



香港社康護士協會

Hong Kong Community Nurses Association Limited

會訊

二〇〇五年至二〇〇六年度執行委員會成員

主席:	鄭麗湘小姐	明愛醫院
副主席:	何慧兒小姐	瑪麗醫院
	唐華根博士	瑪嘉烈醫院
秘書:	葉淑嫻小姐	葵涌醫院
財政:	關兆煜先生	九龍醫院
委員:	張秀蘭小姐	雅麗氏何妙齡那打素醫院
	朱惠琴小姐	基督教聯合醫院
	林燕鳴小姐	瑪嘉烈醫院
	羅偉真小姐	瑪麗醫院
	李慧貞小姐	廣華醫院前社康護士
	盧志蕙小姐	靈實醫院

香港社康護士協會會訊編輯小組

何慧兒小姐	瑪麗醫院
羅偉真小姐	瑪麗醫院
張秀蘭小姐	雅麗氏何妙齡那打素醫院
盧志蕙小姐	靈實醫院
譚倩萍小姐	明愛醫院

香港社康護士協會專業進修小組

唐華根博士	瑪嘉烈醫院
李慧貞小姐	廣華醫院前社康護士
朱惠琴小姐	基督教聯合醫院
江彩霞小姐	明愛醫院

香港社康護士協會行政小組

關兆煜先生	九龍醫院
林燕鳴小姐	瑪嘉烈醫院
葉淑嫻小姐	葵涌醫院

香港社康護士協會專業顧問

區紹成醫生	九龍醫院部門主管 (急症科)
陳耀治博士	香港大學護理學系系主任
李予芬教授	香港中文大學護理學科教授
李國麟博士	香港公開大學護理學系教授及課程主任
梁其福醫生	基督教聯合醫院內科及老人科部門主管
林卓俊博士	醫院管理局高級行政經理 (護理)
華潔兒女士	基督教聯合醫院前護理總經理
汪國成教授	香港理工大學醫藥及社會科學院院長
林玉容醫生	九龍西醫院附設家庭醫學及 基層醫療顧問醫生

香港社康護士協會名譽法律顧問

林錦明律師
香港社康護士協會名譽核數師

曾麗儀小姐

編者話

社康護理在本港提供服務已逾 ³⁹ 載。

社康護理服務與各社區照顧服務提供者；建立夥伴關係，攜手合作，協助離院病人在適當的家居環境中得到妥善的照顧，同時加強病人和照顧者對疾病的認識和自我照顧的技巧，協助他們預防病情惡化的情況出現。同時亦透過適當的治療和轉介服務，讓病者在社區中漸漸康復，積極面對疾病所帶來的困擾，促進和維持身體健康狀況。於2000年，有數位本港護士與廣東省清遠市清新縣人民醫院分享本港社區護理服務之發展，並於這幾年間，協助當地開展社區護理之培訓工作。本期會訊，承蒙清新縣人民醫院社區護理部護理主任潘桂琮女士，在交流篇中《健康全人、奉獻愛心》，分享她們在社區護理服務的發展過程，所得的成果，並以歡欣的心接受各方面的讚賞和鼓勵。

作為香港社康護理服務之合作夥伴——安老院舍，彼此間有著緊密之合作關係。在分享篇中由港島西醫院聯網社康護理部，為我們介紹過去三年裏，如何在區內推行安老院舍獎勵計劃，藉此計劃提昇各安老院舍之服務素質。

承接未來社康護理服務之發展趨勢，我們肩頭上的責任也沉重起來，在此多謝立法會議員李國麟太平紳士，為各位社康護士打氣鼓勵。願藉此互勉各位同業們，勇敢面對常在變化中的社區照顧模式，同時把握每一個學習的機會，了解現今時代的脈搏，與各醫療隊伍攜手合作，配合各使用者的需要，完成使命。

活動花絮欄內，簡報了各項精彩活動：計有香港社康護士協會第三屆週年大會實況、本會安排之講座情況等等。在此，多謝李慧貞女士之《未雨綢繆》，提醒我們早作計劃，建立美好的生活。

最後，邀請各位一同分享本期豐富的内容！



健康全人，奉獻愛



《廣東省清新縣人民醫院 潘桂琮》

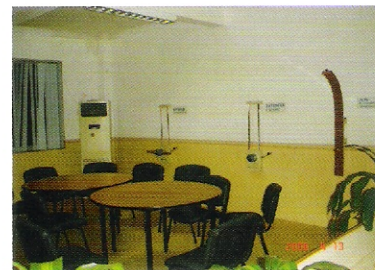
廣東省清新縣人民醫院是廣東粵北地區一間綜合性二級醫院。自1999年以來，在香港一批熱心人士的影響及幫助下，在人力物力及技術上給予大力的支援，使全院職工不斷轉變觀念，適應當今醫療市場的新形勢。社區衛生服務是清新縣人民醫院在清遠市率先創辦的一項新業務。其中，社區護理及幼兒保健最具特色。

