



循道衛理楊震社會服務處


YANG MEMORIAL METHODIST SOCIAL SERVICE

喜晴計劃 - 家居照顧服務

Kowloon (1) Regional Home Care Service

ISSUE

003

喜晴 有一個  信念



專題分享

「風」中同路人 (李德明先生專訪) P. 13

特別介紹

1. 拉闊生命計劃 (Viva Life) P. 3
2. 中風知識你要知 P. 19
3. 當我老了 P. 18

Content 目錄

喜。訊

人事變動	P. 1-2
服務報告	P. 2-4

喜。事

喜晴新成員	P. 5-6
SQS介紹及答問大會	P. 7-8

喜。動

活動回顧	P. 9-10
活動介紹	P. 11-12

喜。人

「風」中同路人	P. 13-16
---------	----------

喜。閱

蘿蔔，雞蛋，咖啡豆	P. 17
當我老了	P. 18

喜。貼

中風知識你要知	P. 19-20
全「晴」響應醫健通	P. 21-22

人事變動



2017年9月，我們敬愛的部門主管陳小麗姑娘離職了！我們懷著依依不捨的心情，感謝陳小麗姑娘在過去三年半為喜晴計劃付出的努力和心血，為本計劃開拓了一個以愛為根、以人為本的服務！現在，我們的新主管已到任，繼續帶領本計劃邁向更美好的一頁！

「主管的話」



大家好，我是新到任的署理部門主管。過去，以社工的角色，曾從事長者服務、兒童及青少年工作。加入楊震後，從事兒童復康工作（特殊教育需要）近九個年頭，很榮幸於二零一八年一月加入「喜晴」這個大家庭。



從小，我便愛用一雙手來創作，尤其鍾愛「整餅」。開心時，整餅；不开心時，也整餅。當雙手觸碰麵粉，並大膽的混合不同材料，出來的效果往往超乎想像。雖然，製成品不是每次成功，或許也會失敗，但製作的過程卻豐富了下一次的創作。人生和做蛋糕一樣，都是需要靠我們去創造；只要大膽嘗試，跨越框框的限制，或許你會發現，人生會變得更繽紛、更不一樣。

是愛與希望的信念，讓我們繼續堅持大膽假設、勇於嘗試的精神，與服務使用者同行，活出豐盛人生。

喜晴計劃 署理部門主管
鄭婷欣姑娘

2017-2018年度 服務報告

推動社區共融

過去半年，本單位繼續鼓勵服務使用者積極參與地區活動，例如：剛在本月由社會福利署深水埗區福利辦事處聯同本機構及新生精神復康會舉辦的『健康生活心連深』活動，為一班居住於深水埗區私營院舍的殘疾人士，透過嘉年華形式的遊戲及表演活動，讓他們與社區加強聯繫。而我們的服務使用者更以義工形式為活動出一分力。



家屬支援工作

為擴闊家屬的知識領域和啟發思維，本單位過去半年舉行兩個專題講座，包括：「生死教育專題講座」，與家屬拋開禁忌思想，一同談論生死，讓家屬認識更多處理身後事的知識，以及臨終前的心理預備和表達關懷的重要性；「保健講座」，透過講解中醫保健養生食療及傳授穴位減壓技巧，鼓勵家屬放鬆身心，放下急速步伐而享受生活。此外，為增強家屬與服務使用者的關係，本計劃三小區分別藉著中秋佳節，進行了營地活動、燒烤晚會及親親大自然活動，讓各服務使用者能與家人共享美滿佳節。





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，本單位還特意於九月份進行了「捉蟲詳談」工作坊，邀請了聖雅各福群會家庭及輔導服務的同工蒞臨本單位介紹預防及處理蟲患的方法，以提昇職員在這方面的認識，以在服務上有更好和更專業的意見，提供給服務使用者。

增強護理服務支援

本計劃由今年八月開始，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，個案經理更協助仍未使用「醫健通」之服務使用者進行登記。而推動目的為讓服務使用者更能掌握自身的健康資料，以尋求最適合的治療或復康計劃，而本計劃護士同工亦藉著互通系統，加強了對服務使用者身體健康狀況的掌握，使服務更能對症下藥。



