



保良局蕭明紀念護老院

院舍通訊 2016年7月號

友響情人夢



我們的生活幾乎每一天都離不開音樂，手機鈴聲、電台音樂、電視劇的配樂插曲、催眠曲、結婚進行曲，以致喪禮的告別樂曲。音樂好像我們的情人，讓我們舒發情感、分享喜悅、傳達愛意、撫慰憂傷。今期通訊將為大家細述院友和他們音樂情人的故事。

地址：藍田廣田邨廣軒 / 廣雅樓地下及一樓
傳真：2952 9867

電話：2349 4800

電郵：siuming@poleungkuk.org.hk

人生故事 - 印刷學徒學唱歌

長者進修班的音樂課助教屈耀華除了鍾情唱歌，還愛與朋友四出享受美食。他的聲線明亮圓潤，贏得院友的讚賞，他曾經拜師學唱歌，他的歌唱啟蒙老師原來是鼎鼎大名的女丑王譚蘭卿和陳寶珠的父親陳飛儂，入門經過曲折。



屈耀華



譚蘭卿

屈耀華 12 歲離開家鄉新會，來到香港，舉目無親，寄居在史超域道一間小士多，幫忙雜務，每月收入只有 2 元，由於他乖巧，當跑腿賣力，來士多打麻將的街坊給他打償特別多，他省吃儉用，把一分一毫都儲蓄起來，5 年多後點算竟然有 60 多元，當時，他一位好朋友興起做小生意的念頭，屈耀華二話不說便把全部積蓄借給朋友，豈料朋友背信棄義，積蓄一去無回頭，孑然一身的屈耀華心想在士多打雜非長遠計，應該學一門手藝，便托人介紹，去駱克道一間專門印糖果包裝紙的印刷廠當學徒。



從前的印刷工人



高陞戲院

印刷廠老闆為人疏爽，與屈耀華尤其投契，每逢週末，就帶上屈耀華駕車去淺水灣游泳和「high tea」。印刷廠有好幾個員工工餘去譚蘭卿的劇社學唱戲，他們叫屈耀華跟著一起去玩玩。屈耀華初試啼聲便獲得老師讚賞，自己亦產生了濃厚興趣，除了唱歌，也學樂器，他進步神速，不到3年，老師就讓他到劇社長駐的豪華餐室、高陞戲院等客串，印刷廠老闆也大方給予方便。從此，他就與歌唱結下不解緣。

人生很多時都不在人的掌握中，一次嚴重中風，令當時正值盛年的屈耀華永久失去左邊肢體的活動能力。後來又因為意外跌倒，他右邊髌骨骨折，生活的軌道隨之改弦易轍，面對命運的一再捉弄，屈耀華沒有放棄，他堅持做復康運動，花了整整一年時間練習上落樓梯，協助舊居安老院的日常院務，安老院職員至今仍經常結伴來探望他，他對生活仍然充滿鬥志，他愛聽歌，愛唱歌，托朋友蒐羅喜愛的戲曲CD。

音樂可以激勵人心，抒情寄意，也可以撫平傷痛，屈耀華在歌曲陪伴下走過崎嶇的道路，並將繼續哼著歌走下去。



音樂會實錄

今日，院舍幾位音樂發燒友約在一起，要辦一個小型音樂會。

「前望我不愛獨懷舊，……」第一首登場的是《隨想曲》，大家都喜歡這首歌，覺得徐小鳳低沈的唱腔有一股南音的韻味，歌詞很有意思，走過將近一輩子的幾位院友都覺得那是人生的寫照，歌曲由陳瑞蓮推介。她照料丈夫最後的一段日子，身心俱疲，趁有家人陪伴丈夫時，跑去老人中心唱歌是她唯一喘息的機會，當時她經常唱這首歌。



出院不久，暫時要坐輪椅的陳綺霞今次從她的歌曲大全選了《南屏晚鐘》，抒情的調子，熟悉的旋律在空氣中迴盪，大家也跟著唱，愛跳舞的她已情不自禁地隨著節拍擺動身體，她蔽上眼睛，嘴角泛起微笑，陶醉的神態掩蓋了這一陣子身體不適的憂鬱。

