



保良局蕭明紀念護老院

院舍通訊 2017年 10-12月號

豐收的季節



農夫辛勞一年，冬天是他們收成的季節。我們的院友經過一生的耕耘，晚年是他們細味人生收穫的時候。陪伴、照顧院友的同工到了退休的日子，我們希望承傳他們寶貴的服務經驗，歲末的一期院舍通訊與您分享他們的豐收。

看似平凡的人生

陳金鳳每日如常由家健步回院，今日，她一頭銀髮經過電熨，卷曲有致，容光滿面，原來準備出席孫兒的婚宴。

金石為盟

陳金鳳的丈夫吳文邦也是我們的院友，個子高大，退休後中風，復康中心社工見金鳳照顧吃力，建議他入住安老院，文邦初時堅拒，金鳳向丈夫保證不會離開他，文邦回心轉意，夫婦倆 2002 年先後入住本院。丈夫晚年行動不便，金鳳信守承諾，一直照料在旁。

鳳凰于飛

陳金鳳祖籍東莞，香港出生，家族做煤碳生意，有 4 位哥哥 1 位弟弟，是父母的掌上明珠，讀了 2 年小學。吳文邦來自澳門，父母早亡，嫂嫂對他刻薄，來港投靠姑媽，做看更，收入微薄，他的表姐是陳金鳳表哥鄰居，因而邂逅陳金鳳。當時，陳金鳳的裙下之臣眾多，唯她對吳文邦情有獨鍾，父母考慮到陳金鳳嫁吳文邦不必受公婆的氣，於是答應兩人交往，陳金鳳 18 歲與吳文邦結婚，三年抱兩，兩口子組織起有 7 名子女的大家庭。



陳金鳳也是愛狗之人

耕耘的歲月

一家九口擠住一間木屋，丈夫收入有限，沒有工作經驗的陳金鳳帶著年幼的子女上街做小販，賣過的貨品種類、跑過的街市多到連她都記不清楚，那一段日子，夫妻彼此扶持，為家庭付出，陳金鳳不覺得辛苦。

大女兒

上天賜陳金鳳夫婦大女兒，她協助照料家庭，孝順父母，對父母無力供她讀書沒有半句怨言，疼愛弟妹。大女兒長大成人，陳金鳳夫婦讓她把工作收入儲起來，為自己將來打算，夫婦繼續做小販養家。大女兒有了積蓄，請父母搭飛機去台灣旅遊，這趟旅行成為金鳳難忘的回憶。後來，一家獲配藍田邨公屋一大一小兩個單位。大女婚後就住在藍田邨細單位，兩個外孫仔出世。藍田邨其後拆卸，陳金鳳一家調遷廣田邨，大女兒一家則選擇德田邨。兩個外孫仔分別 7 歲和 10 歲時，大女兒不幸因病去世，傷痛過後，金鳳把對大女兒的思念放在內心深處，打起精神，每日煮饅送給外孫，風雨不改，兩個外孫非常懂事，歲月流逝，他們現在已結婚，各有自己的事業和家庭，其中一位在消防署工作，曾經來本院視察火警演習、講解逃生知識。

身體力行

陳金鳳在 1985 年受洗成為基督徒，在教會侍奉，我們常聽到金鳳講「能夠幫得幾多就幾多，無所謂。」金鳳當年陪丈夫做復康運動時，認識一位不幸的女士，因為身體殘疾被丈夫和兒子置之不理，陳金鳳便自告奮勇，幫忙買饅送到她家裡，幫她清倒大小二便，直至該位女士去世。丈夫去世後，金鳳積極生活，每天回家探望子孫、做運動、返教會。



陳金鳳與吳文邦夫婦

豐碩的收穫

回望走過的人生，陳金鳳覺得自己很平凡，但慶幸擁有疼錫自己的父母、結伴 60 年的丈夫、可愛的子孫。金鳳對子女體貼，從不苛求，子孫邀約，欣然赴會，相處一如朋友，她笑言她的家庭好大，足足有 24 人，過節吃飯要兩圍枱，讓我們為陳金鳳豐碩的人生收穫舉杯！

桂花香裡說豐年



資深護理員黎桂珍今年到了退休年齡，當各人都依依不捨她要離我們而去時，她說服丈夫子女，決定以兼職方式留下來，繼續照顧院友，帶領新入職護理員。這個下午，桂姐暫且從繁忙的工作抽空，跟我們分享她在護理工作的豐盛收穫。

