家書

2019 年 3 月

香港西區婦女福利會
關啟明紀念松鶴老人中心
中心地址：香港筲箕灣興東邨興康樓地下
電話：2569 8065　　傳真：2569 8097
中心網址：www.kkmec.org.hk
電子郵箱：Info@kkmec.org.hk

醫管局擴「覆配易」覆配藥物服務
東區醫院納入第二階段先導計劃

醫管局早於 2017 年底起，逐步在威爾斯親王醫院和屯門醫院推行「覆配易」覆配藥物服務先導計劃。而從 2018 年 12 月 27 日起先導計劃已擴展至東區尤德夫人那打素醫院，第二階段先導計劃涵蓋約 5,000 名病人，未來亦會將計劃逐步推展至其他公立醫院。

在「覆配易」計劃下，會將病人的藥物處方分成較少和容易處理的數量，而藥劑師會於病人覆配藥物前，重新檢視和確定病人的最新情況。

計劃服務對象

醫管局指，現時於東區醫院**內科專科**門診覆診、**需服用多種藥物及覆診期達 16 個星期**或以上的 **60 歲或以上**病人，會納入第二階段「覆配易」先導計劃的服務對象（醫院會主動聯絡合資格病人）。

醫院會於病人下次覆診時，通知及發放列明覆配藥物日期的「免診領藥單」。病人於覆配藥物前的 3 至 5 日會收到電話或短訊提示。病人或其照顧者（照顧者出示免診症領藥單及所需身份證明文件，可替病人取藥，病人無須親身前往）只需按日期帶同藥單到醫院 24 小時藥劑部的指定櫃枱，便可領取覆配藥物。

另外若病人在覆配藥物前曾經入院、在多個專科就診或有需要更改處方，藥劑師會按需要透過電話或安排會面作出諮詢輔導。

「覆配易」先導計劃第一階段已於威爾斯親王醫院和屯門醫院推行近一年，涵蓋大約兩萬名病人，病人普遍反應正面。經過調整病人的藥物處方後，亦減少了藥物剩餘的情況，避免病人因儲存過多藥物而產生混淆。

醫管局表示會繼續優化「覆配易」的運作流程，並將計劃逐步推展至其他公立醫院，希望透過計劃加強高風險病人的用藥依循程度和安全性，減低混淆和誤用藥物的機會，並避免病人儲存過多藥物。

資料來源：https://www.info.gov.hk/gia/general/201812/27/P2018122700268.htm

編者的話：不少長者需同時服用多種藥物，每次覆診取藥太多，若沒依時服用便會積存，增加誤服風險；有部分病人住所沒有雪櫃，積存大量藥物更會令其變質。希望在「覆配易」的服務下，長者都能更安心及安全地服藥，減低誤用藥物的風險！

2019 年 3 月活動推介

健康講座 － 皮膚病（認識真菌）

日期：2019 年 3 月 13 日（星期三）
時間：下午 2:00
地點：中心活動室
費用：免費
名額：60 人(先到先得，歡迎即場參與)
內容：由衛生署長者健康外展隊護士主講
報名日期：3 月例會後

女士俱樂部－地壺動動樂

日期：2019 年 3 月 22 日（星期五）
時間：下午 2:00－3:30
地點：中心活動室
費用：免費
名額：24 位女性會員
內容：學習新興運動－地壺，享受固中樂趣！
報名日期：例會後先登記，
3 月 15 日下午 2:00 抽籤
負責職員：劉姑娘

中心服務會員諮詢大會

日期: 2019 年 3 月 15 日(星期五)
時間: 下午 2:00
地點: 中心活動室
目的: 1. 諮詢會員對中心服務意見
2. 提昇中心服務質素
3. 改進中心服務內容及服務流程。
內容: 自由分享及討論、會員提問及中心回應、茶點
對象: 中心會員、義工、中心會員委員、各班組導師及學員
名額: 70 個（先到先得）
報名日期：3 月例會後

剪 髮 服 務

日期：2019 年 3 月 26 日(星期二)
時間：上午 9:45-11:00(逾時不候)
地點：中心活動室
名額：35 人　　費用：$5
內容：由明愛婦女義工負責剪髮服務
報名日期：3 月例會後，先到先得。
備註：**參加者請於剪髮前一天洗髮及帶備毛巾**

