



保良局
PO LEUNG KUK

2021 年
7-9 月號

保良局西營盤護老院暨長者日間護理中心

家屬會特刊



地址：香港西營盤第一街 8 號地下，三樓及五樓

電話：2796 3166 傳真：2796 3177

電郵：syphome@po-leungkuk.org.hk

督印人：李惠蓮 主編：吳柏宗



大家可以掃描
QR CODE
進入本院網頁

院長的話

日落症候群或稱黃昏症候群 (Sundowning, or sundown syndrome)，它並不是一種疾病或診斷，而是一群行為的總稱。主要發生在中後期認知障礙症患者的身上，由於認知能力逐漸退化，患者會因應外在環境的變化，而引起情緒不安、焦躁、遊走、意識混亂、妄想，甚至乎是攻擊其他人等的行為。黃昏症候群和光有著密切的關係，人腦對光很敏感，在日間的時候，我們看見日光，便會意識到這是日間，晚上沒有光，便會知道是夜間。

中後期認知障礙症患者的腦部運作很差，很辛苦才可以認知和辨別東西。通常患者在黃昏的時候感到疲累，光線又不足，影像變得更加模糊，再加上腦部運作混亂，有時患者見到一些東西，但又未能分辨到那是什麼東西，例如：可能誤以為一張凳是坐廁，所以就坐在凳上小解。亦有可能見到一件掛在牆上的衣服，便覺得是鬼魂，因此引致極度恐慌，做出一些在別人眼中的怪異行為。

如果當患者出現這種行為徵狀，我們可嘗試以下的處理，來減輕他們的問題：

- 一) 了解及明白患者怪異行為的成因，以同理心及冷靜的態度去照顧及安撫患者。
- 二) 檢視及了解患者的生理和心理需要，嘗試先解決患者的需要，安撫患者的情緒。
- 三) 保持室內光線充足，尤其是在黃昏或晚間。可以拉上窗簾，避免因天色轉變，而增加患者的不安。加強室內的照明，在晚間睡眠的時間，可開著夜燈，預防患者在晚上醒來時，對環境感到陌生，而產生恐懼或錯覺。
- 四) 檢視屋內四周的環境，拿走一些可能引致患者出現錯覺的東西，例如：掛在牆上的衣物、衫架，垃圾桶等。
- 五) 避免在黃昏或晚間，進行較複雜的自理活動，例如：洗澡。
- 六) 按照患者的喜好，安排在白天有適當活動，並且盡量限制患者在白天小睡的時間。可根據患者當日的身體狀況，安排患者在午飯後小休大約 1 小時，以減低患者在黃昏時的疲倦感。
- 七) 確保環境舒適及安全，並且在黃昏後，嘗試根據患者的喜好，播放輕音樂、使用香薰，讓患者舒緩及放鬆情緒。
- 八) 小心處理患者情緒，避免與患者爭拗，多諒解、支持及陪伴。



歡迎新成員

歡迎以下同事加入西營盤大家庭：

大家好，我是活動及輔導經理吳柏宗（註冊社工），很慶幸成為西營盤大家庭的一分子，希望在未來日子社工組和各專業團隊透過跨專業合作模式，融滙知識與經驗，團隊之間保持緊密溝通及合作，透過全人照顧及以人為本的服務，繼續使西營盤的服務使用者身、心、社、靈健康。

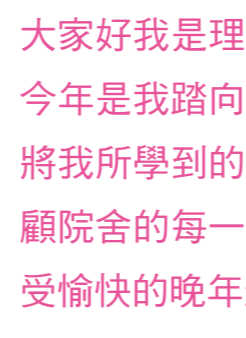


活動及輔導經理
吳柏宗



護理員
朱永紅

大家好我是理員朱永紅，以往也是在安老院舍工作。感恩能加入西營盤護老院，運用我的技能和知識，悉心照顧每位老友記，讓他們身體健康，溫暖常在。



護理員
朱景花

大家好我是理員朱景花，很高興加入保良局這個大家庭。今年是我踏向護老服務行業的第三個年頭，希望今後我能將我所學到的技能及知識在這裡發揮和運用，盡我所能照顧院舍的每一位老友記，讓老友記們在這充滿愛的家中享受愉快的晚年生活。

歡迎新院友及會員：

三樓	黃秀梅婆婆	梅雪玲婆婆	譚翠鳳婆婆	
五樓	陳名絨伯伯	蘇文婉婆婆	何好婆婆	吳瑞琪伯伯
	朱愛穗婆婆	蔡桂娣婆婆		
日間護理中心	梁明德伯伯			

歡迎各位新院友及新會員加入保良局這個大家庭，期望日後與大家共渡歡樂時光，共同建構集體回憶。



保良局慈善獎券 2020 - 個人銷售獎

一年一度全港大型籌款活動—保良局慈善獎券暨「愛心獻保良」屋邨屋苑地區籌款活動即將展開。過去一年除發行慈善獎券 60 萬張，保良局於 300 多個服務單位及全港 100 多個屋邨屋苑 / 社團 / 公眾地方公開發售，籌募保良局社會服務及教育服務發展經費。



