



保良局蕭明紀念護老院

第三十一屆 夏季奧林匹克運動會

2016年里約熱內盧奧運會，簡稱里約奧運，於2016年8月5日至21日在巴西里約熱內盧舉行。巴西奧運離我們好遠，但我們院友透過電視機也能感受到奧運的狂熱和比賽場中激動人心的時刻。蕭明院友亦一展身手！



院舍通訊
2016年
10月號

地址：藍田廣田邨廣軒樓及廣雅樓地下及一樓

電話：2349 4800

督印人：梁麗冰姑娘

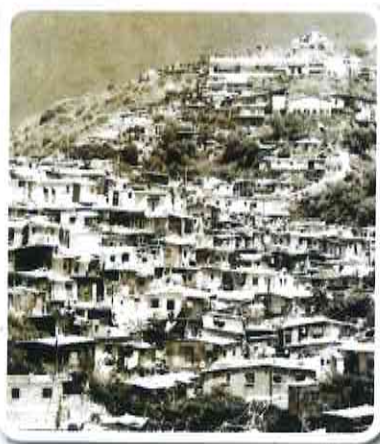
編輯：社工組



生命故事—廖友娣

故鄉情

我叫廖友娣，今年81歲，廣東惠州人。小時候的我，家境清貧，沒有機會上學，年紀輕輕的我便要協助父母工作，帶牛隻吃草，日子過得簡單而辛勞。十八歲那年，我結婚了！我與丈夫是經媒人介紹下認識的，婚後我要下田耕作，生活艱苦。我還記得那時我們家親自種植芥菜，然後醃制和曬乾成美味的梅菜，「梅菜蒸豬肉」和「梅菜扣肉」都是家鄉常吃的菜式之一！



婚姻生活

婚後約一年，我倆的女兒出生了。然而，為了一家的生活，丈夫需要到香港工作，我們分隔兩地十多年，丈夫每年回鄉一次探訪我們，聚少離多。婚後數年，我再次懷孕，上天帶給我一個兒子，拼湊成一個「好」字。

三十二歲那年，我和女兒、兒子終於成功申請到香港與丈夫一家團圓，我盼望新生活的開始。初來香港，我們一家住在觀塘的木屋區，生活環境擠迫，鄰近的木屋差不多每星期都發生火警。丈夫為口奔馳，外出工作，我在家負責打點家務，那是我一生中最開心和幸福的歲月。

艱苦歲月

沒想到一家團圓的快樂日子非常短暫，來港約一年，丈夫因患重病去世。那種喪親之痛，現在回想起來仍感到十分悲痛及不幸。那段艱難的日子，我憑著意志，堅強面對。兩名子女年紀幼小，我獨力養育他們。身兼父職的我，出外工作賺錢，到酒樓賣點心及做清潔工。天未亮我便要起床，披星戴月的工作生涯維持了近十年，生活十分辛苦而疲累。由於女兒比兒子年長六年，當我出外工作時，大女兒肩負起照顧弟弟的責任，有時鄰居也會協助我照顧他們二人。

我的驕傲

十年後，香港開始發展，木屋區要拆卸，所以我們一家三口獲配公屋，搬到藍田居住，生活環境有所改善。回想這一生，我經歷了不少苦難，感恩的是女兒與兒子都十分乖巧，二人都不需要我操心，他倆是我的驕傲和自豪。女兒和兒子已組織了自己的家庭，我亦有孫兒環繞膝下，於願足矣。



入住院舍

我的年紀漸大，健康亦開始衰退，七年前，我申請了政府安老院宿位。2015年4月，我獲配入住保良局蕭明紀念護老院，至今已有兩年多了。由社區入住院舍，我已逐漸適應了院舍的生活，亦常常參加院舍的活動，女兒及兒子每星期都來探望我，我甚感安慰。



