



# 保良局蕭明紀念護老院

院舍通訊 2017年 10-12月號

## 豐收的季節



農夫辛勞一年，冬天是他們收成的季節。我們的院友經過一生的耕耘，晚年是他們細味人生收穫的時候。陪伴、照顧院友的同工到了退休的日子，我們希望承傳他們寶貴的服務經驗，歲末的一期院舍通訊與您分享他們的豐收。



# 看似平凡的人生

陳金鳳每日如常由家健步回院，今日，她一頭銀髮經過電熨，卷曲有致，容光滿面，原來準備出席孫兒的婚宴。

## 金石為盟

陳金鳳的丈夫吳文邦也是我們的院友，個子高大，退休後中風，復康中心社工見金鳳照顧吃力，建議他入住安老院，文邦初時堅拒，金鳳向丈夫保證不會離開他，文邦回心轉意，夫婦倆 2002 年先後入住本院。丈夫晚年行動不便，金鳳信守承諾，一直照料在旁。

## 鳳凰于飛

陳金鳳祖籍東莞，香港出生，家族做煤碳生意，有 4 位哥哥 1 位弟弟，是父母的掌上明珠，讀了 2 年小學。吳文邦來自澳門，父母早亡，嫂嫂對他刻薄，來港投靠姑媽，做看更，收入微薄，他的表姐是陳金鳳表哥鄰居，因而邂逅陳金鳳。當時，陳金鳳的裙下之臣眾多，唯她對吳文邦情有獨鍾，父母考慮到陳金鳳嫁吳文邦不必受公婆的氣，於是答應兩人交往，陳金鳳 18 歲與吳文邦結婚，三年抱兩，兩口子組織起有 7 名子女的大家庭。



陳金鳳也是愛狗之人

## 耕耘的歲月

一家九口擠住一間木屋，丈夫收入有限，沒有工作經驗的陳金鳳帶著年幼的子女上街做小販，賣過的貨品種類、跑過的街市多到連她都記不清楚，那一段日子，夫妻彼此扶持，為家庭付出，陳金鳳不覺得辛苦。



## 大女兒

上天賜陳金鳳夫婦大女兒，她協助照料家庭，孝順父母，對父母無力供她讀書沒有半句怨言，疼愛弟妹。大女兒長大成人，陳金鳳夫婦讓她把工作收入儲起來，為自己將來打算，夫婦繼續做小販養家。大女兒有了積蓄，請父母搭飛機去台灣旅遊，這趟旅行成為金鳳難忘的回憶。後來，一家獲配藍田邨公屋一大一小兩個單位。大女婚後就住在藍田邨細單位，兩個外孫仔出世。藍田邨其後拆卸，陳金鳳一家調遷廣田邨，大女兒一家則選擇德田邨。兩個外孫仔分別 7 歲和 10 歲時，大女兒不幸因病去世，傷痛過後，金鳳把對大女兒的思念放在內心深處，打起精神，每日煮餸送給外孫，風雨不改，兩個外孫非常懂事，歲月流逝，他們現在已結婚，各有自己的事業和家庭，其中一位在消防署工作，曾經來本院視察火警演習、講解逃生知識。

## 身體力行

陳金鳳在 1985 年受洗成為基督徒，在教會侍奉，我們常聽到金鳳講「能夠幫得幾多就幾多，無所謂。」金鳳當年陪丈夫做復康運動時，認識一位不幸的女士，因為身體殘疾被丈夫和兒子置之不理，陳金鳳便自告奮勇，幫忙買餸送到她家裡，幫她清倒大小二便，直至該位女士去世。丈夫去世後，金鳳積極生活，每天回家探望子孫、做運動、返教會。



陳金鳳與吳文邦夫婦

## 豐碩的收穫

回望走過的人生，陳金鳳覺得自己很平凡，但慶幸擁有疼錫自己的父母、結伴 60 年的丈夫、可愛的子孫。金鳳對子女體貼，從不苛求，子孫邀約，欣然赴會，相處一如朋友，她笑言她的家庭好大，足足有 24 人，過節吃飯要兩圍枱，讓我們為陳金鳳豐碩的人生收穫舉杯！



# 桂花香裡說豐年



資深護理員黎桂珍今年到了退休年齡，當各人都依依不捨她要離我們而去時，她說服丈夫子女，決定以兼職方式留下來，繼續照顧院友，帶領新入職護理員。這個下午，桂姐暫且從繁忙的工作抽空，跟我們分享她在護理工作的豐盛收穫。

