



保良局安老服務



貼心



齊心



愛心



細心

關心

開心



晴天雨天, 總在你身邊



通訊
2015年1月

目錄

我與 RW 攜手協作的日子

- 華永會生命教育及長者支援中心：全因為「李」 p.3
- 蕭明紀念護老院：當無奈遇上真誠 p.5
- 方譚遠良健樂中心：攜手合作、用心服務長者 p.7
- 深水埗長者日間護理中心：一切從「深」出發 p.9
- 樂頤居：盡是為你，大駕光「林」 p.11
- 田家炳長幼天地：為長者安排最合適的服務 p.13

居家安老秘訣 p.15

「陪著你走」

華永會生命教育及長者支援中心：變幻原是永恆 p.17

蕭明紀念護老院：風雨同路獻真心 p.18

方譚遠良健樂中心：運動精彩每一天 p.19

深水埗長者日間護理中心：用心聆聽 p.20

樂頤居：結伴同行，盡展所能 p.21

田家炳長幼天地：『老闆』，你好 p.22

「居家安老」專業實用貼士

家居安全專業小貼士 p.24

埃博拉（伊波拉）病毒病 p.25

護理員的故事

護理員團隊（方譚遠良健樂中心）
p.25

宗彩霞姑娘（華永會生命教育及
長者支援中心） p.26





攜手協作的日子

華永會生命教育及長者支援中心

個案長者：李淑

為你策謀

長者李淑婆婆因患慢性阻塞氣管病，自2008年起，便需要長期使用氧氣機，『機』不離身，因此李婆婆長期留在家中，獨自一人。在長者社區照顧服務券計劃推出之際，李婆婆在電視機的新聞中，得知這消息後，便致電劉姑娘了解詳情，劉姑娘詳細地解釋一翻後，李婆婆唯有再等待社署的邀請信了。而事後，劉姑娘便記在心中，繼續為李婆婆跟進有關事宜。



▲圖一：參加園藝小組，擴闊李婆婆的社交圈子，生活更多姿多彩呵！

服務券是什麼？

“劉姑娘，阿媽收到服務券了，但我可以點幫她選啊？”周小姐（李婆婆女兒）一知半解地致電劉姑娘，劉姑娘便邀請周小姐親身到中心，與她一起策謀及分析各服務提供單位的不同。劉姑娘遂一致電各服務提供單位，了解可否提供氧氣機。

因需要，而購買

劉姑娘致電本單位時，我們得知李婆婆在護理方面的需要，便迅速回應，中心願意為李婆婆而購買一部氧氣機，亦安排社工謝姑娘及護士呂姑娘，上門家訪了解情況。

家訪後，呂姑娘協助訂購一部適合李婆婆家中使用的氧氣機，待氧氣機到中心後李婆婆便可以踏出門口，接觸社區及到中心使用服務。

人未到，服務先到

由於訂購氧氣機需時，供應商未能即時提供。有見及此，中心便先提供上門服務，讓李婆婆可以獲得復康服務，維持其活動能力。

當氧氣機送到後，中心特別安排固定的位置，讓李婆婆可以安全地使用舒適程度如在家中活動，李婆婆很快便適應中心的生活，認識到其他長者。劉姑娘因此亦表示安心及放心，讓李婆婆選擇中心提供的照顧計劃。



▲圖二：中心舉辦的足球便服日，很有趣啊，Yeah!!!

黃金三角 密不可分

因為三方面的配合及協調，包括：服務提供者（本中心），負責社工（RW），及家屬的合作，共同解決李婆婆在護理照顧上的需要，讓李婆婆生活更添色彩。

長者心聲

“保良局生命教育及長者支援中心的服務很貼心，因應我呼吸護理方面的需要，而為我安排氧氣機，由開初很擔心，到現在，每日都期待姑娘上門接我回中心，中心成為我第二個『家』了。” 李婆婆笑容滿面地說。



