

# 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 姑娘 主任	黎妙妍女士 高級安老院舍服務經理
電話	2817 1858	2277 8888
電郵	chanaubigyan@poleungkuk.org.hk	my.lai@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



## 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1-3月季刊

心胸寬大能撐船，健康長壽過百年。

笑口常開，健康常在。

# 陳區健康之道

垃圾食品危害多，遠離方能保健康。

生氣催人老，快樂變年少。

暴飲暴食會生病，定時定量可安寧。

吃得慌，咽得忙，傷了胃口害了腸。



主任的話/新同事院友介紹  
院友分享  
健康飲食你要知

P.2  
P.3-4  
P.5

活動花絮  
活動預告  
舒緩治療

P.6-9  
P.10  
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

1

督印人：洪佩華姑娘

主編：張偉濂先生



## 主任的話

各位老友記各位家屬大家好！我是新到職的主任洪佩華姑娘，很開心加入陳區碧茵大家庭，期待日後與各位一同經歷愉快的每一天，請大家多多指教。

健康之道我認為除了飲食健康及恆常運動外，充足的睡眠及愉快的心情亦很重要，良好的睡眠品質可以為我們一日的生活注入能量，所以我每日最少都會有6-7小時的睡眠，才可以每日都充滿活力呢！至於愉快的心情，我相信每個人都想擁有，但面對種種困難，要正面積極起來也不容易，不如各位參考一下我們一班充滿人生智慧的院友的健康心得，看看會否為你的生活添上正能量。



副主任 宋揚飛姑娘



登記護士 方卓暘先生



登記護士 劉秋明姑娘



護理助理(日間中心) 李潔璋姑娘



登記護士 冼惠金姑娘

## 新院友介紹



凌既



許銀寬



姚國柱



陳當

歡迎各位新院友，大家見面時不妨打個招呼！

## 院友分享

踏入新一年，最重要的當然是保持「身」「心」的健康，繼續以強健體魄及正面心態渡過每一天！現在就先請各位院友分享一下健康心得吧！



何植林：平日多與其他人聊天，分享自己的生活點滴，亦要多做運動，心情才能保持開朗！當我不開心時，便會回憶過去教拉丁舞的時光，有助自己平復情緒。

高贊：要保持心理的健康，必須做到豁達和樂觀。如果不開心時，便要懂得找方法抒緩一下，我的方法就是外出逛公園和到超市買東西，這樣便能拋開心中的鬱結。



梁萍：我有信仰，閒時我會以收音機聆聽講道，這樣便能令內心平靜。除此之外，還是要時刻保持正面樂觀的態度面對人生。



黃莫少薇：為自己培養興趣也是十分重要的，我的興趣是閱讀刊物，我最愛的刊物就是「讀者文摘」！除此之外，我也會多與人聊天，表達自己的感受。







**林澤雄：**每個人到不同的階段，便會有不同的心態思想。例如，一個人年紀大了，來到院舍後大多也沒有多少後顧之憂，唯一可能會有的困擾就是對健康之擔憂，如具備良好的人生觀，相信會有助我們將這些擔憂拋開。另外，如果你的慾望大，便會容易放不下一些東西，煩惱亦會隨之而起，因此保持知足的心態也是十分重要的。

**張文傑：**現在空閒時間多了，一定要為自己找一些寄託，而我會選擇多聽粵曲，亦會透過收音機了解社會時事，這樣便能保持良好心情了。



**張伯和：**每天早上到天台曬太陽，做運動和呼吸新鮮空氣，這樣才能令自己時刻精神。



**郭琮芳：**我常常會自行做一些簡單運動，例如郁動手腳，保持自己的運動量。除此之外，我亦會多與其他人聊天，增添生活趣味。



# 健康飲食你要知



健康之道，除了需要保持正面的心態外，也要從飲食方面入手。各位不妨參考以下的長者飲食原則，增進對健康飲食的了解，配以適量運動，對保持身體健康有不少的幫助呢！

## 吃最多

### 穀物類

穀物類是我們熱量的主要來源。對大部分長者來說，選擇穀物類如飯、粉、麵時，可以白飯、湯粉、湯麵為主，減少進食炒飯、炒粉、炒麵或即食麵等含高脂肪的食物，有助避免因攝取過多脂肪而引致體重上升。全穀麥類如糙米、麥包等比經打磨的白飯、白麵包含更多纖維素和營養。我們每天約需要3至5碗飯(一碗飯約相等於2塊麵包)。



## 吃多些



### 蔬菜和水果類

蔬菜和水果含豐富纖維素、維生素和礦物質如維生素A和C和鉀。多選擇深色蔬菜和水果如菜心、菠菜、甘荀、番茄和木瓜等，可幫助攝取更多維生素和礦物質。避免把蔬菜煮得太久，以減少營養的流失。有咀嚼困難的長者可以把蔬菜切成小段，以幫助咀嚼。我們每天約需要3-4份蔬菜(6-8兩)和2份水果。

