



保良局深水埗長者日間護理中心

2014年4月(第六期)

『最幸福的離開』

近日行書店時發現了一本書，書名十分吸引『最幸福的離開』。當時心裡想著，「離開」為甚麼是「最幸福」的呢？原來是書本是日本一位醫師・醫學博士平野國美所著，講述9個在家善終的故事。平野博士專職從事照護臨終患者，接觸很多善終個案，亦體會了很多家庭故事。雖然故事的主人翁皆是日本長者，故事的背景是以日本的社會文化脈絡，但故事帶出的訊息卻是值得深思。

人總是在失去時才懂得珍惜！當失去了才感到「還是覺得你最好！」為甚麼不在親人在世時好好相處，珍惜彼此呢？可能是我們中國人的傳統忌諱，對死亡話題不敢提及，不敢問，更不敢公開討論。待等經歷親人離世，才發現很多的事情未及安排，對逝者的意願不清楚，甚至自責為何親人在世時未有好好的相處！其實人生「生、老、病、死」是必經階段，有的人人生旅程較長，有的人人生旅程短暫，能為自己或親人預先籌謀，讓人生最後一程無憾，成為『最幸福的離開』！

外語片「玩轉生前事」就是講述一位病患如何在自己生命尚存時為自己完成一系列的心願，讓自己人生無憾。

為生命作囑福

為死亡作預備



禽流感健康資訊



➤ 病原體

禽流感是由主要影響鳥類和家禽（如雞或鴨）的H5N1, H9N2 和 H7N9流感病毒引致。一旦禽流感病毒能輕易地在人與人之間傳播，便會出現流感大流行。

➤ 病徵

人類感染禽流感的病徵包括眼部感染（結膜炎）、流感樣病徵（例如發燒、咳嗽、喉嚨痛、肌肉痛）或嚴重的呼吸道感染（例如肺炎）。較嚴重的類型（如感染H5N1或H7N9病毒）可引致呼吸衰竭、多種器官衰竭，甚至死亡。

➤ 傳播途徑

人類主要透過近距離接觸染病的禽鳥（活鳥或死鳥）或其糞便而感染禽流感病毒。

➤ 治理方法

患者注意充足休息，多飲水。若出現流感樣病徵，尤其是屬抵抗力較弱人士或病情轉趨嚴重時，例如出現持續高燒或呼吸急促等症狀，應盡快求診。由禽流感病毒H5N1和H7N9引起的病情比一般流感嚴重，大部分患者須留院醫治。



► 預防方法

染病的禽鳥(活鳥或死鳥)及其糞便可能帶有病毒，因此，市民應：

- 盡量避免接觸禽鳥(活鳥或死鳥)及其糞便。
- 接觸禽鳥或其糞便後，要立刻用梘液洗手。
- 要徹底煮熟家禽和蛋類產品才可進食。
- 出外旅遊時應避免接觸禽鳥。旅客從受禽流感影響地區回港後，若出現流感樣徵狀，應立即求診，告訴醫生最近曾到訪的地方；並佩戴口罩，以防傳染他人。



► 須時刻注意個人衛生：

- 避免觸摸眼睛、鼻和口
- 保持雙手清潔，經常用梘液洗手，尤其是在進食前或觸摸眼睛、鼻和口前。
- 咳嗽或打噴嚏時，用紙巾遮掩口鼻，把用過的紙巾棄置到有蓋垃圾桶，然後徹底清潔雙手。
- 如出現流感樣徵狀，應留在家中休息，避免前往擠迫或空氣不流通的場所。

◆ 現時並沒有預防人類感染禽流感的疫苗。

◆ 增強抵抗力有助預防傳染病（包括流感），因此應注意均衡飲食、適量運動、充足休息、紓緩精神壓力，和不要吸煙。



資料來源衛生署.衛生防護中心網頁

助行器材是老友記的第三隻腳，跟大家出雙入對，但各位對它的認識又有幾多呢？

- ◆ 長者由於退化及病變的影響，下肢肌力、控制力、平衡力及體力下降；再加上部份長者有腰背或下肢的疼痛，影響步行的耐力及穩定性。
- ◆ 助行器材可以：減低步行時腰背及下肢的負力，減少因為負重帶來的疼痛，增加步行的信心，改善步姿及提高穩定性，從而減低摔跌機會及提高活動能力。
- ◆ 常見的助行器材：

