



# 院慶美食節



今年是 29 週年院慶，只是今年疫情嚴峻，不可以像往時一樣與院友聚餐或有表演活動，所以希望籍著不同的美食，讓大家燃起往日慶祝院慶的感覺，院舍安排各位院友享用特色下午茶或午餐加餅，一同慶祝。



## 目錄

Page 1. 院慶美食節

Page 4. 能編織彩虹的母親

Page 7. DCC 園藝治療

Page 2. 新年快樂

Page 5. 能編織彩虹的母親

Page 8. 感謝信

Page 3. 迎春接虎(手工班)

Page 6. 軟餐知多少



# 新年快樂

轉眼又到新年，每一位老友記都十分期待新年來臨。新年是一個充滿喜氣洋洋傳統節日。在年初七當天，院舍安排了舞獅巡遊及財神向老友記拜年。鼓聲一響！龍飛鳳舞，老友記都非常投入，在齊齊打鑼打鼓氣氛下，大家互相祝賀。院舍亦在此祝願老友記虎年龍精虎猛，虎虎生威，身體健康！





# 「迎春接“虎”」

## 手工班



以往新年家人都會帶老友記外出或回家慶祝，但是近年疫情關係，不同的外出活動亦被迫取消。院舍除了在年初七當天舉辦慶祝活動外，我們亦準備一個手工班活動迎接虎年的到來。這個手工班除了能增添節日氣氛外，作品能讓老友記裝飾房間迎接新年。活動當日老友記都十分踴躍參與，他們亦非常滿意自己的作品，老友記紛紛表示想多製作一個送給家人。

# 能編織彩虹的母親

主角: 尤銀英婆婆 受訪: 唐秀珍女士(女兒) 採編: 陳國輝



## 上海姑娘賢良淑德，一切以家庭為重

尤銀英生長在上海，婚後育有一女，丈夫獨自來香港謀生，尤銀英在女兒十四歲時一同移居香港與夫重聚。



## 上海裁縫師傅精湛手巧令人讚歎

尤銀英與丈夫唐錫根性格皆內斂，不愛說話，在人們口中丈夫是一個很盡責和顧家的好男人，唐先生是一位手工精湛的上海裁縫師傅，他能將一匹平凡的布匹，裁剪成一襲華美的衣裳；很多達官貴人，名媛淑女也慕名邀請他縫製衣服，訂單之多一時無兩。



## 女兒是父親前世的情人

唐錫根，尤銀英的丈夫最痛錫大女兒，他視女兒為掌上明珠，她出嫁當日的西式婚紗，也是父親一針一線的精心傑作，還記得婚宴席上，賓客對著這件漂亮華衣讚不絕口；女兒也知道父親對自己有多疼惜，此刻感覺自己是全世界最幸福的女兒，女兒為父親自豪和驕傲，父親也為女兒嫁得如意郎君感到安慰。

## 母親愛編織，製成品多不勝數

尤銀英嫻淑善良，是百份百典型的傳統中國女性，每事以家庭為重，是背後默默支持丈夫的賢內助。



上海女人愛編織，尤銀英也不例外，她常相約三五志同道合的知己鑽研編織心得，一些難度極高的編織法，一落到母親的手上頓然變得易如反掌，什麼冷手套，冷毛衫，冷背心，冷手袖和冷帽子等的製成品，多不勝數。有次母親見到旁人穿不暖，便沒有半點猶豫將一件剛織好的毛衣相贈，對方連聲道謝感激萬分。



尤銀英婆婆在長者大學畢業典禮中與女兒及女婿合照

## 緣份令人走得更近，只盼愛不會遲，但願人長久

或許是緣份的安排，多年前尤銀英和丈夫分別入住了保良局黃竹坑護理安老中心，丈夫住二樓，妻子住三樓；間時多少次丈夫拿著妻子愛吃的零食及水果，靜靜地放在妻子床頭，妻子慢慢地接過來，輕輕一笑，丈夫便悄悄地轉身離去……也許這就是一份細水長流，心靈契合，無聲勝有聲的關係。

## 人生落幕，留下美好記憶

後來唐錫根因病去世，尤銀英傷心過後，一切歸回平靜，尤銀英仍堅持每天保持編織習慣；原來當一位母親坐在桌子上俯首編織，冷線在冷針上此起彼落，縱橫交織編出昔日動人的夫妻恩情，編出母親照顧兒時女兒的天真瀾漫，頑皮搗蛋，這點滴回憶仍幕幕躍現眼前，仿如昨日一般，歷歷在目，記憶猶新！



# 軟餐知多少

採編：周佩婷（言語治療師）

梁劍軒（言語治療師）

根據香港大學 2015 年的調查指出，約六成院舍長者有吞嚥問題。他們在進食一般食物時難以咀嚼，出現嗆咳甚至哽塞的情況，因此需要進食院舍提供的碎餐或糊餐。傳統的糊餐是把菜肉和飯攪拌成沒有顆粒的糊狀，不但賣相欠佳，亦淡而無味，難以吸引長者進食；製作過程又加入水份，減低了食物的營養密度。長遠可能導致長者營養不良、脫水等問題，大大降低他們的生活質素。

軟餐是專為吞嚥困難患者製作的餐膳，源自日本的「介護食」概念，旨在將食物製成軟滑的口感，亦塑造出食物的原狀，達致「色香味俱全」。製作軟餐時首先將食物攪碎，同時加入酵素分解食物，令食物有近似果凍的口感，黏性低並能輕易以舌頭壓碎；最後加熱後放入模具塑形即可。