醫院自2001年4月成立社區衛生服務中心以來，本著“健康全人、奉獻愛心”為服務宗旨，衝破重重困難及傳統舊觀念的影響，為當地貧困地區人民提供互願式上門醫療護理服務。由開始單一的產後訪視護理，擴展到現在的綜合性護理服務。社區護理服務內容有：(一)一般護理：拆線、傷口及壓瘡護理，各種管道護理、標本採集等。(二)康復護理(三)專科護理：糖尿病護理、產後及新生兒護理(四)個人、工廠及社區健康指導及健康講座等。

社區中心共有社區護士10名，她們都是一批具有豐富臨床經驗及良好溝通技巧的護士，而且受過香港社區護理專科培訓，到香港跟班實習；並接受過由世界衛生組織舉辦的康復知識培訓。每天，她們都以燦爛的笑容，背著沈重的護理袋，挨家挨戶的上門為社區居民提供優質適切的服務，受到當地群眾的一致好評，當地人民稱她們為一群“會飛的天使”！

經過她們四年多的不斷努力，使當時群眾的健康意識不斷提高，慢性病患者的每年住院率由原來的4次下降到1.8次，大大減輕了家人及照顧者的壓力及醫療負擔。市民由開始的不接受到現在的歡迎她們，並主動的申請該項服務。而且，自從開展社區產後訪視服務後，醫院婦產科全年分娩人數位於全市首位，為醫院贏得了經濟與社會效益雙豐收的局面。

現在，清新縣人民醫院社區中心已成為廣東省社區護理師資班的培訓及實習基地，每年接收不少護理同行前來進修及實習。2005年10月，北京海澱區社區護理培訓班三十名學員也南下跟班學習及交流，反應非常好；我們有一間從院內走出社區的醫院，將優質的護理服務帶到有需要的社區群眾中，是護理專業的進一步提升，也使我國護理專業向世界護理專業接軌邁前了一步。





安老院舍獎勵計劃

《瑪麗醫院 羅偉真》

世界人口老年化，確是一個不可逆轉的發展趨勢。長者們因著身體上、心靈上和社會心理上的轉變，更需要家人和配合多樣化的社區資源協助他們安享晚年。

面對著不同的需要，港島西醫院聯網，老人服務委員會，始於2003年舉辦安老院舍獎勵計劃，鼓勵各安老院舍以積極態度去提升服務質素；例如提供舒適的居住環境、適切的護理照顧、當中更為長期體弱的長者，提供康復的活動與設施；更重要的就是與各醫護人員，保持緊密的溝通，以衷誠合作的態度，給予長者們得到適切的照顧和治療，並能盡早察覺院友的需要和問題，務求協助年老體弱者獲得優質的生活。讓他們在社區中安居，踏上康復之路。

安老院舍獎勵計劃之評審工作，分成兩個階段：

(一)持續性的評審

評審單位包括：

港島西聯網老人評估組、港島西聯網社康護理服務部、中西南區長者健康外展隊、瑪麗醫院藥劑部、港島西醫院聯網義工隊。

評審範圍計有：

(a)員工學習情況：研習班之安排、員工學習態度與果效

(b)院舍運作情況：預防感染的設施和執行、護理記錄的填寫和存檔、藥物之記錄和貯存、協助院友服用藥物的技巧、協助院友接受醫療服務的安排、執行醫護的囑咐、與各醫療隊伍的溝通與合作、協助院友運用醫療儀器、恰當使用約束衣、預防摔交的計劃與設施、預防褥瘡的措施、棄置醫療廢物(例如針咀/傷口敷料/藥物)、院友之膳食與娛樂活動的安排、院友及員工之個人衛生、員工與院友間的溝通、員工職責的跟進。

(c)於2005年加入藥物管理評審和消費者對院舍服務的意見。

(二)實地視察

評審團親臨入圍院舍作實地視察，成員分別來自：衛生署長者健康服務(2003-2005)、社會福利署安老服務(2003-2005)、消費者委員會(2005)、瑪麗醫院藥劑部(2005)、港島西聯網老人評估組(2003-2005)、港島西聯網社康護理服務部(2003-2005)。

安老院舍獎勵計劃；是一個持續性的活動，我們盼望所有安老院舍在不斷提昇服務質素，讓長者們得到適切的照顧以外，更能安心在院舍中安享晚年，並重拾生命的尊嚴。其次，我們一羣醫護人員與各院舍同工們，透過互信互助的精神，幫助體弱長者，在社區中得到安全而妥善的起居照顧，從而又能減輕家人因照顧長者而引致身心疲累之苦。在頒獎典禮中，一羣長者嘉賓也來道賀，更榮幸地請得長者中心之成員

