

# 喜晴有 一個信念



## 愛與希望

### 個案分享：

「明」日晨「輝」會更好（許輝明先生專訪） P.15-18

### 特別介紹：

1. 你的願望樹 P.14
2. 別再中風~至Fit生活自我管理計劃 P.4
3. 流感預防你要知 P.21-22

## 喜·訊

2018-2019上半年度服務報告

服務統計數字統計

SQS考考你

P.2-4

P.5-6

P.7-8

## 喜·動

活動回顧

活動介紹

P.9-10

P.11-12

## 喜·事

同事輪住講

你的願望樹

P.13

P.14

## 喜·人

「明」日晨「輝」會更好

P.15-18

## 喜·閱

每秒擺一下

極夜的故事

P.19

P.20

## 喜·貼

流感預防你要知

P.21-22

## 2018-2019 上半年度服務報告

本單位致力透過提供一系列的綜合到戶服務，滿足在社區居住的嚴重殘疾人士的個人照顧、護理及康復訓練需要，減輕其家屬/照顧者的壓力，改善他們的生活質素，支援他們在社區生活；在照顧者方面，亦不忘提供訓練及支援，以提升他們的照顧能力。除此之外，本單位亦著重服務使用者及照顧者在個人復康之外的身心靈發展及社會發展，故提供了多元化的活動，並不斷提昇服務質素。

詳情如下：



## 推動社區共融

一如以往，將軍澳分區每兩個月舉辦的「義工剪髮活動」透過義工探訪及服務，繼續將關懷與愛送給每位服務使用者，推動共融互愛的社區。

延續上年度積極推動居住於深水埗區私營院舍的殘疾人士融入社區的精神，2018年7月21日本單位再次聯同社會福利署深水埗區福利處辦事處、新生精神復康會安泰軒及本機構晉晴支援服務中心，招攬了120多位殘疾人士及義工參與，舉辦了精彩的才藝表演活動，讓他們發揮個人潛能和滿足自我之餘，也進一步加強了與社區人士的互動和聯繫。



## 家屬支援工作

本單位一直著重對於家屬/照顧者的支援，透過講座或不同形式的聚會，增強家屬/照顧者的復康及健康知識，並積極聽取家屬/照顧者的意見。有關活動包括：

本單位一直著重對於家屬/照顧者的支援，透過講座或不同形式的聚會，增強家屬/照顧者的復康及健康知識，並積極聽取家屬/照顧者的意見。有關活動包括：

- 2018年7月30日舉行「喜晴服務諮詢會」，當日有20多位服務使用者及家屬於活動踴躍發表對服務的意見，我們進一步了解了他們不同的需要，促進了彼之的溝通。
- 2018年8月25日舉行「家有一寶」認知障礙症專題講座，揭開家屬對認知障礙症的迷思，宣揚及早識別認識障礙症患者的重要性。



## 友伴行

本單位亦透過一連串不同形式的外出活動，例如遊覽長洲、香港歷史博物館、挪亞方舟、濕地公園，以及一些飲茶樂聚活動等等，除了增強了服務使用者的社區接觸外，更重要是讓他們連結在一起，彼此相識相知、互相支持。同路人的互相影響下，在復康路上必定能發揮正面作用。

## 全面的職員培訓

於職員培訓方面，除了恆常的扶抱、輪椅使用及衛生護理技巧訓練外，本單位特意於年初舉辦了「壓傷處理工作坊」，增強了同工對不同階段褥瘡的形成和護理方法的認識，令到同工對照顧長期臥床之服務使用者的技巧得到提升。下半年度，單位會繼續提供適切的專題培訓，致力提昇同工服務的質素。



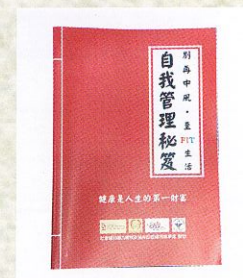
## 增強護理服務支援

本單位繼續積極推動服務使用者使用醫院管理局轄下的「醫健通」電子健康記錄互通系統，以加強服務使用者對自己身體健康狀況的掌握，讓本服務更能對症下藥，提供最合適的治療和復康方案。服務使用者可透過個案經理的協助，進行「醫健通」登記及與本單位護士互通同意的程序。