◀圖三：參加中心舉辦的茶聚，職員協助帶備氧氣機到酒樓，讓我有機會出外活動，很開心啊！



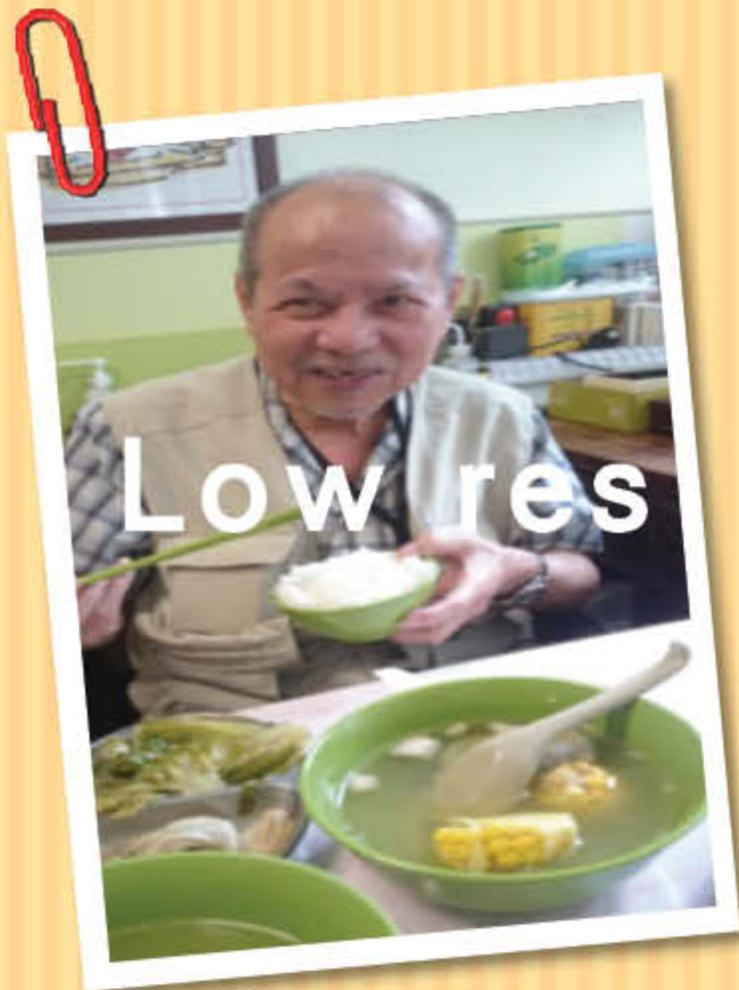
攜手協作的日子

蕭明紀念護老院

個案長者：黎伯伯

黎伯伯獨居於藍田德田邨，由於未婚亦沒有子女，起居生活都需要自食其力，黎伯伯於兩年前確診患有腦退化症，體能和記憶力日漸衰退，自我照顧將會更加困難。黎伯伯的弟弟雖然偶爾會去探望他，唯他弟弟身體狀況亦欠佳，所以甚少探望黎伯伯。黎伯伯每日三餐都必須到長者地區中心社區飯堂用膳，以解決膳餐的需要。黎伯伯因記憶力漸差，於是跟進他的社工馮姑娘便尋找義工協助他定期覆診及服藥，使經常遺忘吃藥及血壓不穩定的他不再感到無助。馮姑娘有見他欠缺適切的照顧，便提議他接受「長者社區照顧服

務券試驗計劃」。當時黎伯伯對於要改變生活習慣感到抗拒，馮姑娘便說服黎伯伯到中心參觀及試用日間中心服務，好讓他安心踏出第一步，黎伯伯最後也樂意接受邀請。



▲ 黎伯伯現在身心都較以往健康、經常笑容滿面



▲ 黎伯伯認識到更多街坊好友，互相照應。

黎伯伯試用第一天服務時，面對陌生的環境顯得有點畏縮，對工作人員的提問有點抗拒，但得到馮姑娘的鼓勵及貼心的關懷，黎伯伯的態度有所改變。最後，馮姑娘來電指黎伯伯表示願意嘗試到中心接受服務，馮姑娘為了讓黎伯伯能夠安心於社區居住，便與中心商討黎伯伯的服務的安排。在過程中，馮姑娘最擔心黎伯伯的膳餐問題，中心職員表示除星期一至五黎伯伯於中心享用膳餐外，週末亦可送膳給他，另他亦可參加週日的日間照顧服務，減少黎伯伯獨留在家的孤獨和無助感，而且可以令他增加與人溝通的機會。

中心為黎伯伯提供專業評估後，安排一系列日間護理及家居照顧服務。考慮到黎伯伯要改變生活習慣，擔心他未能適應，於是每天安排護理員上門接送黎伯伯。另職業治療師經評估後，除提供現實導向、懷緬治療，生活化訓練予黎伯伯外，亦評估其家居安全，執拾其家具擺放位置，令他生活更有規律及減少跌倒的風險。護士每星期為他執拾藥物，又替他安排院車及護理員陪診。而且每天為黎伯伯提供三餐膳食，令他每日都吃到熱騰騰的膳食外，還有同工們每天的關心問好。馮姑娘亦間中致電中心，向職員查詢黎伯伯之近況。

有一次黎伯伯家中的門鎖有問題，中心安排司機哥哥即時上門為他檢查，減低他的憂慮。黎伯伯現在身心都較以前健康，經常笑容滿面，於不同的小組上都主動表達自己，認識到更多街坊好友，互相照應，他現在更是這個大家庭不可或缺的成員。



◀ 黎伯伯於不同的小組上都主動表達自己



▲ 執拾其家具擺放位置，減少跌倒的風險



◀ 每日三餐都吃到熱騰騰的膳食外，還有同工們暖烘烘的問好



攜手協作的日子

方譚遠良健樂中心

個案長者：何先生



照顧者突然入院，家人不知所措

何先生患有柏金遜症，起居生活多由何太照顧，但何太不幸中風入院，身體情況不如從前，難以獨力照顧丈夫，然而「無服務券，也可以用服務」，何生便開始用自資形式使用服務券，以解燃眉之急。

用心感受，用耳聆聽服務使用者的需要 - 負責社工：「我做得到！」

由於何生未有申請輪候長期護理服務，負責的社工梁姑娘細心並迅速完成詳細的評估及跟進，包括聯絡家人、安排家訪、了解長者的病歷等，以盡快為他申請服務券計劃，務求讓長者安心，家人放心。

關顧何生亦記掛何太，以家為本，讓夫婦二人樂在社區，居家安老

此外，梁姑娘還細心觀察到照顧者 - 何太之需要，得悉她剛出院不久，身體情況大不如前，加上腰痛難耐，貼心的梁姑娘也為何太進行長期護理服務之規劃，希望這一對夫婦能夠早日有適切之正規服務，得到全面之照顧。



