

西 長 報

處處顯關懷

36期 2012年07月號



基督教香港信義會屯門長者綜合服務暨恩頤居

編者推介主題

我們偶然會聽到醫護人員表示「不要濫用抗生素」，究竟「抗生素」適宜在什麼情況下服用？如濫用後果又會如何？我們將分開兩次為大家介紹如何善用抗生素，是次專題會集中分享濫用抗生素可引致的不良後果，請大家密切留意！

此外，本期健康專訊還會為大家講解「柏金遜症」，「柏金遜症」是長者神經系統疾病中較常見的一種，平均發病年齡在六十至七十歲之間，對患者的活動能力、心理及社交都造成一定的影響，值得大家一起關注！

聯絡地址
屯門山景邨
景樂樓8-10號地下

聯絡電話
2467-1812

傳真
2462-3881

電郵
tmde@elchk.org.hk

網址
<http://www.elchk.org.hk/service/>

編輯
張穎茵、余凱琪

督印
狄文少玲、鄧詩慧

印刷數量
1000份(月刊)

內容簡介

頁數

內容簡介	頁數
健康資訊 ~ 善用抗生素(一)	2-4
健康資訊 ~ 認識柏金遜症	5-6
社區資訊	7
機構活動	8
服務介紹 ~ 基督教香港信義會屯門西長者日間護理中心	9
活動預告及花絮 (部份活動只供個別單位會員參與)	10-15
查詢聯絡資料	16

善用抗生素(一)

<睇醫生問清楚 抗生素咪食錯>

抗生素不是萬能藥

抗生素只適用於治療細菌性感染，但不能治療所有感染；對由病毒引致的疾病，如傷風和流行性感冒（流感）是沒有療效的。

患上一般傷風和流感時，使用抗生素不會：

~ 治癒感染

~ 加速痊癒

※傷風和流感不需抗生素※

不當使用抗生素可以是有害的

對個別人士會有副作用，例如：

1. 包括噁心、嘔吐、便秘或腹瀉、和頭痛
2. 過敏反應，如紅疹、皮膚痕癢、呼吸困難
3. 抗藥性：抗生素雖然可以治療細菌感染，但亦可同時殺死身體內的正常細菌，增加感染抗藥性細菌的風險，抗藥性細菌感染是很難醫治的。近年數據顯示抗藥性細菌日漸增多，並對大眾健康造成嚴重威脅。

如何護理傷風和流感

1. 充足休息和多喝水，如徵狀持續，便應求醫
 2. 遵從醫生的建議使用藥物
 3. 切勿要求醫生處方抗生素
 4. 不要自行使用抗生素
- ※必須權衡利弊 才使用抗生素※

常見問題

- ~ 細菌和病毒有什麼分別？
- ~ 細菌和病毒各有不同特性，可引致不同的疾病，治療的藥物亦不同。其實大部份的上呼吸道感染屬病毒感染，故無須使用抗生素。以下表列一些細菌和病毒，與其引致疾病的例子：

病菌		病例
細菌	大腸桿菌	尿道炎、腸胃炎
	肺炎球菌	肺炎、中耳炎
	金黃葡萄球菌	皮膚及軟組織感染
病毒	鼻病毒	傷風
	流行性感冒病毒， 如H1N1, H3N2	流行性感冒
	水痘帶狀疱疹病毒	水痘
	腸病毒	手足口病

如果發燒，是否需要抗生素？

發燒是常見的病徵，不一定由細菌引致；如果出現發燒，請先諮詢你的醫生。



如鼻涕呈現黃色或綠色，是否需要抗生素？

傷風或流感時，鼻涕轉濃及呈現黃色或綠色是常見的，不一定表示你已患上細菌感染。如有疑問，請諮詢你的醫生。



下期預告：善用抗生素(二) - 慎防細菌抗藥性

資料來源：衛生防護中心網站www.chp.gov.hk
衛生署24小時健康教育熱線 2833 0111

認識帕金森症

帕金森症是一種較常見的神經系統疾病，平均病發年齡在六十至七十歲之間。

成因

帕金森症可分為原發性和誘發性兩類。大部份帕金森症的成因都是原發性的；其真正原因還未有一致的結論，目前知道是由於腦內部份神經系統功能受損，引致一些稱為多巴胺的神經傳導物質減少。

