



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(2014年1月至3月)

馬年第一手資訊!

支援隊祝大家豐衣足食

保良局賀長者四季平安



龍馬精神!

身體健康!



大吉大利!



保良局安老服務
2014年甲午敬老賀新春

活動介紹

燒味拼盆
碧綠錦繡鳳片花枝
酥炸煙肉窩貼鳳尾蝦
椰子雪耳燉豬展
清蒸大海青斑
古法鹽焗雞
瑤柱蛋白炒飯
紫米紅豆沙

菜單



日期：2014年2月18日(二)農曆正月十九

時間：上午10時30分至下午2時(包括午膳)

地點：九龍灣國際展貿中心三樓展貿廳

內容：醒獅、午宴、表演、抽獎。

費用：\$90

如有興趣參加此活動，
歡迎與社工何國煒先生
聯絡，
電話：34086358





馬年宜忌



財運方面：

宜：了解社會資源(第 4-5 頁)

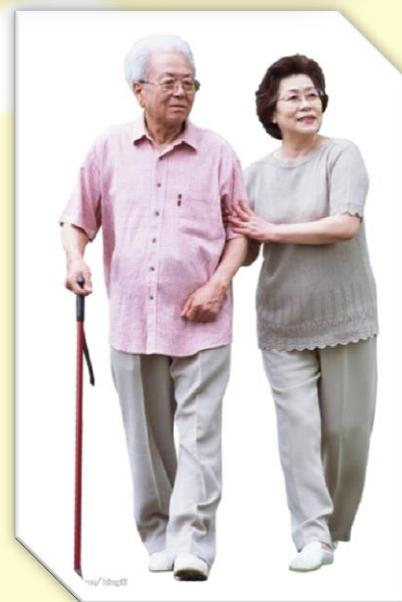
忌：盲目相信他人(第 6-7 頁)



家庭方面：

宜：互相體諒理解(第 8 頁)，

忌：拒絕尊重溝通(第 12-13 頁)



健康方面：

宜：適當使用平安鐘及助行器具
(第 14 頁)，

忌：忽視藥物安全(第 15 頁)

職員介紹：

各位長者你們好，我是新入職的護理員**樂航權**，很高興有機會服務你們，祝新春快樂！





了解社會資源



關愛基金

「非公屋、非綜援的低收入住戶

一次過生活津貼」

- 扶貧委員會通過由關愛基金推出「非公屋（[見註](#)）、非綜援的低收入住戶一次過生活津貼」項目（下稱「項目」），以紓緩低收入住戶的經濟壓力。
- 津貼金額為 1 人住戶 3,500 元，2 人住戶 7,000 元，而 3 人或以上住戶則劃一為 10,000 元。
- 受惠住戶須以月租（或更長租期）形式租住私人樓宇、工業大廈或商業大廈；或租住民政事務總署轄下的「單身人士宿舍計劃」宿位；或居住於臨時房屋、船艇或是無家者；及每月入息須不超過指定限額，沒有領取綜合社會保障援助及沒有在香港擁有任何物業。租住私人樓宇、工業大廈或商業大廈的住戶的每月租金須不超過指定上限。



指定入息限額和租金上限如下：

| 住戶人數 | 住戶入息限額（元） | 住戶租金上限（元） |
|-------|-----------|-----------|
| 1 | 8,880 | 4,440 |
| 2 | 13,750 | 6,875 |
| 3 | 18,310 | 9,155 |
| 4 | 22,140 | 11,070 |
| 5 | 25,360 | 12,680 |
| 6 或以上 | 28,400 | 14,200 |

● 此項目於二〇一四年一月二日起分階段接受新申請。

● 新申請的純長者住戶
（所有住戶成員均為65歲
或以上）可到長者服務單
位遞交申請。



資料來源：關愛基金網頁

<http://www.communitycarefund.hk/b5/lsp01.asp>



切忌盲目相信他人



報章及新聞時有報導，有保健產品公司經常以舉辦醫療講座或保健產品試用為名，向長者推銷各式各樣的保健產品，包括治療儀器及聲稱有「神奇」醫療功效的衣物等，部份產品功效成疑。

