



香港蘇浙滬同鄉會葵青良友安老院

良友季訊

第83期

2020年4月

電話：2614 3825 傳真：2419 7763 地址：荃灣大窩口郵富國樓地下及二樓 電郵：kwaitsinghostel@kth.kcsra.org



內容介紹

- | | |
|------------|-------|
| 良友資料室 | P.1 |
| 我有話兒話你知 | P.2-4 |
| 「食」多啲鈣 | P.5 |
| 「疫」境下的愛心服務 | P.6-7 |

院舍裝修工程匯報

文：副院長區姑娘

感謝各方的努力和配合，在這疫情嚴峻的日子，院舍的大裝修工程進度仍然良好。第一期工程已在農曆新年前順利完成，預期第二期工程在5月4日完成，院方之後會安排東翼院友搬到西翼居住，並在5月中旬進行最後一期的裝修工程。由於施工範圍包括廚房和洗衣房，職員無法在院舍內提供膳食和洗衣服務，所以院方會外購服務，確保院友如常得到合適的服務。如果您對院舍裝修有任何疑問或意見，歡迎聯絡我們。



▲ 地下走廊



▲ 多功能室

服務更改通知

為預防2019新型冠狀病毒病傳播，保障院友及職員健康，本院現時繼續暫停探訪安排，直至另行通知。院舍部份服務受到影響，例如剪髮和足部護理等，院內小組聚會和集體活動亦會暫停，但會提供部份社交康樂服務（詳見本刊D.6-7）。原計劃在4月及5月邀請親友參加之活動，例如良友茶聚、家屬會議和旅行等，將取消或延期至另行通知，請親友繼續留意院方消息。

院方呼籲各位跟從衛生防護中心的健康建議，時刻保持個人和環境衛生，減少外出及避免社交活動。祝各位身體健康！

外攜食物溫馨提醒

在本院暫停探訪期間，不少家人都會送來食物供院友享用，透過食物聯繫彼此之間的感情。為了院友能夠更便利地享用食物，院方在此提醒各位家屬攜帶食物的時候：

- 1 請配合院友作息及用膳時間；
- 2 預備可即時食用完畢的食物，確保食品安全。

1 多謝各位家屬配合。

家人表謝意



▲ 已故院友李婉嫦之家人致送感謝咭

「薑是愈老愈辣」，良友安老院的一班老友記個個都是「辣薑」，他們未必「食鹽多過你食米」，但人生經驗豐富，懂人情，通世故。這一次，我們邀請了九位院友分享自己一些人生經驗和體會，聽聽「老人言」，好讓我們不會吃虧在眼前。另外，我們亦邀請了幾位院舍職員一起分享這個話題，與大家說出自己一些生活感悟的「話兒」。



院友馬惠華：「知足常樂。」

我小時候家裡做生意，有傭人照顧日常生活；年輕時候不需要工作，嫁了個顧家好老公，育有五個子女，現在兒孫滿堂，「我宜家九十幾歲，好滿足啦，無憂無愁。仲有咩唔滿足？」

院友陳慈珍：「天跌落黎當被叩。」

我自小已經接觸天主教，信天主，因為信仰有了信心，「天跌落黎當被叩。」做人行得正企得正，「對得住人咁，對得住自己」，更是什麼都不用擔心。我也是這樣教子女，做好事、做好自己。



院友馮粉：「無可奈何無可奈，恨我郎君未返來。」

以前在鄉下經常唱歌，這首歌講到衰家婆不斷逼媳婦做苦工，而媳婦的丈夫去了考試不在家，十分連慘。至於我自己，當年結婚由父母主事，我有一個星期都不敢看自己的老公，「宜家唔興好耐，唔會叫啲後生咁做。」



職工楊冬梅：「在工作中看到生命的縮寫。」

在院舍工作了一段日子後，我覺得自己的忍耐力好了不少（笑）。以前每次朋友問起我做什麼工作時，我都會避談，因為他們對老人院和老人家有一些誤解，比如說骯髒，其實不全然是這樣。我覺得很多老人家都很可愛。對自己來說，每個人都年輕過，老人家曾經有許多貢獻和豐富經歷。當他們細說以前的點滴使我看到我的現在；他們的現在讓我看到我的將來，很有意思。這種體會讓我更加珍惜生命。



