



香港蘇浙滬同鄉會葵青良友安老院

良

友

季

訊

2024年1月
第98期



- P.1-2 | 良友資料室
- P.2-6 | 小組活動花絮
- P.7-8 | 2023年院友生活滿意度問卷調查結果
- P.9 | 護理天地：長者牙科外展服務計劃
- P.10 | 專題分享：預防跌倒
- P.11 | 防止虐老

電話：2614 3825

傳真：2419 7763

地址：葵涌大窩口邨富國樓地下及二樓

電郵：kwaitinghostel@kth.kcsra.org

● 醫衛局局長盧寵茂教授到訪



醫務衛生局局長盧寵茂教授於2023年11月3日下午到訪本院，視察「長者牙科外展服務計劃」下牙科外展隊為本院長者提供基本牙科護理服務的流程，並聽取院舍員工和院友對有關服務的意見。

本會安老院管理委員會主任委員陳沐文副會長夥同副主任委員暨會董許建名醫生親切接待及陪同。盧局長對本院的整體環境及員工服務，都給予極佳的評價。



醫衛局局長盧寵茂教授、衛生署署長林文健醫生、博愛醫院鄧智良總幹事、本會陳沐文副會長、會董許建名醫生、本院何詩麗院長及嘉賓於院舍外合照。

本季訊P.9護理天地將詳細介紹「長者牙科外展服務計劃」。



醫衛局局長盧寵茂教授到訪，本會陳沐文副會長(中)及會董許建名醫生(右)親切接待。

● 安老院管理委員會巡視院舍

視察活動完結後，安老院管理委員會主任委員陳沐文副會長與副主任委員許建名會董在本院何院長陪同下，一同到院舍巡視。

● 2023-2024年度第三季院友大會

本院於2023年12月29日進行院友大會，一共30位院友出席，期間交流院務及意見，另今次亦講解有關「防止虐老」的主題，以保障院友安全及福祉。



● 增添設備

院舍於今年1月購入43吋電視，安裝於二樓探訪區走廊，向院友及家屬展示院友日常餐單及院舍活動資訊。



另外，本院申請樂齡及康復創科應用基金，資助購買電子寵物貓。院友與寵物貓互動時可幫助舒緩情緒。



是次購買了2隻黑色電子寵物貓

● 職員培訓

院舍定期為員工提供不同的職員培訓講座以提升服務質素。講座邀請了不同專業醫療人員，包括營養師、職業治療師及物理治療師，主持講座並講解相關的專業護理知識。



THANKYOU

鳴謝



- 小蜜蜂慈善基金贊助本院懇親會活動，送贈禮物予全院院友。



懇親會禮物：
圍巾、長襪、
潤膚霜和日曆

家屬致謝

感謝
良友安老院全部員工
悉心照顧不良於行
許信月，非常身苦感激
萬分

Thank you
祝所有員工身體健康
全家人謝
1-11-2023

院友許信月家人致送感謝卡



致葵涌良友安老院：
家母黃月好入住院舍不經不覺3年了。每年院舍
安排與家人會面，講述家母身體狀況，及查詢家
人意見，好使家人們更放心。
疫情後院舍恢復如常社交活動，家母參與時都樂
在其中，尤其是運動治療，能使身心舒暢，她經
常提起院舍各項活動，都笑逐顏開，滿心歡喜。
祝願院舍職員及院友~身體健康! 萬事如意!
黃月好家人敬上

院友黃月好家人於whatsapp書寫致謝詞

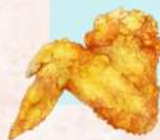
小組活動花絮

下午茶一Tea



文：福利助理莫姑娘
香港茶餐廳的食物多樣化，價錢也很相宜，一
向深受港人的喜愛。是次小組可以讓院友親自
製作一些茶餐廳的經典食物，以及沖泡各類的
飲品，一班老友記吃得津津有味。此外，茶餐
廳的文化亦非常有趣，包括落單時食物、飲品
名稱的簡寫及術語，讓院友溫故知新。

yummm!



QUIZ TIME!!!

