



香港蘇浙滬同鄉會屯門安老院

屯門安老院通訊

85期
2020年7月

地址：新界屯門蝴蝶邨蝶心樓二樓及三樓

電話：2467 5967

傳真：2464 8974

電郵：tuenmunhostel@tmh.kcsra.org

網址：<https://kcsraes.com/>



目錄

編者的話

P.1

院舍睇真 D

P.2-P.5

專題活動：運動與笑療、身心樂逍遙

P.6

小組活動花絮

P.7

院舍數字

P.8-P.9

職業安全小貼士：預防肌肉筋骨勞損之伸展運動

P.10-P.11

有獎問答遊戲

P.12

院舍睇真 D

每位院友床邊位置安裝懸掛式智能電視機

同鄉會一向關心院友，將院友之福祉放於第一位，故除了送贈利是給院友外，更捐贈設備給本院，以改善院舍設備及服務。

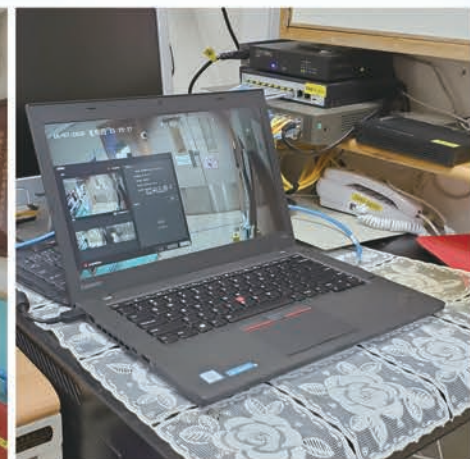
今年6月，同鄉會為進一步改善院舍設備及提升院友之生活質素，從院舍捐款中撥款於每位院友床邊位置安裝獨立懸掛式智能電視機。同時考慮到減少同房爭端（例如選台、看與不看及音量大小等問題），每個電視機將配備耳筒，以供院友使用。



紅外線熱感應溫測器

為加強防疫設施，本院申請同鄉會院舍捐款於二樓大門增設紅外線熱感應測溫器，此測溫器有 AI 功能，能集中檢測頭部功能，接駁「顯示器」及辦公室之手提電腦及護理室顯示屏，當來訪者進入院舍時，安裝於門口旁邊的鏡頭便會檢測追蹤頭部溫度，因此可避免拿著熱東西經過也會誤著警報。

訪客站在「顯示器」前，會看見自己之體溫，以便填在健康申報表上，如果超出正常體溫，鏡頭會閃爍及發出聲響，辦公室職員亦能在連接之手提電腦中看見情況及記錄資料，當辦公室職員離開房間或下班後，護理室職員亦可從連接於護理室之顯示屏中檢視得到資訊。



鳴謝

鳴謝丁煒章會董
愛心送贈予本院
20 部空氣淨化
機，有助本院優
化環境衛生，改
善個別房間之空
氣質素。



噴灑防病毒塗層

為加強防疫，本院獲社會福利署津貼，於 2020 年 7 月 17 日進行全院舍第一次的「噴灑防病毒塗層」，是次採用由香港科技大學研發的『長效智能殺菌塗層』，3 個月後再安排多噴一次。





歡迎各位 新入住院友

6 月份



譚堯娣



陳桂英



賴娣大

職員動向

新入職職員

6 月份



徐燕玲（庶務員）



倫結英（庶務員）

保健員何馥均於 7 月份離職；護理員鄧玉鳳於 5 月份離職；護理員羅維敏，洪玲、林玉蝶於 8 月份離職；庶務員陳雯筠於 8 月份離職，在此感謝她們對院舍的服務和貢獻。

職員培訓

本院定期安排在職培訓予職員，於 7 月由衛生署舉辦了「感染控制 — 環境衛生及處理」講座，有效加強職員對感染控制的認識。



火警演習

為加強職員及院友對火警的警覺性，以致熟習遇到火警時之逃生方法，同時亦配合社會福利署安老院舍實務守則之條例要求，本院每半年會進行一次走火警演習，於 7 月 3 日亦已順利進行演習。