緊密的聯繫，積極跟進，服務券證明書到手了

經過梁姑娘多番的努力及跟進後，何生及何太短時間便收到服務券證明書了！他們終於可以雙雙使用服務券！自此，何生何太便每周兩天到中心參與活動。期間，梁姑娘曾多次致電中心了解他們使用服務和適應的情況，可見梁姑娘確是一位既細心又積極的工作員。

真摯的感謝

何太：「多謝梁姑娘的細心跟進，讓我們可以一起使用服務，既減輕我的照顧壓力，我們又可得到妥善的照顧，多謝您！」



梁姑娘關顧何生，也關顧何太，實踐「以人為本，全人照顧」，讓這對夫婦一同樂在社區，安在家中！」





攜手協作的日子

深水埗長者日間護理中心

個案長者：月華婆婆

我們的第一次聯絡與接觸

中心社工接獲月華婆婆女兒的來電查詢，表示母親最近成功申請到服務券，希望了解服務券的內容，讓母親盡快使用服務。中心社工向她介紹相關服務詳情，並向女兒了解月華婆婆的服務需要。據女兒講述的情況，婆婆目前與兒子二人居住在中心附近的公屋單位，自己不是與他們同住，故日常生活由月華婆婆兒子負責照顧，但因婆婆情況日漸衰退，及兒子身體狀況欠佳，在照顧上面對很大困難，漸感吃力，希望社區可以提供支援。女兒於是為婆婆申請社區照顧服務券，她希望可以減輕弟弟的照顧重擔及壓力。

中心社工邀請月華婆婆女兒帶同婆婆到中心參觀，希望讓她們更深入了解中心所提供的服務，並商討讓婆婆試用中心服務，以便婆婆及家屬更能清楚服務內容。中心社工其後從婆婆女兒口中得知婆婆的個案工作人員是香港基督教服務處的鄭姑娘，於是社工主動聯絡鄭姑娘，告知婆婆到中心試用服務後的情況，並協商彼此跟進及安排以便能為婆婆提供適切的服務，舒緩家屬的照顧壓力，也讓婆婆獲得妥善照顧。

以月華婆婆需要為前提

由於鄭姑娘跟進個案多時，對個案情況十分了解，故提供很多實用的資料，讓中心社工在為月華婆婆釐訂照顧計劃上有更多掌握。



▲ 月華婆婆的新嘗試

小插曲

當一切安排妥當，準備進入服務前，家人卻發現遺失了服務券證明書，十分擔心並致電中心社工，於是社工聯絡負責工作人員鄭姑娘協助申請補領證明書，而鄭姑娘告知已知悉並已安排補領。在大家彼此緊密溝通下，月華婆婆很快便獲得補發服務券證明書。

緊密溝通，見證月華婆婆活得精彩

在服務開展前，中心社工與負責工作人員鄭姑娘透過電話聯繫，再就月華婆婆的個性及照顧需要作深入溝通，以便制訂更切身的服務組合及照顧計劃予婆婆。當婆婆進入服務後，中心社工與鄭姑娘也保持緊密聯絡，跟進婆婆使用服務後的情況。婆婆使用服務後，增加了與人接觸的機會，及積極參與中心不同類型的活動，感覺生活充實了。婆婆表示自從行動不便以後，她便很少外出接觸社區及參與活動，現在可以參加中心活動及與其他長者接觸相處，生活變得有生氣。社工希望月華婆婆一切從「深」出發，以深水埗長者日間護理中心為出發點，發掘自己的興趣和能力，活出精彩晚年。



▲ 月華婆婆初到中心，中心職員與她聊天，打破陌生感



攜手協作的日子

癸未年樂頤居暨耆安長者日間護理中心

個案長者：林炎娥婆婆



林炎娥婆婆是由嗇色園可健耆英地區中心轉介過來的其中一個服務券的個案，因林婆婆一直使用嗇色園的家居清潔和膳食服務，經常會到嗇色園可健耆英地區中心，所以負責林婆婆的社工黃生對婆婆十分了解，當黃生知道有服務券的計劃便鼓勵婆婆使用，協助婆婆找合適的服務單位轉介，事前也到本中心了解服務組合和視察環境。

熟識個案背景資料，盡心盡力跟進

我們從黃生口中得知一些有關林婆婆的背景資料、婆婆對服務上的需求、生活狀況、面對的困難等，使我們初步掌握婆婆的情況，當婆婆到我們單位商談服務的內容時，更容易與婆婆制定服務內容，讓婆婆能得到貼身和合適的服務。

因婆婆經常需要留醫和到廣華醫院覆診，我們的同事日常多加關心婆婆的身體，鼓勵婆婆參與中心活動，協助婆婆建立社交圈子融入中心生活。婆婆從同事中得到支持和關心，現在的她已經比以前開朗，

現在我們常見她展現笑容，同事們都歡喜快樂。

個案心聲

林婆婆：「來到中心一直都有職員支持我、關心我的身體狀況、鼓勵我積極參加活動，讓我認識很多新朋友。服務上也減輕生活上的負擔。」

林婆婆：「嗇色園的社工黃先生也很好，我還記得有一次8號風球，他一早致電關心我和提我是日沒有服務，而且都是他教我用服務券來樂頤居用服務，當日是他親自陪我過來視察環境，了解服務。現在他也不時聯絡我，關心我的近況，他的問候令我覺得很窩心。」