義工訓練日營

日期：2019 年 3 月 18 日(星期一)
地點：樟木頭老人渡假中心
集合時 間：上午 9:00
集合地點：中心活動室
活動內容：1. 分享及認識義務工作價值及團隊合作精神
2. 參與營地文娛康樂活動
3. 午膳聯誼
費用：$20　　名額：94 人
報名日期：義工- 2 月 16 日至 3 月 7 日
會員- 3 月 8 日，上午 8:45
（先到先得，額滿即止）

男士俱樂部之老友重聚

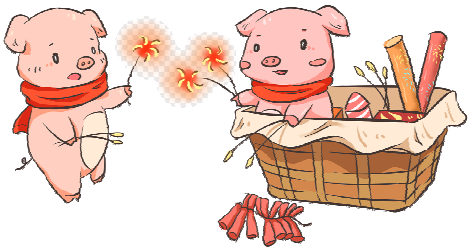
日期：2019 年 3 月 29 日（星期五）
時間：下午 2:00
地點：延展中心
內容：時事討論、商討下月旅行地點及茶點
名額：24 人（先到先得，額滿即止）
報名日期：3 月例會後

續 証 通 告

各會員之會籍將於 2019 年 3 月 31 日到期，請於 2019 年 2 月 19 至 4 月 6 日攜同有效會員証、會員費 22 元及個人資料(如需更改)於辦公時間親身到中心辦理續証手續，如 2019 年 4 月 6 日後仍未辦理續証手續，其會藉將無效，日後需重新登記辦理入會手續。

香港西區婦女福利會主辦
己亥年春節敬老聯歡會

日期：2019 年 3 月 12 日（星期二）
時間：下午 5:00
地點：金鐘統一中心名都酒樓
內容：晚宴、表演、抽獎



已經購票的會員記得準時出席啦！

護老者靜觀紓緩壓力講座

日期: 2019 年 3 月 26 日(星期二)
時間: 下午 2:00
地點: 中心活動室
內容: 由靜觀治療導師向護老者講解如何以靜觀治療方式舒緩照顧和心理壓力
對象：**護老者**　　名額：50 人
費用：免費
報名方法：例會後報名
負責職員：施姑娘

推輪椅及扶抱技巧工作坊

日期：2019 年 3 月 25 日（星期一）
時間：下午 3:00
地點：中心活動室
內容：由職業治療師講解推輪椅及扶抱的正確方法
對象：**護老者**　　名額：30 人
費用：免費
報名方法：例會後報名
負責職員：施姑娘

腦當益智遊戲小組

日期：2019 年 3 月 6 日、13 日、20 日、27 日（逢星期三）
時間：下午 2:00 – 3:00
地點：中心活動室
費用：免費
對象：**護老者**　　名額：30 人
內容：由中心提供不同的遊戲供參加者遊玩，從而鍛鍊腦筋預防認知障礙症
報名方法：無需報名，先到先得
負責職員：施姑娘

隱蔽長者支援及社區聯絡服務/獨居長者活動

活動	日期及時間	地點	對象	內容	費用	負責職員
益智天地	3 月 29 日(五) 下午 3:15 - 4:35	中心活動室	松毅義工探訪個案	益智大使義工帶領益智遊戲	免費	張姑娘

獨居長者-智齡科技之旅

日期及時間：2019 年 3 月 19 日（二）下午 1:30 至 下午 4:30

集合時間：下午 1:30

集合地點：中心活動室

來回程有旅遊巴士接送

活動內容：**智能家居探索行、智齡科技全接觸：**

展示從世界各地搜羅所得與衣食住行有關的智齡科技產品，讓您可以與產品作零距離接觸，親身試驗，以感受應用智齡科技的好處。

對象：**單獨居長者** / **名額：共 50 人**

費用：**$ 5**

報名方式：**於 2019 年 3 月 7 日(四)開始買票，額滿即止**

備註：若 3 月 13 日(三)起有餘額，歡迎雙老長者及與外傭同住之獨居長者買票參與。

注意：1.與家人同住之長者則不符合資格參與是次活動。

2.每位長者限購最多兩張票。

義工消息

2018-2019 年度義工服務時數記錄將於 3 月 31 日結算，請已領取記錄冊之義工於 4 月 1 日至 4 月 12 日期間交回記錄冊，以便計算服務總時數。

