



保良局蕭明紀念護老院

院舍通訊 2017年1-3月號

邁向新一年

「龍翔鳳舞 同聲同戲」
邁向新一年

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

齊齊賀新歲

天增歲月人增壽

春滿乾坤福滿門



新年開始，蕭明紀念護老院的院友穿上醒目的華服向大家拜年，送上新年祝福。



方思耀

新一年的願望最重要是開開心心，身體健康！行得、食得和玩得！



丁錦祥

恭喜發財，利是大吉，世界和平！

李婉冰

恭祝大家身體健康，一團和氣，笑口常開！



陳觀怡及林賽娥

恭祝全院舍人人事事順利，
家人健健康康，平平安安！



出入平安

鄧燕林

最高興的是年三十晚
與家人團年共渡歲
晚，雞年祝願大家龍
馬精神、開開心心！



謝祖榮

最重要身壯力健，
全年行大運！



周潔冰

新一年祝願院舍各長者及
職員身體健康，心想事成！



陳月好

祝願院舍上下平安、
萬事勝意！



生命的故事—鍾蕙蘭



(昔日漢口道)

緣於尖沙咀

蕙蘭——一種純美芳香的花朵，正好配合鍾蕙蘭一個純美典雅的名字。而她那親切的笑臉，溫婉隨和的性格，正好發著蕙蘭花的氣息。蕙蘭生於30年代的香港，她由出生、童年、求學、以至婚後，都與尖沙咀結下不解緣。襁褓時期，蕙蘭與父母居住在加連威老道，不久，轉租漢口道一個唐樓單位，蕙蘭的父親在九倉工作（即是我們熟悉的海運大廈），擔任轉運部門的主管。隨後入住九倉位於亞士厘道的員工宿舍，婚後，又搬回加連威老道。

蕙質蘭心

在蕙蘭的孩童時期，大多數女孩沒有機會上學，生為獨生女的蕙蘭卻例外，父親每月花38元學費（當時一般打工仔大約月入百多元），讓她入讀位於德興街的天主教麗澤女子小學。當鍾蕙蘭升上中學，麗澤學校搬往廣東道，中學部收男女生，科目包括中文（四書、孟子、古文評注）、社會公民科、地理歷史、英文、算術、衛生、體育、音樂等，蕙蘭最愛國文科、英文科，最怕三角幾何。蕙蘭是班中才女，年年考試都名列三甲之內。雖然正值戰亂時期，蕙蘭仍可無憂於生活。



(畢業相：第二行左邊第一個就是婷婷玉立的鍾蕙蘭)



(同學旅行：爬到山頂，鍾蕙蘭跟同學們赤腳感受青草地)

人情冷暖

蕙蘭母親的祖父是清朝官員，擁有豐厚家產，她的外祖父終其一生都不用工作，外婆與舅父母一家住在澳門鄰近白鴿巢，沙欄仔天安里的一幢大宅，表兄表姊都留學外國。40年代初期，太平洋戰爭爆發，蕙蘭一家三口陪同由星洲回來的表哥倉惶乘船前往中山，徒步走回澳門外婆的家。父親在澳門無法覓得工作，舅母對投靠她的蕙蘭一家深表不滿，冷言相向，蕙蘭跟母親唯有偷偷抱頭垂淚。一年後，蕙蘭的父親隻身偷渡回港，總算找到工作，有了收入。兩個月後，蕙蘭和母親也回到香港。當時，日軍早就佔領了在尖沙咀的九廣鐵路火車總站（即現在的尖沙咀碼頭），蕙蘭家外滿佈日本士兵，在物資匱乏和驚恐中渡日，然而，一家人團聚，比甚麼都重要。

患難真情

為了維持生計，14歲的蕙蘭決定尋找工作，得到姑丈和中學老師的推薦，她獲聘進入日本人在九龍城開設的天廚味精廠工作，負責辦公室斟茶、呼叫職員聽電話等雜役。乖巧的她很快被調去篩蒸黃豆做味噌的部門，由於製造味噌要用白米，部門職工每天都吃上珍貴的白米飯，蕙蘭更隨大伙兒偷偷用搪瓷漱口盅裝一大碗回家給父母吃，每月除了工資外，又有半袋米和一大盒味噌。蕙蘭記得日軍大轟炸香港前夕的深夜，天廚味精廠的日本籍職員急忙駕車送她和另外三個女工回家躲避，年紀輕輕的蕙蘭看到日本人並非個個都是壞人。一家人總算安然渡過三年零八個月，父親獲邀回到九倉執掌出入口部門，蕙蘭又重返麗澤中學，完成了初中學業，從來因為哮喘病的緣故，家人決定讓她停學休養。