父親和公公埋下的種子

桂姐母親管教嚴厲，父親慈祥，喜歡幫助人。桂姐 18 歲結婚，婆婆與公公性情竟跟父母相似，婆婆對媳婦嚴苛，視媳婦為外人，公公卻把桂姐當作女兒一般疼愛。婚後 3 年，長女出生。桂姐與丈夫在街市開雞鴨檔，零售兼供應酒樓，工時長而且辛苦，夫婦胼手砥足，生意興隆，準備開分店時，桂姐的父親和公公相繼去世，未能侍奉兩老，讓他們過上好日子，讓桂姐深深地感到遺憾。

桂姐的選擇

桂姐性格外向好動，人緣佳，她 34 歲交下雞鴨檔生意後，生活依然充實，興趣、約會填滿每一日。過了一段悠遊日子，當時唸中學的大女兒建議母親重拾書本，學一門手藝，如果有機會，不妨再工作。桂姐與子女的關係儼如朋友，經常一起遊玩、彼此無所不談，桂姐接納女兒的意見，在芸芸學科中，她選擇報讀明愛中心的護理員培訓課程。

信是有緣

桂姐依然清晰記得當日來院舍應徵的情境，安老服務副總幹事李太和主任林姑娘好奇她為何不當雞鴨檔老板娘，要來做吃力的護理員？桂姐坦言希望藉著照顧老人家，彌補對父親和公公未能侍奉的遺憾。在桂姐步出院舍不到 5 分鐘路程，便收到林主任電話，開始她在本院超過 20 年的護理員工作。



桂姐與院友、同工為院慶表演粵曲

桂姐的大家庭

桂姐見長者和同工比見家人的時候多，她把院舍看成她的大家庭。她關心長者，放假出國旅行仍心繫護理工作，看到合適的餵食匙羹、用具，便買回來送給院友使用。桂姐又不時大顯身手，烹調美食給同工打氣，大家都愛工餘與桂姐結伴旅行，間接地增進護理團隊的歸屬感和默契。

護理秘笈

桂姐照顧長者的態度熱誠，接納每一位長者的不同、觀察細微且專業，經常提出實用的護理意見，是院友、家屬和同工一致公認值得信賴的護理

員。桂姐臉上總掛著笑容，說話輕柔親切，大家都問她遇到長者無理取鬧為何可以不生氣，她笑言沒有秘訣，只要代入長者的處境，回想長者一生的付出，自然就能體諒，以平常心對待。她寄語同工：要了解每一位長者獨有的性格和喜惡，要尊重和包容，說話溫和一點，保持良好關係，注意安全，明白護理的要求和持續學習技巧。對桂姐而言，長者身心舒泰、胃口好、展露歡顏就是最好的回報。

桂姐獲選 2017 年南華早報護理精神大獎，正是對她多年來用心照料長者致以崇高的敬意。



桂姐帶領院友參與活動，樂在其中

預設護理計劃與臨終照顧計劃

有末期病患、餘生有限的病者都是**紓緩治療**的對象。

餘生何時去到盡頭是無法預料的，故此，紓緩治療會按病者的意願，為他**預設護理計劃**及**臨終護理照顧**。

預設照顧計劃 (Advance Care Plan) 包括：症狀控制、痛楚紓緩、人生回顧、完成心願、臨終支援、後事安排及哀傷輔導。

計劃前期，重點在協助病者和家屬為面對死亡作心靈和實質準備，同時，幫助病者紓緩身體的症狀，讓病者日常生活盡可能過得舒服。

到了病者生命末期，**臨終護理照顧 (End-of-life-Care)** 啟動，醫護人員會評估病者的身體狀況，安排他入住寧養房，繼續對症狀的控制，並為病者與家屬提供心理支援。

寧養房是安靜的獨立房間，方便親友探望和長時間陪伴，房中備有紓緩醫療設施，協助病者舒適和平靜地渡過臨終的日子。假如病者情況回復穩定，經醫生評估，可搬回原房，繼續接受護理。

