鐘



- 1. 擺手踏步**
- 站立，雙腳分開，與肩同寬
  - 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，同時輕鬆地踏步；重複動作 5-10 分鐘；緊記保持自然呼吸



- 2. 向側提手**
- 站立，雙腳分開，與肩同寬
  - 首先，跟著拍子，輕鬆踏步，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



## 標準 11: 服務單位運用有計劃的方法以評估和滿足服務使用者的需要

(李朝江伉儷紀念中心個人照顧計劃)  
 (服務人士按此表格填寫個人使用者的「個別化個人照顧計劃」)  
 (此表格是根據《安老院條例》及《安老院規例》而編製的。)

第一部份：基本資料

姓名	性別/年齡	申請者姓名/關係	地址/區/電話
姓名 (法文)	姓名 (中文)	姓名 (中文) (姓/名/屋宇)	評估日期:

第二部份：服務需要

項目	內容	備註 (詳細說明)
個人照顧	<input type="checkbox"/> 飲食 <input type="checkbox"/> 沐浴 <input type="checkbox"/> 梳洗 <input type="checkbox"/> 更換衣服 <input type="checkbox"/> 整理床單/房舍 <input type="checkbox"/> 協助如廁 <input type="checkbox"/> 協助洗澡 <input type="checkbox"/> 協助刷牙	<input type="checkbox"/> 協助個人生活起居 (如洗澡、穿衣、梳洗、整理床單/房舍) <input type="checkbox"/> 其他:
健康	<input type="checkbox"/> 請醫生開藥/開藥 <input type="checkbox"/> 服藥 <input type="checkbox"/> 量血壓 <input type="checkbox"/> 量血糖	<input type="checkbox"/> 協助服藥/量血壓/量血糖 <input type="checkbox"/> 其他:
精神	<input type="checkbox"/> 協助生活起居/安老計劃 <input type="checkbox"/> 協助 <input type="checkbox"/> 其他:	<input type="checkbox"/> 協助生活起居/安老計劃 <input type="checkbox"/> 其他:
情緒/心理	<input type="checkbox"/> 協助 <input type="checkbox"/> 協助 (如協助情緒) <input type="checkbox"/> 協助 <input type="checkbox"/> 協助	<input type="checkbox"/> 協助個人生活起居 (如洗澡、穿衣、梳洗、整理床單/房舍) <input type="checkbox"/> 協助 (如協助情緒) <input type="checkbox"/> 協助
溝通/語言	<input type="checkbox"/> 協助 <input type="checkbox"/> 協助 <input type="checkbox"/> 協助 <input type="checkbox"/> 協助	<input type="checkbox"/> 協助個人生活起居 (如洗澡、穿衣、梳洗、整理床單/房舍) <input type="checkbox"/> 協助 (如協助情緒) <input type="checkbox"/> 協助
行為/活動	<input type="checkbox"/> 協助 <input type="checkbox"/> 協助 <input type="checkbox"/> 協助 <input type="checkbox"/> 協助	<input type="checkbox"/> 協助個人生活起居 (如洗澡、穿衣、梳洗、整理床單/房舍) <input type="checkbox"/> 協助 (如協助情緒) <input type="checkbox"/> 協助
其他	<input type="checkbox"/> 協助 <input type="checkbox"/> 協助 <input type="checkbox"/> 協助 <input type="checkbox"/> 協助	<input type="checkbox"/> 協助個人生活起居 (如洗澡、穿衣、梳洗、整理床單/房舍) <input type="checkbox"/> 協助 (如協助情緒) <input type="checkbox"/> 協助

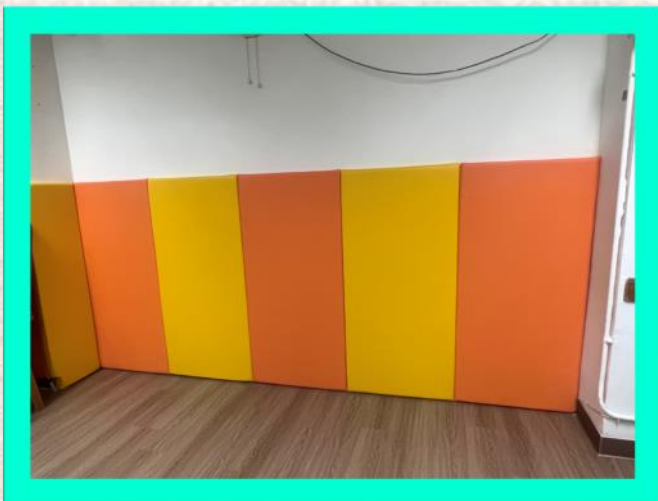
項目	內容	備註 (詳細說明)
個人資料	<input type="checkbox"/> 姓名 <input type="checkbox"/> 性別 <input type="checkbox"/> 年齡 <input type="checkbox"/> 學歷 <input type="checkbox"/> 職業 <input type="checkbox"/> 婚姻 <input type="checkbox"/> 宗教 <input type="checkbox"/> 政治 <input type="checkbox"/> 其他	<input type="checkbox"/> 協助個人生活起居 (如洗澡、穿衣、梳洗、整理床單/房舍) <input type="checkbox"/> 協助 (如協助情緒) <input type="checkbox"/> 協助
家庭關係	<input type="checkbox"/> 配偶 <input type="checkbox"/> 子女 <input type="checkbox"/> 父母 <input type="checkbox"/> 兄弟姐妹 <input type="checkbox"/> 其他	<input type="checkbox"/> 協助個人生活起居 (如洗澡、穿衣、梳洗、整理床單/房舍) <input type="checkbox"/> 協助 (如協助情緒) <input type="checkbox"/> 協助
教育程度	<input type="checkbox"/> 小學 <input type="checkbox"/> 中學 <input type="checkbox"/> 大學 <input type="checkbox"/> 其他	<input type="checkbox"/> 協助個人生活起居 (如洗澡、穿衣、梳洗、整理床單/房舍) <input type="checkbox"/> 協助 (如協助情緒) <input type="checkbox"/> 協助
職業背景	<input type="checkbox"/> 職業 <input type="checkbox"/> 行業 <input type="checkbox"/> 其他	<input type="checkbox"/> 協助個人生活起居 (如洗澡、穿衣、梳洗、整理床單/房舍) <input type="checkbox"/> 協助 (如協助情緒) <input type="checkbox"/> 協助
其他	<input type="checkbox"/> 協助 <input type="checkbox"/> 協助 <input type="checkbox"/> 協助 <input type="checkbox"/> 協助	<input type="checkbox"/> 協助個人生活起居 (如洗澡、穿衣、梳洗、整理床單/房舍) <input type="checkbox"/> 協助 (如協助情緒) <input type="checkbox"/> 協助

