



各位職員和姑娘：你們好，
母親張金妹住院期間，有
賴你們的悉心照顧，視如
己親，使能快樂的渡過
晚年，真的十分感激，
特此表示衷心的謝意！

梁麗冰 敬上
25/11

院友張金妹家人對院舍的讚賞！

2020年10-12月

善心捐獻：

廖子堅先生\$1,000，

陳仲曦 \$2,200

本院負責人	梁麗冰女士 安老社區服務經理	林璇姑娘 主任
電話	2277 8198	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

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：12/2020

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

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、食物又方便貯存！如購買生果，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。

大家可使用以下QR CODE
進入本院網頁。



保良局
PO LEUNG KUK

保良局蕭明紀念護老院

2020年10-12月

「三分天註定，七分靠打拼」 院友鄺陳素妮生命故事

撰文者：社工 藍姑娘

我的童年：一家人在泰國生活

院友鄺陳素妮在泰國的一個華僑家庭出生，小時候家裡有七兄弟姐妹，一起住在泰國曼谷大皇宮附近。當時大皇宮附近住的大多數都是老鄉潮州人，令身在異鄉的素妮也能感到一份親切感。

那時候素妮家裡一共有10部車衣機，她的媽媽和大嫂做外包車衣，每天都會從織布工廠帶布回家，然後全家人一起車衣工作。素妮的爸爸則是兢兢業業地經營小食攤，起早貪黑做大菜糕、斑斕糕和椰汁涼粉拿到街上賣。

