

「愛心網絡護社區」 電子通訊

2025年4 - 6月 第57期

歡迎登入
病人資源中心網頁

<https://www3.ha.org.hk/qmh/prc/index.aspx>



個案齊分享

撰文：香港聖公會西環長者綜合服務中心
社工 庾偉麟先生

我們透過計劃認識到鄭婆婆(化名)，鄭婆婆早前因為暈眩而入院接受治療，她患上了高血壓和心臟病。雖然鄭婆婆在室內能夠行動自如，但是她害怕跌倒而減少外出活動和社交，與社區聯繫逐漸減少，亦甚少機會獲得支援。

有見及此，義工和工作員希望透過持續的關懷，讓個性獨立的鄭婆婆與我們接觸，重拾與人溝通和踏出家門的信心。

義工初時只能以電話慰問的形式接觸鄭婆婆，而鄭婆婆都不太願意分享自己的情況和感受，也拒絕了義工上門探訪的邀請。而義工始終保持著耐性，繼續以電話慰問的形式關心鄭婆婆。終於義工在數個月的努力下，鄭婆婆接受義工和工作員的探訪。

在探訪過程中，鄭婆婆和義工都愉快地彼此交流，從中建立信任。鄭婆婆發現自己仍然希望繼續與社區保持聯繫，也享受與其他社區人士接觸的時光，所以鄭婆婆願意繼續接受義工上門探訪，而工作員都對鄭婆婆未來能夠進入中心的長者支援服務感到樂觀，期望透過定期的慰問及探訪，給予適切的關懷及在有需要時跟進，以提升鄭婆婆的支援網絡。

「愛心網絡護社區」計劃在社區中發揮重要的橋樑角色，讓區內剛康復的長者能夠獲得義工關心，也能夠讓中心接觸更多有需要的隱蔽長者，與長者一起同行。

認識諾如病毒

撰文: 港島西醫院聯網 社區護理服務
資深護師 林偉香姑娘

什麼是諾如病毒？

諾如病毒是一種**傳染性極強**的病毒，主要引起**急性腸胃炎**，亦是**食物中毒的常見成因**，通常與食用未經煮熟的貝殼類海產有關。人們可以從接觸被感染的人、食用或飲用受污染的食物或水，或通過接觸受污染的物件表面感染諾如病毒。它能夠在短時間內傳播，特別是在密閉的環境中，如醫院、護理院和學校。對於長者來說，諾如病毒可能特別危險，因為他們的免疫系統可能較弱，感染後的併發症風險較高。而感染於冬天較為常見。諾如病毒以往常被稱為諾沃克類病毒。

傳播途徑：

感染可透過下列途徑傳播：

1. 食用或飲用受病毒污染的食物或水；
2. 接觸患者的嘔吐物或糞便；
3. 接觸受污染的物品；或
4. 經嘔吐時產生的帶病毒噴沫傳播



病徵：

症狀包括噁心、嘔吐、腹瀉、腹痛、輕微發燒及不適。大部分患者一般會自行痊癒，症狀通常在1 – 3天內有所改善。

潛伏期：

通常為 12 – 48小時。

治理方法：

只要為患者補充足夠水分，並提供輔助性治療，一般可於1 – 3天內自行痊癒。抗生素對此病並無療效。



預防方法：

沒有疫苗預防諾如病毒感染，市民應採取一般預防腸胃炎的措施：

1. 保持良好的個人衛生

- 經常保持雙手清潔，尤其在處理食物或進食前及如廁後。洗手時應以梘液和清水清潔雙手，搓手最少20秒。考慮使用含70至80%的酒精搓手液潔淨雙手。由於酒精未能有效殺死諾如病毒，酒精搓手液並不能代替使用梘液和清水潔手。
- 清理或處理嘔吐物及糞便時，須戴上手套及外科口罩，事後必須徹底洗手。
- 如出現發燒、嘔吐或腹瀉等腸胃病徵的人士，應向醫生求診。