（坐在籐椅的女人：包裝部女部長）

出嫁從夫

初中畢業後兩年，19歲的蕙蘭聽從父親的意思，捨棄三位有錢人家子弟的追求，嫁給當理髮師的丈夫，父親的選擇原於不想女兒高攀受氣，甚或婚後難以回娘家。蕙蘭體會到金錢、地位並非最重要，最可貴的是父親對她的愛。蕙蘭夫婦先後誕下四個孩子，由蕙蘭的母親和傭人照顧，丈夫的母親主理家頭細務。父母去世後，蕙蘭一家遷往牛頭角花園大廈，丈夫負起一家6口的擔子，蕙蘭希望減輕丈夫的重擔，機緣巧合之下，她又重回職場。因為她有學歷，獲新蒲崗一間毛衣廠聘請為包裝部部長，乘著香港織造業的蓬勃，蕙蘭在不同工廠工作，直至退休。大兒子畢業，選擇了進入外公曾任職多年的九倉工作，其餘子女亦相繼完成學業，在不同行業覓得理想崗位。



（結婚：鍾蕙蘭的丈夫會否令人覺得他貌似某位影視明星？）

流金歲月

回首前塵，蕙蘭渡過歡樂的學生時代、經歷過人情冷暖的太平洋戰爭歲月，晚年選擇入住本院，健康和生活都有了充份的照顧，與院友相處融洽。院舍位於子女居所附近，她可定期回家渡假。雖然，蕙蘭雙手的關節隨著年歲增長變形屈曲，不易張開，她沒有因此而終日愁眉不展，堅持做手工的興趣，而她所擁有的天主教信仰，也教她與人分享這份知足和感恩的心，所謂知足常樂。回顧蕙蘭的一生，可謂隨遇而安，隨和且樂。多謝蕙蘭常將她那隨和的性格、樂觀的態度，感染其他人，讓院舍增添不少和諧氣氛。



（臥在草地上：鍾蕙蘭這個姿勢如何？）



（女人和3個小孩：鍾蕙蘭和她的3個寶貝）

便秘

便秘是指纖維質攝取不足，加上喝水量不夠，大便乾結偏硬，另外若活動量小，以致腸胃道蠕動降低，也會引伸排便問題。

每個人的排便習慣不同，一天一次到三天一次都算正常，隨著氣溫降低，活動量小、喝水少引起便秘的情況更常見，建議可採以下 6 個小方法改善：

1 【培養如廁習慣】

常有便秘的人，自覺便意稍縱即逝，久而久之下來更難排便，建議養成規律如廁習慣及時間，如晨起梳洗完就可嘗試在坐廁培養一下便意。

2 【喝杯溫開水】

早上起床，可喝杯 500c.c. 的溫開水，刺激腸胃道蠕動，以增加便意，尤其對改善大便乾結情況有正面幫助。此外在秋冬季節多喝溫開水也有助身體各器官補充水分，減少因氣候乾燥引起皮膚龜裂。

3 【拿矮凳墊腳】

若有排便困難的狀況，建議可倚賴物理原理，拿一張約 15 公分高的矮凳，將雙腳墊高，可幫助髖關節呈 90 度彎曲狀，改善排便。矮凳高度可視個人雙腿長度調整，採舒服的姿勢即可。起皮膚龜裂。

4 【腹部勤按摩】

可攤開慣用手以肚臍為圓心，用手掌輕壓順時搓肚，不用刻意用力或是搓熱雙手，按摩時間也視乎排便狀況調整即可。

5 【多吃水果蔬菜】

若長時間便秘，建議多吃蔬果以改善症狀，像蘋果和香蕉均含豐富纖維質，可幫助腸道益菌增加與刺激腸道蠕動。早餐前吃水果，也可有助排便。

6 【禁止玩樂】

上廁所最忌分心，尤其容易便秘者，在排便時，玩手機、看書等，有機會增加便秘症狀，且還會延長如廁時間，若每次上廁所時間過久，長始下去會引致直腸靜脈容易曲張，甚或引發痔瘡。

