



囑福生命

《去者善終、留者善別》

中心主任譚姑娘

在人生旅程中，我們會遇到很多事情要做決定，例如：選擇升學、選擇工作、選擇配偶，是否生兒育女等，每一件也是隆而重之的花心思去計劃及準備，但對於人生的終點站，人們很多時並沒有或是根本來不及準備，這是一個很大的遺憾。因為旅程的終結是不能預測，若我們能以豁達、開放及理性的態度面對及預備死亡，與親友分享自己的意願，讓自己能按自己的心意去安排身後事，那是多麼完美的結局！

曾經有這樣的一個故事，一位長者突然去逝，家屬在傷心過後著手為長者辦理身後事，才驚覺大家要處理的問題很多，因親屬各人的宗教信仰不同，亦不了解長者的信仰，於是在形式上各自按自己認為對長者最好的方式辦理，結果是一位逝者有兩個葬禮，其他親友收到訊息，也不知出席那一個葬禮！為了讓後人能清楚自己的意願，做到『臨終旅程由自己話事！』只需要做好『三囑：預囑、遺囑及叮囑』。

1. 預囑-是為自己將來的醫療需要及照顧預作選擇，家人不用靠估，或是為了代作決定而生爭論，甚至因做決定而承受巨大心理壓力。
2. 遺囑-內容可包括器官捐贈意願、遺物及財產分配、殯葬安排及喪禮賓客名單等，讓後人有所依從，亦可以避免掛一漏萬。同時可減少親人手足無措，甚至紛爭情況。
3. 叮囑-是為後人留下一些心聲及祝福，包括生活智慧，好讓後人細味彼些曾經一同經歷的生活點滴。(內容摘取自：囑福生命手冊)

護理專欄：

痛風症

痛風症是一種在華人中相當普遍的病症。其成因是尿酸在體內過高，導致尿酸結晶沈澱在關節，引起疼痛和腫脹。痛風症多發於男性，且常與高血壓、糖尿病、肥胖等問題相關。



尿酸主要來自體內自來，而尿酸的來源主要是由食物及體內自來。尿酸的治療方法主要是避免高嘌呤食物，並服用降尿酸藥物。此外，多飲水、戒煙、戒酒、減重等也有助於降低尿酸水平。

資料摘錄自：港島東聯網營養資訊網



痛風家居錦囊

避免



內臟



貝殼類



椰菜花/蕹菜



冬菇



吃肥肉



酒類

避免



疲勞



精神緊張



肥胖

應該



飲水



香蕉 / 蘋果



百合



芹菜



黃瓜



紅蘿蔔/洋蔥



蕃茄



茄子



白菜

治療師的話

物理治療師彭姑娘

護老者交流： 助行器材的保養 及使用注意事項

助行器材每天跟長者出相入對，是老友記重要的伙伴。由於使用量高，耗損機會大，所以其使用及保養十分重要。以下一些建議，希望長者及家人可以多加留意。

要點	註解
使用合適的助行器材 	<ul style="list-style-type: none">▶ 助行器材既要提供足夠的支持及符合長者的能力，又要切合長者日常生活需要。由於助行器材各有優劣，選擇時必需小心，有需要時可以徵詢物理治療師的意見▶ 助行器材的高度要合適，使長者易於發力同時避免不良姿勢▶ 雨傘及行山拐杖不是合適的助行器材 
部份活動位置需定期加潤滑油	<ul style="list-style-type: none">▶ 可摺合助行架或有輪助行架的活動位置及輪軸位可定期加潤滑油，使開合活動時更加暢順
避免濕水	<ul style="list-style-type: none">▶ 水份會令助行器材的螺絲，活動位及調較位生銹，影響使用
不要在助行器材上掛雜物 	<ul style="list-style-type: none">▶ 助行架上不要放置雜物，以免影響估用時的穩定性 

要點

定期檢查助行器材，需要時要維修或更換

註解

- 定期檢查助行器材的握手位，活動較位，調較孔，彈珠及防滑膠腳等

檢查把手是否有完整，部份木制把手有機會裂開，割傷長者。另外，軟膠制的手把有機會脫落



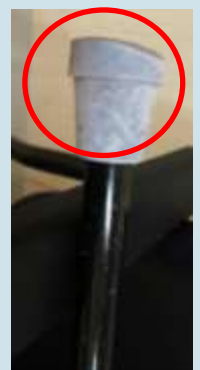
檢查固定索頭是否已鎖緊



檢查彈珠是否穩固，調較孔是否有變形



- 檢查防滑膠腳是否有磨損或不平，若有便需更換。若助行器材為四腳拐杖或助行架，四顆膠腳需同時更換，以免因膠腳高度不同而造成不平衡



- 若發現問題，需儘快維修或更換配件，若損毀嚴重需更換助行器材

護老者交流： 選擇輪椅貼士(輪椅配件)

繼上期季刊介紹一些關於選擇輪椅要點外, 今期繼續介紹輪椅配件以配合個別長者需要。但因個別輪椅結構原因, 配件未必能在所有輪椅安裝, 實際情況請與醫生或治療師查詢。



