



保良局  
PO LEUNG KUK

# 保良局蕭明紀念護老院

2024年1-3月季刊





# 熱烈歡迎新院友

**G/F** 何鳳韶婆婆 莫印球伯伯  
姚佩華婆婆 陳國修伯伯

**1/F** 曾永基伯伯



歡迎各位新院友加入蕭明這個大家庭，  
期望日後與大家共渡歡樂時光!



## 膳食與增繕

適逢新年，我們準備了不同種類的盆菜軟餐，適合有不同需要的院友進食，一同慶賀新春，盼望新一年盆滿鉢滿!



**好消息！** 新一年院舍將會陸續更換137個  
新衣櫃及118張醫療護理床，送舊迎新!



# 護理及康健服務

☆ 各位：  
今期我向大家介紹<流行性感冒(流感)>  
準備好就出發啦!



## 認識流感的病原體

流行性感冒（流感）是一種由不同類型流感病毒引致的疾病，傳染性極高。在本港，流感一般於一至三月和七、八月較為流行。已知的流感病毒有三種類型，分別為甲型、乙型及丙型。其中以甲型較為常見，並可再細分為不同亞型。流感病毒會不時變種（基因改變）而衍生新品種，導致流感廣泛傳播。因此世界衛生組織會建議每年流感季節應注射適當的流感疫苗作為預防。

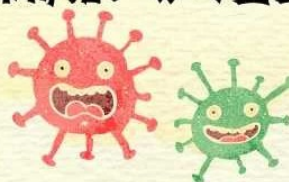
## 病徵

流感是急性呼吸道疾病，其三大主要病徵包括發燒、喉嚨痛和咳嗽。頭痛、肌肉疼痛、流鼻水及其他病徵如疲倦、腹瀉及嘔吐也可能出現。



## 傳播途徑

流感主要在人多擠迫或空氣欠流通的環境中經飛沫傳播，亦可透過直接接觸患者的分泌物而傳播。流感的潛伏期通常為 1 至 3 天。



## 治理方法

患者應有充足的休息、看醫生及定時服藥。雖然抗病毒劑能減輕病情，但必須在發病初期，經由醫生處方才可服用。除非患者已出現細菌性感染併發症，否則無需服用抗生素。



## 預防方法

### 1. 注意個人衛生

- 保持雙手清潔，並用正確方法洗手。
- 雙手如被呼吸道分泌物污染，例如打噴嚏或咳嗽後，應立即用視液洗手。
- 打噴嚏或咳嗽時應掩着口鼻。
- 不要隨地吐痰，應將口鼻分泌物用紙巾包好，棄置於有蓋垃圾箱內。
- 有呼吸道感染症狀或發燒時，應戴上口罩並及早求醫。



### 2. 保持環境衛生

- 保持室內空氣流通。
- 在流感高峯期，最好避免前往人多擠迫、空氣欠流通的公眾地方。



### 3. 接種疫苗

- 流感疫苗能有效預防流感及其併發症，故可考慮每年接種疫苗以加強保護。







# 復康治療專題

## 輪椅坐墊知多少？

長者整天坐在椅子上或輪椅上，有機會申訴臀部疼痛或不適，甚至有機會造成壓瘡。善用輪椅坐墊，不僅可以發揮減壓效果，更能增進坐姿穩定與安全性。現簡單介紹輪椅坐墊的功能及種類。

當我們坐下時，臀部所受的壓力是不平均，因為骨凸位置，特別是尾骶骨處與坐骨粗隆處，皮膚與軟組織較少，容易因為集中壓力而感到不適。除了身體本身的重量外，高溫、高濕度、因身體向下滑而令產生的摩擦及撕力，亦有機會引致壓瘡。而輪椅坐墊能夠將臀部凸點位置所受的壓力分散到周邊，減少因長期受壓而造成壓瘡的機會。

坐墊的功用：

1. 減輕臀部所受的壓力，預防壓瘡
2. 固定盆骨位置，使坐姿更穩定
3. 促進盆骨自然的輕微前傾



## 常見的座墊種類

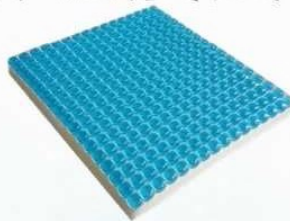
### 海綿座墊



- 優點**
- 可以促進穩定性和坐姿平衡
  - 價錢較便宜

**缺點** • 減壓的效果較弱

### 啫喱座墊



- 有助減少身體下滑而產生的撕力

- 重量較重
- 久坐會感到悶熱

### 充氣坐墊



- 有效平均分佈壓力
- 重量輕，較易收藏

- 穩定性較弱，會影響坐姿
- 需定期檢查及充氣

## 其他坐墊種類

### 混合式座墊(啫喱+泡棉)



- 有效減壓及能維持坐姿的穩定性

### 填充式氣囊氣墊



- 氣囊不易漏氣破裂，耐用度較充氣坐墊高



# 活動及輔導服務

## 敬老賀新春

## 新年關愛大行動



好開心呀!金飯碗都抽到, 祝各位一生衣食無憂!!大家開心!!