本院防護措施

院舍按衛生防護中心《預防 2019 冠狀病毒病 (COVID-19) 給安老及殘疾人士院舍的指引》，制訂以下防護措施：

1. 院舍加強清潔措施。
2. 每天為全院院友量度體溫 1 次。
3. 院友出現呼吸道感染病徵，包括咳嗽、喉嚨痛、流鼻水，應安排就診及佩戴口罩，應盡量留在房間內休息，避免外出活動。
4. 院友出現發燒（體溫為攝氏 38 度或以上），須作隔離的照顧，避免病情傳播。
5. 各職員須加強協助及勸喻院友注意個人衛生：
 - 經常保持雙手清潔，特別並使用正確洗手方法。如雙手沒有明顯的污垢時，可用酒精搓手液消毒雙手。
 - 避免接觸眼、鼻及口，因病菌從此途徑傳播，
 - 打噴嚏、咳嗽時應用紙巾掩蓋口鼻，並妥善把口鼻分泌物包好，棄置於有蓋的垃圾桶內。
 - 咳嗽、打噴嚏或擤鼻涕後，應即時徹底清洗雙手。
6. 職員需往醫院、專科診所、政府門診或私家診所，應佩戴醫生口罩及時刻注重個人和手部衛生；離開時需用酒精搓手液清潔雙手。
7. 如院友外出，必須配戴外科口罩。回到院舍後，須棄掉口罩及用酒精搓手液潔手，亦應儘速洗澡及更衣。
8. 新院友及剛從醫院回到院舍的院友，盡量安排入住隔離房，作自我隔離 14 天；於回來首 7 天，應每天最少 2 次量度體溫。
9. 院友盡量避免回家渡假，返回院舍，應盡早更換衣服及沖涼，亦需作原房照顧 14 天。
10. 所有職員上班前，須自行量度體溫。
11. 職員出現有呼吸道感染病徵，包括咳嗽、喉嚨痛、流鼻水，應安排就診及佩戴口罩。若有發燒者（體溫為攝氏 38 度或以上），請留在家中休息。
12. 家屬到院舍時請留意以下事項：
 - 訪客人數每次不多於 2 人，小童禁止探訪。
 - 先到 2 樓填寫「訪客到訪健康申報表格」、量度體溫以及使用酒精搓手液搓手。
 - 家屬進入本院時，以及在整個探訪過程均需要戴上外科口罩。
 - 探訪地點需在飯堂位置，避免進入院友房間。

（如疫情嚴峻期間，本院不會供家屬及外界人士到訪及不建議院友外出，以避免感染之風險。）

2020-2021 專題活動(一):

運動與笑療、身心樂逍遙

由農曆新年開始一直受到新冠肺炎影響，院內活動亦隨之需要暫停或轉變模式。而6月初新冠肺炎情況有所緩和，院內活動也逐漸恢復。本院分別於三翼樓層舉行了三次專題活動，希望向院友介紹新的年度主題「運動與笑療、身心樂逍遙」，院友都滿心歡喜地參與活動。

活動希望向院友介紹本年度主題信息，首先讓院友了解運動能有助保持身體靈活，亦向院友推廣高齡者健康操，鼓勵他們恆常去做伸展運動。其次，向院友推廣笑療信息，讓院友提升健康情緒和正向思想，從而達至身心靈健康。院友很用心地聆聽，又投入地做健康操，大家都認為運動後出了些汗，感到有助伸展筋骨，身心舒暢！