## 父親和公公埋下的種子

桂姐母親管教嚴厲，父親慈祥，喜歡幫助人。桂姐 18 歲結婚，婆婆與公公性情竟跟父母相似，婆婆對媳婦嚴苛，視媳婦為外人，公公卻把桂姐當作女兒一般疼愛。婚後 3 年，長女出生。桂姐與丈夫在街市開雞鴨檔，零售兼供應酒樓，工時長而且辛苦，夫婦胼手砥足，生意興隆，準備開分店時，桂姐的父親和公公相繼去世，未能侍奉兩老，讓他們過上好日子，讓桂姐深深地感到遺憾。

## 桂姐的選擇

桂姐性格外向好動，人緣佳，她 34 歲交下雞鴨檔生意後，生活依然充實，興趣、約會填滿每一日。過了一段悠遊日子，當時唸中學的大女兒建議母親重拾書本，學一門手藝，如果有機會，不妨再工作。桂姐與子女的關係儼如朋友，經常一起遊玩、彼此無所不談，桂姐接納女兒的意見，在芸芸學科中，她選擇報讀明愛中心的護理員培訓課程。

## 信是有緣

桂姐依然清晰記得當日來院舍應徵的情境，安老服務副總幹事李太和主任林姑娘好奇她為何不當雞鴨檔老板娘，要來做吃力的護理員？桂姐坦言希望藉著照顧老人家，彌補對父親和公公未能侍奉的遺憾。在桂姐步出院舍不到 5 分鐘路程，便收到林主任電話，開始她在本院超過 20 年的護理員工作。





桂姐與院友、同工為院慶表演粵曲

## 桂姐的大家庭

桂姐見長者和同工比見家人的時候多，她把院舍看成她的大家庭。她關心長者，放假出國旅行仍心繫護理工作，看到合適的餵食匙羹、用具，便買回來送給院友使用。桂姐又不時大顯身手，烹調美食給同工打氣，大家都愛工餘與桂姐結伴旅行，間接地增進護理團隊的歸屬感和默契。

## 護理秘笈

桂姐照顧長者的態度熱誠，接納每一位長者的不同、觀察細微且專業，經常提出實用的護理意見，是院友、家屬和同工一致公認值得信賴的護理

員。桂姐臉上總掛著笑容，說話輕柔親切，大家都問她遇到長者無理取鬧為何可以不生氣，她笑言沒有秘訣，只要代入長者的處境，回想長者一生的付出，自然就能體諒，以平常心對待。她寄語同工：要了解每一位長者獨有的性格和喜惡，要尊重和包容，說話溫和一點，保持良好關係，注意安全，明白護理的要求和持續學習技巧。對桂姐而言，長者身心舒泰、胃口好、展露歡顏就是最好的回報。

桂姐獲選 2017 年南華早報護理精神大獎，正是對她多年來用心照料長者致以崇高的敬意。



桂姐帶領院友參與活動，樂在其中



# 預設護理計劃與臨終照顧計劃

有末期病患、餘生有限的病者都是**紓緩治療**的對象。

餘生何時去到盡頭是無法預料的，故此，紓緩治療會按病者的意願，為他**預設護理計劃**及**臨終護理照顧**。

**預設照顧計劃 (Advance Care Plan)** 包括：症狀控制、痛楚紓緩、人生回顧、完成心願、臨終支援、後事安排及哀傷輔導。

計劃前期，重點在協助病者和家屬為面對死亡作心靈和實質準備，同時，幫助病者紓緩身體的症狀，讓病者日常生活盡可能過得舒服。

到了病者生命末期，**臨終護理照顧 (End-of-life-Care)** 啟動，醫護人員會評估病者的身體狀況，安排他入住寧養房，繼續對症狀的控制，並為病者與家屬提供心理支援。

寧養房是安靜的獨立房間，方便親友探望和長時間陪伴，房中備有紓緩醫療設施，協助病者舒適和平靜地渡過臨終的日子。假如病者情況回復穩定，經醫生評估，可搬回原房，繼續接受護理。