電視機前的梁妹

四年一度的奧運會又開展了，今屆於里約熱內盧舉行，不少院友都圍著電視機觀看一場場精彩的賽事。職員經過電視機前，留意到其中一位院友—梁妹看得特別肉緊。原來電視正在播放中國女子排球的賽事，問梁妹最愛哪個項目，她二話不說：「梗係女排啦！」「咁支持邊個國家先？」「梗係中國啦！」

「有咩咁好睇呀？」

「就係鐘意佢夠刺激、好睇！」梁妹特別喜愛排球賽事當中緊張的節奏、一來一往的傳球、突如其來的扣殺，每一分都得來不易。她亦會留意教練與隊員之間的互動，「個教練好惡架，拎金牌啲！要同佢地講應該點打，唔惡啲點得？」，場上的一舉一動都吸引著梁妹。梁妹又提及「最緊要夠高，咁先攔到網。」，她認為高度是打排球的重要因素，「手長腳長」較有利。



「係咪每屆奧運會都會睇架？」

「唔好話睇奧運，以前邊有電視睇架！」科技未發達前，電視是奢侈品。梁妹憶述年輕時，要到涼茶鋪以一仙入場費，飲杯涼茶，才有機會看電視。而且，連玩運動的機會也沒有，只有工作，沒有興趣可言。假若有機會參與，梁妹希望打排球，貫徹她熱愛排球的興趣。

最喜愛的運動員

現任中國女排教練—朗平為其中一位梁妹喜愛的運動員，以往在隊中的付出、任主攻手，至今天將經驗傳承，成為國家隊教練，梁妹都十分欣賞！



奧運與我：徐良伯伯

我的興趣

年輕時對運動不感興趣，只顧生活努力地工作，閒時打麻雀，沒有其他消遣，只有工作時路過足球場才會停下駐足。大概是因為這個原故，我開始對球類運動產生興趣。以往的生活並不富裕，電視機也不是每個家庭都能擁有的電器。後來香港經濟起飛，家家戶戶有了電視，此時的我便每晚夜更和星期天都收看體育新聞及體育世界節目。

運動的重要

每四年一度的奧運是一家大小良朋好友熱烈討論的話題，看見國家隊運動員們永不放棄，頑強拼搏的精神，真心的尊重，期望他們能大獲全勝。正所謂「台上一分鐘、台下十年功」，他們的努力也會激發起自己的動力，努力做運動，保持身體健康。

我喜愛的比賽項目

在奧運會中看到運動員拼力比賽，尤其喜歡乒乓球比賽。國家隊的健兒個子細小但堅韌明快，一板一板的打過去，看得大快朵頤，頓時充滿活力。另一項目一跳水比賽也十分刺激，節奏非常緊湊，運動員堅定的眼神配合優美的跳水姿勢，誰也會被深深吸引，為他們的努力打氣。

我的奧運精神

現代奧林匹克之父顧拜旦先生說過：「生活中，重要的不是凱旋，而是奮鬥，重要的不是必須獲得勝利，而是奮力拚搏。」是的，遇到困難和挫折，不放棄，不氣餒，堅持不懈，願奧運精神永遠與我同行。



賽馬會安寧頌： 「安寧在院舍」第一次家屬簡介會

2016年9月10日，24位院友家屬出席本院「安寧在院舍」第一次家屬簡介會，計劃由香港賽馬會慈善信託基金贊助，香港老年學會主辦。目標是為末期病患院友提供紓緩和臨終照顧，支援家屬，陪伴長者圓滿地走完人生最後的旅程。本院是獲邀參與的24間資助安老院舍之一，計劃為期3年。簡介會上，香港老年學會的註冊護士和社工介紹計劃的內容和流程，家屬踴躍發問，普遍覺得計劃適切長者和家屬的需要，多位家屬就著長者親人的情況要求個別面談諮詢，進一步了解計劃的細節，準備與長者及其他家人商量參與。

