

二零二二年九月 第三十八期

督 印：區以德 主 編：邱凱馨

小組成員：陳嘉璇、高凱堯、曾藝萱

# 耆情集

## 編者的話

自2022年初第五波疫情後，轉眼間已過了大半年，社區內不少曾確診人士康復後，有感身體仍未完全恢復，可能容易出現疲倦、氣促、頭痛、關節疼等症狀，憂慮受俗稱「長新冠」的「新冠肺炎長期綜合後遺症」影響。根據衛生署衛生防護中心引用世界衛生組織的資訊指，大約只有 10-20% 康復者受「長新冠」影響，而且較常在重症患者出現，而曾接種新冠疫苗可減低「長新冠」的發病率。每個人身體狀況不同，確診後復元期也不同，如果憂慮受「長新冠」影響，不妨考慮小編以下為大家推介的健康飲食及運動。

關於健康飲食，衛生署鼓勵65歲以上長者，可根據其年齡層的飲食金字塔來進食。每天應飲用6至8杯流質物品，如水、茶、牛奶、果汁等。蔬菜類應涉取至少3份及水果類應涉取至少2份。穀物類如粥粉麵飯，應每天食3至5碗。肉、魚、蛋類則食5至6兩，飲用奶類製品1至2杯。調味料如油鹽糖則建議食用最少的份量。維持良好的飲食習慣，有助吸收充足營養，保持強健體魄。除此之外，養成適量運動習慣，可以保持活動自如、加強平衡力預防跌倒之餘，亦有助改善整體身心健康。運動的喜好及強度因人而異，運動的方法也很多，如做家務、飯後慢步、上落樓梯、毛巾操等。適當的運動量，應會感到心跳輕微加速、流汗，但仍可和身邊的人談天。每個人的體質及能力均不同，對沒有運動習慣的人來說，可先嘗試建立較容易的目標，讓身體逐步適應調節，避免一下子運動過量引致肌肉筋骨受傷。

今期耆情集的專題「疫後復康」，和大家分享本服務群組長者及職員曾參與的復康活動及服務，給予大家一些參考，有興趣認識更多亦歡迎進一步聯絡職員查詢。小編期望透過今年的耆情集為大家打打氣，互相扶持。疫後復康的路上或會遇到不少困難，對自身能力感到擔憂，但我們仍會繼續和大家並肩同行。



資料來源：衛生署



香港公益金  
THE COMMUNITY CHEST  
會員機構 MEMBER AGENCY



# 專題：「疫後復康」

本港疫情自年初至今持續嚴峻，第五波疫情對長者、家屬及職員的身心均帶來一定的影響。特別是康復後，身心均需要多加關顧。本群組的單位於疫後推行不同活動，期望可為各長者及職員帶來關懷，互相支持鼓勵，在疫情路上繼續同行。

## 1. 呼吸復康運動

今年4月起，救世軍總部輔助醫療服務為長者設計呼吸復康運動，透過使用TriFlo呼吸訓練器進行吸氣及吹氣運動，以促進肺部擴張和排痰。運動由治療師按院友能力，安排訓練的密度及強度，院友表現踴躍及主動，寶林院有23院友參與，德田院則有10院友參與。



兩院參考香港理工大學康復治療科學系設計的帶氧運動訓練，以便提升職員的心肺功能及下肢力量。由4月開始，於兩院的午飯時段後進行，院內職員反應積極。

## 2. 職員康復操運動



## 3. 院舍中醫服務支援

寶林長者之家於5至6月期間參與醫管局的中醫復康服務，支援康復院友的后續復康需要。按中醫師判斷每次處方中藥，提供免費診症服務，10次探診中每次約有60位院友參與。康復院友感服藥後有所改善，呼吸較暢順及恢復體力，可應付日常生活。



#### 4. 「活得自在 - 自我管理生活課程」康復者聯盟小組

寶林長者之家及德田長者之家於7至8月由同事組長帶領小組，透過呼吸練習、集思、行動計劃等活動，推動各康復者表達己見，集思廣益，持之以恆地訓練身心。小組的反應不錯，長者都覺得容易掌握，活學活用。



9月份舉行了小小運動會，各單位長者都全情投入比賽，最終以線上形式進行群組的頒獎禮。今屆有四個全新的運動項目，生活化的活動令參與者感到新奇有趣。兩院現場氣氛十分熱烈，院友們都十分踴躍參加比賽，亦有些院友擔任啦啦隊，揮動他們手上的啦啦球和加油牌。透過運動會不但增強院友的下肢和手眼協調能力，亦能保持院友肢體靈活度，保持身心健康。