素妮自小便懂事，協助家務，減輕家裡負擔。例如素妮會行半小時路程，幫忙從工廠拿布回家，又會買餸煮飯，以及幫忙照顧家中小朋友。

素妮一家人身在異鄉，靠著勤力、堅毅和團結，打拼生活。

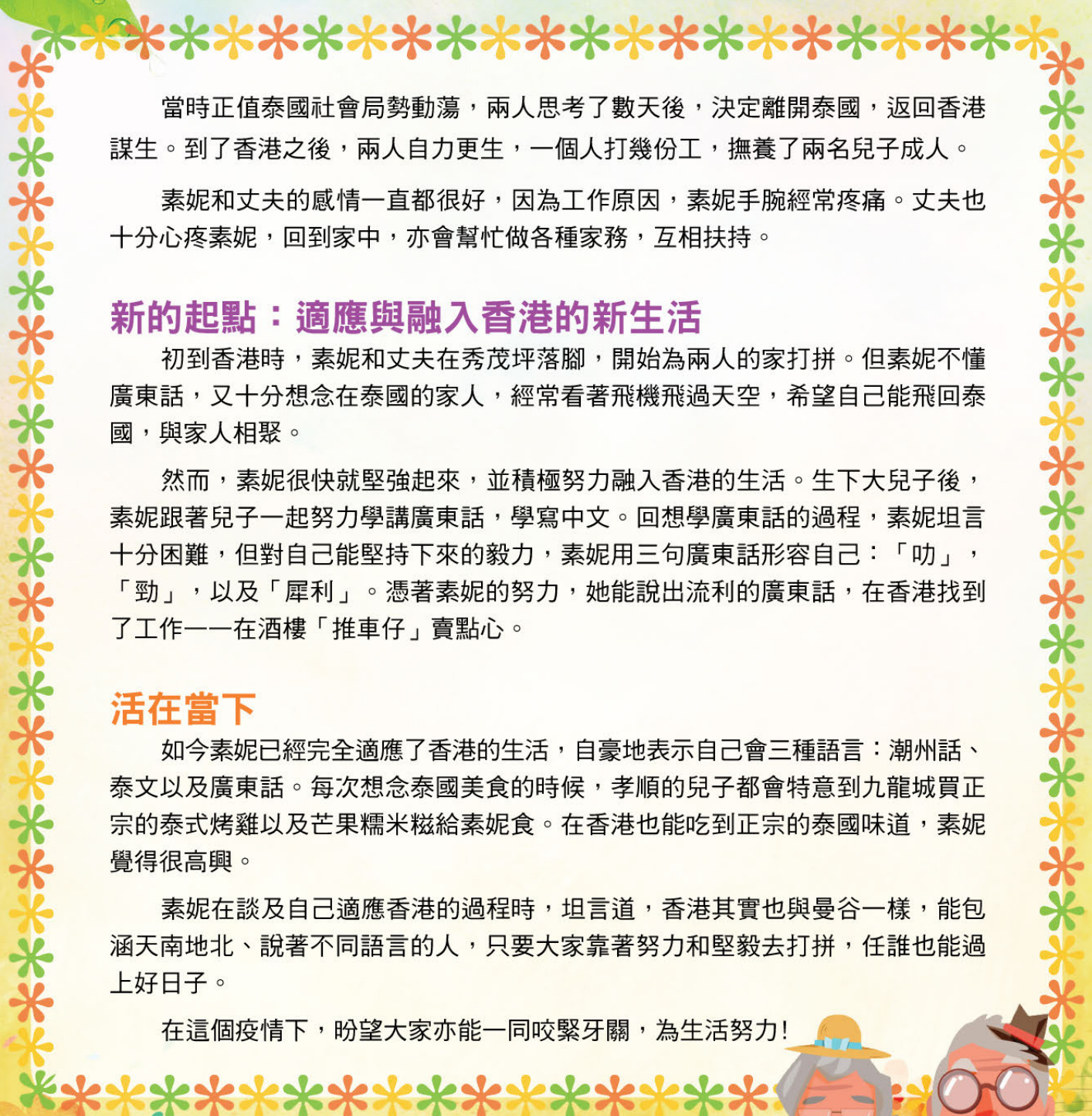
我與我的丈夫：一見鍾情，與子偕老

素妮11歲那年遇到她的丈夫從香港到泰國尋親，當時素妮的丈夫第一眼見到她，便在腦海中記住了她，可謂一見難忘。直至22年後，在緣分的牽引下，兩人再次相遇，並在家人的祝福下結婚。



目錄

「三分天註定，七分靠打拼」—— 院友鄺陳素妮生命故事	P.1-2	快樂長者日，又到聖誕 2020-2021 家屬會	P.7-8 P.9
如何處理壓力及維持健康/靜觀練習	P.3-4	火警演習及培訓	P.10
員工生活平衡週、國際廚師日、 職員榮休	P.5-6	紓緩治療專題 讚賞、溫馨提示	P.11 P.12



當時正值泰國社會局勢動蕩，兩人思考了數天後，決定離開泰國，返回香港謀生。到了香港之後，兩人自力更生，一個人打幾份工，撫養了兩名兒子成人。

素妮和丈夫的感情一直都很好，因為工作原因，素妮手腕經常疼痛。丈夫也十分心疼素妮，回到家中，亦會幫忙做各種家務，互相扶持。

新的起點：適應與融入香港的新生活

初到香港時，素妮和丈夫在秀茂坪落腳，開始為兩人的家打拼。但素妮不懂廣東話，又十分想念在泰國的家人，經常看著飛機飛過天空，希望自己能飛回泰國，與家人相聚。

然而，素妮很快就堅強起來，並積極努力融入香港的生活。生下大兒子後，素妮跟著兒子一起努力學講廣東話，學寫中文。回想學廣東話的過程，素妮坦言十分困難，但對自己能堅持下來的毅力，素妮用三句廣東話形容自己：「叻」，「勁」，以及「犀利」。憑著素妮的努力，她能說出流利的廣東話，在香港找到了工作——在酒樓「推車仔」賣點心。

活在當下

如今素妮已經完全適應了香港的生活，自豪地表示自己會三種語言：潮州話、泰文以及廣東話。每次想念泰國美食的時候，孝順的兒子都會特意到九龍城買正宗的泰式烤雞以及芒果糯米糍給素妮食。在香港也能吃到正宗的泰國味道，素妮覺得很高興。