長者參加此類講座並不一定心存貪念，但在舉辦者的精心部處下，有時，長者難以抗拒高壓的推銷手法，舉一些例子：

1. 長者獲贈禮物和免費試用保健產品，例如：贈送餅乾、廁紙、洗潔精或免費試用遠紅外線床，吸引長者持續地出席其「健康講座」。
2. 對長者噓寒問暖，博取長者對他們的信任，從而向長者推銷昂貴的保健產品，長者在盛



情難卻下，買下不適用產品。

3. 會安排一些人士誇大產品功效，或製造爭相講買產品的情境，引起長者去購買的意慾。

4. 看準長者「但求心安，不計成效」的心理因素，一部份長者表示吃了或使用了某些健康產品後，雖然沒有明顯功效，但心理上卻較安心。

長者在購買或使用任何醫療儀器及保健用品時，要非常小心，尤其是長者本身可能已患有各種長期病，如有問題，可請教家庭醫生或物理治療師。其實，保持健康均衡飲食、適量運動及愉快的心境才是維持健康生活的良方。



資料來源：部份內容摘自《選擇》第 348 期 2005 年 10 月





互相體諒理解



長者因年老體弱，往往需要家人的照顧。照顧長者不是一件容易的事，要付出相當多的精神和時間，家人或會感覺勞累及有照顧壓力。其中的辛酸外人難以形容，全靠長者與護老者的互相體諒及理解，才能共同面對這個挑戰。



向護老者致敬



保良局為表揚一眾護老者對長者無私的關愛和照顧，特別舉辦『**護老情真攝影比賽**』，如有興趣參加此活動，可聯絡社工**甘詠嬋姑娘**，電話：**34086358**，我們可安排同事上門為

護老者及長者拍攝合照。參加者可於右頁寫下照顧長者的感想，內容可包括：

- 兩人平日的相處情況，
- 照顧時的難忘片段，
- 照顧時遇到過的困難及面對方法，
- 向其他護老者說的鼓勵說話。

最優秀的作品可獲精美禮物一份

作品可**交給上門服務之同事**或寄回本隊



『護老情真攝影比賽』

長者姓名：_____

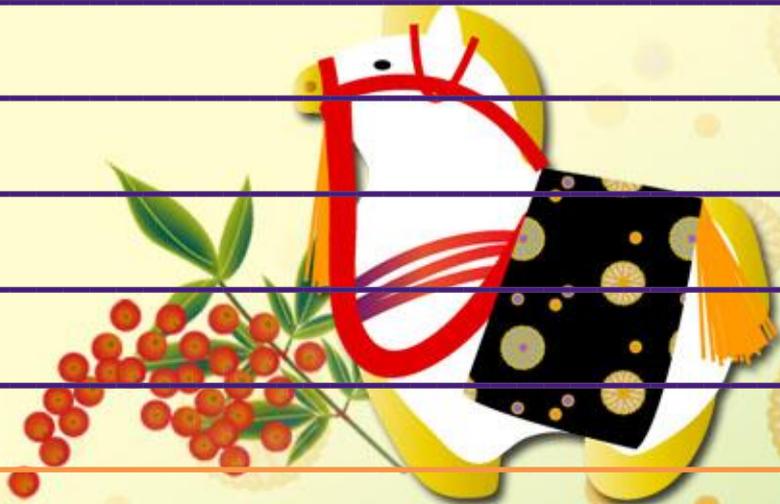
護老者姓名：_____

聯絡電話：_____

*附上照片一張

請於比賽後退回照片

我的感想：_____



福

活動花絮-長者日

福

為慶祝一年一度之長者日，本隊在 2013 年 11 月 15 日舉辦了『歡欣同慶長者日』活動，接送行動不便、較少外出之長者及護老者，一同到區內酒樓用午膳，以表達對長者之關懷。



好開心啊，自出院之後，今次是第一次出街!

食下野，有傾有講好開懷!



一齊聚下，心情都靚 D!



福

活動花絮-冬至

福

為慶祝冬至，本隊在11月20日為長者申請了〈蘋果日報慈善基金〉，為長者在節日加餸，長者都吃得津津有味。



吳順

多謝!



袁金霞



陶唐



吳槐



龐奕輝

好好食!



林居新



劉敦然



楊芳太太

好豐富!



