

大埔廣福邨廣義樓地下 101-103 室

電話：2657-55252 傳真：2656-9822 電郵：eh@ttmssd.org

護老情真

2011 年 6 月

今期內容

主任隨筆



很久沒有在護老情真與大家對話，還記得兩年前，我曾於「主任家書」環節中與大家分享生活點滴。自本期開始，我會透過「主任隨筆」和大家見面，希望大家喜歡。

自 2011 年起，本機構已確立以「畫出生命彩虹」為未來三年之服務主題，而 2011-12 之年度主題則為「珍愛我生命」，本隊期望透過連串與此主題相關的活動，鼓勵大家愛惜身體、關注精神健康及認識生命的價值。

為了進一步加強「護老情真」的內容及提升其新鮮感，由本期開始季刊會進行革新，除了於首頁增加「主任隨筆」外，我們增設了「生命驛站」專欄，與大家分享與生、老、病、死相關之訊息。此外，我們亦加設了「我的彩虹」環節，由本隊服務的長者撰文，抒發他們對生命、對病患的看法。最後，我們會於資源閣增設「好書介紹」，讓好書為大家的生命彩虹添上斑斕的色彩。



主任隨筆	1
健康 fit - fit 安枕無憂	2-3
生命驛站 寧養服務	4
我的彩虹 樂天知命-陳志成	5
活動透視鏡 物理治療小組	6
皆大歡喜 好書介紹	7
資源閣 意見大搜查	8



健康fit一fit

註冊護士陳詠寶

安枕無憂

睡眠是人生很重要的事情，睡得好可為身體帶來益處，反之，睡眠不足則會影響身、心健康。以下是一些有關睡眠衛生的資訊，讓大家能睡得健康。



睡眠的好處

1. 身體的機能可以藉著睡眠獲取充分休息，使能消除疲累；睡眠也能使身心得以放鬆。
2. 睡眠時，身體將從食物中攝取的營養素轉化成所需的能量，以修補損壞的細胞及生長新的細胞。
3. 睡眠可提高人對病菌的抵抗能力，病人若睡眠充足，可早點康復。
4. 記憶與睡眠有一個整合，良好睡眠有助將日常發生的事情儲存在記憶中。

睡眠不足的不良影響

偶爾失眠不會對健康造成太大影響，但長期失眠則會使人的創作力減低、反應遲鈍、記憶力減退，亦不能應付繁重的工作，嚴重時更會導致幻覺和神智昏亂等。我們可以參考下列促進優質睡眠的方法，以提升身心健康。



創造優質睡眠的方法

運動

有些長者經常難以入睡或半夜醒來難再入睡，為了讓自己容易入睡，長者可以起床進行一些靜態活動，例如編毛衣、看一些輕鬆優閑的刊物。此外，日間保持一定的活動/運動量也有助晚間入睡，但應避免在就寢前6小時內運動，劇烈運動尤其不宜。



部份藥物及食物，例如尼古丁及咖啡因會刺激大腦並干擾睡眠，故咖啡、茶、可樂、可可豆、巧克力及含有咖啡因的藥物，不可在睡前3-4小時內服用。



在睡覺前喝酒會干擾下半夜的睡眠。睡前一小杯酒可造成在半夜時醒來、作惡夢、清早醒來頭痛等，所以睡前4-6小時應避免飲用含酒精的飲料。



環境

長者的睡眠很容易因

為環境中小小的改變而受到干擾。在黑暗、寧靜的房間中，一張舒適的睡床是良好睡眠的最佳設備。此外，睡房內可加設阻光的窗簾，亦可利用耳塞及眼罩幫助入睡，室溫應保持於25°C 左右。

心情

嘗試放鬆心情，使情緒平和，不讓焦慮和惱

怒等雜念煩擾，以免肌肉緊張或大腦活動頻繁，影響入睡。可收聽一些輕柔的音樂或與家人傾談，有助減輕心中的掛慮。睡前用暖水洗澡或飲一杯暖鮮奶或菜湯亦有助入睡。



藥物



長者如有長期失眠的問題，應主動向醫生尋求協助，不應自行購買和服用坊間的安眠藥物。長者可嘗試找出精神壓力的來源，多與親友分享困難和感受，建立正面的思想，例如凡事多往正面看，多欣賞自己的成就和優點。

