



保良局蕭明紀念護老院

院舍通訊 2017年7-9月號

文武耆才  
活得精彩



地址 藍田廣田邨廣軒 / 廣雅樓地下及一樓

電話 2349 4800

傳話 2952 9876

電郵 [siuming@poleungkuk.org.hk](mailto:siuming@poleungkuk.org.hk)

「呢排院舍多咗好多粵劇活動呀！啱晒我哋呀！」一位十分喜愛粵劇的老友記開心地說。老友記所指的活動就是由社會福利署「老有所為活動計劃」撥款，在本院進行得如火如荼的「文武耆才」計劃了！這個計劃結合了粵劇及懷緬治療的東方表達藝術治療的元素（方間流行的藝術／表達藝術治療，絕大部份都是以西方藝術為主，正所謂「西為中用」，未必能夠配合老友記的口味、興趣，甚或風俗文化。但以東方藝術媒體作為入手點，加上懷緬治療的元素，吸引了患有認知障礙症的老友記參加，又藉此產生共同話題和凝聚力，更引起他們藉粵曲，抒發出對生活、整个人生經歷的回顧與舒嘆，從而懷緬和享受共同經歷的時代文化。）

大家別以為以粵劇為主題的活動只是播放粵劇給老友記收看這麼簡單，計劃邀得青草地粵劇工作室的粵劇界人士合作，參與不同的活動環節，令一連串的小組活動更精彩豐富，今期院舍通訊就要與大家分享計劃的活動花絮：

## 第一回 「梨園話舊」-懷緬治療小組

一連八節的小組，與院舍及中心的老友記分享粵劇的淵源和故事，大家一同回憶昔日到大戲棚看神功戲的經歷，回味與親友看粵劇的樂趣。原來大部分老友記都是粵劇名伶任劍輝及白雪仙的戲迷呢！說起任姐及仙姐的作品，大家都回味無窮。當中，老友記還興之所致即席哼出一兩首手本明曲。



小組最後兩節，很榮幸邀請了粵劇名伶阮兆輝先生、王潔清小姐及梁煒康先生與老友記分享粵劇生涯的苦與樂，老友記都聽得津津樂道呢！



在每節小組完畢，每位組員都滿足地帶著一份共同的集體回憶，依依不捨地離去。可想而知，粵劇（東方藝術）加懷緬元素所發揮的吸引力和治癒力實不簡單，也為他們增添不少歡樂氣氛和生趣。



## 第二回 「有板有眼」-音樂治療小組

音樂能夠幫助人舒緩情緒或抒發感受。對老友記而言，更是情感表達、代入感受，和舒緩情緒的好工具。「有板有眼」音樂治療小組，以東方粵劇戲曲作為藝術表達媒體，讓老友記們藉著一同欣賞《帝女花》、《鳳國恩仇未了情》等著名戲曲，一邊敲擊鑼鼓及樂器，一同選段和唱，隨從節拍、音韻、旋律，既能從集體敲打拍子中享受一同製造共鳴的樂趣，又可從聽到美妙旋律中投入了感情，並從音韻變化中抒發了情感，甚至穩定了負面的情緒。

此外，大家亦可以在欣賞戲曲的同時，了解個中典故來由，讓老友記有時空交流的體驗之餘，也立體地豐富了他們的思想空間，從而對他們昔日的生活作出了緬懷和呼應。

「有板有眼」選用陪伴老友記成長的東方音樂藝術（粵劇戲曲），介入於他們現今的閒餘生活之中，讓他們經驗到藝術表達與時代對話，從而懷緬過往生活經歷，學習享受和感恩，為今昔生活連結，更添姿彩。

不少老友記對粵劇或粵曲都有情意結及一份親切感，聽到熟悉的曲目時，都會隨哼隨唱，手舞足蹈，十分陶醉。許多人說起音樂治療時，都會想起西方或現代音樂，其實中式音樂、粵劇戲曲也可以是老友記的音樂良藥。將懷緬治療融入戲曲表演，兩者結合，便成了東方表達藝術的懷緬治療了。



## 第三回 「功架十足」-體驗小組

說起粵劇，當然不少得認識不同小生花旦的戲服、妝容及造型的分別與特色。這次小組活動，亦讓老友記親身穿戴戲服、拍攝造型相。

我們十分榮幸，能邀請兩位粵劇演員花旦鄭雅琪小姐及王潔清小姐為老友記即場試範化妝及詳述妝容的技巧與特色，老友記都看得全神貫注。轉眼間，鄭雅琪小姐搖身一變，一位嬌俏的花旦就活靈活現在大家眼前了。



「好靚呀！好靚呀」化妝及穿戴完成，老友記都不停讚賞，爭著與花旦合照





「登!登!登!登!(音樂)  
萬眾期待的花旦小生隨即  
粉墨登場了!



