



保良局
PO LEUNG KUK



社會福利署資助服務
Subsidised Service by
the Social Welfare Department

保良局蕭明紀念護老院

2024年10-12月季刊



督印人：張芷穎

編輯：黃灝垣

印刷數量：170本

印刷日期：1/2025



熱烈歡迎新院友



地下

鄭蘇波伯伯 郭國興伯伯

譚利發伯伯 楊存魁伯伯

黃森伯伯

歡迎各位新院友加入蕭明紀念護老院，期望日後與大家共渡更多歡樂時光!

1樓

梁成伯伯 馮華盛伯伯

李翠霞婆婆

職員動向

各位院友及家屬，大家好！很開心成為蕭明一分子和大家相遇。新工作環境，很多事情需要學習，感謝同事的耐心及幫忙，見到院友熱情地打招呼，全是暖心的舉動，為我的工作加添動力。希望日後可以跟大家有更多互動的機會，多多交流及分享。新年新希望，祝大家事事順境、身體健康!



樂齡科技大使

李鈺鈴



行政助理

馮詠梅

大家好，我是馮詠梅，作為一名進入一個全新工作環境的新員工來說，盡管在過去的工作中累積了一定的經驗，但剛進入機構，為了讓自己能夠盡早進入狀態和適應工作環境，在遇到問題時我會請教同事，並積極學習，努力提升自己。希望日後可以與院友相處融洽，請各位多多指教，謝謝大家。

護理及康健服務



高血壓小知識

高血壓是指血壓持續處於高水平的一種慢性疾病。血壓是當心臟收縮，將血液泵入動脈時所加諸動脈血管壁的壓力。我們需要維持正常的血壓，推動血液在體內運行，把氧氣和營養輸送到身體各組織。然而，如果血壓上升並持續處於高水平，便可能會引致嚴重的健康問題，包括中風、冠心病及心臟衰竭、慢性腎病甚至是早逝。

血壓度數以兩組數字表達，首個數字（收縮壓/上壓）顯示心臟收縮泵出血液時血管內的壓力，而第二個或寫於下方的數字（舒張壓/下壓）則表示在心跳之間，心臟放鬆時血管內的壓力。

病徵

高血壓一般沒有症狀，患者往往在出現併發症後才發現患病，所以高血壓常被稱為「隱形殺手」。不過，血壓太高也可引致眩暈、視線模糊不清、頭痛、疲勞和面部發紅等症狀。



高危因素

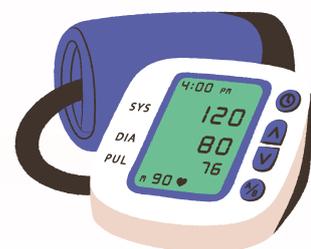
超過90%的高血壓個案無法確定明確的病因。這些個案均診稱為原發性高血壓。一些高危因素令人較易患上高血壓，包括：攝取過多鹽分、肥胖、靜態生活模式、吸煙、飲酒過量、睡眠不足、壓力、高血壓家族史和年齡越大等。少數病人可被確定病因，這些病因包括腎病、內分泌疾病和某些藥物。

預防方法

均衡和低鹽的飲食、保持體能活躍及適中體重、戒煙、避免飲酒和處理壓力均有助預防高血壓。另外，接受血壓量度能及早發現高血壓以作適當的治療，預防高血壓併發症的出現。



參考資料：衛生署



增繕服務

最喜愛菜式選舉

最喜愛菜式選舉由廚師提名拿手日常製作菜式選項，再由長者投票選出。勝出菜式會加入菜單內，讓長者可品嚐喜愛食物，增加生活趣味。



第一名

蟲草花紅棗蒸雞



第二名

冬瓜枝竹炆腩肉

為提升有吞嚥困難長者的食慾，本院與本局「一點回味」合作，提供精緻回味軟餐。

重要!



為保障長者個人私隱，本年度院舍為每個床位陸續新增床位隔簾，讓護理期間有合宜的隔簾遮蔽空間保護私隱。



床位隔簾使用由職員負責，如需協助請通知當值職員，不宜自行處理。



活動及輔導服務

聖誕節又稱「耶誕節」，是西方傳統節日。聖誕節由來是宗教的習俗活動，基督徒把耶穌誕辰這天當作神聖的日子來紀念。而院舍為慶祝普天同慶的日子，除了舉行聖誕聯歡會外，更邀請了保良局李樹福幼稚園幼兒園學生與院友一同慶祝聖誕節。

小義工聖誕報佳音



聖誕歡樂派對



流動五感大茶樓

本院與The Project Futures合作，舉辦「流動五感大茶樓™」為患有認知障礙的長者而設的體驗式懷舊點心活動。以提升長者們的食慾及提供多元的感官刺激為目的，提供一場愉悅、互動的社交體驗。



