



明愛醫院離院長者綜合支援計劃  
保良局家居支援隊伍

中心通訊(第九期)



普天同愛





# 寒冬將至

## 齊來做足禦寒措施

### 1. 留意天氣

密切留意天氣轉變，尤其當溫度在短時間內急劇下降、或香港天文台發出寒冷天氣警告時，更應提高警惕，以防因嚴寒而引致體溫過低。香港天文台二十四小時粵語電話熱線是 **1878200**，普通話電話熱線是 **187 8202**。

### 2. 適當添衣

宜穿足夠的禦寒衣物，質料以乾爽、輕便、舒適、透氣和保暖性能好為佳。不要穿得過分臃腫和緊身，以免妨礙血液循環和影響活動，增加跌倒的風險，宜選用棉質內衣褲，避免毛絨衣物纖維直接接觸皮膚，以免乾燥的皮膚更為痕癢不適。若長者有失禁的情況，宜勤更換濕了的尿片及褲子。另外，不要忽略帽、頭巾、圍巾、頸巾、手套和襪子，要確保頭、頸、手和腳部都溫暖。

### 3. 禦寒飲食

宜多飲用及進食熱量較高和容易消化的熱飲和熱的食物，如熱奶、熱湯、粥、粉、麩和飯等。每天要有足夠的分量，尤其是水分，可以小食多餐；同時要注意均衡營養，避免高脂肪及高膽固醇的食物。此外，不要誤信飲酒可以取暖；由於酒精能令血管擴張，在飲酒後會即時感到溫暖，但之後卻會加速身體熱能的流失，所以絕非保暖良方。

#### 4. 家居保暖

保持家居環境溫暖及空氣流通，留意門窗及牆壁是否有破損，令寒風從隙中吹入屋。若選用電暖爐，一定要確保室內空氣流通，電暖爐要遠離門口、通道、或易燃物品；並要避免電力負荷過重及小心過熱，以免發生火警或灼傷等意外。在各種暖爐中，以充油式電暖爐較為安全。此外，對熱力感覺減退的人士，如糖尿病及脊髓病患者，不宜使用暖水袋及暖身器。

#### 5. 適當活動

儘量留在室內或有陽光的地方。如必須外出，要適當穿著保暖禦寒衣物，並避免長時間置身於寒冷的環境或寒風中。要儘量保持正常的日常活動。此外，作適量運動可使身體產生熱能，幫助維持體溫，亦可以保持關節靈活和增強血液循環。

#### 6. 保健防疾

作定期健康檢查和依時覆診，及早找出和治理容易引致體溫過低的疾病，如糖尿病和甲狀腺功能減退等。

#### 7. 關懷增暖

家人及親友的關懷和協助，能鼓勵及提醒長者作出恰當的禦寒措施。若認識獨居或患病的長者，請常致電或探訪問候，多加關懷，使長者倍感溫暖。如有需要，可使用民政事務總署的禦寒中心。

天寒地凍，能小心做好禦寒措施，便可溫溫暖暖過寒冬。

資料來源：衛生署-長者健康服務網站 [http://www.info.gov.hk/elderly/chinese/health\\_tips/cold.htm](http://www.info.gov.hk/elderly/chinese/health_tips/cold.htm)





# 盡顯耆才

## 從不退縮

陳伯伯今年三月在家跌倒，入住明愛醫院留醫半個月，出院後轉介予本隊協助沖涼、家潔及復康運動。



是次跌倒嚴重影響陳伯伯的活動能力，連簡單轉身也讓其痛不欲生，日常起居生活需由太太照顧，子女亦十分擔心兩老的生活。陳伯伯以往從事畫班教學工作，閒時在家畫畫，家中掛滿畫作，畫工細膩，但跌倒後未能參與其中。

由於活動能力受阻，本隊只能提供抹身服務，繼續與家人緊密聯絡，因陳伯伯之情況確令人擔心。

及後陳伯伯同意再次入院，檢查後發現腰椎第三節有下塌的情況，需接受手術，手術後暫住私營安老院直至外傭到港。出院回家後，再次轉介本隊跟進，提供個人護理、復康運動、傷口處理、痛症舒緩及家居環境改善服務。







陳伯伯憑著意志及家人鼓勵每天運動及練習步行，他亦感謝本隊物理治療師教授復康運動，加強自我鍛鍊的要訣。陳伯伯已由初時需要一人協助下使用助行架步行，至現在能獨立使用柺杖步行，短短兩個月已見成效。