「拉闊生命計劃」

本年度本計劃特別注重服務使用者在社區接觸上的需要，故於十二月份特別開展名為「拉闊生命計劃」(Viva Life)的單元活動，由復康工作員一對一陪同服務使用者進行外出公園體驗活動，以擴闊服務使用者的社區生活。活動反應熱烈，報名人數接近100人。現時，活動正按計劃進行中，而來年將會推展下一單元的活動。

服務統計數字



類別	服務數字
全年轉介個案數字	199
全年服務個案數字	770
於2017年3月31日的個案數字	636
服務使用者的性別	人數 (於30.11.2017)
男	339
女	297
服務使用者的年齡	人數 (於30.11.2017)
6至15歲以下	47
15至25歲以下	52
25至40歲以下	35
40至60歲以下	155
60歲或以上	347
服務使用者的主要殘疾類別	人數 (於30.11.2017)
自閉症	23
中度智障	20
嚴重智障	45
嚴重肢體傷殘	521
其他 (例如：認知障礙症、帕金森症、癌症)	27

2017-2018年度 服務使用者意見

我們正在就2017-2018年度的服務表現進行檢討及諮詢，如對現時提供的服務有任何意見，歡迎填寫下方意見欄，並於完成後郵寄或親身交到本服務單位。我們會認真聆聽每個意見，致力提供更完善的服務☺

意見欄





喜晴 新成員

同事姓名：高智恆

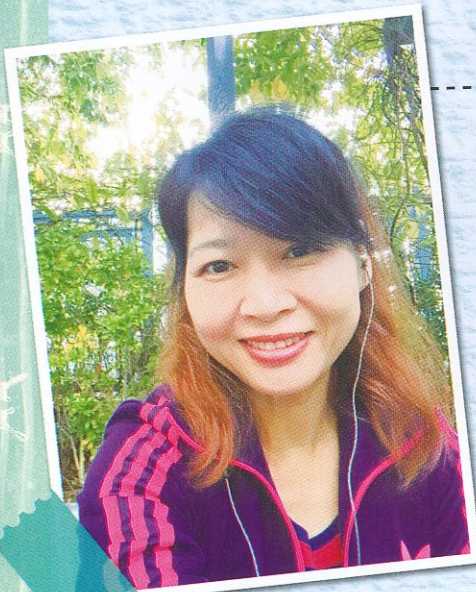
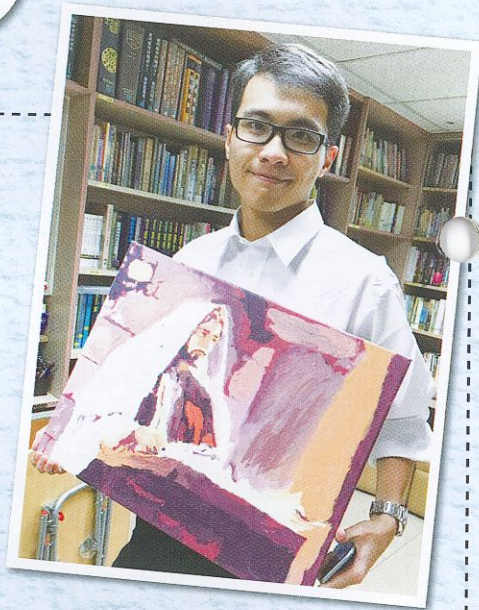
常用稱呼：Jeff

擔任職位：復康工作員

個人喜好/強項：跑步、吹口琴、
敲擊樂(木箱鼓)、閱讀

自我介紹

我期望提供復康訓練給服務使用者，能幫助他們建立人際關係和加強與社區的聯繫。同時，也希望工作能提昇我的復康知識和技巧。有機會的話，期望與大家一起參與活動、玩音樂！



同事姓名：陳穎霞

常用稱呼：Moon

擔任職位：家居照顧員

個人喜好/強項：旅行、跑步、聽歌、種花、
養小動物

自我介紹

大家好！我是陳姑娘，可叫我阿Moon。我認識楊震已有很多年了，過往參加過楊震的義工服務，也在喜晴計劃做了一年多的兼職護送員。我很喜歡這份工作，現在終能全身投入喜晴計劃，希望大家多多指教，增加我的智慧，為有需要的人仕服務。



同事姓名：江小連

常用稱呼：小連

擔任職位：家居照顧員

個人喜好/強項：工作、旅遊、做義工

自我介紹

Hi, 大家好！我是小連，好高興加入楊震喜晴計劃大家庭。我多年來一直在九龍城、油尖旺區做家居照顧員。今後繼續為服務使用者服務，發揮團隊精神，提供優質服務！

同事姓名：蔡偉文

常用稱呼：蔡生(Victor)