茶記術語挑戰站

- 1.和尚跳海
- 2.汪阿姐
- 3.靚仔
- 4.夏蕙姨
- 5.敗家仔



小組活動花絮

家庭照拍攝活動

文：社工李姑娘

2023年12月2日(星期六)，「蘇文郁攝影同學會」義工到本院為一共21個院友家庭拍攝家庭照及院友個人照，當日氣氛熱烈，院友及家人們既緊張又興奮，拍下一幅幅溫馨照片。



「生死之交」小組 (2023年9至11月)

文：社工李姑娘
常言說「生老病死」是人生會遇見的不同階段，而在院舍生活中，面對病痛，面對身邊的院友離世，「死亡」有時就是那麼接近。今次嘗試在小組的空間裡，與院友一同談生論死。

小組內，長者回顧人生，一起討論晚晴照顧的心願，當中發現長者對維生治療、晚晴階段的處所、後事地點等都帶著疑問。而且長者有時也下不定主意，但透過小組，他們有機會將疑問帶出及獲得解答，亦鼓勵長者盡早表達意願，對於日後家人為長者作晚晴決定時有一定幫助。本院參加了賽馬會安寧頌--安寧在院舍計劃，參加計劃的長者及家人會與職員一同計劃及商討晚晴照顧的意願，希望可以尊重長者意願，讓長者安寧離世。



插花活動：
組員寫上想
對自己說的
說話。



「好死」茶樓：
討論對「好死」的看法。



人生菲林格：
組員用手在菲林
格上一點一滴，
回顧人生。

繽紛過聖誕

文：福利助理麥姑娘

聖誕活動分別在12月21及22日舉行，共有71人參與，氣氛良好，院友在院舍也能感受到節日的氣氛，邀請了院友化身為聖誕老人與眾人合照留念。活動安排了不同的小遊戲與院友一起玩樂，各人都非常投入。

聖誕下午茶

聖誕節當日，院舍因應院友不同需要，訂購了多款下午茶。

- 免治餐/精緻軟餐：雜果牛油蛋糕
- 正餐/剪餐：薄餅和薯條
- 糊餐：牛奶布丁



院友品嚐牛油蛋糕(精緻軟餐)時，可吃
出比慕絲更綿密的口
感，酸酸甜甜，每位
都說「好味道」。



綠「遊」之旅

文：福利助理麥姑娘

2024年新一年的來臨，院舍舉行了戶外旅行活動—綠「遊」之旅，共有19位院友及家人參與。當日天氣晴朗，大家一起到大埔的綠匯學院(舊大埔警署)參觀，導賞員帶我們在園內四處遊覽，談及當年歷史，踏進綠油油的草地，靜觀百年老樹，感受清新空氣，與大自然對話。





樂在良友·懇親會

文：社工李姑娘

本院於2023年11月18日(星期六)假座荃灣帝盛酒店帝軒宴會廳舉行「樂在良友懇親會」，是疫情後首次復辦每年一度的午宴聚會。活動筵開8席，共有38位院友及45位家人參加。

院友與家人藉著活動相聚，感受當中歡樂氣氛。席間邀請到醒獅隊醒獅及肚皮舞表演助慶，生動的舞獅表演吸引院友的目光，當醒獅靠近時，院友們和家人都忍不住伸手摸一摸獅頭，展露愉悅笑容。



感謝仁愛堂胡忠長者地區中心醒獅隊及卡帕中東肚皮舞學院到場表演。

SHOWTIME





COMING SOON

**最受家人歡迎環節
院友快樂椅子舞及獻唱表演**



院友演出落力，積極練習綵排，一曲《友誼之光》讓
大家聯繫在一起。

遊戲及抽獎環節



2023年院友生活滿意度問卷調查結果

本院於二零二三年十一月份進行了一年一度的「院友生活滿意度問卷調查」，對象包括院友及親屬。在收集問卷期間，本院院友為80位，但有部分院友因患有認知障礙症或理解能力不足而未能參與調查，最後成功接受問卷調查之院友共有42人。至於院友家屬方面，院方成功透過郵寄、手機通訊軟件、傳真等方式，收回42份問卷。

根據調查所得，大部分受訪家屬對院舍全部服務範疇均達致「十分滿意」或「滿意」程度；超過九成半受訪院友對「護理及健康照顧」及「整體服務」達致「十分滿意」程度。職員對調查結果感到滿意，衷心感謝院友及家屬對院方予以肯定和支持。

院友

項目	服務範疇	十分滿意/滿意	不滿意/非常不滿意	無意見
1	護理及健康照顧	95.20%(40人)	0.00%(0人)	4.80%(2人)
2	院友個人起居生活照顧	85.70%(36人)	0.00%(0人)	14.30%(6人)
3	社交及康樂	83.30%(35人)	0.00%(0人)	16.70%(7人)
4	復康治療服務	78.60%(33人)	0.00%(0人)	21.40%(9人)
5	膳食服務	85.70%(36人)	2.40%(1人)	11.90%(5人)
6	院舍環境清潔	92.90%(39人)	0.00%(0人)	7.10%(3人)
7	院舍設施	83.30%(35人)	0.00%(0人)	16.70%(7人)
8	職員工作態度	88.10%(37人)	0.00%(0人)	11.90%(5人)
9	整體服務	95.20%(40人)	0.00%(0人)	4.80%(2人)