睡眠問與答 Q&A



問：睡眠好處多，那麼多午睡好嗎？

答：有規律或不規律的午間小睡，都會減低晚間的睡意和睡眠所需的時間。故此，長者若要改善晚上睡眠情況，應盡量減少午睡的習慣。

問：睡得少，就是有失眠問題嗎？

答：隨著年紀增長，個人的睡眠情況是會有所改變的，例如所需的睡眠時間會減短、淺睡時間增多，以及較容易被外界聲音影響而甦醒等。這些常見的改變並不等於失眠或睡眠問題。

生命 驛站


寧養服務

寧養照顧是專為末期病患者提供之照顧，例如癌症、愛滋病等病者。寧養照顧服務隊由受過專業寧養訓練的醫生、護士、社工、物理治療師、職業治療師及義工所組成，目標是為病者及其家人提供身體護理、情緒和心靈輔導等全面照顧服務，令病者在生命的最後階段活得舒適及有尊嚴。

病者在患病的末期經常受到疼痛的煎熬，寧養照顧的醫護團隊會幫助病者減輕痛楚和紓緩不適，亦會指導家人如何照顧病者。部份病者因心靈上的重擔(如恐懼，憂傷、掛慮等)未能卸下而導致各種負面情緒，寧養照顧團隊會為病者及其家人提供情緒支援，以減輕其心理壓力，並在病者去逝後為家人提供哀傷輔導。

全港各區均有醫院提供各樣的寧養服務，現時全港共有十間寧養中心，由醫管局跨專科的專業醫護團隊提供服務。除醫院外，香港亦有不少慈善團體為末期病者提供寧養服務，較為人認識的有善寧會、燼明會等，它們均會為重病或末期病患者及其家屬提供照顧及支援，讓病人可以有尊嚴地活到最後一刻。

區域	提供寧養服務醫院/中心
港島區	律敦治及鄧肇堅醫院、葛量洪醫院
九龍區	佛教醫院、明愛醫院、靈實醫院、聖母醫院、基督教聯合醫院
新界區	白普理寧養中心、屯門醫院、沙田醫院

讓生命活得更更有質素 

我的彩虹

嘗盡百態
樂天知命

陳志成先生



陳伯伯年少時從內地來港，身上僅有

\$20，為了生計，他唯有在街上擺地攤賣膠圈，可謂見盡人生百態。

陳伯伯退休後享受生活，四處旅行。可是自四年前開始，陳伯伯經歷了三次中風，這不但影響了他的表達能力，亦影響了他的活動能力。由於左邊身偏癱，陳伯伯的起居生活需要別人協助。然而，陳伯伯並沒有怨天尤人，因為他相信冥冥之中有註定，這或許是前世種下的因。陳伯伯在中風後得到子女的鼓勵及支援，定時到日間醫院進行復康運動，而且每天接受中醫針灸治療，期望可改善活動及自我照顧能力。此外，陳伯伯在2008年開始接受本隊服務，並定期到本隊的長者日間護理中心進行復康訓練。在中心內，陳伯伯認識了多位背景相若的長者，他們的支持對陳伯伯的病情有很大的幫助。雖然患病初時，陳伯伯曾被朋友疏離，但豁達的陳伯伯對此已經釋懷。

陳伯伯常感到自己很幸運，他抱著「山窮水盡疑無路，柳暗花明又一村」的信念，認為每當遇到困難或阻力，只要順其自然，放開心扉，問題總會尋到解決方法。雖然陳伯伯現時仍需要接受步行訓練，但如果你在中

活動透視鏡



爽
呀
!

