



保良局
PO LEUNG KUK

保良局黃竹坑安養院
Po Leung Kuk Wong Chuk Hang Extended Care Home

季刊 第15期
2020年6月

抗疫同行

本期精彩內容：

- ✧ 抗疫小故事
- ✧ 安養院有喜
- ✧ 抗疫活動預告
- ✧ 服務使用老問卷調查分析
- ✧ 新職員介紹
- ✧ 健康與你

I STAY AT WORK
FOR YOU



YOU STAY AT HOME
FOR US

地址：香港黃竹坑徑2號A座1樓

電話：23485098 傳真：23485508 電郵：WCHICH@POLEUNGKUK.ORG.HK

督印人：廖蜜暉

主編：王珮晶

印刷量：100



目錄

P.1 封面

P.2 目錄

P.3 院長的話

P.4 新到職員工
健康與你

P.5 紓緩治療資訊站

P.6 認知障礙症及訓練

P.7 長者防跌小貼士

P.8 安養院有喜

抗疫活動預告

P.9 抗疫小故事

P.10 -

P.11 服務使用者問卷調
查分析

P.12 溫馨提示
意見表達 / 讚賞

院長的話

自七月起，香港的新冠肺炎疫情出現第三波，疫情比年頭的情況更是來勢洶洶。在迫不得已的情況下，院舍需要立刻煞停剛恢復的探訪安排。相信大家內心真的不好受和矛盾，既擔心疫情帶來健康威脅，又記掛院友的情況。我們社工組同事會繼續努力協助院友使用視像與家人保持聯絡；護理組同事也會繼續定期致電家人講述院友近況。此外，我們每位同事正盡全力守護院內每一位院友，衷心希望黃安上上下下都可以平安渡過此疫。



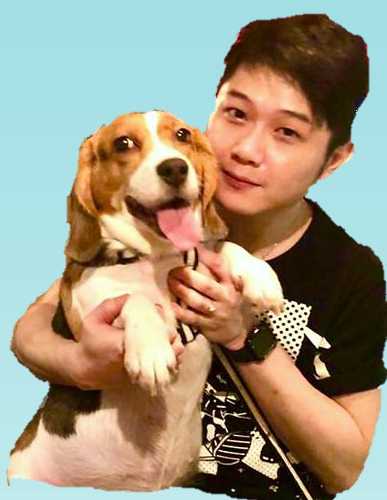
最後，感謝大家在抗疫期間百般忍耐、體諒和合作。同時，也感謝每位同事努力不懈，盡心盡力照顧每一位院友。

營運經理 廖蜜嬋

新到職員工



雷寶堅
登記護士



李偉明
護理主任



曾嘉偉
登記護士

健康與你銅芯口罩

銅芯抗疫口罩+™由六層功能物料構造而成，其中兩層含少量銅並以特別方法製造，可以抑制細菌、常見病毒和其他有害物質；加上多層結構，能有效阻隔飛沫。可清洗60次，其後只需更換濾芯，口罩便可繼續使用。

清洗方法

1. 用肥皂及冷水單獨手洗，在水中輕輕攪動和按壓。
2. 用清水沖洗乾淨，毛巾輕壓印乾水份，平放晾乾。

注意事項

1. 一般而言，用過的口罩必須每日清洗一次。
2. 如到訪醫院建議使用外科口罩。



紓緩治療

覺察情緒，失落感不怕(下期)

繼上一期辨識自己情緒的意義後，這一期讓大家學習如何與情緒共處，將失落感轉化，繼續自己的人生。

調適情緒小練習(二)

覺察自己的心情，把精神集中在自己的需要上，嘗試開始「情緒放鬆」的呼吸練習，讓低落疲憊的身心像是重新充電一樣。

◇ 吸入空氣時：請留意氣體如何進入鼻孔；

◇ 呼出空氣時：請留意氣體如何離開鼻孔；

◇ 吸入時，回想起曾在生活中一起經歷過的開心片段，儲心中；

◇ 呼出時，把另一份填寫在體內灰濛濛的憂鬱和壓力釋放出來，嘗試讓自己變得舒服一點。



總結

情緒是流動在人體的能量，每種情緒都有其價值，鼓勵喪親者敏於覺察、敢於表達和善於照顧自己的情緒，讓自己的憂鬱情緒隨時間自然恢復，別獨自硬撐着，如有需要可向信賴的人和專業人士尋求支援吧！

