

2018年10-12月善心捐獻

潘美玲
\$1000

永樂蛋莊
\$300

陳仲曦
\$2000

陳碧芝
\$200

十分感謝您們對院舍的支持及捐獻，有關款項將全數撥歸本院活動或設施改善之用。如閣下希望捐獻，可向社工組查詢。

如對本院或頤智園服務有任何查詢、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	張飛先生 高級安老社區服務經理	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：林璇姑娘 編輯：社工陳敏欣 印刷數量：200本 印刷日期：12/2018

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



保良局蕭明紀念護老院

2018年10-12月號

萬水千山總是情

撰文者：社工李姑娘

香港高鐵和港珠澳大橋相繼開通，在院友間引起一陣熱議。

我們大部份院友年輕時由內地逃難來港，當時，他們都抱著過客的心態，想著將來時局穩定就回家鄉與親人團聚。唯歲月催人，院友行動不復當年，遙遠的家鄉可望不可即，高鐵和港珠澳大橋令院友覺得家鄉的距離拉近了，內地親人來港探望變得容易了。

事實上，院舍有不少家屬都住得較遠、或居內地，甚至外地。然而，他們仍堅持到院舍探望自己的家人，讓我們來看看以下兩位院友家人的分享！

幼吾幼以及人之幼的溫容



溫容與來院探望的雷太

溫容本姓陳，有八個弟妹，父母迷信大女兒出生時「腳頭」不好，竟不讓溫容隨家族姓氏！家中的孩子實在太多了，身為長女的溫容自小就要幫忙家事。長大後，溫容到廣州肥皂廠工作，經工友介紹嫁給後來的丈夫雷先生。在工廠工作至50歲退休，溫容獲粵劇名伶紅線女聘為近身傭人，專責照顧紅線女的起居生活。個性一如她的名字—婉約溫順，不多說話，勤勤懇懇，深得紅線女信任。當溫容要隨丈夫移居香港辭工，主僕依依不捨。

入住本院以來，溫容一直由媳婦雷太照應。雷太住屯門，來院舍要轉車。每次探訪交通動輒花上四個小時，但雷太從不以此為苦。

而溫容一生照顧弟妹，更資助侄兒陳先生唸大學。陳先生雖居於廣州，但他也會定期來院舍探望溫容，送上關心。

溫容年屆90高齡，已不太認得親人。然而，從她看到遠道來探望的親人的笑容中，我們就知道這份親情給她帶來多大的喜悅。



溫容(前排右1)參加家屬院友旅行

目錄

萬水千山總是情
生命故事
紓緩治療專題
醫護專題
物理治療專題

P.1-2
P.3-4
P.5
P.6
P.7

10-12月份活動花絮
新院友入宿及溫馨提示
外展言語治療服務
善長捐獻

P.8-9
P.10
P.11
P.12

美玉與光輝

蕭光輝先生是院友周美玉的丈夫，他健步如飛，每隔一段時間，我們就會看到他風塵僕僕地跑來看太太。然後，又匆匆忙忙地離開。

美玉跟光輝的感情要好，這對潮州佳偶奉行男主外女主內的傳統家庭分工。光輝退休後，夫婦二人為伴，一起晨運、上茶樓。2009年，美玉意外跌倒，傷及脊椎，頗長的一段時間由光輝照顧起居生活。

他們夫婦育有3男1女，部分家人居住在廣東省龍崗區，其他在港子女皆忙於工作，也有自己的家庭。於是，光輝就成為家人與美玉連繫的仞帶。他穿梭中港兩地，分別組織子女、孫、曾孫，以至其他親戚來院舍探望美玉，又或者約他們到附近酒樓集合。然後，來院舍帶美玉前去會合，聚首天倫。

平日，光輝就利用手機拍攝兒孫的生活情況給美玉看。美玉個性嫻靜、健談，他們幾個小曾孫都十分精靈可愛，每次來看祖母，都愛親近祖母，令美玉笑逐顏開。



美玉與光輝在院舍閒話家常，光輝給周美玉看內地的家人合照



生命故事——蘇炳宏

撰文者：家人蘇鳳儀

童年成長時光

大家好，我叫蘇炳宏。我今年96歲了。我在廣東新會出生，是家中長子，有一個妹妹。小時候，適逢中日戰爭，因戰亂而輟學，僅接受數年的小學教育。



慶祝生日的我

成年奮鬥

大陸解放後，我隻身申請來港開創新生。一年後，我的太太也申請到港，之後我們有了四名子女。我們夫妻胼手胝足，辛勤努力。我從事熟悉的汽車專業，先後受僱為私家車及貨車司機。數年後，才轉業為駕駛教練(教車師傅)，一直敬業樂業，直至退休。



四個子女與我的合照



我來港時，身上只有港幣10元，與太太辛苦經營了一個溫馨的家庭。我們夫妻從未爭吵，我努力掙錢持家，給妻兒溫飽，奉養高堂。終至成為小康之家，家庭和樂！我非常重視子女教育，我沒有萬貫家財，但深明知識的重要，只要兒女肯努力讀書，我不管如何艱辛都會供兒女接受更高的教育。如今我的兒女總算不負期望，一位博士，兩位碩士和一位學士，兒女在自己的工作領域取得成績。



