



保良局
PO LEUNG KUK

東涌護老院



有你有我，
一齊共渡溫馨時刻

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：tungchunghome@poleungkuk.org.hk

督印人：劉小玲姑娘 主編：盧慧貞姑娘、賴康蘋姑娘

第三十六期

2021 年 4 至 6 月

印刷數量 8 200 本

母親的味道 VS 父親童樂日

媽媽每天辛勤地為子女準備膳食，這個母親節社工組同事與長者一同做曲奇，尋找回昔日母親的味道，服務券長者更帶回家和家人一起分享美味。



今年疫情持續，長者與家人未能外出共渡母親節、父親節，一班院舍同事在節日送上花束、心意卡和禮物，與長者慶祝。



爸爸最愛就是陪孩子玩樂，社工組利用 3D 立體打印筆，爸爸們一同製作玩具，重拾當年與孩子一起玩玩具的回憶。

部份長者家人更響應社工組的呼籲，一早為長者準備禮物，並交給社工組於當日送贈長者，為長者帶來驚喜。



繽紛復活節

今期復活節除了白兔仔和復活蛋陪長者過節日，社工組更準備了小手工給他們，一起活動之餘也一同認識復活節的由來。



齊來做五月糉

長者挑戰製作糉型香包，一針一線慢慢縫，功架十足。



除了糉型香包，有些長者參與摺紙、填色小手工，同樣寶刀未老，各展所長。



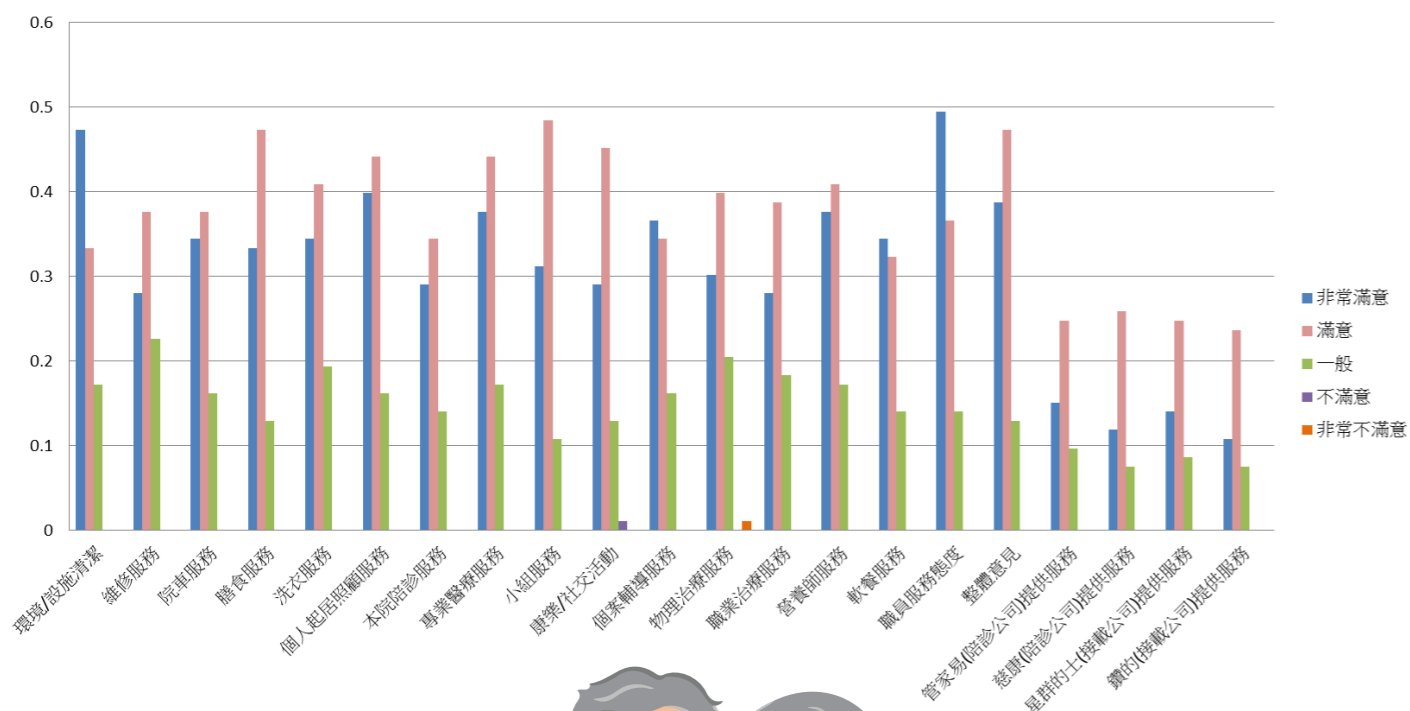
服務使用者滿意程度調查結果 (2020-2021 年度)

