



保良局東涌護老院

地址：東涌文東路 39 號東涌市政大樓 3-5 樓

電話：2109 2038

傳真：2109 2032

電郵：tungchunhome@poleungkuk.org.hk

督印人：麥嘉麗姑娘

主編：蘇媛雯姑娘

第八期

2014 年 4 至 6 月

齊齊上學去之 東涌耆英學院



《易經》云：「天行健，君子以自強不息」，指天地萬物恆常持久有著道理與規律，周而復始、勁健周全。君子應當效法，積極奮發精進，成就日新向上的人生。若要自強，好學不倦的心態總少不了，正如子曰：「三人行，則必有我師」。在長者照顧而言，實證亦說明長者學習的價值，除能保養老友記的心智、知識、認知和定向力外，與時更新的學習亦有助自理、應變及適應，種種均能促進老友記的自信、安全感和被尊重感，對應自強不息之道。

為著這個課題，本院承蒙攜手扶弱基金、匯豐銀行慈善基金以及政府資訊科技總監辦公室的贊助，支持本年度各項長者學習計畫，包括「耆藝法術」、「耆英學堂」及「耆樂無限」等，以提倡終身學習、積極樂活的精神。活動包括在院內、外和接觸新科技，亦融入藝術、園藝、懷緬和認知等治療元素，冀願在精彩的學習過程中，讓老友記感受到時時刻刻也是享受生命、完善人生的好時機。



首先問各位一個問題，大家喜歡上學嗎？

從很多長者口中得知他們大部分都喜歡上學，只是舊時家境或環境不許可。故為了讓長者可以找回兒時的上學夢，本院透過舉辦各類的學習課程，如繪畫、音樂、認知遊戲、外出參觀等，讓長者與社會保持接觸，擴展所能，實踐老有所為。

正所謂活到老，學到老。終身學習是我們每個人應有的學習態度。不論任何年齡，只要有學習的心，從不要覺得太遲。在這祝長者們，努力學習，做個品學優才生。



想成為學生……

東涌耆英學院的目的：

大部分院友年輕時生活較困苦，很早便要投身社會工作，賺錢養家，又經歷過戰亂，上學對他們來說是件難以實現的事。正所謂活到老學到老，少時沒有經歷過，現在就讓東涌耆英學院為他們來實現……



余美玉 (87歲)

小時候沒有上學，我只會寫自己的名字，一家十幾口，負擔太重，只有男孩子才有讀書機會。而我被邀請參加『長者體驗數碼日』，嘗試到新的科技。

我喜歡寫字，喜歡上學，但只讀到小學二年級，因為需要回到家裡幫忙賣豬糠，只有男孩子才可以繼續上學。現在，我閒時玩數獨遊戲，訓練腦部，又參加了認知卡遊戲，預防腦退化症。



吳兆琼 (80歲)

我沒有到過學校上課，我每天都忙著到田裡幫忙，為的是維持我們一家七口的一日三餐。現在我可以參加院舍各項的活動，例如園藝班，插花班等，是個十分積極的學生。



李二娣 (85歲)