2. 保持良好的食物衛生

- 處理食物時應遵從食物安全五要點，即**精明選擇**、**保持清潔**、**生熟分開**、**煮熟食物**及**安全溫度**，以預防由食物傳播的疾病。所有食物（特別是貝殼類海產）應該徹底煮熟才食用。只飲用煮沸後的自來食水或出品自可靠商戶的樽裝飲品。
- 從衛生及可靠的地方購買新鮮食物，不要光顧無牌小販。
- 一般而言，可進食經徹底洗淨的水果皮。不過，如果希望減低患上疾病的風險，尤其是身處外地時，進食生的水果前應去掉外皮。

3. 保持良好的環境衛生

- 保持室內空氣流通。
- 必須立即清理嘔吐物/糞便，及妥善消毒被污染的地方。
- 保持衛生設施和排水系統正常運作。
- 應妥善清潔及消毒患者曾使用的廁所和受排泄物污染的地方。



社區資源話你知

明愛香港仔長者中心

「智」善「摯」美 一護老者支援小組

小組目的：

讓我們透過不同活動及減壓訓練，為正在照顧懷疑認知退化長者，或已確診認知障礙症長者的護老者減輕照顧壓力，一起傾訴內心瑣碎又困擾的煩惱！

小組內容：

讓參加者接觸不同活動及減壓訓練，同路人可以彼此鼓勵和分憂。

日期：2025年5月6、13、20、27及6月3、10日(共6節)
(逢星期二)

時間：上午10:00 - 11:00

有意參與可以親臨或致電至本中心查詢



地址：

香港仔田灣邨田澤樓
6-10號地下

電話：

2538 7777



救世軍華富長者中心

護老者支援服務

計劃目的：

為護老者提供各種支援，協助解決照顧時會遇到的困難，以減低護老者的壓力。

服務內容：

1. 輔導及轉介服務
2. 護老技巧訓練
3. 互助小組
4. 復康用品借用服務

服務對象：

照顧60歲或以上長者的護老人士

歡迎致電本中心了解服務詳情



地址：

香港仔華富邨華建樓地下
301-310室

電話：

2550 9971

香港婦女基金會何郭佩珍耆康中心 挑戰滿分2.0

活動目的：

參加者透過參與多個健腦遊戲，挑戰個人的反應及測試腦部健康狀況，藉此活動推動大家關注腦部健康。

活動內容：

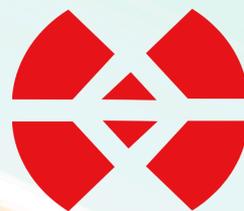
設多個不同難度的健腦遊戲來挑戰一下

服務對象： 中心會員及年滿60歲或以上的社區人士

日期： 2025年6月16日(星期一)

時間： 上午9:45 - 11:15

地點： 本中心



地址：

香港中環擺花街46號中
晶商業大廈2字樓

電話：

2543 3890

香港西區浸信會長耆鄰里中心 沿途友里

計劃目的：

- 促使長者獲得多元化的體驗，以助發掘興趣及發展專長，提升個人能力感。
- 透過健康資訊的傳遞，促使長者關注其健康狀況，鼓勵他們建立自我管理健康的模式。

計劃內容：

每月舉行不同類型的健康及社交康樂活動

日期： 每月星期四的下午時段

地點： 石塘坊中心 (香港德輔道西402-404號石塘坊103室)

對象：

- 由本中心職員邀請的長者，或
- 由瑪麗醫院病人資源中心轉介至本中心提供慰問的長者

如欲了解活動詳情及報名，歡迎致電本中心向社工黃姑娘查詢。



地址：

香港西營盤第三街206號
毓明閣第一座地下高層

電話：

2857 2405



HA GO 功能提提你

醫管局會透過撒瑪利亞基金和關愛基金醫療援助計劃，為有經濟困難的病友提供安全網，資助病友的使用藥物及非藥物治療項目。

醫院管理局流動應用程式「HA Go」備有「醫療援助一站通」功能，病友/申請人可在不限時間和地點了解及處理相關申請。

醫療援助一站通

 查閱辦理中/
已批核/
已結束之
申請項目詳情

 經濟審查計算程式 (醫療費用減免)	 經濟審查計算程式 (撒瑪利亞基金 / 關愛 基金醫療援助項目)
 撒瑪利亞基金 / 關愛 基金醫療援助項目申 請進度及狀況	 資訊