為了解服務使用者對我們服務之意見及作出有效的改善，我們分別進行了長者及家屬服務意見問卷調查，是次問卷調查包含了幾個主要的範疇，包括環境／設施清潔、個人起居照顧服務、專業醫療服務、康樂／社交活動及整體評分。

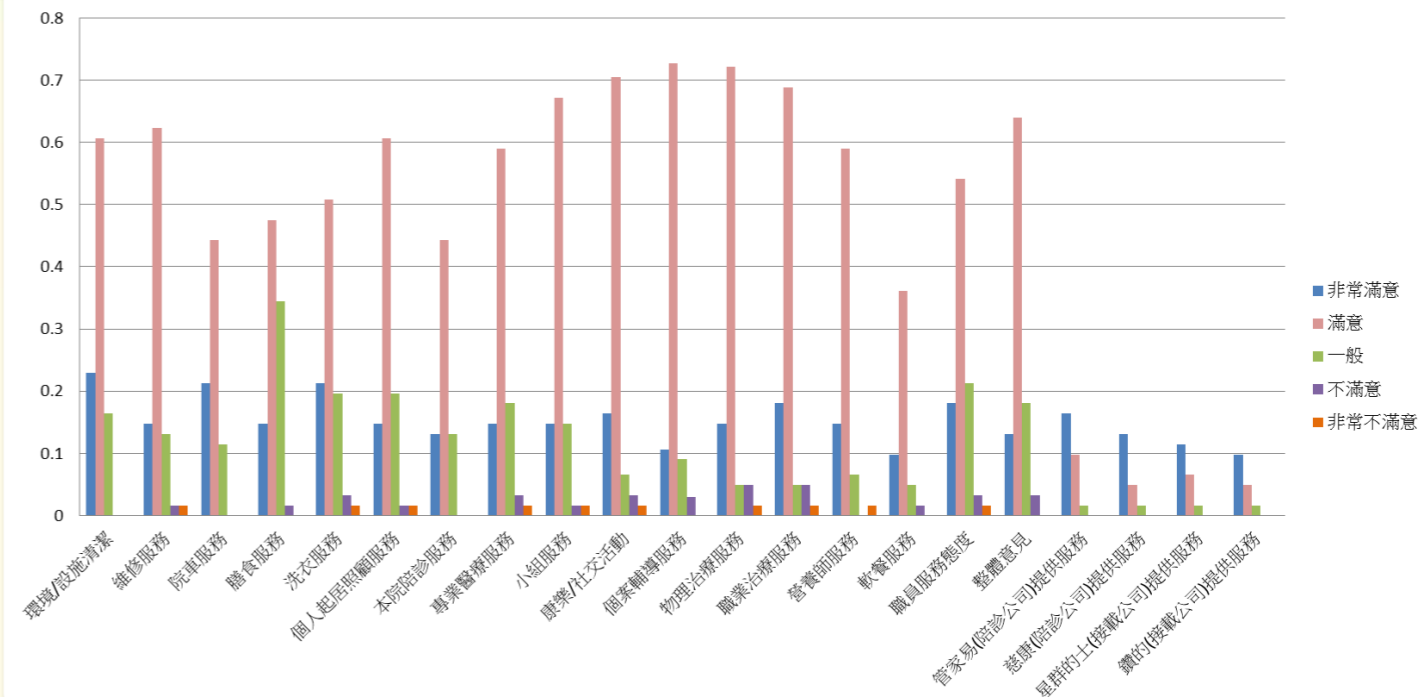
當中百分之七十七的長者，以及百分之八十六的家屬對服務感到滿意。感謝各位長者及家屬提供寶貴意見。未來，我們會繼續進行改善，例如舉辦不同類型活動、護理人員人手及培訓服務等，以達更完善的服務。