小組活動花絮

棋樂無窮小組：

與組員玩數字牌、UNO 卡牌及其他棋類遊戲，組員透過參與各項棋類遊戲，動動腦筋和放鬆心情，大家玩樂期間一起互動，增加彼此認識，過程中組員勇於嘗試，積極參與。



放眼世界小組：

小組帶領組員透過眼睛去台灣旅行，跳出香港看看其他國家文化和吃喝玩樂的攻略，有效讓組員擴闊視野和增廣見聞。

禪繞畫入門小組：

透過點、線、面、曲線、圓形及半形所構成一幅簡單而美麗的圖畫，組員都樂於嘗試及參與。在過程中組員可以暫時忘記痛症，更有情緒治療之作用。



4-6 月份院友生日會：

在此祝賀各位生日院友～
身體快樂！身體健康！

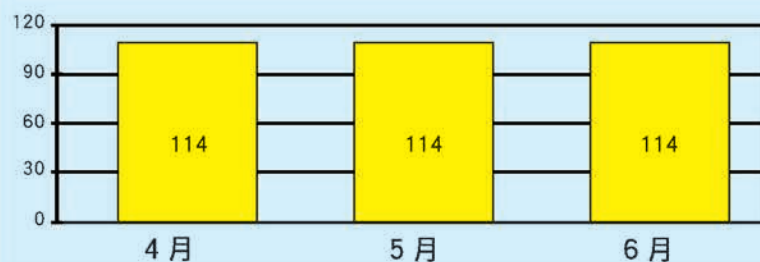


《本院統計數字》

(一) 每月院友人數

(2020 年 4 月至 2020 年 6 月)

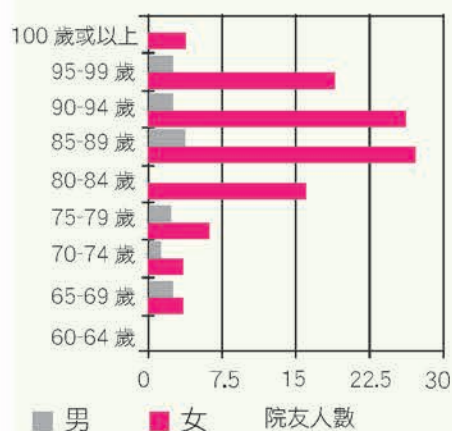
月份	4 月	5 月	6 月
住宿人數	114	114	114



(截至 30-6-2020)

(二) 院友年齡分佈圖

	男	女	共
100 歲或以上	0	3	3
95-99 歲	2	19	21
90-94 歲	2	26	28
85-90 歲	3	27	30
80-84 歲	0	16	16
75-79 歲	2	5	7
70-74 歲	1	3	4
65-69 歲	2	3	5
60-64 歲	0	0	0
	12	102	114



(截至 30-6-2020)

最年輕之院友歲數	67
最年長之院友歲數	105

(三) 輪候其他護老院

護養院	0 人
療養院	3 人

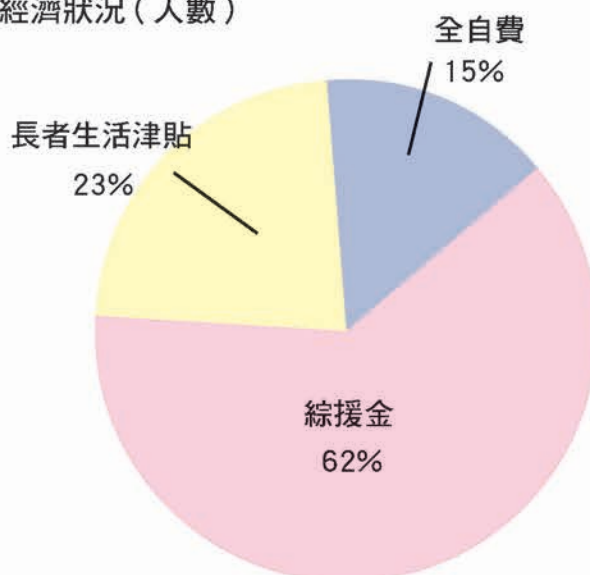
(四) 小組活動參加人次

	一般小組	認知障礙症小組 / 訓練	活動及健康教育	本院院友義工訓練	外界探訪 / 社區聯繫活動	護理部服務	專業服務	職員培訓
4 月	719	0	0	0	10	1312	306	0
5 月	0	85	463	0	0	1442	364	0
6 月	93	406	155	0	8	1375	281	19

(五) 經濟狀況 (截至 30-6-2019)

	人數
全自費	17
綜援金	71
長者生活津貼	26
	114

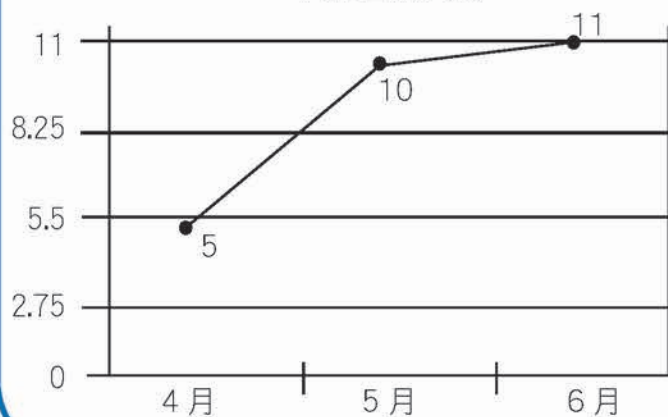
經濟狀況 (人數)