擔任職位：復康工作員

個人喜好/強項：足球、釣魚、遊車河及行山

自我介紹

你好呀！我叫Victor。從2017年11月入職喜晴計劃，加入本單位後面對不少的挑戰，幸得同事們的協助，以致工作漸見順暢。除了同事外，也感謝曾對我提出意見的你們，因為有溝通才能建立信任，有信任才可建立關係，服務才更見成效，所以歡迎大家交個朋友吧！



同事姓名：吳碧珊

常用稱呼：呀珊

擔任職位：保健員

個人喜好/強項：砌LEGO、踩單車

自我介紹

大家好！請大家多多指教！我希望在工作上學到的護理知識，能用到每個個案身上。我也希望在上司身上吸收更多經驗和知識。



SQS介紹及 答問大會

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－私隱和保密
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

今期我們將會重點為大家介紹：

標準3 運作及活動紀錄	單位存有正確無誤且最新的統計資料及服務表現報告，向社會福利署匯報及供公眾市民閱覽。
標準12 知情的選擇	單位會在適當時間向服務使用者提供與單位運作有關而會影響他們所獲服務的資料，並會盡量讓服務使用者根據所獲服務的資料作出選擇及決定。
標準11 評估服務使用者的需要	於服務使用者進入服務後，單位會安排跨專業團隊(包括：社工、護士、物理治療師及職業治療師)為個案進行全面的服務評估。單位以定期監察及檢討個案工作的進度和成效。

