



保良局周鴻標老人日間護理中心
保良局改善家居及社區照顧服務(油尖旺區)

星級專業團隊 助您居家安老



2013年10月(第三十八期)

痛症家居「自」療小貼士	P2-4	新同事的話	P12
家居錦囊你要知	P5-7	活動照片	P13-16
「長者社區照顧服務券試驗計劃」 (第一階段)	P8-9	拍攝花絮	P17
團隊成員	P10-11	長者生日	P18
		活動傳真	P19
		聯擊資訊	P20

痛 症 家 居 「 自 」

撰文：物理治療師-陳億濠先生

長期痛症是長者常見的問題，但許多長者和護老者對長期痛症的了解並不多，同時缺乏處理痛症的技巧。本文會為大家探討長期痛症，並介紹各種家居處理痛症的常用技巧

長期痛症的定義

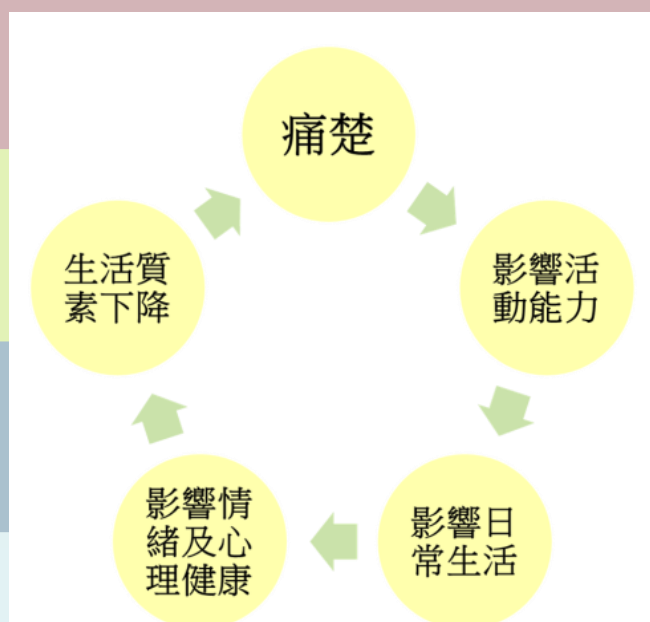
間歇或持續痛楚超過三個月，常見的長期痛症有頭痛、關節痛、背痛、神經痛及肌肉痛，成因包括退化性關節炎、類風濕關節炎、骨折後遺症、痛風症等。

長期痛症和一般痛症的分別

長期痛症	一般痛症
痛症持續/反覆，即使受傷部位已癒合	痛症隨受傷部位癒合減少或消失
沒有明顯的表徵	明顯的患處
持續/反覆痛楚超過三個月	短暫，少於三個月
需多活動	適當的休息
心理影響較長和持久	心理影響較輕和短暫
單靠藥物不能有效減少痛楚	藥物有效減少痛楚

長期痛症對長者的影響

有調查訪問 359 位患長期痛症的長者，逾五成長者表示會減少活動、一成多影響食慾、二成多會失眠及影響情緒。



家居處理痛症技巧小貼士

1. 正確服用止痛藥

坊間一般的止痛藥分為兩類：純止痛藥和非類固醇類消炎止痛藥。純止痛藥例如撲熱息痛(俗稱必理痛)的副作用較少，比較安全，但止痛效果較低，而非類固醇類消炎止痛藥的止痛效果較強，但容易引致胃痛等不適，應於飯後服用，並由醫生處方，不建議長者自行購買服用。



2. 妙用冷療熱療

冷療主要功效是消炎止痛，適合患處有紅腫熱痛時使用。使用方法：冰袋、冷敷墊，每次 15 分鐘，每天二至三次。熱療主要功效是止痛、增加患處血液循環，適合一般關節疼痛。

使用方法：熱水袋、熱敷墊、電熱氈，每次 20 分鐘，每天二至三次。



3. 正確使用電療機 (TENS)

長者在物理治療師的建議下可自行在家中使用電療 (TENS) 止痛，每次 20-30 分鐘，每天二至三次。電療機透過刺激表皮神經而達到止痛效果，副作用低和十分安全，但裝有心臟起搏器的長者不適合使用。