誘發性的帕金森症則是由於藥物（如長期服用一些止暈藥）、腦部受創、腦炎、多次中風等因素引起。



徵狀

1. 震顫：初發時通常出現在一側的上肢，繼而影響其他肢體，最後可能影響全身的肌肉。
2. 動作緩慢：尤其在開始活動及轉變方向時最為明顯。
3. 關節活動顯得如齒輪般僵硬。
4. 其他病徵包括面部無表情、步履及語調出現變化等。

治療方法：

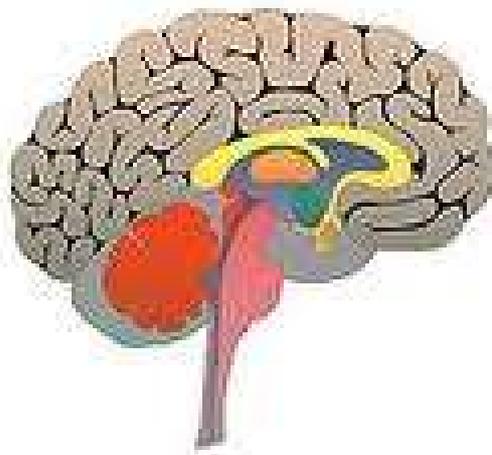
藥物：現階段雖未有任何根治原發性帕金森症的有效方法，但藥物能幫助控制此病的病徵，改善患者的活動能力和減輕震顫的情況，以減低對日常生活的影響。

藥物通常需要長期服用，若自行中止服用，可能會令病情反覆。

物理治療：肌肉、姿勢及關節的訓練可減少症狀及併發症；另外，適當使用助行器具及正確運用轉移技巧，能令患者增加活動能力，減少意外發生。

職業治療：分析患者起居生活與實際家居環境所遇到的障礙，使用輔助器材及改善家居佈置，減低患者的功能障礙，提高患者的自我照顧能力。

心理輔導：患者容易有抑鬱的情況，所以家人的支持和安慰很重要。此外，照顧者亦可能因過度的壓力而感到沮喪。如有需要，應向專業人士尋求輔導。



資料來源：長者健康服務網頁 [Http://www.elderly.gov.hk](http://www.elderly.gov.hk)



關愛基金
租住私人樓宇長者津貼
 2012年7月9日開始接受申請

受惠對象及資格：

- 全部同住人士均需年滿65歲或以上；
- 沒有領取綜合社會保障援助；
- 在香港沒有物業；
- 租住私人樓宇，租金不超過所定上限。

一次性津貼金額：

- 獨居長者戶\$4,000
- 二人長者戶\$8,000
- 三人或以上長者戶\$12,000

住戶人數	入息上限	租金上限
1人	\$8,740	\$4,370
2人	\$13,410	\$6,705
3人或以上	\$15,260	\$8,530

申請辦法：

可於關愛基金網頁下載表格及申請
 網址：www.communitycarefund.hk
 查詢電話：2835-2200 / 2835-2222

公共交通票價優惠計劃

於6月28日起，65歲或以上長者任何時間乘搭港鐵，以八達通繳付車費，只需\$2。

優惠包括：

港鐵線、荃灣線、觀塘線、將軍澳線、東涌線、迪士尼線、西鐵線、東鐵線、馬鞍山線、輕鐵服務及港鐵巴士(新界西北)路線。

不包括：

機場快線、往返羅湖、落馬洲及馬場站的東鐵線、東鐵線頭等。

綜援、公共福利金額外津貼

領取綜援、傷殘津貼或高齡津貼(即生果金)人士可獲額外一個月津貼，社署將於2012年7月初以自動轉帳存入指定戶口。

公屋租戶免繳3個月租金

政府為公屋租戶代繳2012年7月及8月租金，房委會寬免租戶2012年9月的租金。因此公屋租戶連續三個月不用交租。

基督教香港信義會
「粵北湘西鄂北滇中」
助學計劃 (2012-13年度)
資助回條

姓名：_____ (先生/女士/小姐)
地址：_____

- 聯絡電話：_____
- 聯絡電郵：_____
- 資助學童人數：
- 名小學或初中學生全年生活費 (每名HK\$700)
- 名特殊學校學生全年學費 (每名HK\$1,200)
- 名職業專科學生全年學費 (每名HK\$5,000)
- 名神學生全年學費 (每名HK\$6,000)
- 捐贈生活物資/學校設備HK\$ _____
- 奉獻HK\$ _____ 支持助學計劃經費
- 公司/機構/堂會/學校/個人：_____