參考出處：《情緒字典－50種常見情緒的意義及整理方法》，香港青年協會。

認知障礙及訓練

認知障礙症 (Dementia) 常見於 65 歲以上的長者出現，成因可以是來自阿茲海默症 (Alzheimer's Disease)，血管性認知障礙症 (Vascular Dementia) 及其他腦部問題 (如腦積水、腦部感染、甲狀腺分泌不足、藥物中毒及抑鬱症等)。根據一項由衛生署聯同中文大學在 2005/06 年的研究顯示香港有 9.3% 的 70 歲以上長者患有認知障礙症。

徵狀包括

早期：近期記憶力衰退，思考能力減低。

中期：情緒不穩，容易動怒，日夜顛倒，四處走動，日常生活需要家人協助。

晚期：無法認出家人、大小便失禁、說話和理解力遲鈍、完全喪失自我照顧能力。

阿茲海默症現時並沒有有效的預防方法但仍可以使用藥物控制早期患者的病徵，患者亦可以透過參與認知訓練或小組活動 (如現實導向、懷緬治療、記憶訓練、多感官治療、計算訓練等) 減慢記憶力及自我照顧能力退化。本院亦有安排合適的長者每星期定期進行認知訓練。



長者防跌小貼士

跌倒是一件常見的意外，特別是在社區的長者。根據衛生署的統計，約一成的長者曾經在半年內跌倒過一次，當中更有長者因而骨折及死亡。跌倒原因大致上是因為視力欠佳、平衡力減弱、步姿問題、藥物問題及衣服不當等。所以，當改善這些問題後，跌倒是可以預防的。

防跌貼士

- ✧ 保持光線充足，地面寬闊及移開雜物
- ✧ 夜間應該保持洗手間有充足光線
- ✧ 衣服要稱身，不應太大和太闊
- ✧ 不應該只穿襪子或拖鞋行走
- ✧ 避免做太粗勞及需要爬高的家務
- ✧ 善用及正確使用助行器
- ✧ 服用藥物後應減少站立和走動
- ✧ 每年應由物理治療師評估跌倒風險



跌倒後處理

萬一跌倒，要保持鎮定及採取以下步驟

- ① 檢查受傷程度，如可移動身體，可慢慢爬到穩固家具然後爬起
- ② 爬起後應致電給家人或按動平安鐘
- ③ 若不能移動及爬起，應打電話/按動平安鐘/高聲呼叫求救
- ④ 無論有沒有創傷，都應盡快求醫，檢查清楚

抗疫活動預告

7-9 月份活動
創意無限小組
日期: 待定
(每兩星期一次)

7 月份活動
舍友會
地點: 悠然居及恬然居
日期: 24/7/2020

7 月份活動
中銀香薰照護計劃
日期: 待定
(每星期兩次)

安養院有囍



安養院喜訊，護士梁翠華姑娘
於本年6月份嫁為人妻，從照
片中已經能夠感受到那份喜悅
小編在此代表安養院祝賀梁姑娘
新婚快樂，生活美滿！

梁翠華姑娘與先生

抗疫小故事

天有不測風雲，人有旦夕禍福，2019 新冠病毒的來臨打亂了很多人的計劃或生活模式，上班的在家工作、上課的停學，然而安養院亦都暫停了所有探訪...

在暫停探訪期間，院舍為了減低院友與家人的不安及思念，舉辦了「防疫關愛心連心」的活動，讓他們能在視像通話中相見及了解近況。這次小故事的主角是一名長期卧床及使用胃管餵食的院友，她的名字叫「芝芝」。



在還沒有暫停探訪以前，媽媽經常來探望芝芝，而工人姐姐更是每一天都會到訪院舍，一來便是一整天，她們的感情就如家人一樣。

直至院舍實施暫停探訪，每一天的探望亦改為與芝芝進行視像通話，可以見面的時間當然亦大不如前，短至 10 分鐘，最長也不過 30 分鐘。在 4 月下旬芝芝生日的那一天，媽媽與芝芝的通話內容如平日一樣，



突然姐姐在媽媽身後捧出了一個蛋糕，與芝芝說：「芝芝生日快樂，雖然你吃不到，但給你看看吧！」說後，姐姐背著鏡頭，偷偷抹眼淚。

原來那一個蛋糕是姐姐親手做的，為的只是想告訴芝芝雖然暫時未能探望，但是媽媽和姐姐依然記掛著也愛著她。

小編看到這裡也不禁眼泛淚光感動起來，相信芝芝也一定能夠感受到媽媽和姐姐對她的愛。在生活中有很多事情都不在自己預期之內，但即使生活未盡人意，也別忘了還有家人對自己無條件的愛。