齊來實現上學夢

基金贊助活動

承蒙「攜手扶弱基金」撥款資助「耆藝法術 - 長者藝術治療計劃」，透過不同的小組，讓長者增加生活正能量。長者可根據自己的興趣參與，並學以致用，豐盛晚年。

「耆藝法術」 音樂班（懷舊金曲篇）

導師教授院友音樂節拍的技巧，透過使用不同的樂器，舒緩他們的內心情感。



「耆藝法術」 插花班（歐洲花藝篇）

導師教授長者插花技術，透過使用真花或絲花的插花方式，表達他們的藝術觸覺。



「耆藝法術」 - 繪畫班

教授長者水墨畫的繪畫技巧，透過描繪不同的風景、人物、食物等圖案，舒緩他們的內心情感。





「耆藝法術」- 園藝班

教授長者觀賞類植物、香草類植物、蔬菜類植物，長者透過播種，學習施肥、除虫等、澆水等方法，長者有機會淺嚐他們的成果。

攜手扶弱基金
PARTNERSHIP FUND
FOR THE DISADVANTAGED

耆英學堂之快樂篇

參觀沙田文化博物館，擴闊長者的眼界及知識。



耆英學堂之耍玩篇

透過認知卡的遊戲，訓練長者的腦部及記憶力，減少衰退情況。還有，毛巾操及愛笑瑜珈，以訓練長者的身體機能及手眼協調。



贊助：
滙豐  滙豐銀行慈善基金

活動回顧

4 - 6 月生日會回顧

為慶祝長者的出生及祝福他們身體健康，我們每三個月便會舉辦一場生日會。



耆樂無限 - 長者體驗數碼計劃

透過活動培訓社區或家屬義工，再讓義工於日後向院友指導如何使用嶄新的科技產品，令院友亦可緊貼潮流。



長者體驗數碼日



長者體驗數碼計劃之義工培訓日

活動時間表

恆常活動

剪髮服務

日期	時間	地點
4/7/2014	0930-1200	4樓
24/7/2014	0930-1200	5樓
1/8/2014	0930-1200	4樓
28/8/2014	0930-1200	5樓

中醫針灸、推拿、腳底按摩

日期	項目	時間	地點
3/6/2014、 10/6/2014、 17/6/2014、 24/6/2014	中醫針灸	1000-1200	3樓
	推拿	0900-1340	4樓，5樓
	腳底按摩	1400-1700	3樓

足部治療

日期	時間	地點
29/7/2014	100-1200	4樓，5樓

主題活動

活動名稱	日期	時間	地點
『園』外『知』 音·『畫』我思	7 - 9月	1500-1430	4樓，5樓
耆藝法術	6 - 8月	1500-1430	4樓，5樓

「生老病死」是人生必經階段，死亡亦是生命的一部分。院舍就是長者的「家」，要陪伴長者面對死亡，共同走過人生的末段，卻是不簡單的工作。這資訊板希望能支援長者和家人抒發面對死亡的壓力和痛苦，為死亡作準備。死亡 - 中國人的忌諱，但面對和了解令死亡變得不再害怕，反而成為生命完滿的句號，讓我們更能珍惜、感恩和正面地面對生命的每一天。

甚麼是紓緩治療？

紓緩治療的概念不在於延長長者壽命，服務則重於改善長者的生活質素，減輕肉身痛苦煎熬與情緒困擾。由長者確診為病況末期那一刻開始，依據長者、家人的選擇及病情，紓緩治療全面照顧身、心、社、靈方面的需要，提供身體護理、情緒和心靈輔導等支援服務，以達到「身體平安」、「心理平安」和「思想平安」。在保良局安老服務中，紓緩治療的團隊包括不同類型的專業人士，包括：註院護士、物理治療師、職業治療師、社工、及義工，以提供全面的服務。

紓緩治療對臨終長者的支援

紓緩治療分別提供身、心、社、靈方面的支援，以維護長者的尊嚴，讓他們平安、平和地走向生命的最後階段：

身體：由於患有末期的長者有可能出現嘔心、氣促、咳嗽、食慾不振、便秘、失眠、口乾、水腫、疲倦、四肢無力、腹脹、消瘦等不適，紓緩治療便以藥物及其他輔助方法盡可能地紓解身體各種疼痛和其他不適。