## 特別計劃介

本單位對於中風病患者尤其關注，故於2018年8月至11月期間開展名為「別再中風~至Fit生活自我管理計劃」，邀請了30位中風個案參與，計劃內容：

- 護士到戶的健康生活指導，提供自我管理秘笈，鼓勵參加者持續進行自我健康的監察和管理；
- 由九龍城分區社工連結石硤尾區慧進會的合作，以義工探訪形式，關懷區內中風個案；
- 於將軍澳分區設立「陽光大使」，把活動的關懷訊息宣揚到社區；
- 計劃於12月進行頒獎禮，藉此嘉許義工及在計劃中努力不懈地自我管理的參加者及其家屬。



## 擴大服務宣傳範圍

為增加社區人士對本單位服務的認識，讓更多有需要人士能及時尋求最適切的支援，故本單位除了定期於九龍醫院進行服務宣傳講座外，本年度增加了以下宣傳活動：

- 深水埗分區於接受了明愛醫院-中風科及健康資源服務中心的邀請，分別進行了兩次服務介紹會議，更鮮有地與明愛醫院腦神經科醫生進行交流，加深了醫療團隊對嚴重殘疾人士家居照顧服務的認識，以備將來推介給有需要之病人及其家屬。
- 將軍澳分區於本年7月開始了第一階段的服務宣傳，以求聯繫將軍澳區的長者地區中心、綜合家庭服務中心及離院支援計劃，讓服務廣播得更為全面。



# SQS 考考你

服務質素標準SQS (Service Quality Standards)是社會福利署與受資助機構共同制訂的指引，用以釐定及評估服務表現，並確保服務使用者可以得到優質的社會福利服務。其中服務質素標準可以分為以下十六項，包括：

標準1 - 服務資料	標準9 - 安全的環境
標準2 - 檢討及修訂政策及程序	標準10 - 申請和退出服務
標準3 - 運作及活動紀錄	標準11 - 評估服務使用者的需要
標準4 - 職務及責任	標準12 - 知情的選擇
標準5 - 人力資料	標準13 - 私人財產
標準6 - 計劃、評估及收集意見	標準14 - 私穩和保密
標準7 - 財政管理	標準15 - 申訴
標準8 - 法律責任	標準16 - 免受侵犯

今期的問題將重點為以下標準：

標準7 財政管理	服務單位實行政策及程序以確保有效財政管理。
標準8 法律責任	服務單位遵從一切有關法律責任。
標準10 申請和退出服務	服務單位確保服務使用者獲得清楚明確的資料，知道如何申請接受和退出服務。



- 不論任何原因，單位終止向服務使用者提供服務或服務使用者自行退出服務，負責\_\_\_\_\_會聯絡服務使用者或其家屬/照顧者，了解退出服務原因，及作服務意見採集。
  - 護士
  - 復康工作人員
  - 物理治療師及職業治療師
  - 個案經理
- 下列哪些情況，不是中心拒絕提供服務的原因？
  - 申請人不符合接受服務的資格
  - 申請人的沒有收入來源
  - 申請人的行為對職員構成危險
  - 以上皆是拒絕提供服務的原因
- 服務使用者可以查閱以下哪份文件得知每月服務收費內容(包括服務日期)？
  - 機構年報
  - 服務繳費通知書
  - 喜晴半年刊
  - 以上皆不是
- 服務單位遵守一切有關的法律責任，以下哪一個描述是正確的？
  - 服務單位知悉所有監察其運作及服務提供的法例(包括衛生、安全方面的法例)
  - 服務單位備有監察程序以確保單位遵守有關的法例，及於需要時徵詢法律人士的意見
  - 以上皆是
  - 以上不皆是

\*想知道正確答案嗎？以上4條問題的答案已顯示於本刊物尾頁位置，歡迎讀者自行核對答案☺

### 約你去街街



與參加者一同逛年宵，感受節日氣氛



當然不可少的是欣賞五光十色的維港夜景



參加者的笑容令這個冬日加添不少暖意

## 活動回顧

過去半年，喜晴計劃籌辦了多個不同主題和類型的活動，全因為有你們的參與，才讓這些活動變得滿有喜樂，就讓我們一同回味當時的精彩瞬間！



與義工朋友一同製作新年掛飾



棋藝切磋，樂趣多多



透過禮物，將支持和鼓勵帶給受訪家庭

### 送晴行動

### 表達藝術工作坊



畫作·美點共分享



充滿個人特色的作品背後，蘊藏著屬於他們的小故事

### 濕地遊踪



參加者認真聆導賞員的講解



再來一張組員大合照！

### 趣味一番小組



初嚐乒乓樂趣



母女同心製作自己專屬的相架



努力設計中...