痛症家居「自」療小貼士

4. 自我穴位按摩

中醫有云「通則不痛」，適量地按摩穴位，能有助暢通經絡，對舒緩痛症有一定的療效。但建議長者在物理治療師的指示下才進行，而且必須持之以恆，方能收效。



合谷穴



三陰交穴

5. 定時進行復康運動

適量地進行復康運動能強化肌肉、增加關節的靈活度和改善姿勢，從而達到止痛效果。



除了以上常用的「自」療方法外，還有其他例如香薰治療、

音樂治療等技巧長者可以在家中進行以舒緩痛楚。本局於2013年7月起舉辦為期兩年由攜手扶弱基金撥款名為「無痛耆蹟」的長者痛症管理計劃，內容包括痛症講座、痛症舒緩管理小組、活絡操等，透過參加本計劃長者能夠學習以上各種「自」療技巧，並有機會以低廉的價錢接受5次由中醫師提供的針灸推拿服務，有興趣的老友記請聯絡物理治療師。



家居錦囊你要知

社區服務單位較早前由護士製定「預防中風及冠心病」、「慢性阻塞性肺病家居錦囊」、「糖尿病家居錦囊」單張，深受老友記歡迎，因製作精美亦具教育意義。故此繼續製作「預防流感」、「痛風家居錦囊」單張，提高老友記的醫護知識。

撰文：護士-呂慧珊姑娘



健康小貼士 預防中風及冠心病

① 戒煙及戒酒



② 作息定時，保持精神健康



③ 控制體重



④ 持之以恆地作適當運動

⑤ 均衡飲食，避免進食高膽固醇及高脂食物



⑥ 定期檢查、覆診和服藥

⑦ 出外記得帶劑底丸



家 居 錦 囊



預 防 流 感



保持雙手清潔



如有呼吸道感染
病徵應佩戴口罩



接種季節性
流感疫苗



打噴嚏或咳嗽時
應掩着口鼻



保持空氣流通



痛風家居錦囊

避免 ✗	避免 ✗	應該 ✓
 內臟  貝殼類	 疲勞	 飲水  芹菜
 椰菜花/蔴菜  冬菇	 精神緊張	 香蕉 / 蘋果  百合 黃瓜
 吃肥肉  酒類	 肥胖	 紅蘿蔔/洋蔥  蕃茄  茄子 白菜



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

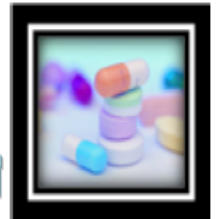


適當運動

定時覆診



藥物治療



慢性阻塞性肺病家居錦囊



空氣流通



定時用藥



適量運動



「長者社區照顧服務」

簡介

撰文：社工-謝小霞姑娘

「長者社區照顧服務券試驗計劃」為期2年，第一階段於2013年9月開始，採用「錢跟人走」的嶄新資助模式，讓合資格長者因應個人需要，使用服務券選擇合適的服務提供者、服務種類及服務組合。

現階段會於全港8區推行，分別東區、觀塘、黃大仙、油尖旺、九龍城、深水埗(包括油尖旺及九龍城區)、沙田、大埔、荃灣及屯門，長者須居住於上述8個選定地區。

常見問題：

問：如果我現在已經使用保良局的日間護理中心或改善家居及社區照顧的服務，那麼還可以參加「試驗計劃」嗎？

答：不能，因試驗計劃的服務對象，是以現在輪候長期護理服務的對象。另外，亦不鼓勵老友記退出現有服務，而重新輪候長期護理服務，而參與這試驗計劃。

問：有哪種服務模式？

答：單一模式即只使用日間中心的服務及混合模式即同時使用日間中心(部份時間)及家居照顧服務。

問：如果我住在旺角區，可以選擇哪些服務提供者？

答：深水埗區，因包括油尖旺區及九龍城區，共9間服務提供者，7間為混合模式，2間為單一模式。
例如：保良局癸未年樂頤居暨耆安長者日間護理中心。

券 試 驗 計 劃 (第 一 階 段)

問：何謂「共同付款的金額」？

答：在2013年度推行時，服務券價值為\$5800/每月。以「能者多付」為原則，按長者的家庭住戶收入，定為五個共同付款金額組別。

此外，接受綜援的服務券持有人可申請特別津貼，分別為：\$149（混合模式），\$207（單一模式）。

組別	服務券持有人 (固定每月共同付款金額)	政府資助金額
I	\$500	\$5, 300
II	\$750	\$5, 050
III	\$1, 000	\$4, 800
IV	\$1, 500	\$4, 300
V	\$2, 500	\$3, 300

