



保良局蕭明紀念護老院

院舍通訊 2016 年 10-12 月號

冬至暖洋洋 一齊切燒豬



地址：藍田廣田邨廣軒 / 廣雅樓地下及一樓

電話：2349 4800

傳真：2952 9867

電郵：siuming@poleungkuk.org.hk



主任的話：

大家好！我是任職蕭明紀念護老院的新主任吳秋和，很高興可以來到這個大家庭。希望在這個大家庭裡面，見到一班老友記住得開心、同事們齊心合拍，共同建設這個和諧美滿家庭，是我的想望。

在短短一個月裡，我與老友記們一同開心切燒豬、一同歡渡聖誕，非常高興。踏入新一年，我們將會舉辦更多活動，讓老友記可以樂在其中，生活過得更豐盛、更美滿。

此外，我們亦會致力提升院舍的服務質素、增強與各個方面的溝通、交流，務求令各位老友記和家屬們與職員們一同邁步成長。



溫馨提示

最近有居民向本院反映有院友於廣田邨內吸煙，提醒各位需要吸煙之院友，院舍及廣田邨均屬全面禁煙範圍，如需要吸煙，必須前往吸煙區，否則會被檢控。不過，吸煙始終有害健康，各位吸煙之院友請考慮戒煙！



本邨之吸煙區設於廣雅樓及廣軒樓後面之休憩涼亭

冬至暖洋洋 (冬至花絮)

2016年12月21日

正所謂「冬大過年！」，冬至是傳統習俗裡的大節日，今年蕭明院一班長者特別高興，一早便期待著這個既隆重又歡慶的習俗儀式——切燒豬。早上，燒豬一到，老友記們「望」著燒豬興高采烈、「聞」著燒豬香氣四溢、「問」著得知有善長捐贈，開開心心、「切」著燒豬（嗦嗦聲！）滿有質感。少不了的，當然是影張靚相留念。

在此，多謝廣田邨街坊善長陳偉聲先生慷慨捐贈，一直以來陳先生都十分關懷本院長者，每逢佳節都記掛著他們，多次捐出善款及禮餅給長者慶祝佳節。今次的捐款，讓蕭明院一班老友記可以在冬至開開心心，有得食、有得玩，歡度這個冬至。



梁妹婆婆：

可以親手切燒豬，開心頂啦！因為以前後生拜神嗰時，我連舊燒肉都唔可以行埋去呀！家陣可以行咁近，仲可以親手切咁大隻燒豬添，梗開心啦！



詠堅伯伯：

好！好！好！嘅咁大隻豬呀！

Good! Good! Good!

Very(骨)！嘩！真係 Good 呀！

麗儀婆婆：

做冬見倒隻燒豬咁大隻，梗係開心啦！雖然我唔係幾食倒（我平時食碎餐），但係“妹”吓啲皮，食少少肉，聞倒個味，都覺得好好味、好開心，仲可以同咁大隻豬影相，好滿足架啦！



生命的故事—鄭少玲

一位經常臉帶笑容，無憂無慮，閒情恬靜的婆婆，她便是今期生命故事的主角：鄭少玲



生活無憂的小公主

我是鄭少玲，人家都稱呼我做少玲。我出生於中山一個富裕家庭，排行第五，父親於當地開設銀行，父母對其8兄弟姐妹細心照顧，兄弟姐妹間相處非常融洽。由於家境好，生活無憂，幾兄弟姐妹也受過教育，彼此的童年可說是無風無浪。

我一直都很乖巧，在父母的照料下成長，並接受教育。畢業於中山大學的我，當了兩年教書的工作。



為了愛情變得勇敢獨立

為了愛情，放棄麵包，與家人商量了好一段時間，23歲那年毅然做了一個決定，我要到香港結婚了！婚後到香港定居的我，生活環境各樣也需重新來過。由於在香港找不到教書的工作，收入靠那時當司機的丈夫，經濟剛好足夠應付。婚後育有一子一女，我負起照顧他們的責任，當了媽媽以後變得更獨立堅強。