### 喜晴諮詢會



謝謝你們當日的參與，讓服務變得更完善



我們認真聆聽每個意見



我們的部門主管正進行服務報告

### 懷舊遊



懷舊主題展覽最適合老友記參觀！



重拾了很多寶貴的回憶

### 結伴同行



希望下次參與的會是你！



你們真摯的笑容就是我們的原動力

### 挪亞方舟一天遊



懷著興奮的心情出發



懷著興奮的心情出發



一眾可愛動物熱烈歡迎我們的參加者

### 離島遊



陽光普照的一天

## 2018-2019年度喜晴計劃精彩活動浪接浪

本年度，喜晴計劃將會繼續為各位服務使用者定期籌辦各式各樣的精彩活動，與服務使用者一同製造快樂回憶，即將舉辦的活動包括有：

### 1. 友伴行

內容：是次活動與中風及腦部受損病人自助組織「慧進會」合辦，義工朋友將以同路人身份進行親善探訪，並贈送禮物給予受訪家庭，為服務使用者及家屬打氣！

日期：10/2018至11/2018  
時間：上午9時至12時或下午4時至6時  
地點：服務使用者府上  
對象：油尖旺及九龍城區服務使用者及家屬  
參加辦法：填妥即將派發的活動通告並交回服務單位報名，名額有限，欲報從速！



### 2. 院舍巡禮

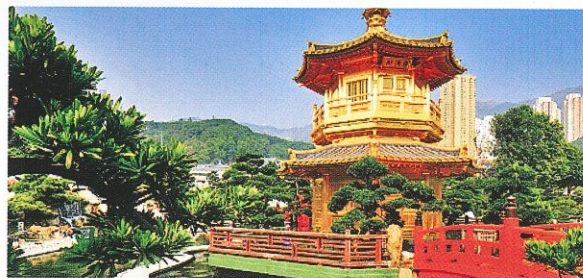
內容：是次活動與靈實護養院及基督教懷智服務處將軍澳綜合復康服務中心合辦，將安排參加者參觀政府津助之長者及嚴重殘疾人士院舍，實地了解院舍運作及環境設施，由於津助院舍平日一般甚少對外開放，參選機會實屬難得！

日期：06/10/2018及13/10/2018  
時間：上午9時至下午2時  
地點：靈實護養院 / 基督教懷智服務處將軍澳綜合復康服務中心  
對象：將軍澳區服務使用者及家屬  
參加辦法：填妥即將派發的活動通告並交回服務單位報名，名額有限，欲報從速！

### 3. 南蓮園池輕輕鬆鬆之旅

內容：參加者可於風景秀麗、寧靜閑適的南蓮園池享受自然美景及其他復古建築。此外，參加者更可於志蓮素齋內享用齋菜午膳，品嚐傳統健康山家素菜，絕對值得報名參加！

日期：06/10/2018  
時間：上午9時至下午3時  
地點：志蓮淨苑、南蓮園池  
對象：深水埗區服務使用者及家屬  
參加辦法：填妥即將派發的活動通告並交回服務單位報名，名額有限，欲報從速！



## 4. 機構賣旗

內容：循道衛理楊震社會服務處將於2018年11月03日(星期六)舉行全港賣旗籌款活動。是次活動旨在為本處籌募經費以維持及開展各項社會服務工作，從而為更多有需要的人士提供支援。為鼓勵參與，每兩名參與賣旗的義工朋友更可獲贈「鴻福堂現金券」乙張！

日期：03/11/2018  
時間：上午9時至上午11時(待定)  
地點：鄰近社區  
對象：各區之喜晴計劃服務使用者及家屬  
參加辦法：填妥即將派發的活動通告並交回服務單位報名，歡迎邀請其他親友一同參與！



## 5. <<我要健康>>護理工作坊

內容：是次活動將安排專業護理人員與參加者探討不同健康專題，分享實用護理小貼士，其他豐富內容包括遊戲及茶點等等，適合希望從日常生活習慣著手改善個人健康的你！

日期：12/11/2018至03/12/2018(逢星期一)  
時間：下午3時至6時  
地點：將軍澳尚德社區會堂  
對象：將軍澳區服務使用者及家屬  
參加辦法：填妥即將派發的活動通告並交回服務單位報名，名額有限，欲報從速！