義工時數頒獎禮將會連同 4 至 7 月生日會一併舉行，詳情容後公布，請留意中心家書。

2019-2020 年度義工服務時數記錄將於 4 月 1 日開始，請已登記之義工於 4 月 1 日起攜帶會員證領取新年度的記錄冊，以便記錄來年義工服務時數，及日後中心識別義工之身份。

護老者支援服務

【長者照顧】解構各種上門護理服務的分別

本港上門護理的服務需求殷切，行動不便、獨居的長者，甚至患有長期病患的人士，都或有需要用到上門護理服務。消委會在上星期發佈上門護理服務的格價，當中提到上門護理服務細分為註冊護士和登記護士、保健員、護理員和起居服務員，但他們提供的服務範圍和收費各有分別。以下解構各種上門服務的分別，市民宜先了解自身需要，再選擇合適的服務。

註冊或登記護士

註冊或登記護士一般可提供藥物注射服務，或註明可提供俗稱洗肚的腹膜透析，部分護理機構會列明可提供傷口護理、失禁護理、壓瘡護理、尿喉及尿袋護理、更換尿片，以及協助以胃喉餵食等服務。根據消委會的調查，私營機構的註冊或登記護士上門服務收費，由每小時 200 至 500 元不等，社企及慈善機構則需要 520 至 1,000 元。

護理員或起居服務員

護理員或起居服務員主要提供個人照顧，例如餵食、協助洗澡、更換尿片、扶抱或家居服務，如家居清潔、洗衣等。根據消委會的調查，相關私營機構的每小時一般收費 80 至 190 元，自負營虧的社企或慈善機構則為 80 至 164 元不等。

保健員

保健員提供較全面的健康護理，例如簡單的傷口護理、為壓瘡敷藥，及協助使用餵飼管進食等。提供服務的機構一般設有最低服務時數，收費由每小時 100 至 320 元不等。

因此，如需要傷口護理、處理尿袋／便袋、胃喉餵食等服務，市民應選擇保健員或註冊護士和登記護士的服務，如只需個人照顧，例如協助洗澡、更換尿片、家居清潔等，選擇護理員或起居服務員便可。至於服務機構提供的具體服務範圍、服務時間、服務收費等，市民宜先向機構查詢。

資料來源：https://wealth.hket.com/article/2273944

活動	日期及時間	地點	對象	名額	內容	負責職員
護老者月會	3 月 27 日 下午 3 時 15 分 （星期三）	中心 活動室	護老者	50 人	- 分享護老資訊 - 介紹護老知識、資源及遊戲	朱先生
護老講座 「安全使用藥物」	3 月 27 日 下午 2 時正 （星期三）	中心 活動室	護老者	50 人	- 常見的皮膚真菌感染，如足癬及甲癬 - 預防及處理真菌感染的方法 - 正確使用皮膚病外用藥物的方法	施姑娘

服務	內容
復康用品借用服務	中心備有輪椅、四爪拐杖、拐杖、助行架、減壓坐墊等復康器材，供會員及區內護老者免費借用；歡迎有需要之護老者及社區人士致電或到中心查詢。

認知障礙症長者及照顧者支援服務

照顧者與患者之間溝通困難的因素(第二回)

溝通技巧十式（續）：

4. 說話要精簡，每句話只帶有一個訊息。避免用代名詞如「他」、「他們」、「這裡」、「那個」等，應以人名、地名或物件名稱作直接溝通。減少用抽象的概念，例如：「飢餓」、「口渴」是抽象的，「吃飯」和「喝水」是具體的。

5. 問題要簡單，每次只提出一個問題，答案不宜多於兩個，避免讓患者有多項選擇，例如：「你吃蘋果或橙？」比「你喜歡吃什麼水果？」較為好。

6. 留心觀察患者的表情、音調及動作，例如：開心、痛楚等，以便作出合適的反應及提示。適當時，用微笑和點頭給予患者鼓勵和認同。

7. 當患者忘記整句句子時，可以重複句子最後部份，以作提示。

8. 需要時，展示將要進行活動的物品，並配合動作解釋。例如： 拿着毛巾、肥皂及衣服，提示患者將要沐浴。

9. 談話時間不宜太長，因患者的集中能力較低。

10. 當患者不能集中精神時，可輕拍其手臂，呼叫其名字，著其休息一會，或喝杯水，以緩和精神及恢復注意力。

除了注意以上十式溝通技巧之外，照顧者應多瞭解認知障礙症的病徵，並且予以患者同情和體諒、保持耐性，這樣才能夠達到最佳的溝通效果。

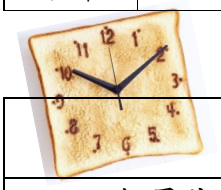
資料來源：https://www.elderly.gov.hk/tc_chi/carers_corner/dementia_care/dementiacs.html

