



保良局
PO LEUNG KUK

2020 年度
6 月刊

保良局大角咀護老院暨耆順長者日間護理中心

院舍通訊



地址：九龍大角咀道九號 3 樓及 5 樓

電話：2796 3766

傳真號碼：2796 3722

電郵：tktc@poleungkuk.org.hk

督印人：莫婉盈

主編：蘇媛雯、郭奕歡、張慧欣

齊來抗「疫」

在 2020 年的上半年，相信大家的心情都因疫情而變得沉重起來。家屬們亦因疫情而無法來院舍探訪老友記，所以院舍特意安排了「視像通話」讓家屬與老友記可以借此見面和互相慰問。院舍希望可以解決家屬與長者的「相思情懷」，同時讓他們在疫情期間清楚了解老友記的生活狀況。

疫情漸穩定，院舍亦逐步放寬探訪安排，院舍設置了隔離區。希望透過防疫措施，維持家屬與長者的聯繫。



婆婆：
阿仔啊，好靚仔，好精神！



伯伯：
終於都見到屋企人啦！

探訪期間的防疫措施

抗疫三寶



消毒洗手液



額溫探



保護衣

隔離區



除了抗疫三寶外，院舍改裝布制屏風，轉為透明屏風，方便清潔防疫之餘，更可看顧長者。

感謝有您



母親節慶祝活動

雖然疫情持續，家屬無法來探訪，但院舍希望長者和家屬們仍然可以感受母親節的氣氛。所以在母親節當天，院舍安排了音樂點播以及獻花環節，向每位偉大的媽媽致敬和表示愛意，而且藉此鼓勵大家渡過今次的難關。



希望大家都鍾意枝花和為大家準備的音樂。

糊餐做出來的「花」睇得又食得。



祝各位母親節快樂！

父親節慶祝活動

父親節當天，社工組同事一邊播放音樂一邊為家屬與長者們拍照留念，希望他們有一個愉快的父親節。祝各位父親節快樂！



剪頭髮活動

雖然無義工幫老友記剪髮，但好彩有「理髮師」在院舍，就是護「理」員幫老友記們剪頭髮。謝謝這些護「理」員。



剪完即刻靚仔囉！

「粽」是有您心



流心軟粽~好好味呀！



準備好豐富的材料，希望老友記們會喜歡吧！



在端午節當天，院舍內有同事和家屬一齊幫忙包粽子，大家都很有心機地包，一個個的粽子都是同事們的心思。



老友記們都在旁一邊學習包粽子，希望他們喜歡這次的經驗吧。



物理治療資訊

《物理治療痛症療法》

1. 熱療

目的：

透過熱力，提升患處溫度，使皮下血管擴張，加速血液循環，令慢性炎症痊癒

療效：

止痛，減低肌肉痙攣，增加關節靈活

使用方法：

熱水袋、熱敷墊、電熱氈、用毛巾包裹

2. 冷療

目的：

透過降低溫度，收縮血管，放緩受傷組織血液的流動速度

療效：

止痛，減低腫脹，舒緩炎症

使用方法：冷敷墊，冰袋，急凍噴霧

3. 透皮神經電刺激 (TENS)

目的：

通過低頻電波，刺激皮下神經，減少痛楚訊息傳輸到大腦，協助身體釋放內啡肽 (Endorphins)

療效：

減痛



5. 超聲波治療 (Ultrasound Therapy)

目的：

透過電流產生高頻率聲波和纖維組織振動，改善血液循環，促進組織復原

療效：

舒解炎症，治療軟組織受傷（肌腱，韌帶，肌肉）



4. 干擾波電療 (Interferential Therapy)

目的：

透過兩個中頻電流互相干擾，產生低頻電流，刺激皮膚深層組織

療效：

緩解痛症，放鬆深層繃緊肌肉，舒緩炎症



6. 運動療法 (Exercise)