考考你



1 哪幾個職級會為服務使用者評估及策劃提供意見？

- A) 社工、護士及個人照顧員
- B) 社工、物理治療師及復康工作人員
- C) 社工、護士、物理治療師及職業治療師
- D) 護士、物理治療師、職業治療師

2 職員需按服務計劃的內容為服務使用者提供服務，每次提供服務後需在服務地點填寫什麼？

- A) 個人配套服務計劃
- B) 服務記錄表
- C) 服務使用者意見調查
- D) 服務申請表

3 以下哪一項是服務單位可供借閱的資料？

- A) 機構年報
- B) 機構簡介：服務使命、價值觀、宗旨、董事會架構及條款、組織架構圖
- C) 單位職員職責範疇及單位組織架構圖
- D) 以上皆是

4 服務使用者或其家屬/照顧者可透過以下哪些方法表達對事件的回應或活動參與的選擇？

- A) 填寫回條、致電到單位
- B) 向家屬表達
- C) 直接向提供服務之同事表達
- D) 以上皆是

*想知道正確答案嗎？以上4條問題的答案已刊登於本刊物背頁位置，歡迎讀者自行核對答案☺

活動回顧 家友站系列

夕陽無限好

講座以「生死教育」為主題，與參加者一同談生死，並就著身後事的處理作出介紹。



保健講座

註冊中醫師與大家分享穴位減壓、食療、養生的心得，幫助大家放鬆身心，舒緩緊張的神經。



閃閃燈飾歡聚迎聖誕

享用精美酒店中式下午茶點與擊親好友一起共度歡樂時光，晚上遊覽尖東海濱公園及星光花園觀賞燈飾感受節日氣氛。



綠野仙踪

誰說坐著輪椅不能行山？參加者在家屬或職員陪同下衝破限制，在山間尋幽探秘，還進行了野營活動！大家一起不亦樂乎！



中秋郊遊樂

參加者在營地前開始前為自己打打氣！也在戶外享受大自然，心情豁然開朗。



活動回顧 友伴行系列

中秋黃昏營

參加者一齊動動手，花心思製作手工藝作個紀念，各式活動非常豐富，動靜皆宜，令人樂而忘返！當日有特別嘉賓「嫦娥」下凡！一起慶中秋，大家都捉緊機會與她拍張合照。



中秋燒烤樂

久違了的燒烤節目，在中秋夜氣氛特別濃厚，參加者一邊賞月，一邊享受自然涼風，職員也落地地主持活動！感謝各位參加者，你們燦爛的笑容，就是一支持我們繼續前行的原動力。



約你去街街

居住院舍也不愁寂寞，因為有大家一起在聖誕樹下留影、在維港燈光下漫步同行！最後還觀賞了“幻彩詠香江”匯演！期待下一站：暢遊花市。

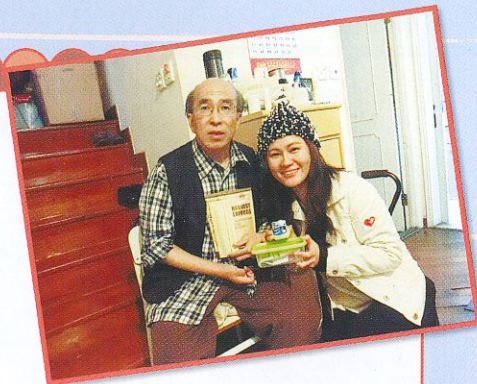




家友站系列

送晴行動

內 容： 關懷探訪
日 期： 2018年2月
時 間： 待定
地 點： 服務使用者家中
對 象： 將軍澳區服務使用者及其家屬
參加辦法： 以填妥通告回條形式報名
活動負責人： 郭森先生



活動介紹

友伴行系列

表達藝術工作坊

內 容： 表達藝術工作坊，是由香港大學的表達藝術碩士課程的學生提供，主要透過表達藝術形式紓發內心的情緒。
日 期： 2018年2月3日、2月10日、2月24日及3月3日（星期六）
時 間： 下午2時30分至4時
地 點： 白田辦公室
對 象： 九龍城區服務使用者及其家屬（曾患中風人士優先）
參加辦法： 以填妥通告回條形式報名
活動負責人： 麥紹恩姑娘



新禧相聚在維港

內 容： 春茗午宴、表演環節、節慶遊戲及大抽獎，飽覽維景拍照。
日 期： 2018年3月3日（星期六）
時 間： 上午11時30分至下午2時
地 點： 尖沙咀THE ONE「譽宴」
對 象： 深水埗及油尖旺區服務使用者及其家屬
參加辦法： 以填妥通告回條形式報名
活動負責人： 張惠雯姑娘、潘敏妍姑娘



義工及共融系列

將軍澳環區跑

內 容： 嘉年華會，環區跑
日 期： 2018年1月21日
時 間： (待定)
地 點： 將軍澳
對 象： 將軍澳區服務使用者及其家屬、義工
參加辦法： 以填妥通告回條形式報名
活動負責人： 謝佩玲姑娘



濕地遊踪

內 容： 參觀榮獲本地及海外專業團體所頒發的多項建築及園景設計大獎的香港濕地公園，從中了解香港濕地生態系統的多樣性及加強對濕地生態系統的認識。
日 期： 2018年3月24日（星期六）
時 間： 上午10時30分至下午4時30分
地 點： 濕地公園
對 象： 深水埗及油尖旺區服務使用者及其家屬
參加辦法： 以填妥通告回條形式報名
費 用： \$30/位
活動負責人： 謝凱雯姑娘





被訪者小檔案

姓名：李德明

筆名：菲聶

年齡：59歲

家庭背景：

與妻兒及兩子同住觀塘區，生活和諧

工作背景：

曾從事水務及電力技術工程、文職及管理人員。

社交圈子：

活躍於水務技術同學會群組及不同界別朋友，人緣甚佳。

2014年12月10日清晨，一個不用上班、正準備享樂的悠閒假日，上天突如其來安排了一個考驗，送給李德明先生，殺了一個措手不及！每當他回憶起當日情況，仍然猷有餘悸……

一個不用上班早上，約八時許，我與上班的太太道別不到十五分鐘，一個人在客廳上走動，突然間身軀軟下來，毫無體力，徐徐滑跌，全身乏力，再站不起來。

經過約一分鐘的定神時間，大約知道自己發生嚴重事故，呼救無效，領會到今次「大件事」，雙兒不在家，一個在大學寄宿，一個在學校上課，太太剛上班，下班後另有事務，要很夜才返……。當時心想：「今回死硬，必死無疑！」

幸好，我跌落的地方剛巧在固網電話旁邊，我盡力爬行至手可觸到電話，提起電話筒本想撥號給太太，可惜因固網電話沒有記憶撥號，當時已不大記起號碼，惟有撥打999 求救。接通後，詳細道出詳情，地址，說明只有自己一個人在家，要求救護人員快點來。