▲ 林婆婆在中心有一班關心她，待她如親人般的員工，溫馨的感覺面上展現的全是燦爛的笑容。



▲ 婆婆注重健康與好友談天也不忘努力運動，保持身體健康。



▲ 婆婆和最好的朋友一起唱歌，練歌！培養出自己的興趣。

雙重關心，互相協力，加強溝通，貼心服務

我們有幾個服務券的長者都是由社工黃先生轉介過來的，他對每一個長者都十分熟識，黃先生也會定時了解長者轉介後的情況，慰問長者。長者也會告知黃先生使用服務後的情況。

與社工黃先生緊貼的聯繫，加上長者和家人的意見反映，對我們改善服務有很大幫助。從林婆婆的心聲我們知道她找到了合適自己的服務，當她失去丈夫、身體又日漸衰弱，令她感到無助，但我們讓她看見身邊有支持她的同行者！婆婆現在星期一至日都使用中心服務，貼心的服務使她減輕生活上的壓力。



攜手協作的日子

田家炳長幼天地

個案長者：蕭先生



第一次合作，由電話查詢開始

大約半年前的某一日，工作人員收到 RW 彭姑娘致電查詢有關本局照顧服務券的詳情，當時彭姑娘對於服務內容及每一個組合的細節都用心地了解，希望讓長者得到最適切的服務。

翌日，工作人員便接到一位照顧者蕭先生的來電，希望了解本局照顧服務券的詳情，工作人員即安排他及家中兩位長者到中心參觀及講解服務詳情。原來，蕭先生的父母－蕭伯伯及陳婆婆就是 RW 彭姑娘中心的會員。

工作人員從彭姑娘口中得知，兩老之間相處有道，關係非常融洽，但蕭伯伯有初期腦退化症，兒子擔心兩老在家中易生意外，與彭姑娘及工作人員商議後，希望安排兩位一起到中心接受服務。唯當時只有陳婆婆持有服務券，工作人員建議一方面先讓蕭伯伯使用自資日間服務，回應即時照顧需要，同時由彭姑娘向社會福利署反映其使用服務券的需要，令蕭伯伯能早日得到服務券。

緊密聯繫，密切跟進

自蕭伯伯及陳婆婆開始接受服務後，工作人員與彭姑娘之間一直保持緊密聯繫，讓雙方清楚了解兩位長者使用服務的情況及安排服務券的進度。

蕭伯伯和陳婆婆對中心的服務非常滿意，讓兒子蕭先生感到安心。但蕭伯伯接受的自資服務的費用較昂貴，對兒子難免做成一點負擔。

三個月後 喜訊傳來

直至三個月後的某日，蕭先生帶著喜悅的心情致電工作人員，告知蕭伯伯已成功獲得「社區照顧服務券」，並已從彭姑娘手上接到「社區照顧服務券」證明書，正式可以使用本局的照顧服務券服務。

親力親為，用心付出

工作人員每次與彭姑娘聯繫，都感受到她是一位非常謙卑、為長者用心服務、並積極及投入付出的工作人員。除電話定期慰問外，彭姑娘更會親自到訪中心探望長者。在蕭伯伯申請「社區照顧服務券」的過程中，彭姑娘曾多次主動聯絡社會福利署了解申請進度，務求讓蕭伯伯能夠盡快獲得合適的服務，難怪每次當工作人員提到彭姑娘時，他們兩夫婦及其家人都對彭姑娘讚不絕口。



▲ 參加中心旅行活動



▲ 參觀太空館之旅



▲ 後右排為耆色圖可葵書英鄰舍中心主任彭姑娘及後左排為他們中心社工廖姑娘，他們前來探望長者

居家安老秘訣

01 JAN 2015

SUN	MON	TUE	WEB	THU	FRI	SAT
				1 元旦	2 初二	3 初三
4 初四	5 初五	6 初六	7 初七	8 初八	9 初九	10 初十
11 十一	12 十二	13 十三	14 十四	15 十五	16 十六	17 十七
18 十八	19 十九	20 二十	21 廿一	22 廿二	23 廿三	24 廿四
25 廿五	26 廿六	27 廿七	28 廿八	29 廿九	30 三十	31 三十一

1. 服用藥物定時量，溫馨提示份內事。

02 FEB 2015

SUN	MON	TUE	WEB	THU	FRI	SAT
1 十三	2 十四	3 十五	4 立春	5 十七	6 十八	7 十九
8 二十	9 廿一	10 廿二	11 廿三	12 廿四	13 廿五	14 廿六
15 廿七	16 廿八	17 廿九	18 三十	19 農曆年初一	20 農曆年初二	21 農曆年初三
22 初四	23 初五	24 初六	25 初七	26 初八	27 初九	28 初十

2. 過期食物要棄掉，否則吃了壞肚皮。

03 MAR 2015

SUN	MON	TUE	WEB	THU	FRI	SAT
1 十一	2 十二	3 十三	4 十四	5 十五	6 農曆	7 十七
8 十八	9 十九	10 二十	11 廿一	12 廿二	13 廿三	14 廿四
15 廿五	16 廿六	17 廿七	18 廿八	19 廿九	20 二月	21 初九
22 初三	23 初四	24 初五	25 初六	26 初七	27 初八	28 初九
29 初十	30 十一	31 十二				

