



明愛安老服務網址：
<http://www.caritasse.org.hk>



香港明愛 安老服務

明愛北區長者日間護理中心


第二期

會訊內容


1. 中心消息
2. 活動花絮
3. 活動預告
4. 健康資訊
5. 服務質素標準介紹

2023



 上水彩園路23號寶石湖邨
服務設施大樓地下6號舖

 電話:28982388

 傳真:28988939

出版日期:2023年1月

印刷數量:紙刊 80份

督印人:高級督導主任 曾玉萍

編輯成員:單位主任 范玲

活動幹事 葉穎嘉



開放時間:上午8:00 - 晚上20:30



電郵:senddc@caritassws.org.hk

中心消息

(一) 服務收費調整

本中心將於2023年1月1日開始，按照服務使用者需要，就以下項目收取費用：(只收取材料費，不會收取服務費)

項目	收費
驗血糖	\$ 10 / 次
洗症 (特別傷口除外)	\$ 12 / 次



通告(22-23/01)

(二) 醫生到單位診症服務

中心設有醫生到單位診症服務，歡迎有需要會友參加

服務日期：2023年1月13日，2023年1月27日

2023年2月10日，2023年2月24日

2023年3月10日，2023年3月24日

免費診症

藥費：\$70 (3日普通藥物，特別藥物另計)

****不設使用醫療券****



(三) 單位設立WhatsApp廣播

為使長者及親友收到更快更新的中心資訊，中心在12月起，設立WhatsApp廣播中心消息。現正啓用，電話號碼如有更改，請儘快通知職員更新。如有困難，歡迎帶同手機到單位諮詢。



活動花絮



2022明愛長者暖萬心-節目巡禮



實體活動(本中心有3位會友得到高齡獎)



感謝中心家人及會員支持各項慈善活動 - 慈善茶葉雞

慈善加餸日

慈善甜品日

慈善遊戲日

活動贊助表格

本中心活動共籌得

\$3277.60-



活動預告

健康講座

(一)主題：感染控制

日期：2023年1月27日(星期五)

時間：下午1時30分至2時30分

(二)主題：關注虐老(長者篇)

日期：2023年2月23日(星期四)

時間：下午1時30分至2時30分

(三)主題：認識白內障



日期：2023年3月31日(星期五)

時間：下午1時30分至2時30分

(活動由衛生署長者健康服務中心 護士姑娘主持)

節日活動

(一) 明愛歡聚慶團年

日期：2023年1月17日(星期二)

地點：粉嶺-新明苑宴會廳

費用：\$140(會員) \$160(家人)

**中心會員由院車接送，家人需自行前往

設有圍獎及抽獎環節

(二) 共享佳餚迎新歲

日期：2023年1月19日(星期四)

時間：下午11時30分至12時30分

(三) 一至三月份生日會

日期：2023年3月24日(星期五)

時間：下午1時30分至2時30分

輕閒小組 (2023年一至三月份)

(一) 音樂啦啦球

逢星期一(下午3時至3時45分) / 星期四(下午3時至3時45分)

(二) 晨早畫畫圖

逢星期二(早上10時30分至11時15分) / 星期三(下午3時至3時45分)

(三) 硬地滾球樂

逢星期三(下午3時至3時45分)

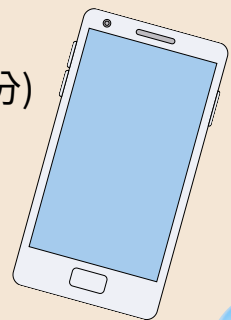
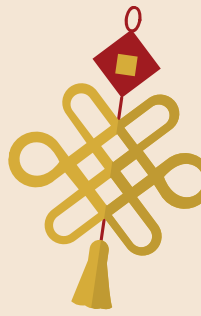
(四) 智能電話簡易教學/諮詢日

逢星期二(下午3時至3時45分) / 星期三(早上10時30分至11時15分)



團年飯菜單

鮮蝦菜苗餃
蟹子靚燒賣
山竹牛肉球
家鄉鮮竹卷
蠔皇叉燒包
香煎蘿白糕
羅漢齋豆腐
鮮竹金菰浸菜苗
貴妃雞
野菌炆伊麵
瑤柱蛋白飯



健康資訊 認識精神壓力

部份慢性疾病的患者需要家人長期照顧。若家中的護老者過度投入照顧者的角色，因而忽視自身的需要，可引致精神和身體上承受很大的壓力。護老者如果未能適當地處理這些壓力，可能導致「耗盡」這一種精神狀態 (Burnout)。