計劃的內容和流程

1. 由本院護士和社工轉介有需要的末期病患的院友（院友家屬可以主動提出）
2. 計劃團隊接見院友和家屬，評估合適後確認參加。
3. 進行綜合評估，訂定「預設圓願照顧計劃」
4. 安排家庭會議，計劃團隊接見院友和家屬，講解計劃內容，如有需要會簽訂「預設醫療指示」或「預設照顧計劃」及「院友診斷證明信」，確定照顧計劃內容。
5. 提供持續的身、心、社、靈紓緩照顧：
 - 計劃團隊與本院一起監察院友的身、心狀況，商討和擬訂照顧方案。
 - 計劃團隊為院友每月進行評估。
 - 計劃團隊定期探訪院友和聯絡家屬，了解院友的心願和日後事的意願，協助雙方溝通。
6. 院友病情出現轉變但並沒有瀕死徵狀，經評估有要求診醫生或入醫院接受治療。
7. 院友情況穩定後返回本院，繼續接受紓緩照顧。
8. 院友病情變差，出現瀕死徵狀。
9. 本院即時通知計劃護士向計劃醫生報告院友狀況，並向院友及家屬再次確定他們的醫療意願。
10. 計劃團隊護士和醫生到本院評估院友狀況，安排送院或進入本院「安寧房間」。
11. 通知家屬，期間院友或家屬可以改變主意，將院友送醫院急症室。
12. 計劃團隊與本院人員首日齊集，了解院友病情和情緒，調配人手，落實護理方案。
13. 本院與計劃團隊為進入「安寧房間」的院友啟動臨終照顧
 - 本院醫護組嚴密觀察院友的病情進展。
 - 如病情未能控制，送醫院。
 - 計劃外聘註冊護士提供通宵（8pm-8am）看護（條件情況許可下）。

14. 瀕死期照顧

不論院友是否住在「安寧房間」，一旦出現危殆 / 瀕死徵狀 / 沒有生命表徵，本院馬上召救護車，通知家屬和計劃團隊，由本院醫護組人員或家屬或計劃外聘註冊護士（夜間）陪伴院友送醫院急症室，並出示其「院友診斷證明信」、「預設醫療指示」(AD) 或「非住院病人不作心肺復甦術」文件（如適用）。

15. 院友病情轉為穩定，在留醫期間，由本院社工組每 2 星期前往看望。計劃團隊則按需要探訪，持續給予家屬心理支持和協助。
16. 院友由醫院醫生證實死亡，本院即時通知計劃團隊，商議和統籌對家屬和本院院友和員工的支援。

17. 哀傷輔導

- 按需要，提供哀傷輔導。
- 為去世院友家屬、院友和員工安排解說會
- 按需要，安排追思會。
- 電話跟進慰問去世院友家屬及評估情緒狀況

18. 服務檢討

院友去世後約 6 星期，計劃社工聯絡去世院友的家屬檢討服務。

本院秉承「活著就是精彩」的理念照顧院友，當院友步入生命的最後階段，讓他們和家屬決定照顧方案，有尊嚴地接受護理，了無遺憾地走到人生的終點，是本院與家屬的共同願望。是次家屬簡介會後，本院即將安排院友簡介會。未能出席今次聚會的家屬，希望你們可以抽時間聯絡本院社工李姑娘，了解計劃詳情，以便跟你們的長者親人和其他家人商討。

《安寧在院舍》計劃



第二章：紓緩治療是甚麼？

治癒 VS 治療

世界衛生組織對紓緩治療的定義：當病者面對無法治癒的疾病和不可避免的死亡時，照顧模式由治癒（Cure）變成治療（Healing），目標亦由控制病情或延長壽命，轉為採用藥物和輔導形式，讓病者在具生命質素的情況下自然死亡。

當病者確診患有不能逆轉的疾病時，他便可以參加紓緩治療計劃。

死亡 ≠ 消極

紓緩治療對死亡主張不加以人為控制，讓生命歷程自然地發生，但並非讓病者消極地等待死亡。

紓緩治療的範疇

在病者的生命晚期，紓緩治療專業團隊會給予藥物和非藥物輔助，為病者減輕痛楚，維持病者的尊嚴，同時，協助病者和家人正視死亡，處理雙方的情緒，讓他們積極地渡過每一天，一起完成未竟的心願，傳承人生的經驗和智慧，支援病者與家屬有關身後事的安排等。