3. 浴室加放防滑墊，地面濕滑防跌倒。

04 APR 2015

SUN	MON	TUE	WEB	THU	FRI	SAT
			1 十三	2 十四	3 清明	4 假期
5 假期	6 假期	7 假期	8 二十	9 廿一	10 廿二	11 廿三
12 廿四	13 廿五	14 廿六	15 廿七	16 廿八	17 廿九	18 三十
19 三月	20 初四	21 初五	22 初六	23 初七	24 初八	25 初九
26 初十	27 十一	28 十二	29 十三	30 十四		

4. 出門關掉水火爐，順帶鎖實門和窗。

05 MAY 2015

SUN	MON	TUE	WEB	THU	FRI	SAT
					1 廿一	2 廿二
3 廿三	4 廿四	5 廿五	6 廿六	7 廿七	8 廿八	9 廿九
10 三十	11 初一	12 初二	13 初三	14 初四	15 初五	16 初六
17 初七	18 初八	19 初九	20 初十	21 十一	22 十二	23 十三
24 十四	25 十五	26 十六	27 十七	28 十八	29 十九	30 二十
31 廿一						

5. 掉儲物、勿阻路、常警醒、增空間。

06 JUNE 2015

SUN	MON	TUE	WEB	THU	FRI	SAT
	1 十一	2 十二	3 十三	4 十四	5 十五	6 十六
7 十七	8 十八	9 十九	10 廿	11 廿一	12 廿二	13 廿三
14 廿四	15 廿五	16 廿六	17 廿七	18 廿八	19 廿九	20 三十
21 初一	22 初二	23 初三	24 初四	25 初五	26 初六	27 初七
28 初八	29 初九	30 十				

6. 記得出門五件事——水、火、電、鎖匙加身份證，輕鬆出街真放心！

居家安老秘訣

07 JULY 2015

SUN	MON	TUE	WEB	THU	FRI	SAT
			1 星期日	2 十一	3 十八	4 十九
5 二十	6 廿一	7 小暑	8 廿三	9 廿四	10 廿五	11 廿六
12 廿七	13 廿八	14 廿九	15 三十	16 六月	17 初二	18 初三
19 初四	20 初五	21 初六	22 初七	23 初八	24 初九	25 初十
26 十一	27 十二	28 十三	29 十四	30 十五	31 十六	

7. 每日運動半個鐘，健康快樂好輕鬆。

10 OCT 2015

SUN	MON	TUE	WEB	THU	FRI	SAT
				1 星期日	2 二十一	3 廿二
4 廿三	5 廿四	6 廿五	7 廿六	8 廿七	9 廿八	10 廿九
11 三十	12 初一	13 初二	14 初三	15 初四	16 初五	17 初六
18 初七	19 初八	20 初九	21 初十	22 十一	23 十二	24 十三
25 十四	26 十五	27 十六	28 十七	29 十八	30 十九	31 二十

10. 忘掉憂愁，珍惜快樂每一刻。

08 AUG 2015

SUN	MON	TUE	WEB	THU	FRI	SAT
						1 十一
2 十八	3 十九	4 二十	5 廿一	6 廿二	7 廿三	8 廿四
9 廿五	10 廿六	11 廿七	12 廿八	13 廿九	14 七月	15 初二
16 初三	17 初四	18 初五	19 初六	20 初七	21 初八	22 初九
23 初十	24 十一	25 十二	26 十三	27 十四	28 十五	29 十六
30 十七	31 十八					

8. 家庭生活樂融融，居家安老倍輕鬆。

11 NOV 2015

SUN	MON	TUE	WEB	THU	FRI	SAT
1 二十	2 廿一	3 廿二	4 廿三	5 廿四	6 廿五	7 廿六
8 廿七	9 廿八	10 廿九	11 三十	12 十月	13 初二	14 初三
15 初四	16 初五	17 初六	18 初七	19 初八	20 初九	21 初十
22 十一	23 十二	24 十三	25 十四	26 十五	27 十六	28 十七
29 十八	30 十九					

11. 家居通道要暢通，健步如飛唔跌倒。

09 SEP 2015

SUN	MON	TUE	WEB	THU	FRI	SAT
		1 十九	2 二十	3 廿一	4 廿二	5 廿三
6 廿四	7 廿五	8 廿六	9 廿七	10 廿八	11 廿九	12 三十
13 初一	14 初二	15 初三	16 初四	17 初五	18 初六	19 初七
20 初八	21 初九	22 初十	23 十一	24 十二	25 十三	26 十四
27 十五	28 十六	29 十七	30 十八			

9. 長者社區服務券，多種服務任你選。

12 DEC 2015

SUN	MON	TUE	WEB	THU	FRI	SAT
		1 二十	2 廿一	3 廿二	4 廿三	5 廿四
6 廿五	7 廿六	8 廿七	9 廿八	10 廿九	11 三十	12 初一
13 初二	14 初三	15 初四	16 初五	17 初六	18 初七	19 初八
20 初九	21 初十	22 十一	23 十二	24 十三	25 十四	26 十五
27 十六	28 十七	29 十八	30 十九	31 二十		

12. 用服務券多麼好，居老安老沒煩惱。



變幻原是永恆



“不必怨世事變，變幻才是永恆…”

上半年，招加婆婆經歷了先生（童生）過生的風浪，由每星期到院舍探望童生，到因身體轉差而需要入院治療，最後在醫院離世，令招婆婆失去了在香港唯一的親人，也是唯一的依靠。

