

新院友入宿

歡迎黃美德伯伯、陳粉珍婆婆、何超伯伯加入蕭明這個大家庭！希望您們能適應院舍生活，開心生活！



黃美德伯伯



陳粉珍婆婆



何超伯伯



護士劉雅慧



保健員張文婷



護理員楊小妹

職員新面貌

歡迎護士劉雅慧、保健員張文婷及護理員楊小妹加入蕭明，為長者服務！

溫馨提示

1. 利器存放

為保障院友安全，請院友勿自行存放利器或家人勿提供利器予院友。如有需要，例如切生果，請通知職員協助！

2. 家人外帶食物及食物存放

請家人購買保質期較長的食物予院友，例如餅乾，院友既可隨時享用、食物又方便貯存！如購買生果，如香蕉，亦請盡快享用。所有食物記得放在食物盒內，以免滋生蚊蟲！

3. 院友零用金

存放於本院之零用金用作支付院友醫療物品及日常開支等，請院友或家人每月向社工組查詢結餘及簽收收據。記得按時存入零用金，確保戶口有足夠金額啊！

2019年7-9月善心捐獻：

陳仲曦 \$2,000

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券服務有任何查詢、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：張飛先生 編輯：社工陳敏欣 印刷數量：200本 印刷日期：09/2019

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
PO LEUNG KUK

保良局蕭明紀念護老院

院友生命故事

赤鱸角有個牛奶妹

2019年7-9月號

撰文者：社工李姑娘



廣雅電視廳坐滿了在看電視新聞的院友，梁二嫂把她坐著的大輪椅不偏不倚地停泊在通道旁，她說最緊要不阻礙別人。二嫂喜歡熱鬧，聲音宏亮，聽覺不太靈，當大夥兒熱烈地發表自己的意見，問二嫂的看法時，她坦率地說：「我不懂。」二嫂熱衷參與活動，從她靈活的反應，沒有人會想到她已93歲高齡。

牛奶妹

二嫂祖籍番禺，自小在船上生活，是父母八個孩子的么女兒。靠捕魚為生的父母無力養育，把她送給同是漁家、已有一子一女的弟弟夫婦。養父一家十分疼愛襁褓中的二嫂，買牛奶餵養，要知道牛奶在當時是昂貴的舶來品，養父為這個珍貴的女兒起名牛奶，二嫂原來的名字其實是梁牛奶。

世事難料

當二嫂十一歲時，養父母不幸同時離世，可幸二嫂的親生父母一直與她有聯繫，小小年紀的二嫂就改隨生父和兄長生活。兄長們有四艘大漁船，二嫂輪流在各船上幫忙燒菜煮飯給船員吃，捕魚回航。漁船一般停泊在長洲、赤鱸角岸邊。

登記身份證

二嫂在風浪中成長，她的丈夫同是水上人，兄弟中排行第二，於是，牛奶被大家叫做二嫂，後來上岸辦理香港身份證就索性把名字登記為梁二嫂。

親愛的媽媽

無獨有偶，二嫂亦有八個孩子，這個媽媽說孩子犯錯少不免，她從不打孩子，只會勸導，如今，孩子給她添了孫兒、曾孫兒，大家輪流來探望二嫂，樂也融融。



二嫂一雙靈活的巧手

7-9/2019活動花絮

撰文者：活動策劃幹事鄧姑娘

創藝同行手工組



院友專心地製作，以手指作畫，十分投入！



看看手工製成品多精緻，個個愛不惜手，發出滿足的微笑！

創藝同行畫畫組



銀齡導師細心的教導，院友少霞全神貫注地勾畫畫作，似模似樣！

7-8/2019生日會



祝生日院友邱玉心婆婆及潘堯婆，婆福如東海，壽比南山！

過盂蘭節



燒衣活動，替院友祈求平安！



大家仔仔一堂，以茶代酒，飲杯！

本年度外出活動推介

請院友及家人預留時間出席活動！

山頂樂悠悠

日期：26.10.2019
地點：太平山頂

花市行大運

日期：18.1.2020
地點：待定

舊日足跡鯉魚門

日期：9.11.2019
地點：鯉魚門邨

銀彩星光暖我家—25週年院慶聚餐

日期：14.3.2020
地點：廣田邨君悅海鮮酒家

歡迎家人或院友捐款或捐贈禮物，支持活動！如有查詢，請與社工組聯絡！

紓緩治療

撰文者：社工陳姑娘

覺察情緒，失落感不怕

繼辨識自己情緒的意義後，這一期讓大家學習如何與情緒共處，將失落感轉化，繼續自己的人生。

調適情緒小練習：

覺察自己的心情，把精神集中在自己的需要上，嘗試開始「情緒放鬆」的呼吸練習，讓低落疲憊的身心像是重新充電一樣。

- 吸入空氣時：請留意氣體如何進入鼻孔；
- 呼出空氣時：請留意氣體如何離開鼻孔；
- 吸入時，回想起曾在生活中一起經歷過的開心片段，儲心中；
- 呼出時，把另一份填寫在體內灰濛濛的憂鬱和壓力釋放出來，嘗試讓自己變得舒服一點。

在一呼一吸之間，讓身體除了被暖暖的回憶溫柔地包圍著外，同時亦將心中的失落感抒解。

總結：

情緒是流動在人體的能量，每種情緒都有其價值，鼓勵喪親者敏於覺察、敢於表達和善於照顧自己的情緒，讓自己的憂鬱情緒隨時間自然恢復，別獨自硬撐着，如有需要可向信賴的人和專業人士尋求支援吧！

參考出處：《情緒字典—50種常見情緒的意義及整理方法》，香港青年協會。