

意見表達

如對院舍/中心服務有任何意見，歡迎隨時向職員提出或聯絡下列負責人。您的意見有助我們持續改善，提升服務質素。



負責人	洪佩華女士 主任	梁麗冰女士 安老院舍服務經理
電話	2817 1858	2277 8888
電郵	chanaubigyan@poleungkuk.org.hk	pl.leong@poleungkuk.org.hk
地址	香港堅尼地城卑路乍街12號	香港銅鑼灣禮頓道66號莊啟程大廈5樓

義工召集

如你有興趣成為本院義工，協助活動籌備及運作，讓長者可參與更多不同類型的活動，體驗「活著就是精彩」。

不論你是學生、主婦、在職人士或退休人士，均可成為我們義工團隊成員，如有興趣，歡迎致電2817 1858向社康組查詢。



保良局陳區碧茵頤養院

香港堅尼地城卑路乍街12號

郵票

印刷品



保良局陳區碧茵頤養院
保良局頤康長者日間護理中心

2017年7-9月季刊



環保你我齊齊做

由長者製作之環保香包

主任分享/新同事院友介紹

P.2

活動花絮

P.5-9

院友分享

P.3

活動預告/溫馨提示

P.10

環保小貼士

P.4

舒緩治療

P.11

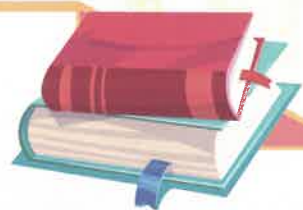
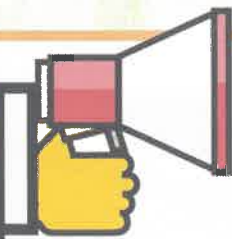
地址：香港堅尼地城卑路乍街12號 電話：28171858 傳真：28183174 電郵：chanaubigyan@poleungkuk.org.hk

出版日期：2017年12月

督印人：洪佩華

主編：嚴少婷、麥泳欣、張偉濂、林志成(社康組)

主任分享



如果你有一件衣服著舊了、有些微破損，未知大家會如何處理呢？相信時下很多年輕人都會果斷地丟棄然後買新衣服，現今香港生活方便，衣食住行樣樣物品只要踏出家門便隨手可得，買新衣服比縫補破損位置來得方便快捷，久而久之大家便習慣了，記得網上曾有一編文章更以此比喻年輕人遇到問題時會容易放棄(直接買新衣服)，並不會先考慮如何修補問題(縫補衣服)呢。

近年大家都講環保，未來政府更會推出垃圾徵費，大家有何妙計一齊去減少垃圾，實踐環保呢？今年度日間中心的老有所為計劃以環保做主題，與大家一同學習環保手工及將環保融入生活，今期季刊亦邀請了老友記分享環保心得，並教大家用舊布料製作香包，環保又實用。

新同事介紹



福利工作員: 陳洛彤



保健員: 彭靜嫻



護理員: 黃麗香



保健員: 劉先玉

新院友介紹

入住月份	院友姓名
7月	陳素玲
9月	呂笑
9月	滕叙蓮

歡迎各位新院友，大家見面時不妨打個招呼！



院友分享

如何能夠將環保融入生活當中？在日常又有何方法能夠做到節約能源？看來一眾院友也有不少經驗可以分享，現在就訪問一下他們吧！



陳當



天氣熱便要使用冷氣，但冷氣費較昂貴，使用時會產生廢氣，我以往更會被樓下鄰居投訴滴水。因此如天氣許可，我也建議大家盡量使用風扇，如真的太熱才考慮使用冷氣，既節省金錢，也能節省能源。

環保？絕對是一樣對大家也好的東西！我認為大家可以多用一些舊物品，不必每樣也用新的。若每人也使用新物品，最終便會造成更多垃圾。希望大家也多嘗試循環再用，就像我一樣，已經使用了環保袋很多年，因為不會造成浪費！

劉倩英



陳貽撐



提起環保，我便第一時間想起「回收」。要做好回收，必定要將垃圾分類，例如紙皮和發泡膠，這樣便很足夠了。



要做到環保，便要懂得於日常生活節省能源。以我自己作例子，我認為不用燈時一定要謹記關燈，以前我還是上班族的時候，每次也一定會再三檢查是否關好燈才安心下班。

周桂清



朱三妹



年輕時，水絕對是得來不易的資源。以前我每天也要擔水數次才有足夠的水耕田，十分艱辛。現在的資源較豐富，但也希望大家珍惜用水，無論在哪裡，每次用水後一定要記得關水喉。