保良局的服務提供內容是怎樣的？

服務組合	日間護理服務每週(每節4小時)	家居照顧服務(每月)
選擇一	2 節	18 小時
選擇二	3 節	14 小時
選擇三	4 節	9 小時
選擇四	5 節	4 小時

保良局改善家居及社區照顧服務(油尖 團隊



旺區) 及 周鴻標老人日間護理中心 成員



新 同 事 的 話



註冊護士
老婉明

大家好，我是註冊護士老婉明姑娘。希望在日後能協助各位老友記維持身、心、靈康泰。祝大家身體健康，身心愉快。



社工
李家明

大家好，我是新加入的社工「李生」，請大家多多指教及找我聊天吧！祝大家身體健康，開開心心。



護理員
張雄英

大家好，我是護理員張雄英，剛加入保良局這個大家庭。我很感謝各同事的細心指導、鼓勵及幫助，使我在工作上能順利完成，發揮團隊合作精神。



庶務員
祝啟文

大家好，我是庶務員祝啟文，很感謝各同事的細心指導及幫助，未來的日子我會努力為各長者提供優質的服務。



保健員
韓嘉汶

大家好，我是保健員韓嘉汶，我好開心因第一次投身長者服務而加入了保良局這個大家庭，希望給大家帶來開心快樂每一天。



護理員
黃可依

大家好，我是護理員黃可依，很開心能加入保良局這個大家庭，全靠這社裡一班熱心的同事使我很快便熟悉新環境，希望能把歡樂帶給每位老友記。

活 動 相 片

香港濕地公園是一個充滿環保意識的地方，活動分別舉行了三次，一班老友記非常聰明的，有關濕地的生態也很清楚。



香港濕地公園



齊來做早操



一群來自香港專業教育學院的學生，早前到中心跟一班老友記一起做早操，齊來一起實行「運動333」。

由香港電台第五台所舉辦的「道路安全問答比賽」，老友記信心十足地報名參與，成功奪得優異獎，可見大家是多才多藝的。



主席及董事局成員到訪 文化之旅



我們參觀了蠟像館，活動特刊快出版了。

中秋慶祝活動



美心集團企業義工



很高興美心集團企業
義工及雅居樂義工隊
到來跟一班老友記一
起做運動玩遊戲，開開
心心過中秋。

雅居樂義工隊





週日親烹餅班

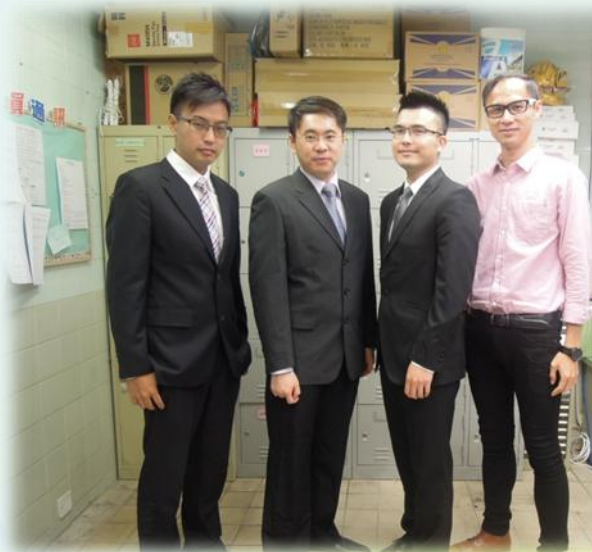


中秋節加餸

製 作 花 絮

為了拍攝封面及團員照，各人盛裝上班，花了半小時終告完成。

男子組飲衫



討論企位



安排企位

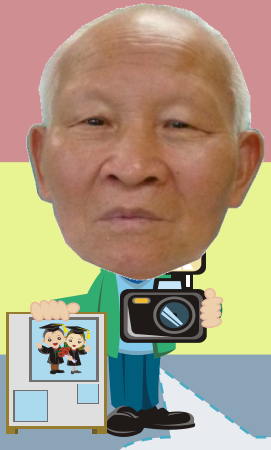
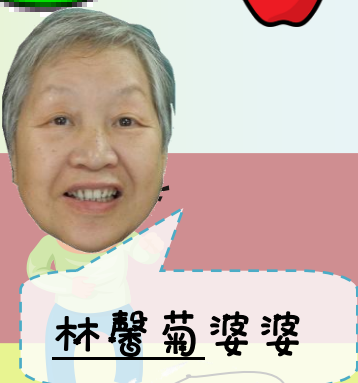
