



保良局朱李月華長者日間護理中心

2017年10月(第二十期)

# 美麗人生：最佳男、女主角



# 護理專欄

## 季節性流行性感冒

季節性流行性感冒（流感）是由流感病毒引致的急性呼吸道疾病。流感一般於一至三月和七、八月較為流行。

### 病徵

發燒、咳嗽、喉嚨痛、流鼻水、肌肉痛、疲倦和頭痛；亦可能出現嘔吐和腹瀉等。



### 傳播途徑

主要透過由患者咳嗽、打噴嚏或說話時產生的飛沫傳播，直接接觸患者的分泌物而傳播。

**潛伏期：**一般約為一至四天。



### 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。
- 注意個人及環境衛生，經常使用梘液和清水潔手，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蓋口鼻，其後應徹底洗手。將染污的紙巾棄置於有蓋垃圾箱內。
- 如出現呼吸道感染病徵，應佩戴外科口罩。高危人士在這些地方逗留時可考慮佩戴外科口罩。
- 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；
- 保持均衡飲食、恆常運動及充足休息，不要吸煙和避免過大的生活壓力。



## 預防長者戶外跌倒



### 簡介

研究顯示，大約每十名居於社區的長者中，就有三名每年跌倒一次，而**75%**的跌倒發生在家中，**25%**的跌倒則發生在戶外，包括街市、公園、茶樓及巴士站等，因此戶外防跌不容忽視



### 外出前準備

- 留意自己的身體情況，如有不適，例如頭暈等，則不宜外出。
- 如服用可以導致昏睡的藥物後，例如感冒藥、精神科藥物等，不宜外出。
- 外出前謹記攜帶合適的助行器具、手提電話、眼鏡及助聽器(如適用)



- 穿著備有腳跟及鞋底坑紋的鞋子，不要穿拖鞋外出。



### 外出時的注意事項

- 避免到人多、光線不足或濕滑的地方。
- 橫過馬路時，要預留充足過紅綠燈時間，避免急步行。
- 不單要注意自己的步伐，也要留意在街上行走的寵物、小朋友、行人及單車等。
- 盡量使用升降機，避免使用扶手電梯。
- 上落樓梯時緊握扶手。

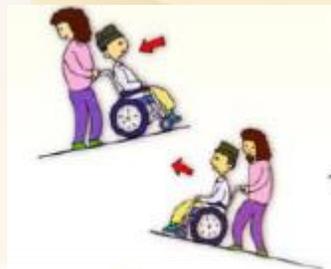


## 護老者防跌技巧

- 協助長者上落交通工具及樓梯時，謹記「**好腳先上**、**壞腳先落**」的口訣。



- 使用輪椅時謹記為長者**佩上安全帶**。
- 輪椅落斜坡時應背向而下。



## 流感疫苗注射

本中心將於**10月25日及26日下午2時至4時**安排長者接種**四價流感疫苗**，歡迎各位長者及家屬踴躍報名。



## 白田邨重建

香港房屋委員會資助房屋小組委員會商業樓宇小組委員在今年**8月30日**通過清拆白邨**13座**，預計於**2021年1月**清拆**13座**。相信各長者及家屬亦會十分關注中心的搬遷安排。目前所得資料，中心將會在原區重置，而中心服務會繼續提供。如中心有進一步消息，會儘快通知長者、家屬及相關人士。



## 與認知障礙症患者溝通

與認知障礙症患者溝通時，需要保持同情和體諒、耐性，這樣才能夠達到最佳的溝通效果。

### 溝通十式

1. 保持環境寧靜，避免受到噪音的滋擾。



2. 應與患者面對面，保持眼神接觸，確定取得患者注意。



3. 說話時語調要平穩及緩慢，如患者有聽覺或視覺問題，可替患者配備合適的眼鏡、助聽器等輔助工具，面對着他說話，不宜高聲或急促說話



4. 說話要精簡，每句話只帶有一個訊息。避免用代名詞，應以人名、地名或物件名稱作直接溝通。減少用抽象的概念，應該使用具體用詞，例如：「飢餓」、「口渴」是抽象的，「吃飯」和「喝水」是具體的。