➤ 士的/拐杖

- 較輕便
- 適合活動能力較好的長者
- 以不銹鋼製可調較高度為合適



➤ 四腳叉/拐杖

- 分為細底座及大底
- 較重但較穩定
- 較易絆倒物件，但習慣後會有改善
- 可調較左手或右手拿
- 大底四腳叉由於底座面積較大，通常大於梯級闊度，不可以在樓梯使用



➤ 助行架

- 較重但提供最高的穩定性
- 適合體弱及平衡力較弱的長者
- 上肢需有一定肌力以提高助行架
- 不可以上落樓梯



➤ 有輪助行架

- 上肢肌力不足亦能使用
- 需有足夠認知能力及控制能力，以好好操控有輪助行架
- 步行較自然及連續，適合帕金森症患者使用
- 由於有輪，影響穩定性；因有向前滑倒的危機，宜選擇備有後剎裝置的有輪助行架
- 不可上落樓梯



➤ 助行車

- 較難操控
- 雖有剎制及鎖制，但穩定性不足
- 部份設有座位，但坐下時必需格外小心，需鎖好四個輪，及扶穩助行車，以防助行車滑後



- ◆ 助行器材由於種類繁多，而且各有特性及大小尺碼，必需因應長者的體型，能力和需要作出選擇；不合適的助行器材，不但浪費金錢，更可能對長者構成危險。所以，在選擇助行器材時，可以先諮詢物理治療師的意見。



參考資料：

1. 香港中國婦女會黃陳淑英護理安老院

http://www.wcsyhome.org.hk/trad/p5_5_c.asp#1

2. 長青網 <http://www.e123.hk/CareGiver/details/40225/261>

圖片出處：

1. <http://www.hkwellhealth.com/AK9144L.gif>

☺下期將跟大家分享助行器材的保養及使用注意事項☺

活動推介-4月份



健康講座-關注虐老:長者篇

日期：2014年4月1日(二)

時間：11:00

內容：關注虐老問題

主講：衛生署李姑娘

費用：全免

負責職員：吳姑娘

*歡迎家屬參加



長幼同樂一家親

日期：2014年4月4日(五)

時間：14:00-14:45

內容：香港耀能協會白田
幼兒中心到中心探訪

費用：全免

負責職員：王姑娘



認知訓練-現實導向小組

日期：2014年4月7日至5月26日

(逢星期一)

時間：14:00-14:45

費用：全免

地點：運動室

負責職員：周姑娘



日常生活小組(智樂軒)

園藝小組(常樂軒)

十巧手小組(健樂軒)

日期：2014年4月4日至5月30日
(逢星期五)

時間：14:00-14:45

負責職員：曾姑娘



聲色俱全

日期：2014年4月7日至5月26日

(逢星期一)

時間：10:00-11:45

費用：全免

地點：感官室

負責職員：曾姑娘



敬老金曲會知音

日期：2014年4月26日(星期六)

時間：13:00-16:00

內容：懷舊金曲演唱

協辦：金詠潮歌班同學會

費用：全免

負責職員：譚姑娘



活動推介-5月份



耆藝法術-水彩畫

日期：2014年5月7日至6月11日(三)共六節

時間：下午13:45-14:45分

費用：\$50

負責職員：王姑娘

*歡迎家屬參加



健康講座-骨質疏鬆症

日期：2014年5月5日(一)

時間：上午11:00

內容：講解骨質疏鬆症

主講：衛生署李姑娘

費用：全免

負責職員：文姑娘

*歡迎家屬參加



耆藝法術-懷舊金曲

日期：2014年5月9日至6月13日(五) 共六節

時間：下午13:45-14:45分

費用：\$50

負責職員：王姑娘

*歡迎家屬參加



水墨畫班(1)

日期：2014年5月8日至6月26日(四)

時間：下午1:45-2:45時

內容：簡單構圖，以花、果為主

費用：全免

導師：李幸賢

負責職員：譚姑娘

耆藝法術-日式花藝

日期：2014年5月3日至6月7日(星期六)共六節

時間：13:30-15:00

內容：日式插花

費用：\$50

負責職員：譚姑娘

*歡迎同工、長者、家屬及年滿60歲社區人士參加



剪髮服務(1)

日期：2014年5月13日(一)

