



東華三院

Tung Wah Group of Hospitals

時訊

March, 2026



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/>



編者的話

過去一年，我們持續以長者的身心需要為核心，活動設計上推行一系列多元且融入生活的療愈活動。這些活動不只是日間中心的日常，更是一段段身心整合的溫潤陪伴。例如在「花間咖啡廳」中，我們透過視覺、嗅覺、味覺等五感體驗，營造沉浸式的飲食氛圍，讓長者在賞花、品茶、享用茶點的過程中，舒緩情緒、喚醒感官記憶，並在分享故事時促進情感連結。而在「園藝小組」裡，長者親手觸摸泥土、栽種植物、製作香包與乾花作品，不僅刺激手眼協調、提升專注力，更在與自然互動的寧靜時光中減輕壓力及焦慮。

從場地佈置到活動設計，每一個細節都蘊含著「以人為本」的核心理念。我們致力為長者創造輕鬆、自然的氛圍，讓長者身心安穩、連結彼此，讓他們在每一次參與都能擁有被接納、被看見的美好經歷。

本期《晴訊》，誠意與您分享中心日常點滴積累的溫暖與感動。願這些片段，讓您看見——在這裡，我們不只提供活動，更陪伴著長者同行每一段獨特的生命歷程，與長者一同編寫充滿支持、溫度與韌性的人生篇章。

社工
鍾嘉樂先生



花粉症 VS 傷風 VS 流感

以下是花粉症、傷風和流感三種疾病的詳細區分：



	花粉症 (過敏性鼻炎)	傷風 (普通感冒)	流感 (流行性感冒)
病因	過敏反應，由花粉、塵蟎、寵物皮屑等過敏原引起，非傳染性。	多由鼻病毒等呼吸道病毒引起，具輕度傳染性。	流感病毒 (A/B 型)，傳染力強，易引發流行。
主要症狀	<ul style="list-style-type: none"> 打噴嚏 (連續性) 流清鼻涕、鼻塞 眼睛癢癢、流淚 喉嚨或耳朵發癢 	<ul style="list-style-type: none"> 鼻塞、流鼻涕 (初期清涕，後可能變稠) 喉嚨痛 (症狀較局部)、咳嗽 (輕度) 打噴嚏 	<ul style="list-style-type: none"> 突發高燒 (常超過 38.5°C) 頭痛、肌肉酸痛、極度疲倦 乾咳、喉嚨痛 可能伴隨畏寒、食慾不振
全身性症狀	通常無發燒，可能伴隨疲勞，但無肌肉酸痛等嚴重不適。	通常無發燒或輕微發熱，可能有輕微疲倦，但活動能力尚可。	突發性高燒；全身性症狀明顯，包括全身肌肉酸痛，極度疲倦，常需臥床休息。
病程	季節性或常年性，接觸過敏原時發作，遠離後緩解。	約 3-7 天，自愈性。	約 1-2 週，可能引發肺炎等併發症。
治療	抗組織胺、鼻用類固醇、避免過敏原。	對症治療 (如止痛藥、鼻塞藥)、休息、補充水分。	抗病毒藥物 (如奧司他韋)、休息、對症治療，建議接種疫苗預防。
預防方法	可透過「過敏原檢測」明確病因，並採取預防措施： <ul style="list-style-type: none"> 戴口罩 使用空氣淨化器 	通過採取健康的生活方式增強身體的抵抗力： <ul style="list-style-type: none"> 均衡飲食 足夠休息 適量運動 避免精神壓力過大 不吸煙 	
傳染性	無	輕度	強

重要提示：

- ✦ 若出現體溫持續保持攝氏 38.1°C 或以上高燒、持續三至四天或以上的嚴重咽喉疼痛、從鼻或氣道分泌出帶有黃綠色的黏液、耳痛、呼吸困難、胸痛等症狀，應盡快求醫。
- ✦ 流感與嚴重感冒可能症狀相似，但流感併發症風險更高，必要時需進行病毒檢測。
- ✦ 建議根據具體症狀、病程和季節性進行初步判斷，並諮詢醫生以獲得準確診斷與治療。

