



保良局
PO LEUNG KUK

保良局嚴重殘疾人士家居照顧服務(新界區)

2020年6月號(中心通訊)

經理的話

2020年是特別的一年，大家的日常生活完全受到新型冠狀病毒的影響。為做好預防感染工作，大家除了要勤洗手，保持良好的個人衛生習慣外，更要長時間與人保持社交距離。與親友行街、睇戲、食飯已變成難能可貴的事了。

單位因應服務使用者及照顧者的需要，配合現時的大環境，以「同行」為服務理念，訂立了三年服務計劃。於2020-21年度，會以協助照顧者達成居家照顧的期望，以加強關顧照顧者的身心靈需要為工作重點。我們相信懂得「愛錫自己」，才可更好地照顧所愛的人。所以今年的照顧者支援活動，除了仍有聯誼茶聚、參觀等受歡迎的活動外，將新推出「跑出健康」、「禪與畫」及「生死教育系列」等主題活動。雖然疫情反覆，打亂了一些服務安排或計劃，但多謝一班充滿愛心和熱誠的同事，在人數限制下，將「禪與畫」照顧者支援活動改以上門形式進行，讓照顧者在活動的一小時中得到心靈休息，在緊張的生活中亦能稍稍鬆一口氣，這就是我們對「同行」的詮釋。

未來，希望大家繼續保持警覺，注意公共及個人衛生，勤做運動，做好個人防預，讓我們能繼續一起「同行」，一起齊心抗疫！

今期通訊，為大家推介保良局 YouTube 頻道中「60秒齊防疫」短片，其中「太極十式」及「身心健康方程式」是我們的治療師在疫情期間特別為大家製作，除教授簡易的運動外，更為大家打打氣。大家只需以手機掃描後頁的二維碼(QR code)，便可即時收看，請大家多多支持！

梁美霞

4-6 月照顧者支援活動回顧

跑出健康(第一季)



跑步前，齊來做熱身！



鄒姑娘都同大家一齊跑呀！

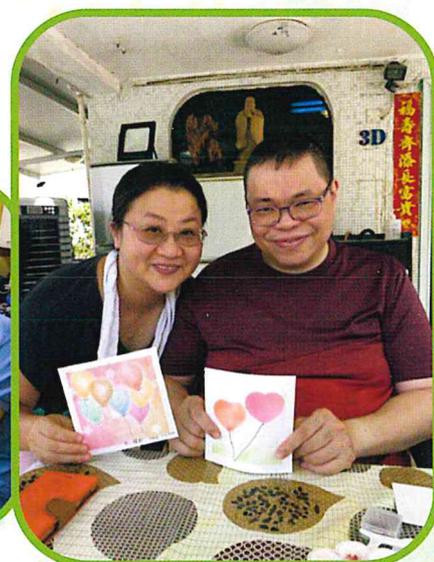
互相陪伴

享受恬靜



舒緩壓力

禪與畫



夏日摩摩茶

美麗成「菓」

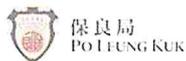
齊做茶菓，美好回憶。



中心消息

- 單位於 5 月 15 日已逐步恢復服務，惟因第三波疫情影響，社署宣佈由 7 月 15 日起，只提供有限度服務，直至另行通告。
- 為加強在疫情下對服務使用者的支援，中心嘗試為有需要的個案以網上形式提供訓練，務求盡力協助個案維持服務。如有興趣嘗試視像方式訓練的使用者，可與個案經理聯絡。
- 為預防新型冠狀病毒病，單位已實施下列措施：
 1. 訪客申報：所有到訪中心人士，必須量度體溫及填寫「訪客申報表」。
 2. 服務安排：職員上門服務前，會先致電查詢服務使用者及同住家人之身體狀況及是否正接受家居檢疫。如有上述情況，家居服務會暫停及延遲。服務期間，使用者亦必須佩戴外科口罩。
 3. 活動安排：所有小組及大型活動暫時停止，直至另行通告。

太極十式



太極篇
第三式
打開天窗



身心健康方程式 峰哥峰嫂劇場



身心健康方程式



活動推介

生死教育系列活動 (9-10 月)

「有您同行—長命百歲」

一起觀賞由「東華三院圓滿人生服務」所提供的微電影「有敬」，內容紀錄了一位 104 歲婆婆的最後一段人生路，描述她如何面對生死及看待「長命百歲」。

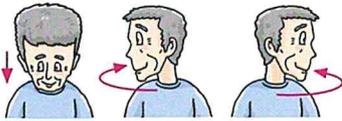
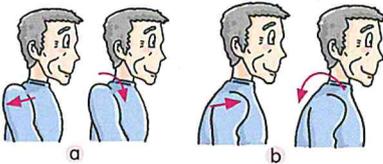
如有興趣之參加者，可向中心職員查詢。



