



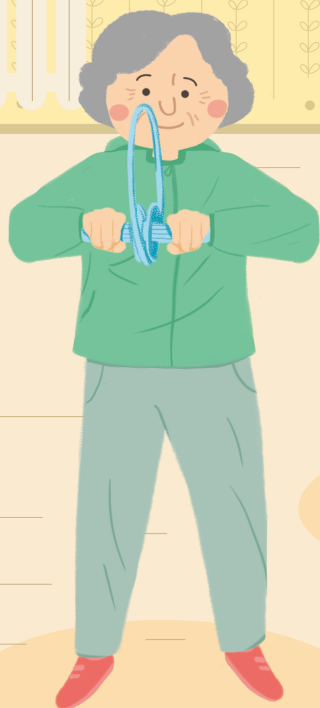
東華三院

Tung Wah Group of Hospitals



時訊

March, 2025



東華三院西市鮮魚行商會智晴坊

地址：香港柴灣寧富街三號誠興大廈三樓

電話：2481 1566 傳真：2512 2138

電郵：acsc@tungwah.org.hk

網址：<http://acsc.tungwahcsd.org/>



智晴坊

編者的話

時間飛逝，西市鮮魚行商會智晴坊及華芬長者日間護理中心於港島區提供服務已有 10 多年。兩間中心為拓展服務、改善中心環境及增加服務名額，已於 2023 年 10 月由北角遷至柴灣寧富街 3 號誠興大廈 3 樓。中心服務得以穩步發展，實在有賴各會員和家屬對中心的百分百支持和信任，以及一班同事們對工作的全情投入和努力不懈。在此，再次向各位致以萬分感謝！

隨著中心搬遷，中心環境及活動空間更舒適寬敞下，中心會員人數不斷增加，中心為滿足各服務使用者需要，引入更多元化的認知訓練，包括舞蹈治療、藝術治療及音樂治療等，希望藉此延緩服務使用者的退化速度和發掘他們不同的興趣。而智晴坊今年更嘗試以旅遊為介入方法，舉行「智趣遊」計劃，嘗試讓服務使用者有更多機會走出社區，多看看、多接觸，讓他們運用五感親身體驗不同地方的特色風味，在欣賞美景的當下，進行認知訓練，今期晴訊將會為大家介紹一下有關計劃的點點滴滴。

此外，中心一直肩負着推動本港認知障礙症服務發展的使命，除籌辦多項大型社區教育和講座、出版不同的認知障礙症訓練工具外，2023 年 12 月起更獲香港賽馬會慈善信託基金資助籌辦「智康健」腦退化檢測及社區支援計劃，目的只為讓更多社區上懷疑有認知障礙的人士增加對此症的認識和關注，及早檢測，釋除疑慮；以及為確診認知障礙症人士提供適時介入及治療，從而減輕照顧者的照顧壓力及影響。

展望將來，中心將繼續在認知障礙症服務上創新求變，為服務使用者和照顧者帶來更多、更優質的服務。同時，亦希望各位繼續支持我們的服務，並給予更多寶貴的意見，讓我們的服務可以更上一層樓！

近日天氣亦開始轉冷，大家記得注意保暖，要多飲水及休息。
祝大家新一年身體健康、平安喜樂！

中心主任
郭家茵姑娘



護理晴心：轉季皮膚問題

踏入轉季時節，突如其來的空氣濕度及溫度轉變，皮膚容易變得紅腫痕癢。濕疹與皮膚敏感症狀相似，往往容易忽略是濕疹先兆，認為皮膚導致乾燥及痕癢只是一時敏感。



皮膚敏感

大多屬暫時性，經過自我護理後，多數會於一至兩星期內消退。突發性敏感反應，較常是食物敏感或受外來物質刺激而引起。當過敏人士接觸到某類的致敏原，皮膚就會出現紅腫痕癢等過敏情況。

