




無悔今生

人的一一生中，總會有一些人和事讓我們牽掛，或是放不下，但到人生盡頭，還是有很多「情深說話未曾講」，為了不讓自己帶著想說已沒有機會那種遺憾離去，不如試從這五句句子開始，把握機會，向生命中最重要的人表達自己的情感，使人生終結時可以「無悔今生」。



請原諒我

我愛你



我原諒你



再見

多謝



資助長期護理服務中央輪候

社會福利署於二零零三年十一月二十八日實施長期護理服務中央輪候冊，集中處理為長者而設的受資助長期護理服務的申請和服務編配。申請人在提出需要長期護理服務時，會被安排接受統一評估-「長者健康及家居護理評估」，以確定其護理需要。評估結果顯示有護理需要（即身體機能中度或以上缺損）的長者，會被納入中央輪候冊內，並根據評估結果編配並切合他們所需的長期護理服務。

長期護理服務涵蓋的範圍

長期護理服務涵蓋以下各項受政府資助的服務：

社區照顧服務

- 綜合家居照顧服務
(中度或嚴重缺損的體弱個案)
- 改善家居及社區照顧服務
- 長者日間護理中心／長者日間護理單位



住宿照顧服務

- 安老院 (適用於二零零三年一月一日前提出申請的人士)
- 護理安老院
- 護養院



申請長期護理服務的手續

中央輪候冊只接納經轉介的長期護理服務申請。申請人或家人可聯絡下列任何一個轉介辦事處，提出要求：

- 綜合家庭服務中心／綜合服務中心；
- 醫務社會服務部；
- 長者地區中心；
- 長者鄰舍中心／長者活動中心；及
- 其他服務單位，例如保護家庭及兒童服務課、輔導單位、露宿者綜合服務等。



低血糖現象你要知！

低血糖是指身體的血糖濃度低於正常水平，患者會出現：冒冷汗、身體顫抖、飢餓感、頭暈、無力，嚴重時更會出現神智不清，甚至昏迷。

低血糖現象較常見於糖尿病病人。主要原因為病人使用過量胰島素或降血糖藥物，以及於使用這些藥物後延遲進食。此外病人不定時進食或進食份量不足亦會增加出現低血糖現象的風險。病人亦要留意有些藥物，例如 β 受體阻滯藥，可能會將低血糖現象的徵狀隱藏。

- 依時用藥
- 依時用餐
- 隨身攜帶含糖的食物，如糖果、方糖等
- 如初發覺有低血糖的症狀出現時，可盡快服食一些含糖份的食物或飲品
- 病人如曾出現有關症狀，應於覆診時向醫生表明，以便醫生適當處方合適的藥物及藥量

預防及處理低血糖現象

倘若病人出現神智不清或昏迷，則應馬上由家人陪伴前往急症室求醫。糖尿病暫時未有根治的方法，病者必須與家庭醫生合作，依從醫護人員所提供的治療方案，以控制病情，預防併發症。市民應於選用任何保健產品前先諮詢家庭醫生、藥劑師或醫護人員的意見，不應單靠保健產品的聲稱來自行治理糖尿病。





糖尿病家居錦囊



避免

油炸、加工、
含精緻糖類食品



飲食控制



應該

新鮮水果、蔬菜、
全穀類食物，
用燉、蒸、煮
烹調方法



適當運動

定時覆診



藥物治療

高血壓家居錦囊



過重



吸煙



飲酒



暴食或重鹹



壓力太大



定期量度血壓



正常血壓:

收縮壓(mmHg)等如或高過 140

舒張壓(mmHg)等如或高過 90



適量運動



定時覆診

運動知多少(第二篇)

物理治療師 彭姑娘

很多老友記聽到要做運動，就會有以下的反應：

「我年紀咁大，身體又咁差，仲做咩嘢運動呀？」



「我隻腳成日都痛，邊做到運動呀？陣間越做越痛，傷多幾錢重就唔好啦！」

「後生都無做運動，而家先嚟做？」

「我日日做家務，夠晒運動啦！」

其實所有年紀的人都需要做運動，只要擇選適合自己及年齡需要的運動就可以。對長者而言，雖然身體機能會逐漸退化，但運動可以預防疾病和促進身體健康，維持活動能力及預防跌倒，更是不錯的社交娛樂活動。

對於有關節痛的長者而言，適合的運動可以活動關節，伸展軟組織，維持柔軟度及活動幅度，對痛症亦有幫助。若痛症在下肢，運動時可選擇不負重溫和的運動；痛楚嚴重時，以關節伸展及活動為主；痛楚改善時，可漸漸加入負重及肌力訓練，以不增加痛楚為大原則。