## 6. 薄扶林生態文化營

內容：秋高氣爽，絕對是親近大自然進行戶外活動的好季節！當日的活動除了可以讓一眾參加者離開熟悉的市區，欣賞各種自然生態，我們更準備了一系列的豐富節目以及燒烤環節，保證令你樂而忘返！

日期：17/11/2018及15/12/2018  
時間：上午9時至下午5時  
地點：香港傷健協會賽馬會傷健營  
對象：各區之喜晴計劃服務使用者及家屬  
參加辦法：填妥即將派發的活動通告並交回服務單位報名，名額有限，欲報從速！

# 同事輪住講

霍豪禮·九龍城區·個案經理

我好高興可以在2018年6月加入，成為喜晴計劃職員，認識及服務大家！我相知每個人都有差異，而與生俱來都應受到尊重和公平及平等的對待。喜晴計劃可以幫助殘疾人士和其他人一樣參與社會，進行學習、社交等活動。我很期待可以在未來的喜晴活動中與大家有更多傾談及分享！

麥麗容·將軍澳區·家居照顧員

本人是將軍澳區的家居照顧員，加入喜晴踏入第四年。喜晴計劃能夠將我所學的知識，學以致用，既可以幫助有需要的人士，也得到一份收入。當我見到服務使用者的健康得到改善及家人的讚許，我便更加得到鼓勵。這份熱誠使我於喜晴計劃繼續服務！

徐璋進·深水埗及油尖旺區·家居照顧員

我由2017年5月尾入職深水埗及油尖旺區家居照顧員。我原本居住於沙田，並在沙田區某服務隊工作。現居於大角咀，故轉職到喜晴計劃。正正這個轉變，大大改善了我的服務技能及知識，因我服務的對象是由小童至老年人。我看到不同階層的他們接受各種服務，感到喜晴計劃能真正提供多方面、全方位的照顧，亦即是社區服務隊的初衷—「身心社靈」的關顧。

今期我們誠意邀請了不同崗位的喜晴同事和大家說說話！

劉棟銘·深水埗及油尖旺區·家居照顧員（啟航計劃）

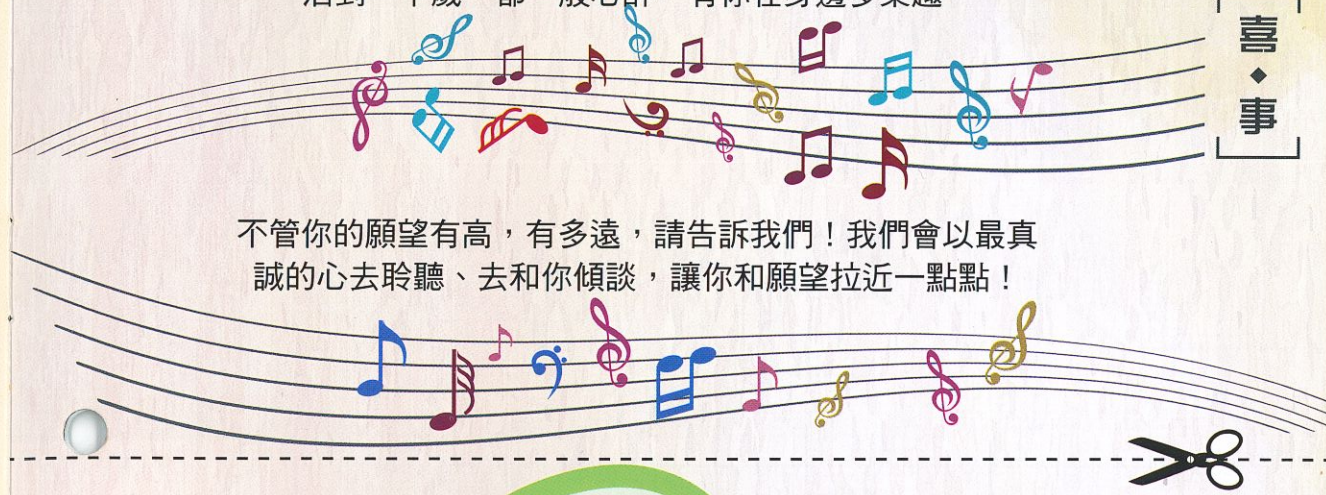
大家好！我叫劉棟銘，但大家通常都叫我阿虎。我服務的區域是深水埗及油尖旺區，而我的職位是家居照顧員。我透過啟航計劃加入喜晴呢個大家庭的，入職都將近一年了。在這一年期間，我認識到喜晴計劃中不同職級的同事，大家都很友善，很容易打成一片，使我很快便能投入工作。除此之外，我有一句說話希望藉此向喜晴服務使用者說：「其實地上本沒有路，走的人多了也便成了路。」不同的服務使用者都在這條喜晴的路上相遇，從不相識到點頭之交，令到大家在復康的路上並不孤單，互相鼓勵，使大家能走更遠的路。

