

# 溫馨提示：

## 1. 利器存放

為保障院友安全，請院友勿自行存放利器或家人勿提供利器予院友。如發現院友收藏利器，會取走及通知家人。

## 2. 房間執整

為保持院友房間清潔整齊，除本院職員會恆常為院友清潔房間外，亦鼓勵家屬探訪院友時，協助院友執拾床位。如有不需使用的個人物品或衣物，可代為清理或帶走，為院友提供一個舒適的家！

## 3. 家人外帶食物及食物存放

請家人避免攜來容易變壞的食物予院友存放在院舍，特別是生果，如：香蕉。另所有食物請放在食物盒內，避免滋生蚊蟲。

## 4. 院友零用金

存放於本院之零用金用作支付醫療物品及日常開支，包括活動費用。請院友/家人定期到社工組查詢結餘及簽收收據，如零用金不足，需盡快存入。

如對本院或頤智園服務券服務有任何查詢、意見或建議，可即時向當值職員提出。  
閣下的意見有助我們持續改善、提昇服務質素，日臻圓滿，感謝支持。

|       |                             |                           |
|-------|-----------------------------|---------------------------|
| 本院負責人 | 張飛先生<br>高級安老社區服務經理          | 林璇姑娘<br>主任                |
| 電話    | 2277 8888                   | 2349 4800                 |
| 傳真    | 2890 2097                   | 2952 9867                 |
| 電郵    | soc.admin@poleungkuk.org.hk | siuming@poleungkuk.org.hk |
| 地址    | 香港銅鑼灣禮頓道66號<br>莊啟程大廈五樓      | 藍田廣田邨廣軒樓及<br>廣雅樓地下及一樓     |

大家可使用以下QR CODE  
進入本院網頁。



督印人：主任林姑娘 編輯：社工陳敏欣 印刷數量：200本 印刷日期：06/2019

## 保良局蕭明紀念護老院

九龍藍田廣田邨廣軒樓及廣雅樓地下及一樓

電郵：siuming@poleungkuk.org.hk

電話：2349 4800

傳真：2952 9867



# 保良局蕭明紀念護老院

## 2019年4-6月號

## 生命故事——院友李好

撰文者：實習學生盧曉輝及社工陳姑娘

### 小時候

「我的名字叫李好，祖籍廣東新會。」李好家中居長，下有兩弟，自小家中務農。戰後因糧食短缺，父母雙亡，她們姊弟三人相依為命。

「嗰時要去茶樓，用幾毫子買一勺餸水，之後返屋企就煲滾嚟食，咁就一餐啦。」李好每天將僅餘的米飯留給弟弟二人，自己卻去掘樹苗、草根、野菜，還有到魚塘碰碰運氣。「係河邊摸下蜆，摸下螺，好彩嘅咪捉到啲返去煮嚟食囉。」生活就是如此艱苦地撐著過，直至十六歲那年。



年輕時的我

### 來港契機

十六歲時，有好心人願意帶李好到香港。當時李好心中盤算着將來可以帶弟弟一同到香港，於是狠下心腸，暫時離開。「直到今日，我仍然記得當日一邊哭，一邊上船的淒涼境況。」可見李好對弟弟們的那份親情，至今瀝瀝在目！

當年船一泊岸，船上的人就各散東西，李好無親無故，便跟隨船上的水客到西灣河的親戚家寄居。「我幫忙賣生果，總算有住有食，擺檔的地方是當時的長樂戲院。」

### 偶遇姻緣

想不到李好就在長樂戲院遇上了她的姻緣，當時未來奶奶知道她的身世後，遂向收留她的人提議讓她當媳婦。「當年我只有十六歲，他兒子十八歲，我答應婚事，只求婚後將鄉間的兩個弟弟接來港。」



李好和她的丈夫

## 目錄

|         |       |                        |       |
|---------|-------|------------------------|-------|
| 生命故事    | P.1-2 | 4-6月份活動花絮              | P.8-9 |
| 紓緩治療專題  | P.3   | 2018-2019年度院友及家屬問卷調查結果 | P.10  |
| 醫護資訊    | P.4   | 新院友入宿、溫馨提示、讚賞/善長捐獻、    |       |
| 生活小資訊   | P.5   | 物品捐贈/捐款呼籲              | P.11  |
| 認識認知障礙症 | P.6-7 | 封底                     | P.12  |



