



保良局改善家居及社區照顧服務(新界西區)

第15期 2014年4月



笑口常開顯健康



## 主任細語



各位好!轉眼已在家居隊服務了兩年,與很多老友記都建立了好好的關係,在未來不能如以往般能每月見到你們,但是我會在另一崗位繼續為各位服務。在此祝願各位位笑口常開日日健康!

中心主任 何舜瑩

大家好!我是加入保良局互作的,我叫「阿嵐」,和思敏是拍檔,負責舉辦活動給各位老友記!日後,致電邀請大家參加活動時,請踴躍參加,而各位參加活動時,亦請多多包容哦!



活動策劃幹事 葉曉嵐

您們好,我叫阿雄,係新界西區的團隊成員之一,很榮幸能參與照顧長者的工作。在了解和學習中心的運作時,亦增強了我對照顧長者的使命感和愛心。我會繼續努力學習,希望我們的團隊能幫助和祝福更多區內有需要的長者。

祝大家生活愉快,身體健康,笑口常開。



保健員 許增雄



## 新同事介紹



【大家好，我是新入職護理員同事林佩娜，好開心加入保良局改善家居及社區照顧服務(新界西區)呢個大家庭，好榮幸能夠成為中心一份子，我感到無比高興，好多謝中心上下每位同事的幫助，使我能夠盡快地適應了新環境和互作，多謝大家，多謝各位老友記，我會努力做好呢份工。

護理員 林佩娜

## 離別依依



### 【聚散有時】

工作於保良局的日子，工作雖然繁重，但是在忙碌，勞累的工作中，老友記們對我們的支持，鼓勵，往往成為我們動力的泉源。在此向一眾老友記們獻上無限感謝。

雖然保健員的角色大多數時間只能透過電話跟老友記們溝通，但透過電話中的對話，一句簡單問候，一個真摯的歡笑，仍能感受到那份暖意。要離開一群親切的老友記們，實在是難捨難離，若有所失。

在此祝福一眾老友記們，身體健康，幸福滿載。

保健員

陳健嘉, 羅文鳳, 翁國昌



# 《護老者樂園》 快樂身心由笑開始



「笑」是一種情緒的表現外，原來對身體及心靈上，亦有極大的裨益。今次為您們介紹一下「笑」的好處，讓我們在繁忙的生活中，每日做五分鐘「笑」的練習，齊齊開心一下，讓我地身體重新得到養份，化作動力，為生活中畫上新色彩。

笑一笑，排毒有辦法

「笑」是一種可以讓體內各種臟器得到「按摩」效果的方式。因為可以輸送更多的氧氣，就好像用神奇的手指伸入腹腔內按摩各部臟器一樣，尤其對腸道的按摩更好。可促進血液輸送，讓腸道通暢。

踢走憂鬱情緒  
當遇到唔開心的時候，不妨試試大「笑」一下，欺騙一下腦袋，讓心情變得愉快。

笑一笑，健康陪隨我  
根據美國加州 Loma Linda University 的 Dr.Lee S.Berk 的研究，「笑」有助產生自然殺手細胞的數目並提高抗體的能力，增強免疫系統。

齊齊減減壓，放鬆下  
「笑」是一個減輕壓力的好方法。「笑」可以令精神放鬆。德國科倫大學的烏倫克魯教授說，笑一分鐘，相當於進行了四十五分鐘的鬆弛鍛鍊。

參考資料：「歡笑治療」 [www.laughter-yoga.org.tw](http://www.laughter-yoga.org.tw)

社工 — 孟芷悠姑娘



# 長者精神健康與藥物淺談



長者因自身情況轉變情緒會較容易出現波動,如退休後生活及經濟狀況的改變,身體機能退化和長期患病等,既擔心不能夠獨立處理日常生活,又擔心需要入住老人院,往往不安情緒便會湧現。如有需要照顧子孫或患病的配偶,壓力也就倍增。當有親人或好友身故時,長者的情緒便會更見低落。因此,應與醫生溝通以訂立最佳的治療方案,醫生會因應長者的情況和對藥物的反應,處方最適當的藥物,以舒緩長者波動的情緒,使其較愉悅平復。