由於招婆婆為獨居長者，家庭支援系統薄弱，面對至親過生的經歷，患得患失，在情感上的支援，行動上的支持是必須填補的，讓招婆婆在處理配偶身後事的事情上，能感受到關懷，達到“陪著你走，細心貼身的照顧”。

最後一程，盡在不言中…

“很感謝生命教育中心職員，在童生出殯（院出）的時候，到醫院送他最後一程，讓他不再孤單，為他畫上完美的句號。”招婆婆情深意長地說。由於招婆婆親友不多，選擇在醫院小靈堂舉行簡單的儀式，在中心職員的陪同下，陪著招婆婆默默地送行，“當天的天氣很好，我的心情也很平靜，盡在不言中…”



▲上網搜尋有關資料，了解是次配售新靈灰龕位的安排及數量。



▲和合石靈灰安置所，招婆婆實地考察後，選擇心宜的靈灰龕位位置。



靈灰龕位，如何是好？

在申請公眾靈灰龕位的安排上，因為心宜的鑽石山靈灰安置所未能分配，只能選擇和合石靈灰安置所了，但心中不停浮現很多的問題：和合山是否路途遠而交通不便？周邊位置是如何？有哪些靈灰龕位可以選擇？有煙和無煙在哪一層？……這些問題不斷地困擾著招婆婆，心中忐忑不安，不知如何是好？

▲“原來和合山靈灰安置所環境是很優美的。”親身了解後，招婆婆放下心頭大石了。

安然渡過，無言感激

雖然面對至親離世的失落，但『生老病死』乃人生必然面對的事變，但在這改變中，招婆婆明白雖然未能掌握生命的長短，但可以掌握生命中的意義，在中心及其他朋友的陪同下，讓招婆婆安然渡過了處理配偶的身後事。



▲“衷心感謝生命教育中心為我付出的一切，陪著我走，無言感激。”



陪著你走： 風雨同路獻真心

蕭明紀念護老院



四年前，潘女士的女兒發覺媽媽的記憶力及認知能力轉差，自我照顧能力亦日漸轉弱，使女兒憂心不已。女兒更要經常請假陪媽媽覆診，對同時兼顧工作及照顧感到十分困難。這幾年間，除了潘女士的病情有所變化外，女兒對於媽媽的情緒變化，亦感到無奈及無助，自己的情緒及與家人之關係亦受到影響。經負責社工轉介下，潘女士到頤智園接受日間照顧服務，藉以改善她的情況和舒緩女兒的照顧壓力。



護老者講座



家屬旅行



個別照顧技巧

頤智園專為區內認知障礙症長者提供日間照顧、復康訓練、個人護理、照顧者支援服務、家居照顧服務等，讓長者保持身心健康，家居安老。認知障礙症長者對於照顧者帶來獨特的挑戰，照顧者隨長者病情階段及變化而扮演不同角色，因此照顧者與專業團隊（如醫生、護士、社工）需多溝通，互相補足，以促進照顧者的正面經驗，達致相得益彰。作為專業隊團，我們關心護老者等同關心認知障礙症長者的重要，本中心針對照顧者需要，提供不同種類援助，如護老者講座、個別照顧技巧、家屬旅行等。



運動精彩每一天

中心多元化運動班 + 復康訓練 = 身體健康!!!!

方譚遠良健樂中心，顧名思義希望長者過得健康又快樂！長者年紀漸大，身體機能因而下降，適當的運動是重要的。中心設有健身室，長者可進行一系列的復康訓練；同時中心亦有健身教練為長者解答運動疑問及舉辦不同的運動小組。透過多元化的運動練習除了增強活動能力外，身體更會產生「安多芬」，釋放出快樂歡愉的感覺！



伯伯：「日日運動身體好!!!
精神神迎接新一天!!
健身教練風趣幽默又鬼馬!! 有他
教我們做運動真是特別開心!!」

護老者：「中心經常舉辦
外出活動，她的身體
變得愈來愈健康！生活更
精彩!! 我們放心晒！」



你今日運動左未



婆婆：「除了做運動外，
中心職員又會帶領我們用
樂器玩遊戲，鈴鈴
叮叮聲響遍全中心!!!」



中心名稱：保良局方譚遠良健樂中心
中心地址：觀塘秀茂坪曉麗苑商場 106 號
電話：2952-5601
電郵：fongtam.hc@poleungkuk.org.hk





陪著你走：用心聆聽



齊齊畫水墨畫～



扭出快樂～

鼓勵長者活到老學到老
聆聽護老者所需



我們的新嘗試：

護老者交流平台，
在照顧路上互相扶持



參觀金管局之大開眼界！



護老小組



護老講座



◀ 第一次學習
坐式太極

在照顧長者的同時，我們也關顧護老者的需要，針對需要提供協助，例如：不同主題的護老講座，提升護老技巧；不同的護老小組，讓護老者有機會相聚一堂，互相分享照顧心得，舒緩照顧壓力。



