



選擇與準備

在人生的旅途上，有人說這是一條單程路，不可逆轉。但這一條道路卻並只有一條直路，而是有很多不同的分叉路，每個人走在這條路上也不盡相同，這是因為他們所作的選擇不同。而「選擇」是人生不可避免的，幼時為讀書作選擇，青年時為工作需要作選擇，成年時為婚姻作選擇，生兒育女亦需要選擇，因為希望為自己的人生作好準備。那麼，人生的最後旅程，我們又有沒有為自己做好準備呢？這一程也很重要。

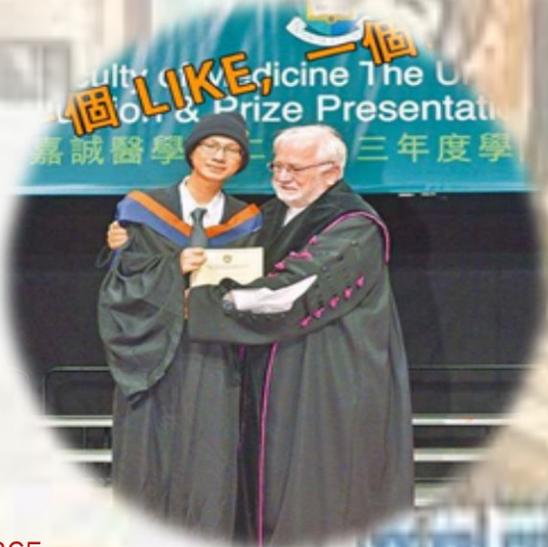
早前在報章上看到這一樣的一則新聞，2010年高考前，夢想讀醫的伍庭發被確診患上罕見的癌症，右手要切除神經線。雖然幾經訓練，依然無法執筆應考。但他沒有放棄，向大學叩門，因他對醫學的熱誠，港大藥劑學系破格取錄了他，他在港大幾年間一直不畏艱辛，即使病發時痛得直不起身，但他一方面與病魔搏鬥，一方面堅持上課。最後以一級榮譽畢業，藥劑系 4 個獎項，他囊括了 3 個。病重住院的他堅持參加畢業禮，親手接過畢業證書和獎項，22 歲的他在畢業典禮後不久與世長辭。

生命的意義 (Meaning of life)

「人生交叉點」

有人說他應該好好休息，不要折磨自己及家人，有人欣賞他的堅韌精神，如果是你，你又會怎樣選擇呢？

我則為他堅韌感動，為他的能完成自己的心願欣慰，更為他的不屈不撓鼓掌。



認知及智能訓練

相信很多認知障礙症患者的家屬也曾有類似的經驗，因為患者的情緒、行為及溝通問題而感到束手無策，也希望可以幫助他們，其實坊間亦有一些專為認知障礙症患者而設的訓練教材，家屬可以在家中為他們提供訓練。

工具名稱及用途



顏色對對碰

訓練專注力及視覺訓練



懷緬圖咭

訓練思維及及言語表達



長者記憶奪寶

訓練記憶力，溝通能力及解難能力



購物智叻星

訓練專注力、記憶力、組織及執行能力及日常生活技巧

流行性感冒是一種由不同類型的流感病毒所引致的呼吸道感染，在本港，每年的一至三月和七、八月都是流行性感冒爆發的高峰期。主要是經過飛沫傳播或宜接接觸患者噴沫。患上流感的特徵是突發性發高燒、肌肉疼痛、咳嗽、喉嚨痛及流鼻水。經過適當治療和休息，大部分患者會在一至兩星期內痊癒。但對於幼童、長者及患有慢性疾病的人士來說，患上流感或可導致嚴重的後果。

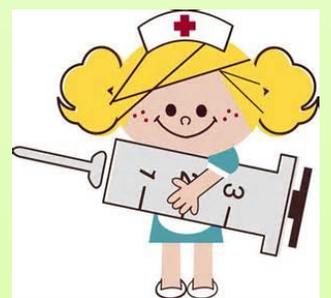
2015-16年度，根據世界衛生組織建議為有需要人士注射四價預防流感疫苗，以加強抗疫能力。而適合接受預防流感疫苗人士包括：

- * 滿6個月大或以上人士
- * 抵抗力較弱人士：長者、任何患上慢性疾病的人士、幼童、孕婦
- * 工作上，容易傳播或感染流感的人士，如：
 - 長期照顧幼兒的人士
 - 從事服務性行業：包括營業員，醫護人員，飲食業、旅遊或酒店從業、教師等。
- * 經常患上流感，影響工作、學業及身體健康的人士

預防方法

季節性流感疫苗接種

- * 疫苗能安全和有效地預防季節性流感和其併發症
- * 健康人士亦可能患上嚴重流感，為保障個人健康，一般建議在每年秋天時份接種流感疫苗，接種疫苗後約兩星期，體內便會產生足夠抗體對抗流感，詳情可向家庭醫生查詢。