我的環保概念是將「舊」變「新」。年輕時，我會在吃完柚後用柚皮做燈籠，十分精緻！另外我亦會用「香雞腳」作編織材料！只要發揮想像力，物盡其用，便可以將環保融入生活。

黃莫少薇



郭仙



我的環保建議，例如紙張、衣服、鞋子可循環再用，能用便用，如不循環再用，堆填區也可能會不夠用，到時便會為環境帶來很大影響了。另外，我也有一些環保的洗碗方法分享。以前家裡沒有洗潔精，所以我會用燒過的柴枝洗碗，因為燒過的柴枝有清潔的功效，能將碗筷洗得十分乾淨。看看這方法能不能幫到你們吧！



環保小貼士

相信各位也從院友身上學到了很多有關環保的小知識，非常感謝各位院友的無私分享。

現在我們向各位分享不同方面的環保小貼士，鼓勵大家嘗試將環保概念融入於日常生活及工作中，為更好的環境出一分力！

循環再用

- 用廢紙或雙面影印，並且把舊信封再用
- 充分利用打印廢紙和文件廢紙等做草稿或記錄，而不額外購買專門的筆記簿
- 把舊表格裁剪成小字條，作便條之用
- 製作可循環使用之橫額/易拉架（如不印刷年份，可預留至下年度使用）

節省資源

- 減少開燈，盡量使用自然光
- 每次使用一張抹手紙
- 盡量使用蓄電池或可充電電池，減少使用普通電池
- 以傳閱的形式發通告予員工代替影印
- 若長時間不使用電腦，如出席會議或用膳時，關掉電腦螢幕

善用資源

- 多走樓梯，少乘搭電梯，並且把工作和生活地點綠化
- 室內溫度保持25°C。天氣稍為清涼時，多開窗

廢物處理

- 舊電池放進廢舊電池回收處
- 在辦公室內擺放三色環保箱，把垃圾分類

其他

- 使用T5光管。



4



資料來源：保良局，2011



保良局頤康長者日間護理中心

老有所為活動計劃：環保生活伴「里」創

不知不覺，環保生活伴「里」創已進行到中段了。在活動期間，各位頤康的長者也透過不同活動學習及宣揚環保訊息，發揮老有所為的精神，現在就讓我們一起重溫當中的活動花絮吧。



各位在「環保工作坊」中學習製作環保用品。



到訪院舍，與院舍長者共同製作環保香包。



精美的環保香包！



到訪長者中心，將環保訊息宣揚開去～



參觀科學園，學習更多環保知識。

如何製造環保香包？

所需材料：

1. 循環再用布料
2. 梳打粉
3. 香薰油
4. 橡皮圈
5. 器皿及匙

製作方法：

1. 將2-3匙梳打粉倒入器皿，並加入1-2滴香薰油，然後攪拌。
(份量可按個人喜好調整)
2. 以布料包起已攪拌的梳打粉，形成香包。
3. 以橡皮圈綁實香包，完成。