地址：深水埗白田邨 13 座地下 19 至 27 號

電話：2779 4418

傳真：2779 4438

電郵：shamshuiipo@poleungkuk.org.hk

伴着你走：

結伴同行，盡展所能！

長者等於無用？很多長者都有此想法，只是他們沒看見自己的潛能！我們深信長者有不同的能力，只要找出，長者也能盡展所長！我們願意與長者同行，發輝長者潛能！



長者與同事一起製作小食，大家有口福！



老友記一齊開心唱歌練靚聲！

結伴同行怎少得你？

長者心聲：

郭婆婆：「開心要一起玩！我認識了一班朋友一起唱歌一起玩！」

林婆婆：「感謝中心的職員關心支持，伴着我鼓勵我，現在我比以前開朗！還認識到朋友一齊玩！」

黃婆婆：「我不懂唱歌，但一起學一起唱很開心！」



▲ 歡樂時光聚首一堂，建立友誼，發掘長者不同的潛能興趣，互相分享快樂和成果！
晚年生活仍多姿多彩。



陪著你走：田家炳長幼天地

『老闆』你好



長者背景簡介

張伯伯過往是一位蠔場老闆，近年身體機能開始轉差並患有腦退化症，他與太太同住，因下肢活動能力較弱，家人聘請了傭人協助張太照顧張伯伯的起居飲食。張伯伯於2014年2月份開始使用中心服務券服務。同事們都喜歡稱呼他為「張老闆」。每次他被稱呼「張老闆」，都會泛起笑容，從他的眼神得知，這稱號勾起他過往一些美好回憶，顯得更有自信及有成就感。



◀ 進行復康運動

長者及同事們眼中的張老闆

張老闆加入我們這小家舍雖然只有短短半年多時間，但已和中心的同事及老友記建立了非常深厚的感情，因為在我們眼中，張老闆是一位幽默、風趣、和藹可親的長者，經常逗得老友記及同事開懷大笑。



◀ 生活化訓練 (自製下午茶)

傭人要回家，頓感徬徨無助

約兩個月前，張太收到了一個令她困擾的消息，一直照顧張老闆的傭人表示要回祖家，不再續約，令張太頓時感到徬徨無助，與家人商討後，決定安排張伯伯入住私營安老院舍。此時張太又擔心張老闆於院舍的適應問題，經過工作人員與社會福利署商議後，決定入住院舍初期繼續使用服務券服務，使張老闆於日間仍然可以到熟悉的環境，好讓張老闆渡過適應期。



▲ 參與歡送會活動



▶ 參加親親動物活動 (動物特工)

同事感到依依不捨

對於張老闆要離開我們這小家舍，大家都若有所失。於2014年10月23日，是張老闆最後一日使用中心服務，同事們為張老闆籌備了一個歡送會，而張太亦準備了心意咭及美味的蛋糕，以答謝中心同事及老友記陪伴張老闆渡過愉快日子。當日我們從張老闆的眼神及言談中感到他依依不捨，張太更與工作人員傾訴，在張老闆到中心接受服務期間，同事們如何協助她照顧張老闆，令她身為照顧者的壓力得以舒緩，當中的點滴及那份難捨的心情在歡呼聲中表露無遺。

被小家舍的活力感染，再次留下來

而張太亦認為張老闆自到我們中心接受服務後，明顯地變得開朗及更有活力。最後決定再次安排張老闆於日間使用自資服務。期望張老闆能夠繼續於我們這小家舍展現活力及風采，期望這樣的安排能讓張老闆渡過健康快樂的每一天。

家居安老專業小貼士

很多長者因年紀老邁，而部份因智力衰退影響患者記憶、思考和判斷能力，以致出現生活起居混亂的情況。若能提供一個既安全、簡潔又有環境提示的家居，可大大提高患者的活動能力和家居安全。

地板：
採用防滑及不反光物料，選擇淨色設計，經常保持乾爽。

1

照明：
確保每處地方都有足夠的光線，多採納天然光。

2

睡房：
以患者熟悉的個人物品佈置房間，幫助患者辨認，物件盡量擺放在伸手可及的地方，避免患者爬高或蹲下取物件，可安裝夜燈和指示牌協助患者於晚間找尋廁所方向。

3

走廊：
電線要整齊綑好避免外露，確保通道暢通無阻，不要擺放地毯，安裝合適的扶手。

4

大廳：
傢具要固定擺放，不應隨意改動位置，留意傢具的擺設，盡量騰出空間讓患者活動。選擇邊緣圓滑的傢具或以膠墊包好傢具的角位，避免使用摺枱或摺檯。於當眼位置擺放日曆和時鐘，電話旁放置常用電話號碼紙，不要擺放易碎的擺設。

避免使用玻璃或鏡等的室內裝飾

5

廚房：
危險物品（如消毒劑、清潔劑、利器等）要鎖好，煮食後關掉爐具總掣，建議患者在照顧者陪同下使用廚房，若患者經常表現混亂或有胡亂進食的問題，應把廚房門鎖上。

6

門窗：
大門經常上鎖，安裝開門響鬧裝置，患者經常使用的房間門可用顏色或患者熟悉的物品以識辨，安裝固定的窗花，窗簾繩應綑好。

7

浴室及廁所：
使用防滑地磚，安裝合適的扶手，使用恆溫熱水器並將水溫設定至最低的熱度。以圖示提醒患者水龍頭的冷熱水調較方向，若使用浴缸，應安裝沖涼板；若使用企缸亦應提供有背和扶手的沐浴椅，只擺放患者需要用的梳洗沐浴用品，清楚標誌用品名稱，固定放置在患者容易觸及的地方，地面要經常保持乾爽。