#### 5. 群組小小運動會





## 單位快訊 - 救世軍寶林長者之家

### 復活蛋 填色活動

活動透過設計獨一無二的復活蛋，來增加院友之間的互動，建立自我形象，增強自信心及滿足感。活動過程中工作人員和院友講解復活節的由來，並訓練手眼協調及顏色配搭的能力。部份院友在房內亦成功完成畫作，協助張貼在走廊，推動大家互相欣賞及鼓勵。



端午節前夕，在院內西飯堂邀請了老友記協助包鹹肉糉，有6位院友參與，他們分享過往在家鄉的習俗。是次鹹肉糉用白糯米、綠豆、粽葉、五花腩、咸蛋、蝦米，和職員一起製作出60隻糉，並於翌日午餐給各院友食，大家都讚賞美味及欣賞院友的努力。

### 包糉 活動





## 考趣 手工小組

小組透過不同的手工類型及創作主題，包括青蛙摺紙、海洋掛飾、壽桃、薰衣草及棉花雲等，訓練組員手部能力及刺激思維。即使部份製作步驟較為繁複，但組員都不怕困難，認真專注製作，完成後看見製成品更倍感滿足。每次聚會組員都一邊做手工，一邊互相分享交流各自的經歷和趣事。最後集合全體組員的製成品，用於佈置院舍走廊的壁報展覽，院友們都讚不絕口。



小組透過感官活動，帶動組員分享意見、刺激他們的思維以及提升他們的生活樂趣。每節小組都有不同的主題，包括與智能貓狗相處、水彩填色、製作紙花朵及插花。每次的聚會組員們用心製作，為自己的房間增添裝飾。

## 志趣 感官小組





## 單位快訊 - 救世軍德田長者之家

### 感恩頌讚 母親節

5月份母親節當天，職員特別為院友送上鮮花，包括康乃馨、太陽花、玫瑰花、滿天星、百合花等。院友除了參與辨別不同品種花朵的顏色、大小、形狀和香味，亦認識不同花朵背後的花語，感受家屬與職員為他們送上的祝福。其後院友更參與插花工作，完成裝飾後的花束擺放於運動室和會議室中給院友觀賞。



臨近端午節，院友一起製作鹹肉糉作為應節食品。食材除了主要餡料五花腩外，尚有鹹蛋、蓮子、綠豆等，十分豐富。過程中院友都積極參與，享受是次活動。部份院友第一次學習包糉，感覺興奮，表示十分有趣，倍感興奮；亦有部份院友對包糉十分熟練，更發揮自己家鄉特色，包出五角糉，四角糉等不同大小形狀的糉。是次院友合力製作共約50隻糉，在端午節當天早餐時段給全院院友一同享用。

### 包糉 樂無窮





## 歡慶溫馨 父親節

6月份慶祝父親節活動。進行遊戲競技和手工相架工作坊，院友表現投入，氣氛歡愉。院友親手參與相架製作及配上相片，都急不及待地張貼於衣櫃上，展示一番。



生日會邀請了4至6月份生日的院友一起慶祝。在生日會中與院友玩遊戲和安排了大食會環節。院友都玩得十分高興，禮物亦十分豐富。院友均表示食物美味，生日蛋糕漂亮。院友都度過了一個開心難忘的生日會。

## 生日會



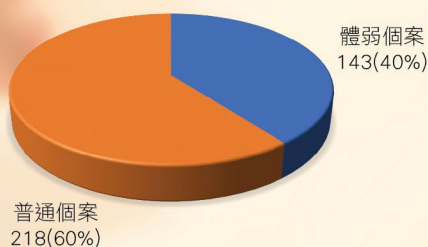


# 單位快訊 - 觀塘及西貢綜合家居照顧服務隊

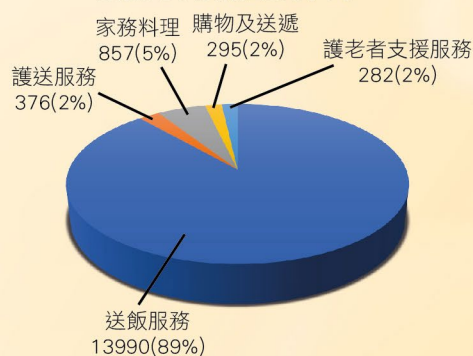
截至31/3/2022，觀塘及西貢綜合家居照顧服務隊分別提供服務予361及73位服務使用者，包括長者、傷殘人士及家庭，為他們提供不同種類及配合他們個人需要之家居照顧服務。為了令大家更了解單位於過去一個年度的服務表現，現與大家分享有關的服務統計資料。