家庭和睦在乎尊重與溝通



良好的人際關係有助促進身心健康，令生理、心理、和社交生活保持良好的狀態。長者與兒媳的關係更是人際關係中一個重要的環節。以下是長者與兒媳在相處中常見的困難和建議。

相處上的困難：

- 由於媳婿在不同的家庭背景下成長，難免會跟長者有不同的生活習慣及處事的方法

(如飲食習慣、持家之道等)，便容易引致誤會和衝突。



- 若長者和兒媳之間的期望未能協調（例如：不同住的兒媳下班後想多爭取時間休息，而長者則期望兒媳多抽時間回家相聚），便可

能對彼此間的關係造成不良的影響。

建立良好關係的方法：



● 開創自己的生活領域

長者可參加各類型的社區活動，以擴闊社交圈子、增廣見聞，並可發展個人興趣。此外，學習一些新事物，避免與時代脫節，可加強與年輕一輩的溝通。

● 互相尊重

假若長者和兒媳在處事方法上有所不同（如不同的育兒方法），大家必須尊重對方，並以開放的態度加強溝通。

● 體諒、包容和欣賞



長者和兒媳要互相體諒對方的立場及難處，彼此包容。此外，長者和兒媳宜多注意對方的優點，不要只留意對方的缺點，並且對大家所付出的努力

要多加欣賞。

● 互相協調

長者和兒媳可調整個人的期望及要求，互相的協調及達致共識。雙方面主動及積極的態度，是維繫兩代之間良好的關係的基礎。

相關資料：衛生署，長者健康服務網頁--[心理健康](#)

參考書籍：身心康健樂頤年--[促進長者社交心理健康資料手冊](#)



適當使用平安鐘及助行器具



平安大使獎勵計劃

很多長者都有使用平安鐘，卻沒有把平安鐘的隨身按鈕跟身，一旦在家中發生事故需要求助時，便無法得到即時支援，因此出現延誤救援的情況。有見及此，我們將推行「平安大使獎勵計劃」，透過義工探訪、上門服務時記錄長者使用平安鐘之情況，鼓勵長者養成把「隨身按鈕」時刻伴隨身邊的好習慣，提升長者以及護老者善用平安鐘的意識。參加並紀錄優異之長者將獲取小禮物一份，並有機會參加頒獎午宴，詳情可向社工何國煒先生查詢(34086358)。



穩步大使計劃

為鼓勵長者正確及經常使用助行器，本計劃將於1月-2月期間進行，同事上門服務時，若長者有正確地使用助行器步行，可獲發星星一粒。儲夠8粒星星便有機會獲得獎品！成為穩步大使！被選中參加的長者加油了！



四腳爪拐杖



輪椅



拐杖



助行架



注意藥物安全



藥物可以治療疾病和減輕症狀，但亦可能有不良的副作用；不當地使用藥物可能會損害健康。因此，市民必須認識藥物的效用，及依從醫生吩咐或藥劑師的指示服藥。而由於長者的生理變化令他們更易有副作用，例如胃出血等，因此長者更應留意



如何安全地服用藥物。



對於中風病患者來說，對阿士匹靈相信一點也不陌生。以下為大家講解服用阿士匹靈時需注意的地方。

- 不少的研究顯示，阿士匹靈能有助預防手術後血栓形成、心肌梗塞和中風等等。可是，由於阿士匹靈也存在一些副作用，例如噁心、嘔吐、上腹部不適或疼痛等等，很多時候醫生都會一同處方胃藥作舒緩。
- 而由於阿士匹靈會抑制血小板的凝聚作用，因此，錯服劑量便有機會導致胃腸道出血或誘發潰瘍。

由於阿士匹靈對預防中風有一定成效，因此服用此藥的病患者必需依處方服藥。

註冊護士 陳蓮芳姑娘

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 主任 | 林玉儀女士 社區服務經理(安老服務) |
| 地址 | 深水埗永康街 111 號 明愛醫院懷義樓地下 | 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：甘詠嬋 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

出版日期：2014年1月

明愛醫院離院長者綜合支援計劃

保良局家居支援隊伍

九龍深水埗永康街111號明愛醫院懷義樓地下

郵票



(印刷品)