為生活再去奮鬥

一家住在屯門公屋的生活尚算穩定，為了生活好一些，我決定去找份工作幫補家計。當時的我，放下身段找來一份在製衣工廠的工作，收入尚算不錯。

那時與丈夫之間感情出現一些問題，加上工作艱辛，不知應如何挨下去，慶幸兒女孝順自立，事事不用我操心，對我關懷體諒，讓我可投入工作奮力地拼搏。



回想後生時工作雖然辛苦，但賺取到工錢之餘，在工作期間也建立到友誼，在工餘時相約遊玩，同時培養出對繪畫的興趣，既能肯定自己能力，也能擴闊生活圈子。





安享晚年的生活

我一直工作至退休，退休之後無所事事，加上兒女也各有家庭不用我操心，閒時回鄉跟兄弟姊妹聚聚舊，散散心，勾起往昔兒時快樂無憂的回憶。



直至2011年9月入住保良局蕭明紀念護老院，開展了人生新的一頁，入住初期還未適應院舍的群體生活，基於彼此來自不同背景、不同性格，相處上難免出現問題。其後，在院舍職員的協助和鼓勵下，漸漸融入這個大家庭，由被動變得主動，更常常參與各項活動和小組。



2013年，院舍推行「ART出開心每一天」長者藝術治療計劃，我參加了水墨畫小組，作品更於「全港長者繪畫比賽」獲得了水墨畫小組優異獎，當初抱著「志在參與」的心態，沒想到會獲獎呢，真是十分驚喜！經過今次的比賽，我重拾自信，原來，晚年生活可以活得更豐盛精彩！



紓緩治療一個案分享篇

賴玉容婆婆入住本院已有四年，九十四歲的她患有晚期認知障礙症及其他長期病患，近年認知及活動能力一直衰退，身體十分虛弱，需要深度護理及長時間臥床休息。為使玉容能得到更適切的醫護及心靈輔導服務，我們徵得家人的同意，安排玉容接受本院的紓緩治療服務及加入賽馬會「安寧在院舍」計劃，進一步提高玉容於生命晚期的照顧質素。

玉容的健康狀況下降，加上臀部的傷口一直未能癒合，為改善傷口情況，醫護組與外展傷口專科護士保持緊密的聯繫，由外展護士每星期到院舍跟進傷口情況，令傷口情況更為穩定。避免傷口惡化，本院護士每日換症、評估及紀錄傷口情況；此外，亦緊密與家人溝通，令家人安心。

由於玉容認知能力較弱，於語言表達及理解上有困難，社工組定期探訪玉容，為她進行音樂治療，播放輕鬆平和的音樂，透過一些柔和輕鬆的音樂緩解身體痛楚，讓她心情得到平靜和安慰。同時，社工亦保持與家人緊密溝通，了解他們的需要，並為玉容轉介輪候醫院管理局的療養服務，以預備將來玉容的身體狀況進一步衰退時，家人亦可以為她選擇可作深度護理的療養院。玉容的女兒田女士明白陪伴母親走過人生最後階段的重要性，雖然其住所距離院舍較遠，但仍堅持每星期來探望母親，與她相聚及帶她外出飲茶，讓玉容感受到家人的關懷，使玉容在面對病患的艱苦道路上，亦不會感覺孤單。

玉容的生命走了將近一個世紀，面對病痛，她沒有流露過半點哀傷失望的表情，反而經常保持微笑，令我們和身邊人都感受到她勇敢的精神，同時令我們更加肯定為長者提供高質素的生命晚期照顧服務是我們的使命。



玉容與女兒及女婿參加家屬旅行，一起製作生命錦盒

家屬心聲

（賴玉容女兒－田淑美女士）

媽媽九十多歲了，年紀已經很大，我們一家人明白到她已步入人生的晚年，亦有心理準備面對她百年歸老的一天。近年媽媽的健康狀況大不如前，作為兒女，我們難以分擔她身體上的痛楚，因此我每星期都到院舍陪伴她，給予她關懷。每次帶她上酒樓，雖然她未能用言語表達，但我知道她心裏面是十分開心的，只要能讓媽媽高興，我便一直堅持。由於媽媽的傷口需要特別護理，因此感謝醫護組一直積極跟進媽媽的情況，轉介外展傷口專科護士協助護理，同時經常與我聯繫，令我和家人能夠知悉媽媽的最新情況。感謝院舍提供的服務及各職員對媽媽的悉心照顧！