時間：下午2:00-4:00時

費用：\$20

理髮義工：葉偉康

負責職員：譚姑娘

活動推介-6月份



4至6月份生日會

日期：2014年6月18日(三)

時間：13:45-14:30

費用：全免

負責職員：王姑娘

*歡迎家屬參加



健康講座-頸、腰、背護理

日期：2014年6月3日(二)

時間：上午11:00

內容：講解頸、腰、背護理

主講：衛生署李姑娘

費用：全免

負責職員：楊姑娘

*歡迎家屬參加

護老講座-如何解決長及殘疾人士衣著困難

日期：2014年6月21日

(星期六)

時間：14:30-15:30

內容：介紹為穿衣困難人士而度身訂造康健服裝

講者：香港理工大學綾緻服裝中心

費用：全免

負責職員：譚姑娘

*歡迎同工、長者、家屬及社區人士參加



護老講座-死亡的禁忌

日期：2014年6月28日

(星期六)

時間：14:00-15:00

內容：認識香港的殯葬服務

費用：全免

負責職員：譚姑娘

*歡迎同工、長者、
家屬及社區人士參加



服務質素標準[SQS]

標準1：服務資料

服務單位確保製備說明資料，清楚陳述其宗旨、目標和提供服務的形式、隨時讓公眾索閱。

標準2：政策及程序

服務單位應檢討及修訂有關服務提供方面的政策和程序。

活動留影



耆義同行II—下午茶聚



新春慶祝活動-駿馬奔騰來報喜



保良局石硤尾職業服務中心
到中心探訪



嶺南之風與馬灣公園遊



手工藝製作班



水墨畫班



日常生活訓練小組



坐式太極班



延展服務: 彩繪復活蛋

12至1月份生日壽星



2至3月份生日壽星



開心自由講

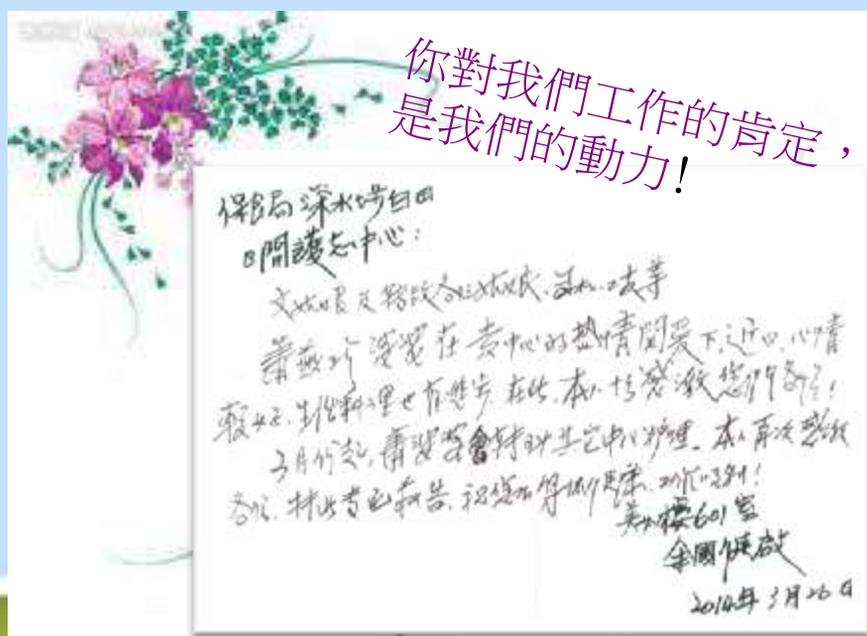
如對本中心/服務有任何意見或建議，可即時向當值職員提出或聯絡下列負責人。你的意見有助我們持續改善，提昇服務質數，令服務達至臻善，多謝支持。

歡迎透過以下途徑向我們提出:

負責人：	譚巧蘭女士 中心主任	林玉儀女士 安老社區服務經理
地址：	深水埗白田邨13座地下 19至27號	香港銅鑼灣禮頓道66號莊啟 程大廈5樓
電話：	2779 4418/2779 4428	2277 8888
傳真：	2779 4438	2890 2097
電郵：	shamshuipo@poleungkuk.org.hk	Soc.admin@poleungkuk.org.hk

督印人：譚巧蘭

校對：王映漫



中心地址：九龍深水埗白田邨第13座地下19至27號