## 服務統計 (01-04-2021至31-03-2022年度)

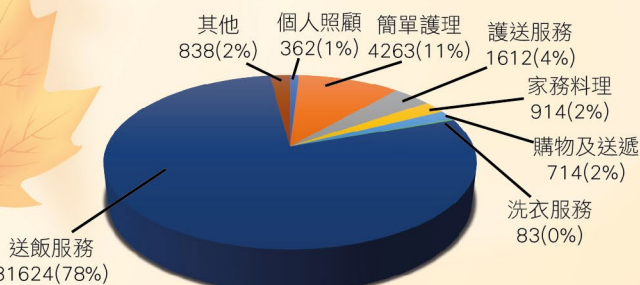
截至31/3/2022個案類別



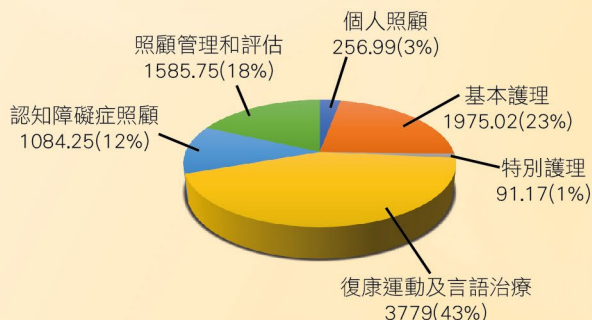
服務總次數(體弱個案)



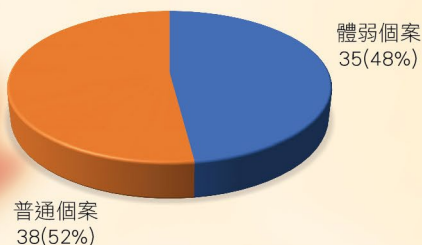
服務總次數(普通個案)



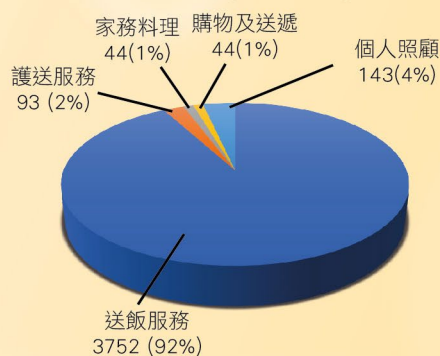
服務總時數(小時)(體弱個案)



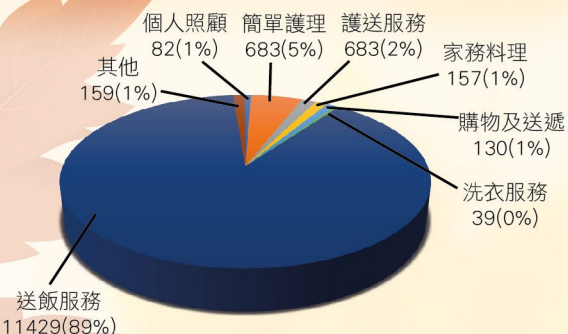
截至31/3/2022個案類別



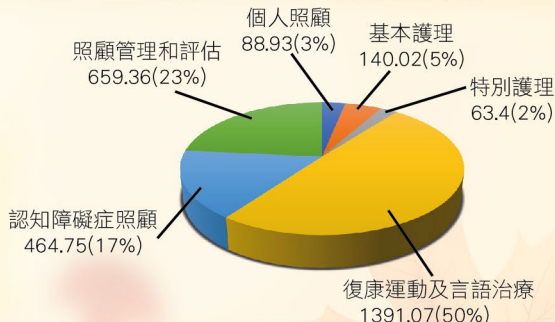
服務總次數(體弱個案)



服務總次數(普通個案)



服務總時數(小時)(體弱個案)