參予表現精彩節目，與各位在場嘉賓盡慶一番。盼望藉此計劃更能推動我們在照顧服務上，繼續持之以恆，建立優質服務；將一串串的祝福呈獻給我們尊貴的長者。



社康護士所挑起的擔子日漸沉重

《立法會議員 太平紳士 李國麟博士》

本港的醫療衛生政策現時處於轉化及蛻變時刻，市民對基層醫療護理需求甚為殷切，醫院服務已不能再擴展，所以社區護理的地位越來越重要。而社康護士在社區護理中擔當不可缺少的角色，因此社康護士所挑起的擔子日漸沉重。社康護士在社區提供護理支援或進行健康教育，以加強市民自我照顧能力、促進健康，藉此減低發病機會，減輕對醫院的需求。社康護士對社會的貢獻，實值得我們讚許。

隨著社區護理不斷發展，社康護理已成為一門臨床專科，社康護士亦需要不斷進修，增進知識，才能應付本港社會對護理需求的轉變。在處理繁重工作的同時，要在職進修，實十分吃力。但為了提供優質的護理服務予市民，各同業仍努力不懈，在所不辭的工作及進修。對於各人無私的辛勞及付出，本人十分感激。

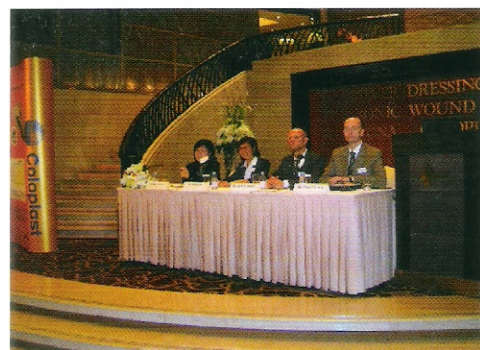


藉此機會，讓本人在此向各同業打氣，共同繼續為護理專業發展及本港醫療護理出一份力。

學術講座



於六月三日，兩位專家分別來自星架坡聖路加醫院的吳文愛女士和康樂保(香港)有限公司的Mr.Simonsen，主講慢性傷口護理，出席者非常踴躍，人數約300多人，場面熱鬧。





H K C N A
Hong Kong Community Nurses Association

活 動 花 絮

香港社康護士協會第三屆週年大會

香港社康護士協會第三屆週年大會已於二零零六年三月十日假九龍富豪酒店舉行，共有169位會員出席會議，一致接納會長的會務報告和有關議決事項。會議結束後；本會邀請香港理工大學鍾慧儀教授主講《疼痛的處理》。鍾教授以深入淺出講授此課題，參加者皆獲益良多。本會謹衷心致謝！講座完畢，慶祝晚宴隨即舉行。承蒙各位嘉賓和會員蒞臨晚宴，延開十七席，場面十分熱鬧。當晚又邀請到兒童組為我們表演助慶，美妙的歌聲與鼓聲、各位出席者的歡笑聲和掌聲、更有各位奉獻出一分一毫的玩意，這一切交織著一份暖洋洋的喜悅在眾人心坎裏，真是一個藉得你我難忘的晚上。



最後，彼此以歡笑聲，在互相祝福裏，香港社康護士協會第三屆週年大會完滿結束。





李慧貞

美國註冊財務策劃師

美國認證財務策劃師

前護士教師、前社康護士

提早退休是你的夢想嗎？退休後是『無憂』？還是『無休』？

退休新定義 = 經濟獨立，自由自在

香港人愈來愈長壽，很多人可以活到80歲以上。調查發現有近半數人自認有為未來退休生活作出理財安排，問題是他們低估了退休的財政需要。尤其是香港所提供的退休福利遠不及其他歐美國家，如果輕鬆地度過餘下的日子，就要及早未雨綢繆。

退休需要：

例如：在60歲退休，每月生活費為壹萬元，活到80歲便要240萬。

【這還未計醫療費及通脹率】

退休後每月“駛”費 x 12 x 退休年期 = 退休金目標

如通脹率4%，今天每月的“駛”費是\$10,000，20年後就等於\$21,911，那麼你的退休目標就\$5,258,640。

田納西威廉斯(Tennessee Williams)說“人可以年輕無金，卻不可以年老無金”。你總不希望自己活到90歲，但卻在70歲時就把錢花光了吧？

如你今年40歲，想20年後退休有500多萬元，假如今天開始儲錢，年回報率15%，每年只需儲5萬元；但如你延遲5年才開始，每年就要儲10萬元，足足多一倍！！

怎樣為錢增值？這取決於‘投資回報率’及‘時間’

每月	預期回報率	年期	儲蓄期結束後
\$5,000	3% (如存放在銀行)	20	\$1,645,614
\$5,000	5% (如投資債券)	20	\$2,063,732
\$5,000	10% (如投資股票)	20	\$3,828,485

以上之例子就是理財與不理財之分別，可以相差200多萬。如果你想輕輕鬆鬆就可以享有理想退休生活，就應該盡早作打算，是次旅程愈早開始，你便愈早到達目的地。