李香蘭的首本名曲《夜來香》

平日較沉靜的駱桂說她沒有特別喜歡的歌，在大家的鼓勵下，她點了《劍合釵圓》，說從前老人中心的老友拉她一起組織歌唱組，四出表演，那是一段歡樂的時光。她覺得只要跟朋友在一起唱歌聽歌，任何一首歌都是好歌！大家紛紛表示贊同。

音樂會的尾聲，陳慧寶為大家播出她的摯愛《夜來香》，由李香蘭主唱。慧寶是在上海長大的廣東姑娘，從小就喜歡唱歌，愛用留聲機播歌。成年後，工作、生活瑣事一大堆，聽歌的興趣早已擱到箱底！沒想過如今竟然可以舊曲重溫，昔日上海生活的片段一幕幕地浮現眼前。



留聲機

音樂 可以療傷？

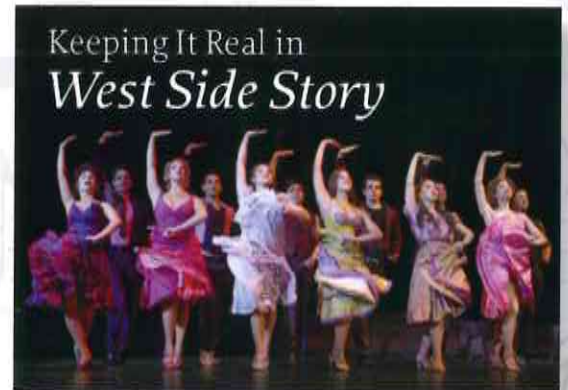
音樂對於受壓力困擾、痛症、焦慮、抑鬱、帕金森症、認知障礙症長者都有改善的功效，通常用的方法有：

1. 聽 — 傾聽經過挑選的音樂，讓長者產生共鳴、回憶、想像。輕音樂能令人放鬆，鑼鼓讓長者聯想到高興的節日、粵曲勾起過去生活的回憶。
2. 玩 — 參與唱歌、玩樂器、打節拍、合唱、合奏等，長者投入節奏中，享受音樂，拋開困擾和不適的感覺。
3. 即興 — 隨心之所致放聲歌唱、彈奏樂器，舒發長者的喜、怒、哀、樂。
4. 創作 — 創作樂曲、歌詞，長者能夠表達情感，與人分享，獲得溝通的愉快感受。

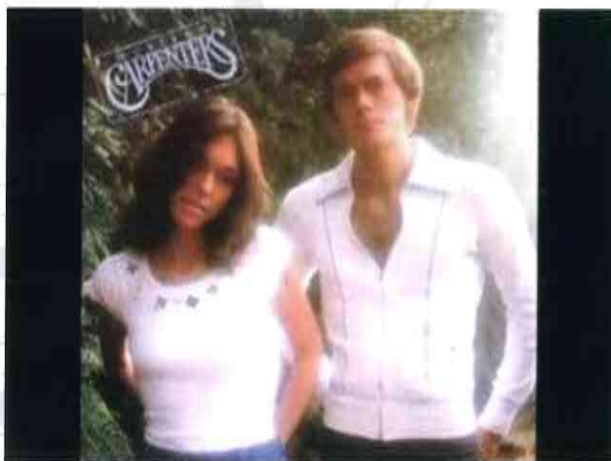
本院今年已開辦了 2 個音樂治療小組，小組利用 Ipad 下載程式進行音樂治療。

小組中，長者細說自己喜愛的歌曲，緬懷當年聽歌的趣事，用各式樂器一邊打拍子，一邊高歌，然後，分享彼此的感覺。

組員張有歡愛聽英文歌，其中木匠樂隊的“Yesterday Once More”及電影《夢斷城西》的主題曲“Tonight”令她回想起自己青蔥的成長歲月，醉人的旋律讓她忘卻腰頸的痛楚。