## 普通個案全年總服務量 (註一)

## 普通個案個人照顧、 簡單護理服務和 一般運動所佔全年 總服務量百分比 (註二)

	社署在資助協議內 所訂的每年服務量分數	2020-2021年度單位 獲得之總服務量分數
觀塘隊	63,600	67,890
西貢隊	10,600	17,124

觀塘隊	西貢隊
35%	35%

註一：社署每年按普通個案服務種類給予不同服務量分數，各隊每年均需達到與社署在資助協議內所訂的每年服務量分數。

註二：社署訂明各隊每年需為普通個案之服務使用者提供個人照顧、簡單護理服務及輔助服務不少於資助協議內所訂的每年服務量分數中之百分之二十或以上。

## 救世軍觀塘及西貢綜合家居照顧服務隊服務表現及服務成效

### 4/2021-3/2022體弱個案服務表現標準

項目	觀塘隊達成情況	西貢隊達成情況
季度內每名服務使用者接受直接照顧服務的時數	15.8小時(4-6/2021) 22.2小時(7-9/2021) 25.3小時(10-12/2021) 6.2小時(1-3/2022)	15.8小時(4-6/2021) 22.1小時(7-9/2021) 23.4小時(10-12/2021) 5.2小時(1-3/2022)
1年內為每名服務使用者提供護老者到戶訓練的時數	1.74小時	1.16小時
1年內護老者支援計劃的數目	1次	1次
1年內為有需要護老者提供的訓練/活動/計劃	21次	4次
1年內為服務使用者的護老者進行風險評估佔所有個案的百分率	96%	100%
每年由接收服務使用者個案起計1個月內完成 制訂個人照顧計劃的百分率	90%	100%
1年內檢討個人照顧計劃的百分率	93%	96%

### 4/2021-3/2022體弱個案服務成效

項目	觀塘隊達成情況	西貢隊達成情況
1年內服務使用者及其護老者滿意家居照顧服務的百分率	93%	97%
1年內有需要的護老者滿意所接受的服務的百分率	95%	88%
1年內服務使用者及其護老者滿意所接受的 認知障礙症照顧服務的百分率	98%	100%
1年內服務使用者/護老者滿意所接受的言語治療服務的百分率	98%	97%

### 4/2021-3/2022普通個案服務成效

項目	觀塘隊達成情況	西貢隊達成情況
1年內服務使用者滿意綜合家居照顧服務(普通個案)的百分率	97%	100%

## 2022-2023年度計劃

本單位已制定2022-2023的年度計劃，文件已存放於本單位辦公室內，歡迎服務使用者及其他關注人士到本單位向職員借閱。如各位有任何查詢或意見，歡迎致電23400100(觀塘家居隊)或21748316(西貢家居隊)，與辦公室職員聯絡。



# 新入職同事

## 寶林長者之家



李景耀  
科技大使



張家寶  
保健員



滕遠香  
護理員

## 德田長者之家



梁詠然  
護理隊長

郭家美  
護士



肖金素  
職工

徐靜嫻  
事務員



劉群  
復康助理

## 觀塘及西貢綜合家居服務隊



陳彩蘭  
護理員

高惜然  
社會工作員

郭福華  
司機



程妍煥  
服務隊助理



吳慧娟  
護理員



王容  
事務員



羅珮榕  
護理員



盧嘉英  
護士



曾德煥  
護理員







## 服務使用者心聲

## 救世軍觀塘及西貢綜合家居照顧服務隊

宋婷婷姑娘：

您好！非常感謝！  
救世軍觀塘綜合家居  
照顧服務隊  
衷心多謝！  
謹祝生活愉快！

梁群芳上  
林煥代單  
10/6/2022

救世軍觀塘綜合家居照顧服務隊

感謝服務隊全體職員照顧我。  
在過去數年對群芳關懷，非常感激！  
無奈醫生判斷，再不適合居家居住。  
現入住樂活護理院老中心。  
重新適應，地創新生活！

謹祝各位  
身體健康  
工作愉快！

梁群芳上  
林煥代單  
10/6/2022



致：救世軍外展團隊，李姑娘 職業治療師 物理治療師 言語治療師 護士姑娘 護理照顧員們。

舅公 關俠濤 於 2021 年在世期間得到  
團隊的關懷與幫助，感謝你們  
的關懷。

望團隊繼續努力 關愛服務社群

關俠濤  
外甥  
17.5.2022

(單位) 觀塘家居照顧服務。宋姑娘。姑娘。

多謝公司各位姑娘照顧我 我好多謝。

林立真

2022-6-23

## 意見反映

歡迎各位表達對單位之讚賞或任何寶貴的意見，填寫後可交給各單位之辦公室職員，所有讚賞及意見皆有機會刊登於下期的耆情集內。感謝大家對我們的支持！

(單位)

:

回郵地址：耆情集工作小組  
將軍澳寶林邨寶勤樓四樓

郵票