王竹君·九龍城區·復康工作員

大家好！我是黃埔紅磡分隊嘅復康工作員王竹君，服務使用者會叫我竹君姑娘。在喜晴工作，我感到很充實，站在最前線為服務使用者提供復康運動，更成為他們談天說地的好朋友，這是我快樂工作的推動力。如果熟悉竹君姑娘的服務使用者都知道，放工或是放假的我更忙碌，因為忙著提供優質親子時間，讓我一對仔因快樂成長。未來日子，我希望在工作上繼續為大家發光發熱，一起努力，分享人生點滴。

# 你的願望樹

“願我會植火箭，帶你到天空去，在太空中兩人住…”  
“活到一千歲，都一般心醉，有你在身邊多樂趣…”



不管你的願望有高，有多遠，請告訴我們！我們會以最真誠的心去聆聽、去和你傾談，讓你和願望拉近一點點！



（請寫上你的姓名和你的個案經理名字）

\*請剪下本頁交給你的個案經理或郵寄至本計劃\*



# 「明」日晨 「輝」會更好

## 被訪者小檔案

姓名：許輝明  
 年齡：29歲  
 家庭背景：與父母及妹妹居住於深水埗公屋，家庭生活和諧，關係良好。  
 工作背景：曾從事卡拉OK服務員。  
 社交圈子：中學同學、網友、多個社會服務機構裡的同路人。  
 愛好：吹水、運動、旅行

庭成員關係一直疏離，雖然在同一屋簷下，大家卻從沒共同的話題可聊，即使一句兩句的問候也是多餘的說話。

輝明依稀記得當時22歲的他，出事前的兩星期就如平常人一樣患上普通的傷風感冒，吃了藥後便沒有多加理會。某日，輝明如常通宵工作和喝酒，工作期間出現了意識不清的狀態，下班後迷迷糊糊地回家睡覺，一睡便是一日一夜，直至家人接到輝明公司致電尋找輝明，家人心感不妙，打開房門才驚覺輝明躺在床上已陷入昏迷。其後，輝

人生中的第二個十年是生命中最燦爛、最美好的時光，而今次訪問的主角—許輝明先生（下稱：輝明）卻在22歲時因肺勞菌感染而昏迷，從此改寫了輝明的一生！

輝明自幼性格內向，因學業成績不理想，完成中學一年級後便輟學投身社會工作，在卡拉OK當侍應。年輕反叛的他不懂與家人溝通，家

明被診斷因肺勞菌感染腦部，因延誤送院而演變為腦膜炎，導致腦積水。輝明留醫期間，進行了兩次的開腦手術後才慢慢清醒過來。不幸的是，因為輝明腦內的積水流進了脊髓，壓住了脊髓神經而嚴重影響了下肢活動能力。對於一位年輕的小伙子來說，實在是一個晴天霹靂的打擊！

在醫院留醫的一年裡，輝明形容自己是由人間跌進地獄，每天也是渡日如年，每刻也在望著手提電話，期待著每一個問候，只想找給自己一個還在世上生存的感覺。輝明的精神及心理狀態經常反反覆覆，「期待」、「迷惘」、「恐懼」、「絕望」等情緒反應，令輝明曾浮現出自殺的念頭。想不到的是，一直默默無語的家人在輝明出事後，不辭勞苦的探望、照顧和陪伴，嚴肅內斂的父親口中的一句「比心、加油！」，成為他打消自殺念頭的一支強心針！是禍也是福，輝明在飽受身體及精神的重創後，上天給他換來的竟是遺失已久的家庭感覺！一家人現時進進出出也會互相望望，「去邊呀？」、「返來喇！」，這一句兩句的說話不正正是「家」嗎？

「愛需要及時，更要說出口」是輝明現在做人的金石良言！



## 明日晨輝會更好，更燦爛！

輝明經過明愛醫院社工的轉介，初次接觸到香港傷健協會，並在協會認識到一位比她年輕的同路人，輝明當時好奇地想：這位年青女孩為何身受重病仍能開心笑著，樂觀面對？自此，輝明透過與同路人的經歷分享和鼓勵，在出院後的一年，他開始願意嘗試踏出家門。