花間咖啡廳

享受愉快的飲食時光不僅能放鬆心情，還能提升生活質素。對於認知障礙症的長者而言，記憶力衰退和感官敏感度降低常常會影響他們的情緒、食慾和社交互動，傳統的飲食活動往往難以有效刺激他們的認知和情緒。

為此，中心特別設計了一個以「花」為主題的沉浸式飲食體驗，將中心環境佈置成「花間咖啡廳」。活動不僅邀請了長者和他們的家人一同參與，中心的職員和義工也化身為咖啡廳的員工，為大家準備了精美的花茶和茶點，讓長者及其家人能享受到悠閒的下午茶氛圍。

在活動當天，許多長者表達了他們對這次體驗的喜愛，讚賞花茶與各式精美咸點和甜點的搭配。在活動過程中，長者不僅了解到各種花茶對健康的益處，還透過觀賞花朵、觸摸花的質感和聞其香氣，獲得了豐富的感官體驗。這些不同的感官刺激除了有助增強他們的感官敏銳度，還有效地放鬆心情和促進食慾。此外，活動中還讓長者們品嚐了食用花，突破了他們對於花朵僅限於觀賞的傳統想法，帶來了新的飲食驚喜。

此外，長者與家人也分享了自己年輕時送花的故事，還談到了不同花束及花的數量所代表的意義。其中，李伯伯熱情回憶了他曾經送花給戀人的經歷，並驚喜地指出現在的妻子正是那位戀人。儘管長者和他們的家人表示如今不再以鮮花來表達愛意，中心亦特意安排他們以不同的花製作花茶，讓他們通過另一種形式將心意傳遞給家人，進一步增進了彼此間的情感交流。



活動中準備了不同的咸點和甜點供長者及其家人下午茶享用。



中心將環境佈置成「花間咖啡廳」，讓長者有一個沉浸式飲食體驗。



長者和家人看到精美的茶點都胃口大開，大家都食得津津有味。



園藝小組



觀賞植物、聞花香、接觸泥土對放鬆身心、改善情緒皆有幫助。有研究指出，園藝活動有助於提高長者的認知能力和社交能力，降低認知障礙症長者的焦慮水平，並增加快樂感。

於 2025 年 7 月和 8 月，中心舉辦了園藝小組，讓認知障礙症長者親手種植植物，例如移植迷你水培盆栽和插鮮花。透過接觸不同顏色和類別的香草植物及鮮花，刺激長者的嗅覺、視覺和觸覺，進而促進大腦活動，維持認知能力。長者還嘗試進行與園藝有關的藝術創作，例如植物香包、乾花擴香石及乾花相框，發揮他們的創意。

每節活動開始時，長者均表示擔心自己未能完成各項作品，但他們都願意嘗試參與製作，投入其中。當中有一位長者因信心不足而想放棄參與活動，但經其他長者的鼓勵及幫助後，他們能一起完成作品。每當進入分享環節時，大家對自己的作品感到非常滿意，並互相讚賞及分享心得。長者們更表示會將作品帶回家，與家人分享。園藝活動不僅促進了長者之間的溝通，更提升了他們的自信心及能力的認可。



長者移植網紋草，親手堆泥及裝飾盆栽，發揮創意。長者表示很久沒有接觸泥土，感覺很放鬆療癒。



長者用手觸摸和聞三種不同的香草植物，並自行揀選喜歡的香草，製作香包。



色彩繽紛的鮮花獲得長者的喜愛。長者雀躍地揀選及修剪喜歡的鮮花，再插入親手裁剪的花泥盆中，並帶回家欣賞。



長者認識不同類別的乾花後，自行創作將乾花貼在擴香石上。他們可隨自己的喜好加入香薰油。





服務質素標準 SQS

為確保公眾獲得優質的社會福利服務，貫徹「以客為本」的精神及加強福利服務的問責性，社署與受資助機構共同制訂《津貼及服務協議》及一套《服務質素標準》，以釐定及評估服務表現。