「耗盡」的徵兆：

- 身體：疲累、易病、忽略休息和飲食時間。
- 思想：負面、態度消極、覺得前路茫茫。
- 情緒：沮喪、鬱鬱寡歡、容易發脾氣。
- 人際關係：減少與人接觸，對其他人產生怨懟或敵對的態度。

護老者常要面對的問題：

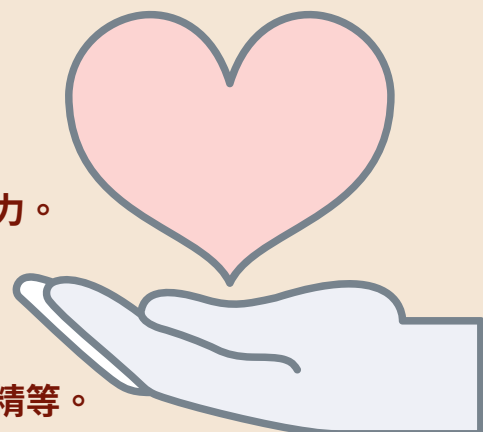
- 生活模式受影響：沒時間做一些自己喜歡的事情，漠視自己的需要。
- 過分自責：認為自己須對患者的病況負上責任，產生無助和罪疚感。
- 身心疲憊：長期照顧患者，導致精神緊張，容易變得焦慮、沮喪、情緒低落、脾氣暴躁，甚至向家人和患者發洩怨憤，影響雙方的關係。

護老者的壓力來源：

- 面對老化及死亡而產生恐懼。
- 看見患者的病情沒有好轉，甚至每況愈下而感到「未盡全力」、內疚和傷心。
- 照顧患者的知識及技巧不足。
- 患者不體諒或過分依賴護老者。
- 家人或朋友不願意分擔照顧患者的工作和責任。
- 長期負擔醫療費用所造成沉重的經濟壓力。
- 缺乏社會支援及資源。

處理壓力的方法

- 瞭解患者所患的疾病及患病過程中的心理反應，學習護理的技巧，增加護老者的信心和應變能力。
- 對患者建立恰當的期望。
- 鼓勵患者做一些能力範圍可以做得到的東西，保持其獨立及自我照顧的能力。
- 在生氣或憤怒的時候，避免和患者爭辯，讓自己冷靜下來或離開當時的環境，並以客觀的態度分析事件，嘗試找出生氣的原因及改善的方法。
- 簡化護理程序，固定每天例行的工作。
- 與家人商討分擔照顧患者的工作。
- 給予自己私人的空間，保持社交生活。
- 維持對自己正面的評價，肯定自己對患者的照顧和付出的努力。
- 保持充足的睡眠和注意均衡的飲食。
- 學習鬆弛技巧如深呼吸和肌肉鬆弛練習。
- 尋找適當的社會資源，減輕負擔。
- 避免使用不恰當的方法去處理壓力，例如逃避、依賴藥物或酒精等。

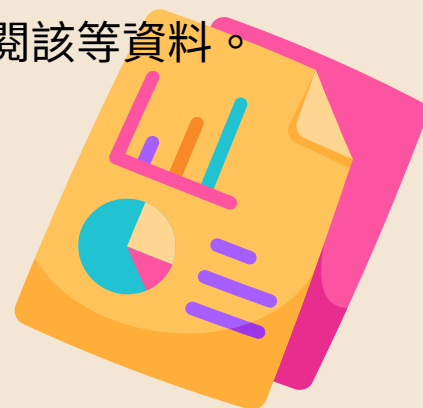


SQS 服務質素標準

標準 3 運作及活動記錄

單位提供最新的資料及記錄，長者及公眾人士可索閱該等資料。

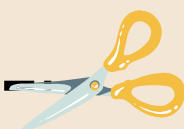
1. 季度工作統計數字(張貼單位內)
2. 年度工作統計數字
3. 年度工作報告



標準 4 職務及責任

單位所有職員、管理人員、管理委員會和/或其他決策組織的職務及責任，均有清楚的界定。

1. 組織架構圖(張貼單位內)
2. 各職級的職責說明及責任陳述



意見欄

我們願意誠心聆聽您們的聲音。如對本中心有任何意見，歡迎填寫本表格或致電中心 **28982388** 以表達您的寶貴意見。

意見:

Two horizontal red brushstroke lines intended for writing feedback.

提供意見者姓名:

A horizontal red brushstroke line intended for writing the name of the respondent.

聯絡電話:

A horizontal red brushstroke line intended for writing the contact phone number.

