



保良局朱李月華長者日間護理中心

2018年10月(第二十四期)

人生真、善、美：人美、心更美！



特飾便服日、帽子變法



季節性流行性感冒

季節性流感是常見由人類季節性流感病毒引致的呼吸道感染，與禽流感和流感大流行完全不同。在本港，季節性流感一般於一至三月和七、八月較為流行。

流感大流行粗略估計每隔約 10 - 50 年出現一次，並會隨時爆發。流感大流行通常會造成大規模感染，患者病情較為嚴重，死亡率較高。

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。
- 流感可於高危人士引致嚴重疾病，而健康人士亦會受影響。基於季節性流感疫苗安全有效，除有已知禁忌症的人士外，所有年滿6個月或以上人士均應接種流感疫苗以保障個人健康。
- 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。

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。
- 當雙手沒有明顯污垢時，用含70% - 80%的酒精搓手液潔淨雙手亦為有效方法。
- 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。
- 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外科口罩。
- 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。

2018/19年度疫苗資助計劃合資格別(季節性流感疫苗)

2018/19年度疫苗資助計劃

合資格組別* (必須為香港居民) (每劑210元資助接種額)

- 1.所有50歲或以上人士
- 2.所有個月至未滿12歲兒童
- 3.智障人士或領取傷殘津人士，不論殘障類別(即肢體殘障、精神缺陷、智障或其他情況)
- 4.所有孕婦

中心為了方便會員需要，稍後將安排醫護人員到中心為長者注射流感疫苗，詳情請留意中心通告。



2018／19年度流感季節流感疫苗組合包括：

A/Michigan/45/2015 (H1N1)pdm09-like virus;
A/Singapore/INF1MH-16-0019/2016 (H3N2)-like virus;
B/Colorado/06/2017-like virus (B/Victoria/2/87 lineage); and
B/Phuket/3073/2013-like virus (B/Yamagata/16/88 lineage).

流感疫苗注射服務

注意事項：

1. 對雞蛋、新霉素或流感疫苗有過敏反應的人；或在注射當日身體不適或有發熱症狀的人都不宜接受注射
2. 正在服用薄血藥的長者，請聯絡家庭醫生安排注射。

你的支持，是我們最大的工作動力！

THANK YOU! 2 Aug 18

保良局主席
蔡李惠莉女士：
您好！我要讚 閣下及朱李月華
長者日間護理中心。

中心同工不但好有愛心，而且好有耐心及細心，係一個精英團隊。竭誠為有需要之長者做到最好。同工們在工作上互相協調得非常好，開顧體貼長者更是細心入微。主任在百忙中親力親為，明瞭長者的需求，力求做到盡善盡美。與長者有良好的跨代溝通這是最難能可貴的！

中心設施齊備，並舉辦恆常的小組活動，讓長者能在溫馨的環境中得咁適切及全面的護理和照顧及鍛鍊，晚年的生活更多姿多采，人生更豐盛，真正達到安在社區、樂在家中的目的。多謝咁多位。

祝各位
身體健康，工作順利愉快。 八旬會員
施美娥謹呈



認知障礙症

職業治療師
曾姑娘

如果長者出現以下其中兩個徵狀，便要提高警覺，盡早到醫生作初步診斷，在需要時再轉介到專科醫生(包括老人精神科)作出深入檢驗，因為長者有可能患上認知障礙症。

➤ 失去短期記憶，影響工作能力	➤ 思考及計算有困難
➤ 對熟悉的工作程序感到困難	➤ 做事失去主動
➤ 語言表達及理解有困難	➤ 性格轉變
➤ 對時間及方向感覺混亂	➤ 情緒及行為變幻無常
➤ 判斷力減退	➤ 隨處亂放東西



參考資料: <https://www21.ha.org.hk/smartpatient/SPW/zh-hk/Disease-Information/Chronic-Diseases-Zone/Details/?guid=0ff3b12b-b3c0-4fa9-9bac-6bcf9dc501ba>

