



保良局  
PO LEUNG KUK

# 保良局蕭明紀念護老院

2020年4-6月



## 家·舍齊心抗疫——相聚一刻

撰文者：社工李姑娘

新型冠狀病毒又名「嚴重新型傳染性病原體呼吸系統病」，不少研究指出新型冠狀病毒對長者或本身有健康問題者的感染尤為嚴重。為保障院友健康，院舍早在二月時已按社署指示，由有限度探訪改為全面暫停探訪，預防病毒於院舍內傳播。

面對嚴峻的疫情，家屬無法如常探望長者，對此雖感到無奈和掛念，但透過院舍彈性處理不同家屬的需要，例如每日協助轉交家屬帶來的美食或日用品、安排視像通話、個別探訪安排等，都令院友感到家人無盡的關愛和牽掛。

而在疫症期間，杜潤婆婆及其女兒李小姐的孝心和毅力確令一眾院友、同事印象深刻。

李小姐自母親入住本院以來，基本上每晚都來探望、陪伴母親，風雨不改。暫停探訪期間，李小姐對母親更是牽腸掛肚，思念著見母親一面。為了讓母女倆見面，院舍與李小姐商討不同方法，希望於嚴謹的感染控制措施下，仍能讓母女見面、互訴心中情。

窗前的一對母女，深情凝視著對方，雖未能觸及對方，但女兒甜絲絲的笑容和手舞足蹈地帶領著母親進行簡單的手部運動，令周邊的人都感到濃濃的母女情意。李小姐不計較見面的形式，只在乎這刻的珍貴相處。這個珍貴片段猶如女兒向心愛的母親訴說：「媽媽你的笑容和健康是我堅持下去的動力，希望你身體健康、精靈愉快！」

與此同時，亦感謝一眾職員在照顧院友的同時，亦能關顧家人需要。在職員細心安排下，發揮創意及人情味，完全體現家·舍齊心抗疫的一面！



親愛的各位員工

這可怕的疫情，幾個月期間，院舍做足防疫措施，每位都要多做事，忙碌幸勞為了我們的健康，任勞任怨，有目共睹，大家用愛心戰勝疫情，努力加油，願立偉儀早日退疫，回復昔日的繁榮香港。祝各位

身體健康  
生活愉快  
心想事成  
鍾蕙蘭  
11-4-20

院友鍾蕙蘭欣賞院舍在抗疫期間的努力!

葉紅梅：  
你好，祝你身體  
健康，生活幸福，工作愉快，  
一年以來多謝你因某位  
院友照顧，由於我名貴是  
你早的工作範圍，很可  
以超越不同的工作路綫，而  
你沒有半句怨言，一樣埋頭  
苦幹，感謝你，如有不  
對，請教。

祝永遠健康  
青春美艷  
年年順境  
歲歲平安  
張有欣 2020年2月

院友張有欣感謝護理員葉紅梅的照顧!

### 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。如有需要，例如切生果，請通知職員協助!

#### 2. 家人外帶食物及食物存放

請家人購買保質期較長的食物予院友，例如餅乾，院友既可隨時享用又方便貯存! 若購買生果，如香蕉，亦請盡快享用。所有食物記得放在食物盒內，以免滋生蚊蟲!

#### 3. 院友零用金

存放於本院之零用金用作支付院友醫療物品及日常開支等，請院友或家人每月向社工組查詢結餘及簽收收據。記得按時存入零用金，確保戶口有足夠金額啊!

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	梁麗冰女士 安老服務經理	林璇姑娘 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 莊啟程大廈五樓	藍田廣田邨廣軒樓及 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：梁麗冰女士 編輯：社工陳敏欣 印刷數量：250本 印刷日期：6/2020

### 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

### 目錄

家·舍齊心抗疫—觸不到的愛	P.1	抗疫打氣包	P.9
抗疫熱廚房	P.2-3	2019-2020年度院友及家屬問卷調查結果	P.10
身心齊抗疫	P.4-5	紓緩治療專題	P.11
防疫60秒—運動推介	P.6-7	讚賞、溫馨提示	P.12
抗疫大清潔	P.8		