個人衛生

- *使用梘液和清水以正確方法洗手
- *當雙手沒有明顯污垢時，可用含70%至80%酒精搓手液潔淨雙手
- *勤潔手，特別在觸摸口、鼻或眼之前，或觸摸扶手或門把等公共設施後
- *打噴嚏或咳嗽時應掩著口鼻
- *將染污的紙巾棄置於有蓋垃圾箱內
- *打噴嚏或咳嗽後應徹底洗手
- *如出現呼吸道感染病徵，應佩戴口罩



環境衛生

- *保持室內空氣流通
- *在流感高峰期，避免前往人多擠逼或空氣流通欠佳的公眾地方；高危人士在這些地方逗留時可考慮佩戴口罩。

此外，市民也應保持均衡飲食、恆常運動、充足休息，不要吸煙和避免過大的生活壓力。



治理方法

- *充足休息和多喝水
- *若出現流感病徵，切勿上班或上學。如果病徵持續或惡化，應立即求診
- *抗病毒劑能減輕病情和縮短患病時間，但必須由醫生處方才可服用



資料來源：節錄自衛生防護中心網頁

痛症「自」療：不良姿勢及習慣的影響 (下)

日常生活中小貼士

上期跟各位老友記分析了不良姿勢及習慣跟長期痛症的關係，今期會分享日常生活中要留意的小貼士。

睡覺時：

- ◆ 不要舉高手睡覺，因會引發頸部及肩部問題
- ◆ 枕頭高度要適當，能承托頭部及頸椎，無論仰睡或側睡都能使頭頸維持一直線
- ◆ 床褥軟硬要適中，要有足夠的承托力，通常硬板床上加2寸富承托力的床褥已能提供足夠承托



坐立時：

- ◆ 不要癱坐椅上，因會擠壓內臟影響呼吸和消化，亦會導致腰肌勞損
- ◆ 椅的高度要能讓臀部及膝蓋呈約90度彎曲，坐立時雙腳可平放地上
- ◆ 椅的坐位軟硬要適中，最好有把手供手肘輕靠及協助站立
- ◆ 避免坐矮櫈，屈膝盤坐，坐在地上，蹺腳或坐着睡覺

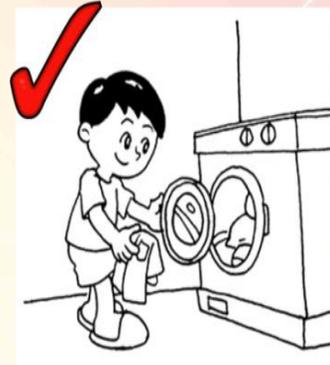


站立時：

- ◆ 保持頭向前望，下頷微收，腰背挺直
- ◆ 避免側向一邊或放鬆上身站立

做家务時：

- ◆ 注意工作安排，間中轉換姿勢及動作，盡量用節省體力方法進行
- ◆ 善用輔助器材，減少彎腰或提重物



其他：

- ◆ 避免蹲下，或在半蹲時扭動身體
- ◆ 常用物品放在合適高度(膝蓋與肩膊之間)，避免肩膀過度伸展
- ◆ 盡量避免搬提重物，需要時尋求協助，並使用正確姿勢
- ◆ 穿著合適鞋履



健步鞋

應選擇合適尺碼、鞋頭圓潤、鞋身軟硬度適中、鞋底有避震功能、防滑及承托力較佳的鞋。

選擇着輕巧並具備承托、防滑及吸震功能的鞋



選用合適鞋墊



參考資料：
醫院管理局智友站 - <http://www21.ha.org.hk>
香港護脊中心 <http://www.spinecentre.com.hk>
衛生署長者健康服務「慢性腰膝疼痛支援小組手冊」
衛生署長者健康服務「護老錦囊—愛護你的膝關節」
<http://www.hongkong-chiropractors.com/flat-feet.html>
<http://www.spinecentre.com.hk/LiteratureRetrieve.aspx?>

圖片出處：

- <http://codycordeiro.com/tag/muscular-imbalance/>
- <http://kico0929bem.pixnet.net/blog/post/26678194>
http://www.prime-rehab.com.hk/information_physical_detail.php?id=3
<http://www.spinecentre.com.hk/thumbnaillist-layout-ch/--7>
<http://www.getjetso.com/forum/thread-592880-1-1.html>
<http://www.holisticphysio.com/neck%20pain.html>
保良局防跌小組-日常生活習慣簡報
<http://hk.apple.nextmedia.com/news/art/20030916/3540269>
https://eportal.cityu.edu.hk/bbcswebdav/users/wnpang/web/WorkSafety/htm/off_3.htm
<http://www.bodajiankang.com/uploadfile/2012/0602/20120602041438634.jpg>



對於有長期痛症的長者，如能夠注意以上要點，日常生活中避免不良的姿勢及習慣，對於痛症必定能有正面的幫助。

活動推介(1)

認知治療小組- 住好D

日期：2015年10月5日至12月21日(逢星期一)