在香港傷健協會社工積極地推介下，輝明於2016年2月終認識了我們一喜晴計劃。對於一個經常接觸年長病患者的社工（筆者）來說，猶記得初次一入門，眼前的輝明是何等一位年輕有為的男孩，從那微微的笑容中，感到他是懷著盼望但又不知從何做起的心情。筆者不禁對他說：「**只要努力，你可以有更遠更闊的路！**」



在本單位物理治療、職業治療及復康訓練的推動下，再配合香港傷健協會的資源下，輝明沒有辜負各方的期望。當初的他，害怕面對社區，害怕別人對他投以廢青的眼光，但隨著參與每一個訓練的機會而開始轉化！輝明由依賴朋友家人扶助才能外出，到現時在電動輪椅的配合下能獨立外出找朋友聚會、參與大大小小社區活動、接受針灸和其他治療，更在本單位安排下參與由職業治療師帶領的Life style redesign的義工服務。輝明明白了殘而不廢的道理，他的每一次參與，都獲益良多！輝明深深明白到，雖然輪椅人士在社區的參與有著一定的限制，例如不能每一間喜愛的店舖均可以無障礙地進入。但畢竟，**路總有辦法走下去，只在乎你選擇走還是不走？**而輝明，他確實選擇了！

輝明有著普通年輕人的盼望：坐飛機去旅行、得到工作機會等等。只要選擇對了，**他真的可以有更遠更闊的路！**



資料來源：<錫安日報：啟蒙故事：

[https://www.ziondaily.com/2.0/web/daily\\_life\\_wisdom\\_08a/view.php?id=16560](https://www.ziondaily.com/2.0/web/daily_life_wisdom_08a/view.php?id=16560)>

## 每秒擺一下

有一個三個鐘的故事總在這時候給我啟迪。

一個新組裝好的小鐘放在了兩個舊鐘當中。兩個舊鐘「滴答」、「滴答」一分一秒地走著。

其中一個舊鐘對小鐘說：「來吧，你也該工作了。可是我有點擔心，你走完三千二百萬3次以後，恐怕便吃不消了。」

「天哪！三千二百萬次。」小鐘吃驚不已。「要我做這麼大的事？辦不到，辦不到。」

另一個舊鐘說：「別聽他胡說八道。不用害怕，你只要每秒滴答擺一下就行了。」

「天下哪有這樣簡單的事情。」小鐘將信將疑。「如果這樣，我就試試吧。」

小鐘很輕鬆地每秒鐘「滴答」擺一下，不知不覺中，一年過去了，它擺了三千二百萬次。



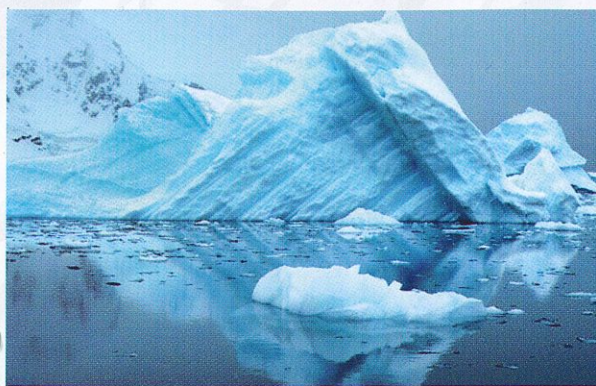
小結：

每個人都希望夢想成真，成功卻似乎遠在天邊遙不可及，倦怠和沒自信讓我們懷疑自己的能力，放棄努力。其實，我們不必想以後的事，一年、甚至一月之後的事，只要想著今天我要作些什麼，明天我該作些什麼，然後努力去完成，就像那個鐘一樣，每秒「滴答」擺一下，成功的喜悅就會慢慢浸潤我們的生命。

資料來源：<錫安日報：啟蒙故事：

[https://www.ziondaily.com/2.0/web/daily\\_life\\_wisdom\\_08a/view.php?id=1467](https://www.ziondaily.com/2.0/web/daily_life_wisdom_08a/view.php?id=1467)>