捐款方法：
支票抬頭寫「基督教香港信義會」，填妥表格，請連同支票寄回九龍油麻地窩打老道50號A「基督教香港信義會」內地教會關懷小組收。
查詢電話：23885847
傳真：23887539
電郵：mainland@elchk.org.hk
網頁：http://www.elchk.org.hk

捐款HK\$100或以上者可憑捐款收據申請稅項寬減

助學原則

由於需要資助的項目、學生數目及地區都眾多；在有限的資源及人力上，本會內地教會關懷小組以下列原則安排助學工作。

- 一、基本理念：
1. 透過助學，幫助偏遠地區適齡學童接受教育，從而幫助脫貧和參與國家的建設。
 2. 透過助學，實踐基督的愛，從而體現愛鄰舍的精神。
 3. 資助貧困學生完成九年基礎教育。在資源許可下，按個別情況，繼續資助成績優異的學生接受職業訓練。本會並資助特殊教育學生(包括：聾啞、智障、殘疾學生)及資助國內神學生。
- 二、2012至2013年度預計資助學生名額：
1. 廣東清遠：連南縣230名(資助購買主科練習簿)
 2. 湖南懷化：
 - 豐順101名；職業訓練40名、
 - 歸城區123名、中方縣129名、
 - 沅陵縣99名、會同縣114名；
 - 豐順、智障、殘疾68名。
 3. 湖北襄陽市：保康縣53名。
 4. 湖南省長沙市湖南聖經學校、
 - 湖北省武漢市中南神學院、
 - 雲南省昆明市雲南神學院。(合共12名神學生)。

三、2012至2013年度資助費用

- (預算總支出HK\$ 998,400)：
1. 每名小學生全年生活費用 HK\$700
 2. 每名初中生全年生活費用 HK\$700
 3. 每名特殊學校學生全年學費 HK\$1,200
 4. 每名職業專科學生全年學費 HK\$5,000
 5. 每名神學生全年學費 HK\$6,000

本會除助學外，亦會被學校的需要支持其他項目，如建校、改善學生宿舍、更新教學設備及資助購買練習簿等。

您的幫助，可使更多貧困學童受惠，有助他們脫貧，為他們帶來更美好的明天！



湖南省懷化市會同縣，偏遠山區資源貧乏，小小年紀的學童在嚴寒中抖擻精神，十分珍惜學習機會

地址：九龍油麻地窩打老道50號A信義樓
電話：23885847 傳真：23887539
電郵：mainland@elchk.org.hk
網頁：http://www.elchk.org.hk

屯門西長者日間護理中心

點只日託咁簡單

服務目標

中心本著「社區照顧」的服務精神，為有需要護理服務之長者，提供一個安全舒適的環境，並給予專業日間照顧服務，藉以舒緩家庭護老者之壓力。

服務內容

中心提供各種社交和康樂興趣活動，促進長者身心健康。同時設有各項治療計劃以減低患「老年痴呆症」患者的退化過程，使他們保持與社區聯繫，能繼續過著融和的社群生活。

中心有專車接送、營養膳食、醫療服務、覆診護送、康復治療、導向及思考訓練、社交康樂活動等等，使長者及其家人得至全面關顧。

收費及質素

~可選擇每月，每日或半日服務（基本服務收費參考：
\$300 / 每天，\$4500-\$5200 / 每月- 包括中心車接送）。

~有過百人的工作隊伍支援，包括：資深註冊社工、註冊護士、到診醫生、中醫師、物理治療師、言語治療師、足部治療師、牙醫、保健員、護理員、司機、廚師。

申請方法

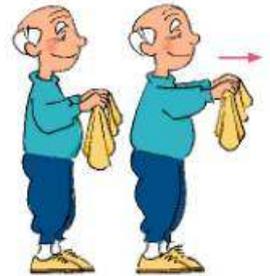
可親臨本中心 或致電 2467 1812 (陳姑娘) 查詢
地址：屯門山景邨景樂樓8-10 號地下