紓緩治療 第三章

紓緩治療為何物？

很多人都未能分辨紓緩治療與安樂死之分別，在紓緩治療的計劃下，雖然病者終究會迎向死亡，但計劃不會影響到病者的生命歷程，故此，紓緩治療理念及計劃內容則與安樂死大相徑庭。

安樂死目前在香港法例中是不被容許的，安樂死是病者不希望再受病痛折磨，經過醫生及病者雙方同意後，以直接及刻意的方法，如利用藥物或儀器，結束病者生命，消除病者因病情不受控制或受社會、靈性或心理問題的困擾，減輕痛苦。

紓緩治療

- 強調「活」得有尊嚴
- 以提高生命質素為目標，直到死亡自然發生
- 團隊照顧（包括醫護人員及社工等）
- 紓緩痛楚及其他身體不適，不左右死亡發生
- 強調病者的生活質素，有尊嚴的「活」著
- 家屬與病者之間的關係和需要

安樂死

- 強調「死」得有尊嚴
- 以人為方式結束病者低質素的生命
- 由醫生主理
- 用藥物或儀器終止生命
- 強調病者毋需繼續低質素的生命，有尊嚴的「死」
- 家屬和病者的個別需要

紓緩治療並不會刻意去左右病者的死亡，是否又代表著參加治療計劃的人只是在另一個意義層面上等死，持放棄的消極態度呢？

並不是！紓緩治療視死亡為自然過程，是以尊重生命，以人為本，提高病者在臨終時期的生活質素。即使面對死亡，也可以有尊嚴地生活。在臨終階段，通常讓病者最感煎熬的是身體疼痛及心靈重擔無法紓解（例如對死亡的恐懼、憂傷、惦掛家人等等）。紓緩治療的團隊從身體、心理及靈性的角度，關顧末期病者，令他們在人生最後的生命旅程中得到身、心、社、靈的關顧服務，活得安適及有意義。故此，紓緩治療並非驅使病者持消極之態，反之盡力協助病者以積極的態度面對人生最後階段。

熱療

目的：透過熱力，提升患處溫度，使皮下血管擴張，加速血液循環令慢性炎症痊癒

療效：止痛，減低肌肉痙攣，增加關節靈活

使用方法：熱水袋、熱敷墊、電熱氈，用毛巾包裹

冷療

目的：透過降低溫度，收縮血管，放緩受傷組織血液的流動速度

療效：止痛，減低腫脹，舒緩炎症

使用方法：冷敷墊，冰袋，急凍噴霧

透皮神經電刺激 (TENS)

目的：通過低頻電波，刺激皮下神經，減少痛楚訊息傳輸到大腦，協助身體釋放內啡肽 (Endorphins)

療效：減痛

干擾波電療 (Interferential Therapy)

目的：透過兩個中頻電流互相干擾，產生低頻電流，刺激皮膚深層組織

療效：緩解痛症，放鬆深層繃緊肌肉，舒緩炎症

超聲波治療 (Ultrasound Therapy)

目的：透過電流產生高頻率聲波，通過纖維組織振動，改善血液循環，促進組織復原

療效：舒解炎症，治療軟組織受傷（肌腱，韌帶，肌肉）

針灸療法 (Acupuncture)

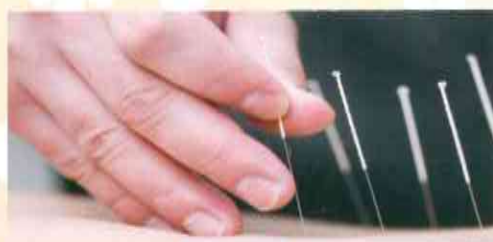
目的：通過針具刺激皮下相應穴位，刺激神經系統，放鬆肌肉及關節組織

療效：舒緩炎症，減痛

運動療法 (Exercise)

目的：透過主動，被動，主動輔助性運動等，恢復關節活動，提升肌肉力量療效：舒緩炎症，減痛

療效：促進關節靈活度，提升肌肉力量，改善痛楚



醫護專題：認識糖尿病

糖尿病是一種內分泌失調的疾病，是胰臟的胰島素分泌不足，或對胰島素產生抗拒，或兩種現象同時出現而導致血糖過高，繼而產生脂肪、蛋白質、碳水化合物代謝紊亂。患者因體內有過多的糖份經尿液排出而出現尿糖現象，所以稱為【糖尿病】。

