



保良局
PO LEUNG KUK

保良局顧卞裘莉長者日間護理中心

2019年 4-6 月季刊



認識中風 (小百科)

在香港最常見的致命疾病中，腦血管病(主要是中風)居第四位，當中超過八成是六十五歲以上的長者。



什麼是中風？

1. 出血性中風：佔兩成至三成
2. 缺血性中風：佔七成至八成



腦血栓

/



腦栓塞

中風的徵狀：

- 身體突然失去平衡能力，以致無緣無故跌倒



- 半身不遂：即一邊的上下肢乏力、麻痺或失去感覺

- 突然不明白別人的說話，突然失去記憶答非所問



- 視覺障礙：例如 視力範圍減小、出現重影、視力驟降

- 吞嚥困難



- 言語不清 流口水 嘴歪



- 其他症狀：突發性的大小便失禁、劇烈頭痛、持續暈眩、情緒不穩定



有中風先兆的處理方法：

- 部分病人在中風前會有一些警告訊號——短暫缺血性中風 (TIA)，若懷疑有中風的跡象，即使維持很短時間，必須立即求醫！
- 根據統計，三分之一有小中風經驗的人，最終會發生中風
- 懷疑有中風的跡象，即使維持很短時間，都必須立即求醫

預防中風：

保持理想體重

戒煙戒酒

定時覆診及
按時服藥

健康飲食
習慣

作息定時

適量運動

創藝同行

不經不覺間，創藝同行已經來到了第4期，每期都會有不同的導師來中心教導長者手工、畫畫或者音樂，所以長者都獲益良多。



手工班導師教導長者不同的手工藝，包括毛巾兔、仙人掌/薰衣草盆栽、面譜、月亮燈、端午粽等，長者對成品都表示十分喜

誌





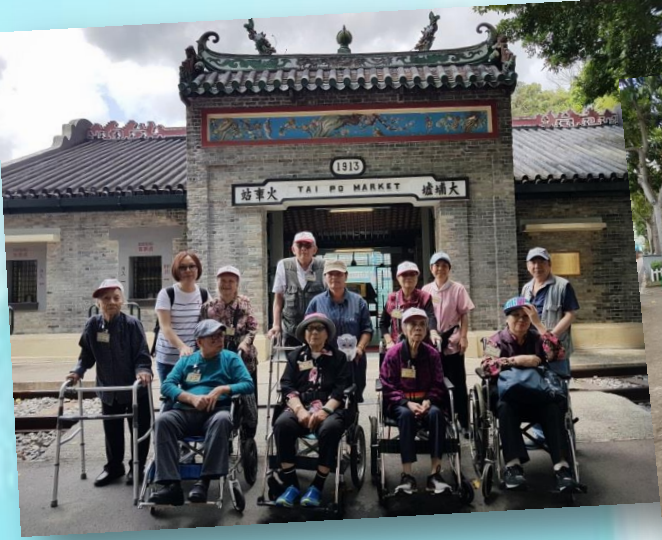
每堂的合唱團由老師即場伴奏，並教導長者經典金曲，活動吸引到很多長者參與，大家都很有熱誠，細心聆聽老師的教學，努力學習。



導師主要教導長者簡單的畫畫技巧，包括用水筆、廣告彩、粉彩筆等教授長者基本繪畫技巧，長者容易掌握，有成功感。



今個復活節十分熱鬧，中心舉辦了復活節生日會，為4-6月生日的長者慶祝生辰，而且更一起玩遊戲，贏取禮物，大家都十分快樂。



是次活動地點為鐵路博物館，其中展出了舊式火車，雖然上落車的路口較窄，坐輪椅的長者以及路行能力較差的長者都難以上去參觀。不過，長者表示可以在火車頭外拍下照片，已經很高興。往後，工作人員帶領長者到中式酒樓午膳，長者表示飽餐一頓，十分愉快。



■ ■ 戲曲中心導賞之 ■ ■

是日天氣早上晴朗，下午雖然偶有烏雲，但不影響參加者出遊的好心情。

到達戲曲中心的時候，參加者都認為戲曲中心的設計十分特別，讓他們增廣見聞。長者們在導賞團中參觀了茶館劇場，大劇院，也認識了戲劇妝容，服飾和表演技巧的特色，對戲曲有進一步的了解。

當中有長者表示自己一向只看京劇，所以這次的導賞讓她學習到更多粵曲文化，十分難得。



SQS 知多點

Service Quality Standard (SQS) 服務質素標準：

描述福利單位在管理和提供服務方面應達的基本水平

原則二：服務管理

服務單位應有效地管理其資源，管理的方法應貫徹靈活變通、不斷創新及持續改善對服務使用者提供的服務。

- | | |
|------|------------------------------------------------------------|
| 標準 4 | 所有職員、管理人員、管理委員會和 / 或理事會或其他決策組織的職務及責任均有清楚的界定。 |
| 標準 5 | 服務單位/機構實施有效的職員招聘、簽訂職員合約、發展、訓練、評估、調派及紀律處分守則。 |
| 標準 6 | 服務單位定期計劃、檢討及評估本身的表現，並制定有效的機制，讓服務使用者、職員及其他關注人士就服務單位的表現提出意見。 |
| 標準 7 | 服務單位實行政策及程序以確保有效的財政管理。 |
| 標準 8 | 服務單位遵守一切有關的法律責任。 |
| 標準 9 | 服務單位採取一切合理步驟，以確保職員和服務使用者處身於安全的環境。 |