8

埃博拉（伊波拉）病毒病

病毒來歷

埃博拉（伊波拉）病毒病於 1976 年在蘇丹和剛果民主共和國首次出現，由於疫情發生在後者的埃博拉（伊波拉）河附近的一處村莊，該病由此得名。

傳播途徑

埃博拉（伊波拉）病毒是通過密切接觸受感染動物的血液、分泌物、器官或其他體液而傳到人類。以及間接接觸受到這類體液污染的環境。

預防方法

暫時沒有認可預防埃博拉（伊波拉）病毒病的疫苗。要預防感染疾病，遊客必須要注意以下數點：



注重手部衛生：



在接觸眼、鼻及口前切記先以視液或酒精搓手液清潔雙手



妥善消毒和覆蓋傷口



如從受影響地區返港 21 日內出現埃博拉（伊波拉）病毒病的病徵，應致電 999 並告知人員有關情況，以安排到急症室求診



避免密切接觸發燒人士或病人，並避免接觸患者的血液、體液，和可能受污染的物品

病原體

埃博拉（伊波拉）病毒病是由感染屬於絲狀病毒科的埃博拉（伊波拉）病毒所致，人類感染的死亡率可高達 90%。

潛伏期

潛伏期為 2 至 21 天。

治理方法

暫時沒有證明有效的治療方法。患者應在隔離設施內接受治療以防止疾病傳播。嚴重病人需要接受深切治療。病人往往出現脫水，需要服用含有電解質的口服補充液或進行靜脈注射。醫護人員必需使用個人保護裝備及實施嚴格控制感染措施方可為懷疑患者進行治療。

病徵

埃博拉（伊波拉）病毒病是一種嚴重的急性病毒性疾病，其特徵包括突發性發燒、極度虛弱、肌肉疼痛、頭痛和咽喉痛。隨後會出現嘔吐、腹瀉、皮疹、腎臟和肝臟功能受損，在某些情況下更會出現內出血和外出血。

護理員的故事

華永會生命教育及長者支援中心

敬業樂業 雲漢護理員

「我」是誰？

大家好！我係宗彩霞，大家可以叫我彩霞或者宗姑娘，轉眼間係雲漢做左一年。呢段日子，好開心可以服務唔同既長者；同時，亦都感恩可以係工作上識到一班好同事、好姊妹。



我係彩霞，我地似唔似兩母女呢！

「我」的招牌笑容：

我好鍾意笑，因為我覺得笑容係好有感染力，令人見到都倍感溫暖。

「我」的左右銘：

真誠待人，以人為本，希望雲漢成為長者第二個窩心的「家」。

一起走過的日子：

護理員係厭惡性的工作？我就認為呢份「工作」好有意義，人人都會老，長者就好似我既屋企人咁，表面上係我照顧佢地，但，從長者們豐富既人生經歷，卻係讓我得著很多。

長者們眼中的宗姑娘：

招婆婆：宗姑娘，佢對我地好好嫁，服務做足 100 分！

譚婆婆：彩霞照顧得好體貼，又細心，成日噓寒問暖，我當佢係我個女黎。



宗姑娘，佢對我地好好嫁，服務做足 100 分！

雲漢工作的日與夜：

1. 照顧長者雖然辛苦，但可以服務長者係一種福氣；
2. 見到長者笑，我就開心、滿足；
3. 每位長者係獨一無二的，我會因應佢地既需要、習慣，從而用唔同既方式去照顧；
4. 工作上一班同事齊心合力，雲漢上下一心，服務團結又貼心。



工作團隊有商有量，萬眾一心！

「我」有一個夢想：

我希望令服務券的長者可以在歡笑聲中渡過每一天，陪住佢地渡過晚晴生活。



認知訓練、遊戲小組等等，玩得開心又過癮！

方譚遠良健樂中心 我們的護理員團隊

不經不覺，服務券計劃已推出一年了，當中護理員一直站在前線服務長者，如同家人般悉心照料長者。在寒冷的冬天送上暖暖的食物，讓長者感受人間的溫暖；

在炎炎夏日中付出的汗水換來長者及家屬之感激及安心！



社工：你覺得從事長者服務最重要的是什麼？哪些片段令你最深刻？

方：最重要是細心、耐性、愛心及以友善的態度去對待長者。從事長者工作已一年，最開心的是得到長者及家人的信任。記得有次接一位患有認知障礙症的婆婆來中心，她主動地挽著我的手一起往中心，那一刻真是有種成功感！

社工：在照顧長者上曾遇到一些困難嗎？最後如何解決？

豪：記得有次接送患有認知障礙症的長者回中心，上到她的家門前卻發現她不在家，我便立刻通知上級及嘗試在附近尋找她，最後於茶樓找到她。這次經歷讓我明白到了解長者的喜好及習慣之重要性，同時亦要與長者的家人建立良好之溝通關係。



社工：在照顧長者的經歷中，有一些特別深刻的感受嗎？

玲：我覺得長者雖然年紀漸大但活力十足，比我們更懂得體諒及關心各同事。同時，在工作上亦與長者建立互信的關係。在此希望老友記每天都能帶著喜悅和健康回中心！





刊物名稱： 居家安老通訊
編 印： 保良局安老服務
編 委 會： 保良局安老服務「服務卷」團隊
地 址： 香港銅鑼灣禮頓道 66 號莊啟程大廈 5 樓
電 話： 2277 8888
傳 真： 2890 2097
網 址： www.poleungkuk.org.hk

如對服務有任何意見或建議，歡迎向所屬中心主任或職員提出。
你的意見有助我們持續改善，提昇服務質素，多謝支持。

