



## 預防蝨患

香港宣教會大興長者鄰舍中心

### 《在家“蝨”蹤》齊齊認識蝨的行蹤

床蝨、木蝨和臭蝨是同一類的蝨，現時多稱為床蝨，床蝨分為卵、幼蝨及成蝨三個階段，每個階段成長時間各有不同。卵多在 18 至 25°C 下成長，約一週後便會孵出幼蝨，幼蝨期再經約 14 至 30 日便會成蝨。牠們的壽命約 9 至 18 個月，如果環境適合，成蝨的床蝨每年可繁殖大量的一下代，嚴重影響家居衛生。成年床蝨的體型如蘋果籽身長 4-6 毫米、闊約 3 毫米，全身呈橢圓形及鏽紅色，而幼年床蝨體型較細小，顏色較淺色，牠們是吸食血液為主的寄生昆蟲，多黏貼於衣物上。

家中出現床蝨的主要因素，包括在外旅遊期間接觸附有床蝨的行李箱、拾荒或囤積而引致的。床蝨的繁殖期短暫而且易於四周散播，乘坐交通工具或到訪人多擠逼的地方時，牠們會依附衣物或隨身物件跟回家中，長者可以留意床墊或傢具上有沒有床蝨的蛻皮外殼或銹色的斑點，另外亦可留意家中有否出現床蝨的臭味，如發霉或類似香菜的氣味，如以上其中一個情況出現，便可能代表家中已出現床蝨的蹤跡。

## 《蝨咬的影響》

蝨咬人體身體外露部位，被咬的患處會在 14 日內出現咬痕，因應不同體質所出現的症狀因人而異，部分人會出現皮膚敏感症、紅腫、紅疹或痕癢。由於床蝨屬於寄生昆蟲，身上可以存在超過二十多種細菌，如被咬者搔抓患處會令患處擴大，更有機會把細菌傳入人體內，容易增加感染疾病的風險。

## 《消“蝨”無蹤》

消滅床蝨時要注意勿過於急，由於牠們的生命力頑強，市面上的殺蟲用品未必能徹底殺死牠們，有時只能把躲藏在櫃、椅或傢俬的床蝨趕出表面，轉至其他傢具溫床。要有效杜絕床蝨，可參考以下幾種方法：

### 1. 用手提氣熨斗或普通熨斗

床蝨的成長溫度約 18 至 25°C，只要將室內溫度調至低於 18°C 以下或高於 25°C 以上，牠們便無法繼續生存。根據衛生署衛生防護中心的指引，建議使用 60°C 熱水清洗床上用品。

### 2. 徹底清洗衣物

用密封厚膠袋或膠箱盛載被床蝨侵佔的衣物或紡織物，然後放於 80°C 熱水浸泡及徹底清洗，再使用乾衣機焗乾。

### 3. 堵塞防法

把剝落的牆紙更換、填塞隙縫的牆壁及孔洞



### 4. 專業消滅

如有困難最好尋求滅蟲公司幫手，以專業的方法徹底消滅解決蟲的困擾。

#### 預防小貼士：

1. 勿囤積及拾荒，因為床蝨喜歡躲在舊傢俬及舊衣物
2. 家中保持通風及乾爽，潮濕日子可使用抽濕機
3. 保持家居潔淨，常清潔細小縫隙、地板、床架及隱蔽地方
4. 整理雜物及行李，定期收拾衣櫃及衣物
5. 如曾到訪懷疑受到床蝨影響的地方，回家後應盡快更換及清洗衣物。

#### 資料來源：

1. 衛生署衛生防護中心

<https://www.chp.gov.hk/tc/healthtopics/content/460/107441.html>

2. 消息者委員會

<https://www.consumer.org.hk/tc/shopping-guide/features/2020-pest-control-termite>

# 綜合家居照顧服務

綜合家居照顧服務分為普通個案、輕度缺損長者家居照顧及體弱個案(如欲了解詳情，請參考上期單張)

## 普通個案

- 身體機能沒有或輕度受損的個案
- 獲優先考慮的個案包括個人及家庭支援系統薄弱的低收入人士

## 輕度缺損個案

- 60 歲或以上；
- 正在輪候綜合家居照顧服務（普通個案）的服務；
- 經指定的評估工具評估為身體機能有輕度或以上缺損。



## 服務內容

個人照顧、簡單護理、一般運動、家居環境風險評估及改善、家居清潔、家務、護送、看顧服務、購物、送遞、洗衣、膳食、其他服務如護老者支援等

## 申請服務辦法

### 1. 普通個案

- 親臨或致電中心
- 由社會福利署、非政府機構、醫務社工、社康護士、其他部門或團體轉介
- 填妥申請或轉介表格郵寄、傳真或交回中心辦理
- 經中心評估後，符合資格者才安排接受或輪候服務