不知過了多久(其實不是很久)，發現有人聲，知道救護員已到，我用盡餘力叫「救命」。救護員知道地址沒弄錯，開始破門救援。門破了，救護員進來，說了幾句對話，我已暈過去了！以後的事甚麼都記不起來，直至再有清楚記憶已是 2015年的1月中。

中風叫救援經過
菲聶

李德明先生(下稱：菲聶)於2015年3月出院，因自理能力下降，菲聶無法返回在將軍澳區的村屋居住，家人無奈地安排李先生到私營安老院居住，以解決當時的照顧問題。然而，菲聶不甘於此。在機緣巧合下，菲聶認識了本計劃，亦為自己帶來生命的另一開。

筆者好奇地問菲聶，以一個住慣村屋、生活自由的在職人士，突然搬到院舍居住，那時是如何面對突變的生活環境？又遇上怎樣的生活問題呢？

菲聶坦言，在院舍生活沒有什麼可做，雖然全天候有護理人員照顧，但最大的困擾是不能自主地活動，全因為菲聶右邊身活動能力受損，所有肢體上的活動要重新適應，例如學習坐立、走路、用左手寫字、拿筷子、刷牙等。而最令菲聶懊惱是以往一些技能和生理事項也遺忘了，例如：倉頡打字、家人朋友的電話號碼等。每當菲聶外出使用交通工具時，家人更需大費周章，輪椅出入上落在所難免。

筆者聽後，看著現時衣冠整潔、坐姿筆直的菲聶，真是十分想知道當時菲聶是如何面對這些困難的呢？當中心情又是如何呢？



再強壯的漢子也有失意軟弱的時候！菲聶也不例外。遇上病患，失去了工作，他曾經向天質問：「何必偏偏選中我？」當然，這是神仙也不能解答的問題。幸而，菲聶性格樂觀、正面，常存「隨遇而安，順其自然」的心態，相信命運冥冥中有主宰。不過，菲聶沒有因為信命而怠慢人生，反而是更積極地去尋求出路。2015年2月27日，菲聶申請了本計劃，為實現回家的夢想而努力！終於，菲聶經過10個月的努力和籌備，成功搬回將軍澳村屋居住，與家人真正團聚！

由全天候接受照顧至回家踏上村屋那幾轉樓梯，進步是再明顯不過！筆者忍不住問菲聶：「這10個月，你是如何支撐著走過的？」菲聶娓娓而談「四管齊下」的治療方案：

1. 接納自己

仍然抱著自己的座右銘「隨遇而安，順其自然」，不小看自己，不放棄自己，相信未來！

2. 積極尋求解決方法、努力提昇自我能力

不會輕易錯過本計劃每週的治療服務、醫院的定期覆診和跟進，閒時自我鞭策，每天練習步行、訓練左手的自理能力，重新適應生活每一細節！

3. 維持／擴闊原有社交圈子

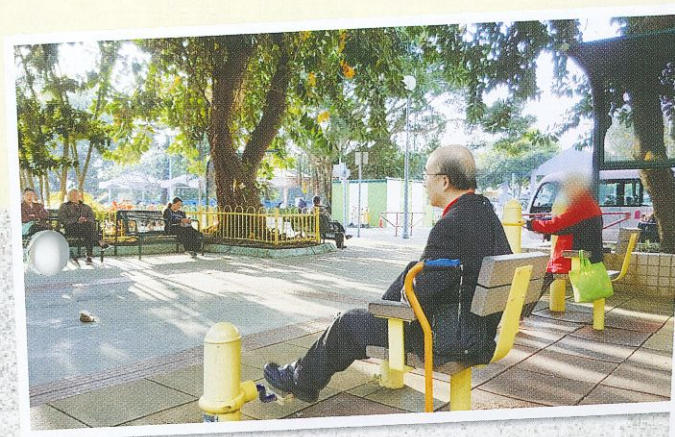
不會因為個人身體狀態的變化而退出原有的社交圈子，反而更積極尋求懂治療的朋友「拍硬檔，按兩按」；又會繼續相約朋友外出飲茶聊天、分享近況和運動心得；每天活躍於網上不同界別的社交群組，當中最令菲聶感支持的是多年的水務技工群組。