較常見用於處理長者情緒有以下數種:

## 三環素

三環素在五六十年代便開始有人服用,這一類藥能有效地改善抑鬱的情緒,通常需兩個星期以上便能開始生效。這一類藥價錢非常便宜,亦有安眠作用,但它們亦有非常明顯的副作用。常見的副作用包括頭暈、口乾、便秘、排尿困難、視力模糊、心跳、影響性功能等等。而最令人擔心是會引致心律不正。同時,這一類藥如果服用過量,會構成相當的危險。常見有 Dothiepin (Prothiaden)、Amitriptyline、Doxepin (Sinequan)、Imipramine 等。

## SSRI

現在香港最常見的抗抑鬱劑是 SSRI 這一類別,在八、九十年代才開始有人服用。這一類藥通常沒有明顯的副作用,少數人會感噁心、頭暈、鈉低等,就算是誤服過量亦不會危及生命,功效和三環素相同。故此,這類藥已經成了治療抑鬱情緒的主流。常見的 SSRI 包括 Fluoxetine (Prozac)、Paroxetine (Seroxat)、Escitalopram (Lexapro)、Citalopram (Cipram) 和 Sertraline (Zoloft) 算等。SSRI 會令部分青少年產生自殺的念頭,但在成年人或長者層面基本上是相當安全的。

## SNRI

這是較新的藥,標榜能夠早一點產生功效。常見的有 Venlafexine (Efexor) 和 Duloxetine (Cymbalta)。

## NASSA

這一類藥也比較新,能令人有睡意,較適合有失眠的人士。

常見的有 Mirtazepine (Remeron)。

這一類藥也比較新,能令人有睡意

,較適合有失眠的人士。常見的有 Mirtazepine (Remeron)。



註冊護士 — 何雯珊姑娘

# 《護老者樂園》 快樂身心由笑開始



2013年9月至10月間舉行的「穩步大使獎勵計劃」已圓滿結束。被邀請參加的60名當中34位(60.7%)參加者能在監察期內100%時間使用助行器具步行，16位(28.6%)也在超過6成時間助行器具步行，反映此獎勵計劃成功鼓勵參加者使用助行器具，養成助行器具隨身使用，步行更安全及穩定。

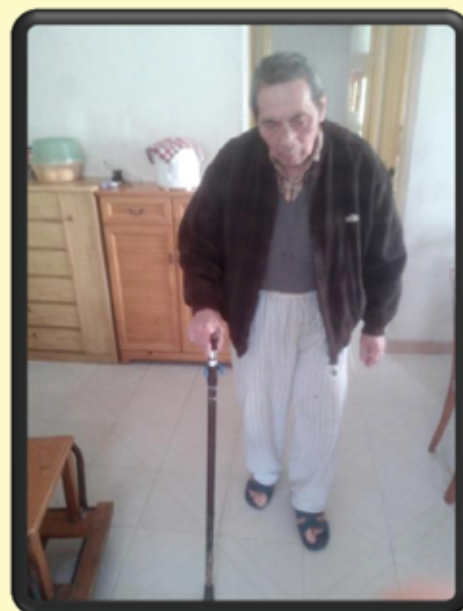
有關得獎結果如下：

獎項	星星數目	得獎人數	獎品
金獎	10	34	\$50 超市禮券
銀獎	6	16	\$30 餐廳禮券
銅獎	5	2	\$20 餐廳禮券

## 金獎得主的分享

「士的成為好朋友」

步履欠穩的陳啟潛一向步行沒有使用士的習慣，認為使用士的很麻煩，自參與計劃，鼓勵了他嘗試使用士的。期間他發現用士的除了能提升步行穩定性，更能協助他從座椅站起來，漸漸喜歡用士的了！他表示以後也會把士的隨身步行，成為他的好朋友。