院長李偉明：「用最好的條件培育下一代。」

我覺得做父母最希望子女不要行差踏錯，他們不一定要事業成功，也不一定要超越父母的成就。但如果子女能靠自己的努力和本事獲得回報，體諒父母的辛勞，懂得回饋，既是心意也是一份責任。我也是「推大」，所以我會盡自己所能，用最好的資源培育下一代，好讓他們可以走少一些艱難的人生路。



院友何姝：「兒孫自有兒孫福。」

我對於子女的教育和管教持開放態度——「自己顧自己」，即使是結婚這種人生大事，我也不會干涉太多，因為不是跟我「過人世」。如果兒孫有多餘的閒錢買零食給我，我已經很滿足、開心。



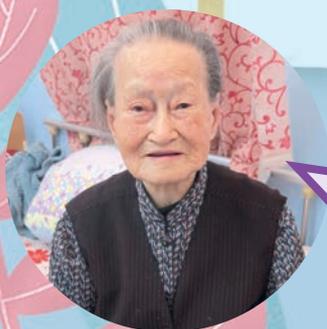
院友譚瑞珍：「家庭第一，多關心身邊人。」

雖然現在小孩都已長大成人，各自有自己的家庭，但我仍然都會掛念他們。我不介意孩子長大後做什麼工作，只要有空時來探望我就好了。即使現在入住老人院，家人仍時常「煲啖湯」帶到院舍給我飲。



院友王理娣：「平平淡淡就是福。」

我有三個仔一個女，他們都很乖，我不用操心。以前我在家負責煮飯，子女就去上課，他們做完功課後，我會給「斗零」他們買腸粉吃，再出街玩耍。平淡的生活已經很幸福。



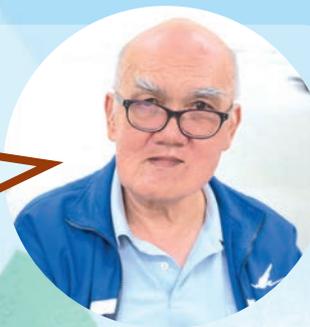
院友李春玲：「出外靠朋友。」

我覺得我們出來社會互作處事時，很多時都要靠朋友介紹，甚至要貴人指點迷津，所以「出外靠朋友」很重要。另外，我在教導子女時都會提醒他們結交朋友的時候要帶眼識人。



院友林旺新：「做人要有誠信。」

我父親教我做人最重要是有誠信以及不要自大，我也是這樣教導女兒。我以前在內地工廠工作，當年大家都怕「教識徒弟無師傅」，彼此之間缺乏信任。有些師傅若發現學徒「偷師」，會用嚴刑來懲罰他們。當然人無完美，不可能不曾說謊，但也要憑良心、按本子做事。



廚師黃火根：「用心煮好每一道菜。」

我在院舍為老人家煮菜時遵照健康的原則——少油少鹽少糖，用心煮好每一道菜。我會與老人家多溝通，詢問他們對於膳食的意見，反映給上司知道，再作改善。我喜歡為人煮食，尤其在老人院工作穩定，但如果我放假就多數會「出街食」。



護理員屠美蘭：「做人要包容。」

護理員的工作需要與不同同事一起合作才能完成，所以我認為包容很重要的。我做任何事情都會有商有量，同事之間「講多兩句」可以了解和明白彼此的想法，形成默契，那麼工作時就更加得心應手。



保健員劉先玉：「常存愛心和耐性。」

當初從事保健員工作因為家中有老人患病，這份工作可以加深我對病痛的認識，讓我可以把學到的專業知識更好地照顧家中老人。在院舍工作日子裡，我體會到如果要做好這份工作，要常存愛心和耐性，收放自己的脾氣。