家庭大合照

歡樂晚年

我熱愛旅遊，兒女曾帶我遊歷美加、亞洲多國。如今，我雖然因需人照料而入住保良局蕭明紀念護老院這個大家庭。不過，兒孫繞膝，已經四代同堂，子女對我悉心照顧和孝順，我已老懷足矣！

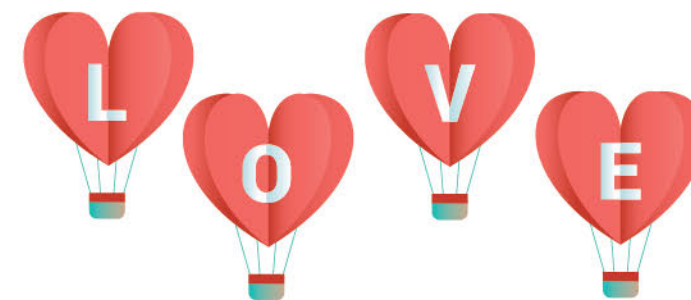


賽馬會「安寧在院舍」計劃

撰文者：社工李卿卿姑娘

本院自2016年參與賽馬會「安寧在院舍」計劃，為長者提供生命晚期紓緩照顧，計劃成效獲得各界認同，賽馬會決定增撥資助，「安寧在院舍」計劃將延長至2022年。原有夜間私家護士服務，在新階段加強至日間護理安寧房的臨終長者。同時，除了

(1)臨終紓緩個案



(2)預設醫療指示個案

(3)臨終紓緩個案(不簽《不作心肺復甦術》)外，

計劃還增加了(4)預早接觸個案，讓更多院友和家人了解紓緩服務。

如有興趣了解計劃詳情的院友和家人，歡迎向社工李姑娘查詢。



醫護專題：人類偏肺病毒感染

病原體

撰文者：護士羅姑娘

人類偏肺病毒是一種單鏈的核糖核酸病毒，可在任何年齡人士引致急性呼吸道感染。病毒於冬末或初春較為常見。

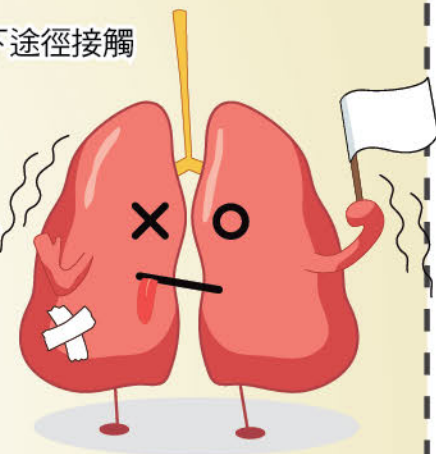
病徵

發燒、咳嗽、聲音沙啞、痰多、流鼻水、鼻塞、呼吸困難或氣促。

傳播途徑

病毒可經由直接或間接接觸而傳播。人類偏肺病毒感染多透過以下途徑接觸患者而傳播：

- 咳嗽和打噴嚏的分泌物；
- 密切接觸如觸摸或握手；和
- 接觸那些受病毒污染的物件或表面，然後觸摸口、鼻或眼睛。



潛伏期

潛伏期一般為3 – 6天。

治理方法

現時，人類偏肺病毒感染並沒有特定的治療方法，患者需留意補充水份。在較嚴重的情況下，患者可能需要氧氣及呼吸機輔助。

預防方法

1. 保持良好的個人衛生

- 經常保持雙手清潔，尤其在觸摸口、鼻或眼睛之前、觸摸扶手或門把等公共設施後，需洗手或用酒精搓手液搓手。
- 打噴嚏或咳嗽時應用紙巾掩蓋口鼻，把用過的紙巾棄置於有蓋的垃圾箱內，然後徹底清潔雙手。
- 避免與他人共用杯子和餐具。
- 當出現呼吸道感染病徵，應戴上外科口罩，避免前往人多擠逼的地方，及盡早向醫生求診。

2. 保持良好的環境衛生

- 定期清潔和消毒常接觸的表面，如傢俬、玩具和共用物件。使用 1 比 99 稀釋家用漂白水消毒，待 15 – 30 分鐘後，用水清洗並抹乾。金屬表面則可用70%火酒清潔消毒。
- 保持室內空氣流通。避免前往人多擠逼或空氣流通欠佳的公眾地方。

資料來源：衛生署衛生防護中心



物理治療專題：膝痛處理的7項要點

撰文者：物理治療師陸可欣姑娘

各位老友記，膝蓋的新傷或舊患都令人束手無策，原來你可以做很多事情來處理膝蓋疼痛，讓我們來看看有哪7個要點吧！

1. 不要休息太多

太多的休息會令你的肌肉變弱，引致關節的疼痛加劇。請諮詢物理治療師，找出一個對你膝蓋安全的肌肉鍛煉計劃，勤加鍛鍊還可以幫助緩解關節的僵硬和改善平衡。

2. 不要跌倒

膝蓋疼痛或不穩定會使摔倒的風險增加，從而導致更多的膝蓋損傷。在日常生活中通過確保房內光線充足、在樓梯間使用扶手、使用合適助行器具、量力而為及在有需要時找職員協助，都可以減低跌倒風險。