夢斷城西



木匠樂隊

另一位組員鄭麗卿由於中風，一邊肢體活動能力受損，經常倚仗另一邊手腳，久而久之，出現勞損疼痛。在小組中，她學會操作 Ipad 的音樂程式，逐漸掌握節拍，成功彈奏出一首歌，令她感受到玩音樂的快樂，忘記疼痛，開懷大笑。

舒緩治療個案分享

今年年初，好靜的上海婆婆夏杏銀因為腹痛和身體虛弱，數度入醫院接受治療，家人決定不讓杏銀作進一步檢查，以免她承受身體的痛楚。出院後，杏銀仍然十分虛弱，長時間沉睡。為了加強看顧，我們徵得家人同意，安排杏銀調入寧養房並接受本院的舒緩治療服務。

院舍的寧養房是獨立房間，有醫療儀器和醫護人員 24 小時監察。陽光每天早上輕輕地灑在杏銀的床尾，斜臥床上的杏銀可以看到窗外翠綠的樹影和商場悠閒的行人，感受到天氣、時間的流轉、生活的氣息。



我們向家人介紹到院中醫診療，家人覺得十分合適，決定讓杏銀接受每週一次針灸和按摩，舒緩因長時間臥床引致的關節僵硬和疼痛。復康組定期協助杏銀進行手腳伸展運動，我們都抱著期望，杏銀可以慢慢恢復原有的活動能力。

杏銀的兒子許先生每天都來看母親，有時更帶來他親手造的上海菜或包點，讓母親嚐到懷念的家鄉口味。護理員和家人耐心地按時餵食，仔細護理，更不斷讚賞和鼓勵杏銀，讓她一直保持食慾，身體狀況維持在良好的狀態。

社工組定時探訪杏銀，跟她用廣東話和普通話聊天，在寧養房放置香薰，播放她喜歡聽的懷舊國語歌曲。初期，杏銀對我們和家人只能回應幾句，便又疲憊地闔上眼，但每次社工組或家人到訪，杏銀都會努力張開眼睛說：「您來了！」離開的時候，她就說：「慢走，下次來再聊！」她疼愛的孫女放假就跑來探望，舒緩治療持續進行，她的精神日漸恢復，寧養房開始隱約傳出杏銀跟家人連串軟軟的上海話交談聲。



杏銀的情況不斷好轉，於是，我們鼓勵她每天起床坐 1 個小時，然後，逐步把時間延長，繼而讓她到起居室跟其他院友在一起接受看顧。執筆之時，杏銀已搬回自己房間，接受加強護理，恢復小組活動，最近，她更笑言希望打麻將，她以前是長者中心的麻將冠軍呢！

院舍同工為著杏銀的康復進展感到鼓舞。家人因為杏銀的情況日益轉好，感到如釋重負，展露歡顏，感謝院舍同工的盡心照料。

杏銀畢竟已經 89 歲，身體狀況難免漸漸衰退，社工開始與家人商量，協助杏銀完成未竟的心願，讓她與家人都能坦然面對晚年。

《安寧在院舍》計劃

紓緩治療 第一章 大多數人忌諱談論的「死」

大多數人都忌諱談論死亡，會以不同的字詞來描述這個生命歷程，例如：「賣咸鴨蛋」、「香咗」、「瓜咗」、「走咗」，有宗教信仰的人會說「返咗天家」、「回到主的懷抱」，亦有人用「咩咗」去代替那個不能說出口的「死」字，覺得一旦說出來，便會召致不吉利的後果。

究竟「死」是甚麼？

死亡有五個特性：

- (一)「不能逆轉」(Finality/Irreversibility) 死後不能重生。
- (二)「功能終止」(Non-functionality) 死便失去所有身體功能。
- (三)「廣泛性」(Universality) 死亡發生在每一個人身上。
- (四)「不能避免」(Inevitability) 人生的終點就是死亡，無法躲避。
- (五)「多元因素」(Multiple causes of death) 死亡的原因有很多種。