跟傳統糊餐的比較，軟餐更能夠保留食物的味道、也可以提升食物的美觀度。對於口部肌肉控制及咀嚼能力較差的長者來說，食用軟餐可以減少食物殘留口腔，也有助保持口腔衛生，讓照顧者餵食時更加方便及整潔，從而提升吞嚥障礙患者的整體生活質素。

軟餐易於食用，一方面能夠保持食物的外型，對長者的認知功能及食慾也有正面的提升；另一方面，也可由視覺和嗅覺喚起對食物的記憶。當然，長者進食軟餐時，也建議配合醫護人員的建議，如有任何疑問，請先向言語治療師或醫護人員查詢專業意見。

所謂「民以食為先」，進食乃長者生活中一大樂趣。軟餐能夠提高長者的生活質素(Quality of Life)，並讓長者喜歡上他們進食的食物。市面上亦有不少製作方便的軟餐提供，讓照顧者可以方便地在家製作。軟餐除了可以讓長者在進餐時能攝取足夠的營養，亦可以讓長者感受到享用美食而帶來的滿足感，讓每一餐都充滿意義。

希望軟餐文化在香港日漸地普及，每位長者都能夠大快朵頤！

# 園藝治療 (小組活動)

採編: 郭少娟

園藝治療和其他專業治療(如職業治療、音樂治療、藝術治療等)一樣,透過介入媒體,達致身心靈的益處,而園藝治療最獨特之處是以隨處能見的植物為介入媒體。

有別於其他媒介,植物是有生命的,有其生命週期,就好像人類一樣,有萌芽,開花,結果,也會凋謝。植物亦需要我們的悉心照料,正所謂:植物,也植心。

園藝就是只要你能提供植物的基本需要-----空氣、陽光、水分和泥土,它們便能成長。

在疫情之下,本中心為中心老友記們設計及安排了一些有趣康樂又益智的活動,當中就有園藝治療這一項,務求讓老友記度過既愉快又健康的時光。



透過多樣化及配合老友記不同需要和興趣的園藝治療活動,可以讓他們發揮創意,重拾以往的喜好和技能,並且學習新知識和新技巧,提升生活質素。活動共有八堂,由素燒花盆創新開始,它老友記用自己喜歡的顏色在花盆上繪畫自己喜歡的構思的圖案,移植扦插自己喜愛的香草植物,自製香草包、植物拓畫及乾花畫創作,最後品嚐植物的味道,老友記們主動參與,互相合作,場面溫馨。每一堂都在自由輕鬆,無壓力的環境下進行,讓老友記感受活動帶來的喜悅和寓意,促進與其他人的互動和溝通。

活動可以達成以下目的,提供不同認知訓練,包括專注力、跟從指令、多感官刺激、現實導向、加強短期記憶訓練及懷緬治療等;亦提供體能訓練,例如大、小肌力訓練、手眼協調、視覺空間感等,從而穩定老友記的情緒,減少如遊走、焦慮、煩擾、發脾氣等行為問題。當老友記在分享自己的成果時,互相欣賞,樂也融融,表示十分喜歡這新穎的玩意,也增加了對人生的體會,愛惜自己的生命啊!



# 讚賞及意見

感謝各位家屬對黃竹坑護理安老中心的厚愛，我們會將善款用在長者身上，善長尊名排名不分先後

◎多謝黃志偉婆婆女兒麥煒輝女士捐贈款\$2,000 贊助中心新年活動，

◎多謝姚淑卿婆婆兒子蔡克義先生捐贈\$5,406.40，

◎多謝張好婆婆女兒李秀英教練捐贈\$1,000，

◎多謝李瑞蓮婆婆三名兒子趙勁夫先生、趙岱夫先生及趙仁夫先生捐贈\$1,000，

◎多謝劉麗明婆婆兒子何錦植夫婦捐贈\$53,389.10。

另外，亦感謝陳七婆婆女兒的感謝信，各位的讚許

是我們努力背後的動力，我們會繼續全力以赴，做到最好，謝謝！

感謝院舍各位同事的關懷問候，你們的真心體貼服務令人安慰，香港有你們為長者服務，真是珍貴；我們有幸得到院舍幫忙照顧媽媽，特別係疫情咁困難的時期，你們的耐心和真誠，值得我們致敬；希望你們加油，和全香港及世界一起跨越這個疫情的挑戰！

20/2/2022 陳七女兒 Rachel

負責人	梁德業 營運經理	馮穎賢 服務經理
電話	2554 0020	2277 8198
傳真	2518 7506	2890 2097
電郵	84home@poleungkuk.org.hk	Soc.admin@poleungkuk.org.hk
地址	香港黃竹坑黃竹坑徑一號 保良局黃竹坑護理安老中心	香港銅鑼灣禮頓道 66 號莊啟程大廈 5 樓

編委會：張定玲、陳國輝、王珮晶、黃文瀚、陳月華

地址：香港仔黃竹坑黃竹坑徑 1 號 電話：2554 0020 傳真：2518 7506

網址：[www.poleungkuk.org.hk](http://www.poleungkuk.org.hk)

印刷數量：400 本 出版日期：5/2022

各位家屬，如果對中心的服務有甚麼建議，請即時向當值職員提出，或將你們的意見，寫在下面的意見欄內，你們的意見有助我們持續提升及改善我們的服務，多謝支持。