4. 家人的支持

家人必定在復康過程中，擔當重要角色！菲聶雖沒有如此直言，但菲聶喜歡兒子陪同行公園的時光，感到太太照顧自己的辛勞，已反映了家人當中的支援。



2017年11月15日，菲聶一家獲派往觀塘區公共屋邨居住，進一步解決了生活的問題，交通和社區設施也便利了，閒時菲聶會自行到公園散步做運動，直至現在也沒有怠慢這條復康之路。菲聶對於未來寄予盼望：希望自己體能持續提昇，亦希望有一天能和家人去旅行！最後，菲聶循循道出一句：「多謝太太！辛苦了！」所有說話已盡在不言中！



藉著這次訪問，我們寄語所有曾中風的人士：

堅持運動，不要鬆懈！

保持正面心態，更要保持社交生活！

與朋友、家人在復康路上互相鼓勵！

後記：

菲聶完成訪問後，叮囑我們一定要把他親自描述中風時的過程刊登出來，目的是鼓勵所有人遇上突發事情或逆境時，要冷靜和堅強，不要放棄自己！共勉之。

記者：林慧賢（社工）、黃景欣（復康工作員）



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=1850>

蘿蔔，雞蛋，咖啡豆

一位女兒對父親不斷抱怨自己的生活，抱怨事事都是那麼不如意，那樣的艱難。她不知道該如何應付生活，她想要自暴自棄，又想自我放縱一番，她已厭倦了一波又一波的奮鬥和抗爭，好像一個問題剛解決了，另一個新問題又再出現。

她的父親是位廚師，他把女兒帶進廚房。廚師先往三隻鍋裏倒入一些水，然後放在大火上燒。不久鍋裏的水燒滾了。廚師在第一隻鍋裏放些白蘿蔔，往第二隻鍋裏放入雞蛋，最後一隻鍋裏放入碾成粉末的咖啡豆。廚師將它們全傾入開水中煮，一句話也沒有說。

女兒咂咂嘴，不耐煩地等待著，正納悶地看著父親在做著甚麼。大約20分鐘後，父親把火關了，把蘿蔔撈出來放入一個碗內，把雞蛋放入另一個碗內，然後把咖啡倒進一個杯子裏。做完這些後，廚師轉過身問女兒：「親愛的，你看見甚麼？」「蘿蔔，雞蛋，咖啡豆。」女兒回答。

廚師讓女兒靠近些，並叫她用手摸摸白蘿蔔。她摸了摸，發現它們變得軟軟。父親又叫女兒拿一隻雞蛋並打破它，女兒將蛋殼剝掉後，她看到是隻煮熟後變硬了的雞蛋。最後，父親叫女兒嚐嚐那杯咖啡，女兒初次品嚐到咖啡的香濃味道，她不禁開懷大笑。之後，她問道：「父親，這意味著甚麼？」

父親解釋說，這三樣東西面臨同樣的逆境：煮沸的開水，但其反應各有不同。蘿蔔放入鍋前是強壯的，結實的，毫不示弱似的，但放進熱開水之後，它變軟了，變弱了。雞蛋原來是易碎的，只得一層薄薄的內殼去保護充滿液體的內臟，但經過開水一煮，它的內臟變硬了，變得比以前更堅強，更穩固。而粉狀的咖啡豆卻很獨特，進入沸水之後，它們改變了水，使沸水充滿了咖啡的香濃氣味，水溫越高，散發出的香味越濃，它使沸水完全地改變了。「那個是你呢？」他問女兒。「當逆境找上門來時，你該如何反應？你是白蘿蔔，是雞蛋，還是咖啡豆呢？」

弟兄姊妹們，你是否看似強硬，但遭遇痛苦和逆境就畏縮了，軟弱了，似失去力量的白蘿蔔呢？你的內心是否像那可被塑造的雞蛋？經過人生不同的歷練後，外表看似從前，但你內心變得更有堅強性格。或者你像那咖啡豆嗎？它能改變給它帶來痛苦的熱開水，並在達到華氏212度高溫時讓它散發出最佳的香味。在情況最糟糕時使自己變得更出息，並讓周圍的情況變得更美好。

小結：

逆境對每個人來說是必然要面對的。但在逆境中，究竟你是白蘿蔔，是雞蛋，還是咖啡豆呢？你是不是一個逆境不再，強者永在的強者；還是逆境常在，強者不再的弱者呢？

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=16042>

當我老了

我毅然決定放下手頭的一切工作，回國回家去陪伴母親一個月。

開始兩天，母親忙著張羅來張羅去，沒有時間坐下來。後來有時間坐下來了，母親開始給我講人生的大道理，只是這些大道理，是幾十年前她反復講過的。於是我耐心地告訴她，那些道理過時了。於是，母親就會痴呆呆地坐在那裡。

