



香港明愛 安老服務

第四十五期「嘉書」

明愛李嘉誠護理安老院

地址：新界屯門華發街16號

電話：24412923 傳真：24414669

電郵：selksho@caritassws.org.hk

網址：www.caritasse.org.hk

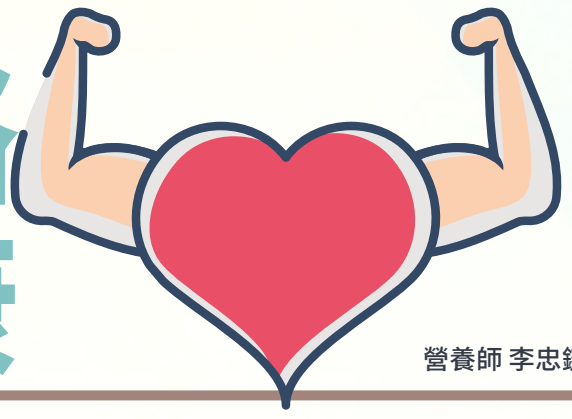
### 「疫」想您健康

踏入2022年，香港續漸受到傳播力極強的新型冠狀病毒Omicron變異株影響，除了不少市民受感染，其日常生活也因一些隔離措施而改變，院舍也面對同樣的挑戰，幸好同事上下一心，迎難而上，在疫情期間繼續悉心照顧院友，關顧院友於身、心、靈的需要，而家人對院舍的信任及支持也很重要！在此感謝大家於疫境中能發揮互助互愛精神，過去在疫下看見希望，未來在疫後「疫」想您健康！

一級職業治療師 李凱穎

<b>督印人：</b> 院長李妙兒	<b>目錄</b>	
<b>編輯成員：</b> 廖楚嵐	P.1	編者的話
<b>供稿同事：</b> 李忠鍵、李凱穎、潘逸心、羅笑英、梁詩敏、 鄭慧玲、何馥均、廖楚嵐	P.2-3	營養師攻略-疫後亦健康
<b>印刷數量：</b> 50份	P.4-5	疫想你健康<腦霧>
<b>印刷日期：</b> 2022年7月	P.6-8	2021-2022定期服務滿意調查 及院舍新運動器材
	P.9	院友委員會
	P.10-13	活動花絮及活動預告
	P.14-15	會訊通
	P.16	鳴謝及意見欄

# 營養師攻略 疫後亦健康



營養師 李忠鍵先生

新冠康復後應逐步提升營養，回復患病前的身體狀況，對抗「長新冠」，營養師十招教你「疫後亦健康」。

1. 逐步增加進食量至正常水平
2. 攝取足夠熱量
  - 少食多餐：全日六小餐
3. 蛋白質
  - 每餐進食三隻麻雀份量的肉類，補充已流失的肌肉
  - 食物選擇包括：豬、魚、雞、蛋、豆腐、奶
4. 維他命 A ( $\beta$ -胡蘿蔔素)
  - 抗氧化物
  - 保護眼睛健康
  - 食物選擇：深綠、紅、黃色蔬菜或水果，例如紅蘿蔔、南瓜、蕃茄、燈籠椒等
5. 維他命 C
  - 抗氧化物
  - 保護細胞免受自由基的傷害
  - 食物選擇：橙、檸檬、奇異果等
6. 維他命 E
  - 抗氧化物
  - 維持皮膚健康
  - 食物選擇：堅果、蔬菜
7. 奧米加3 脂肪酸
  - 降低發炎狀況
  - 維持腦部健康
  - 食物選擇：核桃、牛油果、奇亞籽、亞麻籽、高脂肪的魚類
  - 建議每星期最少進食一次含有奧米加3脂肪酸的食物
8. 益生菌
  - 患病後腸道「壞菌」較多「好菌」較少
  - 與「長新冠」病徵有關
  - 食物選擇：含益生菌食物，例如：乳酪、益生菌飲品
9. 纖維素
  - 水溶纖維及非水溶纖維
  - 非水溶纖維能為益生菌提供營養
  - 食物選擇：蔬菜、水果、麥皮、粟米片、全麥麵包
10. 適量運動
  - 提升肌肉量
  - 量力而為