院友何玉：「唔喺講到喺。」

我沒有座右銘可以分享，我也是天生天養。如果現在要對年輕人講些說話、道理，我認為首先要顧好自己，有能力就幫助他人。我以前教導小孩，遇到問題時要先冷靜，不要自亂陣腳，凡事有商有量。



「食」多啲鈣

文：註冊營養師胡姑娘

鈣質是一種礦物質，它是人體構成骨骼和牙齒的重要成份。骨骼的鈣質若從組織中大量流失，骨質密度便會減少，造成骨質疏鬆症。患者的骨質結構變得脆弱，容易產生骨折現象，造成痛楚及引發其他併發症。因此，人體攝取足夠的鈣質，有助鞏固骨骼。

以下是一些含豐富鈣質的食物：

奶類製品：

- 高鈣低脂牛奶、乳酪、芝士。
- 若進食奶類製品後感到不適，可以加鈣豆奶取代牛奶



豆類製品：

- 食譜中加入豆類製品，如：黃豆、豆腐乾等



深綠色蔬菜：

- 可多吃芥蘭、菜心、芥菜、小白菜、西蘭花等



海產：

- 罐裝沙甸魚（連骨）、蝦米、小魚乾等



果仁及種子：

- 杏仁、黑芝麻、奇亞籽等

其他要點：

- 均衡飲食，攝取足夠的熱量及蛋白質。
- 每人每天最少飲用一杯高鈣奶，同時多吃其他含鈣質豐富的食物。
- 每天曬太陽 15 分鐘，有助皮膚產生足夠維他命 D，幫助鈣質吸收。
- 減少進食含高鈉質（鹽份）食物及醃製食物，例如經加工的肉類、鹹蛋、即食麵、豉油等，因過量攝取鹽份可能會加速鈣質的流失。
- 應避免飲用含咖啡因的飲品，例如：濃茶、咖啡等，因咖啡因會加速鈣質流失。



突如其來的一場疫症，彷彿令整個城市停頓了。而本院職員繼續緊守崗位提供服務。在這個抗疫時期，院舍除了維持起居照顧服務外，亦因應院友需要新增以下社交康樂服務：

「和你見一面」視像服務

承蒙香港移動通訊有限公司 (CSL) 贊助，院舍於 3 月正式推出視像通話服務。若然暫停探訪的安排延長，有關服務也會因應需要有所調整，希望更多家人可以透過視像通話與院友見多一面，減少思念之苦。



▲ 笑容是最真摯的對話。即使有些院友不擅表達，部分體弱院友在視像通話過程亦未能給予很多回應，但是能夠和家人在視像電話中見面，那股溫情已暖在心中。

「活得自在」

院舍現時暫停集體活動，但一對一的關顧服務仍然繼續。因此，社工部職員每星期輪流關顧臥床及體弱院友。除了與院友談天外，職員亦會帶同各種認知訓練互具刺激院友反應，增加院友與人互動機會及訓練他們手眼協調能力。



▲ 一對一的服務讓院友可以專注於訓練活動上，投入參與，享受當中的樂趣。

「滋味」代購服務

有些院友平時日日出街購物，又會外出嘆下午茶，現在不鼓勵外出，又如何習慣呢？社工部職員隔天協助有需要院友「叫外賣」。另外，由原本一星期一次的代購零食服務改為一星期兩至三次，好讓家人減少到院舍的次數，以及減低院友因外出購物的感染風險。



▲「外賣到啦！」院友個個滿心歡喜接過外賣。

「午間廣播」

社工部職員透過院舍中央廣播系統，隔天向院友和職員分享防疫資訊，例如洗手和戴口罩的正確步驟、坊間搜購防疫物資的新聞等。院友除了可以增加防疫知識外，亦可獲得外界資訊。院友因此了解到口罩不可以重用，亦明白家人未能探訪的原因。



香港蘇浙滬同鄉會葵青良友安老院

地址：新界荃灣大窩口邨富國樓地下及二樓

良友季訊第 83 期（非賣品）

編輯：良友季訊編輯小組

成員：李偉明、區英樂、林明輝、葉友玲、麥倩朗、莫幸娟、李雯慧

出版：香港蘇浙滬同鄉會葵青良友安老院