護老者-新春大旅行	**大笑瑜珈工作坊**
日期：2019 年 3 月 21 日（星期四） 時間：上午 9:00-下午 4:30 集合地點：中心 內容：乘坐旅遊巴前往參觀慈山寺、空中救援先鋒及全新開放星光大道，包午膳 費用：$50 對象：面對重大壓力、需要支援的護老者 名額：46 人(共 23 對參加者，護老者及家人) 報名方法：例會後報名 負責職員：朱先生	日期：2019 年 3 月 26 日（星期二） 時間：下午 3:30-4:30 地點：中心活動室 內容：邀請大笑瑜珈講師講解何為大笑瑜珈，讓參加者透過學習其從而減壓 費用：免費 對象：面對重大壓力、需要支援的護老者 名額：30 人 報名方法：例會後報名 負責職員：朱先生

2019 年 3 月中心恆常活動

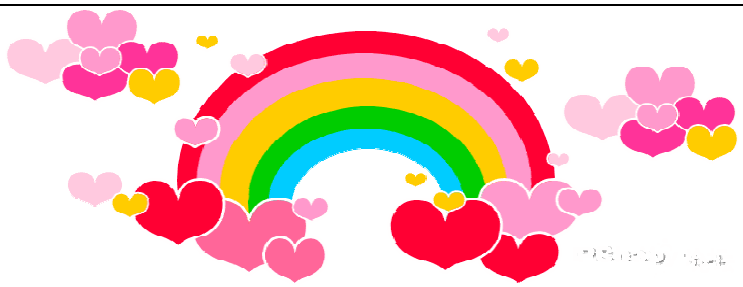
活動名稱	日期	時間	內容	費用	地點
新聞天地	逢星期一至五	上午 9:30	簡報每日香港、中國及世界各地新聞事件	免費	中心大堂
血壓健康齊關注	逢星期三 （例會暫停）	上午 10:00- 12:00	為會員免費提供 磅重及量血壓，使會員關注及了解自己的健康狀況	免費	延展中心活動室
惜食飯堂	2019 年 3 月份 （逢星期一至五） 例會除外	上午 11:30- 12:00	由惜食堂提供 30 份午餐予中心有需要之長者外帶，翌日須退回飯盒。如遺失飯盒，照價賠償（$20） **（逢星期五上午 11:30 進行下星期午餐名額之抽籤儀式）**	免費	中心活動室

接待處義工當值時間表						
上午	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
	鄧惠珊	何佩玲	梁惠言	葉麗娜	賴灶喜	任雲卿
	鮑敬源	李詠蘭	鄭雪琳	容如珍	鄺家鳴	彭漢彬
下午	金祖菊	任淑勤	葉培寬	蕭潔嫦	陳培英	



中心開放時間	
逢星期一至五	逢星期六
上午 8:30 至下午 5:00	上午 8:30 至下午 2:00
（星期日及公眾假期休息）	

中心職員	
中心主任 ：	鄭德坤
隊長 ：	施珊珊
社會工作員：	張小燕
社會工作員：	劉欣琪
社會工作員：	朱景峯
社會工作員：	陳兆軒
助理文員 ：	許虹裳
福利工作員：	梁嘉儀
活動工作員：	梁麗秀
活動工作員：	/
活動助理 ：	陳穎球
工友 ：	黃寶燕



暴雨及颱風訊號下中心服務情況

黃色暴雨	1 號風球	3 號風球 及 紅色暴雨	8 號風球 及 黑色暴雨
中心開放 戶內活動照常 戶外活動暫停	中心開放 戶內活動照常 戶外活動視乎 天氣而定	中心開放 所有活動取消或 延期	中心暫停 所有活動 取消或延期