參與調查之院友人數：42人

家屬

項目	服務範疇	十分滿意/滿意	不滿意/非常不滿意	無意見
1	護理及健康照顧	100.00%(42人)	0.00%(0人)	0.00%(0人)
2	院友個人起居生活照顧	100.00%(42人)	0.00%(0人)	0.00%(0人)
3	社交及康樂	100.00%(42人)	0.00%(0人)	0.00%(0人)
4	復康治療服務	100.00%(42人)	0.00%(0人)	0.00%(0人)
5	膳食服務	92.90%(39人)	0.00%(0人)	7.10%(3人)
6	院舍環境清潔	100.00%(42人)	0.00%(0人)	0.00%(0人)
7	院舍設施	97.60%(41人)	0.00%(0人)	2.40%(1人)
8	職員工作態度	100.00%(42人)	0.00%(0人)	0.00%(0人)
9	整體服務	100.00%(42人)	0.00%(0人)	0.00%(0人)

參與調查之家屬人數：42人

院友及家屬讚賞

- 感謝職員以專業的態度悉心照顧院友，對家人幫助很大。
- 良友安老院各方面都很好。
- 有很多活動可以參與。
- 下午茶有糖水食很好。

Like!



院友意見：

- 膳食味道偏淡。
- 想吃肥膩一點的肉類。



院方回應：

院方之餐膳需要維持少鹽、少油、少糖及高纖維之原則，保障院友之飲食健康。

YOUR
OPINION
MATTERS



院友意見：

- 想吃一個完整的麵包。



院方回應：

因需配合碎餐原則，會協助院友切碎食物致標準要求，以防院友因吞嚥困難引致意外。此外，本院亦提供精緻軟餐，盡力為院友提供有「營」又有「形」的食物，以增進院友的食慾來維持身體健康狀況良好。

院友意見：

- 想院舍舉辦多一點外出活動。
- 為卧床院友提供合適的服務及康樂活動。



院方回應：

- 疫情後院舍生活首年復常，本年度安排了三次旅行及一次懇親會活動，另每月均為院友安排飲茶活動及社區散步活動。但因應人手所限，現鼓勵家屬一起參與義工服務，好讓多些院友能參加外出活動。
- 院舍提供感官治療、「我有我生活」、節慶活動及外界探訪活動予卧床院友參與。我們明白因長者活動受到限制，導致未能參與很多活動，現向各位家屬招手，本院來年希望組織義工隊到院舍做恆常義工，協助活動及日常運作，好讓長者享受更精彩的生活。

護理天地

長者牙科外展服務計劃



計劃詳情

衛生署撥款資助地區牙科外展隊，為獲指派的安老院舍、盲人安老院、護養院及長者日間護理中心的60歲或以上長者，提供免費口腔檢查、跟進治療及口腔健康教育活動。



免費牙科服務包括以下項目：

-  為院友進行口腔檢查及氟化物治療
-  實地跟進治療，包括洗牙、清洗假牙及簡單補牙等。
-  轉介至外展隊所屬的牙科診所作進一步治療（牙科醫生可為有需要長者向衛生署申請資助，長者可免費接受牙科治療，包括補牙、脫牙、活動假牙等）
-  口腔健康教育講座，向院友及職員灌輸「預防勝於治療」的意識，致力預防口腔及牙齒疾病

衛生署為參與「長者牙科外展服務計劃」之長者提供交通及陪診費資助，有關資助將由牙科外展隊以支票形式墊支予院舍及長者日間中心。

01 牙科診所每日有4個名額，以先到先得為原則

02 實報實銷，每次交通費（來回）資助上限\$360，陪診費資助上限\$240

03 如有查詢，可致電院舍職員聯絡

簡介

跌倒是長者經常遇到的問題。根據2023年的統計資料，在香港65歲以上的長者之中，有約29%在過去一年內曾經跌倒，當中更有約10%長者因而骨折。跌倒除了影響長者的活動能力及生活質素外，亦會對照顧者帶來壓力和負擔。