# 抗疫熱廚房



撰文者：社工李姑娘



一眾為院友及職員烹調膳餐的大廚們，個個勞苦功高！

廚師精心改良的菜單和烹調方式，再次撼動院友和同事的味蕾。廚師巡視院友用餐情況時，更獲院友大讚食物有水準，好評如潮。

先揚大廚  
 在4月8號晚餐有南乳蓮藕炆肉片  
 非常精彩色香味俱佳蓮藕粉嫩而鬆化  
 肉片軟滑而不粗糙胃口大開。  
 又在3月中有菠蘿咕嚕肉亦色香味俱全  
 咕嚕肉味甘濃而不油膩  
 二者勝過酒樓固不沾味精也。  
 多謝大廚們悉心炮製 院友李麗研 2020年4月9日

院友李麗研：  
 您好我是一位短的一休院友在過可  
 怕的疫情期，院舍被足預措施禁止進出  
 院舍我們已經幾個月不能外出吃我們喜愛  
 的食物幸好近日有美味為食物有補償我們  
 的食慾，同樣食材烹調名觀有不同近日筵菜  
 甜酸道中，尤其近日的炸臭柳、炸鴨翼，非常美  
 味，各院友讚不絕口那種嘉悅心情您們沒有  
 日曉，現在苦拆您，反感激讚賞，希望以後更  
 多美食能給我們的，再以此感激多謝并祝！

身體健康  
 生活愉快  
 心想事成



鍾惠茵  
 11-4-20

院友特別寫信表揚廚師，為他們打氣，味道媲美酒樓！

「民以食為天」，不論老幼大小也愛美食，更何況我們精靈的院友！在實施防疫隔離措施後，不但家屬暫停探訪，院友亦暫時不能外出，品嚐美點佳餚頓成難事。

有見及此，院舍廚師同心抗疫，各自翻出看家本領，出謀獻策，構思更色香味俱全而又有助增強院友身體抵抗力的菜式、更有潤肺滋補的湯水。例如菠蘿咕嚕肉、南乳蓮藕炆肉片、沙薑蔥油雞、蒜頭豆豉蒸黃立鯧、雞絲炒河粉、泰式金沙骨、蘋果雪梨南北杏海底椰素湯等，簡直多不勝數。即使未能外出，亦希望院友在院舍內也能食得健康又滿足！



明爐炒時蔬，維他命C豐富，有助增強院友抵抗力。



廚師認真地清洗食材，把好食物衛生第一關。



廚師到飯堂收集院友對膳餐的意見，大家都豎起手指讚好！



除了美食外，院舍亦在下午茶時段，為院友沖泡維多C，增強體魄和抵抗力！



即使是糊或茸餐的院友，大廚們亦絕不馬虎，製作軟餐「炭燒杏仁朱古力蛋糕」，賣相吸引！



# 身心齊抗疫

## 相見歡—視像通話

家人和院友視像，彼此交換近況，盡訴思念之情。



## 房間活動

即使群體活動暫停，社工組改為為院友安排合適的活動！

### 小組「運動園地」



院友邱玉心在房內進行運動，舒展筋骨。

### 小組「畫出好心情」



院友馬佩君藉填色抒發情感。

### 認知訓練



透過桌面訓練，維持院友的認知。

## 上門剪髮

院舍特別安排專業髮型師為院友剪髮，為長者帶來新面貌。髮型師亦做足防護措施，如身穿保護衣、剪髮前後都會清潔雙手及消毒剪髮工具等



## 有限度探訪

院舍特別安排一間臨時會客室，恩恤院友與家人見面，以解想念之情。每次見面，院友及家人亦做足感染控制措施，特別是家人，必須穿上保護衣、量度體溫、填寫健康申報表、進入院舍前後均需用酒精搓手液潔手。大家亦要戴上口罩保持距離。每次探訪完畢後，會客室均會清潔，確保衛生。



院友鍾笑微與兒子廖生見面，即使隔著口罩，亦能感受到院友與家人從心而發的笑容，十分窩心！



# 防疫60秒★運動推介★

局方在這段時間，亦製作了一系列的防疫運動，讓大家在室內也能適度運動，以促進身體健康，更有效地防疫。以下為大家介紹兩組運動，大家一起動起來吧！

(進行運動時如感不適，請暫停運動，並諮詢治療師。)

