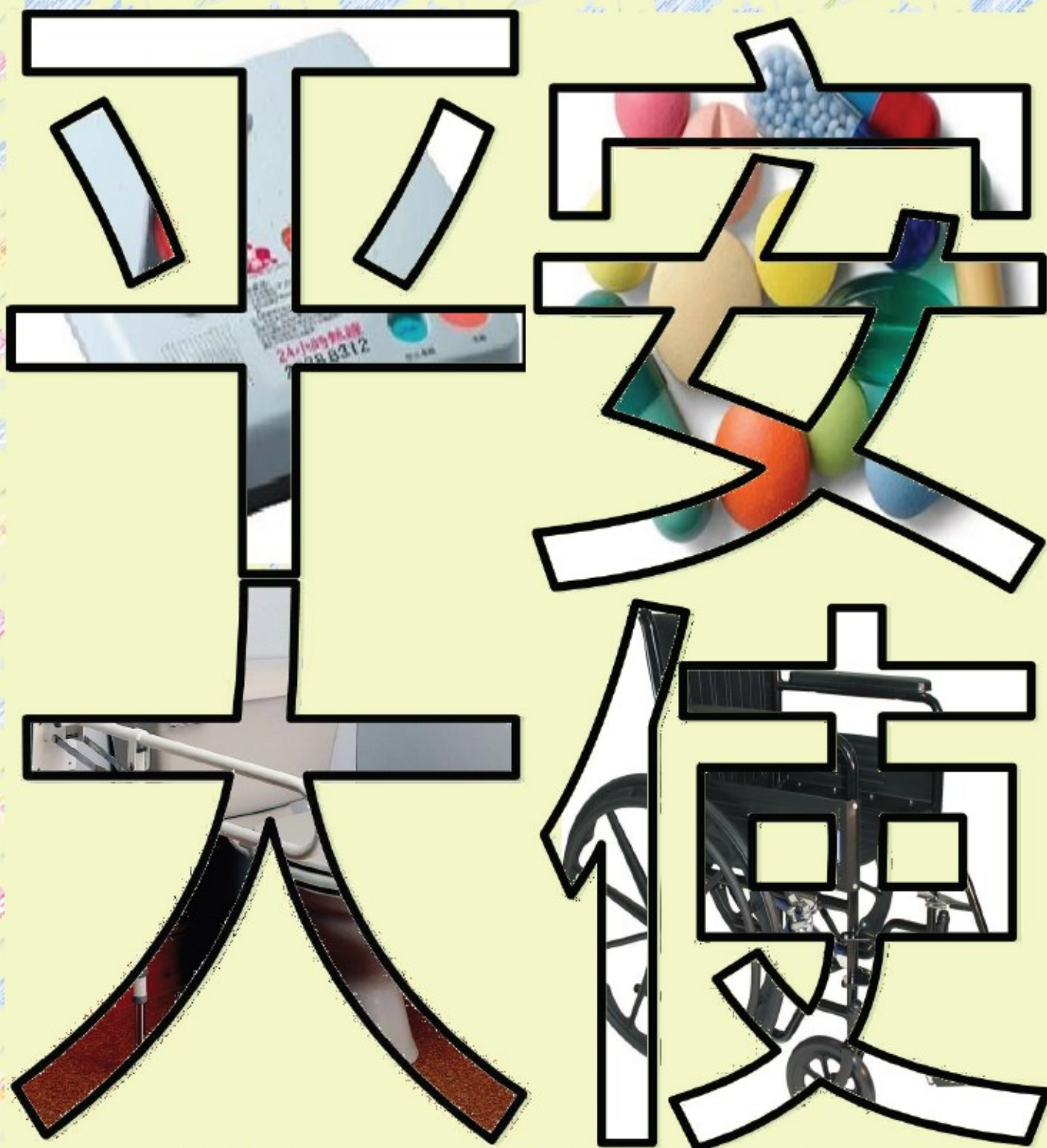




明愛醫院離院長者綜合支援計劃

保良局家居支援隊伍

中心通訊(第六期)



## 溫馨提示：長者疫苗資助計劃

鑑於長者因流感而住院，和引發嚴重併發症的比率較高，因此科學委員會建議 **65 歲或以上**長者須接受季節性流感疫苗和肺炎球菌疫苗注射。

年齡 **65 歲或以上**之香港居民有長期健康問題而在公營門診診所求診的長者，以及 **65 歲或以上**領取綜合社會保障援助或持有有效醫療費用減免證明書的長者，可在政府防疫注射計劃下獲得**免費**季節性流感疫苗及肺炎球菌疫苗接種服務。