### 2. 輕度缺損個案

- 邀請正在輪候綜合家居照顧服務（普通個案）的長者參與
- 經「安老服務統一評估機制」評估後建議適合接受家居支援服務並由社工向服務隊轉介



## 服務收費

按社會福利署標準訂定，收費按服務使用者入息狀況而有不同級別收費。

## 查詢

服務單位： 仁愛堂屯門區綜合家居照顧服務

聯絡電話：2461 0388

鄰舍輔導會屯門區綜合家居照顧服務中心

聯絡電話：2455 5930

# 鄰舍輔導會伴航家顧服務計劃 (嚴重殘疾人士家居照顧服務)

## 服務宗旨

本著「以人為本」、「全人發展」的信念，配合跨專業、跨界別的合作，以個案管理手法，透過多專業團隊評估及一系列的服務，為**嚴重殘疾人士**制訂及提供適切照顧及訓練計劃，藉以滿足社區中嚴重殘疾人士在個人照顧、護理及康復訓練的需要，減輕其家人及照顧者的壓力，改善他們的生活質素。

## 服務內容

跨專業評估及個案管理：由跨專業團隊評估並制訂個人化服務組合

- 個人照顧服務
- 護送服務
- 物理/職業/言語治療服務
- 康復訓練服務
- 護理服務
- 輔導服務
- 到戶暫托服務
- 照顧者支援服務
- 接載服務



## 服務對象

- 於屯門區及葵青區內居住；
- 正在輪候資助住宿照顧服務，包括嚴重弱智人士宿舍、嚴重肢體傷殘人士宿舍、或嚴重殘疾人士護理院的嚴重殘疾人士；
- 經「嚴重殘疾人士家居照顧服務評估工具」評定為合乎資格的肢體傷殘人士；
- 經「嚴重殘疾人士家居照顧服務評估工具」評定為合乎資格的有嚴重行為問題的智障人士；
- 就讀肢體傷殘兒童學校或嚴重智障兒童學校的殘疾學童。

## 聯絡及申請服務辦法

- 透過電話、書面或親臨本中心申請；
- 由社會福利署、社會福利機構、醫務社、學校社工及其他部門轉介。






聯絡地址：新界屯門大興邨興平樓 29-32 號地下

聯絡電話：2618 0411


傳真：2618 0198

電郵：[tohc@naac.org.hk](mailto:tohc@naac.org.hk)

閣下如欲參與以下活動，請致電相關單位查詢詳情

小組/活動名稱	舉辦日期/時間	舉辦機構	活動對象	收費	報名日期	截止日期	內容	查詢電話
智趣天地 (7-8月) 	2024年 7月至8月 (逢星期一) 下午1:00-1:45	香港萬國宣道浸信會 社會服務田裕浸信會 長者鄰舍中心	長者會員 (需接受認知 評估)	\$10/ 6堂	歡迎聯絡 負責同工 查詢	額滿即止	透過桌上遊戲、集體遊戲、數碼遊戲等，讓長者訓練專注力及動動腦筋，享受輕鬆開心的下午。	2454 7188 楊姑娘
認知友善 照顧之道 	2024年 8月27日 (星期二) 下午2:00-3:00	香港萬國宣道浸信會 社會服務田裕浸信會 長者鄰舍中心	長者會員/ 護老者	免費	歡迎聯絡 負責同工 查詢	額滿即止	講解對認知障礙症長者保持友善照顧的方法，協助家中照顧者處理負面標籤帶來的精神壓力。	2454 7188 楊姑娘
健腦樂天地 	2024年 7月至9月	仁愛堂吳金玉紀念 長者鄰舍中心	懷疑/患有 認知障礙症 長者	免費	請聯絡 本中心負責 職員預約	額滿即止	如有記憶困擾的長者，可透過認知評估，如有需要會再跟進。	2452 2790 馮先生
智醒資訊平台： 認知評估 	2024年 7月至9月	仁愛堂吳金玉紀念 長者鄰舍中心	有記憶困擾 的長者	免費	請聯絡本中心負責職員 預約	額滿即止	透過感官刺激、音樂、集體遊戲等方式，刺激長者的思考和反應等認知能力，延緩退化。	2452 2790 馮先生
輕鬆記憶訓練 	2024年 7月8日至 9月9日	仁愛堂吳金玉紀念 長者鄰舍中心	中心長者 會員	免費	請聯絡本中 心負責職員 預約	額滿即止	每節均有不同的健腦及記憶訓練遊戲，當中包括：估牌、估麻雀、夾波子、層層疊、圖卡對對碰等活動，協助早期認知障礙症長者保持及改善其社交及認知能力。	2452 2790 劉姑娘