## 保良局「四道人生」體弱長者同行計劃

目標	冀望長者和家屬以積極態度面對生命和死亡，能夠坦然向身邊人「道謝」、「道歉」、「道愛」和「道別」，達致「死者善終，生者善別」。
經費	由華人永遠墳場管理委員會贊助
進行日期	10/2017 至 8/2018
推行單位	保良局轄下 14 間安老院舍
服務對象	1820 位長者 + 1932 位護老者 + 1000 位公眾人士
7 項活動	1. 小組 2. 同遊舊地 3. 願望一餐 4. 生命衣裳 5. 無懼「道別」之旅 6. 生命讚禮 7. 追思會

親愛的保良局屬下安老院舍：

本人無賴於前請入任職院內工作，感謝所有社工、護理士及護理人員的悉心照顧和幫助。本會明心、管三英以及章家屬在此表示謝意。

特此感戴各位社工勤勞的幫助，幫我們解決不少的問題。

祝 貴院各社工身體健康  
工作順利

此致  
21-10-2017

呂秀清家屬

親愛的護老院全人：

感謝貴院全人對  
我父親譚球英多年來  
的悉心照顧，努力  
特此致謝！

祝貴院全人身體  
健康，工作順利！

譚球英家屬敬上  
2017年10月

您們的讚賞令我們服務長者增添信心和力量！





## 請問我幾時行得番？



### (1) 問：我跌倒已經過左一段時間，仲要等幾耐先行得番？

每一位長者的復原時間會因跌倒受傷程度而不同。

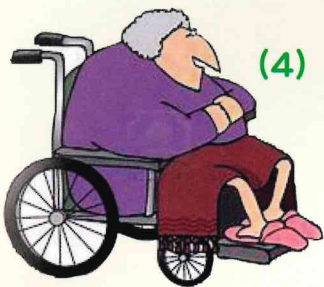
如果骨折、或做過手術，康復時間會較長。長者由物理治療師或職業治療師評估跌倒風險、安全意識，制定復康計劃後，要接受體能訓練、視乎進展，才能決定恢復步行或使用助行器具的方案。各位長者切勿心急！

### (2) 問：我在床上休息左成個月，自己每日都做伸腳運動，掂解仲唔比我行？

很高興聽到你積極做運動，但要步行安穩，除了下肢伸展好，還要有足夠的肌力和平衡力。如果需要輔助器具，就要學習使用。由物理治療師或職業治療師度身訂造的訓練，可以加快復康速度！

### (3) 問：改用四腳架，我好唔慣，覺得好阻礙，我可唔可以用番拐杖？

四腳架的支撐功能比拐杖好，令步行更穩定。使用助行架有指定的步伐，初期使用不習慣，應慢慢學習和適應。勉強使用拐杖，會有跌倒危機！



### (4) 問：我以前係屋企摸住傢具自己行，掂解安老院唔比我咁樣行？

長者用手扶著傢具步行，顯示他的平衡力下降，需要使用助行器具提升平衡力，減低跌倒風險。院舍環境與家居不同，因此，長者需要使用合適的助行器具輔助步行，以策安全。

### (5) 問：我見到其他老人家可以自己轉輪椅，但係我就唔得，掂解？

自己轉輪椅必須具備駕駛輪椅、轉移技巧和 safety 知識，長者經職業治療師評估適合，就可以接受輪椅操控訓練，考試合格，就可以於指定範圍內自己轉輪椅啦。





# 高血壓的真面目

心臟是人體的一個泵，推動血液運行全身，當血液泵進動脈血管時，對血管壁產生壓力，稱為血壓。心臟收縮和舒張時產生不同的壓力，故分「收縮壓」（俗稱「上壓」）及「舒張壓」（俗稱「下壓」）。

定義	上壓	下壓
高血壓	高於 140mmHg	高於 90mmHg



標準按年齡作相應調整，當血壓在反覆量度後仍持續高於相應標準水平，才算是高血壓症。

## 高血壓的成因

90%	原因不明，不能根治，但適當的治療能令血壓下降，減低併發症。
10%	由其他疾病引起，例如腎病、內分泌病及血管病等。

## 病徵

沒有明顯病徵，大部份患者都不會感覺不適，通常在量度血壓時發現。

## 高血壓引發疾病

損害器官	心臟、腦部、眼睛、腎臟
引發疾病	心臟衰竭、心臟病發、中風、視網膜病變、腎衰竭，甚至死亡。血壓愈高，出現併發症的機會愈大。



## 治理

生活調適	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 均衡飲食，少吃含高鹽、高脂、高膽固醇的食物，例如：腐乳、豉油、肥肉、魷魚、內臟等，多吃蔬菜、水果。</li> <li>2. 戒煙，少飲酒、咖啡、茶。</li> <li>3. 適量運動。</li> <li>4. 保持適當體重。</li> <li>5. 有充份休息，避免過勞。</li> <li>6. 保持心境開朗。</li> <li>7. 定期量血壓。</li> </ol>
------	--



