



# 保良局天恩護老院 暨耆昌長者日間護理中心

## 我係——控

「控」意思是極度喜歡某樣東西，並對其進入瘋狂迷上狀態的人，每一個人都有自己的心頭所好，你的心頭好是什麼，你迷上到什麼程度？一起來看看天恩老友記是甚麼控吧！



我係單車控  
我係麻雀控  
我係唱歌控  
我係種菜控  
我係細蓉控

P.2  
P.3  
P.4  
P.5  
P.6

我係米粉控  
我係黃皮控  
我係環保控  
紓緩治療專題

P.7  
P.8  
P.9-10  
P.11

# 我係單車控

日間中心會員 李錦標



單車是一種工具，可以用作代步或者運動競技，當中亦有分很多種類，這次主人翁就是熱愛踩山地單車的日間中心會員李錦標…標叔

當年標叔如何成為單車控？當時除了攝影就沒有其他嗜好，一次偶然機會下，租了單車和朋友一起踩上屯門菠蘿山，由於不是經常踩加上路線也有一定難度，半推半踩下慢慢前進，到達山頂的一剎那，整個風景令標叔嘆為觀止。因為朋友是踩比較專業的『私家車』，中途已發現朋友踩得相對輕鬆，對單車產生興趣的標叔立刻請教朋友，了解一番並經考慮後，標叔買下生平第一部『私家車』並開始了上山下海的單車生活。

由於標叔在屯門區工作且鄰近菠蘿山，所以上班前下班後也會來一趟登山之旅，放假時更會和一班朋友專程由在屯門碼頭坐街渡到大澳再坐『私家車』到東涌天壇大佛，有時甚至衝出香港，到國內訪尋美景，而征服群山的成功感，登頂後在風光明媚的風景下大口呼吸的舒暢感，高速落斜的刺激感都是令標叔著迷的原因！

六年多前，因為中風導致不能踩單車，但到現在還沒放棄，每日除了鍛鍊身體，還會替『私家車』作例行檢查、清潔和保養，以便康復後能馬上可去“遊車河”。



# 我係麻雀控

院友 何劉瑜珍 陳潔雲 梁桂英

踏入下午二時，三個婆婆就會緩緩地步出大廳。原來，她們每天都有個約定……就是打麻雀 (\*現正三缺一)。

問：甚麼時候開始打麻雀？誰教會你的？

桂英：我小時候便開始打了(即是打了六十幾年)。因為每天都看著媽媽打，所以我是自學的。其實麻雀易學又好玩，完全難不到我。

問：那你認為打麻雀除了可以消遣之外，還有甚麼令你們這麼著迷嗎？

桂英：打麻雀很講求記性的，它會使我們多用腦筋。還有它令我在此認識了兩位好朋友，所以真的是非常好的遊戲。(桂英說完這句後另外兩個婆婆也不禁會心一笑。)

問：如果有一天大廳裡有活動舉行而令你們打不到麻雀，你們會否悶悶不樂？

潔雲：我們不會不打麻雀，因為就算社工組有其他活動舉行我們也堅持要打麻雀 \*社工組同事可是要花點時候去勸喻她們先玩社工組的活動後才打麻雀。

問：我見到你們的下午茶都放涼了，為什麼不先吃呢？

瑜珍、潔雲及桂英異口同聲地說：我們不吃芝麻糊，我們要吃雞糊!! (麻雀術語：取勝的意思)



現正三缺一，歡迎雀手加入

看！她們專注得連下午茶餐都暫不吃了。



她們熟練地一次過把17隻牌疊成兩層呢！



潔雲則能一心多用，一邊食一邊打也無難度。



何太表示我正專注地打麻雀，不要打擾我。



單看桂英的手勢已知道她是個專業雀手。

# 我係唱歌控 唱出·回憶

院友 董崧

猶記得去年的5月18日，院舍來了一位衣著時尚的婆婆，當時職員們均有同感：（點解呢個阿婆咁潮咁靚既？）從女兒口中得知，原來婆婆以前是個美人兒，愛扮靚，更是一個唱歌控。

董崧，69歲，自小喜歡扮靚，年輕時已紋媚化妝，在製衣廠工作，縫紉技巧一流，經常會為自己的衣服扮靚加工，退休後，董婆婆開始學社交舞，後來更接觸及學習唱歌，相比跳舞，董婆婆更愛唱歌。因為唱歌，她學懂了寫歌譜，每天除了三餐之外，她不是寫歌譜和歌詞就是練歌。如是者，董婆婆每天在家不斷練習，對唱歌的熱愛簡直到了痴迷的程度。為了唱歌，她會一絲不苟地為歌曲劃線、標音和整齊齊的抄上歌詞。