素妮在談及自己適應香港的過程時，坦言道，香港其實也與曼谷一樣，能包涵天南地北、說著不同語言的人，只要大家靠著努力和堅毅去打拼，任誰也能過上好日子。

在這個疫情下，盼望大家亦能一同咬緊牙關，為生活努力！



如何處理壓力及維持健康

撰文者：
活動策劃幹事 鍾姑娘

★你知道自己的壓力來源嗎？

- 擔心感染病毒而生病及傳染親友？
- 遵守嚴謹的防疫程序令日常生活大受影響？
- 擔心沒有足夠的防護物資？

★常見的壓力反應包括：

- 身體方面：頭痛、胃痛、疲倦等
- 情緒方面：失眠、迴避或反覆查看相關訊息等
- 行為方面：易怒、恐懼、焦慮、憂鬱等
- 如果你有以上的徵狀，並持續兩星期或以上，便需尋求專業人士協助。

自我壓力檢測

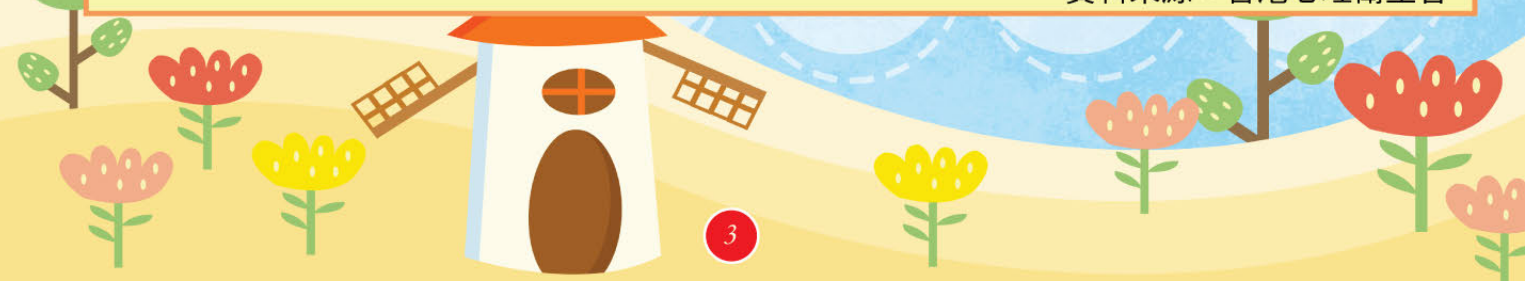
請回想一下自己在過去一個月內有否出現下述情況：

	從未發生 0分	間中發生 1分	經常發生 2分
1. 覺得手上工作太多，無法應付。			
2. 覺得時間不夠要，所以要分秒必爭。 例如過馬路時衝紅燈，走路和說話的節奏很快速。			
3. 覺得沒有時間消遣，終日記掛著工作。			
4. 遇到挫敗時很易會發脾氣。			
5. 擔心別人對自己工作表現的評價。			
6. 覺得上司和家人都不欣賞自己。			
7. 有頭痛/胃痛/背痛的毛病，難於治愈。			
8. 需要借煙酒、藥物、零食等抑制不安的情緒。			
9. 需要借助安眠藥去協助入睡。			
10. 與家人/朋友/同事的相處令你發脾氣。			
11. 與人傾談時，打斷對方的話題。			
12. 上床後覺得思潮起伏，很多事情牽掛，難以入睡。			
13. 太多工作，不能每件事做到盡善盡美。			
14. 當空閒時輕鬆一下也會覺得內咎。			
15. 做事急躁、任性而事後感到內咎。			
16. 覺得自己唔應該享樂。			

計分方法：

- 0-10分：精神壓力程度低，但可能顯示生活缺乏刺激，比較簡單沉悶，個人做事的動力不高。
- 11-15分：精神壓力程度中等，雖然某些時候感到壓力較大，仍可應付。
- 16分或以上：精神壓力偏高，應思考一下壓力來源和尋求解決辦法。