 檢視其
家庭財務狀況
是否符合
基金資助資格

 填寫申請表格
及按指示上載
經濟審查所需
文件

 瀏覽相關
的資訊及接收
有關申請的
最新情況

(HA Go內截圖)

SCAN ME



一掃進入「HA Go」繳費服務專頁
了解醫療援助一站通的各個功能及使用方法



用家須成為「HA Go」正式會員
以使用包括醫療援助一站通的所有功能

活動回顧

「愛心網絡護社區」

義工工作坊暨交流會

體重管理及預防心血管疾病

義工工作坊暨交流會已於2025年1月10日舉行了義工工作坊暨交流會。本次活動的主題為「體重管理及預防心血管疾病」，吸引了眾多義工參加。

我們榮幸邀請到香港浸會大學中醫藥學院臨床部吳朝輝中醫師。吳醫師深入淺出地講解了中醫在體重管理方面的獨特觀點，強調了中醫理論與實踐如何幫助人們達到更健康的體重。



瑪麗醫院心臟科顧問護師周美儀姑娘分享了有關預防心血管疾病的重要資訊。周姑娘強調了健康飲食、定期運動和心理健康在預防心血管疾病中的關鍵角色。她的專業知識和實用建議，讓參與者對心血管健康有了更深入的理解。

此次工作坊不僅增進了義工們對健康管理的理解，也促進了彼此之間的交流與合作。感謝所有參與者的支持與貢獻，期待未來能有更多這樣的活動！



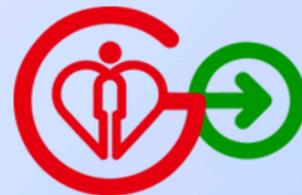
THANK
YOU

活動推介

港島西醫院聯網



「愛心網絡護社區」



HA GO



工作坊

內容：

- 介紹醫管局流動應用程式「HA Go」，病人可查閱個人預約紀錄，支付賬單及藥物費用，預約普通科門診及專科新症，查閱藥物資料或按照處方進行復康練習。
- 解答參加者有關「HA Go」的提問

對象：長者中心會員或其他有興趣了解「HA Go」人士

講者：瑪麗醫院HA Go 大使

日期：每月一次 (詳情請向所屬中心查詢)

查詢：2255 4811 (吳小姐)

合作伙伴：





同行互暖

時間: 下午2:00 - 3:30

主題: 髖部骨折

日期: 4月25日 (五)

主題: 中風

日期: 5月30日 (五)

主題: 認知障礙症

日期: 6月26日 (五)



本計劃於2024年起以髖部骨折、中風及認知障礙症為三大主題，定期每季舉行網上小組以支援照顧者，誠邀有需要照顧者參加今季小組！

與你談談:

1. 家居照顧技巧
2. 社區復康及支援服務



對象: 港島西醫院聯網病友及照顧者
查詢: 詳情請向各病人資源中心查詢及報名



大口環根德公爵夫人兒童醫院 病人資源中心

地址: 香港薄扶林大口環道12號大口環根德公爵夫人兒童醫院E座2樓
電話: 2974 0391

東華醫院 病人資源中心

地址: 香港上環普仁街12號東華醫院李兆忠紀念大樓2樓
電話: 2589 8369

東華三院馮堯敬醫院 麥理浩復康院

病人資源中心

地址: 香港薄扶林大口環道9號東華三院馮堯敬醫院B座地下
電話: 2855 6236

葛量洪醫院 病人資源中心

地址: 香港仔黃竹坑道125號葛量洪醫院主座大樓地下
電話: 2518 2601

瑪麗醫院及贊育醫院 病人資源中心

地址: 香港薄扶林道102號瑪麗醫院K座2樓10室
電話: 2255 4343