在臨床的角度，死亡的定義是「人的身體系統，如心臟、血管、呼吸系統等停止運作」當生命表徵消失時，便代表人已經死亡。

死亡可分為三個類別：突然死亡、漸漸衰退至死亡（即身體情況每況愈下直至病者離世）及漸進式死亡，如器官衰竭（即病者的病情較為反覆，身體機能漸漸衰退直至死亡）。

死既然無法躲避，我們就該更加珍惜生命，珍惜與長者相聚的每一刻，長者在餘下的日子活得有尊嚴和舒適，從而得到善終（無肉體上的痛苦、留者善別、去者善終、保持身體完整及遺體按其意願處理），家人在長者百年歸老之後，可以無憾地繼續積極生活。

紓緩治療的概念，正正就是要引導臨終患者和家屬面對死亡，接納這個人生必經的歷程，並且作好事前準備。對於患者，安排適切的護理，幫助他們紓緩身體痛楚、心緒不寧。對於家人，協助他們在患者生前和死後的適應和情緒疏導。

物理治療專題： 長者跌倒的原因和預防

適當運動有效提升身體機能，保持關節靈活，改善肌肉的柔軟度，減少跌倒危機。

1. 伸展運動：維持肌肉及肌腱柔軟度，保持關節靈活
2. 平衡運動：改善平衡力，保持身體穩定
3. 負重運動：強化肌肉，增加關節和動作的穩定性。

原因	表徵	預防及應變
白內障、青光眼、糖尿後遺症	視力下降	1. 佩帶合適眼鏡 2. 環境光線要充足
藥物反應、體位性血壓低	頭暈	1. 按醫生指示休息 2. 身體移動時放慢速度
中風、帕金森症、關節炎	慢性病徵	1. 定時服藥和覆診 2. 物理治療師安排復康訓練
退化性關節、痛風症	關節疼痛	1. 物理治療師安排復康訓練 2. 接受痛症治療
糖尿後遺症、傷口、腳大姆指外翻	足部障礙	1. 由護士護理傷口 2. 足療師診治足部問題
平衡力、肌力下降	步伐不穩	1. 物理治療師安排復康訓練 2. 正確使用助行器具 3. 需要時使用便椅、尿壺和便盤