廖友娣婆婆穿上一身  
「十三妹」的戲服，  
有型有款，功架十足!



## 活動預告

未來一季，文武耆才的活動愈來愈精彩，請密切留意!



### 「紅船戲班」折子戲排練

日期：10月16日至11月25日（共13節）

內容：老友記排練折子戲，學習身段造手，並於11月26日「紅船戲班」折子戲暨「文武耆才」計劃分享會上演出。參加者可以學以致用，分享過程和成就感。



### 「紅船戲班」折子戲 暨「文武耆才」計劃分享會

日期：11月26日（星期日）

時間：下午2時至5時

地點：藍田（東區）社區會堂

（九龍藍田碧雲道223號藍田社區綜合大樓3樓）

（即保良局劉陳小寶長者地區中心樓上）

內容：老友記參與演出折子戲，計劃總結及經驗分享，義工嘉許



歡迎老友記、家屬及公眾人士到場參加，  
支持院友的演出!

# 新力軍介紹



**黃**啟揚是社工組新入職的福利工作員，大家可叫他「黃生」或「揚仔」，揚仔喜歡彈結他，未來會舉辦不同的社交康樂活動給各位老友記，到時大家要踴躍報名啦！



**石**頌妮是行政組的文員，她的辦公位置在地下辦公室，各位院友/家屬經過大堂時，很容易就會見到她的芳蹤呢！



**向**燕雖然初來甫到，由於有照顧家中長輩經驗，很快便掌握頤智園的護理員工作，會員經常受到身體疼痛病患困擾，但依然堅毅生活，更難得他們以幽默面對，令向燕印象深刻。



**梁**穎珊的英文名是 Suzanne (蘇珊)，她是我們的職業治療助理，負責老友記的復康運動、認知訓練和輔助器具的保養，老友記日常活動與她可謂息息相關，逐漸認識老友記，Suzanne 覺得他們精靈活潑。

## 本院消息

### 實習學生

城市大學社會工作榮譽文學士課程學生韋樂宜及戴燕婷、浸會大學輔導學社會科學碩士課程學生黃競生及南澳大學心理學系的學生林凱琪將於 9 月開始到本院實習。



學生韋樂宜及戴燕婷



學生林凱琪



學生李競生

### 醫健通 ehealth 登記醫健通

本院已登記成為使用醫健通電子健康紀錄互通系統的註冊機構。現鼓勵家屬為院友登記，加入互通系統，於本院接受醫護服務時，本院便可翻閱院友的電子健康紀錄，提供更適時的診治及護理。為保存私隱，一切內容，只供院舍內醫療及護理之用。參與互通系統屬自願性質，費用全免。參加者亦可於有參與醫健通的私人執業醫生處，讓醫生翻閱其公家醫療紀錄。現已有 28 位院友登記了，有興趣的家屬及院友，歡迎向醫護組查詢或登記。有關醫健通的介紹，亦可瀏覽：<http://www.ehealth.gov.hk/tc/home/index.html>

## 新老友記簡介



張妹婆婆



梁好婆婆

歡迎她正式加入我們的大家庭！

## 溫馨提示

本港今年的夏季流感高峰期已結束，冬季流感高峰期又即將來臨，我們都要保持警覺，接觸長者前記得清潔雙手，如有感冒徵狀，請暫時不要來院舍探訪長者，多謝合作。

## 7至9月 善心捐獻

陳仲銘先生 \$2,000

### 院友遺產捐贈

彭樂先生 \$15,000

十分感謝您們對本院的支持及捐贈，有關款項將全數撥歸本院活動或設施改善之用。如欲捐獻，歡迎向社工組查詢。



我叫陳伙葵，1932年在紅磡留產所出生，我是一個不折不扣的香港人。我的名字是父親給我起的。我有一個哥哥和一個弟弟，我們一家五口，生活得非常開心。父親因為工作的原故，長居外地，母親帶著我們三兄妹生活。父親經常寫信回家，十分關心我們的生活狀況。我記得小時候，母親要落田耕種，又在家中養雞、牛、豬等牲畜，我們並不富裕，但生活自給自足。