此外，經職業治療師協助申請改裝廁所門後，陳伯伯更輕鬆進出廁所及沖涼房，減低跌倒風險，在家更自在。

陳伯伯十分注重個人健康，除保持適量運動，準時服藥，閒時更會揮筆畫畫，且每幅均有大師級水準呢。本隊衷心祝願陳伯伯身體健康，享受人生。



社工梁姑娘





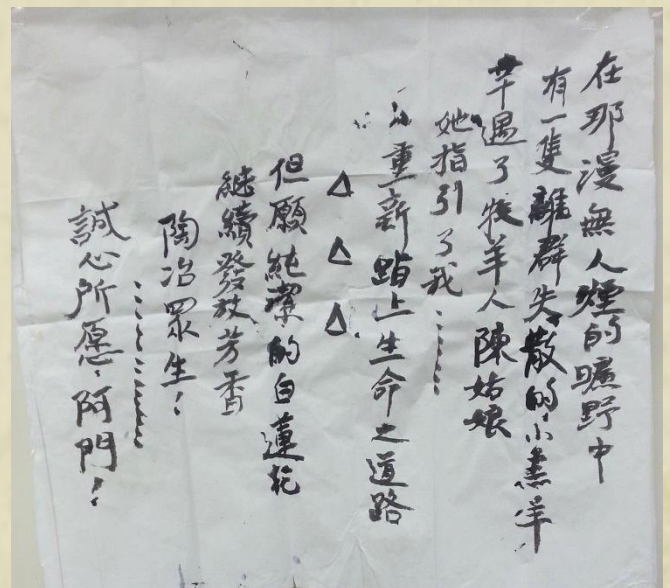
# 書法無限 FUN



長者梁伯伯是一名獨居長者，他今年 85 歲，沒有結婚，膝下無兒，只有一個侄兒，但亦甚少聯絡。由於梁伯伯因急性尿瀦留問題，需要長期插入尿喉，加上他聽力障礙，需用紙筆才能與人溝通。長者出院後，接受本隊送飯、家居改裝、更換尿喉等服務。

護士到他家裏探訪後，發覺他全屋佔了三分二位置都是他珍藏的書籍，林林總總，多不勝數。好奇下向他了解情況，原來他是一位退休教師，他很喜歡閱讀及用毛筆寫字，他還認真地說書本就是他的最佳伴侶，他還認為「行萬里路，不如讀萬卷書」的道理，簡直有異曲同工之妙。

由於他做了大半輩子教育工作，他認為退休並非等同人生旅途的尾站，工作人員亦鼓勵他繼續與書本為友及以毛筆書法為樂的興趣，為他的晚年生活增添活力，繼續散發黃昏的餘暉。



護士陳姑娘



## 積極人生

人生裒裒幾十年，怎樣才活得有意義呢？

我認識一位孔婆婆，她獨居，今年由於她身體不適而入院留醫；出院後，她身體能力下降，而進入了我們的服務隊伍，我們提供送飯及家居清潔給她，和她傾談時，她告訴我入院前她常到老人中心參加義工工作，有廿多年了，她是中心義工導師，時常教導其他老友記手工藝，她亦會協助中心在門口登記出入。我看見她的家裏擺放了一些手工藝作品，例如利士封燈籠、串珠擺設等，十分精緻。她說常為老人中心製作出不同的手工藝作中心佈置，十分落力。



縱使她現在不能外出，她常掛念中心的活動及其他老友記；記得有一次探訪她，她說今天中心有打鼓活動，本來她是有份參加的，但現在因身體不適而不能參加，有些失望；我鼓勵她好好休息，待身體好轉後才外出參與活動。她說現在中心的老友記時常探訪她，又協助她買東西，對她十分關心。

由於她手工藝了得，所以我提議她製作一些利是封掛飾予我們隊伍的長者，她便義不容辭地應允，一星期後，我致電她，她說已製作好星型利是封掛飾作聖誕慶祝，我再探訪及多謝她。期望她的一顆熱心能繼續幫助有需要的人士，雖然她未能親身探我們的長者，但長者能收到她的心意，也令她非常欣喜。我亦希望她製作的利是封掛飾能給予其他長者有盼望，能早日康復。



職業治療師樊生



## 編織高手

王婆婆與二兒子及媳婦同住，其他子女居於別處，彼此保持聯絡。王婆婆雖然患有高血壓、青光眼、腰背痛、垂足，亦曾患乳癌，但身體狀況尚算穩定，兒子夫婦日間上班後，王婆婆會落街買餸煮飯，自己照顧自己，後來更跟朋友學習編織草蜢，並到長者中心義務教導其他長者編織草蜢，生活充實。

好景不常，王婆婆二媳婦同樣患上乳癌，必須辭去工作接受治療，以及在家休養。因二媳婦身體較為虛弱，倒過來需王婆婆協助處理大部份家務，致使王婆婆無暇參加長者中心活動。而更嚴重的是，不知是否因為太過操勞，王婆婆腰背痛、垂足和下肢乏力情況加劇了，更曾數次跌倒，最近便因為垂足情況加劇而入院留醫。

當我們收到王婆婆的個案轉介後，立即致電聯絡其兒子，了解王婆婆之需要，並安排翌日開始送飯，減輕其家務工作負擔。其後，工作人員上門家訪王婆婆，言談之間，得悉王婆婆因長時間悶在家中，心情難免受影響，工作人員鼓勵王婆婆忙裡偷閒，編織草蜢以解悶，王婆婆表示會嘗試。

兩個月的服務期很快便過，送飯員為王婆婆送來三隻織草蜢和一枚織戒子，原來是王婆婆的作品，藉此答謝我們的照顧。工作人員致電感謝王婆婆，並邀請她擔任《老有所為計劃》之義工，教導其他長者和義工織草蜢，王婆婆亦一口答應。

