



香港蘇浙滬同鄉會屯門安老院

89期  
2021年7月

# 屯門安老院通訊

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

院舍睇真D

P.2-3

十六項服務質素標準 P.6

專題活動

P.4

護理資訊 ~ 安心抗疫 P.7

小組活動花絮

P.5

有獎問答遊戲

P.8



# 院舍睇真 D

## 院舍提升服務質素項目

### (一) 3 樓兩個樓層小廚裝置洗碗碟機

本年 6 月，本院於 3 樓 A 及 3 樓 B 樓層之小廚分別裝置了座檯式洗碗碟機，以作清洗此兩個樓層院友每餐使用之食具。除了有助減省職員清洗餐具的工作流程及減低重複動作而引致的身體勞損，且洗碗碟機亦能節省水量及時間。



◀ 3B 洗碗碟機



▲ 3A 洗碗碟機

(三) 本院鳴謝賽馬會院舍防疫設施資助款項，購置了一批空氣淨化機、復康設備及媒體設備，除了改善環境空氣質素之外，亦提升院友康復治療及生活閒暇質素。

## 職員培訓

為提升職員之工作知識及技能，本院會定期安排不同類型之職員培訓，包括：使用移位機的訓練、扶抱技巧、感染控制支援計劃講座、藥物管理、認知障礙症照顧、高效電話應對技巧、疫苗接種講解、深化訓練 - 症狀控制及倫理、法律、預設照顧。



## 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 9 日亦已順利進行演習。



## 歡迎各位新入住院友

5 月份



何美娥



葉群好



莊東好

6 月份



陳溫純

7 月份



翁安心



陳愛清



潘就

## 剪髮服務

受到疫情之影響，院友未能外出剪髮，過往部份院友由護理員協助剪髮。本院於七月份邀請到髮型師到院舍替院友剪髮，收費為每位40元。院友看到個人的新髮型，感到既開心又滿意！



## 院舍探訪最新安排

根據社會福利署及衛生署指示，安老院舍開始實施有限度探訪。探訪者於探訪前必須符合以下其中一項條件：



▲ 3A 探訪區

◀ 2樓探訪區

▲ 3B 探訪區

1. 如訪客及受訪院友均在探訪前 14 天已完成接種兩劑 2019 冠狀病毒病疫苗（新冠疫苗），出示有關接種疫苗記錄，訪客毋須在探訪前出示任何 2019 冠狀病毒病檢測陰性結果證明。
2. 已接種兩劑 2019 冠狀病毒疫苗，已滿 14 日並持有 72 小時內病毒檢測陰性證明或 24 小時內之快速測試陰性證明（需攜帶顯示訪客陰性測試結果、訪客樣貌、日期及時間照片及快速測試產品說明書及包裝盒）給予職員登記及查閱。
3. 有接種疫苗或只接種一劑疫苗或已接種兩劑疫苗而未滿 14 日，則需要持有 72 小時內病毒檢測陰性證明。

**\* 以上要求，是根據衛生署衛生防疫條例執行，如探訪者不能附合要求，院舍有權不准探訪者進入院舍。**



## 接種「復必泰」疫苗

為配合政府的 2019 冠狀病毒病疫苗接種計劃，方便居於安老院的院友接種「復必泰」疫苗，由醫院管理局協助營運的社區疫苗接種中心於 2021 年 6 月 21 日及 7 月 19 日為院舍提供了共兩針之外展接種服務。