## 我的想法對嗎？

服降血壓藥後，生活毋須繼續調適	不當的生活習慣會影響健康，令高血壓惡化。
害怕藥物的副作用	降血壓藥的副作用輕微，不必擔心。
只有緊張的人才會患高血壓。	高血壓可以發生在任何人身上，保持心情輕鬆只能起到輔助作用。
用藥後血壓已受控制，自己可以減少劑量或停藥。	藥物是幫助控制血壓水平，不能完全根治高血壓，擅自改變劑量或停藥會引致血壓再度升高。
聽講某款血壓藥非常有效，一試無妨。 醫生要我服多種降血壓藥，我朋友只需服一種，那一定是較好的特效藥。	降血壓藥有很多種，處方按每個人的病況及對藥物的反應而不同。有些人只需服用一種降血壓藥，而有些則要配合多種服用，切勿自行停藥或服用其他藥物，中藥、保健產品，也會影響療效，導致血壓失控。



職業治療師馮先生今次為大家介紹《波波操》第三式和第四式。兩式動作以伸展肩膊和手肘為主，建議分開進行，以減低肩膊的疲勞感。至於手部協調動作，進行時就要動動腦筋，想想雙手應該怎樣放！如果運動期間或運動後有任何不適，請馬上停止並向你的治療師查詢。

## 第三式 左右開弓

(左右輪流做，各 5 次)

- 開始姿勢 —— 雙手持球在胸前交疊
- 右手維持屈曲，手肘抬高至接近肩膊高度，向橫呈拉弓動作
- 面部朝向左手，左手向橫向外伸直，手心轉向外
- 接著，面部朝向右邊，右手同時伸直（雙手向橫伸直）
- 最後雙手向下收，並回到開始姿勢，再交換手做



## 第四式 頂天立地

(左右輪流做，各 5 次)

- 開始姿勢 —— 雙手持球輕放於腹前，手心向腹部
- 左手向上舉，至胸前反掌向上，再繼續上舉至最高點
- 右手手心向下，自身體同側向下伸展
- 最後自然收回雙手至開始姿勢，再交換手做





# 紅船戲班的花旦小生好有台型



## 為期兩年的「文武耆才」計劃壓軸演出陣容鼎盛，導師義工分享訓練心得





# 活動花絮

今年院友和家人合作造傳統月餅外，更製作薯蓉月餅，讓咀嚼有困難的院友也能享受佳節美食



# 冬至 包餃子



老友記齊齊認識長者 日的來源



# 聖誕老人派禮物





## 服務質素標準簡介 (SQS)

在管理和服務上，本院按社會福利署的規定，以「服務質素標準」訂明單位應具備的質素水平。「服務質素標準」共有 16 項，每項均有其「準則」及「評估指標」說明。本期院舍通訊簡介服務質素標準如下：

**標準 3** 服務單位存備其服務運作和活動的最新準確記錄。

**標準 4** 有職員、管理人員、管理委員會和 / 或理事會或其他決策組織的職務及責任均有清楚的界定。及責任均有清楚的界定。

### 院舍消息

- ❖ 院友餐後使用濕紙巾清潔嘴巴和雙手
- ❖ 清洗全院空調
- ❖ 更換房間牆角



10-12 月  
善長 陳仲曦先生  
捐贈 HK\$1000



如對本院 / 頤智園 服務有任何查詢、意見或建議，可即時向當值職員提出，亦可聯絡上列負責人。閣下的意見有助我們持續改善、提昇服務質素，令服務日臻圓滿。感謝支持。

本院負責人	俞瑩 女士 副主任	梁麗冰姑娘 安老院舍服務經理
電話	2349 4800	2277 8888
傳真	2952 9867	2890 2097
電郵	siuming@poleungkuk.org.hk	soc.admin@poleungkuk.org.hk
地址	藍田廣田邨廣軒樓及廣雅樓地下及一樓	香港銅鑼灣禮頓道 66 號莊啟程大廈 5 樓

回郵地址：保良局蕭明紀念護老院  
藍田廣田邨廣軒樓及廣雅樓地下及一樓



印刷品