



保良局深水埗長者日間護理中心

2015年7月(第十一期)



吃掉端午粽，還有三日凍
未食五月粽，寒衣唔入櫥
未食五月粽，破裘不願放



實習社工介紹



大家好, 我叫陳悅曦, 是一位社工實習學生。由今年6月開始我將會在這裡實習兩個月, 希望這段日子能為大家帶來更多不同的活動, 令你們樂在其中, 為中心增添更多色彩。我很喜歡聊天的, 有空可以找我聊天啊!

大家好, 我是香港中文大學專業進修學院社工科實習學生林學勤, 大家可以叫我勤仔。在未來的日子我和另一位同學會展開為期兩個月的實習期, 希望能在短暫的時間裡跟大家和睦相處。



華麗轉身特飾便服日

最佳女主角

婉



桂如



少英



心



桂霜

瑞馨



新年

惠嫻



金娣



彩



群



嬋香

芝蓮



賽珍

清萍



蕙蘭



錦英



定愛



琴滋



燕芳



蓮顏





華麗轉身特飾便服日



最佳男主角



華端



子雄



淞



仕權



錦潮



榮岡



貴興



星昭



標



旺新



順從



喬彬



正



威利



繼耀



垣祥



永權

中東呼吸綜合症

➤ 病原體

中東呼吸綜合症冠狀病毒（前稱新型冠狀病毒）以往從未在人類中發現，亦跟曾在人類或動物所發現的冠狀病毒（包括引致「沙士」的冠狀病毒）不同。

➤ 病徵

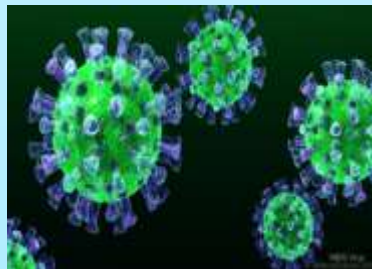
患者可出現急性嚴重呼吸系統疾病，病徵包括發燒、咳嗽、呼吸急促和困難。多數患者患有肺炎。很多病人還有腸胃方面的症狀或出現腎臟衰竭。免疫力較弱的患者，可出現非典型病徵，例如腹瀉。

➤ 傳播途徑

現時仍未確定，可能透過接觸動物（例如駱駝）、環境或確診病人（例如在醫院內）而受感染。

根據目前所掌握資料顯示，中東呼吸綜合症冠狀病毒會經由緊密接觸而出現人傳人的情況。

此外，近期的研究支持駱駝屬中東呼吸綜合症冠狀病毒的主要來源。



➤ 潛伏期

可達14天。

➤ 治理方法

現時並未有針對性治療此病的方法，主要為支援性治療。

➤ 預防方法

如出現呼吸道感染病徵時，應佩戴口罩，並盡快求診。

➤ 個人衛生

(1) 保持雙手清潔

- ◆ 經常用梘液和清水洗手，尤其是打噴嚏、咳嗽或清潔鼻子後
- ◆ 如雙手沒有明顯的污垢時，可用含70 - 80% 酒精搓手液清潔雙手
- ◆ 如要觸摸眼睛、鼻子和嘴巴，應先洗手

(2) 打噴嚏或咳嗽時應用紙巾掩著口鼻，並將染污的紙巾妥善棄置於有蓋垃圾桶內

(3) 保持均衡飲食、恆常運動、充足休息、不要吸煙和避免飲酒，以建立良好身體抵抗力



➤ 環境衛生

雖然冠狀病毒可能會在環境存活一段時間，但一般清潔劑都能輕易地消滅此病毒。我們切記要：

- ◆ 保持空氣流通
- ◆ 避免前往人多擠迫、空氣欠流通的地方
- ◆ 保持家居清潔。應每天徹底清潔和消毒經常接觸的表面、傢具、共用物品和地板最少一次。可使用稀釋家用漂白水 (以10毫升次氯酸鈉的濃度為5.25%的漂白水混和於990毫升清水內) 清洗非金屬表面，待乾後再用清水過淨，或用70%火酒消毒金屬表面



➤ 旅遊健康建議

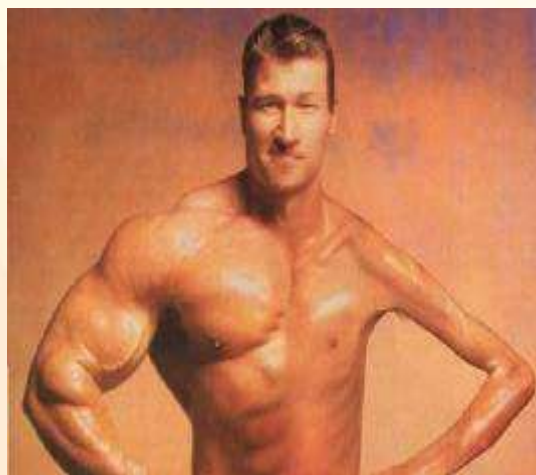
- ◆ 避免到訪農場、農莊或有駱駝的市集；
- ◆ 旅程中避免接觸動物（特別是駱駝，包括騎駱駝或涉及接觸駱駝的活動）、雀鳥、家禽或病人；
- ◆ 避免近距離接觸病人，特別是有呼吸道感染症狀的病人，及避免到中東呼吸綜合症病人入住的醫護環境；
- ◆ 旅客亦應注意食物安全和衛生，避免進食或飲用生或未熟透的動物產品
- ◆ 如感到不適，應佩戴口罩及盡快求醫；