防跌操

預防跌倒運動

簡單運動示範

* 進行練習時，應保持呼吸平穩及動作柔和。有任何不適，應立刻停止，並向醫生或物理治療師查詢。

(1) 上臂

* 可利用工具：橡筋帶 / 毛巾 / 膠水樽

動作：背部緊靠椅背，雙手高舉，保持 2 秒，放下雙手。

次數：10 次

注意：如感痛楚或不適，應馬上停止，通知治療師跟進。



(2) 腰

動作：坐下，腰背稍離椅背，雙掌互相扣緊，提起至平肩高度。身體慢慢向左和右轉動，每次維持 5 秒。

次數：左右輪流各 10 次

注意：選擇有靠背的椅，留心坐姿安全。



(3) 膝關節

* 可加上沙包 / 橡筋帶進行

動作：坐下，背靠椅背，大腿緊貼椅墊，提起左腳，停留 3 秒，放下，提起右腳，停留 3 秒。

次數：10 次

注意：如感痛楚或不適，應馬上停止，通知治療師跟進。



(4) 小腿肌腱

* 利用橡筋帶 / 毛巾進行

動作：坐下，左腳放在同一高度的另一張椅或几上，雙手握住橡筋帶 / 毛巾的兩端，放在腳掌下，保持左膝伸直，將橡筋帶 / 毛巾拉向自己，維持 10 秒，放鬆。

次數：左右腳各 10 次

注意：小腿肌肉會有輕微拉扯的感覺。

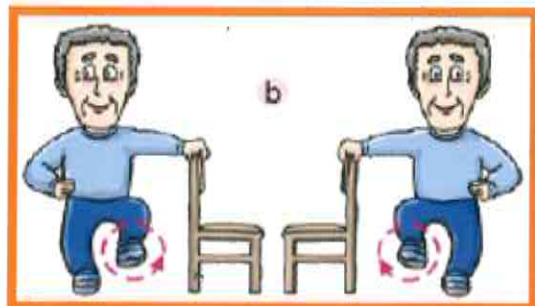


(5) 站立

動作：身體靠著桌邊或椅背站立，保持腰背挺直，左手扶住桌邊或椅背，左腳略為提起離地，停留 3 秒，放下。

次數：左右腳各 5 次

注意：過程中如失平衡，應即時停止，站穩或坐下。如感不適，通知治療師跟進。



2015-2016 年度

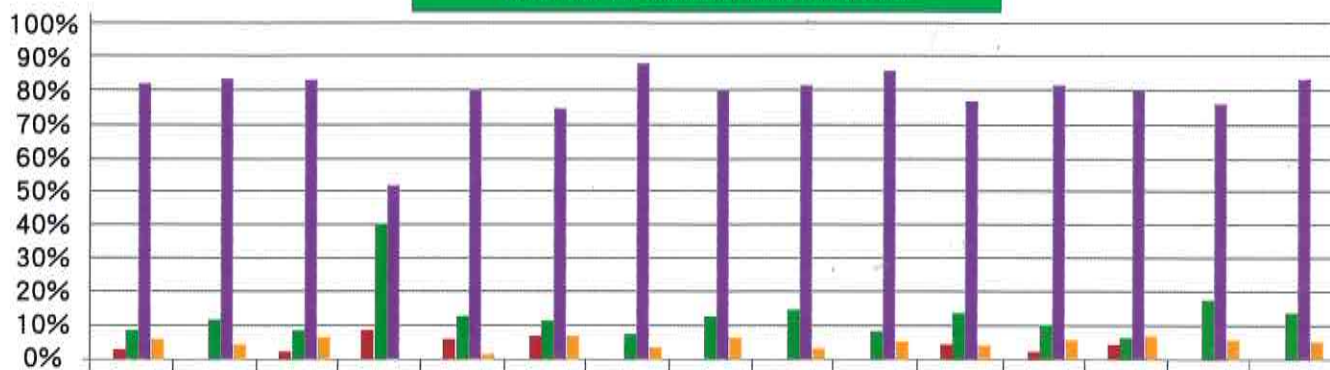
服務使用者滿意程度意見調查

感謝長者和家屬對各項服務的評分和建議，各位的寶貴意見將作為本院和頤智園往後制訂及提升服務指標的參考。

調查時期：2016年3月1日至2016年3月15日

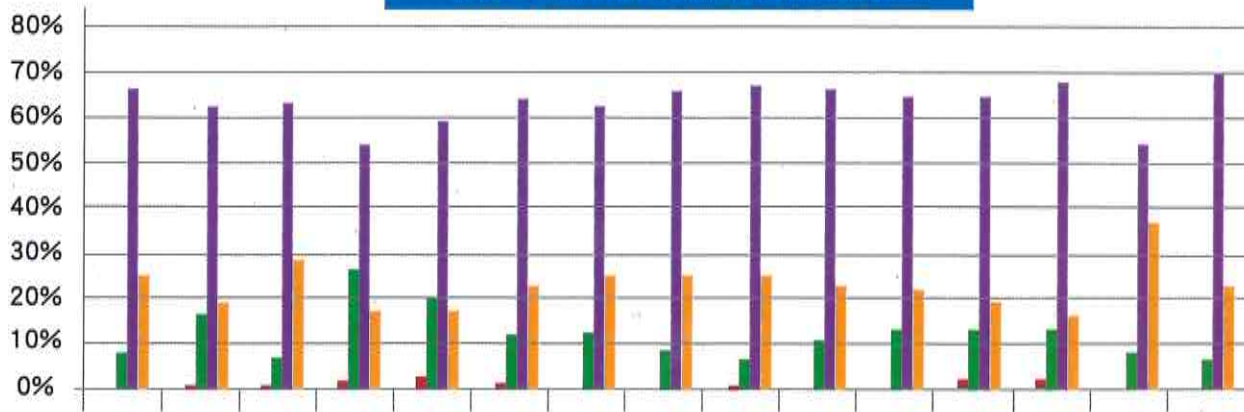
	派出問卷	收回問卷	收回問卷 %
院友	73	73	100%
院舍家屬	134	110	82%