香包建議用途：

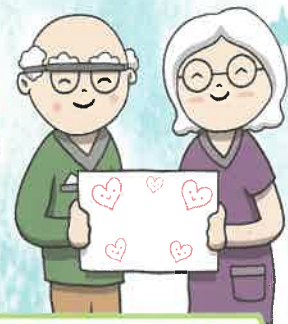
1. 放於房間或衣櫃，保持清香，舒緩心神
2. 洗衣時加入香包，清新衣物氣味



5

保良局陳區碧茵頤養院活動花絮

企業贊助活動



2017年7月11日 興証國際金融集團贊助：飲茶活動



在活動中，義工當然要把握機會與院友合照留念~

2017年9月29日 BDO HK贊助：飲茶活動



鳴謝兩間企業對社會的關懷，令本院長者得以受惠！



各義工與院友有講有笑，相處融洽。

其他精選活動花絮

2017年7月8及25日 城市遊蹤：太古AEON購物團



歎歎咖啡，與展覽的公仔合照，院友真的非常寫意呢。

2017年7月24日 特「飾」便服日：陳區擂台陣



各院友穿上拳擊服飾，真的入型入格！

2017年7月27、28日及8月1日 港大同學會書院學生探訪



院友非常感謝這群熱心的年輕人~

2017年8月及9月 針紉手工班



各院友的針紉功力真的非同小可~

2017年8月26日 老友記歡樂茶座



大家一邊品嚐美食，一邊欣賞台上表演，真是賞心樂事。

2017年9月23日 城市遊蹤：暢遊歷史博物館



博物館的建設讓院友能夠好好懷緬過去生活點滴~

2017年9月30日 匯豐義工中秋同樂探訪



院友及義工的投入，令到活動的節日氣氛倍增~

保良局陳區碧茵頤養院
老有所為活動計劃：影照心中情

在參與攝影工作坊後，各院友也掌握了使用相機及拍攝的基本技巧，搖身一變成為精靈的「攝影老友記」，為之後拍攝更多照片作好準備！



攝影對於精明的院友而言當然毫無難度~



活動預告



聖誕歡樂聚

日期: 2017年12月22日
時間: 16:00-19:00(暫定)
地點: 院舍天台

荃灣德華公園一日遊

(院舍老有所為活動)

日期 2017年12月23日
時間: 10:00-16:00(暫定)
地點: 荃灣德華公園

戊戌年懇親宴

日期: 2018年1月27日(暫定)
時間: 17:30-21:00
地點: 宜必思酒店糖心軒(暫定)



活動如有更改，以本舍海報為準。
如各位院友及家屬有興趣了解更多，
歡迎與社工組同事聯絡。

溫馨提示

1. 院舍的探訪時間為早上9:00至晚上8:00，為免影響院友作息，請各親友務必於上述時段內完成探訪及離院。
2. 護士派藥時間為早上8:00至8:45、中午11:45至12:15、下午4:30至5:30、晚上7:30至8:00，請家屬儘量避免在以上時段致電護士查詢，減少護理同事於派藥期間受到的滋擾。
3. 院舍約於每月月中計算出院友上月零用金開支，請家屬每月15號或之後查核，並請留意每月需預留\$1,000於院友託管金戶口(個別胃喉餵飼長者約放置\$2,000)，以支付當月開支。如零用金不敷應用，本院將會暫停院友非必要開支，敬希垂注。
4. 院舍現時每星期日進行室內牆壁髹漆工程，美化院舍環境，以提高院友生活質素。如各院友及親友對相關工程安排有疑問，歡迎向社康組查詢。

舒緩治療

Chapter 5.

預設醫療指示與紓緩治療



「預設醫療指示」，是一種以書面形式作出的陳述，表示陳述者在自己精神健全之時，透過預設的醫療指示指當自己一旦陷於末期病患、長期昏迷或植物人狀態等情況而精神不健全時，當事人希望抑或不希望接受醫療。

透過當事人設立預設指示，當事人可以向醫護人員及家人清楚表示他們的意願，當病情去到末期或持續處於植物人狀態或陷入不可逆轉的昏迷時，將他們可能身受的痛苦或尊嚴損害減至最低。同時免卻了當事人的醫護人員或親屬或兩者背負代陳述者作決定的精神重擔。但需留意的是，無論在任何情況下，醫生皆不會執行安樂死，亦不會依從當事人在治療方面的任何非法指示。

設立「預設醫療指示」當中包括指陳述者不希望接受任何維持生命治療（任何可減少病者痛苦的藥物都可用作延長時間，以便病者完成心願的並不計算在內）；而「維持生命治療」意指任何可延遲病者死亡，但不可扭轉病情的維持生命療法，例如心肺復甦法、人工輔助呼吸、血液製品、心臟起搏器及強心針、為特定疾病而設的專門治療（例如：洗肚）、在感染可能致命的疾病時給予抗生素或是人工營養及流體餵養（口服不計算在內）。

而不作心肺復甦法（DNR）即心臟停頓時不作急救，一般都會被採用於紓緩治療。因為這些病人，因病情惡化，即使急救成功，其生存的機會或被認為不樂觀。若刻意以急救治療形式延長生命，而拒絕接受死亡是自然而來之事，反可能致使病人在臨終時因治療而帶來肉身上的痛苦，而這些痛苦或倒臥病榻的尊嚴損害或會成為家人的遺憾，同時亦違反了紓緩治療的本意，故此，一般接受紓緩治療的人都會選擇不作心肺復甦法。

而此「預設醫療指示」只會於病人喪失自決能力時才生效，並按其預先指定的意願執行，而病人亦可隨時更改意願，相關文件必須由兩個人做見證設立指示，其中一位必需為醫生，另一位則是與當事人遺產無關的人。而目前法例或案例沒有硬性規範如何作出、更改或撤銷預設指示。