中風

中風是一種十分普遍的腦血管疾病，多見於中年及老年人。其中最明顯的徵狀是偏癱，患者半身會完全（或部份）失去自主肌肉控制，失去自我照顧能力。

以下為中風患者提供一套功能訓練，患者能在家居練習，為恢復自我照顧能力作好準備。以下適合病者患側上肢缺乏自主控制練習：

- 1** 在椅上坐直，雙腳平放地，雙臂支撐在臺面，雙手手指互扣，從腕關節處向前移，帶動雙手在臺上前移，然後回到起點處，重覆動作。
模擬日常生活操作：拉入或推出臺上物件。例如：拉入水杯



- 2** 將手肘放在臺上，雙手手指互扣，然後帶到 (a) 右耳 (b) 回到臺上 (c) 左耳 (d) 回到臺上，重覆動作。
模擬日常生活操作：托腮沉思



- 3** 雙手手指互扣，手背輪流接觸臺面。
模擬日常生活操作：揭咭片 / 報紙



- 4** 將手肘放在臺上作支撐，手指互扣，在手腕處左右輪流屈動。



- 5** 將患手掌心向上，慢慢拉直所有手指，然後再屈動成拳頭。
模擬日常生活操作：數手指



- 6** 將患手平放臺上，用好手慢慢轉動患手手指公。



- 7** 將雙手手肘盡量伸直，盡量提起雙臀，然後回到起點。
模擬日常生活操作：將物件移到較高位置。



- 8** 雙手手掌互扣，手臂盡量伸直，眼望姆指，手臂帶動上身轉到右邊，直至看到右邊膊。跟著慢慢轉到左邊，直到看到左邊膊頭為。重覆動作。
模擬日常生活操作：伸手向身側提取物件。



