



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、戴芷慧姑娘、方鈺翹姑娘

第二十二期
2017 年 10 至 12 月

慶院賀藝武般百



院慶

本院踏入六週年，今年的主題是百般武藝賀院慶。由老友記鄭鐘鵬師傅率領一眾弟子梁浩顏、蘇留秧、梁詩萍、鐘展亮和黃欣欣，一展武藝，更即場示範「哈哈功」。鄭師傅話多練「哈哈功」可以強身健體，眾弟子一同鼓勵在場的長者、家屬及義工一同練習，一齊拍手哈哈，把活動氣氛推至高峰。此外，鄭師傅愛好書法，今次即席揮毫表演書法，送上一個壽字，祝福院舍的每一位健康快樂！



今年延開六席，多得賽馬會和一群熱心義工的協助，活動才能順利完成，在此感謝每一位義工朋友的積極參與。



每年我們都會加許積極參與活動和義工服務的老友記，繼續努力，再接再厲！



在這六個年頭，感謝長者、家屬和同事的支持，我們會繼續努力，做好服務，迎接未來的挑戰。



院長的話

在9月26日的早上，本院首次參與「愛心顯保良」的義賣活動。衷心感謝各位長者和家屬的支持，有的捐出串珠公仔，有的身體力行到東涌地鐵站做義工，有的直接捐款支持，善款會用作舉辦活動和改善本院的設備。



當日天氣非常熱，長者和家屬義工輪流當值，大家都表示很高興可以共襄善舉。老友記見到小朋友放學帶著父母來捐款支持，祝小朋友學業進步，小朋友又祝老友記身體健康，場面很溫馨。期間更有外籍人士支持義賣，老友記講幾句英文，完全無問題。正所謂「唯善最樂，福有攸歸」，明年我們會再接再厲參與義賣，實行「有錢出錢，有力出力」。



善長名單 (排名不分先後) :

孫燦君、奚弢、陳永澤、陳相基、廖翠鳳、羅嘉、歐陽娥、梁浩顏、王慧君、池素芳、譚建榮、吳漢雄、李永川、王妙蘭、王錦棋、王煜耀、方笑英、林平、李至鴻、邱子榮、張金鳳、梁紫梅、陳煥芳、陳運光、麥宜安、陳愛華、歐陽介民、蔡潔冰、衛兆輝、鄧國豪及錢世英。



老有所為—— 展現愛表達「愛」表達藝術工作坊

本院獲社會福利署 - 老有所為計劃資助，舉辦「愛」表達藝術活動，透過繪畫和音樂作介入點，讓長者可以表達自己，舒發情感。

是次小組鼓勵長者發揮藝術才華，以繪畫、黏土和剪紙等製作不同的手工創作，義工亦發揮在訓練班所學，協助長者用藝術展現「愛」。



護理新星逐個捉 新同事



鄧朗怡
護理主任



許瑞蘭
護理員



黃翠姬
護理員

歡聚慶中秋

中秋節佳節，人月團圓的大日子，院舍與家屬共賀佳節。活動包括中秋聽歌賞月、玉兔燈籠製作及愛心蕃薯月餅。在賞月夜，長者晚飯後一起到 3 樓聽歌賞月，家人亦放工後前來參與，氣氛非常熱鬧。



老友記花了一個下午，在義工協助下製作玉兔燈籠，先繪畫中間像走馬燈的圓筒，再加上紅色的剪紙部份，及亮晶晶的大眼睛，玉兔燈籠便完成，看大家都非常滿意自己的作品。



每年中秋，各大餅店均會推出各款傳統和冰皮月餅，但月餅高糖高脂，不太適合長者食用。在今年中秋節，我們以紫薯、黃薯和芋頭蓉等，用月餅模自製健康月餅。長者們齊動手，把薯蓉放入月餅模，壓出一朵朵紫色、黃色和白色的花。製成品不但顏色鮮艷，而且高纖又健康。幾位長者義工帶著花一樣的月餅，送給各院友，齊嚐自家製的高纖健康月餅，渡過不一樣的中秋節。



感謝您

多謝大家的支持，肯定我們的服務。
您們的鼓勵就是同事最大的動力。



親愛的院長及戴姑娘：

本人於上星期三從香港返回溫哥華。在港期間，我和丈夫天天去護老院探望母親葉春杏。

家母葉春杏由二零一六年七月入住 貴院至今已一年四個月了，她也慢慢適應下來，貴院所辦的活動，家母參加了不少，什至賣旗籌款或賣物籌款等，她都參加，使家母在年老時亦有所用，我對家母說，她於九十歲高齡仍能做義工，實在難能可貴！生命更加有意義！

在此也要多謝戴姑娘幫助我和媽媽有時候 FaceTime，由於家母有耳疾問題，我所講的話她是聽不到的，常常麻煩戴姑娘轉述，家母才能確定我講的話，以致可以溝通，家母亦能從視像中看見我們，以解她對我們的掛念，而我看見母親健康生活，我也放心不少。

四樓各位護士及工作人員都很有禮貌，幫助家母飲食、食藥、衛生、運動及清潔等等，都安排得合適的。

我要感謝 貴院！

順祝各位工作人員身體健康！

陳美顏（葉春杏長女）敬謝 4/11/2017

活動推介及預告

花展顯關懷

日期：3/2018

時間：9:00-13:30

地點：維多利亞公園

費用：\$50

內容：賞花和享用午膳



敬老賀新春

日期：27/2/2017

時間：10:30-14:10

地點：九龍灣國際展貿中心

費用：待定

內容：嘉賓表演及抽獎，與過千位長者共同參與，慶賀新春佳節。



* 歡迎長者和家屬向社工組同事查詢和報名

滋味濃湯好介紹

院舍最近添置了養生機，製作濃湯給老友記品嚐。製作濃湯方法簡單，只要把湯水和煲湯材料留起，放入養生機打十分鐘，湯和食材全融入濃湯中，因此特別香濃吸引，老友記嚐過都非常喜歡。