(六) 入住醫院 / 求診街症或診所人次 (由本院工作人員協助)

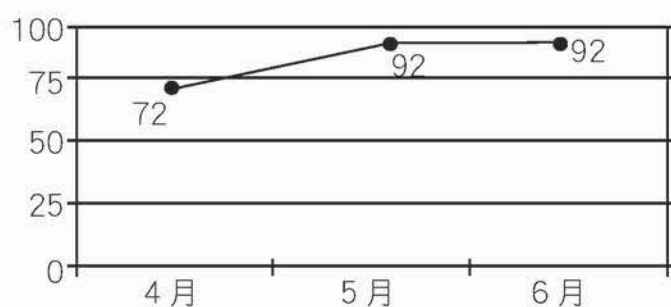
	4月	5月	6月
入住醫院人次	5	10	11

入住醫院人次



	4月	5月	6月
求診街症或診所人次	72	92	92

求診街症或診所人次



(七) 到訪醫生診症人數

4月	65 人
5月	41 人
6月	40 人

(八) 服務讚許及投訴

	讚許	投訴
4月	0	0
5月	1	0
6月	1	0

職業安全小貼士：預防肌肉筋骨勞損之伸展運動

本院制訂各項政策、程序及指引，供各員工參考、以統一服務標準，並可作為評估員工工作表現指標之一。

伸展部位	動作描述	動作示範
頸部	<ol style="list-style-type: none"> 1. 頭部慢慢移向右方，直至左頸側感到輕微拉扯，維持 10 秒。 2. 再慢慢移向左方，直至右頸側感到輕微拉扯，維持 10 秒。 3. 頭部再慢慢向下，直至後頸感到輕微拉扯，維持 10 秒。 4. 重複以上伸展 3 次。 	
肩膊及上背	<ol style="list-style-type: none"> 1. 左手伸直並橫置於胸前，加手前臂緊扣左手手肘位置，向胸口施壓直至左肩感到輕微拉扯，維持 10 秒。 2. 再進行右手伸展。 3. 重複以上伸展 3 次。 	
肩膊	<ol style="list-style-type: none"> 1. 雙手置於肩上，慢慢向前轉 10 次，再慢慢向後轉 10 次，嘗試進行肩關節較大幅度的旋轉活動。 2. 重複以上運動 3 次。 	
手臂後 (肱三頭肌)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 右手提起置於頸後近右肩胛上方位置，用左手將右手手肘拉向左方，直至右手臂後感到輕微拉扯，維持 10 秒。再進行左手伸展。 2. 重複以上伸展 3 次。 3. 留意頸部不要過分前傾。 	
胸部及手臂	<ol style="list-style-type: none"> 1. 雙手互扣，掌心向外並置於下背位置，雙手向上提，直至胸部及手臂感到輕微拉扯，維持 10 秒。 2. 重複以上伸展 3 次。 	
上背	<ol style="list-style-type: none"> 1. 雙手互扣，掌心向前，雙手向前推，直至上背感到輕微拉扯，維持 10 秒。 2. 重複以上伸展 3 次。 	
上背及手臂	<ol style="list-style-type: none"> 1. 坐於椅上，身體挺直，雙手互扣，掌心向上，雙手向上伸，直至上背及手臂感到輕微拉扯，維持 10 秒。 2. 重複以上伸展 3 次。 	
前臂	<ol style="list-style-type: none"> 1. 左手伸直，指尖向上，右手前掌橫置於左手掌，向身體方向施壓，直至前臂感到輕微拉扯，維持 10 秒。 2. 左手伸直，指尖向下，右手前掌橫置於左手手背，向身體方向施壓，直至前臂感到輕微拉扯，維持 10 秒。 3. 重複以上伸展 3 次。 4. 注意：切勿用力向指尖施壓。 	