## 消費券計劃

消費券於 2021 年 7 月 4 日開始接受申請，請院友之保證人協助院友進行申請，如需要身份證副本，請先聯絡社福部職員。

計劃詳情可瀏覽消費券計劃網頁：

<https://www.consumptionvoucher.gov.hk/tc/index.html>

資料來源：<https://www.consumptionvoucher.gov.hk/tc/index.html>



## 專題活動(一)：

# 『輕鬆兼快樂，愛心互傳送』

過去一年受著疫情影響，院友都未能外出做平常喜歡的事，大家只好期盼疫情快些好轉，可以回復正常生活。在這段時間，院友都需要常抱輕鬆快樂的心境，面對各樣事情的轉變。

活動中，職員邀請院友分享能夠讓自己輕鬆的方法，例如：到茶樓吃「一盅兩件」、到公園散步、買一兩件喜歡的物品或食物。輕鬆方法可以很簡單，只要是適合自己並感到滿足，就可以隨心去做。職員亦介紹院友欣賞大自然美景也是很好的放鬆方法。職員播放不同季節的大自然美景和動物圖片，院友看著美麗圖片，笑言很美，看著也開心。

另外，院友建立恆常做伸展運動的習慣，保持身體靈活也很重要。所以，職員與院友做高齡者健康操，並鼓勵一同在日常生活中、小組活動中多做伸展運動。



# 小組活動花絮

## 和諧粉彩畫小組

透過教授沿自日本的和諧粉彩藝術，長者不用具備任何繪畫基礎，通過用手指直接繪畫，不但帶來感官刺激的體驗，也可令心靈產生平靜、和諧的感覺，藉此令他們心情得到放鬆。同時可以發揮他們的觀察力和想像力。



## 端午愛心糰

五月初五端午節，本院廚師特意在院舍裡裏了一些糰子，並特別選用適合長者食用的粳米製作，既健康又美味。院友於節日內，除了能夠品嚐美味的應節食品外，亦能夠懷緬昔日開心的回憶，分享當中的樂趣，院友們都吃得津津有味。



## 端午喜洋洋活動

「鑼鼓喧天迎端午」，本院於六月十日也舉行了「端午喜洋洋」室內活動，與院友一起迎接端午節的來臨。活動中除了分享端午節的典故外，還有高齡者健康操和遊戲等。活動完結時，每位院友也收到精緻的小糰掛飾作為禮物呢！

## 創意 DIY 小手工組

與參加院友利用創意黏土製造不同的動物造型，在製作過程中，雖然院友的手指並非很靈活，但從中可以見到院友努力嘗試，在過程中加強了院友的信心，是值得鼓勵的事情。



## 耆樂回憶小組

透過鼓勵組員參加懷舊記憶與感官小組，一起溝通互動、參加遊戲、細味懷舊照片和電影、回味往事，增加了組員對懷舊事物的興趣，組員投入地表達，增加了院友之間的聯繫和關懷。