## 婚後生活

從十六歲結婚開始，李好首先是幫夫家在戲院賣雪糕。在未有兒女的時候，又被介紹到紅寶石酒家做洗碗工，一洗便五十年了。即使懷孕或生孩子後，也需繼續工作，沒有假期。「幸好孩子由家婆照顧，而我這幾十年來就晝夜奔走於三間酒家做洗碗的工作，當中也曾去過吉之島做兼職。」



李好的工作證至今仍保存良好。

## 我的家庭－四個「好」

李好自十八歲開始有第一個孩子，前後有四子四女，湊合成四個「好」字。李好一個人要負擔起孩子的衣食住行，埋頭苦幹地工作。如此辛勤地工作，也讓她無法兼顧孩子的學業，最終大部份孩子都沒完成小學階段。「只有細女最幸運，因為她長大時環境都改善了，後來從事教育工作。」



## 感恩

「我很慶幸，雖然早年生活困苦，但心中快樂。有工作，有健康可以維持生活。子女亦生性、孝順。兒子們雖然受教育不多，但也總算努力工作，生活安穩。女兒們當年一邊工作，一邊自費供讀夜校。現在他們自己都兒女成群，有子有孫。我現有男女孫共十多個，曾孫也有四個了。」在李好眼中，話題離不開「家人」二字。話語之間，總充滿著對家人的掂掛，思念。

二十年前女兒、女婿亦帶了李好歸順天主。「有天父和聖母陪伴，讓我有健康的身體，有孝順的子女。而宗教讓我明白要幫助他人，要原諒別人。所以當時我原諒了我的丈夫。也感恩在我年輕忙於工作時，有奶奶為我照顧子女，她也視我如己出。我的人生是向天父順從，沒有埋怨，只有感恩！」

## 後記

李好的前半生艱難坎坷，我曾再三問她，當年憑着什麼信念讓她堅持走下去？她說：「就是認命，不多想，也不放棄。」李好一再強調自己知足、感恩且快樂！現在仍堅持照顧自己，不希望子女擔心。八十八歲的高齡，雖然行動稍慢，但腰板挺直，一臉自信與堅定，是個很有個性的老人家呢！

# 紓緩治療



## 覺察情緒，失落感不怕

面對至親的離去，一般人因遭遇失落，會產生不同的感覺和知覺，而每個人對哀傷經驗會出現不同的情緒狀況。在面對和適應失落的哀悼時，透過不同的調適情緒小練習，可以更敏銳地辨識自己的情緒，過渡失落。

### 哀傷的感覺：

低落、悲哀、愧疚感與自責、憂鬱焦慮、孤獨感、疲倦、渴念、無助感、空虛無力、麻木、困惑等等。



### 生理感官知覺：

胃部空虛、胸部緊迫、喉嚨發緊、呼吸急促有窒息感、肌肉軟弱無力、缺乏精神、口乾等等。



### 調適情緒小練習：

請為下圖加上屬於你的臉龐及當下的心情/情緒，動動手：



### 總結：

面對最真實的自己，不論是任何的情緒表現，試著放下緊繃的心情，放鬆自己，覺察自己現在的情緒需要吧！



## 如何處理長者身體不適， 需要送急症室的安排？

撰文者：副主任俞姑娘

### 誘發長者緊急求診的原因

- **疾病因素：**發熱，氣促或呼吸困難，高血壓，血壓/血糖值異常，大/小便有異常，嘔吐，絞痛或其他急性心臟病。
- **心理因素：**長者因長期病痛而引致情緒不穩、心情抑鬱，又或者院友有暴力傾向或騷擾性行為，有可能引致自殺等嚴重後果。
- **意外因素：**各種不可預計的意外，如跌倒、撞傷、燙傷等。

當發現長者有以上情況時，當值護士或保健員會判斷當時的狀況，盡快通知家屬，安排長者往急症室就醫。

若家屬對即時安排長者往急症室有其他意見，當值護士或保健員會講解不往診症的後果，希望家屬明白，讓長者得到適時的診斷。



# 生活小資訊

撰文者：社工陳姑娘



## 保良局汪徵祥紀念基金贊助 長者防遊走計劃定位手錶

- **功能：**
  - ☑GPS定位手錶，可監察長者位置
  - ☑可制定及監察長者的活動範圍
  - ☑即時語音通訊功能
- **參加資格：**
  - 65歲或以上
  - 患有認知障礙症/有走失風險的長者
  - 領取長者生活津貼/高額長者生活津貼/綜援
  - 有護老者照顧