填妥申請表格交回本中心或 傳真：2462 3881 或
電郵：tmde@elchk.org.hk

鳴謝

華人永遠墳場管理委員會 捐款

屯門西長者日間護理中心「邁向現代化、長者舒適窩」計劃



屯門西長者日間護理中心活動

- 外出活動 - 每週一次外出園圃耕種-長者農夫
- 健康講座 - 衛生署健康講座~認識抑鬱
- 專題小組 - 認知小組活動
- 美食學問 - 金石斛、當歸炖水鴨
- 宗教教育 - 25/08/2012 上午10:30-11:30
每月一次~聖經故事
- 導向活動 - 多元化小組活動
透過共同學習、溫故知新、手工制作、
文化藝廊、心得交流的活動形式，鼓勵長者
發揮內在潛力和所長。

活動花絮



父親節手工製作



打保齡球姿勢好靚呀!



共享美味Pizza慶祝父親節



我們正在包粽

信義健頤會活動

新會員招募-入會資格：

1. 年滿50歲(出生年份1962年)或以上之香港居民
2. 年費25元(入會日至翌年3月31日止)



* 健康講座 — 長者保健運動

日期	2012年8月23日(星期四)
時間	上午9:15至10:15
地點	信義健頤會(山景邨景榮樓地下)
對象	中心會員
收費	全免
內容	衛生署闡述運動的目的及其重要性， 示範及教導熱身、伸展及靜止前的基本運動技巧
聯絡人	聯絡所屬單位職員

* 秋高氣爽樂悠遊

日期	2012年8月29日(星期三)
時間	下午14:30-15:30
地點	信義健頤會(山景邨景榮樓地下)
對象	中心會員
收費	\$112
內容	參觀鴻福堂文化館(荃灣德士古道)、粵海酒店自助餐、 香港中山紀念公園。
聯絡人	聯絡所屬單位職員

* 愛+人 賽馬會和諧社會計劃

日期	2012年8月30日(星期三)
時間	上午10:00-15:00
地點	信義健頤會(山景邨景榮樓地下)
對象	中心會員義工
收費	全免
內容	參觀馬場及其他設施
聯絡人	聯絡所屬單位職員

山景長者護理院活動

* 健康講座 – 慎防跌倒(社區篇)

日期	2012年8月7日 (星期二)
時間	上午10:00-11:00
地點	本院二樓大堂
講者	衛生署護士
對象	院友及親友
內容	講解長者在社區上如何防跌

* 年度懇親暨服務諮詢日

日期	2012年8月18日 (星期六)
時間	上午10:00-下午3:00
地點	山景邨喜讌好廚
對象	院友及其家屬
內容	服務分享及諮詢、午餐聚會、親友個別會晤及服務推廣。

* 健康講座 – 慎防食物中毒

日期	2012年8月24日 (星期五)
時間	上午10:00-11:00
地點	本院二樓大堂
講者	衛生署護士
對象	院友及親友
內容	講解食物中毒的成因及預防方法

屯門改善家居及社區照顧服務活動 活動推介

*夏日樂悠遊-文化生活之旅

日期	8月中旬(暫定)
時間	上午9:00至下午1:00
地點	元朗屏山文物徑
內容	參觀香港首條文物徑 主要景點有聚星樓及鄧氏宗祠等中國傳統古建築物
對象	屯門改善家居及社區照顧服務長者
費用	\$10/位
名額	7位(註:如報名人數超過名額,將以抽籤形式決定)
聯絡人	致電2467-7040與李姑娘聯絡

*運動小組

日期	逢星期二或四
時間	下午2:00至下午4:30
地點	屯門西長者日間護理中心(山景邨景樂樓地下)
內容	利用針灸等治療去改善長者的體力、 關節活動度、減少痛症從而加快長者的康復並提昇功能
對象	屯門改善家居及社區照顧服務長者
名額	每組各有12位,其中每組有2個名額可供長者自行報名 (註:自行報名名額只可參加3個月運動小組及需自行安排前往小組)
聯絡人	致電2467-7040與馬先生聯絡