她每天最期待的就是去屯門大會堂演出，一向注重打扮的她，會為表演做足準備，透過她的一雙巧手，把一件平平無奇在深圳買的晚裝裙改裝成一套又一套佈滿珠片的晚禮服，晚裝配上淡淡的妝容，令站在台上表演的她充滿自信與朝氣，找到了人生的意義。

音樂，唱歌，對她來說就是她全部。不幸的是，她在2015年確診患上認知障礙症，並在2016年入住天恩護理院。在天恩這個大家庭裡，她仍穿著那對她親手貼上珠片的布鞋，偶然聽到她喜歡及熟悉的歌曲，也會跟著音樂搖擺身體，認知障礙症即使令她忘卻大部分過往的回憶，但透過平時的音樂小組及鈕扣手工藝活動，希望能為董婆婆“留住回憶”。



女兒常來院舍探望董婆婆



董婆婆利用鈕扣為院舍的花作佈置



董婆婆每次出SHOW  
兒子及女兒必定撐場



董婆婆把平平無奇的布鞋加上珠片作裝飾，  
令布鞋變得獨一無二，穿出時尚感



董婆婆每次出SHOW均會  
把平平無奇的晚裝裙改裝  
成一套又一套佈滿珠片的  
晚禮服



# 種出新生命・寫意

## 我係種菜控

院友 黃根聯



根聯種的荷蘭豆  
可以收成了

踏入天恩護老院中的花園，你可能會見到一個坐輪椅的伯伯靜靜地賞花或是澆水，對一草一木尤其呵護。細問下，原來這位叫黃根聯的老友記是一位種菜控。

問：為什麼喜歡種菜？

答：主要是因為自小在田裡長大，但未退休前在工廠裁縫，沒有時間種菜。但退休後，我開始耕田、種菜。當看自己小心經營的田地長得茂密，就會有很大成就感。

問：父母也是農夫，那你覺得你種的蔬果較好吃還是他們？

答：（樣子竟顯得得意洋洋）當然是自己種的。當時我為了種出新鮮而美味的蔬果，不惜花一點錢去二手書店買園藝書，務求找出令蔬果茁 成長的方法。正所謂「長江後浪推前浪」，所以我相信我種的比他們更好吃更優勝。

問：做農夫辛苦嗎？

答：辛苦但值得，陽光猛烈燒傷了皮膚的話，就當是一個男子漢應有的型男膚色；雨季淋濕了身體的話，就當是男人瀟灑地活一場；半夜起床收割，就當是做運動晨運。反正我就是享受種菜的過程。

相比起工廠重覆性的工作，在田裡做到累就在樹蔭旁休息。閒時走進田裡親親大自然。這就是根聯的寫意退休生活。雖然現在行動不便，但幸好天恩有個花園給他寄情，他的女兒也常常來院陪伴根聯一起種植，並也接手了爸爸在元朗的田地耕種，將這種耕種的情、耕種的控.....一代傳一代地傳承下去。



生菜、荷蘭豆和紅菜頭都是根聯親手種的



看！天恩花園一直有這位農夫照顧著啊



看到自己種的植物茁壯成長，他很高興



根聯的女兒也常常來院陪伴根聯一起種植



根聯很認真地加入泥土



根聯常為花園植物澆水

# 我係細蓉控

院友 梁群英

講到食這話題，院舍內的一位婆婆就特別雀躍。一問之下，哦！原來梁婆婆係『細蓉控』！

問：點解咁鍾意食細蓉呢？

答：覺得味道好香，令到我好鍾意食，個人口味問題，就是鍾意吃

問：最瘋狂可以一星期食幾次？

答：可以一星期食到2-3次，其實都不是太瘋狂。

問：以前一碗細蓉有幾多粒雲吞呀？現在是否少了？

答：係呀，最正宗既細蓉就係有5粒，依家多數都係3粒，如果有5粒雲吞就好貴喇！

問：d細蓉有無咩變化？

答：好唔同，以前湯底係用蝦殼、大地魚同豬骨煲，湯底好香甜，依家邊有用咁多料去煲湯底呀，仲有生麵以前就用竹去壓麵，依家都多數用機壓，無以前爽口彈牙。

問：食左咁多年，有無一檔係你最LIKE咖？

答：其實都無邊一檔係特別鍾意，不過同以前比較，以前大排檔既細蓉係最好，因為以前競爭力大，每一檔都會用心去做好碗麵，所以係特別好食。

梁群英婆婆透露小時候媽媽有時打完麻雀回來，就會買一碗細蓉回家，她說8歲是第一次接觸細蓉就愛上，當時一碗細蓉只買兩毫半三毫，『由兩毫半子三毫食到依家30蚊』，梁婆婆說不要覺得以前兩毫半三毫只有一碗麵，以前食細蓉還有任食的酸瓜，嘩！超級抵。