院友對各項服務的滿意程度

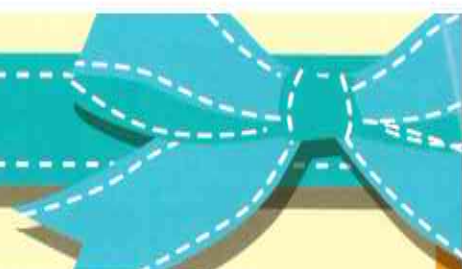


	環境清潔	維修保養	院車服務	膳食服務	洗衣服務	個人照顧服務	陪診服務	醫療服務	小組服務	康樂服務	個案輔導服務	物理治療	職業治療	職員服務態度	整體表現
非常不滿意	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%
不滿意	3%	0%	2%	8%	6%	7%	0%	0%	0%	0%	4%	2%	5%	0%	0%
一般	10%	12%	8%	40%	13%	11%	8%	13%	15%	8%	14%	10%	7%	18%	14%
滿意	82%	84%	83%	52%	89%	75%	89%	81%	82%	87%	77%	82%	81%	77%	84%
非常滿意	5%	4%	7%	0%	1%	7%	4%	6%	3%	5%	4%	6%	7%	5%	3%

院舍家屬對各項服務的滿意程度

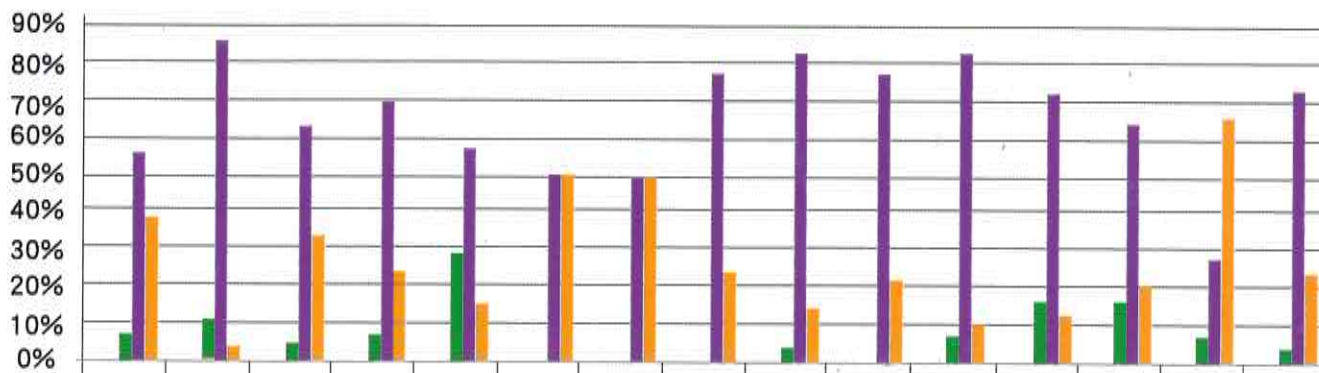


	環境清潔	維修保養	院車服務	膳食服務	洗衣服務	個人照顧服務	陪診服務	醫療服務	小組服務	康樂服務	個案輔導服務	物理治療	職業治療	職員服務態度	整體表現
非常不滿意	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%
不滿意	0%	1%	1%	2%	3%	1%	0%	0%	1%	0%	0%	3%	2%	0%	0%
一般	8%	17%	7%	27%	20%	12%	13%	8%	7%	11%	13%	13%	14%	8%	7%
滿意	66%	63%	63%	54%	59%	64%	62%	66%	67%	66%	65%	64%	68%	55%	70%
非常滿意	25%	19%	29%	17%	18%	23%	25%	26%	25%	23%	22%	20%	17%	37%	23%