編號	服務質素標準大綱	編號	服務質素標準大綱
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 9	服務單位採取一切合理步驟，以確保職員和服務使用者處身於安全的環境。
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。	標準 10	服務單位確保服務使用者獲得清楚明確的資料，知道如何申請接受和退出服務。
標準 3	服務單位存備其服務運作和活動的最新準確記錄。	標準 11	服務單位運用有計劃的方法以評估和滿足服務使用者的需要（不論服務對象是個人、家庭、團體或社區）。
標準 4	所有職員、管理人員、管理委員會和 / 或理事會或其他決策組織的職務及責任均有清楚的界定。	標準 12	服務單位盡量尊重服務使用者知情下作出服務選擇的權利。
標準 5	服務單位 / 機構實施有效的職員招聘、簽訂職員合約、發展、訓練、評估、調派及紀律處分守則。	標準 13	服務單位尊重服務使用者的私人財產權利。
標準 6	服務單位定期計劃、檢討及評估本身的表現，並制定有效的機制，讓服務使用者、職員及其他關注的人士就服務單位的表現提出意見。	標準 14	服務單位尊重服務使用者保護私隱和保密的權利。
標準 7	服務單位實施政策及程序以確保有效的財政管理。	標準 15	每一位服務使用者及職員均有自由申訴其對機構或服務單位的不滿，而無須憂慮遭受責罰，所提出的申訴亦應得到處理。
標準 8	服務單位遵守一切有關的法律責任。	標準 16	服務單位採取一切合理步驟，確保服務使用者免受侵犯。

中華人民共和國香港特別行政區 維護國家安全法簡介



2020年5月28日在北京舉行的第十三屆全國人民代表大會（全國人大）建立《中華人民共和國香港特別行政區維護國家安全法》（《香港國安法》）於2020年6月30日獲得通過，並按照《基本法》第十八條的程序列入《基本法》附件三，隨即在香港頒布實施。

分裂國家罪 (第20至21條)

不論是否使用武器或以武力相威脅，任何人組織、策劃、實施或參與，或煽動、協助、教唆、資助某人進行分裂國家的行為，包括「港獨」、「台獨」、「藏獨」及「疆獨」等，均屬犯罪。

顛覆國家政權罪 (第22至23條)

以武力、威脅使用武力或其他非法手段的顛覆國家政權的行為，包括造謠惑眾、惡意誹謗或製造仇恨，煽動對國家政權的仇恨情緒。

恐怖活動罪 (第24至28條)

犯罪者進行可造成嚴重社會危害的恐怖活動，以圖實現政治主張，而社會普遍認為政治主張與憲法制度、法律制度、社會制度相關。

勾結外國或者境外 勢力危害國家安全罪 (第29至30條)

為外國或者境外機構、組織、人員竊取、刺探、收買、非法提供涉及國家安全的國家秘密或者情報的；請求外國或者境外機構、組織、人員實施，與外國或者境外機構、組織、人員串謀實施，或者直接或者間接受外國或者境外機構、組織、人員的指使、控制、資助或者其他形式的支援實施某些特定行為，包括發動戰爭、操控選舉、進行制裁等，均屬犯罪。

資料來源：香港警務處－《香港國安法》四類危害國家安全的罪

近期熱話

公立醫院加價懶人包（2026年起生效）

公立醫院自2026年1月1日起加價。雖然診金貴了，但政府同時設有「封頂」保障，請各位老友記留意：

「全年一萬封頂」！

如果您因大病需要長期住院或頻繁覆診，只要在一年之內，您在公立醫院給的診金和住院費累計達到\$10,000，之後該年內剩下的診金、藥費和院費全免！

以下人士可以繼續減免！

- 領取綜援、長者生活津貼（長生津）：如果您正在領取這些補助，只要符合特定入息及資產審查，依然可以申請醫療費用減免。

- 新機制：政府放寬了減免門檻，以前不符合資格的人，現在可以去醫務社工部申請試試。

服務項目	舊收費	新收費 (2026/1/1起)
急症室	\$180	\$400
普通科門診	\$50	\$150
專科門診	\$135 (首次) / \$80 (其後)	\$250 (每次)
藥物費用	\$15 (每種)	\$20-\$50
住院費用	\$75 (入院) / \$120 (每日)	\$5,100 (普通科)

晴訊

2026



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