小時候，我曾經上學，但由於家境困難，只唸了大約一年半，便要停學，當時我年紀尚小，無法提起鋤頭到田裡幹活，於是，母親讓我負責收集豬糞堆肥、起爐煮飯、洗衣、照顧弟弟。我把家務做完，就帶著弟弟跟鄰居小孩玩泥沙、拋石仔。



在我十多歲時，經朋友介紹，我去針織廠織布，又去紗織廠打紗。工作雖然辛苦，但一想到能夠賺錢幫補家計，我就感到好滿足。為了減輕母親的負擔，工廠放假的日子，我便跑回家，落田幫忙。

耕種和打紗織布是兩種迥然不同的工作。耕田非常辛苦，日曬雨淋，少些體力也不行，但並非多勞便一定多得，大雨、天旱都影響收成，不過，到了收割的日子，看到田間纍纍的稻穗，就格外開心。打紗織布則講求工序，必須按步就班，否則，一個不留神，漏了一個步驟，就會前功盡廢，故此，領班經常提我們工人要打醒十二分精神。我覺得打紗織布終究比耕田省力，工作環境亦比較清潔，收入穩定。



到了適婚年齡，父母讓我物色婚姻對象，組織自己的小家庭。我興幸父母讓我自由戀愛，我的對象是鄰村一位青年，我們年輕時已彼此認識，大家情投意合，交往了一陣子便結婚，婚後，我生了一男一女，湊成一個「好」字。



雖然入了院舍，家人仍經常帶我外出飲茶。



我與女兒開心合照。

踏入老年，我入住保良局蕭明紀念護老院，不經不覺已經渡過7年。院舍生活安穩，我有很多同伴，有專人照顧，子女經常來探望，院舍還有各種不同活動，為我的晚年生活添上色彩。



一年一度院慶活動，食大餐。



經常有義工探訪我！

# 長者福利 一目了然

各位老友記及家屬，政府在今年的《施政報告》對長者推出多項福利改善措施，包括放寬長者生活津貼資產上限、推出高額長者生活津貼等，你們有沒有留意呢？下表是現時的長者福利一覽表：

類別	資格	簡介
長者生活津貼	<ul style="list-style-type: none"> <li>年滿 65 歲或以上；</li> <li>單身人士資產不多於 \$329,000；入息 \$7,750 或以下</li> <li>夫婦資產不多於 \$499,000；入息 \$12,620 或以下</li> </ul>	每月可領取金額 \$2,565
高齡津貼 (俗稱「生果金」)	70 歲或以上長者	每月可領取金額 \$1,325
長者牙科津貼	75 歲或以上長者生活津貼	長者可到區內地區長者中心查詢
長者申請綜援	60 歲或以上單人長者	<ul style="list-style-type: none"> <li>標準金額</li> <li>健全 / 殘疾程度達 50% : \$3,435</li> <li>殘疾程度達 100% : \$4,155</li> </ul> 取消簽署「不供養父母證明書」(俗稱「衰仔紙」)
醫療券	65 歲或以上長者	<ul style="list-style-type: none"> <li>每年 \$2,000</li> <li>醫療券累積金額上限為 4,000 元。</li> <li>醫療券使用者毋須預先登記或預先領取醫療券</li> <li>私營西醫、中醫、牙醫、脊醫、註冊護士和登記護士、物理治療師、職業治療師、放射技師、醫務化驗師(專職醫療及化驗服務等，須按現行的轉介安排)及於註冊名單第 1 部份註冊的視光師所提供的服務。</li> </ul>
豁免公立醫院及診所費用	<ul style="list-style-type: none"> <li>75 歲或以上長者</li> <li>單身、資產不多於 \$144,000</li> <li>夫婦、資產不多於 \$218,000</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>社會福利署已為合資格的長者發出醫療費用豁免證明書，屆時長者只需帶同證明書就可免費看醫生，不用額外申請。</li> </ul>
高額長者生活津貼	<ul style="list-style-type: none"> <li>75 歲或以上長者</li> <li>單身、資產不多於 \$144,000</li> <li>夫婦、資產不多於 \$218,000</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>可領取金額 \$3,435</li> <li>現正領取長者生活津貼的長者不用重新申請，社會福利署於 2018 年中，陸續為合資格長者「自動轉換」，生效日期將追溯至 2017 年 5 月 1 日起生效，會一次過補回差額。</li> </ul>