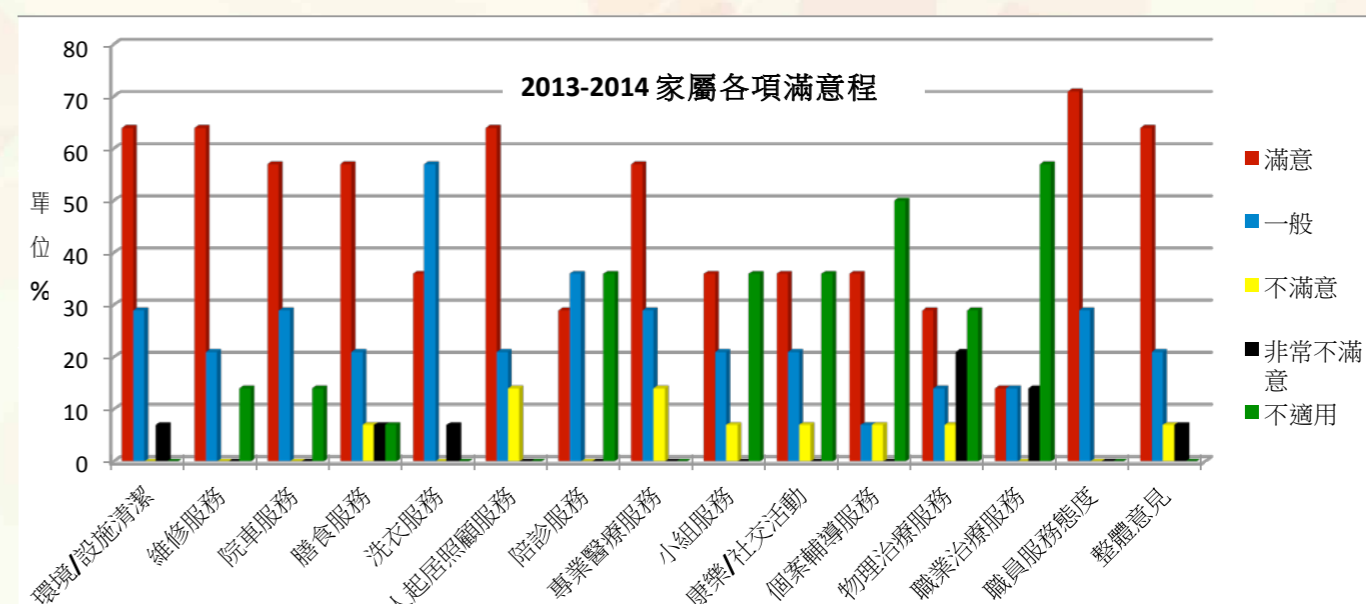
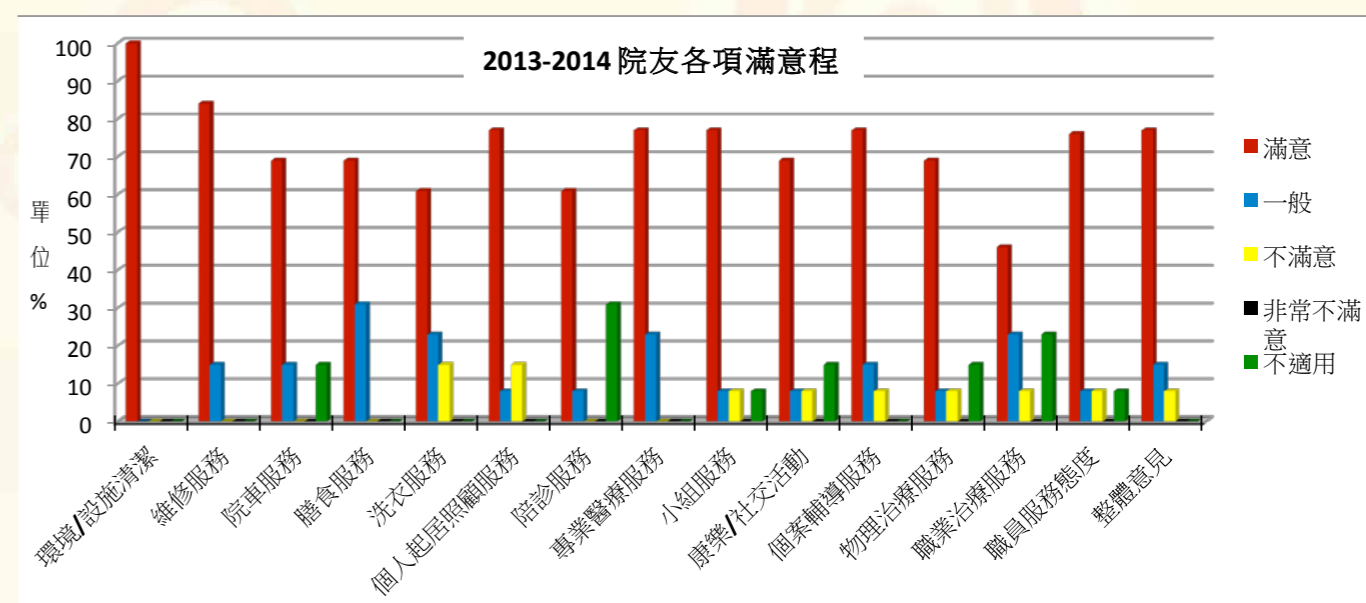
心理：在治療的過程中，家人的積極參與每每發揮顯著成效，家人的照顧和開解是長者最重要的支援。和長者一樣，家人同樣承受壓力，透過社區夥伴與義工的參與，擔任心靈安慰者，配合醫院服務，改善末期長者的生活質素，為他們與家人提供情緒支援，協助家人積極面對，增加照顧長者的信心，建立積極人生觀，以正面的態度面對人生最後階段。