保良局「四道人生」體弱長者同行計劃

目標	冀望長者和家屬以積極態度面對生命和死亡，能夠坦然向身邊人「道謝」、「道歉」、「道愛」和「道別」，達致「死者善終，生者善別」。
經費	由華人永遠墳場管理委員會贊助
進行日期	10/2017 至 8/2018
推行單位	保良局轄下 14 間安老院舍
服務對象	1820 位長者 + 1932 位護老者 + 1000 位公眾人士
7 項活動	<ol style="list-style-type: none"> 1. 小組 2. 同遊舊地 3. 願望一餐 4. 生命衣裳 5. 無懼「道別」之旅 6. 生命讚禮 7. 追思會

致保良局護理安老院全體同仁：
本人因剛病後，在貴院安老院，承蒙貴院全體同仁之悉心照顧，使我能安穩渡過這段日子，特此致謝。
貴院全體同仁之熱心服務，助我們解決不少的問題。
祝 貴院全體同仁工作順利
2017年10月

葉明護老院全人：
感謝貴院全人對
我父親譚球英多年來
的悉心照顧，醫心努力，
特此致謝！
祝貴院全人身體
健康，工作順利！
譚球英家屬敬上
2017年10月

您們的讚賞令我們服務長者增添信心和力量！



請問我幾時行得番？



(1) 問：我跌倒已經過左一段時間，仲要等幾耐先行得番？

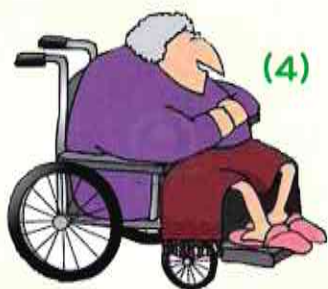
每一位長者的復原時間會因跌倒受傷程度而不同。如果骨折、或做過手術，康復時間會較長。長者由物理治療師或職業治療師評估跌倒風險、安全意識，制定復康計劃後，要接受體能訓練、視乎進展，才能決定恢復步行或使用助行器具的方案。各位長者切勿心急！

(2) 問：我在床上休息左成個月，自己每日都做伸腳運動，掂解仲唔比我行？

很高興聽到你積極做運動，但要步行安穩，除了下肢伸展好，還要有足夠的肌力和平衡力。如果需要輔助器具，就要學習使用。由物理治療師或職業治療師度身訂造的訓練，可以加快復康速度！

(3) 問：改用四腳架，我好唔慣，覺得好阻礙，我可唔可以用番拐杖？

四腳架的支撐功能比拐杖好，令步行更穩定。使用助行架有指定的步伐，初期使用不習慣，應慢慢學習和適應。勉強使用拐杖，會有跌倒危機！



(4) 問：我以前係屋企摸住傢具自己行，掂解安老院唔比我咁樣行？

長者用手扶著傢具步行，顯示他的平衡力下降，需要使用助行器具提升平衡力，減低跌倒風險。院舍環境與家居不同，因此，長者需要使用合適的助行器具輔助步行，以策安全。

(5) 問：我見到其他老人家可以自己轉輪椅，但係我就唔得，掂解？

自己轉輪椅必須具備駕駛輪椅、轉移技巧和 safety 知識，長者經職業治療師評估適合，就可以接受輪椅操控訓練，考試合格，就可以於指定範圍內自己轉輪椅啦。



高血壓的真面目

心臟是人體的一個泵，推動血液運行全身，當血液泵進動脈血管時，對血管壁產生壓力，稱為血壓。心臟收縮和舒張時產生不同的壓力，故分「收縮壓」（俗稱「上壓」）及「舒張壓」（俗稱「下壓」）。



定義

上壓

下壓

高血壓

高於 140mmHg

高於 90mmHg

標準按年齡作相應調整，當血壓在反覆量度後仍持續高於相應標準水平，才算是高血壓症。

高血壓的成因

90%	原因不明，不能根治，但適當的治療能令血壓下降，減低併發症。
10%	由其他疾病引起，例如腎病、內分泌病及血管病等。

病徵

沒有明顯病徵，大部份患者都不會感覺不適，通常在量度血壓時發現。

高血壓引發疾病

損害器官	心臟、腦部、眼睛、腎臟
引發疾病	心臟衰竭、心臟病發、中風、視網膜病變、腎衰竭，甚至死亡。血壓愈高，出現併發症的機會愈大。



治理

生活調適

1. 均衡飲食，少吃含高鹽、高脂、高膽固醇的食物，例如：腐乳、豉油、肥肉、魷魚、內臟等，多吃蔬菜、水果。
2. 戒煙，少飲酒、咖啡、茶。
3. 適量運動。
4. 保持適當體重。
5. 有充份休息，避免過勞。
6. 保持心境開朗。
7. 定期量血壓。