傾談過程中，亦問到梁婆婆會否在碗麵到『加鹽加醋』嗎？梁婆婆就搖頭笑著說，『好食的雲吞麵就不用加鹽加醋，但我就喜歡『呷下醋』！有些醋又真是很好呷的。』



# 我係米粉控

院友 黃好

在院舍裡有一位婆婆每天都會著期待她的早餐。要是米粉的話，她就會開心一整天。原來她是一個米粉控。

問：為甚麼喜歡吃米粉？

答：（她一聽到“米粉”就表現得很雀躍）因為米粉很健康，年青的時候更把它當飯吃。就是因為這樣我開始變肥，但我從未後悔。

問：有無有特定喜歡的米粉牌子？

答：沒有。不過大陸的米粉牌子很便宜，之前一蚊一包，而每包內有八個米粉，我通常一日吃完一整包（八個米粉），因為太好味。

問：會否在吃米粉的時候加餸？

答：會呀！我通常會煮魚湯米粉，加上菜心和魚蛋。一定不會加肉，因為不太健康。

問：那每天的晚飯也是吃米粉嗎？

答：只有我一個人的時候才會吃米粉。因為我要認真吃、認真品嚐。如果一家人都回來吃晚飯時就會煮飯，但我心裏仍想着米粉。



婆婆做甚麼事都格外認真



見到米粉時，她由心底裡笑出來

# 我係黃皮控

日間中心會員 吳有根



漁民吃魚，不但沒有吃厭，還越吃越愛！吳有根，根叔的父母是中山的漁民，所以每頓飯的主菜都離不開魚，後來根叔更子承父業，也是以捕魚為生。

問：幾多歲開始幫手提魚？

答：嗰時讀書讀到十六、七歲就無再讀，跟住就開始幫手提魚啦

問：咁咪成日可以食到不同種類嘅魚？

答：係架，不過貴嘅一般會擺去賣，平既就會自己食

問：咁餐餐飯都吃魚，唔厭咩？

答：人地會，我唔會，我係無魚不歡，尤其是黃皮，食左咁多年都仲好鍾意食

問：黃皮，最鍾意咩煮法？

答：清蒸！好鮮甜架

1962年，當年廿多歲的根叔移居來到香港，雖然不再靠捕魚為生，但還是離不開魚，做魚類批發直到退休。

黃皮小檔案:台灣俗名，廣東則稱為獅頭魚，其學名為棘頭梅童魚，分佈於中國、朝鮮半島西海岸、日本、菲律賓沿海等，屬於暖溫性魚類。以肉質細嫩著稱。在浙江、廣東一帶是一道名菜。



兒子在深水埗經營的魚檔



# 我係環保控之

## DIY環保日用品工作坊

承蒙老有所為活動計劃，本院舍開設了DIY環保日用品工作坊，讓長者與社區義工們在社區內回收可循環再用、環保、天然物料及被棄置物料製作成不同的環保日用品，鼓勵社區人士珍惜資源，在環保之餘養成健康生活習慣，減少使用有害化學物，實踐減廢環保的精神，同時推動長幼共融。

### DIY杯墊篇

主要用廢棄的光碟和舊布料制成

1. 先把舊布料剪出一個直徑比光碟長約兩吋的圓形
2. 把光碟放於圓形布料中央，並將布料從外向內摺和光碟粘合完成第一部份
3. 再用不同款式的布料剪出一個光碟大小的圓形
4. 將光碟大小的圓形布料粘貼於第一部份底部即成

