



保良局
PO LEUNG KUK

保良局華永會生命教育及長者支援中心

21/22 第 7 期 2021 年 10 月中心通訊

個人分享：〈生命痕跡〉

福利工作人員 張嘉豪

簡介：

現時全球每 3 秒便有 1 人確診認知障礙症，而本港每 10 名 70 歲或以上長者便有 1 名患者。

內容：

認知障礙症患者會逐漸喪失認知能力，包括記憶力、語言能力等，以致日常生活、行為及情緒受影響。早前香港話劇團第三度把原著劇本《Le Père》（後改編成電影《爸爸可否不要老》）搬上本地舞台公演，由戲劇泰斗毛俊輝飾演患上認知障礙症的主角 André，毛俊輝當日分享於舞台上，由揣摩到演活患有認知障礙症的父親的心路歷程，他看見無論患者及家人都承受重大壓力，建議親人需留意為患者安排有規律生活，也要嘗試接納患者的退化是不能自控，盡量避免有爭執衝突，才令彼此能有更好的相處。

「明愛智好戲」劇團兼明愛賽馬會照顧者資源及支援中心職業治療師李雪瑩則講解，及早識別認知障礙症的常見十大特徵及相對溝通法門。她指，家人的警覺能讓患者可盡快獲得適切醫療支援及延緩病情惡化，因此鼓勵參加者一起思考怎樣可以善用患者仍擁有的能力興趣及發揮家庭角色習慣，透過提升訓練動機及避免意外發生，以保持患者晚年生活質素及減低對其照顧者的依賴。

「明愛智好戲」劇團團員當中，有部份為有記憶困難長者或照顧者，短劇以他們經歷作藍本，呈現出病患長者、照顧者及社會大眾對此症的不同看法及情感，團員也由演出過程中獲得治癒和釋放。一眾團員合唱《Somewhere over the rainbow》便是承載着「風雨過後，天空一定有彩虹！」的祝福及盼望，並透過話劇推廣認知友善訊息。

反思：

照顧認知障礙症患者往往都充滿困難，照顧者可先掌握認知障礙症成因及照顧技巧從而克服照顧時的困難，讓患者得到適切的照料。

資源來源：香港 01

園藝治療小組_花晨月夕



歡樂的時光過得真是快，不經不覺在雲漢這個大家庭工作超過了八年了，感恩在生命能夠服務雲漢邨的老友記，雖然心中有十萬個不捨得，但明白到成長是一個歷程，歷程中總需要不斷學習，所以謝姑娘亦是時候衝出雲漢邨了，本人已於9月份正式升調到荃灣改善家居及社區照顧服務。

感謝雲漢的老友記對謝姑娘多年的厚愛，如果老友記還在中心見到謝姑娘請不要感到驚訝，因為本人每星期總會有一天回雲漢工作，珍惜相見的日子，「係甘先喇，下次再見喇！」

最後，祝願各位身體健康，出入平安！

社工 謝小霞姑娘

各位老友記，大家好!我叫吳雅儀，你地都可以叫我吳姑娘或者 Ella，很高興能加入華永這個大家庭同大家一齊相處，依家主要擔任社區照顧券的工作，另外，我都會籌辦不同的活動，與各位老友記一同共渡快樂時光，大家係中心見到我可以搵我傾吓計。

社工 吳雅儀



「生命號」保單捐贈計劃嘉許典禮

當日生命號到總局出席保單捐贈計劃嘉許典禮，其活動有不少保險業界的傑出人士出席，讓他們對生命教育有新的認識和理解，我們提供了不少的活動，例如：幸福夾公仔機、短片分享等，以互動形式讓參加者在活動中得到啟發。



「智樂天地」認知障礙症長者訓練計劃

內容：舉辦公眾教育、健腦訓練活動，組織長者及護老者關懷小組、增強公眾對「及早發現，及早介入」的意識。

- 芬蘭木棋班：逢星期二，上午 10:00-11:30 (28/9(二)開始)
- 園藝治療班：逢星期五，上午 10:00-11:30 (8/10(五)開始)

地點：寶糧 CAFE

服務對象：評估患早期認知障礙症長者

費用：全免

服務名額：15 名(需進行評估)