# 「營養師十招」 建議食譜

## ♥ 早餐

皮蛋肉碎粥一碗（約350 毫升）

炒蛋一個

## ♥ 上午茶

水果（一個）或果汁（約200 毫升）或果蓉（一杯）

## ♥ 午餐

飯（一碗250 毫升）

炒時菜（一碗250 毫升）

香煎三文魚（約三隻麻雀大小）

## ♥ 下午茶

忌廉湯 或 豬骨湯（一碗）

花生醬一茶匙（或牛油果 ¼ 個）配全麥麵包（飛邊一片）

## ♥ 晚餐

飯（一碗250 毫升）

炒時菜（一碗250 毫升）

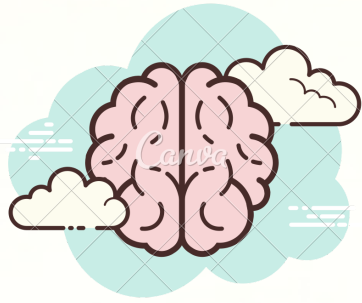
彩椒炒雞柳（約三隻麻雀大小）

## ♥ 宵夜

全脂奶一杯（約200 毫升）或 乳酪一杯

合桃（兩湯匙）





# 腦霧

## Brain fog

一級職業治療師 李凱穎  
二級職業治療師 潘逸心

### 什麼是腦霧？

腦霧是新型冠狀病毒常見的症狀之一，意思指患者腦部難以形成清晰的思維和記憶的現象，一般人可能在患上感冒、經歷時差或睡眠不足的情況下出現。大多數情況下，當上述問題解決後可回復到正常狀態。而因新型冠狀病毒引致的腦霧，亦可隨時間慢慢恢復過來。

### 腦霧的症狀

來自英國的新冠狀病毒研究小組指出，每 4 名患者中，就有 1 人出現腦霧的症狀，常見症狀包括疲倦、思維混亂及遲鈍、注意力難以集中、記憶力衰弱等。這些症狀可能令患者於日常生活上出現問題，例如需花更長時間完成自理活動、忘記曾服用藥物、忘記正在做什麼事情、找不到經常使用的物品、容易迷路、難以學習新事物、計算困難、與人溝通時難以理解他們的意思及表達困難等。

### 腦霧的成因

中大醫學院利國偉腦神經學教授梁慧康教授指出，新型冠狀病毒會感染被稱為「大腦管家」的星形膠質細胞，令其無法修復破損的腦細胞，或無法支援腦細胞功能，因此，腦轉數便會減慢，或記憶力變差。另外，病毒會破壞其他器官，例如心、肺、腎等造成疲倦、認知及記憶力受損。一些隱性的發炎、中風、缺氧情況也會引致腦霧。



可從營養、改變日常生活習慣、促進認知功能等各方面介入：

## ★ 足夠的睡眠

在睡眠時身體及大腦可協助去除毒素，創造良好的睡眠環境及在日間進行一些消耗體能的活動等，這些方法可有效改善睡眠質素。

## ★ 管理壓力及焦慮

壓力及焦慮造成的精神疲倦可能會加劇腦霧的情況，你可以透過心理輔導、冥想、壓力管理及放鬆技巧來舒緩壓力。

## 治療師教授院友鬆弛技巧



## ★ 職業治療

職業治療師會協助患者在康復初期重新參與日常自理活動，例如刷牙、進食及穿脫衣物，這些活動都可改善腦霧的情況。此外，也可透過重整日常生活流程、調整日常生活習慣（例如學習使用筆記記錄待辦事項）等方法，協助患者解決日常生活上的困難。另外，可透過設計一些認知訓練，以改善認知功能，例如記憶、專注力訓練等。

## 我們部門設計了 醒腦八式



## ★ 進行帶氧運動

若仍在康復中，建議慢慢開始進行運動，例如從每天進行數次、數分鐘開始，慢慢增加至每天 30 分鐘，每週 5 次的運動量。

## ★ 改善營養

建議可進食一些對腦部有益的食物，例如三文魚、橄欖油、牛油果及深綠色蔬菜，可幫助改善認知功能及記憶力。

資料來源：

1. What You Need to Know About COVID Brain Fog.(2021). Retrieved from <https://blog.rehabselect.net/what-you-need-to-know-about-covid-brain-fog>
2. What are the new top 5 COVID symptoms? (2021). Retrieved from <https://covid.joinzoe.com/post/new-top-5-covid-symptoms>
3. Occupational Therapy' s Role with COVID-19.(2021). Retrieved from <https://blog.ufhealthjax.org/2021/04/09/occupational-therapys-role-with-covid-19/>
4. Study provides insights into how SARS-CoV-2 impacts the brain(2022). Retrieved from <https://www.news-medical.net/news/20220118/Study-provides-insights-into-how-SARS-CoV-2-impacts-the-brain.aspx>