閣下如欲參與以下活動，請致電相關單位查詢詳情

小組/活動名稱	舉辦日期/時間	舉辦機構	活動對象	收費	報名日期	截止日期	內容	查詢電話
職業治療評估服務	2024年7月至9月 (需提早預約，以確定服務日期及時間)	仁愛堂胡忠長者地區中心	長者及長者(居住於屯門東南區的本中心會員及已登記的本中心護老者(優先))	\$150	即日起	個別預約	由職業治療師提供上門認知評估、環境及改裝建議。	2655 7688 雪姑娘
長者認知及記憶簡易測試 	2024年7月至9月	鄰舍輔導會屯門區綜合康齡服務中心	中心會員及有需要人士	免費	請聯絡本中心負責職員預約		為有需要之人士進行認知檢測。	2466 6591 馮麗虹姑娘
外傭護老培訓試驗計劃	待定	鄰舍輔導會屯門區綜合康齡服務中心 及 仁愛堂胡忠長者地區中心	已獲聘正在照顧或將會照顧長者之外傭	免費	即日起		社署資助與長者地區中心合作推行「外傭護老培訓試驗計劃」(試驗計劃)，以加強外傭照顧體弱長者的技巧，提高長者在社區的生活質素，支援長者「居家安老」。課程內容包括扶抱及位置轉移技巧、餵食、護理及急救等，且安排即時翻譯服務，以讓外傭更能掌握課程內容。	2466 6591 張綺琳姑娘 及 2655 7688 葉姑娘
護老者減壓ZONE(鬆): 芬蘭木柱遊戲	2024年7月30日及8月6日(星期二) 下午 1:30-3:30	香港宣教會 大興長者鄰舍中心	中心護老者、受護長者或中心會員	每人 \$20	2024年7月2日開始	額滿即止	中心提供一個減壓區(ZONE)，讓大家鬆一鬆。 1. 認識芬蘭木柱遊戲 2. 齊齊透過遊戲減減壓	2465 7163 大陳姑娘

## 認識認知障礙症徵狀及評估渠道

認知障礙症是一個統稱，包括約十多種腦部退化病症，而且並非正常老化，而是因患者的腦細胞出現病變，導致的腦功能衰退。根據美國精神醫學學會(2013)所發表的《精神疾病診斷標準則手冊第五版》(DSM-V)的診斷標準：認知障礙症會有一項或多項認知範疇，在注意力、執行能力、記憶力、語言能力、感覺及動作整合、社交能力等方面出現明顯的退化，而認知缺損會干擾日常活動的獨立能力，甚至可能出現性格轉變、日夜顛倒、妄想或幻覺等情況。同時此狀況無法以另一精神疾病作更好的解釋。比較常見有四類認知障礙症：阿茲海默症、血管性腦退化症、額顳葉型腦退化症及路易氏體型腦退化症。

### 阿茲海默症

- 最常見
- 約佔所有個案的**50%至70%**，在女性中較為普遍
- 病情通常進展緩慢
- 溝通、短期記憶、儲存資料和學習新事物出現困難

### 血管性腦退化症

- **65歲或以上**人士中第二常見的腦退化症種類
- 約佔所有個案的**30%**
- 在男性中較為普遍
- 與中風、心臟病和血液循環問題有密切關係
- 判斷力、計劃或組織能力變差
- 行動困難，例如步態緩慢和平衡能力差等

### 額顳葉型腦退化症

- **35至75歲**人士中第二常見的腦退化症種類
- 難以安排日常生活、處理事件之優先次序出現問題、情緒控制方面出現困難等

### 路易氏體型腦退化症

- 由腦部底部基底核及黑質紋狀體部份的細胞壞死引致的非遺傳性疾病
- 可能會出現幻覺、混亂、集中力及警覺性反覆轉變、睡眠障礙、容易跌倒等，判斷力或會較弱
- 情感上或會表現冷漠



認知障礙症病徵主要分 3 個發展階段。早期階段經常被專業人士、親戚和朋友忽視並錯誤地標記為正常衰老過程。早期患者仍能應付基本自理活動，不過需旁人提醒。中期患者隨著疾病的進展，問題和限制變得更加明顯。後期患者未能處理日常生活，需要持續的支持和照顧。

### 早期

- 失去短期記憶；
- 表達或理解抽象事情時感困難，如表達身體不適、心情感受等；
- 情緒或行為變幻無常及學習新事物及跟從複雜指令感困難等

### 中期

- 混淆遠期記憶及現實情況；
- 偶有詞不達意的情況；
- 行為性格轉變，或會容易情緒不穩及需別人協助日常自理活動

### 後期

- 記憶障礙相對嚴重，連熟悉的人和事也會忘；
- 身體活動及精神狀況出現衰退；未能有效表達及溝通；

如懷疑自己或家人患有腦退化症或出現認知衰退的情況，應及早求醫及治療，作進一步的記憶力測試和專業評估，可聯絡：

- 1) 私人執業醫生
- 2) 非政府機構的記憶診所
- 3) 部份政府醫院設有記憶診所／老人科／老齡精神科診斷服務。應診者必可透過政府醫院醫生填寫轉介信，轉介至政府醫院的記憶診所／老人科／老齡精神科診斷服務。