情況變得越來越糟糕。我發現母親由於身體，特別是眼睛不好，做飯時不講衛生，飯菜掉在灶台上，她又會撿進碗裡。我要到外面吃，母親馬上告訴我，外面吃不乾淨，假東西多。我又告訴母親，想為她請個保姆，她生氣地一拐一拐地在房間裡劈啪劈啪地走，說她自己還可以去給人家當保姆。我無話可說。

我要走之前，母親吃力地從牀底下拉出一個小紙箱，打開來，取出厚厚的一疊剪報要我帶走。我正在為難，這時，那捆剪報裡飄落下一片紙片。我拿起小剪報，發現是一篇小文章，題目是《當我老了》：

當我老了，不再是原來的我。請理解我，對我有一點耐心。

當我把菜湯灑到自己的衣服上時，當我忘記怎樣繫鞋帶時，請想一想當初我是如何手把手地教你。

當一遍又一遍地重複你早已聽膩的話語，請耐心地聽我說，不要打斷我。你小的時候，我不得不重複那個講過千百遍的故事，直到你進入夢鄉。

當我忽然忘記談話的主題，請給我一些時間讓我回想。其實對我來說，談論什麼並不重要，只要你能在一旁聽我說，我就很滿足。

當你看著老去的我，請不要悲傷。理解我，支持我，就像你剛開始學習如何生活時我對你那樣。當初我引導你走上人生路，如今請陪伴我走完最後的路，給我你的愛和耐心，我會報以感激的微笑，這微笑中凝結著我對你無限的愛。

我一口氣讀完，忍不住流下了眼淚。

小結：

有時候，要我們尊敬長輩，好像很難，總覺得要俯就他們，是多麼費時失事！特別在父母身上，我們往往是最欠缺耐性。《聖經》教導，我們要孝敬父母，因為，那不單單是要盡孝道，而是我們不能忘本！



中風知識

你要知



甚麼是中風？

中風是由於腦血管出現問題，致使腦細胞失去血液、氧氣和養分的供應，最終令腦細胞受損或死亡，繼而影響到該部分腦細胞所控制的功能，例如活動及語言機能，妨礙病患者的自我照顧能力。每年香港中風人士達20,000人，死於中風者則達3,000人，為香港第三位殺手。

中風主要分為兩類：

1. 出血性中風：俗稱「爆血管」，由於高血壓或腦血管疾病，例如腦血管腫瘤而導致腦血管破裂。
2. 缺血性中風：因腦血管硬化導致血管狹窄及閉塞或因血凝塊流到腦血管造成閉塞。



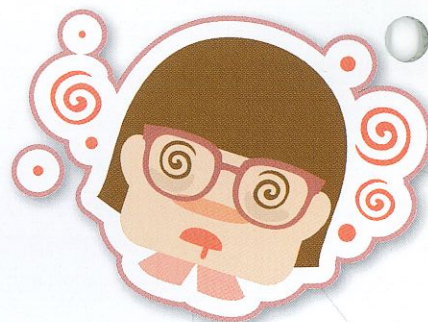
中風的徵狀

中風的徵狀視乎發生病變的位置及其損害程度而定，個別患者會有不同的病徵。常見的病徵有：

1. 局部感覺麻木，例如一邊臉、單邊肢體或身軀
2. 肢體無力，尤其是身軀單側、單肢
3. 身體突然失去平衡能力
4. 言語不清、流口水、吞嚥困難、嘴歪
5. 視力範圍減小，或眼睛肌肉失調、出現重影
6. 神志不清、昏迷
7. 其他症狀：例如突發性的劇烈頭痛、持續的暈眩

中風的影響可極為深遠，因此當出現上述警告訊號時，就要立即延醫診治，減低中風的後遺症。

病殘程度的決定因數取決於腦受損部位及其損害程度，唯病者意志、家人的支持、對復康治療的投入及恆心等都會深切地影響病人的最後康復程度。



導致中風的危險因素

- 吸煙；
- 高血壓；
- 血膽固醇過高；
- 其他如糖尿病、冠心病、風濕性心臟病等會令中風危險倍增；
- 男性；
- 年齡 - 年紀越大，中風機會越大；
- 先天性腦血管腫瘤或血管壁硬化病變；
- 過胖；
- 缺乏運動