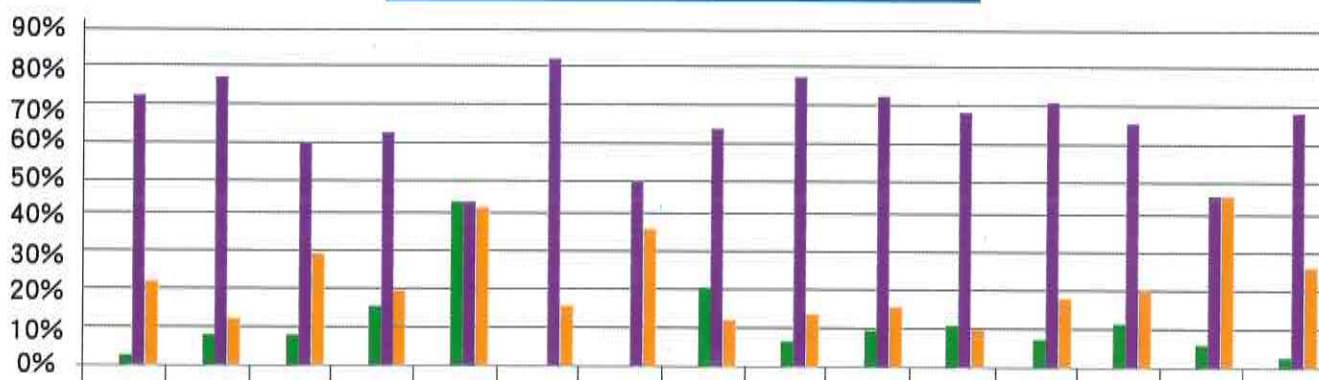
	派出問卷	收回問卷	收回問卷 %
頤智園會員	29	29	100%
頤智園家屬	37	30	81%

頤智園會員對各項服務的滿意程度



	環境清潔	維修保養	院車服務	膳食服務	洗衣服務	個人照顧服務	陪診服務	醫療服務	小組服務	康樂服務	個案輔導服務	物理治療	職業治療	職員服務態度	整體表現
■ 非常不滿意	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%
■ 不滿意	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%
■ 一般	7%	12%	4%	7%	29%	0%	0%	0%	3%	0%	7%	16%	16%	7%	3%
■ 滿意	55%	86%	63%	69%	57%	50%	50%	77%	83%	79%	83%	72%	64%	28%	72%
■ 非常滿意	38%	4%	33%	24%	14%	50%	50%	24%	14%	21%	10%	12%	20%	66%	24%

頤智園家屬對各項服務的滿意程度



	環境清潔	維修保養	院車服務	膳食服務	洗衣服務	個人照顧服務	陪診服務	醫療服務	小組服務	康樂服務	個案輔導服務	物理治療	職業治療	職員服務態度	整體表現
■ 非常不滿意	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%
■ 不滿意	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%
■ 一般	3%	9%	9%	17%	44%	0%	0%	22%	7%	10%	12%	8%	13%	7%	3%
■ 滿意	73%	78%	61%	63%	44%	83%	63%	65%	79%	73%	69%	72%	67%	47%	89%
■ 非常滿意	23%	13%	30%	20%	11%	17%	38%	13%	14%	17%	19%	20%	21%	47%	28%

「老有所為活動計劃」—文武耆才

好消息

本院獲得社會福利署撥款，於2016-2018年度推行「老有所為活動計劃」—文武耆才，計劃結合有認知障礙症的長者、地區團體、學生和粵劇專才，透過培訓和參演折子戲，讓社區人士看到長者積極的一面。透過體驗日、講座及分享會等活動，提高社區人士對認知障礙症長者的關注及認識，從而推廣長者友善社區的文化。計劃簡介如下：



第一階段

(2016年9月至2017年1月)