資料來源：香港心理衛生會



靜觀練習

撰文者：活動策劃幹事鍾姑娘

面對壓力，不用緊張，讓我們齊來感受身體帶給我們的感覺吧。

1

閉上雙眼，將你的右手放在肚臍下方，當你呼吸的時候，感覺空氣吸進你的腹部，腹部逐漸隆起，當你吐氣的時候，腹部逐漸往下沉，吸氣，1、2、3、4，停止兩秒，吐氣，1、2、3、4、5、6。

2

由頭頂開始，感覺頭頂的感覺，慢慢往頸部、肩膀、手臂，再到胸部、腹部、背部、臀部、骨盆，最後到腳部，完成整個身體覺察。

3

假若發覺自己分了心，溫柔地提醒自己把專注力放回身體的覺察，回到當下的體驗和感覺不斷的變化。

4

結束這個身體掃描的過程時，感謝自己在這段時間全心全意的覺察自己，與自己在一起。

抗疫小貼士：

抱緊信念：我們要相信疫症終會過去，只要做足防護措施，定能渡過難關。

正面態度：抱正面態度面對疫情，不時為自己和身邊的人打氣。

共同抗疫：我們並不是孤身作戰，還有身邊的家人、親友和鄰居。

互相勉勵：我們可透過電話或手機短訊互相問候、聊天，彼此分憂和互相勉勵。

互相幫助：在自己能力範圍內可以協助身邊有需要的人。

員工生活平衡週、國際廚師日、職員榮休

撰文者：
活動策劃幹事
梁先生



● 停一停、歇一歇（員工生活工作平衡周）

在非常時期下，院舍同事謹守崗位，務求讓各位老友記在院舍中都可以感受到家的感覺，在一輪繁忙過後，院舍為各位辛勞工作的同事送上一份暖暖的南瓜西米露。讓同事在辛勤工作後可以靜靜地停下來享受一份糖水，然後再充滿力量地出發。

● 美味製造者

院舍內的早餐、午餐、下午茶、晚餐，都是由院舍的廚師們因應不同的時令來製作不同的美食，每天辛苦製作，讓院友們可以在院舍中也可以感受到季節的轉變。每次來到廚房的時候，都會看到廚師們埋頭苦幹、大汗滴細汗。

有一次看到廚師呀國將一盤一盤已經烹飪完成的菜再次放回蒸爐內，忍不住問他（左一）：「食物唔係已經煮熟啦？點解仲要放入蒸爐？」呀國說：「因為呢啲餐係俾碎餐院友食用，肉類烹調需要花多啲時間，所以要放入蒸爐烹調多幾個鐘先可以令啲肉變得更軟身，讓碎餐的老友記容易咀嚼。」

可見簡單的一份肉也也要經過幾重功夫，廚師們亦要按長者不同的情況作出煮食上的調整，在此真的要向我們的大廚們說一聲謝謝！

每年10月20日是國際廚師日，在這個特別的日子中，我們為廚師們送上精美蛋糕以表達感謝，感謝廚師每天都為院友及同事製作美味膳食。





●感謝您的辛勞付出

「人生有幾多個十年？」相信這句說話大家都聽了不少的次數，而在院舍之中也有一班辛勞的職員每天都為院友們提供悉心的照料，滿足各位院友的需要。

有很多的同事都已經在院舍工作一段頗長的日子，與各位的院友已建立深厚的關係，但天下無不散之宴席，庶務員羅利雲(圖左二)、護理員香麗清(圖左三)及紀惠琴(圖右二)將會在本年度退休，再次感謝同事對院舍、對長者的愛心及付出！院舍也為她們送上小小的心意，希望她們生活愉快！



快樂長者日 · 耆趣無窮問答樂



撰文者：活動策劃幹事 梁先生

長者日是香港社會服務聯會於1979年創立的，舉辦日期是每年11月第三個星期日，借當日來表揚長者為社會貢獻，及宣揚老有所養的信息。而2020年的主題為「全城護老」，提供各式的優惠活動。