物理治療師 — 蕭力文先生



# 物理治療教室:運動與情緒健康



陳生陳太，為何每次見到你們都這樣開心？

因為我們時常運動，自然保持心情開朗。



運動能幫助放鬆全身，增加體溫並加速新陳代謝，以及促進血液循環，從而有助促進心理健康



運動會刺激大腦分泌一種名叫安多芬的化學物質，一樣會令人感到愉快的腦部物質，它能幫助即時提升情緒



運動也會提高「腦部神經營養因子」，這有助腦細胞的成長和發展，減少壓力對腦部造成有害的變化



持續的運動會調節大腦中掌管情緒的化學物質，如多巴胺和血清素，這些腦部傳導物影響了我們的平日的心情和思維



所以運動有助提升心理健康，增加我們正面的情緒，是「心靈的維他命」。



# 職業治療師有好建議



身體機能減弱、  
長期病患影響、  
生活環境限制。



幸好有你



職員治療師 馬耀華先生



# 「愛意宅急便」家庭融和計劃

- 第一階段：我想對你說的話
- 第二階段：我要為你做的事
- 第三階段：我們一起活得好

女兒：我想對你說的話多謝你一路照顧我的生活，無論我生病或不開心，總有你在身邊開解我及陪伴我，今日只想對你說一聲，女兒妙芝，我愛你！

女兒：我想對你說的話：  
 謝謝你一路來照顧我的生活  
 無論我生病或不開心，總有你在  
 我身邊開解我及陪伴我，今日  
 只想對你說一聲：女兒  
 妙芝

李國希伯伯

我想對你說的話：  
 老婆，多謝你在的中風的時候，  
 一路照顧我，鼓勵我。我才可以  
 從新企返起身，幾十年來沿途有  
 你在一起，風雨同路，今天只想  
 跟你說一聲：老婆，I Love You!

玉女，  
 多謝你！在我最需要人幫的時候你  
 不離不棄，無微不至地照顧我。雖  
 然被疾病困擾，令我心情不愉快，  
 但是有你在旁陪伴我！令我的人  
 生過得很充實。

玉女：  
 多謝你！在我最需要人幫的時候  
 你不離不棄，無微不至地照顧我。雖  
 然被疾病困擾，令我心情不愉  
 快，但是有你在旁陪伴我！令  
 我的人生過得很充實。

「我要為你做的事」

媽媽 (傅麗如)

您是我最好的媽媽！感謝您  
 為我的一切令我健康幸福  
 快樂地成長。如今  
 我要令您活  
 更加幸福更加愉快！

媽媽，  
 您是最愛的媽媽！感激您為的的一切，令我  
 健康、幸福、快樂地成長。如今，我要令您活  
 得開心，更加幸福愉快！

我最敬愛的媽媽，  
 媽媽，還記得每年我們一起渡過的節  
 日嗎？新年、復活節、聖誕節，每個節  
 日我們都開心幸福無比！希望繼續與  
 您過渡每一天。

我們一起活得好

我最敬愛的媽媽：(陳妙瑩)  
 媽媽，還記得每年我們一  
 起渡過的節日嗎？新年、復活  
 節、聖誕節，每個節日我們都開心幸福  
 無比！希望繼續與您過渡每  
 一天！

我們一起活得好

慶雄，  
 我愛你，關懷照顧你是吾妻的責任，我  
 選擇你做我丈夫，我是無悔的，我希望  
 你每天健康開心地生活，使我倆能夠遵  
 守結婚的承諾「執子之手，與子偕老」。

慶雄...  
 我愛你關懷照顧你是吾妻的責任我選  
 擇你做我丈夫我是無悔的我希望你每天  
 健康開心地生活使我倆能夠遵守結婚  
 的承諾「執子之手與子偕老」



# 活動傳真



甲午年敬老賀新春

中電「綠在耆中」義工活動





# 活動傳真

## 維園花展一天遊



花滿園  
樂滿家





# 活動傳真



見到朱咪咪好開心呀!



