



保良局  
PO LEUNG KUK

保良局天恩護老院暨耆昌長者日間護理中心

# 中秋慶賀樂歡「恩」

2020年7-9月

## 院長的話

中秋是我們藉著佳節向院友及中心會員表達祝福的時候。今年中秋節受新冠病毒影響，為減低病毒傳染的機會，未能安排家屬到院舍與院友同慶佳節，在此感激家屬們體諒和合作。我們亦透過視像對話讓家屬向院友表達心意，送上中秋的祝福。我們除了在院內佈置中秋裝飾，讓院友感受中秋氣氛外，還與院友一同在月光下一邊賞月，一邊品嚐應節水果及月餅，細聽各人分享中秋過往的回憶。願疫情能早日結束，祝各位身體健康！

督印人：何詩麗 主編：盧子欣 編輯：陸嘉媛

地址：新界天水圍天恩邨服務設施大樓三樓及四樓

電話：3741 0850 傳真：3741 0851

電郵：[tinyanhome@poleungkuk.org.hk](mailto:tinyanhome@poleungkuk.org.hk)

# 家好月圓賀中秋

我們很榮幸獲得了「小蜜蜂慈善基金」贊助月餅及時令水果送給長者享用，大家亦獲得一份小禮物，愉快地迎接中秋



# 中秋節活動-月餅製作

傳統月餅需要利用豬油和大量砂糖製造，不太適合長者食用，因此我們為了迎接中秋，我們教導長者製作紫薯及奶皇月餅，讓長者品嚐現場製作的健康月餅。



# 中秋節活動-燈籠製作

活動當日，大家利用布料逐片黏貼在鐵圈上，並製作出屬於自己的玉兔燈籠，歡欣共賀中秋節。



# 天恩迎月夜

正月十五，元宵佳節!當然不少得與長者一起賞月、品嚐月餅及猜燈謎，大家都雀躍。



# 甜在天恩

感謝各位家屬贈送月餅，讓長者品嚐到不同款式的傳統月餅及冰皮月餅，大家都很有興奮！



# 回味流心軟餐---月餅篇

這次我們利用黃蕃薯及紫蕃薯打成糊狀，再加入增稠粉，便製成了特色月餅，另外利用芋頭西米露製成玉兔，與長者慶祝中秋佳節！



# 新會員的介紹

感謝明愛實習同學於上年為長者開辦小組及旅遊活動，亦與初次使用服務的長者交談及互動，並將其日常生活撰寫為一篇文章，藉此讓大家加深對長者的認識，更讓長者更容易融入日間生活。

在二零一九年九月份，日間中心有一位新面孔加入，他活動能力很好，表現得十分精神，他給人的感覺很文靜，這位伯伯叫甘澤棠。澤棠在初來報到時很文靜，很多時只坐左一角看電視，間中會留意其他會員下棋。之後終於找到機會與澤棠閒聊，才知道他的過去雖然身經百戰，但他走過的每一步都是很有規劃的，加上他的處事態度也十分正面，在閒聊中使我有許多得著。

澤棠今年 88 歲了，我第一眼對他的印象是這位伯伯十分年輕，加上他能自由走動，表達能力良好，真的沒想過他已經這麼大年紀了。原來他現在是十分享受自己的退休生活，雖然他一星期只會回中心三天，但其他日子他已經安排好其他節目，即使當日沒有節目，他也十分享受在家中的私人空間，間中會在家中玩玩電腦，或者是在附近騎單車，生活十分寫意。澤棠表示，趁現在還能夠自由活動，每一日都能做到自己喜歡做的事，對他來說已經是心滿意足，因為平凡就是美好。