職業治療：認知障礙症小組訓練



為加強對認知障礙症長者的支援，保良局安老服務將於轄下各院舍推行認知障礙症特訓計劃。計劃將招募早期至中期認知障礙症長者，為他們提供每星期三天密集式的認知障礙症小組訓練，以延緩他們的認知能力衰退，提升其生活質素。職業治療師亦為各院舍的同工進行培訓，教授他們如何帶領認知障礙症小組，期望可惠及更多長者。

目的

為認知障礙症長者進行密集式的多元化訓練，鼓勵長者運用尚餘的能力，延緩他們的認知能力衰退，提升其生活質素。

對象

初期至中期認知障礙症長者

人數

每期 7-8 人

內容

職業治療師就各主題設計詳細的訓練內容，包括現實導向、懷惻治療、認知訓練及機能運動，以延緩認知能力衰退。12 星期後，職業治療師視乎訓練進度，考慮更改 / 保留長者名單。



醫護專題：笑容再現

步入晚年，身體會出現不同程度的退化，其中一樣要面對的，就是失去寶貴的牙齒。為了外觀、說話發音能力及回復咀嚼能力，配戴假牙是其中一個解決方法。

假牙屬於人造肢體的一種，用以代替失去的牙齒及其周邊組織，可分全口義齒及部份義齒。一副理想的假牙，配戴時要感覺舒適，鬆緊合度適中。而且，進食時不會在口腔內隨意擺動，同時外表要美觀。

假牙的保養及清潔：



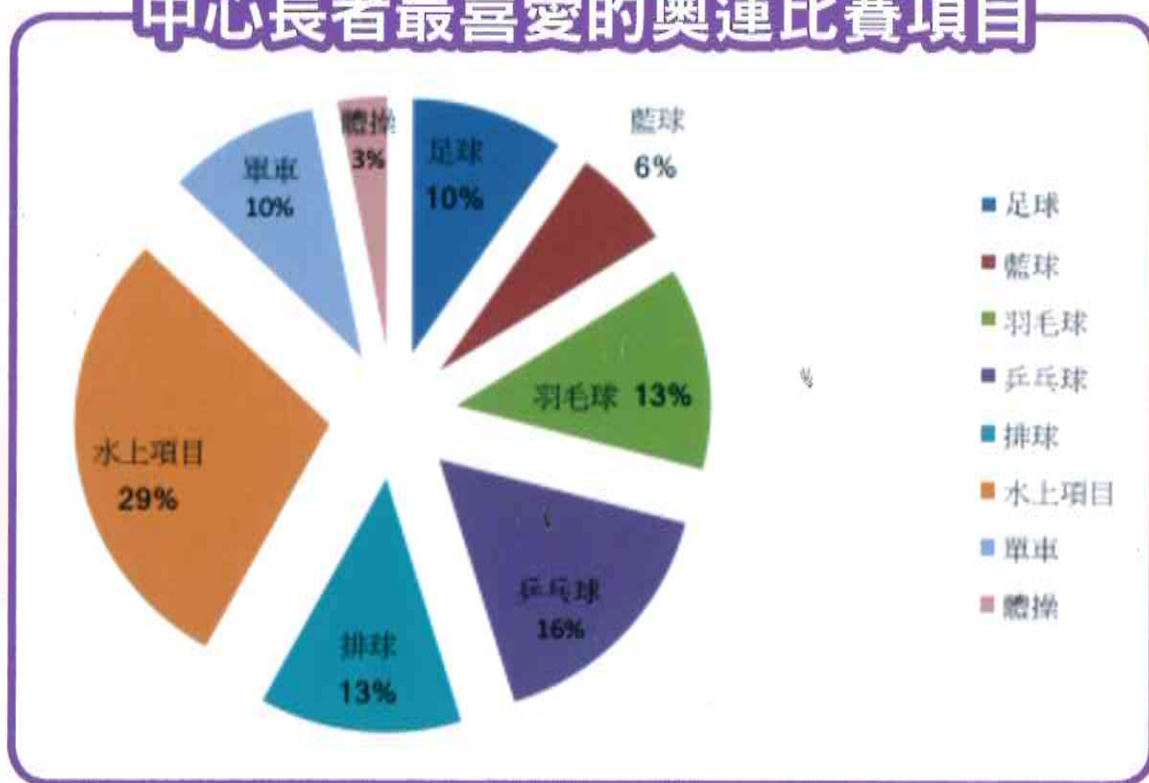
1. 每天餐後也要進行清潔
2. 用手指或軟毛牙刷在水龍頭下清潔表面
3. 定期使用假牙專用清潔劑清除細菌
4. 不需使用時，必須儲存於適當的溶劑或清水中