招募義工：10 名內

負責同事：馬嘉聰先生、張嘉豪及溫文偉先生

*活動由「中國銀行(香港)有限公司」贊助



「智樂天地」認知障礙症長者訓練計劃照片



「智樂天地」
飛鏢班



「中國銀行」
地區安老探訪





皮膚是覆蓋在人體最外層的組織，保護身體免受外界的刺激和病菌的侵害。正確護理皮膚，對維持個人的身心健康均有重要意義，例如糖尿病患者的皮膚感染可以演變為組織壞死的嚴重後果，而痕癢這種不少長者常有的情況，表面看雖似微不足道，卻可以十分惱人，影響心理健康，所以長者和護老者都宜對皮膚護理有正確的認識。

皮膚護理要點

一. 清潔

皮膚要保持清潔，在炎熱的夏季，宜每天洗澡，特別是腋下，陰部和雙足等位置。大汗者應穿著吸汗和通爽的衣服，以減少患癬疾的機會，尤其是常患足癬者，切勿穿尼龍襪和不通氣的膠球鞋，可選擇涼鞋或皮鞋。

二. 痕癢

由於油脂分泌隨著老化過程會逐漸減少，長者的皮膚一般都會較為乾燥，導致經常痕癢，倘若不正確處理，一味搔抓，或以熱水刺激來企圖止癢，會造成惡性循環，不能解決癢的問題。一旦皮膚抓破，更易造成細菌感染及發炎。

三. 乾燥

避免因皮膚乾燥而造成痕癢，最重要是使用潤膚膏來保持皮膚滋潤，次數不限，尤其不可忽略的時間是沐浴後，在皮膚仍然濕潤時。此外，亦可考慮用浴油，但要提防滑倒。若是使用暖爐，要保持室內濕度，例如使用充油式電暖爐便較輻射式暖爐為佳。此外，毛絨衣物能刺激皮膚，令人更癢。心情煩躁，也會影響癢感。

四. 洗澡

由於大熱水會過度洗去皮膚表面的油脂，所以長者宜只用暖水，同時要避免大力洗擦，可用溫和滋潤性高的肥皂或沐浴露，甚至只局部位置用肥皂，其他只用溫水洗。在乾燥的季節皮膚會更覺痕癢，因此在冬天，長者除非曾出汗，否則不必每天洗澡，可以隔天甚至隔兩天才洗澡。

五. 危險訊號

倘若已採取上述措施，痕癢仍然持續，或皮膚表面有異常情形，都應請教醫生。例如痣突然產生變化、傷口經久不癒合、皮膚長出物體、嚴重痕癢及脫皮、劇痛等，都可能是嚴重疾病(如皮膚癌)的徵兆，不可忽視。

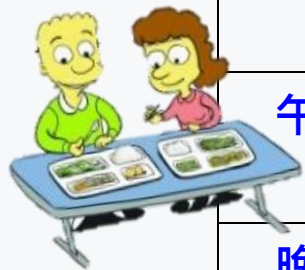
資料來源：香港特別行政區衛生署長者健康服務網站



中電有營飯堂服務計劃



類別	開飯時間	對象及收費
		長者及有需要人士
早餐	上午 9:00	\$4
午餐	中午 12:00	\$12
晚餐	下午 5:00	\$12



飯堂推廣：

- ✧ 每月介紹最多新朋友買飯票(必須買齊一星期的早/午/晚餐)的飯友，可獲取精美禮物一份。

預防肺炎及 呼吸道傳染病

衛生防護中心
Centre for Health Protection

衛生署
Department of Health

經常保持
雙手清潔

20秒

打噴嚏或咳嗽時
應用紙巾掩蓋口鼻，
然後徹底清潔雙手

時刻保持良好的
個人及環境衛生

當出現發燒或
呼吸道感染病徵，
應戴上外科口罩及
盡早向醫生求診

督印：張銘森 校對：馬嘉聰
 編輯及設計：溫文偉 印刷300份
 印刷日期：2021年10月
 10月份例會時間：2021年10月5日
 上午9：30 (星期二)
 11月份例會時間：2021年11月2日
 上午9：30 (星期二)
 中心地址：觀塘雲漢邨漢柏樓地下5號
 電話：3690-2291
 傳真：3690-2294
 電郵：bmcpc@poleungkuk.org.hk
 中心開放時間：
 星期一至六上午8：30至下午6：00
 星期日及公眾假期休息