目的：

透過主動，被動，主動輔助性運動等，恢復關節活動，提升肌肉力量

療效：

舒緩炎症，減痛

促進關節靈活度，提升肌肉力量，改善痛楚



《觸控屏幕，認知訓練新領域》

根據醫院管理局的資料，本港人士，每 20 名 65 歲以上長者便有 1 人患上認知障礙症，每 10 名 70 歲或以上長者便有 1 名患者，85 歲以上患病比率更高達三分之一，情況不容忽視。（醫管局，2017）

認知能力訓練

- 一項『非侵入性』的治療
- 透過參與不同活動，增強腦部認知能力
- 一般認知能力包括：記憶力，專注力，工作記憶力，運算能力，思考速度等
- 增強認知能力有助改善生活質素

電腦認知能力訓練

- 透過參與電腦遊戲，進行認知能力訓練

對長者的好處

1. 學習新活動，刺激腦部細胞
2. 針對弱項，強化認知能力
3. 增強老人自信心，老幼皆能學
4. 成為餘暇活動一部份，減少白天睡覺時間
5. 減低認知障礙症的騷擾性行為
6. 照顧者可騰出額外時間工作，有助減低照顧者壓力



在參加紓緩治療前...

紓緩治療計劃希望在生理支援方便讓更多計劃參加者或有意了解的人認識更多體弱多病老人的關顧需要，為體弱多病老人提供症狀紓緩治療及提供預防臥床引發的併發症。在心靈及社交支援上，維護病者及家人，鼓勵家屬參與日常照顧和指導護理技巧及聆聽病人和其家人的憂慮與意願。同時，亦講求多方參與，協助病人及其家人瞭解治療及護理目標，參與治療方向的討論以及與醫護團隊緊密合作。

然而，當要參加紓緩治療時，參加者可能已經步入生命的晚期，只能在有限的時間及有限的活動能力中盡力修補或滿足意願，但可以進行的也未必可完全填補過往未做的。既是如此，在參加紓緩治療前，不妨先為自己或家人做多一點點...

最近在報章上看到了有關一位照顧臨終病人的護士分享，發現大部分病人後悔的事情都十分相近，大概可分為以下五種：

1. 應該有勇氣實踐夢想，而非活在別人的期待之中

很多人活在別人的眼光之下，將別人的看法掩蓋自己的價值，習以為常，最後分不清那些才是真實的自己。夢想淪為空談。

2. 不應工作得那麼拼命

上班一族為了事業錯過了與家人相聚的時刻，放棄了天倫之樂，以為留待將來沒有那麼忙的一天，這一天最終沒有到來。

3. 應該更有勇氣表達自己的想法

很多時避免與人衝突，壓抑自己的感受。或者由於害羞，不敢在所愛的人面前表達自己的感情。最終自己的內心被狠狠地活埋。

4. 應該與朋友保持聯絡

人生中太多重要而未完成的工作，按著優先次序地排列，一些排列在較後位置的工作，往往最終未能完成。

5. 我應該活得更快樂

面對逆境時，我們可以選擇笑著面對，也可以選擇消極逃避。

上述的描述相信在很多人的生活中或多或少也出現過相類近的陳述，也可能生命裡慢慢出現這樣的遺憾。紓緩治療講求盡可能地讓病者在晚期活得安適及有尊嚴，但晚期前，不妨也令自己活得舒適點，讓自己的遺憾減少一點點...



溫馨提示

新型冠狀病毒流行，建議長者、家屬及同事勤洗手，保持個人衛生，高危人士(長者及幼童)建議佩戴口罩；若出現發燒徵狀，應儘快求醫。



溫馨提示

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	莫婉盈 營運經理	黃妙真 安老院舍服務經理
電話	2796 3766	2277 8888
傳真	2796 3722	2890 2097
電郵	tktc@poleungkuk.org.hk	soc.admin@poleungkuk.org.hk
地址	九龍大角咀道九號 三樓及五樓	香港銅鑼灣禮頓道 66 號 莊啟程大樓 5 樓



保良局大角咀護老院暨
耆順長者日間護理中心

九龍大角咀道九號三樓及五樓