中風的預防

很多中風病者都會留有相當程度的傷殘：近年來香港中風的人數越來越多及病者有漸趨年輕化的傾向，而在中風病發後，目前仍未有確切有效的直接治療方法，因此更可見預防中風之重要性。中風的主因是吸煙、血壓高和血管硬化，所以預防中風復發就要注意日常生活習慣以免血管硬化。

預防措施包括：

- 戒除煙酒；
- 作息定時，保持心境平和；
- 保持健康飲食，避免吃太多肥膩或甜的食品，保持健康體重；
- 適當有恆的運動；
- 患有血內膽固醇過高、高血壓、心臟病、糖尿病等中風誘因疾病者，應要節制飲食，定期接受檢查和治療，按時服藥。



中風的治療

中風後的治療仍以藥功能為主，只是在少數情況下才施行手術治療。中風之後，神經需要長時間才能復原，其間病者需要儘早刺激功能之重組及學習運用未能完全恢復功能的病殘部分，所以病者應運用堅強的意志，積極投入參予復康綜合治療，而病者的家人亦應加以鼓勵和協調，促使病人重投社會。在物理治療、職業治療、復康護理、言語治療、醫務社工和臨床心理服務等的幫助下，很多病人都能自我照顧，有些甚至恢復工作能力。中風之後即使復原理想，部分病者仍需長期接受觀察，參予延續治療，積極重投社會。





全「晴」響應 醫健通

為了讓服務更完善，更有效掌握服務使用者的健康狀況，而作出最合適的復康計劃，故本計劃積極推動服務使用者登記及使用「醫健通」。有關「醫健通」的資料為大家詳述如下：



什麼是醫健通？

「醫健通」是指以電子方式儲存的健康紀錄，這些紀錄內載與個人健康有關的資料。透過互通系統提供一個有效的平台，讓醫護機構能上載和取覽與有關人士健康相關的資料，作醫護相關用途。現時「醫健通」的申請仍屬自願性質，醫護機構需在獲得當事人的互通同意後，取覽其電子健康紀錄作醫護用途。

醫健通的好處

✦ 病人得益

- ✦ 保存完整的健康紀錄，以供醫護提供者在線查閱
- ✦ 為護理服務提供適時及更全面、準確的資料
- ✦ 減少重複的檢查和治療

✦ 醫護人員得益

- ✦ 確保臨床工作既有效率又有質量保證
- ✦ 減少因使用紙張形式的紀錄而出現的錯誤



✦ 社會得益

- ✦ 改善疾病監測和公眾衛生監察工作
- ✦ 有助收集更全面的數據以制定公共衛生政策
- ✦ 為衛生總開支帶來效率增值



如何保障個人私隱？



- ✦ 有存於資料庫、檔案、舊資料藏庫和傳輸中的電子健康紀錄資料均使用高度保安的加密技術經過加密，以防止未經授權的取覽
- ✦ 系統內設不同的取覽限制，對獲授權的醫護專業人員取用系統作出規管，在「有需要知道」的原則下，取覽電子健康紀錄的相關部分僅限於與其專業服務有關
- ✦ 醫護提供者必須得到病人表明和知情的同意，才能互通病人的電子健康紀錄
- ✦ 於醫護提供者取覽病人的電子健康紀錄時透過短訊或其他途徑方法向病人發出取覽通知

如服務使用者有興趣申請<<醫健通>>，或了解更多有關<<醫健通>>的詳情，歡迎隨時向你的個案經理查詢或到以下網頁瀏覽：

www.ehealth.gov.hk/tc/home/

資料來源：食物及衛生局



寄：

喜。事<< SQS介紹及答問大會>>問題答案：

1. C) 社工、護士、物理治療師及職業治療師
2. B) 服務記錄表
3. D) 以上皆是
4. A) 填寫回條、致電到單位

本計劃暴風雨服務安排

暴雨或颱風訊號	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：李德明先生

編輯小組成員：林慧賢姑娘、黃景欣姑娘、陳逸寶姑娘、陳心怡姑娘

督印人：鄭婷欣姑娘（喜晴計劃署理部門主管）

單位電話：2337 9966

單位地址：九龍長沙灣391號長沙灣邨服務設施大樓2樓01室

出版日期：2018年01月