痛症「自」療：不良姿勢及習慣的影響 (上)

上期跟各位老友記探討過長期痛症的家居護理小貼士，今期會同大家分享另一個跟痛症息息相關的因素，那就是不良姿勢及生活習慣。

其實不良姿勢及習慣可以是長期痛症的成因，誘發或復發因素。短時間的不良姿勢會增加受傷的機會；長時間則會使身體局部地區肌肉失衡，破壞人體力學平衡，引致以下後果：



過度使用

- 引致肌肉過強發大，以及肌肉疲勞
- 部份軟組織繃緊

減少使用

- 引致肌肉軟弱或萎縮
- 部份軟組織鬆弛



引發痛楚
長遠引致變形

增加受傷機會

~避免不良姿勢大原則~

所以，日常生活中要注意以下大原則，避免不良姿勢：

- 避免不良動作，包括：攀高爬低，過度的伸展或急促的移動
- 注意正確的姿勢，避免傷害關節或增加關節負荷的動作，例如：彎腰搬重物，蹲下，翹腳或跪下。良好的姿勢可以減輕關節的負擔及勞損



- 避免長時間同一姿勢或重複動作，要間中轉換姿勢及動作，定時休息，簡化日常生活的工作，並用節省體力的方法進行，例如：坐下進行或使用輔助工具
- 注意身體痛楚、酸軟、無力、關節聲響等警號，不要勉強進行動作，要停止及休息

下期將跟大家分享 日常生活中預防痛症的小貼士，各位老友記要密切留意！

參考資料：

醫院管理局智友站 - <http://www21.ha.org.hk>
<http://www.spinecentre.com.hk/thumbnail-list-layout-ch/--7>
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.getjetso.com/forum/thread-592880-1-1.html>
<http://www.holisticphysio.com/neck%20pain.html>
<http://hk.apple.nextmedia.com/news/art/20030916/3540269>
<https://eportal.cityu.edu.hk/bbcswebdav/users/wnpang/web>
<http://www.bodajiankang.com/uploadfile/2012/0602/20120602041438634.jpg>
<https://hk.images.search.yahoo.com/images/view>

活動推介(1)

健康講座-長者常見皮膚問題的護理

日期：2015年7月6日(一)

時間：上午11:00

主講：衛生署李姑娘

費用：全免

負責職員：護士吳姑娘

*歡迎家屬參加



長者牙科檢查

日期：2015年7月9日及10日

時間：上午10:00至下午2:30

費用：全免

負責職員：主任譚姑娘



懷緬治療小組

日期：2015年7月7日至9月29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

認知小組

日期：2015年7月6日至9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

現實導向小組

日期：2015年7月11日至9月26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

日常生活小組

日期：2015年7月10日至9月25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

1516剪髮服務(4)

日期：2015年8月3日(一)

時間：下午2:00-4:00

名額：14人

費用：\$20

理髮義工：葉偉康

負責職員：社工王姑娘



健康講座-聽覺保健知多少

日期：2015年8月4日(二)

時間：上午11:00

主講：衛生署李姑娘

費用：全免

負責職員：護士李Sir

*歡迎家屬參加



活動推介(2)

7至9月份生日會

日期：2015年8月13日(四)

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-認識流行性感冒

日期：2015年9月7日(一)

時間：上午11:00

主講：衛生署李姑娘

費用：全免

負責職員：護士吳姑娘

*歡迎家屬參加



水墨畫班



日期：2015年9月(日期待定)

時間：上午11:00

導師：李老師

費用：全免

負責職員：社工王姑娘

團團圓圓慶中秋

日期：2015年9月26日(六)

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



老有所為活動計劃：

深深相印。愛同行



日期：4/7; 18/7; 15/8;
26/9; 24/10; 21/11;
19/12 (六) *共7節

時間：下午13:30-14:45

名額：8名長者+8名護老者

內容：影樓拍攝、參觀景點、享用美食、製作家庭相集等活動

費用：每人\$50

負責職員：王姑娘

是次活動由社會福利署老有所為活動計劃贊助

服務質素監察標準

標準10 申請和退出

服務單位確保服務使用者獲得清楚明確的資料，知道如何申請接受和退出服務。

標準11 評估及滿足需要

服務單位運用有計劃的方法以評估和滿足服務使用者的需要(不論服務對象是個人、家庭、團體或社區)。

活動留影



2015.3.16 **參觀天際100

2015.4.2 **七彩繽紛復活節

生日快樂
Happy Birthday



HAPPY BIRTHDAY

2015.3.17 **1至3月份生日會

2015.6.6 **4至6月份生日會



活動留影



「惜放晚晴」長者紓緩計劃



音樂治療小組



香薰治療小組



穴位按摩小組



園藝治療小組

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： ☐ 劃線支票(金額:港幣 _____) 支票抬頭請寫「保良局」，並寄回本中心。 ☐ 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

中心地址：九龍深水埗白田邨第13座地下19至27號