家居訓練建議予認知障礙症

視覺記憶訓練

- 訓練開始時,可叫長者從10種物件中覆述5種物件
- 隨着長者的短暫記憶得到改善,可嘗試鼓勵長者從10種物件中覆述8種物件

備註:家人可教導長者一些短暫記憶的訓練技巧,例如把同類的物件群組或把物件與日常生活作聯想試鼓勵長者從10種物件中覆述5種物件



保良局



職業治療



健腦操六式

1. 左手伸出大拇指，右手伸出尾指，同時指向左面，然後左右手交換動作，並指向右面，重覆 10 次。



2. 左手伸出三隻手指，右手做出 OK 手勢，然後左右手交換動作，重覆 10 次。



3. 左手按著鼻子，右手拉左邊耳珠，然後左右手交換動作，重覆 10 次。



4. 左手手心向上，右手手心向下，以手背互相拍打，然後左右手交換方向，重覆 10 次。



5. 左手手肘拍向右腳膝蓋，然後右手手肘拍向左腳膝蓋，重覆 10 次。



6. 左右手交叉及十指緊扣，左右腳踝交叉放平，重覆動作 10 次。



與時並進：長者數碼無疆界



Love



護老鬆一鬆



匯豐銀行義工與長者製作冰皮月餅

Love



好味



創藝同行_藝術活動

手工藝小組



音樂小組



插花小組



活動推介(1)

懷緬治療小組-家在香港 多美好

日期：2018年10月15日至
12月10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：鄧姑娘



現實導向小組 - 生活安逸

日期：2018年10月19日至
12月14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：吳姑娘



日常生活小組- 愛的生活

日期：2018年10月20日至
12月13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：吳姑娘



懷緬認知治療小組-住得自在

日期：2018年10月16日
至12月11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：鄧姑娘



10至12月生日會

日期：2018年11月9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



以文會友

日期：
2018年9月13日至10月25日(四)
2018年9月26日至11月14日(三)
時間：下午2:00至2:45
費用：全免
名額：16人
負責職員：社工 謝姑娘



Thank you

鳴謝7-9月捐贈：

陳翰珍女士

\$ 5000



活動推介(2)

畫出彩虹 (水墨畫班) 2

日期：2018年11月8日至
12月27日(星期四)

時間：下午2:00至2:45分

費用：全免

導師：義工李幸賢

名額：16人

負責職員：社工謝姑娘



健康講座-認識流行性感冒

日期：2018年10月9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：護士姑娘

*歡迎家屬參加



1819剪髮服務(4)

日期：2018年10月2日、
10月9日(星期二)

時間：下午1:30至4:00時

名額：16人

費用：\$20

理髮義工：葉偉康先生 / 鄧太

負責職員：社工 謝姑娘



健康講座-長者簡易保健運動

日期：2018年11月1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：護士姑娘

*歡迎家屬參加



1819剪髮服務(5)

日期：2018年12月10日(一)

時間：下午1:30至4:00時

名額：16人

費用：\$20

理髮義工：葉偉康先生 / 鄧太

負責職員：社工 謝姑娘



注射流感針

日期：2018年11月14日(三)、
11月15日(四)

時間：下午2:00至4:00時

負責職員：註冊護士 文姑娘

費用：五十歲以上人士全免



健康講座-認識抑鬱症

日期：2018年12月3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：護士姑娘

*歡迎家屬參加



颱風山竹襲港

中心門外大樹倒下，壓斷
電燈柱橫臥路中心



颱風山竹襲港，風過之後，
中心附近多棵大樹倒下，影響
部份車路被封閉，在此感謝同
事趕返中心，協助搬開路面樹
枝，讓長者服務影響減低，另
外，亦感謝長者/家屬的包容、
體諒接送服務延緩，使服務能
順暢。



中心同事合力搬開樹枝，清出一
條通道，以便車輛駛近中心附近



南昌街塌樹橫臥路面，路段封閉，
車輛需要繞道。

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