3. 休息，冰敷，壓迫和抬高

於膝蓋上使用冰墊以減輕腫脹；亦可使用壓縮繃帶，和抬高膝蓋以促進血液循環，紓緩痛楚。

4. 不要忽視你的體重

如果你超重，按營養師建議減肥可以減輕膝蓋的壓力，輕微的體重減輕都可以帶來改善。

5. 使用助行器或護具

經物理治療師評估的助行器如拐杖或助行架或護膝等都可以減輕膝蓋的壓力。

6. 一雙可以提供足夠承托及穩定的鞋子

布鞋或皮鞋未必能夠提供足夠的承托及穩定功能，選擇合適的鞋和鞋墊則可以減輕膝蓋承受的壓力。

7. 保護你的關節

高衝擊力的運動，例如跑步、弓步和深蹲等都會給膝蓋帶來很大的負荷，應盡量避免。



希望上述的要點可以提示各位老友記正確處理膝部痛症和保護膝蓋！

資料來源：<https://www.webmd.com/pain-management/knee-pain/knee-pain-dos-and-donts#2>

10-12/2018 活動花絮

撰文者：活動策劃幹事鄧姑娘

10月23號 9-10月生日會



大家开开心心聚一堂慶祝壽星生日!

10月29號 蔡繼有學校同學探訪



與小朋友有得玩及互相問候，好溫暖啊!

12月13號 11-12月生日會



生日祝願福如東海，壽比南山!

12月14號 U3A 義工探訪



長者義工真有心，探望院友並齊齊做運動!

12月15號 青草地義工探訪



義工與院友重溫《鳳閣恩仇未了情》做手和唱段，院友反應熱烈!



創藝同行畫畫第二季小組



長者輕描細繪，自信滿滿。

創藝同行手工第二季小組



老師細心指引，組員專心學習，變成良師益友!



新入宿院友

歡迎鄭義嬌婆婆，羅晉浩伯伯，黃恩伯伯，呂金妹婆婆，楊文興伯伯，加入蕭明這個大家庭！希望你們能適應院舍生活，開心生活！



鄭義嬌婆婆



羅晉浩伯伯



黃恩伯伯



楊文興伯伯

溫馨提示

1. 利器存放

為保障院舍院友安全，現懇請院友及家屬配合以下措施：

- 請院友勿存放利器及家人亦不要提供利器予院友。
- 本院職員會定期巡視院舍環境，如發現院友收藏利器，會通知家人取回。

2. 房間執整

為保持院友房間清潔整齊，除本院職員會恆常為院友清潔房間外，亦鼓勵家屬探訪院友時，協助院友執拾床位。如有不需使用的個人物品或衣物，可代為清理或帶走，為院友提供一個舒適的家！

3. 家人外帶食物及食物存放

請家人避免攜來容易變壞的食物予院友存放在院舍，特別是生果，如：香蕉。另所有食物請放在食物盒內，避免滋生蚊蟲。

4. 因院友吞嚥能力不同，為保障院友進食安全，請院友特別在飯堂進食期間不要互相分享食物。

5. 院友零用金

存放於本院之零用金用作支付醫療物品及日常開支，包括活動費用。請院友/家人定期到社工組查詢結餘及簽收收據，如零用金不足，需盡快存入。

外展言語治療服務

撰文者：社工陳姑娘

我們在進食食物或飲用飲料時，由咀嚼食物或吸啜飲料、然後傳送到咽喉、繼而送到食道這個過程中，任何一個步驟出現問題都會影響吞嚥的能力，引起「濁親」、「梗喉」、進食時間過長等吞嚥問題。

言語治療是什麼？

- 協助患者改善溝通及吞嚥問題。
- 言語治療師會透過專業的意見及進行評估，了解患者的進食、溝通及口部肌肉能力，為患者設計個別的口肌及吞嚥訓練計劃，制訂訓練內容。
- 言語治療師會就口腔衛生、食物類別、吞嚥速度、進食份量與時間、進食姿勢、吞嚥練習等提供專業意見，灌輸正確的方法，有助減低吞嚥困難對長者造成的影響。

吞嚥困難的常見病徵

長者最常出現吞嚥障礙，有什麼常見的特徵？

- 吞嚥時或吞嚥後出現咳嗽、氣喘或有痰聲
- 吞嚥後聲線變得混濁不清
- 有食物梗在喉嚨的感覺
- 進食時間過長（超過一小時）
- 經常把食物含在口中
- 持續微燒或肺炎



院舍何時開始有這個服務？

從2018年11月起，院舍會提供每星期一次言語治療師服務。
如有查詢，請向醫護組了解。

資料來源：香港言聽中心