徵狀 | 紅腫痕癢，但相對容易出現泛紅、皮膚表面發熱灼痛。當患者遠離致敏原後，敏感問題便會得以紓緩。

紓緩及

預防方法 | 尋出及遠離致敏原；以及塗抹具保濕及滋潤力的皮膚乳液，不但能有效保護皮膚，且能強化皮膚屏障，預防外來物質刺激皮膚。



濕疹

另稱異位性皮膚炎，屬皮膚病的其中一種，普遍是遺傳、食物敏感或受外物刺激所致，主要是先天因素使皮膚修護功能變弱，皮膚失去屏障及鎖水保濕功能，皮膚表面水分相對較容易蒸發，且無法抵擋外界刺激，細菌或致敏原等物質所致；亦有機會是因基因而影響自身免疫功能，使皮膚對致敏原有刺激反應，從而出現濕疹徵狀。

徵狀 | 濕疹患者除了皮膚容易紅腫痕癢外，較常出現乾燥、結痂等；或甚至有大量皮屑脫落。慢性濕疹很大機會引發水泡及液體滲出，且容易受細菌感染而發炎，需要較長時間才能有效控制皮膚情況。

紓緩及

預防方法 | 濕疹皮膚亦同樣必須塗抹具保濕及滋潤力的皮膚乳液，不但能有效保護皮膚，且能強化皮膚屏障，預防外來物質刺激皮膚。而一般濕疹患者需要較長時間康復，醫生或會處方口服抗組織胺，以降低濕疹患者的搔癢感。外用藥物方面，醫生較多處方藥膏或外用類固醇來消炎、止癢，但需留意一般類固醇藥膏會有依賴性及反彈情況，亦有機會令皮膚變薄，較多副作用。如濕疹患者使用靠外用類固醇藥膏控制濕疹問題，醫生或會處方口服類固醇藥物。

「認知訓練工具介紹」

識智生活

「識智生活」認知訓練教材－衣著篇，教材備有不同的訓練玩法和訓練元素，讓照顧者亦能輕鬆掌握教材的使用方法，持續與長者在家中進行訓練。



優點

- ★多種玩法，適合不同程度長者的玩法
- ★教材套附有說明書，容易掌握
- ★以「時裝」作為設計藍圖，與長者的生活貼近
- ★方便照顧者在家中利用現成的工具來做健腦訓練