# 嶺南大學賽馬會樂齡科技與智友安居計劃

## 銀髮市場與我何關?

在施政報告中，政府表達對促進銀髮經濟的願景，高齡人口逐漸成了重要的消費群組。隨著高齡人口的增長，這一群體逐漸形成了重要的消費市場，而其範疇廣泛，從醫療保健到文娛活動，再到日常起居的便利等。銀髮商品不僅大幅提升了長者的生活質素，也為產業發展和商業活動帶來新的機遇。

### 銀髮經濟的演進

香港貿發局在 2024 年中出版一個香港銀髮經濟專題系列，深入探討銀髮經濟的發展及其啟示。銀髮經濟作為一個不斷進化的概念，起源於 20 世紀 70 年代的日本，最初被定義為針對老年人提供商品和服務的經濟活動。2007 年，歐盟將社會價值引入銀髮經濟的概念中，強調透過提供各類商品和服務，支持長者積極老齡化（Active Ageing），從而促進他們參與社會和提高心理健康。研究亦顯示，未來香港的高齡人口將是一些擁有高電子產品使用率、較高退休收入和教育水平的群體，這要了解他們的生活需要，市場需投入更多資源及時間進行研究，以設計出適合他們的產品。

## 銀髮商品的機遇

在銀髮市場中，樂齡科技是一個重要的領域，產品多元化能配合銀髮群體的生活需要。例如，容易咀嚼的軟餐、友善又新穎的餐具、多元化智能健康監測工具等。此外，針對高齡群體的無障礙旅遊產品也逐漸成為各地討論焦點。針對銀髮族群的商家和專門店也紛紛推出多樣化的優惠策略，如長者優惠卡計劃，提供飲食、購物、娛樂及超市等方面的折扣。隨著銀髮市場的不斷發展，政府和社區必須增強對高齡消費者的教育；在推廣樂齡科技的同時，也需考量長者對電子產品的熟悉度及網絡設備的支援服務，鼓勵他們成為精明的消費者。



為增進公眾人士對樂齡科技的認識，嶺南大學在校園內設立「嶺大賽馬會樂齡科技體驗館」，並提供免費導賞體驗及舉辦季度開放日，為不同年齡層的公眾人士提供體驗樂齡科技與「醫、食、住、行、動、學」相關產品的教育平台，大家不妨前來參觀，發掘更多有趣又實用的樂齡科技產品。

詳情：2616-7538(嶺南大學政策研究院)

<sup>1</sup> 行政長官 2023 年施政報告

<sup>2</sup> 銀髮經濟：選定經濟體的發展經驗及其啟示 (2024 年 1 月 15 日)



# 意見欄



閣下如對刊物有任何意見、期望申請護老者服務或希望進一步聯絡工作人員，可填寫以下表格，以便職員跟進。

姓名：\_\_\_\_\_ 性別：\_\_\_\_\_ 聯絡電話：\_\_\_\_\_

意見：\_\_\_\_\_

煩請把意見傳真至：

- |                     |              |              |
|---------------------|--------------|--------------|
| 1. 鄰舍輔導會屯門區綜合康齡服務中心 | 電話：2466 6591 | 傳真：2466 6592 |
| 2. 仁愛堂胡忠長者地區中心      | 電話：2655 7688 | 傳真：2655 7699 |

## 編輯小組：參與機構(排名不分先後)

美中浸信會蝴蝶灣浸信會長者中心	社會福利署屯門區策劃及統籌小組
仁愛堂屯門區綜合家居照顧服務中心	仁愛堂吳金玉紀念長者鄰舍中心
鄰舍輔導會屯門區綜合康齡服務中心	仁濟醫院曾榮夫人長者鄰舍中心
鄰舍輔導會屯門區綜合家居照顧服務中心	香港宣教會大興長者鄰舍中心
香港路德會社會服務處路德會友安長者中心	鄰舍輔導會富泰鄰里康齡中心
東華三院羅雄焯羅王玉文伉儷長者鄰舍中心	仁愛堂胡忠長者地區中心
國際四方福音會香港教區有限公司建生堂耆年中心	嶺南大學政策研究院
香港萬國宣道浸信會社會服務田裕浸信會長者鄰舍中心	

屯門護老通暨健腦通

郵票

寄：

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

如閣下如不希望收此刊物，請致電通知所屬中心。