2019-2020 年 服務使用者 滿意程度問卷調查分析

進行時段：2020 年 2 月 1 日 - 3 月 31 日

進行方式：✧ 郵寄給家屬 ✧ 於院舍交給家屬 ✧ 口頭訪問院友

派出問卷及收回問卷情況

	派出問卷	收回問卷	收回問卷%
宿舍院友	16	16	100%
宿舍家屬	64	45	70.3%

結果分析：住宿院友

	非常滿意	滿意	一般	不滿意	非常不滿意	不適用
支援服務	26%	50%	10%	0%	0%	14%
個人護理及醫療服務	35%	52%	2%	0%	0%	10%
社康及輔導服務	23%	58%	0%	4%	0%	15%
復康治療服務	28%	53%	3%	0%	0%	16%
整體意見	28%	66%	0%	6%	0%	0%

結果分析：院友家屬

	非常滿意	滿意	一般	不滿意	非常不滿意	不適用
支援服務	34%	46%	3%	0%	0%	17%
個人護理及醫療服務	36%	46%	1%	1%	0%	16%
社康及輔導服務	36%	42%	2%	1%	0%	19%
復康治療服務	31%	52%	2%	0%	0%	14%
整體意見	51%	43%	1%	1%	0%	3%

住宿家屬及住宿院友之意見

家屬讚賞

- 1 對貴院服務十分滿意。
- 2 十分感謝大家對院友的照顧及容忍。

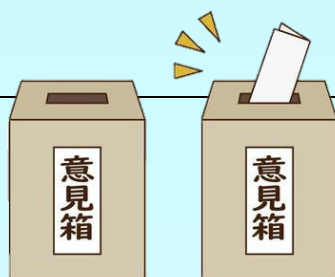
意見箱



家屬意見反映

跟進之方法

- | | | |
|----|--|--|
| 1. | 人手經常更換 護理員個人衛生意識一般, 如女護理員長髮不束起 針筒等用品用後不清潔, 令盒子有小氣累積。 | 已於職員會提醒職員需要保持用品清潔及女職員在工作前需束起頭髮。 |
| 2. | 陪診人員對病人了解不足 轉達病情資料敷衍。 | 陪診人員質素參差, 本院會留意陪診人員的素質, 如遇不稱職的陪診員會告知家人考慮另聘陪診員。 |



院友意見反映

跟進之方法

- | | | |
|----|--|--|
| 1. | 人手不夠, 令服務質素下降, 不過服務齊全, 其他老人院無。有院友家屬遲遲未走, 阻礙休息。 | 本院正在透過不同途徑聘請員工以改善人手不足的情況。另外, 職員會溫馨提示各家屬本院探訪時間, 以免影響院友休息。 |
| 2. | 本院經常吃雞 希望多點魚及豬肉排骨 | 本院餐單設計是以院友獲得均衡飲食及充足營養為前題。本院會再檢示餐單安排, 讓所有院友可從不同種類的食材獲得均衡營養。 |
| 3. | 有得吃雪糕更好 | 夏日將至, 本院會安排有興趣吃雪糕的院友一同品嚐美味的雪糕。 |
| 4. | 希望多舉辦外出活動 | 由於新冠肺炎疫情影響, 院舍現時暫停舉辦外出活動。待疫情受控及穩定後會陸續安排外出活動, 讓院友報名參與。 |

溫馨提示

請家屬把長者每月宿費以支票/現金存入銀行戶口/轉賬/親身到院繳費。

請家屬 / 長者將現金存入以下 **星展銀行** 賬號，並於每月 5 號前將銀行入數紙交回本院。

A/C NO : 016-992-130407422

A/C NAME : PO LEUNG KUK

意見表達/讚賞

如對本院有任何意見，歡迎隨時向職員反映。

您的意見有助我們持續向前改善服務質素。多謝！

負責人：

廖蜜嬋

營運經理

電話：2348 5098

傳真：2348 5508

Email: wchich@poleungkuk.org.hk

地址：香港黃竹坑徑 2 號 A 座 1 樓

李浩淇

安老服務經理

電話：2277 8888

傳真：2890 2097

Email: dick.lee@poleungkuk.org.hk

地址：銅鑼灣禮頓道 66 號

莊啟程大樓 5 樓



保良局
PO LEUNG KUK

保良局黃竹坑安養院

地址：香港黃竹坑徑 2 號 A 座 1 樓