糖尿病主要分一型及二型兩大類

類型	一 型	二 型
病因	製造胰島素的細胞受到破壞，不能分泌胰島素提供身體所需	身體對胰島素產生抗拒，令胰島素不能完全發揮功效，或胰島素分泌功能不足 / 減退，或兩種現象同時出現
原因	與免疫系統、遺傳因素有關	與遺傳、不良飲食習慣、肥胖及缺乏運動等因素有關
徵狀	低血糖現象 手震 / 飢餓 / 出汗 / 顫抖 / 頭暈 / 遲鈍 / 軟弱無力 / 面色蒼白 / 言語不清 / 精神混亂 / 昏迷 / 高血糖現象 尿頻 / 多尿 / 劇渴 / 容易疲倦 / 視力模糊 / 神智不清 / 嘔吐 / 食慾不振 / 昏迷	
影響	病情控制不當，血糖長期偏高，可導致多種併發症出現。 腦中風 / 心臟病 / 腎病 / 視網膜病變 / 牙周病 / 周邊血管病變 / 神經病變 / 足部潰瘍 / 壞疽	

預防糖尿小貼士

- 依循【三低一高】原則慎選食物，即多吃高纖、低糖、低油、低鹽食物，戒掉零食、高糖飲料、汽水等，並定時定量進食
- 每年定期接受身體檢查，及早處理引致糖尿病的高危因素，例如肥胖、高血脂、高血壓等問題
- 保持體重適中，選擇一些合適自己的帶氧運動持之以恆，例如步行、游泳、耍太極……。
- 戒掉煙酒
- 調節生活，作息定時
- 減少生活壓力，保持身心愉快



大血管病變（腦中風）



「長者社區照顧服務券試驗計劃」(第三階段)

1. 簡介

社會福利署於 2013 年 9 月，推出第一階段「長者社區照顧服務券試驗計劃」，採用「錢跟人走」的資助模式，讓合資格長者因應個人需要，使用社區照顧服務券（社區券）選擇合適的社區照顧服務。為期兩年的第二階段試驗計劃已於 2016 年 10 月開展，服務涵蓋全港 18 區，社區券數目最高可達 3 000 張。

2. 參加資格

在社署安老服務統一評估機制下，被評定為身體機能中度或嚴重缺損，並正在資助長期護理服務中央輪候冊（中央輪候冊）輪候資助社區照顧服務及／或院舍照顧服務，而尚未接受任何院舍照顧服務或資助社區照顧服務的長者。

3. 第一階段及第二階段的異同與特色

	第一階段	第二階段
期限	2013 年 9 月至 2016 年 9 月	2016 年 10 月至 2018 年 9 月
服務對象	中度缺損	中度缺損 或 嚴重缺損
服務提供模式	• 單一中心為本 • 混合模式	• 單一中心為本 • 單一家居為本 • 混合模式
服務券價值	單一服務券價值 (\$6500)	5 個服務券價值 (\$8600, \$7300, \$6500, \$5200 及 \$3600)
共同付款 (參考家庭住戶 每月收入中位數)	5 個共同付款級別： \$500, \$750, \$1000, \$1500, \$2500	6 個共同付款級別： 服務券價值之 5%, 8%, 12%, 16%, 25%, 40%

4. 本中心特色：

- 靈活性高：星期一至日服務，不同服務時間可供選擇
- 充足支援：中心位於院舍內，由院舍作不同範疇之支援，如物理治療、醫護；同時亦提供 24 小時支援
- 專業團隊：包括社工、護士、職業治療師、物理治療師
- 設有懷舊閣、感官房，刺激長者認知
- 有規律的中心日程：讓長者得進行富有趣味性之的小組活動