治療師正透過視像程式向服務使用者進行網上訓練

輕輕鬆鬆健體操

疫情期間雖然未能進行戶外活動，但大家都可以保持適量運動啊！

頸部	頭垂下，頭部慢慢轉向右邊，還原後再慢慢轉向左邊。重複 4 次。	
肩膊	a) 兩肩略向後摺，上提並向前轉。重複 8 次。 b) 兩肩略向前摺，上提並向後轉。重複 8 次。	
胸背	眼望前方，腰背挺直，手肘屈曲，掌心向前，手肘慢慢向後拉，雙臂貼近身旁。 掌心慢慢向前推出，還原。重複 8 次。	
腰部	坐着，腰背略為離開椅背，保持腰背挺直，前臂提起平腰，上身慢慢盡量向右後方轉，維持 10 至 30 秒，還原後做另一邊。每邊重複 2 至 4 次。	
腿部	穩坐椅子前半部，腰背離開椅背，保持腰背挺直，右腿屈曲踏地，左腿伸直，左腳跟觸地，左腳尖向上，慢慢屈腹並伸手向左腳尖方向，維持 10 至 30 秒，還原後做另一邊，每邊重複 2 至 4 次。	

服務質素標準 1

《服務資料說明》

服務單位確保製備說明資料，清楚陳述其宗旨、目標和提供服務的形式，隨時讓公眾索閱。

1.1 服務單位須製備載有最新資料的手冊，資料單張或小冊子，說明其服務的宗旨、目標、服務對象、服務的提供方法，以及服務使用者申請接受和退出該項服務的機制。

1.2 服務說明所有的文字措辭，應以明白易懂為原則。這些說明資料應隨時供可能需要接受服務的人士，職員和市民閱覽。

1.3 如情況適當，服務單位應將其服務說明資料派發給可能需要接受服務的人士、職員及本區有關的服務機構或社區團體。

服務質素標準 2

《檢討及修定政策和程序》

服務單位應檢討及修訂有關服務提供方面的政策和程序。

2.1 服務單位備有機制以檢討及修訂其有關的政策及程序。

2.2 服務單位備有機制，以在檢討及修訂其有關政策及程序的過程中，適當地收集及採納服務使用者和職員的意見。

服務質素標準 3

《運作及活動準確紀錄》

服務單位存備其服務運作和活動的最新準確紀錄。

3.1 服務單位須保存服務運作及活動的準確和最新紀錄

3.2 製備準確和最新的統計報告，向社會福利署匯報。

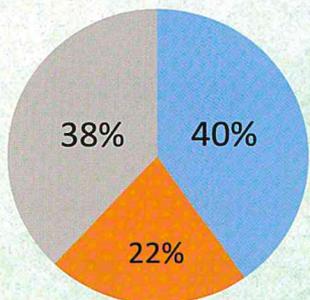
3.3 服務單位須讓市民閱覽有關其服務表現的定期統計資料和報告。



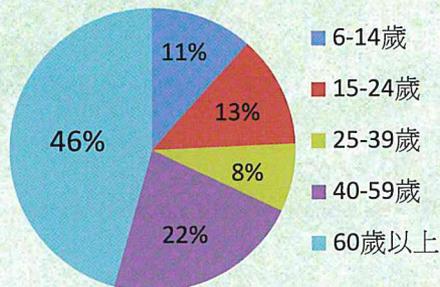
服務使用者資料分佈

服務使用者地區分佈

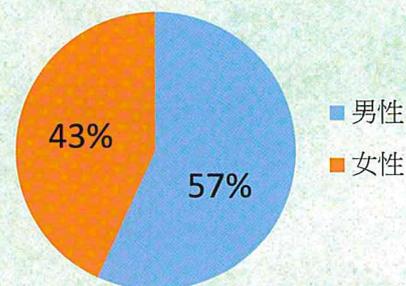
■ 元朗 ■ 荃灣 ■ 天水圍



年齡分佈



性別



資料截至：6/2020

意見發表途徑

如對我們的服務有任何意見或讚賞、鼓勵及分享，歡迎以下列途徑交予單位經理：

1. 郵寄、傳真或電郵意見到本單位
2. 使用單位意見箱

你的意見有助我們繼續改善及提升服務質素，多謝！

中心分隊地址及電話

地址：天水圍天瑞邨天瑞社區中心四樓

電話：2154-3818

傳真：2154-3889

地址：新界荃灣象山邨商場 RB 2 號舖

電話：3708-8695

傳真：3708-8693

開放時間： 星期一至日 早上 8:00-晚上 6:00 (公眾假期休息)



中心位置



電郵地址：homecare.nt@poleungkuk.org.hk