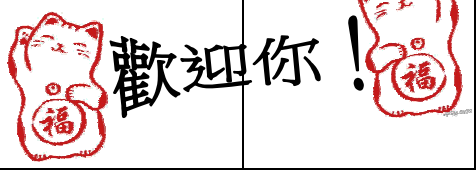
服務質素標準(SQS)話你知：

標準 1：服務單位確保製備說明資料，清楚陳述其宗旨、目標和提供服務的形式，隨時讓公眾索閱。

標準 2：服務單位應檢討及修訂有關服務提供方面的政策和程序。

2019 年 3 月例會及班組時間表（本中心）

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
				3 月 1 日	3 月 2 日
				8:30 太極 24 式 9:30 新聞天地 10:00 國畫班 11:30 惜食飯堂 **2:00 認知障礙症-「溝通與照顧講座」**	8:45 香功班 9:45 健康天地 10:30 排排舞
3 月 4 日	3 月 5 日	3 月 6 日	3 月 7 日	3 月 8 日	3 月 9 日
9:30 新聞天地 9:45 八段錦 關節操 11:00 敲擊樂(初) 11:30 惜食飯堂 1:15 敲擊樂班 (進階)(停) 3:00 養生太極棒	※ 例會 ※ (紅) 上午 9:00 (橙) 上午 10:00 (紫) 上午 11:00 (黃) 下午 2:00 (綠) 下午 3:00 (金) 下午 4:00 (全日班組、活動暫停) 各組員請於開始時間前 10 - 15 分鐘進場 下次例會日期: 3 月 5 日(星期二)	※ 例會 ※ (青) 上午 9:00 (藍) 上午 10:00 (啡) 上午 11:00 (全日班、組活動暫停) 各組員請於開始時間前 10 - 15 分鐘進場。下次例會日期: 3 月 6 日(星期三)	8:30 太極氣功 18 式 **8:30 物理治療** 9:30 新聞天地 11:30 惜食飯堂 2:30 粵曲班	8:30 太極 24 式 9:30 新聞天地 10:00 國畫班 11:30 惜食飯堂 **2:00 認知障礙症-「照顧者需要及壓力處理」**	8:45 香功班 9:45 健康天地 10:30 排排舞
3 月 11 日	3 月 12 日	3 月 13 日	3 月 14 日	3 月 15 日	3 月 16 日
9:30 新聞天地 9:45 八段錦 關節操 11:00 敲擊樂(初) 11:30 惜食飯堂 1:15 敲擊樂班 (進階) 3:00 養生太極棒	8:30 長者健體班 9:30 新聞天地 10:00 中國舞班 11:30 惜食飯堂 **5:00 春茗(名都酒樓)**	8:45 英文基礎班(停) 9:30 新聞天地 10:30 椅子舞 11:30 惜食飯堂 **2:00 健康講座**	8:30 太極氣功 18 式 9:30 新聞天地 11:30 惜食飯堂 2:30 粵曲班	8:30 太極 24 式(停) 9:30 新聞天地 10:00 國畫班(停) 11:30 惜食飯堂 **2:00 中心服務會員咨詢大會**	8:45 香功班(停) 9:45 健康天地(停) 10:30 排排舞
3 月 18 日	3 月 19 日	3 月 20 日	3 月 21 日	3 月 22 日	3 月 23 日
9:30 新聞天地 **9:00 義工訓練營** 9:45 八段錦 關節操 11:00 敲擊樂(初) 11:30 惜食飯堂 1:15 敲擊樂班 (進階)(停) 3:00 養生太極棒	8:30 長者健體班 9:30 新聞天地 10:00 中國舞班 11:30 惜食飯堂 **1:30 獨居長者科技之旅**	8:45 英文基礎班 9:30 新聞天地 10:30 椅子舞 11:30 惜食飯堂	8:30 太極氣功 18 式 **9:00 護老者旅行** 9:30 新聞天地 11:30 惜食飯堂 2:30 粵曲班	8:30 太極 24 式(停) 9:30 新聞天地 10:00 國畫班(停) 11:30 惜食飯堂 **2:00 女士俱樂部**	8:45 香功班 9:45 健康天地 10:30 排排舞 (停)
3 月 25 日	3 月 26 日	3 月 27 日	3 月 28 日	3 月 29 日	3 月 30 日
9:30 新聞天地 9:45 八段錦 關節操 11:00 敲擊樂(初) 11:30 惜食飯堂 1:15 敲擊樂班 (進階)、 **3:00 推輪椅及扶抱技巧工作坊** 3:00 養生太極棒 (排球場)	8:30 長者健體班 9:30 新聞天地 **9:45 剪髮服務** 10:00 中國舞班 11:30 惜食飯堂 **2:00 護老者靜觀舒緩壓力講座** **3:30 大笑瑜伽工作坊**	8:45 英文基礎班(停) 9:30 新聞天地 10:30 椅子舞(停) 11:30 惜食飯堂 **2:00 護老講座** **3:15 護老者月會**	8:30 太極氣功 18 式 9:30 新聞天地 11:30 惜食飯堂 2:30 粵曲班	8:30 太極 24 式(停) 9:30 新聞天地 10:00 國畫班(停) 11:30 惜食飯堂 **3:15 益智天地**	8:45 香功班(停) 9:45 健康天地 10:30 排排舞 (停)