澤棠還向我分享他的家庭事，他表示自己的家庭十分平凡。澤棠有三個孩子，他們都已經在外國成家立室了，澤棠與太太都十分感恩。因為這樣，他們才可以無憂無慮地享受晚年生活。澤棠向我分享了一些心得，他表示能有助維持良好的家庭。第一，要有積蓄和不要使無謂錢；第二，要密切留意天氣及醫管局疾病信息，有助減少兒童的疾病；第三，盡可能給子女就讀好學校，但在負擔能力內，這樣能幫助他們將來投考好工作；第四，讓孩子學習興趣，如果留意到他們的興趣，就盡量給他們學習，這樣可以發掘出他們的興趣，這是事半功倍，對他們是很大幫助的。

澤棠的一生雖然平凡，但憑著他過去對家庭的付出和計劃、充實的生活、再加上正面的態度，讓他的退休生活平凡中帶了一點色彩。



撰文：實習學生 李治明

# 家居小運動

長者可於抗疫期間在家中進行一些拉筋運動，保持身心健康!



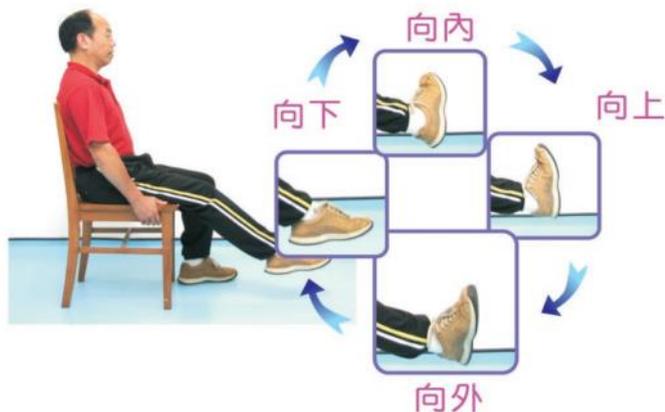
## 第一式 - 左顧右盼 先熱身

做法: 雙臂交叉於胸前，頭部慢慢轉向左邊，維持十秒，然後慢慢轉向右邊，維持十秒，重複十次。



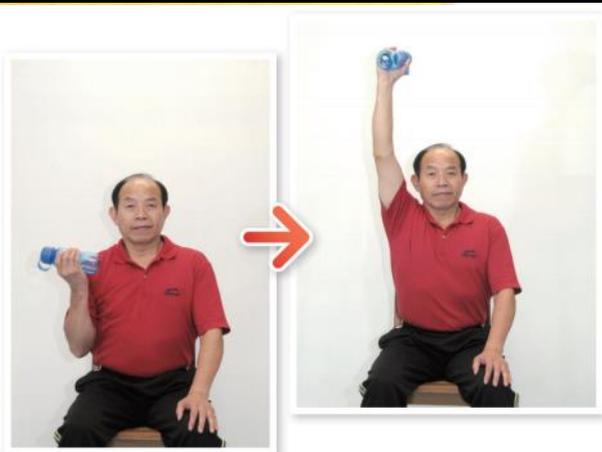
## 第二式 - 易如反掌 拉手筋

做法: 手肘屈曲，將雙手手指互相緊扣放於胸前，手指交叉掌心向外反，雙手慢慢向前盡量推出，直



## 第三式 - 腳踏七星 足踝動

做法: 右腳腳掌以順時針及逆時針方向各轉動 10 圈，放下右腳，左腳重複動作 10 次



## 第四式 - 振臂一揮 提水樽

做法: 右手握盛載了 500 毫升水 (約 1 磅) 之膠樽，屈起手肘，將膠樽向上推，直至手肘伸直維持

資料來源: 衛生署網頁

[https://www.fhb.gov.hk/pho/tc\\_chi/resource/files/Fall\\_Prevention\\_booklet.pdf](https://www.fhb.gov.hk/pho/tc_chi/resource/files/Fall_Prevention_booklet.pdf)