獨一無二實用的  
杯墊就完成



根聯親自操刀，把布料剪成  
光碟大小的圓形，準備粘貼  
於光碟底部



麗英聚精會神地把膠水塗於  
光碟上，準備將布料和光碟  
粘合



學生義工協助惠卿將  
布料剪成所需的大小



錦昌眼明手快，一口氣就做  
好了兩個杯墊



根聯也完成了自己作品

# 我係環保控之

## DIY環保工藝品工作坊

最近開設了DIY環保手工工藝坊，這小組主要利用回收之衣物、布料等創作出不同的環保手工藝品如布藝品、布索袋、百家布咕啞等，賦予舊物新的生命意義，鼓勵物盡其用的環保概念，最後更送贈給家屬及區內有需要人士，看看百家布咕啞是怎樣做成的：



1. 首先將舊衣物剪成正方形，盡量剪裁成大少一樣的正方形布，這樣才會工整。

透過社區熱心人士捐贈舊衣物，再利用回收的衣物創作不同布藝品。

### 縫紉控



2. 之後將正方形布用針線縫合起來（用針線時要小心哦！）

3. 將多塊正方形布縫合就成為漂亮百家布（百家布可有很多用途，例如可製造咕啞，環保袋等）



4. 經過加工，縫製拉鏈後，再入棉花就成了靚靚百家布咕啞！



# Chapter 6.

## 身、心、社、靈的紓緩護理

針對晚期病者，他們一般會具有以下的身體徵狀，譬如身體痛楚、氣促、噁心、吞嚥困難、口腔問題、沒有胃口、失眠及水腫等等。而紓緩護理服務則以對身體徵狀控制的紓緩治療，本著把身體不適減至最低、維持身體機能、照顧感官上的需要及讓病者在照顧時備受尊重的原則。關顧病者的身體上的不適例如痛楚，了解引起痛楚的原因，輔以藥物或非藥物治療，紓緩病者或家人因面前身體痛楚時所引發的負面情感。

在心理需要層面，需要協助病人及家屬坦然面對死亡，使他們在情緒上得到支持，亦向他們提供表達和發洩的途徑，解開他們心中的結（可能是過往家庭爭執、不快或誤解），致使他們能在病者晚期時從個人的執著中走出來，珍惜與病者相處的時間。故此，在心靈的層面上，病人及家屬的社群輔導及支援便是為計劃參與病者帶來精神上的紓緩。

在社交層面上，透過社工及其他支援同事協助病人拓展社交網絡，例如安排社康活動，或協助病者及家屬安排一些生活上的實務事宜，引導病人及親屬表達愛與關懷。鑒於病者去到疾病晚期，活動能力、表達能力已大不如前，病者未必能夠表達複雜而冗長的句子，但是要處理社交需要又不如想像中困難，重點是建立良好溝通，例如摯親托付，代為照顧家中長幼、為病者或家屬留下回憶，協助拍照，錄音或錄像等，建立長者在臨終時期與他人的聯繫。

至於在靈性層面，透過輔導或信仰活動，助長者在面對生死的過程中，探索心靈，協助病者及家屬尋找生命及死亡的意義，幫助病者克服軟弱時刻，使其放開心靈負擔。在過程中，與計劃參與者用生命回顧的方式去探索生命的意義，例如自身的生命歷程、最珍貴時刻及最艱苦時間等等，回顧病者一生的生命如何影響病者，病者又如何為他人或家庭帶來美好改變，探討過去同時亦了解當下病者的期許，肯定病者了解香港不接受安樂死，在可能的範圍中，協助病者及家屬尋求在治癒以外的盼望，在有需要的情況下，提供信仰支持，可以選擇宗教為心靈帶來超越生死的平安。

身、心、社、靈的護理是紓緩治療中重要的一環，本著全人關顧的概念，不只針對生理的醫護需要，更及至精神及心靈等層面，亦是紓緩治療注重團體服務的原因。



# 服務意見

如對本院服務有任何意見或建議，歡迎向當值職員提出或聯絡以下負責人。你的意見有助我們持續改善及提昇服務質素，多謝支持。

負責人	麥秀娟姑娘 營運經理	梁麗冰女士 安老院舍服務經理（安老服務）
電話	3741 0850	2277 8888
傳真	3741 0851	2890 2097
電郵	celia.mak@poleungkuk.org.hk	pl.leong@poleungkuk.org.hk
地址	天水圍天恩邨服務設施大樓 三至四樓	銅鑼灣禮頓道 66 號 莊啟大樓五樓



## 服務質素標準知多 D



### 標準 1 — 服務資料

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 2 — 政策和程序

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 3 — 運作及活動紀錄

服務單位存備其服務運作和活動的最新準確記錄。

### 標準 4 — 職務及責任

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清楚界定。