# 2020-2021 年度服務意見調查

本院於 2022 年 4 月期間，向院友、家人收集過往一年對院舍服務的意見，合共收回 167 份有效問卷，包括：院友 81 份，家人 106 份；藉此多謝所有受訪人士對本院服務給予寶貴意見，現將有關調查總結整合如下：

## “院友”意見調查結果

項目	服務範疇	非常滿意	滿意	一般	不滿意	不適用
1	1.1 護理及健康照顧	18.5%	70.4%	8.6%	2.5%	0%
	1.2 院友個人起居照顧	13.6%	46.9%	13.6%	2.5%	23.5%
2	健體/復康運動	24.7%	58%	6.2%	1.2%	9.9%
3	3.1 社交及康樂(戶內)	28.4%	54.3%	8.6%	2.5%	6.2%
	3.2 社交及康樂(戶外)	3.7%	12.3%	4.9%	3.7%	75.3%
	3.3 院友/親友參與	6.2%	34.6%	12.3%	2.5%	44.4%
	3.4 社區/義工服務	9.9%	24.7%	6.2%	1.2%	58%
4	認知障礙症服務	2.5%	12.3%	2.5%	0%	82.7%
5	言語治療服務	4.9%	22.2%	4.9%	0%	67.9%
6	到診醫生服務	19.8%	55.6%	16%	0%	8.6%
7	膳食服務	14.8%	61.7%	16%	7.4%	0%
8	8.1 院舍設施	17.3%	64.2%	16%	0%	1.2%
	8.2 環境管理及清潔	16%	69.1%	14.8%	0%	0%
9	職員工作態度	23.5%	54.3%	21%	1.2%	0%
10	整體意見	16%	70.4%	12.3%	1.2%	0%

※ 院友對院舍整體服務滿意度：86%，在此多謝各位的寶貴意見。

## “家人”意見調查結果

項目	服務範疇	非常滿意	滿意	一般	不滿意	不適用
1	1.1 護理及健康照顧	30.2%	58.5%	9.4%	0.9%	0.9%
	1.2 院友個人起居照顧	25.5%	62.3%	8.5%	1.9%	1.9%
2	健體/復康運動	17.9%	62.3%	15.1%	0%	4.7%
3	3.1 社交及康樂(戶內)	14.2%	59.4%	18.9%	1.9%	5.7%
	3.2 社交及康樂(戶外)	6.6%	49.1%	19.8%	2.8%	21.7%
	3.3 院友/親友參與	13.2%	50.9%	21.7%	1.9%	12.3%
	3.4 社區/義工服務	14.2%	57.5%	11.3%	0.9%	16%
4	認知障礙症服務	12.3%	51.9%	12.3%	0%	23.6%
5	言語治療服務	14.2%	43.4%	16%	0.9%	25.5%
6	到診醫生服務	25.5%	59.4%	10.4%	0%	4.7%
7	膳食服務	22.6%	56.6%	17%	0.9%	2.8%
8	8.1 院舍設施	28.3%	62.3%	9.4%	0%	0%
	8.2 環境管理及清潔	28.3%	60.4%	11.3%	0%	0%
9	職員工作態度	35.8%	53.8%	10.4%	0%	0%
10	整體意見	28.3%	62.3%	8.5%	0.9%	0%

※ 家人對院舍整體服務滿意度：90.6%，在此多謝各位的寶貴意見。

## 【讚賞】

1. 一切滿意，辛苦晒所有院內工作人員，謝謝。
2. 所有姑娘，社工及工作人員都非常有愛心，細心和有耐性地照護隊友。多謝你們
3. 多謝明愛老人院各職員~物理治療，護理員，社工盡心盡力照顧爸爸
4. 感謝院舍上下員工在疫情下盡心盡力悉心照顧院友，辛苦晒大家！
5. 非常感謝我好感恩你們服務態度，照顧我媽媽，祝各位安康，大家加油努力
6. 感謝院舍整體員工，謝謝你們祝大家身體健康
7. 多謝多年對親人照顧，感激
8. 辛苦了
9. 感激院舍整體員工祝大家身體健康謝謝
10. 十分感謝及欣賞你們的付出，也能感受你們的熱誠及難處，願天父親自報答你們。謝謝！
11. 全體服務員工，工作態度非常好。多謝院舍員工這五年來照顧媽媽，非常細心。令她能安享晚年，媽媽走得好安詳，謝謝你們各員工。
12. 感謝各位社工，護理員，護士對院友照顧周全，令我爸爸在院舍可以安享晚年
13. 好多謝樓層姑娘和姐姐幫助。今次我媽媽離世，多謝梁姑娘幫助，幫助我攬媽媽的退院手續和社會福利署，今次我真的感謝梁姑娘，十分感激她。