# Chapter 9 紓緩治療的歷史

近年來，生命晚期的照顧有亞洲地區並不是全新的概念，中國文化中常常提到「五福臨門」，所指的「五福」，其中一「福」是「考終命」，<sup>1</sup>那就是善終的意思，當中包含預先知道自己的死亡、身體沒有痛苦、心裡沒有牽掛和煩惱，能安詳並自在地離開。換言之，善終包含對死亡的準備，以及身、心、靈的平安。

而早於十二世紀，歐洲就已出現 Hospice (Hospis) 一字，解作驛站，源於歐洲的修道院，接待旅客和朝聖者，甚至是一些受傷垂危的過客。<sup>2</sup>到了公元十九世紀，法國里昂的 Hospice 首次用作照顧晚期病人，至十九世紀末，宗教團體設立院舍，以照顧病人及孤苦無依者，漸成善終服務的雛形，1905 年，第一所專門為照顧晚期癌症病人的醫院( St. Joseph's Hospice)成立。直至五十年代，英國的桑德絲女士(Dame Cecily Saunders) 開始推動現代善終運動，在倫敦創辦聖基斯道化善終院舍(St. Christopher's Hospice)，正式將 Hospice 引入現代醫療制度，作為照顧晚期癌症病人設施的名稱。

至於香港，紓緩治療服務始於 1980 年代聖母醫院成立的紓緩及家居護理服務，主要由醫院管局提供，現時，公營醫療系統的七個聯網在十六間醫院提供各類紓緩及寧養服務，部份提供住宿服務，還有門診治療、家居紓緩治療、日間紓緩治療、紓緩醫學諮詢、社區老人評估及哀傷輔導等服務；其他非牟利機構亦有提供不同的紓緩治療照顧服務，而保良局自 2016 年起分階段於轄下各間安老院舍推行「安寧在院舍」的臨終照顧服務，讓長者可選擇在熟悉的院舍環境中離世，由院舍巡院醫生作離世證明，遺體直接送往殯儀館，不須經急症室再輾轉進入醫院，免卻末期病患長者承受不必要治療程序引致的痛苦。

經過數十年的發展，香港的紓緩治療專科服務算是不俗，但在社區安寧照顧服務卻仍有改善空間，根據 2015 年經濟學人智庫發表的《死亡質量報告》，<sup>3</sup>有關於死亡質量指數，即根據善終及醫療環境、人力資源、醫療護理的可負擔程度、護理質量、公眾參與等因素排名，香港排名二十二，落後於其他鄰近亞洲地區如台灣、新加坡及日本，其中公眾參與一項更低於 80 個國家地區的總平均分。

若我們能在人生最後一程獲得高質素的安寧服務，有尊嚴及安詳地離世，則可為人生畫上完美的句號，也就是第五福「善終」，由今天開始，就讓我們一起對安寧服務認識多點吧！

<sup>1</sup>賽馬會安寧頌《心安家寧系列：安寧概念》

<sup>2</sup>香港中文大學那打素護理學院：流金頌培訓計劃—靈性關顧的角色—在晚期照顧中一種看不見的醫治力量

<sup>3</sup>賽馬會安寧頌—安寧服務培訓及教育計劃

# 開心講場

如對本院服務有任何意見或建議，可即時向當值職員提出或聯絡下列負責人。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	何詩麗姑娘 營運經理	黃偉嘉先生 服務經理(安老)
電話	37410850	22778198
傳真	37410851	28902097
電郵	tinyanhome@poleungkuk.org.hk	soc.admin@poleungkuk.org.hk
地址	新界天水圍天恩邨 服務設施大樓三樓及四樓	香港銅鑼灣禮頓道 66 號 莊啟程大廈 5 樓

## 溫馨提示

1. 因應 2019 冠狀病毒再次在社區爆發，本局已於 8/7/2020 暫停所有訪客到訪，為守護長者的健康，懇請大家配合。
2. 本院歡迎各位家屬與長者以視像或電話方式聯絡，如有需要，可與本院職員聯絡。