在交通方面：在山頂纜車、巴士、地鐵等等都享有免費乘搭的優惠。

在景點方面：香港杜莎夫人蠟像館正門售票處可以港幣100元正入場，另外當日於香港摩天輪售票處免費換領 1 張即日門票。

在博物館方面：當天可以讓長者免費到場館內參觀。

而今年社會福利署亦邀請本地飲食業及零售商號於「長者日」為長者提供一天特別優惠，可持長者卡就可以享有特別優惠。

礙於今年老友記們需要保持社交距離，減少外出。所以今年長者日有點不一樣，社工組同事在院舍舉辦一場流動式的有獎問答比賽。同事化身問題專員，向老友記查詢各式各樣的刁鑽問題，為追趕上現況及向老友記宣傳正確的防疫知識，預備了一系列有關於健康以及預防流感的問題考考院友。聰明的老友記均能輕易解答問題，真的不可輕看！

在進行完問答比賽後，院舍的同事為院友送一張心意卡，送上祝福，也送上一份精美的南瓜椰汁西米露讓老友記享用。



又到聖誕

撰文者：社工 藍姑娘

提起聖誕節，大家會想起什麼呢？美麗而充滿節日氣氛的裝飾，有掛上色彩繽紛裝飾的聖誕樹，大家有沒有佈置過聖誕樹呢？

◆聖誕樹的由來

早在古羅馬時代，人們在年底節慶慶祝時，就將長青樹枝擺放在家，象徵著生命的永恆。但寒冬期間沒法找到帶果的蘋果樹，所以就拿松樹代替了。傳統的聖誕樹裝飾原本是一顆顆蘋果。1858年，法國東部寒冷的嚴冬，根本沒有多餘的蘋果用來裝飾聖誕樹。那時，一名玻璃工匠發出提議，用玻璃做出蘋果的樣子，漸漸地發展成現在的聖誕彩球。

◆聖誕樹上的裝飾

市面上有很多不同的聖誕樹飾品可供選擇，包括：

- 聖誕彩色閃燈
- 樹頂裝飾，例如閃閃星星和天使
- 充滿聖誕節日氣氛的花環
- 聖誕裝飾七彩條
- 紅色/綠色蝴蝶結絲帶
- 聖誕彩色波波球
- 金色聖誕鐘



◆聖誕樹下的禮物

而聖誕樹下更會擺放包羅萬有的禮物，為表對至親至愛的愛意，令人期待打開禮物的時刻。送禮物的傳統剛開始也主要是針對孩子們，寒冬裡一家人的鞋襪都會吊起，最初的禮物就擺放在鞋襪裡。聖經新約裡講述，耶穌誕生的當晚，有東方三王受金星指引，前來拜見新生的聖者，並各自帶來禮物：黃金、乳香和沒藥，這也就是歷史上的第一份聖誕禮物。

最後，祝大家聖誕快樂！



2020-2021年度家屬會

因疫情關係未能召開家屬會，院舍亦希望透過季刊，讓家人更了解院舍運作！

● 醫護事項

★ 感染控制

1. 本院按衛生防護中心給予「預防2019冠狀病毒」指引，實行防護措施，員工加強相關培訓和防疫意識，積極做好抗疫工作。於2020全年，本院沒有出現上呼吸道感染爆發的情況！
2. 於2020年11月已完成2020-21年度流感疫苗注射計劃。共102位長者和50位職員已注射。

★ 分拆一樓護士站

本院一樓有97位長者，醫護組分為A及B Team，於2020年9月已將A Team(照顧101-124房)護士站搬至A Team長者起居廳的位置。一來可以有寬敞及足夠的空間方便護士工作，二來護士站靠近長者起居廳，方便觀察長者的身體狀況。