## 極夜的故事



意外地，一隊探險者沒來得及趕在日落前離開，他們被留在了南極，留在了極夜。

雖說有足夠的食物與生活必需品，可整整一個多月，這兒將只有黑夜

沒有白晝，冰天雪地，生靈絕跡，與世隔絕，與光明隔絕。人，能挨得過去嗎？寂寞與枯燥終於讓他們難以忍受，他們覺得自己都快發瘋了。

這時，真的就有一個人發瘋了。他那抑郁的狀態十分可怕，不吃不睡，整個人像南極的冰原一樣被封凍死寂。然後，無聲地吞噬著周圍的一切……

大家著急地圍著勸慰，你一言我一語。忽然發現，只要有人對他講話，他的症狀就會緩解一些，要是有人講起一個好聽的故事，他的表情就明顯地生動起來。於是規定，每人一天，輪流為病人講故事，沒輪到的日子就自個兒去編。

千姿百態，千奇百怪。為了幫助同伴擺脫困厄，每個人都發揮了有生以來最大的想像力、創造力。那些故事非常精彩，而且，總是異想天開。

接下去的事情就很容易想像了。在那麼多美麗故事的治療下，病人逐漸好轉，他們終於相互攙扶著，熬過了漫漫極夜。

這個感人的故事是聽一名探險隊員親口說的。他就是那個病人。他其實不是病人，他是一個急中生智的醫生。當時他清楚地知道，若再不採取措施，大家的精神遲早都會崩潰的。所以，他率先「瘋」了。

小結：

人與人之間就是這樣，不要把別人看低，在自己意氣風發、自命不凡、洋洋得意的時候，說不準別人還真是在遷就著我們，其實比我們高不只一個檔次呢！

# 預防流感你要知

## 1. 季節性流感

### 何謂季節性流感？

季節性流感（俗稱：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。

#### 病徵

- 健康人士患上季節性流感後，通常會於2至7天內自行痊癒。
- 病徵包括：發燒、咳嗽、喉嚨痛、流鼻水、肌肉痛、疲倦和頭痛；亦可能出現嘔吐和腹瀉等。
- 咳嗽多是嚴重和持續時間較長，但發燒和其他病徵一般會在5至7天內自行減退。
- 免疫力較低的人士或長者一旦染上流感，可以是嚴重的疾病，並且可能會出現支氣管炎或肺炎等併發症，甚至死亡。

### 普通感冒 VS 流行性感冒

症狀	普通感冒 Cold	流行性感冒 Flu
發燒	偶然發生	一定發燒3至4天
頭痛	偶然發生	頭痛欲裂
身體疼痛	是	嚴重的身體疼痛
身體虛弱	是	虛弱到需要臥床休息
精神疲倦	不一定	頭幾天會這樣
鼻塞	是	是
流鼻水	是	是
喉嚨痛	是	是
胸悶	不會很嚴重	會變得很嚴重
咳嗽	不會很嚴重	會變得很嚴重

### 常用舒緩流感徵狀的藥物：

徵狀	支援性藥物例子
發燒	退烧：Paracetamol (Panadol)
喉嚨痛	喉糖：Cepacol, Cepastat, Difflam, Dequadin 口服：Lysozyme
咳嗽	乾咳：Codeine (P.E.C./Actified Co), Pholcodine (Duro-Tuss), Dextromethorphan (Robitussin DM) 痰咳：Ipecacuanha (M.E.S.), Guaifenesin (Robitussin)
痰	化痰：Acetylcysteine (Fluimucil), Carbocisteine (Rhinathiol)
頭痛、肌肉疼痛	消炎止痛：NSAIDs 止痛：Paracetamol, Dologesic
流鼻水	抗敏感：Chlorpheniramine (Piriton), Loratidine (Clarityne), Fexofenadine (Telfast)
鼻塞	通鼻塞：Pseudoephedrine, Phenylephrine (Dimetapp)

### 如何傳播？

- 經空氣或飛沫傳播，飛沫傳播距離在1米範圍內，例如透過由患者咳嗽、打噴嚏或說話時產生的飛沫。
- 透過直接接觸患者分泌物而傳播
- 潛伏期：通常1至4日
- 傳染期：患者可在病發前1天至病發後5至7天內感染他人，而幼兒或免疫功能嚴重受損人士的傳播期甚至會更長。

### 治理方法：

- 充足休息和多飲水。
- 支援性治療可舒緩徵狀（例如有效護理發燒等。）
- 雖然抗病毒劑能減輕病情，但必須在發病初期，經由醫生處方才可服用。
- 除非患者已出現細菌性感染併發症，否則無需服用抗生素。
- 抗生素是治療細菌感染而非病毒感染，服抗生素並不能治癒或加快痊癒。
- 若病情持續，便應看醫生。