5. 服務內容

• 日間中心照顧服務

個人護理（膳食、沐浴）
醫護服務（傷口護理、藥物管理）
復康服務（運動、痛症治療）
社康服務（小組／康樂活動）

• 家居照顧服務

到戶復康訓練
到戶護理及照顧服務
到戶照顧培訓
家居環境安全評估及改善建議

• 住宿暫託服務

• 家居支援服務

到戶看顧
家居清潔
護送服務
送飯服務

如有查詢，歡迎致電

2349 4800
社工陳姑娘

活動花絮

中秋聯歡

13.9.2016



中秋夜遊賞月

14.9.2016

月到中秋份外明，除了院內聯歡，院友更提著燈籠上平台賞月，吃月餅和各種應節水果，渡過浪漫的中秋夜，並祝但願人長久，千里共嬋娟。



黃金海岸 留足印

28.10.2016



豔陽下的黃金海岸仿似加州，院友精神奕奕，架起墨鏡的祖榮和麗研比荷李活明星更具丰采！

創新科技不分老幼

05.11.2016



不要以為長者獨愛守舊，他們對新事物都會充滿好奇，對挑戰都不會退縮，只要給予機會和時間，老友記一樣可以成為科技達人！過三關斬六將！

長者日大挑戰

20.11.2016



11、12月生日會 祝願大家福壽延年

22.11.2016

HAPPY BIRTHDAY



老友記覺得能夠與人分享喜悅、分享歡笑、分享美食乃人生一大樂事，你看，壽星公、壽星婆與老友記都笑得同樣燦爛。

維港之旅 - 老友記漫步 尖沙咀重拾回憶

26.11.2016



院友放眼維港，回首昔日，驚嘆兩岸的摩天大樓一座比一座高，亦感慨維港變窄，老友記最能體會環保與社會急速發展的相融。

家屬旅行 - 院友家屬把臂同遊大棠生態園

院友家屬旅行每年都讓我們留下美麗的回憶，今年，老友記和家人的相簿將增添大棠有機生態園的錦鯉池和水車前留影。

17.12.2016



蔡繼有學校探訪

21.12.2016



保良局蔡繼有學校學生探訪，學生扮聖誕老人、搞笑、玩遊戲，把他們視作孫仔孫女般的老友記笑得份外開心。

MERRY CHRISTMAS

聖誕狂歡派對

23.12.2016



呵！呵！呵！義工裝扮的聖誕老人與貨真價實的聖誕老人，你話邊個似D？



立法會議員及觀塘區議員柯創盛先生探訪

24.12.2016

2016年12月24日（星期六）中午，九龍東立法會議員及觀塘區議員柯創盛先生及其義工隊，帶著親手編織的頸巾、新年掛曆及日曆，探訪保良局蕭明紀念護老院及頤智園日間護理中心的長者，於普天同慶的平安夜為長者送上溫暖及聖誕祝福。

柯議員曾是廣田邨的居民，過去多年於不同的佳節都會抽空探訪本院長者，故此不少長者對他並不陌生，有些長者更表示由細到大都看著他成長。得悉柯議員探訪，大家都十分期待及歡喜地說：「柯仔今日來呀！」

活動期間，柯議員與長者談天，了解及關心他們的近況，送上禮物，長者都笑逐顏開。長者亦恭賀柯議員，當選成為立法會議員。



知道柯議員到來，長者於本院大堂迎接他及其義工隊。



柯議員向多位院友問好



柯議員亦探訪了一些需要長期臥床的體弱長者，走到他們的床邊為他們打氣，與長者過了一個溫馨開心的平安夜。



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，16 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 11 和 12，內容如下：

標準 11 服務單位運用有計劃的方法以評估和滿足服務使用者的需要（不論服務對象是個人、家庭、團體或社區）。

標準 12 服務單位盡量尊重服務使用者知情下，作出服務選擇的權利。

院友清潔比賽

「院友清潔比賽」逢雙月評分，希望院友及家人積極參與，共同建造一個舒適、整潔的居住環境！今期「清潔之星」及「進步之星」得獎院友名單如下：

「清潔之星」：周成、屈耀華、謝祖榮、楊喜、陳佳輝、張笑珍、張金妹、周潔冰、李妹、陳玉珍、陳玉英、孔寬、駱桂、黎四、李梅英、張有歡、潘美玲、鄭麗卿、鍾蘭、鍾蕙蘭、鄧燕林、許炳、羅伙、馮富強、李學之、方思耀、吳順。

「進步之星」：謝祖榮、駱桂、黎四、李梅英、鄧燕林、羅伙、李學之、吳順。

鍾蕙蘭



吳順



謝祖榮



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。

本院負責人	吳秋和姑娘 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

督印人：吳秋和姑娘

主編：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