我們於本局的護理人員培訓日，與其他單位同事交流，分享美味的濃湯，大家都排隊來試，很受歡迎。在未來的日子，我們會繼續嘗試各款濃湯，加添老友記滋味回憶。

豆腐鮮魚湯



萬聖節南瓜湯



粉葛赤小豆扁豆鯪魚湯



彩珠婆婆今年 88 歲，經常是活動中的座上客。不論是畫畫、音樂、園藝……彩珠都踴躍參與，但真相是，彩珠亦曾是「三不」老友記，何謂「三不」？就是常以不適合、不舒服、不想去為由，不參與活動的長者。彩珠婆婆起初入住護老院時，因並未太適應院舍環境及身體狀況的改變，亦試過有不開心的時間，對活動亦是愛理不理，家人及同事的勸慰和開解下仍然故我，樂於清閒。

一次偶然，同事得知彩珠婆婆喜愛園藝，主動邀請長者參與園藝小組，有別亦以往的直接拒絕，她只是直直望著同事，最終，是由女兒代為答應參加，活動再邀請媽媽「陪同」作幫手，才讓長者願意踏出第一步。

起初，彩珠婆婆只是以觀望的方式參與，但家人的參加為長者提供了更多的動力，眼見女兒「雞手鴨腳」，彩珠婆婆連忙「施予援手」，你來的往下，很快便已融入活動，更不時主動打聽自己的盆栽的情況，又叮嚀同事要多替盆栽淋水，參加活動的熱情更一次比一次好。

感受到參與活動的趣味後，彩珠婆婆亦嘗試參與不同的活動，而家人的支持，就是最好的動力，一次次活動留影中，家人的身影有如影隨行，伴在身邊。家人更透露，長者在退休後，最大的好便是與花草為伴，將陽台變成自己的小花園，但自從身體情況轉差後，便與花草愈行愈遠，能在晚年重拾興趣，十分為長者開心。

為何活得精彩？不求富貴，不求權利，只是能從一而終的堅持自己的興趣，又有家人相陪支持，已是精彩。彩珠婆婆亦坦言自己一生並非大富大貴，但最開心的係有兒女陪伴，更大讚個個都咁孝順，養育他們已是一生最大的成就。現在兒女已經長大，各有自己的家庭，彩珠婆婆亦有自己的興趣，可為各有各精彩。



針對晚期病者，他們一般會具有以下的身體徵狀，譬如身體痛楚、氣促、噁心、吞嚥困難、口腔問題、沒有胃口、失眠及水腫等等。而紓緩護理服務則以對身體徵狀控制的紓緩治療，本著把身體不適減至最低、維持身體機能、照顧感官上的需要及讓病者在照顧時備受尊重的原則。關顧病者的身體上的不適例如痛楚，了解引起痛楚的原因，輔以藥物或非藥物治療，紓緩病者或家人因面前身體痛楚時所引發的負面情感。

在心理需要層面，需要協助病人及家屬坦然面對死亡，使他們在情緒上得到支持，亦向他們提供表達和發洩的途徑，解開他們心中的結（可能是過往家庭爭執、不快或誤解），致使他們能在病者晚期時從個人的執著中走出來，珍惜與病者相處的時間。故此，在心靈的層面上，病人及家屬的社群輔導及支援便是為計劃參與病者帶來精神上的紓緩。

在社交層面上，透過社工及其他支援同事協助病人拓展社交網絡，例如安排社康活動，或協助病者及家屬安排一些生活上的實務事宜，引導病人及親屬表達愛與關懷。鑒於病者去到疾病晚期，活動能力、表達能力已大不如前，病者未必能夠表達複雜而冗長的句子，但是要處理社交需要又不如想像中困難，重點是建立良好溝通，例如摯親托付，代為照顧家中長幼、為病者或家屬留下回憶，協助拍照，錄音或錄像等，建立長者在臨終時期與他人的聯繫。

至於在靈性層面，透過輔導或信仰活動，助長者在面對生死的過程中，探索心靈，協助病者及家屬尋找生命及死亡的意義，幫助病者克服軟弱時刻，使其放開心靈負擔。在過程中，與計劃參與者用生命回顧的方式去探索生命的意義，例如自身的生命歷程、最珍貴時刻及最艱苦時間等等，回顧病者一生的生命如何影響病者，病者又如何為他人或家庭帶來美好改變，探討過去同時亦了解當下病者的期許，肯定病者了解香港不接受安樂死，在可能的範圍中，協助病者及家屬尋求在治癒以外的盼望，在有需要的情况下，提供信仰支持，可以選擇宗教為心靈帶來超越生死的平安。

身、心、社、靈的護理是紓緩治療中重要的一環，本著全人關顧的概念，不只針對生理的醫護需要，更及至精神及心靈等層面，亦是紓緩治療注重團體服務的原因。

溫馨提示

- 請家屬把長者每月宿費以支票、現金存入銀行戶口或申請自動轉賬，以繳交每月宿費。

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	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	tungchunghome @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 至 5 樓

印刷品