## 吃適量

### 肉類、魚、蛋和代替類

瘦肉、去皮家禽、魚肉和乾豆含較低飽和脂肪。把肉類去骨、攪碎或切片，有助咀嚼。我們每天約需要5至6兩肉類。

### 奶類及代替品

奶類適宜以低脂或脫脂奶為主。我們每天約需要1至2杯奶。不愛喝牛奶的長者，可挑選加鈣的豆奶或豆腐和黃豆，也可多吃深綠色蔬菜和白飯魚等含較高鈣質的食物。



## 吃最少

### 油、鹽及糖

減少進食含高脂肪、高糖分和鹽分的食物如蛋糕、臘腸、鹹魚、鹹蛋等。其實很多天然的調味料如薑、蔥、蒜頭和胡椒粉亦可幫助帶出食物的味道，那麼就不用加太多的糖、鹽、醬油或蠔油等高鹽分的調味料了。



活 動 花 絮



2016-17年度  
鐵人獎得獎名單

- |     |     |
|-----|-----|
| 李金翠 | 盧曉怡 |
| 范麗娥 | 莫小碧 |
| 祝翠  | 廖茜霞 |
| 羅碧琪 | 羅玉芝 |
| 劉永堅 | 高鸞虹 |
| 林志成 | 張偉濂 |
| 李秀英 |     |

恭喜各位得獎者，  
祝各位繼續保持健康  
體魄為長者服務！



2017年1月15日 女青年會探訪



2017年1月23日 一月份生日會



2017年1月23日 城市遊蹤之年宵行大揮



2017年2月3日 善長區先生新春探訪





2017年3月17日 花展活動



2017年1月26日 援手義工探訪



2017年2月6日 2月份生日會



頤康長者日間護理中心

活 動 花 絮

2017年1月19日 利是燈籠齊齊做



2017年1月20日 天台曬一曬



2017年3月15日 花展活動2017





# 活動預告

2017年5月11日

剪髮服務

2017年5月11日

救恩堂探訪

2017年5月12日

耆福會探訪

2017年5月14日

母親節探訪

2017年5月12日

飲茶活動

2017年5月29日

陳區茶聚



## 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。
2. 護士派藥時間為早上8:00至8:45、中午11:45至12:15、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。
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，並請留意每月需預留\$1,000於院友託管金戶口(個別胃喉餵飼長者約放置\$2,000)，以支付當月開支。如零用金不敷應用，本院將會暫停院友非必要開支，敬希垂注。
4. 院舍現時正進行室內牆壁髹漆工程，美化院舍環境，以提高院友生活質素。相關工程已於本年2月正式展開，並會在期間每星期日進行，預計於本年10月完工。如各院友及親友對相關工程安排有疑問，歡迎向社康組查詢。

# 舒緩治療

## Chapter 3.

### 紓緩治療為何物？(二)

在紓緩治療的計劃下，雖然病者終究是會迎向死亡，但不代表計劃參與者會左右病者的生命歷程，故此，紓緩治療理念及計劃內容則與安樂死大相徑庭。

安樂死是病者不希望再受病魔折磨，經過醫生及病者雙方同意後，為了減輕病者的痛苦而提前利用藥物或儀器結束病者生命，視以直接及刻意的方法去結束病者生命為治療的一種，去消除病者因病情不受控制或受社會、靈性或心理問題的困擾，而這種方法，目前在香港法例當中是不被容許的。

紓緩治療	安樂死
強調「活」得有尊嚴	強調「死」得有尊嚴
以提高生命質素為目標，直到死亡自然發生	以人為方式結束病者低質素的生命
團隊照顧（包括醫護人員及社工等）	由醫生主理
紓緩痛楚及其他身體不適，不左右死亡發生	用藥物或儀器終止生命
強調病者的生活質素，有尊嚴的「活」著	強調病者毋需繼續低質素的生命，有尊嚴的「死」
家屬與病人之間的關係和需要	家屬和病者的個別需要

至於，紓緩治療並不會刻意去左右病者的死亡，是否又代表著參加治療計劃的人只是在另一個意義層面上等死，持放棄的消極態度呢？

並不是！紓緩治療的本意正是以尊重生命，並視死亡為自然過程，以人為本，以提高病者在臨終時期的生活質素，即使面對死亡，也可以有尊嚴地生活。在臨終時期，通常讓病者最飽受煎熬的是身體疼痛未受控制、心靈重擔（例如對死亡的恐懼、憂傷、惦掛家人等等）無法紓解所導致。紓緩治療的團隊正正是針對上述靈性與精神、心理及身體問題關顧末期患者，致使患者在最後的生命旅程中可得到合適的身、心、社、靈及醫護的關顧服務，活得安適及有意義。故此，在此理念下，紓緩治療並非驅使病者持消極之態，反使盡力協助病者以積極之態渡過人生最後階段。