耆愛廣田邨嘉年華



適逢長者日，本院與香港房屋委員會合作，透過嘉年華會形式於社區宣傳敬愛長者文化及促進公眾關懷長者的需要，以“活力長者；活出真我”為主題，突出積極晚年的主題。不同的遊戲攤位能讓公眾透過遊戲中學習及了解與長者共融重要性。



非常感謝一眾區議員及義工朋友的支持及協助！



國慶故宮遊



為慶祝國慶第七十五周年，院舍安排了參觀故宮博物館，透過參觀多元化的展覽，加深對中國文化的了解，同時親身感受中華文化的深厚底蘊。



義工剪髮活動



10-12月生日會



恭祝各位院友
福如東海壽比南山!



復康服務

使用約束措施

安老院必須遵照安老院實務守則的規定，安全及適當地使用約束措施。若需使用約束措施，醫護人員經審慎考慮及專業評估，並在其他保護措施不適用才會為病人施行身體約束。

需向註冊醫生、住客及其監護人/保證人/家人/親屬清楚解釋使用約束措施的原因、討論介入計劃（包括曾經嘗試使用的折衷辦法和成效）、使用約束措施的目的和施行步驟，以及有可能引致的不良影響。

施行身體約束的情況包括：

1. 病人因思維紊亂、認知障礙或行為問題，有可能傷害自己/他人；
2. 影響到維生治療或護理措施，例如企圖拔去醫療維生/輔助器具或喉管；
3. 有高跌倒受傷風險，惟其他防跌措施已告無效。

一般對象：

有跌倒風險或傷害自己/他人或曾有移除醫療器材行為的長者。

以下是常用的約束物品：



肢體約束帶

-用於限制上肢/下肢的活動



約束手套

-用於限制手掌及手指的活動



棉布約束腰帶

-用於限制軀幹的活動



保良局好幫手(藍田) [社區券認可服務單位]



服務介紹：保良局好幫手(藍田)提供具彈性的服務組合予長者選擇，除基本服務規定，還有跨專業的團隊，為長者提供一條龍的日間中心及家居照顧服務。持有長者社區照顧服務券的長者可因應個人需要，選擇合適的社區照顧服務，支援長者居家安老。

音樂班



畫畫班



手工班



每次完成作品後，我都會感到十分滿足！



SQS是什麼？

「服務質素標準 (SQS)」由社會福利署與業界共同設立，透過《津貼及服務協議》訂明相關要求，並按16項服務質素標準，以評估受資助單位的服務表現。這次介紹一下第13及14項。

標準 13

服務單位尊重服務使用者的私人財產權利。

標準 14

服務單位尊重服務使用者保護私隱和保密的權利。



本院大堂正門旁亦設有意見箱，歡迎家屬向寫字樓索取意見表，向本院表達您寶貴的意見！

溫馨提示

- 院友或家屬請於每月五號或之前繳交院費，並由職員即時發出院方之正式收據。
- 院友或家屬須確保院友有足夠零用金以繳付購物及雜費支出，如零用金不足，院舍難以繼續替院友代購日用品。
- 每日派藥時間為 **08:00-09:00**； **11:30-12:15**； **16:30-17:30** 及 **19:00-19:30**。為免影響護士派藥，請避免於以上時間致電樓層護士。
- 院舍探訪時間為 **08:00-20:00**，歡迎家屬於探訪時間內探訪。
- 如家屬與院友外出請最少提前兩小時致電院舍準備。
- 請家屬只購買少量及保質期較長的食物予院友，若購買生果(例如香蕉)，亦請盡快享用，以保持最佳品質。所有食物記得放在食物盒內，避免食物變壞或影響衛生。
- 院友或家屬不應存放大量金錢或財物於院舍，倘有遺失，院方概不負責。
- 院舍護士只派發具醫生處方之藥物。
- 院友或家屬不可存放任何利器如鉸剪、刀等於院舍，免生危險。
- 院舍範圍內嚴禁吸煙及飲酒。敬請留意。

如對本院舍服務有任何查詢、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。



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



大家可使用以下QR CODE
進入本院網頁。



印刷品

本院負責人

電話
傳真
電郵
地址

張芷穎姑娘
營運經理

2349 4800

2952 9867

siuming@poleungkuk.org.hk

藍田廣田邨廣軒樓及廣雅樓
地下及一樓

李玉芬姑娘
服務經理(安老)

2277 8888

2890 2097

soc.admin@poleungkuk.org.hk

香港銅鑼灣禮頓道66號
莊啟程大廈五樓