非符合以上條件之 65 歲或以上香港長者，政府會提供每劑季節性流感疫苗港幣**\$160** 及每劑肺炎球菌疫苗港幣**\$190** 的資助，鼓勵合資格長者接受疫苗注射。長者可以優惠價(即原來費用扣除政府資助金額)前往已登記參與計劃的私家醫生診所接種疫苗，資助金額將由政府發還參與計劃的醫生。

至於肺炎球菌疫苗接種並無指定接種期，但未曾接種過肺炎球菌疫苗的長者應盡快接種。去年已接種過肺炎球菌疫苗的長者，今年毋須再次接種。





## 耆者的話

上年度舉行的「平安大使獎勵計劃」得到長者和同事的積極參與，成績斐然。今年，我們再接再厲，並為加強長者的健康知識及提高危機意識，結合四個專業團隊，在四個層面上讓長者能「居家安老」及達至「全人」關顧。

今年，我們舉行「平安鐘大使」、「健康大使」、「穩步大使」和「家居安全大使」，參加長者獲派發一張紀錄表，在評估期內，於每星期上門提供服務時，由職員(包括護理員、護士、治療師、社工作出監察並記錄，準則如下：

1. 「平安鐘大使」：有把平安鐘隨身按鈕掛在身上或將錶帶戴在手上。
2. 「穩步大使」：有按物理治療師指導使用合適助行器具。
3. 「健康大使」：由護士講解預防糖尿病相關知識及回答相關健康問答題。
4. 「家居安全大使」：由職業治療師講解家居陷阱知識，並回答正確處理方法。

每位參加者將因應其成績而獲得小禮物，成績優異者更有機會獲邀出席「平安大使嘉許禮」。

現在，先讓我們和各位分享一些「平安大使」相關小知識!!

# 平安鐘知多少



隨身按鈕  
是防水的 ✓

只限  
室內使用 ✓

需配合家居固  
網電話線使用 ✓

✗ 隨身按鈕可  
攜帶出街使用

✗ 只有長者才  
可申請使用

✗ 隨身按鈕  
不可弄濕

# 健康常識你要知

正所謂「預防勝於治療」，長者要活得健康，懂得「保養身體」絕對是不二法門。

每天做適量運動



按醫生指示準時服藥



# 健康

要有均衡飲食



# 助行架的正確使用方法

**請注意!**

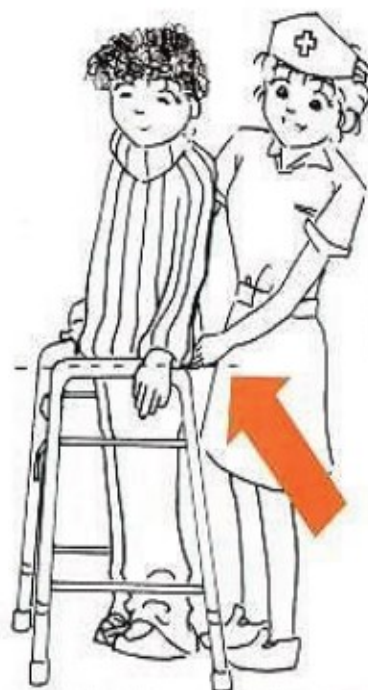
錯誤地使用此工具能造成傷害，  
所以使用前應參照以下的安全使用手則。

確定所有接合處均為完整及緊扣上。



確定所有用作調校高度之彈片均堅固及完全扣上。

當學行架調校至適當的高度時，手肘應有  
20° - 30° 的彎曲。



**1.**

調校學行架使手  
柄達至手腕關節  
之高度。

當練習使用時，必須佩戴學行帶，  
這樣可減低因失重心時的傷害。

切勿彎曲雙肩。

**2.**

手臂作適量的  
彎曲可減低疲  
勞。



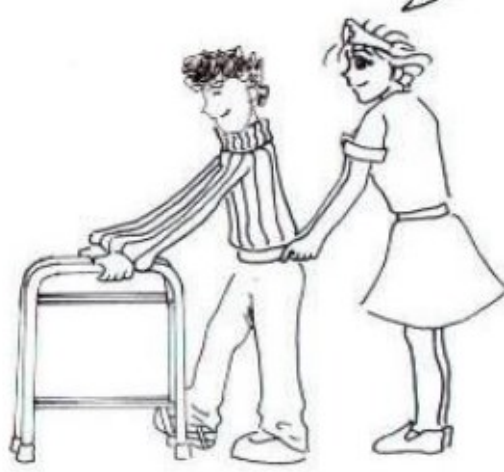
先用雙手握住學行架……



然後，將學行架慢慢向前移動，但學行架的四條支柱均要緊貼在地上。



患肢先踏出一步，然後健肢跟上。



## 要留神!



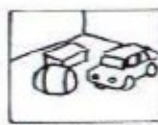
地上的電線



床蓋的邊緣



地上的水或油



地上的玩具



毛氈的絮



家中的寵物

細閱及依照以下的預防方法：

1. 只在前支柱使用輪子，或使用後輪煞制器當四條支柱均裝上輪子。
2. 切勿單獨移動學行架的一邊而忘記提起另一邊。
3. 只使用本公司所出產的配件，否則可導致不適合和造成不必要的受傷。
4. 切勿在梯間使用。
5. 每次使用時，請確認安全性。