編 輯: 鄭德坤、梁嘉儀
印刷數量: 900 份
日 期: 2019 年 3 月免費贈閱

2019 年 3 月例會及班組時間表(延展中心)

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
				3 月 1 日	3 月 2 日
				10:00 悠閒書法班 **2:00 護訴心聲小組** **3:15 至叻小組 2**	
3 月 4 日	3 月 5 日	3 月 6 日	3 月 7 日	3 月 8 日	3 月 9 日
9:30 電腦班(停) 2:00 粵曲卡啦 OK	例會	例會 **2:00 腦當益智遊戲小組**	8:50 普通話基礎班(停) **9:30 椅子舞(練習)** 10:00 編織班 3:00 絲襪花進階班	10:00 悠閒書法班 **2:00 護訴心聲小組** **3:15 至叻小組 2**	
3 月 11 日	3 月 12 日	3 月 13 日	3 月 14 日	3 月 15 日	3 月 16 日
9:30 電腦班(停) **9:30 椅子舞(練習)** 2:00 粵曲卡啦 OK	10:00 智能手機(停) 2:00 金曲齊齊唱(停)	10:00 血壓健康齊關注 **2:00 腦當益智遊戲小組** 3:15 魔力橋耍樂時間	8:50 普通話基礎班 10:00 編織班 3:00 絲襪花進階班	10:00 悠閒書法班 **2:00 護訴心聲小組** **3:15 至叻小組 2**	
3 月 18 日	3 月 19 日	3 月 20 日	3 月 21 日	3 月 22 日	3 月 23 日
9:30 電腦班(停) 2:00 粵曲卡啦 OK	10:00 智能手機 2:00 金曲齊齊唱	10:00 血壓健康齊關注 **2:00 腦當益智遊戲小組** 3:15 魔力橋耍樂時間	8:50 普通話基礎班(停) 10:00 編織班 3:00 絲襪花進階班(停)	10:00 悠閒書法班(停) **2:00 護訴心聲小組**	
3 月 25 日	3 月 26 日	3 月 27 日	3 月 28 日	3 月 29 日	3 月 30 日
9:30 電腦班(停) 3:15 粵曲卡啦 OK	10:00 智能手機 2:00 金曲齊齊唱	10:00 血壓健康齊關注 **2:00 腦當益智遊戲小組** 3:15 魔力橋耍樂時間	8:50 普通話基礎班(停) 10:00 編織班 3:00 絲襪花進階班(停)	10:00 悠閒書法班(停) **2:00 男士俱樂部**	

延展中心義工當值時間表

星期	時間			
	上午 8:45-10:45	上午 10:45-12:30	下午 1:30-3:30	下午 3:30-5:00
星期一	馮文懿	吳瑞珍	鄧若旂	方妙賢
星期二	羅時有	陳麗香	李美珍	任雲卿
星期三	吳聲樹	吳瑞珍	張惠雲	黃麗梅
星期四	侯燕萍	徐群娣	陳堅/周章有	林淑芬
星期五	金祖菊	蔡善珍	任雲卿	李詠蘭
星期六	上午 8:30-10:30	上午 10:30-12:30	下午 12:30-2:00	
	張婉崧	吳正華	吳正華	

延展中心開放時間

地址: 筲箕灣興東邨商場 1 樓 108 號舖	**電話:** 2690 3123 / 2690 3199
逢星期一至五	逢星期六
上午 8:45 至下午 12:30 午膳時間休息 下午 1:30 至下午 5:00	上午 8:30 至下午 2:00
(星期日及公眾假期休息)	