



保良局東涌護老院

地址：東涌文東路39號東涌市政大樓3-5樓

電話：2109 2038 傳真：2109 2032

電郵：tungchunhome@poleungkuk.org.hk

督印人：麥美儀姑娘 主編：盧慧貞姑娘、葉穎芝姑娘、馬梓甄姑娘

第二十七期
2019年1至3月

愛在院舍 流心餐膳



流心餐膳製作小百科

體弱長者因為咀嚼或吞嚥能力轉弱，每日都食一碗碗的糊蓉餐，食得多都會悶。為打破悶局，本局廚師們花盡心思，把食物原材料打蓉倒模，製作精緻軟滑、色香味俱全的流心餐膳，讓老友記食得開懷，食得安心。

一尾魚、一碟菜，包含著我們對老友記厚厚的愛！



今次介紹流心餐膳製作，先要煮熟原材料、準備日本增稠劑及模具。



把原材料切成小塊，加原汁及適量日本增稠劑，放入養生機打勻。



魚柳做法一樣，魚加原汁及適量增稠劑，用機打成蓉及加熱。



菜打好後，放在葉形的模具，待溫度降至70度以下便可脫模。



脫模後，就是用紅蘿蔔及魚柳製成的鯉魚。

賣相精美的流心餐膳，吸引長者的食慾，吃得好自然身體好。

南華早報 護理精神大獎

本院又有好消息公佈，南華早報舉辦「護理精神大獎2018」，本院護理主任練偉敬及護理員潘秀英一同獲獎。南華早報設立「護理精神大獎」目的是為表彰業界的卓越服務和出色貢獻，並向服務病人、同事和社會的從業員致敬。

護理員精神獎：潘秀英

潘秀英在本院任職護理員4年有多，帶領團隊為長者服務。2015年初認識潘秀英時，她對工作流程非常熟悉，並不怕麻煩去教新同事，她對長者非常細心，一次早上換片時，發現長者左側肢軟弱無力，即時報告護士，長者被診斷為中風並得到及時的治療。此外一名新入宿長者發現指間紅疹痕癢，她懷疑長者患有疥瘡，報告護士，及時跟進治療避免傳染他人。能夠細心照顧長者，適時報告及介入，可見員工對工作的認真和投入。

秀英時常面帶笑容，說話有禮貌，長者和家人交代的事均能一一跟進。與同事合作方面，她不會計較工作，例如一名長者經常把床位弄得很髒亂，令其他長者及家人有意見，她主動幫手清潔外，更會定時為長者清潔床位，令大家都住得開心。

秀英說過工作上最感動的是見到老友記的另一半到訪，要向他們請教夫婦相處之道，學習相愛到老。



護士精神獎：練偉敬

練偉敬大學時主修工程，畢業後在一次朋友的聚會上，聽到一位從事安老服務朋友的分享，提過一些看似微不足道的工作，他卻意外地解決了長者生活上的困難，這些滿足感，成為了他生活上的推動力。練偉敬覺得是一份感召，要接受新的使命，人生才會更豐盛，於是到大學修讀護理碩士課程。

他表示安老院的工作與醫院不同，與長者要建立關係，融入他們生活中。如果說人生就像一場馬拉松長跑，護士就是伴跑員，不但照顧比賽跑手，更會陪長者完成比賽。在長者氣來氣喘、垂頭喪氣時，護士會為他們打氣，協助他們恢復過來。偉敬的心願，是陪伴著長者無憾地衝過終點，護理上更細心分析和觀察長者所需。他入行經驗尚淺，除了感謝前輩的提點，更認為全人護理是團隊的合作，與社工及治療師有良好的溝通。

在工作上，偉敬遇過一些氣勢凌人的家屬，一到步便連珠發炮的說出對長者護理的種種規條。但偉敬抱著同理心，明白家屬的孝心，透過與家屬充分的溝通，按要求提出調整方案，令家屬感到滿意和認同。此外，一位患有認知障礙症的長者，因為遊走成為不受歡迎人物。偉敬與團隊以貼提示圖、鼓勵長者練字和看報紙外，去安撫長者情緒。偉敬知道長者喜歡聽歌，更去印製歌詞給長者，希望以多元活動去分散長者的注意力。其他的長者和家屬也漸漸接受這位無記性伯伯，而伯伯的家屬對於院舍的照顧更以嘉許信及錦旗致謝，給同事很大的鼓舞。