社交：長者可能因病無法工作，日常生活亦可能需要依賴別人照顧。紓緩治療服務除專業醫療服務團隊外，亦有社工為長者與家人提供經驗分享，安排社區服務夥伴組織進行探訪活動，關懷長者及家屬。舉辦藝術治療小組，讓長者透過音樂、繪畫、插花等活動，舒發內心感受，緩和情緒，灌輸正面的態度。

靈性：撫慰心靈，有時候比治療身體更重要。面對生死，總讓人思考人生的意義與目的。病人，比任何人更需要愛與關懷。紓緩治療其中一項重要範疇，是慰藉憂傷的心靈，協助病人肯定生命的價值，學習寬恕與諒解、解開心結，懷抱希望、了無遺憾，平安、坦然面對生命最後的日子。

為了解服務使用者對我們服務之意見及作出有效的改善，我們分別進行了長者及家屬服務意見問卷調查，是次問卷調查包含了幾個主要的範疇，包括：環境 / 設施清潔、個人起居照顧服務、專業醫療服務、康樂 / 社交活動及整體評分。

當中百分之七十七的長者對服務感到滿意。另外，超過一半以上的家屬對我們的服務感到滿意。感謝各位長者及家屬提供寶貴意見。未來，我們會陸續進行改善，例如優化洗衣程序，防止遺失或掉亂衣服的情況發生、增加物理和職業治療服務及增聘起居照顧員的人手，觀察及評估新同事的表現，以達至更完善的服務。下圖分別為長者及家屬對我們服務的意見。



溫馨提示

請家屬把長者每月宿費以支票、親身存入銀行戶口或申請自動轉賬，以繳交每月宿費。

請家屬 / 長者將現金存入以下 **匯豐銀行** 賬號，並於 **每月 5 號前** 將 **銀行入數紙** 交回本院，謝謝。

A/C NO : 002-239564-001

A/C NAME : PO LEUNG KUK

由於長者之日常護理用品或營養奶，均由本院代訂，並需立即付款予商戶。若然長者未有足夠零用金支付費用，則會影響院舍及相關商戶運作，亦會因貨存多寡而影響長者之日常護理及照顧。煩請各長者或保證人，每月最少一次到本院預繳並了解由本院代訂之物品及費用，或填補所需之長者託管零用金款項。

意見表達或讚許

如對本院有任何意見，歡迎隨時向職員或聯絡下列負責人。您的意見有助我們持續向前改善服務質素，多謝。

負責人	麥嘉麗姑娘 營運經理	黎妙妍姑娘 安老院舍服務經理
電話	2109 2038	2277 8888
傳真	2109 2032	2890 2097
電郵	tungchunghome @poleungkuk.org.hk	soc.admin @poleungkuk.org.hk
地址	東涌文東路 39 號 東涌市政大樓 3-5 樓	香港銅鑼灣禮頓道 66 號 莊啟程大樓 5 樓



保良局東涌護老院

東涌文東路 39 號東涌市政大樓 3 至 5 樓

印刷品