## 機場富豪酒店 2013



## 全城送暖大行動



活動由蘋果日報慈善基金贊助，並於2014年2月份舉行，為中心已接受名膳食服務使用者送上買餸車和食物，讓服務使用者感到社區人士對他們的關懷，感受到人間溫暖。



## 生活知多點，日日笑多點！

### 對付小強有妙法

我最怕的昆蟲就是「小強」-- 蟑螂，而會飛的蟑螂更是恐怖。對付蟑螂，大家定必想到用殺蟲水，但是我怕殺蟲水的氣味，也怕牠的化學物會對身體有害。



### 用藍威寶對付蟑螂

曾經有一次經驗，見到「小強」時，我用藍威寶向牠噴射，最終把它殺掉，這是我對付蟑螂的經驗及方法。



### 用肥皂水在地上畫線

另外，我亦從網上看到一些教授如何對付蟑螂的資訊。大家可以嘗試用肥皂水往蟑螂身上潑去，或沿著它常出入的地方，用肥皂水畫一條線。因為蟑螂腹部的油脂一碰到肥皂水就會溶解，大約十秒時間它就動彈不得了。這方法比用殺蟲劑更有效多了。

### 活動情報站

- 4/2014 香港公園一日遊
- 5/2014 親親媽媽節 (母親節送禮物)
- 5/2014 「攝」情「影」愛大比拼午宴
- 6/2014 最愛父親節 (父親節送禮物)
- 6/2014 衝出太空館
- 6/2014 營養師講座



上期「遊戲王」多謝大家踴躍參加!!

答中者眾多，由主任抽出以下老友記，得獎者如下:

李基	程妙	原世	戴慧珠	陳啟潛
葉潔蘭	洪美春	陳少菊	曹雅寧	關好英



# 長者平安 大家開心又放心

## 平安大使獎勵計劃

「平安大使獎勵計劃」今年已經是第二年舉辦，此計劃旨在鼓勵有使用平安鐘的長者，養成把「隨身按鈕」時刻隨身的好習慣。此計劃今年獲匯豐銀行慈善基金資助，共有三環節，在此一同分享有關活動花絮。



### 長幼交流分享會：

新生命教育協會平安福音中學義工，透過遊戲、話劇，教導長者如何正確使用平安鐘。



### 摘星行動：

計劃推行期間，上門提供服務的職員，視察長者有否把「隨身按鈕」隨身。如有，會獲1粒星星獎勵。



然後根據星星數目，獲得不同獎勵

星星數目	獎項	獎品
10 粒星星	金獎	\$50 現金購物禮券
8 粒星星	銀獎	\$40 現金購物禮券
6 粒星星	銅獎	\$20 現金購物禮券

HSBC 匯豐  
匯豐銀行慈善基金社區發展計劃

### 平安大使獎勵計劃參加同意書及紀錄表

本人 陳國才 同意參加由 2013 年 12 月 16 日至 2014 年 2 月 15 日舉行的「平安大使獎勵計劃」。

姓名：陳國才 日期：2013-12-16

日期	時間	平安鐘按鈕有否隨身 (請以√表示) (有(請獎★) 沒有(請兩粒★) 時限)	職員姓名	職員簽署	獲多少星 (請貼上★)(中獎亦可)
2013/12/16	10:30	✓	李卓如	李卓如	★
2013/12/16	11:30	✓	李卓如	李卓如	★
2013/12/16	12:30	✓	李卓如	李卓如	★
2013/12/16	13:30	✓	李卓如	李卓如	★
2013/12/16	14:30	✓	李卓如	李卓如	★
2013/12/16	15:30	✓	李卓如	李卓如	★
2013/12/16	16:30	✓	李卓如	李卓如	★
2013/12/16	17:30	✓	李卓如	李卓如	★
2013/12/16	18:30	✓	李卓如	李卓如	★
2013/12/16	19:30	✓	李卓如	李卓如	★
2013/12/16	20:30	✓	李卓如	李卓如	★
2013/12/16	21:30	✓	李卓如	李卓如	★
2013/12/16	22:30	✓	李卓如	李卓如	★
2013/12/16	23:30	✓	李卓如	李卓如	★
2013/12/16	00:30	✓	李卓如	李卓如	★
2013/12/16	01:30	✓	李卓如	李卓如	★
2013/12/16	02:30	✓	李卓如	李卓如	★
2013/12/16	03:30	✓	李卓如	李卓如	★
2013/12/16	04:30	✓	李卓如	李卓如	★
2013/12/16	05:30	✓	李卓如	李卓如	★
2013/12/16	06:30	✓	李卓如	李卓如	★
2013/12/16	07:30	✓	李卓如	李卓如	★
2013/12/16	08:30	✓	李卓如	李卓如	★
2013/12/16	09:30	✓	李卓如	李卓如	★
2013/12/16	10:30	✓	李卓如	李卓如	★