與一般長者玩法參考

- 每人給予指定金額，一分鐘內購買最多衣物的玩家為勝方
- 增加難度可加其他購買條件，如特定顏色或款式

訓練元素

- ✓ 計算
- ✓ 反應
- ✓ 手眼協調能力

與初期認知障礙症長者玩法參考

- 抽取四季卡，然後揀選合適季節的衣著並計算衣物的總值

訓練元素

- ✓ 計算
- ✓ 導向
- ✓ 執行能力

與初中期認知障礙症長者玩法參考

- 抽取衣物挂件，在家中衣櫃揀選一樣顏色的衣物，並嘗試分享衣服的由來

訓練元素

- ✓ 認知能力
- ✓ 長期記憶
- ✓ 手眼協調能力

歷險家

玩法 1

- i 參加者抽出一幅景點圖，並介紹該景點
- ii 參加者如未能說出景點資料，照顧者可介紹景點的資訊，並以參加者熟悉的經驗引發其記憶和討論

玩法 2

- i 照顧者請參加者講出可乘坐前往該景點的交通工具

煮出新意

玩法 1

- i 抽出提示卡一張，並鼓勵長者選出需購買的食材，選出各食材後，總結金額

玩法 2

- i 抽出提示卡一張，在食材中選出所需材料，選出後，說出製作方法及步驟。

新舊物品對對碰

玩法

- i 先混合新舊物品圖卡
- ii 再將新舊物品圖卡上的物品進行配對

練力泥膠

使用方法

練力泥膠圖卡分為兩類：**動作卡**及**健腦卡**

動作卡：鍛鍊手部肌力為主。照顧者可利用圖卡 / 影片引導長者訓練手部力量。

健腦卡：以有趣的形式來鍛鍊手部肌肉同時達至健腦效果，訓練長者的手眼協助、視角空間及激發創意。



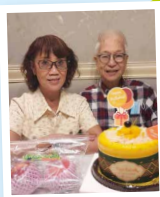
網上訂購



服務使用者家人分享

我丈夫是初期認知障礙症長者，自從經長者中心社工簡生推薦，使用了東華三院華芬長者日間護理中心，丈夫的情況大大改善。

在中心職員的悉心照顧下，丈夫更為積極、樂觀，認知情況更有明顯的改善，他亦樂於參加中心的社交活動，認識新朋友。中心的照顧亦有助本人及其他家人有充足的休息時間及空間。另外本人對中心的整潔及衛生情況十分滿意。在此，感謝東華三院華芬長者日間護理中心全上下員工的幫忙。



日間中心服務使用者家人 余太

媽媽已使用了東華三院智晴坊的到戶服務六年多了。早前因爸爸離世，令媽媽失去了動力，食慾不振，經常感到孤單、無助，更完全斷絕所有社交活動，這情況下驅使她患上認知障礙症，而我亦在這照顧壓力下也誘發了癌症。幸好認識了智晴坊，到戶職員帶領媽媽進行不同的認知遊戲、手作及運動，耐心地與媽媽傾談，慢慢鼓勵和開解她，令她有所改變。可以明顯地觀察到她比以往樂觀、精神、手腳更為靈活。

另外職員亦會分享不同的認知障礙症知識及照顧技巧，令我們可以更明白媽媽的情況，並減輕我們的照顧壓力。感激所有員工對我們的幫助，延緩媽媽認知障礙症的情況。



到戶服務使用者家人 李小姐

各位老友記，

以下那一件衣服不適合3月穿著？



答案：



腦筋急轉彎

「智趣遊」計劃

中心於 2023 年 10 開始推行「智趣遊」計劃。透過培訓具照顧認知障礙症長者和策劃旅遊活動知識的義工，為長者籌辦創意認知旅遊活動。有別於一般長者中心旅行，本計劃將認知訓練及體驗活動元素融入旅行當中，讓長者在過程中持續接受訓練，發揮所長。

義工除了每星期 1-2 次在中心提供「眼睛去旅行」活動，與長者分享世界各地的美食、美景及得意有趣的民俗風情外，還會每 2-3 個月舉辦 2 次「認知旅遊體驗」，義工以 1 對 1 的方式，每次帶領約 10 位長者旅遊。他們曾到訪山頂、天星碼頭、中環摩天輪、中環街市、尖沙咀星光大道及 K11 Musea 等地方。

長者在活動過程中呈現出與中心不同面貌，例如：在中心寡言的伯伯，可以在沿途中滔滔不絕介紹車程中所見到的景點；在中心裡經常吵著去洗手間的周婆婆，但去到山頂居然完全不提要去洗手間，反而工作人員提醒她要去；在中心有遊走行為的張婆婆及蔡婆婆，在義工的陪伴下都能專注地欣賞中環街市的佈置及林琳瑯滿目的小商品，享受活動的樂趣。最深刻印象是杜伯伯與家人分享認識了義工朋友忠哥，家人感到很詫異，並致電中心核實是否真有其事。可見長者對於義工的陪伴感到非常開心，就算平日記性差，但這些深刻的事情卻能牢牢記住。



義工在外出時教授長者拍攝的技巧，讓長者記錄下當時最開心或者最有印象的片段



長者能說出中環街市活化後與昔日的分別



長者及義工乘坐纜車到山頂欣賞香港景色

長者及義工同遊尖沙咀海傍欣賞聖誕裝飾



遊覽尖沙咀海傍後，長者到 K11 Musea 品嚐花茶及蛋糕作下午茶點

晴訊

2025



東華三院
Tung Wah Group of Hospitals



華芬長者
日間護理中心



地址：香港柴灣寧富街三號誠興大廈三樓
電話：2481 1566 傳真：2512 2138
電郵：hfdcce@tungwah.org.hk
網址：<http://hfdcce.tungwahcsd.org>



社會福利署資助服務
Subsidised Service by
the Social Welfare Department