下圖分別為長者及家屬對我們服務的意見。

保良局東涌護理老院
服務使用者滿意程度卷調查(家屬)
2020-2021



保良局東涌護理老院
服務使用者滿意程度問卷調查(長者)
2020-2021



其他意見

意見一：
院友希望增加運動時間及固定時間

院舍回應：
本院注重長者的物理治療運動，除了安排被動運動給臥床長者，大廳設有基本的運動用品，例如踏單車和拉繩等，歡迎長者使用。至於時間安排方面，會與治療師商討可行性。

意見二：
房間破壞用品維修時間太長

院舍回應：
因疫情影響，院舍在安排維修工作時需要較長時間。新一年院舍會透過獎券基金申請撥款為院舍更換新設備。

意見三：
長者衣物在清洗後偶有遺失或誤放其他院友衣櫃

院舍回應：
院舍的職員會盡力協助長者的衣物存放，房長亦會定期為長者整理衣櫃，減低遺失及掉亂的情況。

意見四：
長者希望在膳食方面可增加配菜款式

院舍回應：
院舍對長者的營養十分著重，會與營養師和廚師商討，增加配菜款式，增進長者的食欲。

創新活動推介

本院於 7 月 1 日轉換新合約，為了讓長者、家人及院舍三方面有更多互動及交流，將會安排更多不同的創新活動，現在為大家介紹一下。

照顧者遙距復康訓練

為了讓長者家人對運動治療增加認識，本局物理治療師製作了 10 套有關運動治療的短片，並且備有 5 部平板電腦供家人借用，方便在家遙距練習，每次借用期為一星期。



伴你迎新派對

新合約開始首季，每星期六或日均會安排一節職員與長者及家人的關懷時段，介紹不同職能組別的同事，透過職員才藝表演、工作簡介及示範，讓大家更了解院舍的日常運作。



吾家有你迎新活動

向新入住的長者介紹院舍的設施和職員，完成工作紙後職員更會送上迎新小禮物。

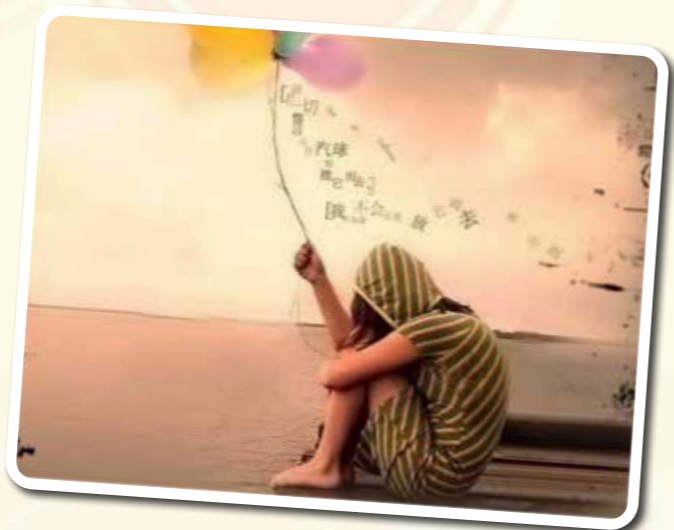


覺察情緒，失落感不怕

面對至親的離去，一般人因遭遇失落，會產生不同的感覺和知覺，而每個人對哀傷經驗會出現不同的情緒狀況。本文將一連兩集向大家介紹，有關面對和適應失落的哀悼時，透過不同的調適情緒小練習，敏銳地辨識自己的情緒。

哀傷的感覺：

低落、悲哀、愧疚感與自責、憂鬱焦慮、孤獨感、疲倦、渴念、無助感、空虛無力、麻木、困惑等等。



生理感官知覺：

胃部空虛、胸部緊迫、喉嚨發緊、呼吸急促有窒息感、肌肉軟弱無力、缺乏精神、口乾等等。



面對最真實的自己，不論是任何的情緒表現，試著放下緊繃的心情，放鬆自己，覺察自己現在的情緒需要吧！將失落感轉化，繼續自己的人生。

現在，就讓大家學習如何與情緒共處。

調適情緒小練習（一）：

請為右圖加上屬於你的臉龐及當下的的心情 / 情緒，動動手：



調適情緒小練習（二）：

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，亦將這份失落感送給能跟自己分享的每一個人。

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。

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滙豐銀行賬號，並於每月 5 號前將銀行入數紙交回本院，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	劉小玲姑娘 護理及康健經理	郭麗君姑娘 高級服務經理（安老）
電話	2109 2038	2277 8198
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
PO LEUNG KUK



東涌護老院

東涌文東路 39 號東涌市政大樓 3 至 5 樓

印刷品