22

週年院慶花絮



鳴聲一響，活動正式開始



齊齊來與蘇笑琮婆婆影張靚相



表演精彩，家屬與義工看得投入



長者義工嘉許



有趣遊戲讓你我開懷大笑



健康之星嘉許得獎同工



滿載溫馨

父女燦爛的笑容

新院友入宿

歡迎您們的加入！



潘堯婆婆：好開心，個個都傾得埋，
開始慢慢適應院舍生活了！



宗興權伯伯：我年初七入嚟住，都仲未
係好慣，需要時間適應呢！

職員新面貌



登記護士 羅婉欣姑娘

我是地下新入職護士羅婉欣，很高興畢業後第一份工作來到 保良局蕭明紀念護老院，希望可與各位老友記好好相處，謝謝。



保健員 何潔貞姑娘

我在保良局服務了將近 8 年了，剛由樂安居調到蕭明院，希望繼續為各位長者服務，謝謝！

職業治療助理 楊詠斯

大家好！我是新到職的楊詠斯，希望在未來的日子與各位院友及家屬，加深認識！祝大家身壯力健，笑口常開！



庶務員 葉愛鳳

第一次於安老院工作，仍在適應的階段呢，請大家多多指教！

溫馨提示



外宿注意事項

院友如需外宿，應事前 3 日向本院申請，並在外宿登記冊上填寫外宿地點、日期及聯絡電話等資料。

院友使用利器注意事項

部分院友的認知及活動能力下降，自行使用利器（例如：剪刀、生果刀等）容易發生意外及構成危險，故不建議院友自存及使用利器。如有問題請與社工組聯絡。

公家輪椅擺放位置

由於院友的活動能力下降，輪椅及高背椅之數量逐漸增加，部分輪椅及高背椅會擺放於院友房內指定地方，不便之處，敬請見諒。



2017 年 1 月至 3 月份 善心捐獻

陳仲銘先生	\$2,000
院友潘美玲	\$2,000
周潤展家人	\$2,000

十分感謝您們對院舍的支持及捐獻，有關捐款全數撥歸本院活動或設施增善之用。

如閣下希望捐款給本院，可向社工組或行政組郭姑娘查詢。

活動花絮

打擊濫用公屋，
齊心關愛長者



主任頒嘉許狀給各團體。



蕭明院友齊齊出席活動。



院友參與攤位遊戲。

財神拜年



財神架到蕭明



院友見到財神笑盈盈



新春盆菜宴



耶！有得食，又有得玩。



開心分享盆菜，不用客氣，起筷！



鄭麗卿抽中大獎，
笑得好開心。

認知體驗日

瞄準·投球·
參加者體驗
院舍活動。



鄧姑娘開凝固粉
給參加者品嚐



葉姑娘介紹
視視認知牆。



感官治療室都
幾好睇呀。



蔡繼有學校新年探訪

學生們為院舍佈置
新年裝飾。



院友、學生影張靚相。



蕭太探訪院友



蕭太與院友來個大合照。

蕭太給院友送上祝福



蕭太祝福院友
新年進步，
身體健康！



麗卿見到蕭太好開心。



長期服務獎：得獎職員分享



親愛的楊淑芬：
感謝您為院舍多年來作出的貢獻，
很高興繼續與您攜手服務長者，
祝您未來工作順利！身心愉快！
保良局蕭明紀念護老院全體人員



長期服務 **20** 年：活動策劃幹事鄧月嫻

一九九六年五月我加入了保良局蕭明紀念護老院當福利員的工作，轉眼間就二十載。

事實上，在現今的社會，一份工作可以做上幾年已是很難得，所以有人問我究竟甚麼原因不離不棄做一份工作二十年？

記得當初毫無經驗，工作上與不同長者認識，互相建立關係，替他們處理福利事宜，同時聯繫每位長者的家人，共同面對及解決人際關係、經濟及健康轉變等問題。過程中一一學習，如今我曾認識數以百計的長者，他們豐富的人生閱歷都給予我寶貴的體會——在他們年輕時，正值動盪的時代，如何為生活、親人掙扎拼命地求存，堅毅不移，當中又蘊藏了多少無私的犧牲及奉獻！日積月累我漸漸學懂更珍惜身邊的人和把握光陰。

來自大江南北的長者，有緣入住院舍，互相扶持，彼此尊重，院舍就好像一個大家庭，充滿和諧。二十年來我有幸與他們相知相遇，曾經有

一位長者對我說過當我是好朋友，印象很深刻，十分感激她，就是這句話使我相信一直以來都走對了路。二十年只是人生一個階段，未來還有更豐盛的日子等著我們呢？

請大家多多努力、加油！



長期服務 **10** 年：護理員吳秀蘭

大家好，我是護理員吳秀蘭，同事都稱呼我為蘭子。不經不覺在院舍服務長者十年，這份工作很有意義，工作十分開心，希望未來仍可繼續為各位長者服務，

在這裡祝大家身體健康，工作順利，謝謝！



長期服務 **10** 年：職業治療師朱夢恩

「朱女，成個星期唔見你，去吃邊呀？」長假後，一位認知障礙症的伯伯問。（很驚訝他能清楚記得）

「朱姑娘，祝你身體健康！添丁發財！你結咗婚都六、七年，快啲添返一個啦！」農曆新年時，一位心水清的婆婆說。（哈哈，比媽媽還著急）

還有你跟我分享，家婆待你如女兒，時常給你煲湯進補。

還有你跟我分享，年輕時穿飛機恤，梳蛋撻頭去識女仔。

還有貪靚的你，骨折後努力運動，為的是可快快梳頭、畫眉。

這些零碎的片段，一點一滴，平淡卻窩心。治療工作不易，復康路程漫長，感激能夠跟你們在生命中的下半場遇上，讓我學習到堅毅、豁達、知足，謝謝你們！還有各位堅守崗位、努力不懈的同胞，感謝你們的幫助及包容！

祝各位 身體健康！ 生活愉快！



長期服務 **20** 年：護理員楊喜玲

大家好，我是護理員楊喜玲！不經不覺間在這裡工作了二十年，非常榮幸能加入保良局蕭明紀念護老院這個大家庭。這二十年裡與各位老友記如家人般相處並在他們身上學會很多豐富的人生經驗，可謂獲益良多。



長期服務 **20** 年：庶務員鄧鳳英

大家好，本人鄧鳳英已在保良局工作達二十年了，期間與同工相處融洽，工作亦令我感到十分滿足，希望能繼續在保良局為大家服務。



頤智園動向

踏進 2017 年的同時，亦是數位長者剛剛加入第二階段社區照顧服務券（社區券）這個大家庭的時候。新的一年，她們從毫不認識這個服務，至現在已使用服務個多月，她們有什麼心聲跟我們分享呢？社區券如何幫助她們居家安老呢？