如有查詢，可向社工組了解。



## 全港市民換領身份證計劃 入境處到訪院舍換證服務

入境處職員會到院為院友：

- 核實資料
- 拍照
- 打手指模
- 簽發換領新身份證文件  
(由院舍同事代理)

院舍完成整個辦理換領手續後，入境處才會一次過到院舍派發新身份證。  
院友或家人無需擔心如何前往入境處換證，有確實日子會通知大家！

## 醫療券

- 每名合資格長者已於2019年6月26日獲發屬一次性質的額外1,000元醫療券金額；而醫療券的累積金額上限亦於同日起提高至8,000元，並成為恆常措施。
- 每名合資格長者可用於視光服務的醫療券金額上限設定為每兩年2,000元，亦已於同日生效。

# 醫療券

Health Care Voucher

香港特別行政區政府  
The Government of  
the Hong Kong Special Administrative Region



# 認識「認知障礙症」

撰文者：主任林姑娘

- 認知障礙症不是正常的老化過程
- 認知障礙症是由腦部疾病引起，大腦細胞病變引致大腦功能衰退的疾病
- 記憶力退化不是此病的唯一病徵
- 患者的記憶、理解、語言、學習、計算和判斷能力都會受影響
- 部分更出現情緒、行為及感覺等方面的變化

## 認知障礙症與三失

- 失語：詞不達意、講不出自己想表達的事情；
- 失認：對辨識時間、地點、人物混亂，即時空錯亂；
- 失用：對日常物件或工具的用途混淆。

## 「認知障礙症」常見的類別及成因

### 1. 阿茲海默症

- 認知障礙症中最常見的類型，因腦細胞出現病變，異常物質在腦部積聚
- 導致記憶力衰退、用較長時間完成慣常工作、說話失去重點及重複說話/動作等
- 例：多次致電家人重複問同一問題，忘記自己是否已問

### 2. 血管性認知障礙症

- 認知障礙症中第二常見的類型
- 因腦中風或血管病變，缺血性中風，導致積聚性腦部損壞所致。
- 多次中風有可能損壞腦內一些負責控制特定功能的部份，「認知障礙症」的病徵便有可能出現，例如行政自理能力受影響

### 3. 路易氏體認知障礙症

- 路易氏體蛋白積聚引致細胞退化
- 患者會出現如患上阿爾茨海默症的認知能力衰退情況
- 出現如患上帕金森症的肌肉控制失調，並可能出現其他不同症狀，如：幻視、混亂、集中力及警覺性反覆轉變、睡眠障礙、容易跌倒等。
- 而且病情會有很大的波動，每一天都可能發生變化

### 4. 額顳葉認知障礙症

- 「認知障礙症」中佔少於10%
- 出現徵狀，包括無法理解嘲諷、失去幽默感、無法理解他人情緒等判斷力問題，以及暴躁、衝動、沒有禮貌、固執等社交問題，並且容易受騙，難以處理日常生活事項。患者早期反而較少出現記憶衰退的情況。
- 例如：不停執垃圾，不停講粗口、講色情說話或性騷擾行為等無法控制、處理個人衛生或飲食安排上有困難

## 照顧及相處技巧

- 談話時用簡短、淺易字句、語速適中，咬字清楚及語調平和，儘量用長者熟悉方言
- 向長者發問之題目，可採用選擇題，例如你想食飯或粥？
- 給予長者充裕時間回應問題，給予適當的回應
- 保持耐性，嘗試找出長者語意不清或意思
- 長者可能聽力不足，與長者說話較大聲，但要保持禮貌
- 避免在長者面前談論或嘲諷對方或他人的錯失
- 聽覺有問題，如長者識字，仍可用書寫方式溝通
- 運用身體語言輔助表達談話內容，例如輕拍膊頭代表鼓勵或安慰
- 與長者有不同意見時，勿急於與長者爭論，待長者情緒平伏後再作解說







# 4-6/2019活動花絮

撰文者：活動策劃幹事鄧姑娘

## 創藝同行第四季手工小組



導師細心地教授院友做絲襪花，院友都十分認真



絲襪花鮮艷如鮮花，院友愛不惜手！

## 端午節包粽



企業義工與長者齊齊包粽，迎接端午節！



## 創藝同行第四季畫畫小組



院友一筆一劃，有板有眼，絕不遜色！



畫作栩栩如生，院友都十分滿意！



## 2019/2020第一次家屬會



一年兩次的家屬會順利舉行，與家屬分享及交流院舍消息！