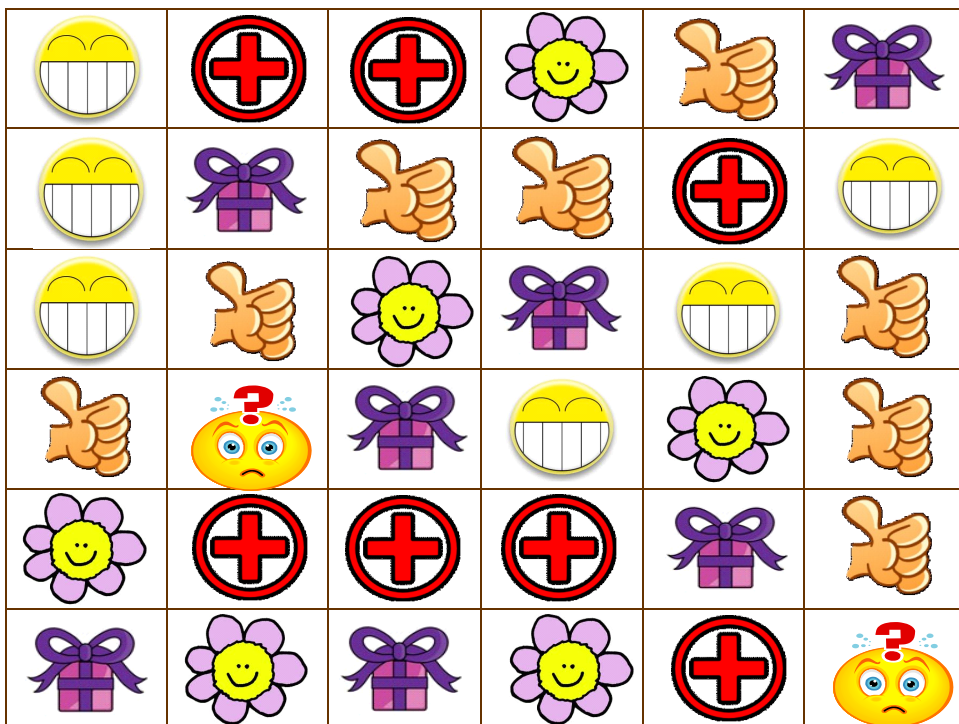


1..2..3

物理治療 按摩小組



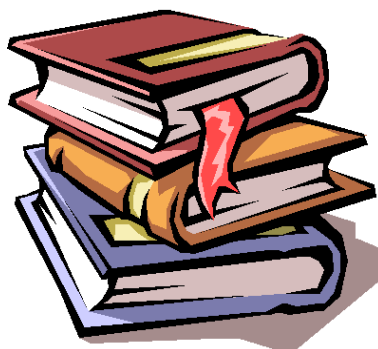
伸展運動



皆大歡喜

請以橫、直、斜方向，圈出連續3個相同圖案。請將答案連同姓名及聯絡電話，交回中心。答對者可獲禮品一份。

上期答案：1. 胖 2. 傘子 3. 尺子



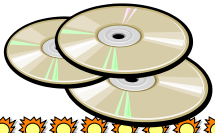
好書介紹

書名：倘若沒遇上，家居照顧個案故事

出版社：明窗出版社

這本書透過真實的個案介紹香港的長者家居照顧服務，書中道出長者對家居服務之觀感，以及前線社工對服務使用者的一份愛心，值得長者及護老者一看。如本隊的服務使用者對此書有興趣，可致電 26575522 向社工黃先生借閱。





資源閣

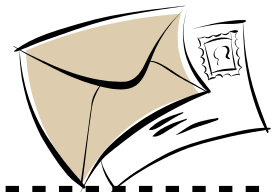


本隊設有資源閣，備有照顧長者的影音資料，如腦退化症照顧技巧光碟及介紹長者營養飲食的書籍等，可供大家借閱。查詢或借用，請致電 2657 5522 與社工黃先生聯絡。

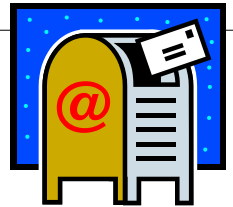
此外，本隊亦備有少量助行架之膠腳粒，如有需要更換或查詢收費，可與本隊物理治療師陳姑娘聯絡。

如對本隊服務有任何意見，歡迎來電或將意見郵寄或傳真給我們，謝謝！！

意見大搜查



基督教香港崇真會社會服務有限公司
改善家居及社區照顧服務(大埔區)
大埔廣福邨廣義樓地下 101-103 室
電話：2657 5522
傳真：2656 9822



督印人：黃慧嫻

編輯小組：林潤香、周瑩枝