我的想法對嗎？

服降血壓藥後，生活毋須繼續調適	不當的生活習慣會影響健康，令高血壓惡化。
害怕藥物的副作用	降血壓藥的副作用輕微，不必擔心。
只有緊張的人才會患高血壓。	高血壓可以發生在任何人身上，保持心情輕鬆只能起到輔助作用。
用藥後血壓已受控制，自己可以減少劑量或停藥。	藥物是幫助控制血壓水平，不能完全根治高血壓，擅自改變劑量或停藥會引致血壓再度升高。
聽講某款血壓藥非常有效，一試無妨。 醫生要我服多種降血壓藥，我朋友只需服一種，那一定是較好的特效藥。	降血壓藥有很多種，處方按每個人的病況及對藥物的反應而不同。有些人只需服用一種降血壓藥，而有些則要配合多種服用，切勿自行停藥或服用其他藥物，中藥、保健產品，也會影響療效，導致血壓失控。

職業治療師馮先生今次為大家介紹《波波操》第三式和第四式。兩式動作以伸展肩膊和手肘為主，建議分開進行，以減低肩膊的疲勞感。至於手部協調動作，進行時就要動動腦筋，想想雙手應該怎樣放！如果運動期間或運動後有任何不適，請馬上停止並向你的治療師查詢。

第三式 左右開弓

(左右輪流做，各 5 次)

- 開始姿勢 —— 雙手持球在胸前交疊
- 右手維持屈曲，手肘抬高至接近肩膊高度，向橫呈拉弓動作
- 面部朝向左手，左手向橫向外伸直，手心轉向外
- 接著，面部朝向右邊，右手同時伸直（雙手向橫伸直）
- 最後雙手向下收，並回到開始姿勢，再交換手做



第四式 頂天立地

(左右輪流做，各 5 次)

- 開始姿勢 —— 雙手持球輕放於腹前，手心向腹部
- 左手向上舉，至胸前反掌向上，再繼續上舉至最高點
- 右手手心向下，自身體同側向下伸展
- 最後自然收回雙手至開始姿勢，再交換手做



紅船戲班的花旦小生好有台型



為期兩年的「文武耆才」計劃壓軸演出陣容鼎盛，導師義工分享訓練心得



活動花絮

今年院友和家人合作造傳統月餅外，更製作薯蓉月餅，讓咀嚼有困難的院友也能享受佳節美食



冬至 包餃子



老友記齊齊認識長者 日的來源



聖誕老人派禮物



服務質素標準簡介 (SQS)

在管理和服務上，本院按社會福利署的規定，以「服務質素標準」訂明單位應具備的質素水平。「服務質素標準」共有 16 項，每項均有其「準則」及「評估指標」說明。本期院舍通訊簡介服務質素標準如下：

標準 3 服務單位存備其服務運作和活動的最新準確記錄。

標準 4 有職員、管理人員、管理委員會和 / 或理事會或其他決策組織的職務及責任均有清楚的界定。及責任均有清楚的界定。

院舍消息

- ❖ 院友餐後使用濕紙巾清潔嘴巴和雙手
- ❖ 清洗全院空調
- ❖ 更換房間牆角

10-12 月
善長 陳仲曦先生
捐贈 HK\$1000

如對本院 / 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，亦可聯絡上列負責人。閣下的意見有助我們持續改善、提昇服務質素，令服務日臻圓滿。感謝支持。

本院負責人	俞瑩 女士 副主任	梁麗冰姑娘 安老院舍服務經理
電話	2349 4800	2277 8888
傳真	2952 9867	2890 2097
電郵	siuming@poleungkuk.org.hk	soc.admin@poleungkuk.org.hk
地址	藍田廣田邨廣軒樓及廣雅樓地下及一樓	香港銅鑼灣禮頓道 66 號莊啟程大廈 5 樓

回郵地址：保良局蕭明紀念護老院
藍田廣田邨廣軒樓及廣雅樓地下及一樓



印刷品