

意見表達

如對院舍/中心服務有任何意見，歡迎隨時向職員提出或聯絡下列負責人。您的意見有助我們持續改善，提升服務質素。



負責人	洪佩華女士 主任	梁麗冰女士 安老院舍服務經理
電話	2817 1858	2277 8888
電郵	chanaubigyan@poleungkuk.org.hk	pl.leong@poleungkuk.org.hk
地址	香港堅尼地城卑路乍街12號	香港銅鑼灣禮頓道66號莊啟程大廈5樓

義工召集

如你有興趣成為本院義工，協助活動籌備及運作，讓長者可參與更多不同類型的活動，體驗「活著就是精彩」。

不論你是學生、主婦、在職人士或退休人士，均可成為我們義工團隊成員，如有興趣，歡迎致電2817 1858向社康組查詢。



保良局陳區碧茵頤養院

香港堅尼地城卑路乍街12號

郵票

印刷品



保良局陳區碧茵頤養院
保良局頤康長者日間護理中心

2017年10-12月季刊

影照心中情



主任分享/新同事及院友介紹 P.2

院友分享 P.3-4

影照心中情 P.5-6

活動花絮 P.7-10

舒緩治療 P.11

地址：香港堅尼地城卑路乍街12號 電話：28171858 傳真：28183174 電郵：chanaubigyan@poleungkuk.org.hk

出版日期：2017年3月

督印人：洪佩華

主編：嚴少婷、麥泳欣、張偉濂、林志成(社康組)

主任的話

主任分享

一直以來，我們都會用相片將美好的片段紀錄，以便日後隨時細味。在70年代，要影相就只有去影樓，一家人齊齊整整拍攝全家幅；經歷菲林相機、數碼相機，到現時用手提電話就可隨時拍攝，加上美肌執圖等工能，人人都是攝影大師，拍攝的內容更不限於生活化，任何事物都可以是題材及靈感。



洪佩華姑娘

對院友來說，學習日新月異的數碼相機及拍攝技巧是需要很大的勇氣，而長者不屈不撓的堅毅精神更於今次的活動中完全展現，為青年導師作了一次身教，將精神傳承下一代。雖然院友的拍攝技巧為入門級，但於整個計劃的投入程度滿分，於外出拍攝日更紀錄了不少花絮。

除了與大家分享院友的快乐時刻外，我們亦請了幾位院友，挑選他們喜歡的照片，並與我們分享人生中的生活點滴，希望各位透過相片及文字，了解他們的心中情。

新同事介紹



副主任：黎婉玲姑娘

歡迎新同事加入我們陳區這個大家庭！！

新院友介紹

入住月份	院友姓名
12月	李國斌
12月	鄭梅仙
12月	黎根

歡迎各位新院友，大家見面時不妨打個招呼！

院友分享

相片能夠把記憶留住，把生活上的點點滴滴都紀錄下來，讓回憶永久保存。老友記看著自己手中的相片時，能透過相片中的細節，記起當時開心溫馨的時光。而我們各位陳區老友記亦有一些自己的小故事及相片想和大家分享。

主題：兒時的味道 · 影樓溫馨家庭照

黃莫少薇

我在家庭中排行是最小的。我有一個姐姐，本來亦有一位哥哥，但因為舊時科技沒有現時這麼發達，因傳染病而離開了。我是一個乖巧的女兒，所以父母非常疼愛我。媽媽較早離世。爸爸的職業是一位船家，經常四處行船，爸爸若是當天行港口船則可以即日回家團圓，



但若編排是國際海岸船則需要一年後才能與爸爸團聚，所以我當時是很掛念他。每當父親回來時，叔公、叔婆、爸爸和我會一同逛街、飲茶，吃吃雞包仔。記得以前約十多歲時，叔公、叔婆帶我和姐姐到影樓拍攝家庭照，當時資訊並未發達，並沒有現時彩色且精美的照片，只有黑白相片。而且以前拍攝一張照片是很昂貴的，因此家裡只有很少相片。但這是一個美好的回憶，家人聚首一堂，是我最期待最溫馨的畫面。



