

「我可為之」長者義工計劃

很多長者進入院舍後，都會因老化或被照顧而漸漸產生一種無力感。

事實上，很多長者仍有能力自行處理很多事情，甚至為他人提供服務。

若能在各種日常生活的大小事務上，如讀報、園藝、壁報製作等，加以運用長者的能力，讓他們從生活中覺察及肯定自己的才能，有助建立正面價值觀和自我形象 — 以

「我可以做得到」

取代「我做不到」的觀念，實現「老有所為」目標。

歡迎各長者成為本計劃的義工成員，
肯定自己，相信自己的能力。

有各種崗位

壁報板製作員 園藝大使 賣旗義工

只要你做得到，就會有崗位
如有信心，請與本院社工組職員聯絡。

意見表達或讚賞

如對本院有任何意見，歡迎隨時向職員反映。

您的意見有助我們持續向前改善服務質素。多謝！

負責人：

廖蜜嬋

營運經理

2348 5098

2348 5508

wchich@poleungkuk.org.hk

香港黃竹坑徑2號A座1樓

李浩淇

安老服務經理

2277 8888

2890 2097

dick.lee@poleungkuk.org.hk

銅鑼灣禮頓道66號

莊啟程大樓5樓



保良局
PO LEUNG KUK

保良局黃竹坑安養院

Po Leung Kuk Wong Chuk Hang Extended Care Home



院長的話

大家好，我是剛到任的營運經理廖蜜嬋姑娘。感恩有機會加入《黃竹坑安養院》這個大家庭和認識每一位「大朋友」。因疫情的緣故，暫時未能與各位家屬見面。期待不用等太久，我們就可以彼此認識。



很多人話人生像是一個舞台，每個人都努力去編寫和演出好一台戲，讓生命活得有色彩。深信每位「大朋友」活演了自己一台獨特的戲。在往後日子，我願意聆聽和領會大家生命裡每個精彩故事，讓我這位「後輩」跟大家虛心學習。

最後，我和我的專業團隊會秉承「五全照顧」的理念，繼續努力發揮「黃安」精神，讓大家在這裡經驗活著就是精彩。

地址：香港黃竹坑徑2號A座1樓

電話：23485098 傳真：23485508 電郵：wchich@poleungkuk.org.hk

督印人：廖蜜嬋 主編：王珮晶 印刷量：100份

季刊 第14期
2020年3月

1-3月活動回顧 - 新春團拜

農曆新年是中國的傳統節日，當天很多家人朋友到訪，與院友共聚一堂。



在這個大節日，院友看到自己最愛的家人好友，笑容也特別燦爛，令場面也特別溫馨。

紓緩治療資訊站

覺察情緒，失落感不怕(上期)

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。本文將一連兩集向大家介紹，有關面對和適應失落的哀悼時，透過不同的調適情緒小練習，敏銳地辨識自己的情緒。

哀傷的感覺：

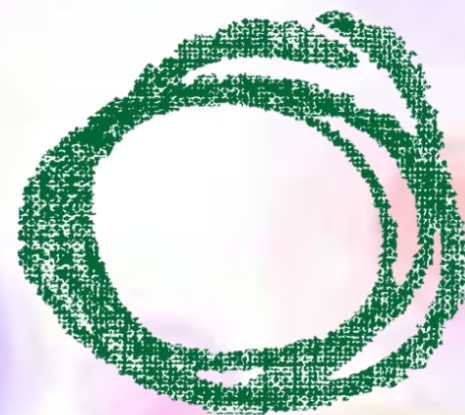
低落、悲哀、愧疚感與自責、憂鬱焦慮、孤獨感、疲倦、渴念、無助感、空虛無力、麻木、困惑等等。

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(一)：

請為右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！

新型冠狀病毒小資訊

一. 傳播途徑

- (1) 飛沫傳播
- (2) 接觸傳播

二. 潛伏期

1 - 14 日

最常見的是 5 天左右。

三. 病徵

發燒、乏力、乾咳及呼吸困難