# 十六項服務質素標準 (SQS)

十六項服務質素標準及相關準則的評估指標，乃社會福利署評估中所涉及的評估步驟及工作。而評估指標內要求備有的政策、程序、機制、計劃等均需切實執行。

**標準 1：**  
**服務資料**

**標準 9：**  
**安全的環境**

**標準 2：**  
**檢討及修訂政策和程序**

**標準 10：**  
**申請和退出服務**

**標準 3：**  
**運作及活動紀錄**

**標準 11：**  
**評估服務使用者的需要**

**標準 4：**  
**職務及責任**

**標準 12：**  
**知情的選擇**

**標準 5：**  
**人力資源**

**標準 13：**  
**私人財產**

**標準 6：**  
**計劃、評估及收集意見**

**標準 14：**  
**私隱和保密**

**標準 7：**  
**財政管理**

**標準 15：**  
**申訴**

**標準 8：**  
**法律責任**

**標準 16：**  
**免受侵犯**

# 安心抗疫：面對 2019 冠狀病毒病疫情的心理調適

面對 2019 冠狀病毒病，在這個艱難的時期，除了保障身體健康，免受病毒感染之外，我們更須要調節自己的心理狀態，保持內心的平靜去對抗疫症

## 安心抗疫小貼士

### 1. 學習防疫方法

- 從可信賴的機構獲取關於病毒及防疫方法的正確資訊
- 自己能力範圍做到的儘量做，對防疫措施絕不疏忽，亦不過於恐慌

如須定期覆診，可先訂立應變計劃，例如預早上網搜尋或致電醫院 / 診所瞭解覆診或領藥的特別安排，和所需的預防感染措施，以減低不安及混亂感

抗疫和日常用品足夠使用便可以，避免不斷搜羅或囤積，以免增加精神及金錢上的負擔和浪費資源

### 2. 適量接收資訊

- 只於特定的時間查看消息，並限制次數到一日 1-2 次，以減少不安或焦慮
- 謹慎分析從網上或朋友口中獲得的消息，不道聽途說，亦不盲目跟隨，也不要輕易轉發以免以訛傳訛
- 無論接收到任何訊息，先讓自己停一停，冷靜一下情緒，可以的話找家人或朋友商量，諮詢他們的意見，避免一時衝動做出錯誤決定

### 3. 維持健康生活

- 確保作息有序、均衡飲食及充足休息
- 保持適量的體能及認知活動，例如在家中做一些簡單的運動 或健腦遊戲
- 恪守睡眠衛生，減少咖啡因的攝取量，睡前避免看電子屏幕

### 4. 平靜不安的心

- 接納自己的情緒反應：不壓抑、不逃避、不抗拒
- 明白擔心源於對將來的憂慮，嘗試將注意力帶回現在，尤其是自己可以控制的事情上
- 學習放慢自己的步伐，留心平時忽略的東西，如多看窗外的風景
- 安排一些可以令自己心情舒暢的家中活動，如聽音樂、唱歌、練習書法、種花等
- 定時做鬆弛練習，如腹式呼吸法、靜觀呼吸等，令繃緊的身心可以得到紓緩
- 切勿依賴煙、酒或藥物等不良方式來處理負面情緒

### 5. 共同面對難關

- 提醒自己並不是孤身作戰，身邊的家人、親友和鄰居也一樣共同抗疫即使因疫情影響而暫時未能跟親友見面，也可以透過電話或手機短訊互相問候、聊天，彼此分憂之餘亦可互相勉勵
- 如果發覺其他人需要幫忙，不妨在自己能力範圍內提供協助，例如致電關心你的鄰居，特別是獨居長者，看看他們有甚麼需要

### 6. 樂觀態度應對

- 以正面的心態去面對疫情，多留意令人鼓舞的報導，如患者康復出院的消息
- 在困難中更能發揮互相守望、彼此關愛、團結一心的精神，同時不要低估自己應對逆境的能力，緊記要不時為自己和身邊的人打氣
- 此病雖然可怕，但以往的經驗告訴我們，病毒對我們的威脅會逐漸減少，疫症亦終會過去。我們只要做足防護措施，保障自己及他人的健康，定能渡過難關

### 7. 專業人士協助

如果發覺情緒持續不穩達兩週或以上，並嚴重影響日常生活，便要儘快尋求醫護人員的協助

## 上期「有獎問答題」遊戲答案揭曉如下：

1. 2021-2022 年度主題是輕鬆兼快樂，愛心互傳送。
2. 家屬對本院「整體服務」評價感到「十分滿意」及「滿意」的百分比是 92%。
3. 院舍共有 3 項提昇服務質素的項目。

得獎的院友包括：李家寶、李桂蓮、沈懿芬、楊亞娣、關月顏、盧瑞珍、黃少群、鍾美儀、甯順英、李群英、包芝仙、易梅芬、趙妹、曾譚帶、劉日枝、伍瑞冰、何近蓮、梁炳坤、陳玉蓮。

### 有獎問答遊戲

\* 請選擇正確的答案

1. 本院廚師用那一種米裹糉子？（請參閱第五頁）  
(A) 白米                      (B) 糯米                      (C) 粳米
2. 共有多少項服務質素標準？（請參閱第六頁）  
(A) 十五項                      (B) 十六項                      (C) 十七項
3. 護理資訊主題是？（請參閱第七頁）  
(A) 安心抗疫                      (B) 認識高血壓                      (C) 認識心臟病

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](mailto: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：31-08-2021（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)