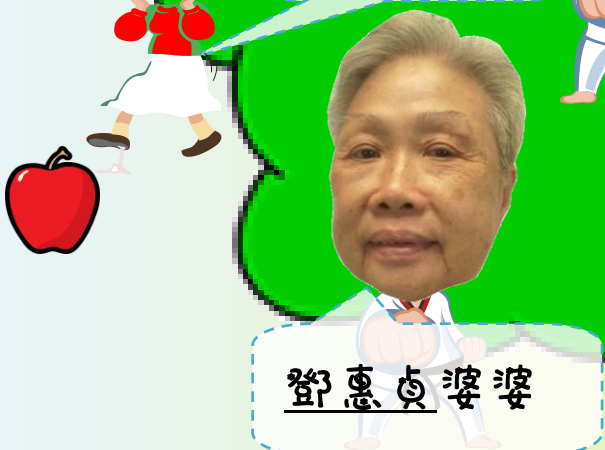
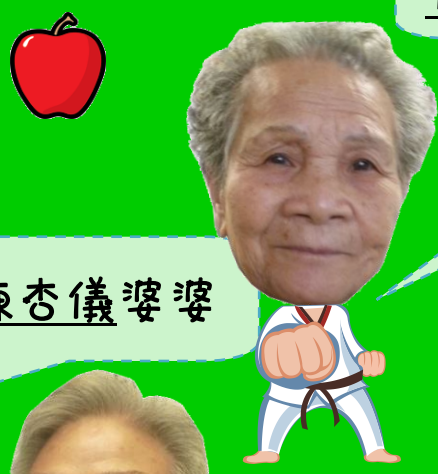
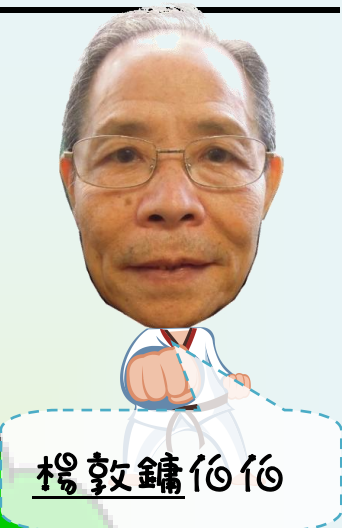


執相前

不同的「甫士」



賀 您 牛 一



日期	時間	活動內容	講者/ 負責人	費用
10/10	10:00-14:00	飲食文化博物館之旅	護士羅太	會員:\$100 護老者:\$120
18/10	09:00-15:00	飲食文化博物館之遊	社工周姑娘	會員:\$100 護老者:\$120
23/10	13:30-14:30	健康講座	護士羅太	全免
28/10	09:00-15:00	家居安全知多少旅行	社工周姑娘	全免
06/11	10:00-14:00	結伴同遊迪士尼	活動工作人員- 謝美寧	全免
20/11	10:00-14:00	結伴同遊迪士尼	社工周姑娘	全免
28/11	13:30-14:30	健康講座	護士羅太	全免
3/12	10:00-14:00	天際 100 及房協參觀	護士羅太/實習學生	全免
6/12	13:45-14:45	10-12 月份生日會	義務工作發展局	全免
24/12	13:45-14:45	聖誕聯歡	護士羅太	全免

中心每月恆常小組

星期一	集體遊戲、美麗人生、懷緬歲月、電子新世界、樂也融融
星期二	視覺藝術小組、痛症紓緩管理小組
星期三	算術智叻星、歌唱組、美食小組 、猜謎語/講故事
星期四	養生太極班、歌唱組
星期五	健力花式操、詩詞歌賦、感觀樂園
星期六	懷舊歌曲欣賞、編織班、花世界種植小組

廚師精選



翠塘豆腐(11 月份)、獅子頭(12 月份)、子蘿駝鳥肉(01 月份)

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，提昇服務質素，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	馮嘉雯女士 中心主任	吳秀蘭女士 助理社會服務總幹事(安老服務)
地址	九龍大角咀海輝道 11 號 奧海城一期政府服務中心閣樓	香港銅鑼灣禮頓道 66 號 莊啟程大廈 5 樓
電話	23980903 / 23980904	2277 8888
傳真	2395 9767	2890 2097
電郵	ehccs@poleungkuk.org.hk chowhungpiu@poleungkuk.org.hk	soc.admin@poleungkuk.org.hk

督印：馮嘉雯 採編：謝美寧