只要我們在提供服務之餘，多關心和留意長者之情況，發掘其長處並加以發揮，定能為長者帶來豐盛生活。



社工何先生

## 相依相伴相同行

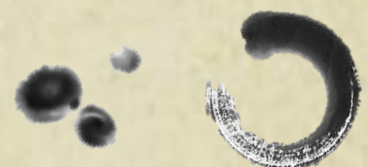
張婆婆因暈眩跌倒入院，其後轉介至本服務隊，是其中一個令人印象深刻的個案。



張婆婆七十多歲，本身有心臟病，又患有栢金遜，本來可以應付日常生活，但跌倒後活動能力轉差，步履不穩。老伴葉伯伯雖已年過八十，但仍身壯力健，擔起照顧張婆婆的責任，買餸煮飯洗衫等，他都應付得卓卓有餘，原來這些家務一直都是葉伯伯負責，心想張婆婆有這位能幹又細心的丈夫真是幸福！

雖然居於斗室，非大富大貴之戶，但家居擺設盡見心思，既實用又美觀，原來一切都出自葉伯伯的構思，有些更是他一手打造出來。葉伯伯在張婆婆出院後，因擔心她再次跌倒，隨即買了一張便椅放在床邊供她使用。張婆婆接受服務隊提供的家居運動，並在明愛日間醫院進行訓練，雙管齊下，加上老伴的悉心照顧和支持，活動能力逐漸改善，自信心已慢慢回復，如今她已可以自行外出到公園散步，不用老伴擔心了！

物理治療師戴姑娘





# 感謝至親 悉心的照顧

陳伯伯與太太



黎伯伯與太太



梁伯伯與太太



李伯伯與太太



何婆婆與養女



感謝



譚婆婆與兒子

葉伯伯



無言感激一直以來的照顧，有著  
“您”，讓“我”更快康復，藉此感  
謝咭送予最愛的家人 ...

『路雖難走，但感謝您仍緊握我手』





同

事

動

態

Oneday

同生生日快樂

HAPPY  
Birthday



DARLINA!



謝姑娘

Happy Birthday



健

康

蘋

禮

生活與工作平衡週 2015

一日一蘋果，  
醫生遠離我



Oosh!





# 員工培訓

## 黑暗中的對話

## 體驗



原來當你處身於伸手不見五指的環境時，真的一點安全感也沒有，幸好在導賞員的指引及一班同事“戰友”互相幫助下才能“走出黑暗迎向光明”…這次活動除了讓我們體驗視障人士的日常生活外，亦讓我們學習到團隊精神的重要，就像我們的服務：為長者解決生活困難，陪著長者走過復康之路，為家人提供支援，都有賴一班同事同心協力才能做到。



## 老有所為活動-關愛滿屋添繽紛



一同製作相架掛飾



製成品出爐啦!

義工探訪周婆婆



義工探訪王婆婆

王婆婆作品





# 長者日送暖



林婆婆



李婆婆



蔡伯伯



朱伯伯



林婆婆



孔婆婆

## 活動預告

### 樂享晚晴之環保殯葬體驗之旅

日期：2016年1月14日(星期四)

時間：上午11時至下午4時

內容：~ 講座：生前規劃的重要性

~ 介紹香港綠色殯葬資訊

~ 參觀鑽石山火葬場、骨灰龕及撒骨灰紀念花園

費用：全免

人數：10位 (如欲報名，請致電本中心 3408 6358 與職員聯絡)





## 丙申年敬老賀新春活動

日期：2016年2月23日（星期二）  
〔農曆正月十六日〕

地點：九龍國際展貿中心三樓展貿廳

內容：表演、抽獎、義買攤位

圍席：長者99席

長者收費：每位\$90



獎品豐富!



身體健康

如意吉祥



### 靈猴躍動慶豐年

燒味拼盆  
碧綠錦繡鳳片蝦仁  
酥炸黃金花姿球  
椰子雪耳燉豬展  
清蒸大青斑  
古法鹽焗雞  
瑤柱蛋白炒飯  
雪菜蒜絲炆伊麵  
蛋白杏仁茶

如欲報名，請致電  
34086358 與本中心職  
員聯絡。



如對本隊服務有任何意見或建議，可致電 34086360 或聯絡下列負責人。你的寶貴意見有助我們持續改善，提昇服務質素。

負責人	嚴曉玲女士 單位主任	林玉儀女士 社區服務經理(安老服務)
地址	九龍深水埗永康街 111 號 明愛醫院懷愛樓 1 樓 109 室	香港銅鑼灣禮頓道 66 號莊啟 程大廈 5 樓
電話	34086360	22778389
傳真	23714561	28902097
電郵	cmc@poleungkuk.org.hk	anne.lam@poleungkuk.org.hk

督印：嚴曉玲主任

編輯：李詩詠姑娘

出版：明愛醫院離院長者綜合支援計劃  
保良局家居支援隊伍

數量：300 份

郵票

(印刷品)

明愛醫院離院長者綜合支援計劃  
保良局家居支援隊伍