# 與認知障礙症患者溝通

## 溝通十式

5. 問題要簡單，每次只提出一個問題，並提供答案選擇，每次提供的選擇不宜多於兩個，例如：「你吃蘋果或橙？」



7. 利用實物並配合動作解釋都可以讓患者更易明白，促進彼此溝通。例如：拿着毛巾、肥皂及衣服，提示患者將要沐浴。



9. 談話時間不宜太長，因患者的集中能力較低。



6. 留心觀察患者的表情、音調及動作，例如：開心、痛楚等，以便作出合適的反應及提示。適當時，用微笑和點頭給予患者鼓勵和認同。

8. 當患者忘記整句句子時，可以重複句子最後部份，以作提示。



10. 當患者不能集中精神時，可輕拍其手臂，呼叫其名字，讓其休息一會，或喝杯水，以緩和及恢復注意力。

# 最佳女主角-



# 最佳男主角-



# 「四道人生」

人生最難過的就是充滿遺憾，例如：因為害羞，未有向所愛的人「道愛」；因為面子，未有向所負的人「道歉」；因為認為來日方長，不急於「道謝」及「道別」，最後只留下「來不及...」及「為甚麼當時不...」等等的悔不當初之感慨及遺憾。

「四道人生」是希望帶出及時「道謝」、「道歉」、「道愛」及「道別」，「愛要及時，愛惜家人」的訊息。



# 活動花絮-



## 義工到訪—製作冰皮月餅



## 2016-2018老有所為\_耆趣同遊. 樂滿FUN

### DIY工作坊(4) 水晶馬賽克相架



### DIY工作坊(5) 玻璃畫



# 活動推介(1)



## 懷緬治療小組-藍可以這樣美

日期：2017年10月16日至12月18日(逢星期一)

時間：下午2:00至2:45分

名額：10人

費用：全免

負責職員：治療助理  
鄧姑娘



## 日常生活小組-海角七號

日期：2017年10月20日至12月22日(逢星期五)

時間：下午2:00至2:45分

名額：10人

費用：全免

負責職員：治療助理  
吳姑娘



## 認知治療小組-涼快的藍調

日期：2017年10月17日至12月19日(逢星期二)

時間：下午2:00至2:45分

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-海天一線

日期：2017年10月21日至12月23日(逢星期六)

時間：下午2:00至2:45分

名額：10人

費用：全免

負責職員：治療助理  
吳姑娘



## 服務質素監察標準

### 標準7 財務管理

服務單位實施政策及程序以確保有效的財政管理。

### 標準8 法律責任

服務單位遵守一切有關的法律責任。



## 健康講座-認識流行性感冒

日期：2017年10月3日(二)

時間：上午11:00時

主講：衛生署李姑娘

費用：全免

負責職員：護士 羅姑娘  
\*歡迎家屬參加



## 健康講座-認識中風

日期：2017年11月2日(四)

時間：上午11:00時

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



# 活動推介(2)

## 老有所為活動計劃：

### 耆趣同遊·樂滿FUN

#### DIY工作坊：貝殼掛飾

日期：2017年10月14日(星期六)  
時間：下午1:30至2:45分  
名額：8名長者+8名護老者



#### DIY工作坊：玻璃球盆栽

日期：2017年11月18日(星期六)  
時間：下午1:30至2:45分  
名額：8名長者+8名護老者



#### DIY工作坊：深情對話

日期：2017年12月30日(星期六)  
時間：下午1:30至2:45分  
名額：8名長者+8名護老者  
負責職員：社工 謝姑娘



#### 10至12月生日會

日期：2017年11月10日(五)  
時間：下午2:00至2:45  
費用：全免  
負責職員：社工 謝姑娘  
\*歡迎家屬參加



## 實習社工學生



大家好!我是實習社工王卓熙，來自香港理工大學社會工作碩士課程。很高興可以來到這個中心進行實習至明年2月。我相信老友記都各有獨有的智慧，期待能夠認識大家，同各位互相交流，分享生活上的點滴。



#### 健康講座-聽覺保健知多少

日期：2017年12月4日(一)  
時間：上午11:00時  
主講：衛生署李姑娘  
費用：全免  
負責職員：護士 文姑娘  
\*歡迎家屬參加



#### 畫出彩虹(水墨畫班)(2)

日期：2017年10月12日至11月30日(逢星期四)，共8節  
時間：下午2:00至2:45分  
名額：12人  
費用：全免  
導師：義工李幸賢  
負責職員：社工 謝姑娘



#### 1718剪髮服務(4)

日期：2017年10月10日(二)  
時間：下午2:00至4:00時  
名額：每次14人  
費用：\$20  
理髮義工：葉偉康先生  
負責職員：社工 謝姑娘



大家好!我是梁雪茹，可以稱呼我為「梁姑娘」，是來自理工大學社會工作碩士課程的學生，將會在這裡實習至明年2月初。在這5個月裡，希望可以認識各位老友記，以愛心、關心、貼心你們的需要



# 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	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

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：謝智寧