有長者以為做家務等同做運動，其實家務只是重複某一兩個動作，而且動作及時間上都較為分散，未能有系統地鍛練全身及心肺功能。

下期將會介紹適合長者自己進行的家居運動，亦會分享運動時的注意事項，各位老友敬請留意。

參考資料：

康樂及文化事務署<http://www.lcsd.gov.hk/tc/healthy/physical.html>

世界衛生組織http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_olderadults/zh/

運動處方網站http://exerciserx.cheu.gov.hk/files/Campaigns_trip.pdf

衛生署長者健康服務網站

http://www.info.gov.hk/elderly/chinese/health_lifestyles/ex_safe.htm

圖片：

<http://www.hkfilmblog.com/wp-content/uploads/2012/09/0910-Elderly.gif>



記憶力處理要點

人們在日常生活中很多時都需要運用大量的記憶力、判斷能力去處理日常生活的事宜。對於認知障礙症患者來說，這正是他們的困境，因為普遍認知障礙症患者皆面對不同程度的認知能力減退的情況，記憶力衰退、喪失對事物的判斷力等，例如，出門忘記攜帶門匙、忘記關掉爐具、甚而至忘記歸家的路徑等，對生活造成極大的困擾，或需要別人更多的支援。因此，當發現自己出現初期的認知障礙徵狀，可以從因應自己個人的性格、生活喜好、習慣等選擇適合自己的調適策略，在日常生活中配合訓練，有助延緩退化的速度。

運用圖像
作提示



環境提示

- 在家中的牆壁或經常使用的地方如床邊、電視櫃等擺放寫有名字及關係的親友相片以增加一份熟悉的感覺
- 把物品擺放固定位置，不要隨便移動，避免混亂及找不到物件
- 家居環境越簡單，越能減少混亂機會
- 在房門外貼上提示咭，以指引尋找不同的房間
- 把同類物件放在一起 (如：衫、褲、襪、藥物、食物等) 並加標貼圖片以作提示
- 選用透明的盛器擺放，使能夠看到盛器內的物件，方便尋找

我都做得到

中心布藝小組長者針線功夫非常了得，為了慶祝母親節，大家皆密密縫，製作一枝枝精美的花束，並於母親節送贈予中心每一位長者及職員，大家亦很開心收到這一份珍貴母親節禮物呢！



活動花絮

樂在耆連計劃



IPAD認知訓練小組

義工教授IPAD



白田天主教小學探訪獨居長者
(與基督教服務處深東樂TEEN會合辦)



幸福的黃色小票



九巴之友探訪活動

活動花絮



海洋公園遊樂日



中心火警演習



春日情懷小組

延展服務：
粽子吊飾DIY



暴雨及颱風下的開放安排



Amber 黃



Red 紅



Black 黑

本中心有以下颱風及暴雨安排措施，敬請各位留意如下：

暴雨及颱風訊號	中心班組	中心開放
黃色暴雨及1號風球	✓	✓
紅色暴雨及3號風球	✓	✓
黑色暴雨及8號風球	✗	✗

當風球於上午10時前除下，中心會聯絡各位長者是否返回中心，如風球於正午除下，中心將不會安排當天接送服務。但中心會繼續開放。敬請留意。

活動推介(1)



健康講座-預防家居意外

日期：2016年7月4日(一)

時間：上午11:00

主講：衛生署李姑娘

費用：全免

負責職員：中心護士 文姑娘

*歡迎家屬參加



現實導向小組- 泡沫之夏

日期：2016年7月9日至9月24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



魔術與你

日期：2016年7月6日(星期三)
及7月7日(逢星期四)

時間：下午2:00至2:45

名額：40人(每次)

費用：全免

負責職員：社工 王姑娘



認知治療小組- 夏日樂逍遙

日期：2016年7月11日至9月26日
(逢星期一)

時間：下午2:00至2:45

名額：10人

費用：\$20

負責職員：治療助理 鄧姑娘



樂動舞繽紛2016

日期：2016年7月6日至8月31日
(逢星期三)

時間：下午2:00至2:45

名額：10人

費用：全免

負責職員：物理治療師 彭姑娘



懷緬治療小組- 金色的夏天

日期：2016年7月12日至9月27日
(逢星期二)

時間：下午2:00至2:45

名額：10人

費用：\$20

負責職員：治療助理 鄧姑娘



日常生活小組- 夏日傾情

日期：2016年7月8日至9月30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



健康講座-吞嚥知多少

日期：2016年8月2日(二)

時間：上午11:00

主講：衛生署李姑娘

費用：全免

負責職員：中心護士 吳姑娘

*歡迎家屬參加



活動推介(2)

7至9月生日會

日期：2016年8月6日(六)
時間：下午2:00至2:45
費用：全免
負責職員：社工 王姑娘
*歡迎家屬參加



1617剪髮服務(3)

日期：2016年8月8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



1617長者牙科檢查

日期：2016年8月18日(四)
及8月19日(五)
時間：下午1:00至3:00
名額：30人(每次)
費用：全免
合辦機構：仁愛堂院舍及
日間中心外展牙科服務計劃



1617水墨畫班(2)

日期：2016年9月22日至11月10日(逢星期四)
時間：下午2:00至2:45
名額：12人
費用：全免
導師：義工李幸賢
負責職員：社工 王姑娘



敬老金曲會知音

日期：2016年8月20日(星期六)
時間：下午1:00至4:00
費用：全免
負責職員：社工 王姑娘



健康講座-骨質疏鬆症

日期：2016年9月5日(一)
時間：上午11:00
主講：衛生署李姑娘
費用：全免
負責職員：中心護士 文姑娘
*歡迎家屬參加



老有所為活動計劃： 耆趣同遊 . 樂滿FUN

日期：2016年7月至12月(逢星期六,共8次)**確實日期
待定**
時間：下午13:45-14:45
名額：8名長者+8名護老者
費用：\$50
負責職員：社工 王姑娘
*歡迎家屬參加



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