## 肩頸痛簡易五式運動



### 頸部關節運動：

頭部望向左邊，停5秒，然後慢慢望向右邊，停5秒，重覆5次。

### 頸部伸展運動：

用手將頭部拉向左邊，停5秒，然後慢慢用手將頭部拉向右邊，停5秒，重覆5次。



### 胸部伸展運動：

雙手互握放在頸後，然後慢慢分開手肘，直至手肘與兩肩成一直線，停5秒，重覆10次。



肩部關節運動：把肩部向後打圈，重覆20次。



### 肩部伸展運動：

雙手沿牆壁向上爬，停5秒，重覆10次。



## 長者簡易五式運動

### 腹式呼吸：

手放在小腹上，放鬆肩部用鼻吸氣，用口呼出，重覆5次。



### 肩部關節運動：

手如圖舉起，維持5秒，重覆10次。



### 腰部關節運動：

雙手環抱胸前，慢慢將身體向右轉，停5秒，再向左轉，左右重覆5次。



### 大腿肌肉運動：

伸直膝關節，停5秒，慢慢放下，左右腳各重覆10次。



### 腳踝運動：

把腳踝向上下擺動，左右腳各重覆20次。





# 抗疫大清潔

撰文者：社工陳姑娘

一眾職員不論職級，每天加強清潔工作，特別是院友床位及公眾扶手等經常接觸的表面，保持環境清潔！



院舍飯堂座位放置隔離膠板，希望減低飛沫傳染，院友在飯堂的位置亦重新安排，保持適當距離。



衛生署感染控制培訓：抗疫期間增進員工對病毒的認識，透過衛生署培訓，員工採取正確應對病毒的措施、重溫洗手及穿卸保護衣的步驟，務求每個細節都做足，令感染風險減到最低。



院友身心保持健康、院舍乾淨衛生、食物美味可口，購置足夠的防疫用品，全賴本院每一位同事的努力和付出，一班無名英雄，包括護士、職業治療師、社工、護理員，保健員、廚師、庶務、司機、行政支援同事等，大家齊心抗疫，互勉互助為每位長者做足防疫措施。

# 抗疫打氣包

撰文者：社工陳姑娘

疫情當前，一切有賴我們一眾同事默默努力及付出。因此，院舍亦定時為每位員工準備打氣包，實行「同心抗疫、齊心互助」，讓大家有健康的身體，繼續服務長者！

抗疫打氣包有營養豐富、增強抵抗力的奇異果、維他命C飲品、保礦力、防疫用品(口罩及酒精搓手液)、甜入心的朱古力和滋潤飲品等。希望大家互相打氣，繼續努力，欣賞同事們的付出！