我們單位 - 西營盤護老院暨長者日間護理中心職員榮獲個人銷售獎亞及季軍！由安老服務經理梁麗冰女士代為領獎！成績令人鼓舞！



高級服務經理郭麗君、營運經理李惠蓮姑娘和社會服務總幹事（安老及康復服務）蔡王麗珍女士合影留念！

第五屆安老服務傑出員工選舉 - 林美珠

當初為了更完善地照顧長期臥床的家人，而報讀護理課程的林美珠，順理成章地投身安老服務行業。從物理治療助理、職業治療助理至長者心理學，林姑娘只想更好地服務長者。日常她會協助長者進行物理治療活動，以機械及被動運動幫助長者拉筋，鼓勵長者多做運動。

『曾經照顧一位新入院舍的婆婆，她因未能適應院舍的生活，而抗拒參加所有小組活動。經過細心聆聽和多番開解，終於勸服婆婆踏出第一步嘗試參加小組活動，感受活動的樂趣。多次活動後，婆婆已變得主動積極參與，這份改變亦令婆婆的家屬非常感動。』能幫助長者有正面的轉變，林姑娘亦感到十分滿足。

安老服務業的需求與日俱增，實在非常需要年輕人投身此行業。對於有興趣加入安老服務業的年輕人，林姑娘分享經驗：「新入行的年輕人在照顧長者時不用緊張或害怕，只要用心聆聽長看的說話，多了解長者生活年代的背景，就會發現長者都是很容易相處和溝通的。」



林美珠：能夠得到「傑出員工獎」令我感到莫大的鼓舞。我會更加努力工作及珍惜長者們對我的愛護及容忍，謝謝你們！

寵物友伴 - 智能寵物機械人

患認知障礙症的長者常有抑鬱、焦慮、躁狂等情緒及行為問題。新冠肺炎疫情令長者及家人見面接觸的機會減少，長者特別容易感覺寂寞。本院近期引入智能寵物機械人陪伴長者，幫助他們安定情緒和刺激社交功能。

智能寵物機械人身體內置多個感應器，可感應外界的觸碰和聲音，以作出即時的動作回應長者。智能寵物機械人會按聲音、輕撫和擁抱作出不同反應，例如觸摸貓型機械人的頭部，它便會發出「喵喵」的叫聲；即使放著不動，它亦會眨眼、擰頭和扭動身體等，以不同動作吸引長者的注意，仿如真的家貓一樣。

研究顯示，寵物及人形公仔對中後期的認知障礙症患者特別有效，可以令長者憶起昔日照顧幼童或寵物的回憶，協助穩定情緒，有助減少抑鬱及焦慮，改善行為問題。



新科技、新體驗 LifeGlider

防摔倒助行器——世上唯一不用手扶，直立防摔倒的助行器

- 無需用手扶亦可步行
- 鼓勵適當的步態和平衡
- 直立行走意味著走路時不再向下看地面
- 確保重心平衡，直立防摔倒
- 可以在符合無障礙的環境中在室內或室外使用
- 座椅能減輕腿部部分或全重量、亦可作休息。



讓我走走，
去餵餵金魚！



看我的小狗多可愛，
可以帶著去散步！



現在練習步行，
不用治療師
扶著我了！

新科技、新體驗

BIKE LABYRINTH 踩單車遊世界

以往單車運動給予長者沉悶的感覺，缺乏新意。

現在，長者進行單車運動的同時，透過屏幕的虛擬實景，長者可遊歷過往熟悉的環境，改變認知機能。另外，透過其他香港以外之景點影像和聲音，長者可遊歷不同國家，增加運動的樂趣。藉此更可鼓勵他們運動，促進身心靈的發展，增加感官刺激。

此系統有 169 條全球虛擬實景路線片段，包括非洲大草原，美國大峽谷，埃及金字塔，巴黎鐵塔、荷蘭風車、上海黃埔江、香港中環街景等。長者可自由選擇，到處遊覽。



我想去看美國大峽谷～



去遊覽埃及金字塔吧！

有營飲食 (秋冬篇)