活動花絮

*節日展關懷-端午節



*群星歡樂賀雙親節



長者病人出院家居支援計劃活動

* 護老者分享小組 掌握護老知識 共同分憂解困

剛出院的長者身體活動能力往往有所削弱，使護老者無所適從，於照料上不知所措，徒添不少壓力，故此本服務定期舉辦護老者分享小組，除了讓護老者得到更多護老知識，使照顧長者上能事半功倍，亦讓護老者共同分擔照顧長者上的困難，互相幫助，共同尋找出路。

日期	2012年8月11日(星期六)	2012年8月25日(星期六)
時間	下午2:00至4:00	
對象	正接受長者病人出院綜合支援計劃服務的護老者	
本月主題	長者與性	長者健康小食
地點	基督教香港信義會屯門西長者日間護理中心 (屯門山景邨景樂樓地下)	
報名	致電3767-7386與嫻姑娘聯絡	



長者病人出院家居支援計劃活動

* 聽覺保健知多少

日期	2012年8月30日 (星期四)
時間	上午10:00-11:00
地點	信義尊長會 (兆康苑商場二樓)
講者	衛生署外展服務隊護士
對象	各服務單位會員
聯絡人	聯絡所屬單位職員



* 認識抑鬱症

日期	2012年8月22日 (星期三)
時間	上午10:30-11:30
地點	屯門西長者日間護理中心(山景邨景樂樓)
講者	衛生署外展服務隊護士
對象	各服務單位會員
聯絡人	聯絡所屬單位職員

基督教香港信義會 屯門長者綜合服務暨恩頤居 查詢聯絡資料

	單位/ 項目	電話/ 傳真/ 電郵	地址
	基督教香港信義會 屯門長者綜合服務	電話：2467-1812 傳真：2462-3881 電郵：jenny@elchk.org.hk	新界屯門山景邨 景樂樓8-10號地下
到戶式服務	屯門醫院 長者病人出院 綜合支援計劃— 信義會長者 出院家居支援隊	電話：3767-7386 傳真：3767-7387 電郵：idsp@elchk.org.hk	新界屯門青松觀路 屯門醫院康復大樓二樓
	屯門改善家居及 社區照顧服務	電話：2467-7040 傳真：2454-4482 電郵：tmehccs@elchk.org.hk	新界屯門山景邨 景榮樓15號地下
	社區醫護隊	電話：2467-1812 傳真：2462-3881 電郵：kingchungchan@elchk.org.hk	新界屯門山景邨 景樂樓8-10號地下
中心式服務	屯門西長者日間護理中心	電話：2467-1812 傳真：2462-3881 電郵：tmde@elchk.org.hk	新界屯門山景邨 景樂樓8-10號地下
	信義健頤會	電話：2467-2620 傳真：2463-6689 電郵：lhac@elchk.org.hk	新界屯門山景邨 景榮樓7-9號地下
院舍式服務	山景長者護理院	電話：2467-6612 傳真：2463-6689 電郵：skca@elchk.org.hk	新界屯門山景邨 景榮樓二、三樓
	恩頤居	電話：2155-2828 傳真：2155-2829 電郵：gc@elchk.org.hk	新界葵涌葵盛圍364號 馮鎰社會服務大樓二至 四樓
社區式服務	照護者培訓學院	電話：2467-1812 傳真：2462-3881 電郵：tmde@elchk.org.hk	新界屯門山景邨 景樂樓8-10號地下
	社區醫護隊	電話：2467-1812 傳真：2462-3881 電郵：kingchungchan@elchk.org.hk	新界屯門山景邨 景樂樓8-10號地下
	仁信長者學苑	電話：2467-2620 傳真：2463-6689 電郵：lhac@elchk.org.hk	新界屯門山景邨 景榮樓7-9號地下

本會網址：www.elchk.org.hk/service

❖ 若不欲收取此刊物，請與本會聯絡！ ❖