院長的話

香港清遠友好協進會的朋友於1/3/2019到訪本院，與老友記玩遊戲、獻唱和大派禮物，場面非常熱鬧。義工當中，大家可能會發現其中一位比較面熟，她便是長者歐陽七婆婆的女兒陳女士。歐陽婆婆入住院舍三個月左右，陳女士曾經帶同協會朋友探訪婆婆，所以義工們對院舍不感陌生，更稱讚護理員同事細心，鼓勵長者用膳，令歐陽婆婆越住越精神。義工的讚賞令我感到很光榮，同事工作的細心和耐性，家人都記在心中。同事們，我們要繼續努力，把愛護老友記的精神發揚光大。





關懷長者心企業連繫暨新年茶聚

保良局一年一度的大型節目「關懷長者心」企業連繫暨新年茶聚，本院長者們亦獲邀請來到機場富豪酒店參與，活動除了有歌手載歌載舞之外，亦有嘉賓到場大派禮物，送上健康的祝福，讓長者們滿載而歸。



新春開年飯

開年食盆菜，寓意盆滿鉢滿，今年利基三星聯營的企業義工為院舍長者帶來盆菜與金豬，向各位老友記拜年，慶祝新年來到。義工們與長者大玩遊戲，財神出場送禮之餘，更各參加者送上溫暖的祝福，場面熱鬧。



花展巡遊

今年香港花卉展繼續在維多利亞公園舉辦，今屆的主題花是充滿生命力「大紅花」，長者們看到顏色鮮艷的花景及各地機構悉心栽培、造型優美的花藝擺設，長者們都急不及待地與色彩繽紛的園景拍照留念。



敬老賀新春

新春活動精彩陸續有來，老友記期待已久的敬老賀新春於2月26日在九龍灣展貿中心舉行，表演豐富，有小丑、有醒獅，長者們都興奮雀躍，紛紛投出注目禮。

此外，本院長者亦一同參與場內的攤位義賣，向參與活動的嘉賓介紹。



紓緩治療

喪親者之飲食建議—開心食物

要穩定情緒的食物：

高纖維碳水化合物、蛋白質食物、蘊含奧米加三脂肪酸的食物

高纖維碳水化合物

- ▶ 為腦部供應糖份，提供能量及增加血清素分泌，協助更多的血清素進入腦部，進行血清素的合成
- ▶ 消化情況未如精製糖食品般快，升糖指數低的選擇，可令血糖慢慢上升，有效長期刺激分泌，令提升情緒的效果較持續
- ▶ 例如多穀麵包、紅米、糙米、意粉、番薯及麥皮等



蛋白質食物

- ▶ 含色胺酸（其中一種胺基酸）
幫助大腦管理情緒（如：奶類及其製品、豆腐、黃豆、低脂芝士、魚類、雞肉及豬肉、花生、牛肉、雞蛋）



蘊含奧米加三脂肪酸的食物

- ▶ 加強中樞神經系統功能，有助提高血清素水平，幫助穩定情緒及減壓
- ▶ 例如三文魚、吞拿魚、銀鱈魚、鯖魚、果仁類（如核桃、果仁）等

甜食迷思？吃甜品如雪糕、朱古力、蛋糕、糖果等高糖甜食會開心D？

- ▶ 甜品多由精製糖製造，可於短時間內消化，進食後會令血糖急升，雖然可為腦部提供能量，增加血清素分泌，令人情緒提升，但愉快心情只屬暫時，難以長時間維持。
- ▶ 因為血糖突然急升，會令胰島素即時「開工」，以降低血糖，令血糖在短時間內大起大跌，反令情緒變得不穩定。
- ▶ 甜品的營養價值極低，並非改善情緒的好幫手。

溫馨提示

- 請家屬把長者每月宿費以支票、存入銀行戶口或申請自動轉賬，以繳交每月宿費。存入銀行戶口後的銀行收據需盡快交回院舍，以便發出收據。

請家屬 / 長者將現金存入以下**匯豐銀行**賬號，並**每月5號**前將**銀行入數紙**交回東涌院，謝謝。

A/C NO : 002-239564-001

A/C NAME : PO LEUNG KUK

- 護士於派藥時間要專注派藥，家屬如有查詢和來電，會於完成派藥後盡快跟進，多謝合作。

意見表達或讚許

如對本院有任何意見，歡迎隨時向職員反映。您的意見有助我們持續改善服務質素，多謝。

負責人	麥美儀姑娘 營運經理	黃妙真姑娘 安老院舍服務經理
電話	2109 2038	2277 8888
傳真	2109 2032	2890 2097
電郵	tungchunhome @poleungkuk.org.hk	soc.admin @poleungkuk.org.hk
地址	東涌文東路39號 東涌市政大樓3-5樓	香港銅鑼灣禮頓道66號 莊啟程大樓5樓



保良局東涌護老院

東涌文東路39號東涌市政大樓3-5樓

印刷品