張彩婆婆：「呢個服務最主要幫到我個仔同新抱唔使擔心我咁多，以前佢地做嘢夜返黎，又要擔心我無得食。啱家呢，中心會提供膳食俾我，咁佢地就唔使擔心我食既問題啦。」

以前我由朝坐到晚，無嘢做就瞓下覺，食瞓如廁都係房入面，自己又行得唔係咁好。啱家星期一至五朝早都去中心，係中心可以有好多人陪，唱下歌，聽下歌，個人都開心啲，無咁悶。又有姑娘（護理員）上嚟屋企接我落樓去中心，送我返屋企，方便好多。」



曾鳳珍婆婆：「呀妹叫我黎既，等我唔使自己一個人係屋企咁悶，可以去中心同其他老友記傾下計，聯絡下。又有姑娘上黎同我做復康運動，等我個菠蘿蓋唔使衰退得咁快。仲有，你地會帶我覆診，好幫到我呀。」



王少娟婆婆：「一開始用呢個服務時，咁啱做完手術，要搵人帶我去洗傷口，都洗得好密吓。中心真係幫到我，真係車到我去門口，又有姑娘帶我去。」

另外就係膳食同家居清潔呢兩方面啦，中心提供送飯服務，等我唔使憂三餐。至於家居清潔呢，唔係自己做唔到，只係會比較吃力。啱家中心提供一個星期一次家居清潔，就真係幫到我啦！」



中心提供日間照顧及家居照顧服務，

如有任何查詢，歡迎致電 2349 4800 聯絡社工陳姑娘或護士汪姑娘。

第四章 紓緩治療的服務範圍

紓緩治療非只著重醫護及治療，同時亦包括心理、社交、靈性及精神的照顧與支援。

在醫護方面，紓緩及減輕病者身體上的不適是治療計劃中的一大方向。另外，亦希望協助病者預防及治理併發症、維持身體的機能、改善病者的活動能力、幫助病者發揮最高的自我照顧潛能及安排餘閒活動，助其提升生活質素。

在情緒及精神上的支援方面，為病者及家屬提供心理輔導，疏導情緒及精神上的困擾。在靈性支援上，協助病者尋找生命的終極意義和心靈上的安穩，在有需要的時候，為病者或家屬轉介各類宗教服務，以使他們在信仰上得到靈性的支持。紓緩治療著重家人的情感上的適應，設有哀傷輔導，在病者患病晚期及離世後給予家屬輔導及安慰，協助家屬度過哀傷期。

除身體及心靈支援外，紓緩治療亦包括實質的生活協助，特別是有關於病者離世的安排，就病者及家人意願，提供有關殮葬事宜的資訊或轉介。

由此可見，紓緩治療為病者帶來全人（身、心、社、靈）、全家（關顧家人的哀傷，照顧病者的需要）、全程（照顧整個病程）、全隊（整個醫護及治療團隊包括醫生、社工、護士、護理員、心理治療師、物理治療、職業治療師以及心靈輔導員）的四全服務，陪伴病者及家屬面對生命的晚期。



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 13 服務單位尊重服務使用者的私人財產權利。

- 13.1 服務單位備有確保服務使用者的私人財產權利得到尊重的政策及程序，並可供服務使用者、職員及其他關注人士閱覽。
- 13.2 如情況合適，服務單位應讓服務使用者有機會將私人財物存放在安全妥當的地方，或通知服務使用者小心保管自己的私人財物。
- 13.3 如服務單位有責任向服務使用者收款及 / 或代服務使用者管理其金錢及其他貴重物品，應制訂適當的程序和監管方法，並嚴格執行。

標準 14 服務單位尊重服務使用者保護私隱和保密的權利。

- 14.1 在可行的情況下，服務單位備有確保個別服務使用者私隱與尊嚴得到尊重的政策及程序，並可供服務使用者、職員及其他關注人士閱覽。
- 14.2 對於服務使用者所需的任何個人護理，服務單位應確保進行這些護理時，服務使用者的私隱和尊嚴得到尊重。
- 14.3 服務單位備有確保服務使用者的保密權得到尊重的政策及程序，並可供服務使用者、職員及其他關注人士閱覽。

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，提升服務質素，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