請仔細閱讀本手冊所列出的注意事項。

總是站立在學行架的後半方。

手肘彎曲 20°-30°



當腳墊損壞時應立即更換。

# 注重家居安全 善用生活小法寶



夜明燈- 減低跌倒危機

床欄- 協助起床



床邊便椅/尿壺- 擺放床邊，方便行動不便的患者在夜間如廁，以減少失禁或跌倒的危險



扶手坐椅-  
適合高度及穩陣



浴缸板 浴缸板放在浴缸上，  
方便行動不便的患者在浴缸



扶手-






沐浴椅-

有可調較高度，穩陣



防滑膠墊


護老者考慮選用輔助器具前  
可諮詢職業治療師的意見

保良局家居支援隊：  
 感謝你們：給表  高院佑無微不至的照顧：用心  
 的支援，讓家屬心緒，身體得到喘息；更重要的是，高院佑  
 的患者有個不間斷的照顧：讓我告別你們：表  有進步！  
 可以拄杖走几步，自己去廁所，自己吃飯，當然也會有時把飯打翻，  
 把湯倒在地上，但已有很大進步，主要是有大多神狀態。  
 嚴格來講我自己也是病人，高院佑比我更抑郁，但我不是  
 怕他實在無人照顧他，這次我不寫便他，願他已不在也，畢竟是  
 茶匙命，我的生命不是錢能換的，他多次交些人事者，拖幾幾次，  
 沒有你們的幫助我支持不了，十分感謝：幫了他！也幫了我！一起社會  
 上的社，政府工作人員，你們的行動讓我激動的感恩！感謝保良局全  
 體為長者服務的工作人員 感謝梁淑玲，這次她帶他從這地這地  
 也請送達明愛醫院，區區管理局，香港地政一中心以及家庭的感謝！  
 謝謝大家表 


梁淑玲  
 2015. 11. 24

長者及護老者的感謝  
 之言，帶給我們無限  
 的工作動力！

有你們的讚許和鼓勵，  
 我們工作得更起勁！

梁淑玲姑娘您好。  
 我好感謝梁淑玲姑娘您服務態度好，  
 和氣，多事細心，病人並急須事幸好您及時  
 幫助，最感謝您細心設計幫助需   
 能享用最須要他康椅天天有得坐舒服  
 舒緩心理好開心。十分感謝謝您。

苗  李   
 2015年2月13日

謝姑娘您好。  
 我好感謝護士謝姑娘您服務態度好，  
 細心，充滿愛心，幫助需  洗傷口，使  
 病人傷口處漸漸康復十分感謝您。

苗  李   
 2015年2月13日

Thank You



福

新年快樂 吉祥如意  
Season's Greetings  
and Best Wishes for the New Year

何國大律師拉拔  
又全體幕前幕後一作員

衷心謝謝她們今月來的是飯和 解陪生  
活上的困難把衣服送去洗衣店本人無限的  
感激 現在祝福各位  
謝謝信良月  
送我一已的

新年快樂  
新年進步  
身體健康  
萬事勝意

白田村(滿田樓)  
No. 761 室B座  
Ed. 2A 149

福

新年快樂 吉祥如意  
Season's Greetings  
and Best Wishes for the New Year

保良局家長支援隊陳蓮芳姑娘

紀  
激賀





老有所為活動計劃  
「耆青樂聚展藝能」



加餸慶冬至



送贈愛心福袋

# 「自主晚晴」計劃之恬然走畢人生路

本中心獲「蘋果日報慈善基金」撥款資助舉辦「自主晚晴」計劃之恬然走畢人生路，推廣生命教育。



「有生必有死，此乃自然定律」  
「善待自己無需理由，活出意義無悔今生。」

「與其明日爭論不休，不如今日做好準備。」預先為自己妥善安排，不單對自己負責，亦為家人負責。

# 雙喜臨門



新年新喜事，本隊嚴主任及護理員陳姑娘均順利  
誕下小寶寶，祝兩位寶寶健康快樂!

下期刊登兩位小寶寶的趣緻樣子予大家分享!



## 新職員介紹



各位老友記，大家好，我是  
護士謝姑娘，很高興加入保  
良局的離院隊為大家服  
務。我希望透過與各專業同  
事的合作，令大家可安享家  
中並得到最舒適及專業的  
照顧!在此祝福各位老友  
記，身、心、靈都健壯無比!



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：何國煒先生  
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：2015年2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)