這是院友少薇在攝影工作坊的活動照片，看她多專心學習！



主題：生活的點滴 · 攝影比賽

林澤雄



保良局安老服務 樂樂耆年學院
『生命的足印，生活的點滴』攝影比賽
音樂花園
林澤雄 標題：音樂花園，鳥鳴風清

優異獎



保良局安老服務 樂樂耆年學院
『生命的足印，生活的點滴』攝影比賽
林澤雄 標題：享受日光樂悠悠

優異獎

我在數年前，曾參加保良局安老服務 樂樂耆年學院「生命的足印，生活的點滴」攝影比賽。

當時有職員邀請我參加，我對他的邀請亦感到十分榮幸。當時我們院舍的天台花草長得非常茂盛嫩綠，是我最愛休憩的地方，一有空閒時間便會上去天台曬曬太陽，這樣身體也會較健康。我與高贊及另一位院友是非常熟悉的好朋友。為此攝影比賽，我特邀他們兩位到自己最喜愛的地方拍攝相片。並為此情此景的相片設計標題，兩次比賽均獲得優異獎。我對是次比賽有深刻的印象及體會，感到非常開心。



保良局陳區碧茵頤養院 「老有所為活動計劃」

影照心中情

本院在9月份，舉辦三節攝影工作坊，讓各位老友記學習新的技能。是次工作坊外聘導師教授攝影知識，讓長者和家屬初步掌握攝影技巧！



第一節：學習相機按鈕運用及對焦



老友記十分認真學習導師所學的技巧，實在值得一讚！

第二節：重溫知識+景物拍攝



導師先與各位參加工作坊的老友記重溫上一節所學的知識，是節教導老友記景物拍攝的技巧，欣賞一下老友記所拍攝的花盆相片吧！各老友記都能準確對焦，非常聰明！

第三節：重溫知識+人像拍攝



經過三節的工作坊，老友記已將所學的知識好好發揮出來，看看大家的製成品吧！盡顯溫馨的感覺。

中秋溫馨家庭照拍攝 (2017年10月3日)



在中秋節團團圓圓的日子，當然少不了溫馨家庭照拍攝活動，為老友記和家屬紀錄溫馨時光。

南蓮園池一天遊(2017年10月14日)



院友、家屬和義工一同到酒樓嘆茶，然後遊覽南蓮園池，渡過歡樂的下午時光。老友記亦活學活用，把所學的拍攝技能運用出來。

保良局陳區碧茵頤養院：活動花絮 中秋迎月夜活動(2017年10月3日)



各位老友記、家屬、義工一同賞月、猜燈謎，以及玩遊戲，職員更為此活動而演出中秋話劇，場面十分熱鬧。

中秋齊整餅(2017年10月4日)



一年一度整月餅大行動，看看老友記認真且充滿期待、歡笑的表情，真想快些看到製成品！

城市遊蹤-歷史博物館(2017年10月11日)



身為中國人，當然要清楚香港的歷史，與老友記一同去歷史博物館，認識香港的歷史文化！

「樂」在其中拍攝活動(長者日)(2017年11月19日)



職員、院友和家屬一同參與長者日拍攝活動，過程確實與名字一樣，「樂」在其中！

聖誕燒烤樂共聚(2017年12月23日)



在這寒冷的天氣下，少不免BBQ啦！特設燒烤活動讓老友記和家屬一同玩聖誕遊戲，播放聖誕歌曲，一同提早迎接暖笠笠的聖誕節。

溫馨提示

1. 院舍的探訪時間為早上9:00至晚上8:00，為免影響院友作息，請各親友務必於上述時段內完成探訪及離院，不便之處，請諒。
2. 護士派藥時間為早上7:45至9:00、中午11:30至12:30、下午4:30至5:30、晚上7:30至8:00，請家屬儘量避免在以上時段致電護士查詢，減少護理同事於派藥期間受到的滋擾，多謝合作。
3. 院舍約於每月月中計算出院友上月零用金開支，請家屬每月15號或之後查核，並請留意每月必須預留足夠金錢於院友託管金戶口，建議每位長者最少預留\$1,000，個別胃喉餵飼長者約放置\$2,000，以支付當月開支，本院不會為院友墊支任何支出。如零用金不敷應用，本院將會暫停為院友訂購物品，敬希垂注。
4. 本院舍設有院車接送服務，服務範圍包括往來中西區內的醫院及政府診所，因使用院車覆診之長者人數眾多，本院會盡量協調路線以配合，但不能保證每次均能提供接送服務予長者。若未能提供服務，家屬需自行安排交通，敬請留意。詳情請與常務組同事聯絡。