專題分享：預防跌倒

文：物理治療師許先生



跌倒的後遺症

長者跌倒有機會導致嚴重的後果，包括骨折、頭部外傷、肢體受傷、顱內出血甚至死亡。骨質疏鬆的患者因骨頭較脆弱，跌倒後更容易出現骨折情況。曾經跌倒的長者往往會對自己的行動能力失去信心，害怕會再跌倒而避免步行，因長期臥床導致活動能力下降及功能衰退。這些轉變均會影響長者的自我照顧能力及生活質素，並使長者情緒低落；嚴重的話更可導致抑鬱。

● 跌倒的成因與風險因素

跌倒其實並非巧合，很多曾跌倒的長者都擁有一些共同的跌倒風險因素。

個人因素

- 視力、聽力、平衡能力欠佳
- 四肢力量、活動幅度欠佳
- 個人病史，如中風、帕金森症、關節炎、認知障礙症等
- 藥物副作用，如降血壓藥、鎮靜劑、部分止痛藥等
- 急速及危險的動作



環境因素

- 地面濕滑、光線不足
- 環境狹窄，通道有障礙物阻塞
- 座椅或家具高度不合適或不穩固
- 使用不合適的輔助器具步行
- 沒有穩固的物件作扶手
- 衣服太長或太闊，容易絆倒

● 預防跌倒

其實，跌倒是可以預防的。長者能通過恆常運動訓練及改善跌倒風險因素，減低跌倒機會，從而避免各種相關的後遺症。

1. 適當運動

適當運動可鍛練肌腱骨骼，保持關節靈活，改善平衡力，從而減少跌倒機會。研究顯示，每星期進行3日或以上的運動能把跌倒機會減低20%。

2. 提防居住環境陷阱

- 保持通道暢通，清除地面雜物及保持地面乾爽。選擇穩固及高度合適的座椅；避免坐梳化、矮凳、摺椅或有輪的椅子。椅子最好設有扶手，以方便站立。
- 環境應有充足照明，如安裝夜明燈或床頭燈。電掣的位置亦應方便長者使用。
- 浴室鋪上防滑磚，並安裝扶手；並用防滑地毯取代地布。

3. 選擇合適衣履

長者的衣物要稱身，不宜太長太闊，並要方便穿脫。鞋履則要尺碼合適，鞋底採用防滑物料。如鞋底磨損情況嚴重，便應儘早更換。長者步行是應避免穿著拖鞋，並確保鞋帶綁妥，或穿著「方便鞋」設計的鞋子。

4. 步行時的注意事項

- 步行時使用物理治療師建議的助行器具，切勿自行更改高度，並避免在濕滑的地面或夜間步行。如有需要，應向職員求助。外出時應提高警覺，避免一心二用或太匆忙。上落樓梯或扶手電梯時要格外小心，並緊握扶手。
- 助行器的保養：定期檢查助行器底部膠塞是否出現硬化、磨損或坑紋變淺的情況。如有發現，應及早更換。

防止虐老

虐老的定義

一般而言，虐老是傷害長者福祉或安全的行為，或不作出某些行為以致長者的福祉或安全受到傷害。
(參考社會福利署-處理虐老個案程序指引，2006)

虐老的形式

形式	內容
身體虐待	對長者造成身體傷害或痛苦，而可以肯定及合理地懷疑這些傷害是非意外或沒有任何預防措施所引致的
精神虐待	指危害或損害長者心理健康的行為及/或態度
疏忽照顧	嚴重或長期忽視長者生活上的基本需要，以致危害長者健康或生命安全
侵吞財產	任何涉及剝奪長者的財產，或妄顧長者利益的行為
遺棄長者	在欠缺合理原因下，長者被負責提供照顧或監護者離棄，而對長者身體或心理造成傷害
性虐待	性侵犯長者

長者受到虐待的舉報投訴途徑

如長者在接受服務時遭受到服務單位內的任何虐待，應作出舉報投訴。

除了向服務單位的主管舉報投訴外，亦可選擇向下列的監察機構舉報投訴：

社會福利署安老院牌照事務處
地址：香港黃竹坑業勤街23號
THE HUB 6樓
電話：2834 7414 / 3184 0729
傳真：3106 3058

讚賞或意見卡

本院致力為院友提供優質的照顧服務，使院友能安享晚年。如各位院友或家屬欣賞本院的服務或提供相關意見，歡迎填寫此卡並交回本院，謝謝大家寶貴的回應！

讚賞或意見：

.....

院友或家屬姓名：

聯絡電話(如適用)：



香港蘇浙滬同鄉會葵青良友安老院
地址：新界葵涌大窩口邨富國樓地下及二樓

良友季訊第98期 (非賣品)

編輯：社工李慧怡姑娘、福利助理李雯慧姑娘

督印：院長何詩麗姑娘

印刷數量：130本