★ 所有長者已在2020年7月完成「骨質密度測試」，針對有嚴重骨質疏的院友，治療師在長者的衣櫃貼上提示，提醒護理長者時動作要更加輕柔，留意扶抱等動作及轉介營養師建議強健骨骼的飲食方法。

★ 繼續推行香薰治療計劃，針對有需要的長者進行精油按摩和聞香治療。治療主要有四種配方，包括舒緩情緒、舒緩痛症、提升情緒及促進睡眠。通過一段時間的使用，院友的情緒和慢性痛症情況逐步改善，希望減少服用口服藥物引起的副作用。

★ 保良保良局汪徵祥紀念基金—「院舍外購傷口專科護士服務」計劃。計劃為患有長期壓瘡或傷口的長者轉介傷口專科護士，為長者作出專業的評估及護理，促進壓瘡或傷口的癒合及減少家人的醫療負擔。

★ 11/2020起輪椅或高背椅枱板均為約束物品，如院友需使用，將諮詢醫生、家人及治療師意見及簽署同意書。

● 樂齡及康復創科應用基金

(「基金」)於二零一八年十二月設立，資助安老及康復服務單位購置、租借和試用科技產品，以改善服務使用者的生活質素，並減輕護理人員及照顧者的負擔和壓力。本院已成功申請，獲批款購置以下項目：

★ 虛擬實境康復訓練系統，踏單車環遊世界以往單車運動給予長者沉悶的感覺，缺乏新意。

現在，長者進行單車運動同時，透過屏幕的虛擬實景，長者可遊歷過往熟悉的環境，促進認知機能發展。另外，透過其他香港以外之景點影像和聲音，長者可遊歷不同國度，增加運動的樂趣，並鼓勵他們運動，促進身心靈的發展，增加官感刺激。

★ 陪伴機械人

中至晚期的認知障礙症的長者，較容易焦慮不安，部分更有遊走、叫喊、拍打等行為問題。陪伴機械人以寵物或嬰兒的造型，能與長者加強互動，增加生活趣味。長者可輕撫、叫喚陪伴機械人，令他作出眨眼、擺尾、發聲等反應，讓長者消除寂寞、舒緩情緒，減少不安引致的行為問題。

樂齡科技產品現已訂購，歡迎各位老友試用及向職業治療師朱姑娘查詢。

● 防跌小貼士

天氣寒冷，很多長者在久坐後腰膝關節僵硬，約突然站立，會因難以發力而跌倒，故此，長者起立時千萬不用心急，要先熱身，舒展關節，站穩定神後，無不適才起步。

資料來源：衛生署〈長者篇之做個精靈不倒翁〉

● 院舍增善

- ★ 已更換冷暖氣機3部、風扇10把、扶手椅20張、暖爐11部、電視機4部、院友衣櫃20個
- ★ 地下辦公室及飯枱已加裝防飛沫擋板
- ★ 已安裝院舍公眾WIFI
- ★ 已添置空氣淨化機
- ★ 2021年更換復康巴



● 院舍維修及電器保養

- ★ 已更換一樓廣雅樓食水管
- ★ 已完成食物升降機檢測
- ★ 已完成消防年檢
- ★ 已完成煤氣例行檢查及安全紙檢查
- ★ 已檢查全院電器，包括冷暖氣機、風扇、抽氣扇、暖爐、抽濕機、空氣清新機等