腰側	<ol style="list-style-type: none"> 1. 雙腳微微分開站立，右手提起，左手置於身旁，身體慢慢向左傾，直至右腰側感到輕微拉扯，維持 10 秒。 2. 再進行左腰側伸展。 3. 重複以上伸展 3 次。 	
下背	<ol style="list-style-type: none"> 1. 坐於椅上，雙手抱著大腿，身體向前傾，直至下背感到輕微拉扯，維持 10 秒。 2. 重複以上伸展 3 次。 	
腰側	<ol style="list-style-type: none"> 1. 坐於椅上，雙手扶著椅邊作固定，身體慢慢向右轉，直至左腰側感到輕微拉扯，維持 10 秒。 2. 再進行右腰側伸展。 3. 重複以上伸展 3 次。 	
大腿後	<ol style="list-style-type: none"> 1. 坐於椅上，左腳伸直，腳尖向上，雙手重疊並向左腳尖方向前伸，直至大腿後感到輕微拉扯，維持 10 秒。 2. 再進行右大腿伸展。 3. 重複以上伸展 3 次。 	
大腿前	<ol style="list-style-type: none"> 1. 站於椅背後，右手扶著椅背，用左手將右腳從後提起至臀部，直至右大腿前面感到輕微拉扯，維持 10 秒。 2. 再進行左大腿伸展。 3. 重複以上伸展 3 次。 	
大腿內側	<ol style="list-style-type: none"> 1. 雙手扶著椅背，雙腿分開約兩個肩寬，慢慢向右移，屈曲右膝，直至左大腿內側感到輕微拉扯，維持 10 秒。 2. 再進行右大腿伸展。 3. 重複以上伸展 3 次。 	
臀部	<ol style="list-style-type: none"> 1. 坐於椅上，雙手抱著提起的右大腿，慢慢拉近胸前，直至臀部感到輕微拉扯，維持 10 秒。 2. 再進行左邊伸展。 3. 重複以上伸展 3 次。 	
小腿	<ol style="list-style-type: none"> 1. 雙手扶著椅背，雙腳成弓箭步，左腳踏前並屈膝，右腳踏後並伸直，雙腳指尖向前，腳掌貼地，直至右小腿感到輕微拉扯，維持 10 秒。 2. 再進行左小腿伸展。 3. 重複以上伸展 3 次。 	

伸展運動做得勤，工作輕鬆又醒神！
伸展運動做得多，工作順利笑呵呵！

上期「有獎問答題」遊戲答案揭曉如下：

1. 2020-2021 年度服務計劃主題是「運動與笑療、身心樂逍遙」。
2. 「院友對院舍生活滿意狀況問卷調查」中，院友感滿意及非常滿意佔 96.6%。
- 3 護理資訊主題是 2019 冠狀病毒病。

得獎的院友包括：李婉儀、李家寶、包芝仙、李群英、黃玉維、盧瑞珍、關月顏、劉日枝、李桂蓮、鍾美儀、竇順英、楊亞娣、易梅芬、陳柳清、鄭秀娟、李豔芳、陳益慧、陳艷玲、黃金玉、伍瑞冰、陳鳳琮、梁炳坤。

有獎問答遊戲

* 請選擇正確的答案

1. 每位院友床邊位置安裝了那個設備？（請參閱第二頁）
(A) 電視機 (B) 洗衣機 (C) 雪櫃
2. 二樓接近大門位置新增了那個設備？（請參閱第三頁）
(A) 洗手設備 (B) 紅外線熱感應測溫器 (C) 清潔系統
- 3 半年一次的火警演習於那一天舉行？（請參閱第四頁）
(A) 7 月 1 日 (B) 7 月 2 日 (C) 7 月 3 日

若你知道答案請填妥答案紙後可透過傳真、郵寄、親臨交回本院或電郵至 tmsw@biznetvigator.com，參加者請填上姓名，如屬親友則另需填上院友之姓名。
截止日期：31-08-2020（以本院答案為準）

香港蘇浙滬同鄉會屯門安老院

屯門蝴蝶邨蝶心 樓二樓及三樓

出版人：香港蘇浙滬同鄉會屯門安老院
編輯組：王林定嬌副院長、吳詠珊姑娘
督 印：黃伯鴻院長

印刷品
(非賣品)