平安大使獎勵計劃 - 詳情

- 在 2013 年 12 月 16 日至 2014 年 2 月 15 日(期間，上門提供服務的職員，會按程序到長者家中，視察長者有否把「隨身按鈕」隨身(例如掛在頸上，掛在腰間或手上等)。職員會根據視察結果，在紀錄表上作出紀錄。
- 根據獲獎★數目，獲發不同獎品和禮券：
 

獲獎數目	獎項	獎品
10 粒 ★	金獎	\$50 現金購物禮券
8 粒 ★	銀獎	\$40 現金購物禮券
6 粒 ★	銅獎	\$20 現金購物禮券

按鈕常隨身，平安又放心



## 「平安大使獎勵計劃」獎者名單

金獎(76人)	銀獎(16人)	銅獎(9人)
區少芳、區月、陳萬利、陳杏、陳麗甜、陳亞妹、陳秀琴、陳銀、陳漢、陳紹英、周瑞茜、周美芬、周喜蘭、鄭潤妹、張木嬌、程妙、趙銀娣、蔡廿、蔡棣洲、霍桂、符連生、馮友德、何澤芬、何愛、何愛蓮、許雪梅、熊彩英、甘瑞英、高九、郭蓮、郭蝶、鄺如松、黎佩英、林見喜、林穎嫻、林月桂、林錦玉、劉二妹、劉秋、羅志強、李佩玲、李易濤、李惠珍、李花、梁潔英、梁萍、梁權、連振忠、羅麗、雷紫珍、龍月英、馬兆文、麥惠英、毛少珍、吳美女、顏祐培、沈季煦、蕭英、孫錦成、鄧浩良、鄧麗珍、鄧月、唐鳳、曾月娥、曹秀蘭、曹雅寧、王群、黃淑琼、黃伯祥、黃景義、胡麗、邱子相、葉好、葉招香、葉潔蘭、原世	陳桂蓮、陳翠珠、張永基、張秋英、何堅、善燕珍、關嫻、鄺佩琼、黎金妹、劉蓮香、李萬榮、蘇引花、韋月華、黃九、黃素華、葉好	陳忠瑞、陳安娥、何志森、林萍蓮、李田、蕭福娣、蕭愛珍、譚甲婷、王煥芳

## 「平安大使獎勵計劃」頒獎禮

是次午宴頒獎禮，是四隊社區照顧單位首度合辦的大型活動，內容有遊戲、話劇、講座、長者心聲分享、唱歌表演等，長者及護老者都十分開心和投入。



安老社區服務林經理及各單位主任上台發言



安老社區服務林玉儀經理頒發證書給得獎者



得獎者獲得證書及現金購物禮券



金獎蕭英婆婆：「計劃令我習慣把按鈕時刻隨身。」



## 意見反映、讚許或投訴

如對本服務有任何意見或建議，請即時致電熱線：  
2614 1331 或聯絡下列負責人。你的意見有助我們持續改善，  
提昇服務質素，令服務達至臻善，多謝支持。  
透過以下途徑，歡迎向我們提出：

負責人	何羿瑩女士 主任	林玉儀女士 安老社區服務經理
地址	新界葵涌和宜合道 131 號恆利中心 9 樓	香港銅鑼灣禮頓道 66 號莊啟程大 廈 5 樓
電話	2614 2911	2277 8389
傳真	2401 3111	2890 2097
電郵	ntw@plk1.hk	soc.admin@poleungkuk.org.hk

督印：何羿瑩

主編：陳思敏、葉曉嵐

印刷品

印刷品數量：400 份

保良局改善家居及社區照顧服務(新界西區)

地址：新界葵涌和宜合道 131 號恆利中心 9 樓