學生、社區人士及長者義工培訓
認知障礙症講座：「失去的記憶」
認知體驗及推廣日



第二階段

(2017年2月至2018年1月)

「梨園話舊」懷緬治療小組
「有板有眼」音樂治療小組
「功架十足」體驗小組
「紅船戲班」折子戲排練
「紅船戲班」折子戲暨「文武耆才」
計劃分享會
印製認知訓練（粵劇）手冊



各活動日期及內容，
有待公佈，敬請留意！

數碼頤智園

各位老友記，今日黎教大家玩 Ipad ！

對會員而言，他們接觸數碼科技的機會不多，Smartphone，Ipad 等數碼產品對他們是既陌生且新鮮。問長者可認識數碼產品？他們大部分可能只會答你：「咩黎架？唔知呀，我唔識架！」



視像會診

樂在耆「連」— 長者數碼網絡計劃的目標就是要讓頤智園的會員接觸各種數碼產品，並教他們學習應用程式，例如相機、遊戲，讓他們擴闊眼界，同時，訓練他們的手眼協調、記憶力等。為了加強學習效果，特別安排義工一對一地從旁協助、教導，鼓勵會員練習操作。



義工一對一教用 Ipad

計劃完成後，Ipad 成為會員認知訓練的一種工具，他們可以利用視像會議與營養師、物理治療師等跟進營養、復康狀況，又懂得跟兒孫一起玩 Ipad 遊戲，打破長幼之間的隔膜。



數碼體驗日



利用 Ipad 進行認知訓練



成立家屬委員會

院舍是院友的第二個家，家屬也是這個家的一份子，我們都擁有共同的目標：讓院友在這裡渡過愉快的晚年生活。為了加強院舍與家屬之間的溝通，就院舍運作和院友的需要提出意見，令服務更臻完善，院舍計劃於今年 9 月成立家屬委員會。

初步構思，第一屆委員會由院舍邀請家屬、家屬推薦或自薦成立，第二屆開始透過家屬投票選出。委員會任期 2 年，有 9 位成員，包括：

主席 1 位（由本院主任擔任）

副主席 1 位

秘書 1 位

委員 6 位（其中 1 位為本院社工）

會員（所有現時居住在本院的院友的保證人）

家屬委員會能否發揮功用，實在有賴家屬的踴躍參與和提出意見，希望各位不吝賜教，給予支持！歡迎提出寶貴意見、有關詳情或查詢，可聯絡社工李腳腳姑娘。

院舍消息

蕭明太太探訪



蕭太祝福院友
龍馬精神



左起蔡主任、蕭太和梁經理。

歡迎新院友

鄭朵容鍾情
任白戲寶

14

戴黃美霞喜歡旅行之餘，
也愛撚番兩味。

藝術治療小組



謝祖榮用 Ipad 畫的蝴蝶，
色彩斑斕。

院友義工準備端午節飾物



院友義工準備
端午節飾物



海洋公園旅行



噢！海洋公園來了位新朋友？

春季生日會的一眾壽星

林元達

張笑珍

張金妹



開心茶座

嘩！美食當前，
丁錦祥話佢要
食先啦。



基督少年軍探訪

小兵哥，
你好威武！



服務質素標準簡介 (SQS)

在管理及提供服務方面，本院按社會福利署之規定，以「服務質素標準」訂明單位應具備的質素水平，十六項「服務質素標準」，每項均有其「準則」及「評估指標」說明。本期院舍通訊為各位院友及家屬簡介的是服務質素標準 7 和 8，內容如下：

標準 7 服務單位備有制訂及確認財政預算的程序、管理財政資源及監察財政表現的政策及程序，定期研究提高經濟效益或抑制成本的機會。

標準 8 服務單位知悉及遵守所有監察其運作及服務提供的法例，備有監察程序以確保單位遵守有關的法例，及於需要時徵詢法律人士的意見。

本院負責人	蔡國安先生 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

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，亦可聯絡下列負責人。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。

督印人：蔡國安先生

編輯：社工組

由 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