每年定期召開個案會議，商討學員的需要及檢討，並重新制定個人照顧計劃。



## 中心資訊

◆ 日間部第 1 及第 2 階段翻新工程於 16/7/2024 完成。(圖為翻新後面貌)



翻新工程包括：

- \* 更換活動室 1、活動室 2、活動室 3、活動室 4、茶水房、入口大堂、接待處、日間辦公室及禮堂房間地板
- \* 油漆：日間部走廊牆壁及天花、日間辦公室、經理室、副經理室及天花 (包喉管)
- \* 增設護牆板：日間部走廊增設半身高護牆板及翻身現有木扶手
- \* 更換活動室 1、活動室 2、活動室 3 及活動室 4 木門



# 活動花絮



《慶祝國慶75周年·藝遊香港》  
啟動禮  
27.9.2024

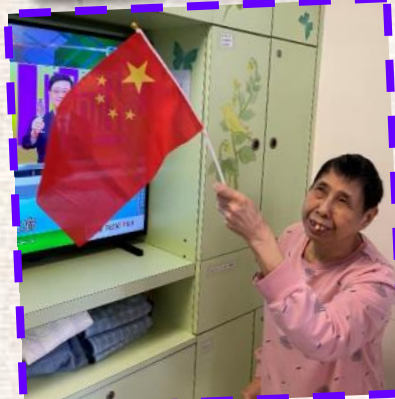
舍友透過觀賞直播參與  
《慶祝國慶75周年·藝遊  
香港》啟動禮，一同能感  
受節日氣氛，慶祝國慶75  
週年。



## 義工活動



14.7.2024



7.1香港回歸室內活動  
1.7.2024



11.7.2024



18.8.2024





# 活動花絮組別午膳



5.8.2024



26.7.2024



27.8.2024

7-8 月組別午膳分別參觀南豐紗廠及沙田文化館兩個極具特式及文化藝術氣息的展覽館。舍友們都十分投入。



21.8.2024





# 活動花絮組別午膳



SaWaDeeKha!!



天氣好好啊!!



19.9.2024

19.9.2024 及 25.9.2024 舍友分別外出到大埔大美督享用泰式美食及中心區內酒樓享用中式點心。午膳後舍友到餐廳附近行逛，享受休閒時光。



25.9.2024



## 11月

- 1/10 慶祝國慶室內活動
- 11/10 組別午膳
- 15/10 組別午膳
- 31/10 組別午膳

- 6/11 組別午膳
- 13/11 組別午膳
- 20/11 組別午膳

- 4/12 組別午膳
- 11/12 聖誕聯歡
- 18/12 組別午膳
- 24/12 慶祝聖誕節室內活動

## 10月

## 12月

活動預告

## 中心新力軍



10/9/2024

社工 李心言到職



13/8/2024

康復護理員(II)

邢益妹到職



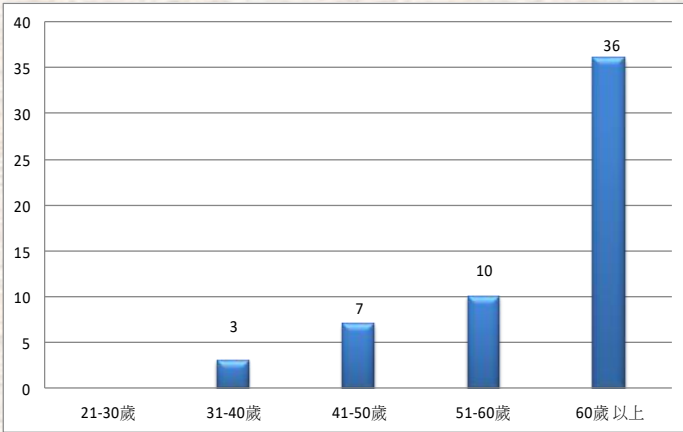
9/9/2024

物理治療師

梁浩倫到職



# 服務概況



## 收額情況

截至 9/2024 止，中心入住率為 100%；

9月日間部之出席率為 89.06%；

9月 ECP 服務之登記率為 100%；

## 日間暫託服務

月份	人次	時數
7-9	0	0

## 住宿暫託服務

月份	人數	日數
7-9	4	23

## 各項活動

項目	人次
戶外活動	140
室內活動	110
義工活動	94

## 每月學員外診及專業到診統計

項目	7月	8月	9月
外展精神科員(ORT)	0	13	0
到診註冊醫生(VMP)	29	58	29
專科覆診	27	24	26
普通科覆診	4	21	10
急症	1	1	1
入院	3	6	6

## 7-9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	12	135
物理治療服務	49	321
言語治療服務	6	38



## 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

督印人：副經理 李慧敏      製作人：社工 陳淑樺      印製日期：11/2024

印刷數量：30份