● 院舍清潔

- ★ 已清洗全院冷暖氣機、窗戶
- ★ 已進行3次全院大滅蟲
- ★ 已完成2次防病毒塗層
- ★ 全院廁所去水渠位已加隔垃圾隔網



消防講座及演習

撰文者：活動策劃幹事鍾姑娘

為了加強職員和院友火警逃生意識，院舍會定期舉行火警講座及演習，讓大家掌握遇火警時的疏散程序，包括發生火警時的應變措施及逃生技巧，提高大家的警覺性。

每年院舍亦會與消防局進行演習，檢討在緊急情況下的應變、通報機制以及消防設備，藉此提高火警發生時應變力，以確保大家安全。



職員參加消防講座，提高使用消防設備的意識、熟悉逃生路線。



講座中，為大家講解使用滅火筒的方法。

齊來認識滅火設備

下面讓我們來介紹常用滅火設備的種類和用途吧。

◆二氧化碳滅火筒

適用於電火、燃燒中之任何易燃液體、電子儀器或文件等。

注意：二氧化碳可以令人窒息，使用滅火筒後，應走往空曠地方；使用時務必握住手柄部份，以免凍傷。

◆水劑滅火筒

適用於燃燒中之木料、膠料、紡織品或紙張等。

切勿：用以灌救電火、燃燒中之易燃液體或金屬品。

◆滅火氈

適用於燃燒中之易燃液體，例如在廚房或實驗室發生之小火。



二氧化碳滅火筒



水劑滅火筒



滅火氈

滅火筒使用培訓

早前院舍舉行使用滅火筒的演習，邀請滅火筒公司職員講解常見的消防設施設備，並示範使用滅火器，確保所有職員能正確掌握使用方法和其適用性能。



職員使用滅火筒模擬救火。



紓緩治療 專題

紓緩治療的歷史

撰文者：保良局紓緩治療專責小組

近年來，生命晚期的照顧有亞洲地區並不是全新的概念，中國文化中常常提到「五福臨門」，所指的「五福」，其中一「福」是「考終命」，那就是善終的意思，當中包含預先知道自己的死亡、身體沒有痛苦、心裡沒有牽掛和煩惱，能安詳並自在地離開。換言之，善終包含對死亡的準備，以及身、心、靈的平安。

而早於十二世紀，歐洲就已出現Hospice (Hospis) 一字，解作驛站，源於歐洲的修道院，接待旅客和朝聖者，甚至是一些受傷垂危的過客。到了公元十九世紀，法國里昂的Hospice首次用作照顧晚期病人，至十九世紀末，宗教團體設立院舍，以照顧病人及孤苦無依者，漸成善終服務的雛形，1905年，第一所專門為照顧晚期癌症病人的醫院(St. Joseph's Hospice)成立。直至五十年代，英國的桑德絲女士(Dame Cecily Saunders) 開始推動現代善終運動，在倫敦創辦聖基斯道化善終院舍(St. Christopher's Hospice)，正式將Hospice引入現代醫療制度，作為照顧晚期癌症病人設施的名稱。

至於香港，紓緩治療服務始於1980年代聖母醫院成立的紓緩及家居護理服務，主要由醫院管理局提供，現時，公營醫療系統的七個聯網在十六間醫院提供各類紓緩及寧養服務，部份提供住宿服務，還有門診治療、家居紓緩治療、日間紓緩治療、紓緩醫學諮詢、社區老人評估及哀傷輔導等服務；其他非牟利機構亦有提供不同的紓緩治療照顧服務，而保良局自2016年起分階段於轄下各間安老院舍推行「安寧在院舍」的臨終照顧服務，讓長者可選擇在熟悉的院舍環境中離世，由院舍巡院醫生作離世證明，遺體直接送往殯儀館，不須經急症室再輾轉進入醫院，免卻末期病患長者承受不必要治療程序引致的痛苦。

經過數十年的發展，香港的紓緩治療專科服務算是不俗，但在社區安寧照顧服務卻仍有改善空間，根據2015年經濟學人智庫發表的《死亡質量報告》，有關於死亡質量指數，即根據善終及醫療環境、人力資源、醫療護理的可負擔程度、護理質量、公眾參與等因素排名，香港排名二十二，落後於其他鄰近亞洲地區如台灣、新加坡及日本，其中公眾參與一項更低於80個國家地區的總平均分。

若我們能在人生最後一程獲得高質素的安寧服務，有尊嚴及安詳地離世，則可為人生畫上完美的句號，也就是第五福「善終」，由今天開始，就讓我們一起對安寧服務認識多點吧！