## 義工探訪



## HAPPY BIRTHDAY

## 生日會







我的生日願望：祝各位身體健康，開開心心每一天!!





# 2023-2024年度 第二次家屬會

2023-2024年度第二次的家屬會已於2024年2月24日順利舉行，非常感謝各位家屬和院友的鼎力支持！當日除了向各位家屬講解院舍最新資訊外，亦有溫馨提示提醒各位院友及家屬。

- 請糖尿病院友家屬避免買太多零食，以免院友血糖過高。其他院友也不要一次買過多食物，避免食物過期及變壞。
- 家屬不宜提供現金、首飾予院友，以免遺失。
- 如需要使用升降機上落，請家屬到達升降機後，方致電本院舍開放升降機，以免影響單位運作。
- 院友房間不能放置過多私人物品，需要保持環境整潔。
- 如院友透過救護車送至醫院急症室，但不需留醫，院友需自行或等待醫院安排交通回院。
- 職員在房間為院友進行護理服務時，家屬應在房外等候。





# 溫馨提示

- 在到訪本院前，請家屬佩戴口罩及使用酒精搓手液搓手。



- 院友外出時間安排於上午10:00至下午8:00，以便院友得到更好的護理和休息。



- 家屬盡量於上午9:00後致電本院預約和查詢其他事宜(特殊情況除外)，以便職員提供更好的服務給院友及家屬。



- 家屬於到訪和離開本院時都必須於接待處登記和記錄出入時間。

- 請保證人留意接聽院舍電話，保持良好溝通。護士會將院友身體情況、覆診等事宜通知保證人。



- 若帶院友外出，請提早預約，因護理員需要時間協助院友護理外出，如起床等，否則家屬需費時等候。



- 院友外出或外宿期間，如有跌倒或任何受傷情況，回院舍時，請即時通知院舍負責護士。



- 家屬陪診時，請提早15分鐘到本院，確保有時間交收文件及準時上院車出發。



- 如家屬帶院友使用樓梯外出，請通知當值護士。



- 請家屬不要購買非醫囑的藥物給院友自存，如藥油等，避免意外發生。院舍藥物需由醫生處方才可使用。





# 溫馨提示

- 長者或家屬請於每月五號或之前繳交院費，並由職員即時發出院方之正式收據。
- 院友或家屬須確保院友有足夠零用金以繳付購物及雜費支出，如零用金不足，院舍難以繼續替院友代購日用品。
- 每日派藥時間為 **08:00-09:00 ; 11:30-12:15 ; 16:30-17:30 及 19:00-19:30**。為免影響護士派藥，請避免於以上時間致電樓層護士。
- 請家人購買少量及保質期較長的食物予院友，例如餅乾，院友既可隨時享用、食物又方便貯存。若購買生果(例如香蕉)，亦請盡快享用，以保持最佳品質。所有食物記得放在食物盒內，以免滋生蚊蟲。

如對本院舍服務有任何查詢、意見或建議，可即時向當值職員提出。  
閣下的意見有助我們持續改善、提昇服務質素，日臻圓滿，感謝支持。



保良局  
PO LEUNG KUK

保良局蕭明紀念護老院  
九龍藍田廣田邨廣軒樓及廣雅樓地下及一樓



大家可使用以下QR CODE  
進入本院網頁。



印刷品

## 本院負責人

電話  
傳真  
電郵  
地址

張芷穎姑娘  
營運經理

2349 4800

2952 9867

[siuming@poleungkuk.org.hk](mailto:siuming@poleungkuk.org.hk)

藍田廣田邨廣軒樓及廣雅樓  
地下及一樓

李玉芬女士  
服務經理(安老)

2277 8888

2890 2097

[soc.admin@poleungkuk.org.hk](mailto:soc.admin@poleungkuk.org.hk)

香港銅鑼灣禮頓道66號  
莊啟程大廈五樓