時間：下午2:00至2:45

名額：10人

費用：全免

負責職員：治療助理 鄧姑娘



懷緬治療小組- 家在香港

日期：2015年10月6日至12月22日(逢星期二)

時間：下午2:00至2:45

名額：10人

費用：全免

負責職員：治療助理 鄧姑娘



現實導向小組- 家有一寶

日期：2015年10月9日至12月18日(逢星期五)

時間：下午2:00至2:45

名額：10人

費用：全免

負責職員：治療助理 吳姑娘



日常生活小組- 生活無憂

日期：2015年10月10日至12月19日(逢星期六)

時間：下午2:00至2:45

名額：10人

費用：全免

負責職員：治療助理 吳姑娘



「惜」放晚晴長者紓緩計劃-- 晚晴留倩影(1)

日期：2015年10月9日(星期五)

時間：下午1:45至4:00

名額：25人

費用：全免

負責職員：社工王姑娘



1516剪髮服務

日期：2015年10月13日(二)

時間：下午2:00-4:00

名額：14人

費用：\$20

理髮義工：葉偉康先生

負責職員：社工王姑娘



健康講座-長者常見的氣喘 問題

日期：2015年10月14日(三)

時間：上午11:00

主講：衛生署李姑娘

費用：全免

負責職員：護士

*歡迎家屬參加



「惜」放晚晴長者紓緩計劃-- 晚晴留倩影(2)

日期：2015年10月20日(星期二)

時間：下午1:45至4:00

名額：25人

費用：全免

負責職員：社工王姑娘



活動推介(2)

「惜」放晚晴長者紓緩計劃— 自我圓滿小組

日期：2015年10月16日至11月20日(逢星期五)
時間：下午2:00至2:45
名額：8人
費用：全免
負責職員：社工王姑娘

「惜」放晚晴長者紓緩計劃— 愛同行之旅

日期：2015年10月26日(星期一)
時間：下午11:00至3:30
名額：25人
費用：\$30
負責職員：社工王姑娘

健康講座-口腔健康牙齒及 假牙護理

日期：2015年11月2日(一)
時間：上午11:00
主講：衛生署李姑娘
費用：全免
負責職員：護士
*歡迎家屬參加



10至12月份生日會

日期：2015年11月10日(二)
時間：下午2:00-2:45
費用：全免
負責職員：社工王姑娘
*歡迎家屬參加



健康講座-排便可以好輕鬆

日期：2015年12月1日(二)
時間：上午11:00
主講：衛生署李姑娘
費用：全免
負責職員：護士
*歡迎家屬參加



1516剪髮服務

日期：2015年12月14日(一)
時間：下午2:00-4:00
名額：14人
費用：\$20
理髮義工：葉偉康先生
負責職員：社工王姑娘



屋邨計劃

日期：2015年12月19日(六)
時間：10:00-16:00
地點：白田邨運田樓扶手電梯旁
內容：攤位
對象：白田邨居民

服務質素監察標準

標準12：知情的選擇

服務單位盡量尊重服務使用者知情下作出服務選擇的權利。

標準13：私人財產

服務單位尊重服務使用者的私人財產權利。

活動留影



我們這一家，手作齊齊Try



活動留影

吃喝玩樂過日辰



手



工



美

食

SO

EASY



FUNNY SO

SO

HAPPY

節

日

遊

旅





保良局深水埗長者日間護理中心

「假日照顧」服務

週日工人放假我要
出差，無人照顧家中
長者！



保良局假日服務時間

逢星期日早上八時至下午六時

服務內容：接送、膳餐、個人護理、
小組、復康及社交活動等。

年滿六十歲或以上長者，星期日需
要照顧支援服務。

收費：每天\$40

(按社署釐定收費)

查詢詳情，可致電 2779 4418 中心護士查詢

大家好！
我叫阿傑，全名是馮俊傑，
來自香港理工大學的社工系
實習學生，很高興可以認識
大家！
在未來數月裡，我都會經常
在中心與大家見面，無論是
想聊天又或有其
他需要，都可以
找我，很期待與
你們多多交流！



大家好，我叫陸瑋瑛，
是一位社工實習學生。
由今年9月至明年2月初，
我將會在中心實習，希
望這段日子能了解到中
心的運作，並為
大家帶來更多
有趣的活動，
增添更多色彩。



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，提升服務質數，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	張飛先生 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

捐款表	本人_____ (善長姓名)為會員之家屬，現樂意透過以下方法捐款予貴中心： <input type="checkbox"/> 劃線支票(金額:港幣 _____) 支票抬頭請寫「保良局」，並寄回本中心。 <input type="checkbox"/> 親臨本中心以現金捐款
意見欄	**歡迎你對本中心的服務提出意見或建議，並請留下閣下之姓名及聯絡電話，以便跟進回覆** (可親身交回、郵寄或傳真至本中心) 姓名： _____ 聯絡電話： _____ _____ _____ _____

督印人：譚巧蘭

校對：王映漫