## 2. 季節性流感疫苗常見問題

### 季節性流感疫苗怎樣產生作用？

- 季節性流感疫苗可令身體產生抗體，而這些抗體可抵抗流感病毒。

### 為什麼需要注射季節性流感疫苗？

- 流感病毒非常容易傳播，透過咳嗽或打噴嚏，接觸有流感病毒的物件再觸摸口鼻或眼睛。
- 即使沒有病徵，已可傳播。
- 流感疫苗是最有效防止季節性流感及其併發症的方法。

### 哪些人士該優先接種季節性流感疫苗？

- 孕婦
- 6個月至11歲兒童
- 50歲或以上的人士
- 居於安老院舍或殘疾人士院舍的人士
- 有長期健康問題的人士
- 醫護人員
- 家禽業、養豬或屠宰豬隻從業員
- 肥胖—被視為流感併發症的獨立風險因素

### 季節性流感疫苗接種可能不良反應？

- 注射後6至12小時出現，維持1-2天
- 注射疫苗的部位紅腫或輕微疼痛（15-20%）
- 全身發燒、疲倦和肌肉痛（1-10%）
- 嚴重不良反應極少發生

### 季節性流感疫苗是否安全可靠？

- 流感疫苗已沿用七十年，疫苗經過反覆試驗及品質檢測，證實非常安全可靠。
- 現時供香港使用的流感疫苗，無論在「政府防疫注射計劃」及私人醫療市場，全部為單劑量預充式注射劑，並不含水銀化合物（例如：硫柳汞）作為防腐劑，亦沒有鉛的成分。
- 滅活流感疫苗內含有已死亡病毒，所以不會引致流感。不過，有部分人士會於接種後出現副作用。

### 滅活流感疫苗接種可能有甚麼副作用？

滅活季節性流感疫苗十分安全，除了接種處可能出現痛楚、紅腫外，一般並無其他副作用。不過，孕婦接種滅活流感疫苗的安全性尚未被確認。五歲以下的兒童患上反覆喘鳴或任何年齡的哮喘患者，在接種滅活流感疫苗後可能會增加喘鳴的風險。

### 是否每年都要接種季節性流感疫苗？

是。流行的季節性流感病毒株可能會不時改變。季節性流感疫苗的成分須每年根據流行的病毒株而更新，以加強保護。在上一年度接種疫苗後建立的免疫力會隨著時間降低，在下一年度可能會降至沒有保護作用的水準。

### 誰不直接接種季節性流感疫苗？

- 對雞蛋、新霉素等有過敏反應者
- 對流感疫苗有過敏反應者
- 出血病症患者或服用薄血藥者 -> 皮下注射 -> 應請教醫生
- 接種當日因病發燒 -> 病癒後再接種

### 三價流感疫苗 VS 四價流感疫苗？

- 三價和四價 -> 滅活流感疫苗均獲建議在本港使用
- 三價 -> 預期可以預防大多數的流感個案
- 四價 -> 則可能提供對抗乙型流感的額外保護

寄：	

- 喜。事<< SQS介紹及答問大會>>問題答案：**
1. D) 個案經理
  2. B) 申請人沒有收入來源
  3. B) 服務繳費通知
  4. C) 以上皆是

## 本計劃暴風雨服務安排簡述

暴風或颱風訊號	中心開放	戶內活動	戶外活動	到戶服務
 雷暴警告訊號	✓	✓	按情況決定	✓
 黃色暴雨警告訊號	✓	✓	✗	✓
 紅色暴雨警告訊號	✓	✓	✗	✓
 黑色暴雨警告訊號	✗	✗	✗	✗
 T1 一號風球訊號	✓	✓	✓	✓
 L3 三號風球訊號	✓	✗	✗	✓
 L8 八號風球訊號	✗	✗	✗	✗

1. 在暫停服務或活動時，如有特別服務需要，可聯絡個案社工。
2. 進行服務或活動時懸掛紅色或黑色暴雨訊號，則需留在安全地方至服務或活動完結。



特別鳴謝：許輝明先生  
 編輯小組成員：林慧賢小姐、蔡俊軒先生、黃景欣小姐、陳逸實小姐  
 督印人：謝佩玲小姐（喜晴計劃－督導主任）  
 單位電話：2337 9966  
 單位地址：九龍深水埗白田邨潤田樓地下C翼  
 出版日期：2018年10月