同事收到打氣包，都充滿力量！

為每位院友的健康，感謝您的理解和體諒，配合院舍的暫停探訪，我哋全體員工感謝你！

LOVE



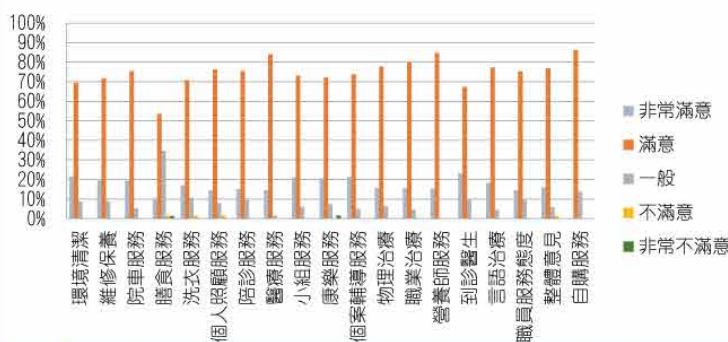
# 2019-2020年度院友及家屬問卷調查結果

於2020年2月15日至3月31日以口頭、電話訪問及郵寄方式，邀請院友及家屬填寫，就本院服務提出寶貴意見，作為往後制訂及提升服務指標的其中一個參考。

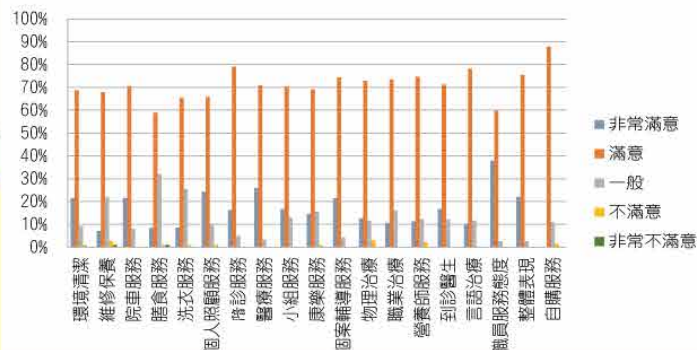
	派出問卷	收回問卷
院友	69*	69
家屬	132	121

\*部分院友因認知障礙症/體弱/其他原因而未能回答問卷。

2019至2020年院友各項服務滿意程度



2019至2020年家屬各項服務滿意程度



是次調查有不少家人及院友感謝及讚賞院舍。在此，特別感謝家人對院舍、職員的讚賞及認同：

1. 感謝院舍職員在院友入住醫院期間的關心及問候。
2. 欣賞同事在長者身體狀況出現問題時，能即時通知。
3. 食物有改善，多了蔬菜，煮法亦見有心思。
4. 職業治療師、物理治療師及團隊都對院友非常用心關懷，所設計的動作亦對老人家有幫助。修理輪椅亦非常迅速、專業，值得一讚。

THANK YOU

另外，家人及院友亦有以下意見反映：

膳食服務	洗衣服務	維修保養	職業治療服務	院車服務
<b>意見：</b> 餸菜款式單調，希望配菜有更多選擇。	<b>意見：</b> 遺失衣服	<b>意見：</b> 等待維修時間長。	<b>意見：</b> 希望增加院友運動。	<b>意見：</b> 覆診回程等候院車時間太長。
<b>回應：</b> · 廚師已就餐單改良菜式和烹調方式，讓同一種食材有不一樣的味！	<b>回應：</b> · 護理員定期執整院友衣櫃。 · 如院友衣服不合穿，院舍執整後會請家人取回，避免積存太多衣服，以保持衣櫃整潔。 · 家人為院友添置新衣後，請直接將衣服交予院舍職員，讓職員盡快為院友新衣釘上織唛，方便辨認。	<b>回應：</b> · 院舍部分設施屬房屋署十範圍，需配合房屋署進行維修工作，院舍會加緊與房屋署溝通、盡快完成跟進。 · 部分設施硬件需聯絡供應商檢查或購買物資，等候需時，因應不同情況，院舍會繼續盡快跟進維修進度！	<b>回應：</b> · 全院每位院友每星期1-2次運動，視乎長者身體狀況而調整運動安排。	<b>回應：</b> · 收到電話後，院舍會盡快安排院車前往接送點。 · 因院車需同時兼顧接送日間中心長者，如遇院車正在接送日間中心長者，則等候時間有機會延長。 · 可聯絡醫護組為院友預約其他交通工具，減省等候時間。

感謝院友及家人的寶貴意見，如有任何意見，歡迎即時與職員聯絡，以便盡快跟進！

## 紓緩治療專題

### 在參加紓緩治療前...

撰文者：保良局紓緩治療專責小組

紓緩治療計劃希望讓更多計劃參加者或有意了解者認識更多體弱、多病老人的需要，為他們提供症狀紓緩治療及預防臥床引發的併發症。在心靈及社交支援的層面，希望維護病者及家人的關係，鼓勵家屬參與日常照顧和指導護理技巧，以及聆聽病者和家人的憂慮與意願。同時，亦講求多方參與，協助病者及家人了解治療及護理目標、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、家庭，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。

相信在很多人的生活中或多或少也出現過以上相類近的陳述，在生命裡出現這樣的遺憾。然而，紓緩治療講求盡可能地讓病者在晚期活得安適及有尊嚴，所以，不妨按以上建議，令自己活得舒適點，讓自己的遺憾減少一點點！