1. 不可整個晚上戴著假牙睡覺
2. 不可用牙膏洗刷，因牙膏對假牙來說太粗糙
3. 千萬不要把假牙放入熱水中，因會引致變形



中心長者最喜愛的奧運比賽項目



於奧運舉行期間，中心進行了一個小統計，訪問長者最喜愛哪項比賽項目。從統計中，得票最高為水上項目，有的長者愛看水上芭蕾，認為身穿鮮艷泳衣的女運動員，伴隨着明快的音樂，時而在水中，時而在水面，翩翩起舞，構成一幅幅美麗的圖案，十分精采。有的喜歡花式跳水，運動員在空中展現各種難度的花樣動作及以優美姿態入水，令人目不暇給；而少部份長者喜愛籃球、體操項目。

其實很多長者對奧運是十分支持的，他們了解到每位運動員需要付出很多時間、心血及經過刻苦的機械式訓練，並身負國家名譽參與奧運，當中所承受的心理壓力亦相當大。而比賽中看到運動員不停流汗、受傷、跌倒，但仍堅持完成比賽，將奧運精神發揮得淋漓盡致。因此，長者深深感受到運動員的辛苦。長者更希望香港運動員能添金牌，默默在電視機旁支持他們，高呼：「加油、加油呀！」

院舍活動介紹



咚咚咚齊來迎端午！



康宏義工朋友與我們歡聚一堂。



劉陳小寶長者地區中心進行探訪，勤做運動身體好。



樂在書連 Ipad 義工嘉許禮，院友積極參與！



參觀保良局博物館，關帝廳真有氣派，令人肅然起敬！

2016 家屬會



第一次參加的
練漢強家庭。



第二十二年參加的
張金妹家庭。

會上進行膳餐試食!



固體膳食



握握手做個好朋友。



謝謝地中海航運公司的義工們!



賣旗籌款，不分你我。

7-8 月生日會



生日會有得玩，人人有禮物



氣球七彩繽紛真漂亮!



玩到企起身，好緊張呀!

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」訂明了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各服務質素標準之內容如下：

標準 9 服務單位採取一切合理步驟，以確保職員和服務使用者處身於安全的環境。

標準 10 服務單位確保服務使用者獲得清楚明確的資料，知道如何申請接受和退出服務。

溫馨提示

為加強院舍之感染控制及保持院舍環境整潔，院舍已於 08/2016 舉行了第一次「院友清潔比賽」，鼓勵院友打理自己床舖、衣櫃等地方。「院友清潔比賽」逢雙月進行，希望院友及家人積極參與，一起為這個大家庭付一分力，營造整潔、舒適的居住環境！今期「清潔之星」亦已誕生，共有 5 名院友獲獎。

其中一位獲獎院友——許炳。



保持整潔之床舖！

意見表達或讚許

如對本院或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。

本院負責人	黎婉玲姑娘 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 號莊啟程大樓 5 樓



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