轉眼間已踏入秋天，隨著天氣轉變及氣溫下降，有機會令血管收縮，血液流動的速度可能減慢，容易引發心血管疾病，而冬季亦是流感高峰期，因此在飲食上應多注意以下兩點

1. 正確選擇脂肪的種類能預防心血管疾病

寒冷的天氣總是令人胃口大增，不少人選擇吃火鍋來暖暖身體，然而很多火鍋配料都含大量脂肪，肥牛、有皮雞件、各式內臟、午餐肉、貢丸等有較多的飽和脂肪，攝取大量飽和脂肪會增加血液內的壞膽固醇，堵塞血管，而炸豆腐、豆卜、響鈴、炸魚皮等食材在油炸的過程中，所產生的反式脂肪亦會令壞膽固醇水平提升，同時降低好膽固醇，增加患心血管病的風險。

多選擇含不飽和脂肪的食物例如鮮魚片、深海魚類、蠔、青口、豆腐、鮮腐竹等未經油炸的黃豆類製品，可以降低壞膽固醇，保護心臟健康。

2. 多進食能鞏固免疫力的營養素

蛋白質、鋅質、鐵質和銅質都能幫助製造體內淋巴細胞及免疫球蛋白，適量進食有助促進免疫力健康，肉類、魚、海鮮、奶類製品、蛋和豆類食品都有豐富的蛋白質，鋅質和銅質的食物來源包括全穀類食物、肉類、海鮮、堅果等，而鐵質的攝取主要來自紅肉、蛋、豆類、深綠色葉的蔬菜如菠菜、西蘭花等。

維他命 B6 常見於麥皮、糙米、香蕉、西梅汁、肉類、雞蛋等，它能保護淋巴系統的白血球細胞，如身體缺乏維他命 B6，免疫系統會隨之變弱。維他命 C 是一種重要的抗氧化營養素，有助降低體內的自由基，保持身體免疫機能，維他命 C 在奇異果、橘類水果如橙和柑、番石榴、士多啤梨、三色椒、西蘭花等食材上都找得到。



花好月圓迎中秋

雖然疫情下令家屬未能進入院舍與老友記一起過中秋，院舍為老友記在院舍內舉行「花好月圓迎中秋」活動，職員與老友記一起猜猜燈謎、製作手工燈籠和一起製作冰皮月餅；即使沒有外出但仍然能讓老友記們感受到中秋節日的氣氛，從老友記的笑容裡看得出，「又到中秋真的很興奮～」。



恩言堂暖心贈月餅

義工於疫情下未能到訪院舍，隨了每月安排兩次以視像形式為老友記進行福音分享及個別禱告外，更首次捐贈 130 個迷你月餅給予各位老友記享用，讓老友記即使在疫情下的中秋亦能感受到恩言堂義工對他們的關懷。



宗教義工運動活動

義工於疫情下未能到訪院舍，但本院一直著緊院友之靈性健康，故一直保持與友好宗教團體合作，如恩言堂，每月安排兩次以視像形式為院友進行福音分享及個別禱告，讓院友在疫情下亦能維持與宗教之聯繫，得到心靈慰藉。

視像通話送關懷 / 隔玻璃門探訪

「2019 冠狀病毒病」疫情至今仍然反覆，院舍為安全起見，家屬進入院舍探訪安排受到社署要求影響。這段期間，在此感謝各位家屬合作，配合社署的要求探訪長者。

除了透過與家人視像見面，院舍亦有系統地提供隔玻璃門的探訪，讓院友在疫情期間，也能與家人會面。



再戰四方城

期待已久的認知訓練活動「相約四方城」終於再次歸來，院舍於疫情下因應防疫安排以及控染控制程序，「麻雀腳」只可屬同一樓層的老友記，耍樂後再用 1:49 漂白水清洗麻雀枱、麻雀及其他用具，開枱前亦需做足防疫程序，包括探熱、佩帶口罩、酒精搓手等等。



溫馨提示

- 長者或家屬請於每月五號或之前繳交院費 / 日託費，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。

感謝欄

在此衷心感謝各善長仁翁的慷慨解囊和無私奉獻。

- 羅雪賢女士捐贈 (\$10,000)
- 施建平先生捐贈月餅 (兩盒)

大家的讚賞信和心意卡，為我們注入了無限的正能量！

誠邀各位捐款或捐贈支持本院服務及支援本院有需要的長者。

意見反映

如對本院或日間護理中心服務有任何查詢、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	李惠蓮姑娘 營運經理	梁麗冰女士 安老服務經理
電話	2796 3166	2277 8198
傳真	2796 3177	2890 2097
電郵	syphome@poleungkuk.org.hk	soc.admin@poleungkuk.org.hk
地址	香港西營盤第一街 8 號地下， 三樓及五樓	香港銅鑼灣禮頓道 66 號 莊啟程大廈五樓



保良局
PO LEUNG KUK

保良局西營盤護老院暨長者日間護理中心

香港西營盤第一街 8 號地下，三樓及五樓

郵票

印刷品