以上資料更新至 2017 年 10 月，如有任何查詢，歡迎向社工組或直接向社會福利署藍田社會保障辦事處查詢，

電話：2346 7583



# 活動花絮

## 7-8月生日會



院舍每兩個月會為老友記舉行生日會，讓院舍老友記能彼此祝賀，共同歡渡和慶祝生晨。本院謹祝各位7-8月生日的老友記，福如東海，壽比南山！



齊齊用心，打做個心意生日咭



大功告成，是不是好漂亮？



8月壽星，黎玉珍及吳順，生日快樂！！



飲杯！祝 身體健康！



到會美食，種類十分豐富，好味道！

## 敬老午間聚會

由國際中醫藥膳自療學會主辦的《敬老午間茶聚》於8月26日假九龍龍庭華宴舉行，邀請了10位老友記出席，除了美食之外，更有精彩表演呢！老友記看得目不暇給，既愉快又滿足！



一起大合照，祝願精彩每一天！



與本局安老院舍服務高級經理黎姑娘來個抱抱合照！



看我們多神氣！Yeah！



手牽手，做個好朋友！



## 開心茶座

每月一次的《開心茶座》，為老友記炮製不同特色美食，今次搞搞新意思，食番次西餐：卡邦尼意粉，配芒果蜜桃茶，老友記在享受一頓意式風味餐之餘，配以一杯充滿夏日風情的果茶，有餘置身夏日歐洲渡假中，大家從老友記的食評就可得知他們有多享受了！



品嚐芒果蜜桃茶，一流！開心茶座，我like!



好欣賞個卡邦尼汁意粉有磨菇味！



用筷子品嚐意粉，別有一番風味！讚讚讚！！

# 頤智園動向

頤智園的老友記平日會做不同的伸展運動，寓運動於娛樂。這次職業治療師馮先生為大家介紹兩式簡單的伸展運動一波波操，希望有助大家伸展一下雙手及腰部。做運動切記量力而為，如果進行期間身體有任何不適，請即停止並向你的治療師查詢。

開始前大家需要先準備 2 個小球。

## 第一式 舉肩反掌

- 開始姿勢 —— 雙手持球輕放於腹前，手心向上。
- 雙手向上舉，到最高點時反掌向上，同時用鼻吸氣。
- 然後雙手自外側畫圈放下，眼望前方，放下時用口呼氣。
- 收回雙手至開始姿勢，一共做 5 次。



## 第二式 左擁右抱

- 開始姿勢 —— 雙手持球輕放大腿上，手心向下。
- 左手向橫伸直，手心向外，腰部順勢橫伸，右手維持放大腿上。
- 然後左手水平向內畫一個大圈，腰部順勢向橫回到開始姿勢。
- 然後輪到右手重複做。兩邊分別做 5 次。



## 身

晚期病者的身體一般會出現：痛楚、氣促、噁心、吞嚥困難、口腔問題、沒有胃口、失眠、水腫等。紓緩護理能把身體的不適減至最低、維持身體機能、關顧感官上的需要，讓病者在接受護理時感到被尊重。



## 心

在心理層面，讓病者和家人的情緒得到疏導和支持，協助他們解開心結、完成未償的心願，珍惜相處的時間。向感激的人道謝、向珍惜的人表達愛、向冒犯的人道歉、向摯親好友道別。



## 社

病者來到生命晚期，表達、活動能力已大不如前，紓緩護理藉以協助病者安排生活上的實務事宜，例如：身後事的安排、託付照顧家中長幼，甚或心愛動植物、維繫基本的社交，為病者與家人拍照，錄音或錄像等，留下回憶。



## 靈

透過生命回顧、輔導、信仰活動，讓病者回首自己的一生，重新檢視經歷過的喜、怒、哀、樂，遇到的人和事，從中肯定生命的意義，能無憾和安然面對死亡。



## 服務質素標準簡介 (SQS)

在管理及提供服務方面，本院按社會福利署之規定，以「服務質素標準」訂明了單位應具備的質素水平，十六項「服務質素標準」，每項均有其「準則」及「評估指標」說明。本期院舍通訊為各位院友及家屬簡介各服務質素標準之內容如下：

- 標準 1** 服務單位確保製備說明資料，清楚陳述其宗旨、目標和提供服務的形式，隨時讓公眾索閱。
- 標準 2** 服務單位應檢討及修訂有關服務提供方面的政策和程序。

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，亦可聯絡下列負責人。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	吳秋和姑娘 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

督印人：吳秋和姑娘

編輯：社工組

由 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