鳴謝：

感謝各善長人翁捐款及捐贈物品，使院舍能有較多的資源提供優質的服務。12/1/2018曾有善心人士透過「戊戌年懇親宴2018」活動捐款\$500元正，請善心人士聯繫社康組職員，提供有關姓名及資料，以發出收據。謝謝對本院的支持。

保良局頤康長者日間護理中心

「老有所為活動計劃」

活動花絮

老有所為活動計劃
Opportunities for the Elderly Project

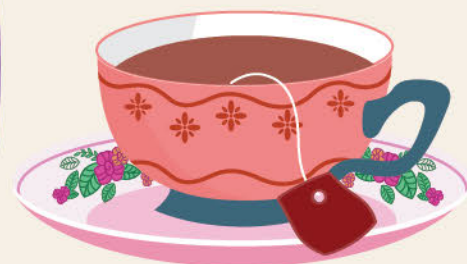


環保新視野(2017年9月20日)



透過旅行，導賞員的講解令到日間會員和家屬更了解科學園內的各樣環保設計。

輕鬆茶聚(2017年10月20日)



藉著茶聚讓各位能夠重溫之前所學到的環保知識，同時鞏固彼此關係，為往後活動作更佳準備。

環保新生活(2017年11月22日)



來到屯門環保園旅行，學習不同的廢物回收知識，相信日間會員表示獲益良多。

印出大自然(2017年12月18日)



透過製作植物拓印書籤，並加上環保生活建議，藉以促進鄰里的環保意識。

老有所為活動計劃
Opportunities for the Elderly Project

頤康長者日間護理中心其他活動花絮



8/11/2017 動手動腳運動會暨生日會：齊來做運動，一同慶祝生日，場面非常歡樂。



12/12/2017 幼稚園同學來中探訪長者和表演節目，長者表現躍躍。

舒緩治療

Chapter 6.

身、心、社、靈的紓緩護理



針對晚期病者，他們一般會具有以下的身體徵狀，譬如身體痛楚、氣促、噁心、吞嚥困難、口腔問題、沒有胃口、失眠及水腫等等。而紓緩護理服務則以對身體徵狀控制的紓緩治療，本著把身體不適減至最低、維持身體機能、照顧感官上的需要及讓病者在照顧時備受尊重的原則。關顧病者的身體上的不適例如痛楚，了解引起痛楚的原因，輔以藥物或非藥物治療，紓緩病者或家人因面前身體痛楚時所引發的負面情感。

在心理需要層面，需要協助病人及家屬坦然面對死亡，使他們在情緒上得到支持，亦向他們提供表達和發洩的途徑，解開他們心中的結（可能是過往家庭爭執、不快或誤解），致使他們能在病者晚期時從個人的執著中走出來，珍惜與病者相處的時間。故此，在心靈的層面上，病人及家屬的社群輔導及支援便是為計劃參與病者帶來精神上的紓緩。

在社交層面上，透過社工及其他支援同事協助病人拓展社交網絡，例如安排社康活動，或協助病者及家屬安排一些生活上的實務事宜，引導病人及親屬表達愛與關懷。鑒於病者去到疾病晚期，活動能力、表達能力已大不如前，病者未必能夠表達複雜而冗長的句子，但是要處理社交需要又不如想像中困難，重點是建立良好溝通，例如摯親托付，代為照顧家中長幼、為病者或家屬留下回憶，協助拍照，錄音或錄像等，建立長者在臨終時期與他人的聯繫。

至於在靈性層面，透過輔導或信仰活動，助長者在面對生死的過程中，探索心靈，協助病者及家屬尋找生命及死亡的意義，幫助病者克服軟弱時刻，使其放開心靈負擔。在過程中，與計劃參與者用生命回顧的方式去探索生命的意義，例如自身的生命歷程、最珍貴時刻及最艱苦時間等等，回顧病者一生的生命如何影響病者，病者又如何為他人或家庭帶來美好改變，探討過去同時亦了解當下病者的期許，肯定病者了解香港不接受安樂死，在可能的範圍中，協助病者及家屬尋求在治癒以外的盼望，在有需要的情况下，提供信仰支持，可以選擇宗教為心靈帶來超越生死的平安。

身、心、社、靈的護理是紓緩治療中重要的一環，本著全人關顧的概念，不只針對生理的醫護需要，更及至精神及心靈等層面，亦是紓緩治療注重團體服務的原因。