防翻器



安全帶



加長背墊

- **輪椅檯板**
- 可讓長者在輪椅上處理物件
- **固定小腿帶**
- 減少因長者小腿晃動宜受傷的機會
- **防翻器**
- 減少翻車機會
- **輪椅雨衣**
- 方便輪椅用者於雨天時外出
- **小腿帶**
- 承托小腿及避免小腿碰到前輪而受傷
- **安全帶**
- 防止輪椅使用者傾斜或下滑
- **坐墊**
- 減少壓瘡發生的機會
- **側墊**
- 幫助長者坐姿平衡
- **加高腳踏**
- 適合矮少的長者
- **頭部支撐器**
- 可用來維持頭部肌力較弱長者的姿勢
- **加長背墊**
- 適合背部及頸部肌力較弱的長者



側墊



坐墊



小腿帶

動一動腦筋

遊戲(8) <<考考你>>

請在以下圖片中圈出香港的貨幣



活動推介-6~7月份

懷緬治療小組

日期：2014年5月4日至
7月30日（三）

時間：2:00-2:45

地點：運動室

費用：全免

負責職員：鄧姑娘



藝術小組

日期：2014年6月23日至8月
25日（星期一）

時間：2:00-2:45

地點：運動室

費用：全免

負責職員：周姑娘



記憶訓練

日期：2014年6月20日至
9月26日（五）

時間：2:00-2:45

地點：智樂軒

費用：全免

負責職員：曾姑娘



耆藝法術(第二期)-歐洲花藝

日期：2014年6月14日至7月19日
（六）*共六節

時間：下午13:30-15:00

名額：8人

費用：\$50

負責職員：譚姑娘/王姑娘

*歡迎同工、長者、家屬
及年滿60歲社區人士參加



耆藝法術(第二期)-油畫

日期：2014年6月18日至7月
23日（三）*共六節

時間：下午13:45-14:45

名額：8人

費用：\$50

負責職員：王姑娘

*歡迎家屬參加



耆藝法術(第二期)-古典音樂

日期：2014年6月27日至7月
25日（五）*共六節

時間：下午13:45-14:45

名額：8人

費用：\$50

負責職員：王姑娘

*歡迎家屬參加



活動推介-7~8月份

足球狂熱特「飾」便服日

日期：2014年7月4日(五)

時間：下午13:45-14:30

負責職員：王姑娘

*歡迎家屬參加



剪髮服務(3)

日期：2014年7月14日(一)

時間：下午2:00-4:00

名額：15人

費用：\$20

理髮義工：葉偉康

負責職員：王姑娘



健康講座-運動樂頤年

日期：2014年7月7日(一)

時間：上午11:00

內容：簡介長者運動

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



健康講座-皮膚病-認識真菌

日期：2014年8月5日(二)

時間：上午11:00

內容：皮膚病與真菌的關係

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



7至9月份生日會

日期：2014年7月24日(四)

時間：下午13:45-14:30

費用：全免

負責職員：王姑娘

*歡迎家屬參加



服務質素標準[SQS]

標準3：運作及活動記錄
服務單位存備其服務運作和活動的最新準確記錄。

標準4：職責及責任

所有職員、管理人員、管理委員會和/或理事會或其他決策組織的職務及責任均有清楚的界定。

老當「憶」壯小組

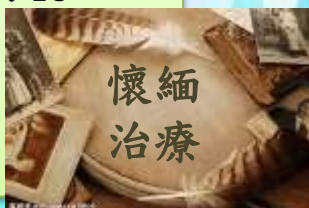
日期：2014年7月15日至8月19日(二) *共六節

時間：下午14:00-14:45

名額：6人

費用：全免

負責職員：王姑娘



活動推介-9月份

健康講座-認識白內障

日期：2014年9月1日(一)

時間：11:00

內容：白內障的的成因及治療

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



剪髮服務(4)

日期：2014年9月16日(二)

時間：下午2:00-4:00時

名額：15人

費用：\$20

理髮義工：葉偉康

負責職員：譚姑娘



團團圓圓慶中秋

日期：2014年9月8日(一)

時間：13:45-14:45

內容：與中心長者慶祝中秋節

費用：全免

地點：中心

負責職員：王姑娘

*歡迎家屬參加



敬老金曲會知音

日期：2014年9月20日(六)

時間：13:00-16:00

內容：獻唱懷舊金曲

費用：全免

地點：健樂軒

協辦：甘詠潮歌班同學會

負責職員：譚姑娘

*歡迎家屬參加



人生正能量小組

日期：2014年9月2日至10月14

日(二) *共六節

時間：下午14:00-14:45

名額：6人

費用：全免

負責職員：王姑娘



老有所為活動計劃：

家家凝聚。傳承愛

日期：9/8; 6/9; 4/10;

18/10; 1/11; 15/11;

13/12 (六) *共7節

時間：下午13:45-14:45

名額：10名長者+10名護老者

費用：\$20

負責職員：王姑娘

*歡迎家屬參加



活動留影



長幼同樂一家親



敬老金曲會知音
(金詠潮歌班同學會)



剪髮活動



築福香港--飲食派對



園藝小組



現實導向小組



日常生活小組

耆藝法術—長者藝術治療計劃



日式花藝班



水彩畫班



懷舊金曲班

4至6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

保良局深水埗長者日間護理中心
九龍深水埗白田邨第13座地下19至27號

郵票