在此多謝各位的寶貴意見。以下是受訪者之其他意見及相關回應：

	意見	回應
護理服務	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 希望院舍設立巡查機制，監察護理程序，如沖涼、換片、尿壺清理等。</li><li>2. 職員多注自身的心理健康，多同理心及愛心。</li><li>3. 當院友跌倒時，院舍可以拍下院友跌倒的真實姿勢，以供評估。</li><li>4. 增加護理人手。</li><li>5. 增加如廁訓練次數。</li><li>6. 於院內安排中醫應診(包括推拿及針灸)，協助新冠肺炎康復者調理身體。</li><li>7. 預早提醒院友覆診時間。</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 院舍有監察機制確保服務質素，除每日巡視院友維生狀況外，亦會突擊巡查。此外，員工定期接受評估及考核。</li><li>2. 員工的身心靈健康十分重要，本院定期舉辦活動讓員工關注其心靈需要。</li><li>3. 當院友跌倒時，職員以院友的健康為首，需即時安排治療。</li><li>4. 本院現時人手比例已超出社署編制。</li><li>5. 現時院舍有如廁訓練，但只提供予一些經護理專業人員評估後合適的院友。訓練次數則因應訓練需要而定。</li><li>6. 因沒有政府常設的中醫服務提供予本院，但本院會繼續尋找相關社會資源。</li><li>7. 院友覆診前，本院一貫做法會通知家人，因大多數是家人陪診。覆診當日會通知院友本人。</li></ol>
復康運動	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 增加運動類型。</li><li>2. 院友的言語能力受疫情影響，希望言語服務可以協助。</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 物理治療部近年引入多種類樂齡科技訓練儀器，以讓高、中、低能力的院友進行針對性的訓練。如體感及視覺互動訓練儀器、平衡站立訓練儀、床上單車等。在常規運動時間以外，院友也有於指導下進行自主運動訓練如運動膠帶、見習健體導師及長者義工帶領針對性運動、疫後恢復獨立步行的運動小組等。於閒娛時間，院友可在室內籃球架進行投籃活動。</li><li>2. 職員會按院友的言語轉變，轉介有需要的院友接受言語治療服務，服務內容乃按院友的情況制定。自6月份開始，每週六均有言語治療師到院評估院友情況。</li></ol>

<b>社交康樂</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 增加康樂活動，如曬太陽。</li> <li>2. 希望員工可以學習不同方言，改善與院友的溝通及令院友更有安全感。</li> <li>3. 於飯堂播放音樂，以安撫院友情緒。</li> <li>4. 增加視像探訪的次數及時間選擇。</li> <li>5. 希望可以申請外出購物。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 院舍逢星期一、三、五以小組形式帶院友到戶外曬太陽。</li> <li>2. 本院部分職員能操不同方言，當遇有言語障礙的院友，本院會努力了解其需要，有需要時會向家人求助。</li> <li>3. 音樂治療對院友有效，本院擅用音樂成治療媒介。</li> <li>4. 院舍按院友個別情況作出甄恤安排。</li> <li>5. 外出活動需視乎疫情而定，若有需要，家人可向院舍申請。</li> </ol>
<b>膳食</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 希望院舍可以借鑑外界機構，提供多元化的膳食及推行緻愛餐膳。</li> <li>2. 希望食物質素有監管。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 本院將於 9 月為合適的院友提供緻愛餐膳，以提昇他們對食的興趣，從而改善營養。</li> <li>2. 院舍設有餐前試食機制，職員會在每餐前試菜，以確保食物質素。此外，院舍亦定期舉辦膳食諮詢會，廣納院友意見以作持續改善。</li> </ol>
<b>其他</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 職員與親友通電話時，速度放慢一點。</li> <li>2. 院舍人事變動大，職員態度有轉變。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1-2. 院舍透過不同會議提醒員工的說話技巧及態度，以提昇服務質素。</li> </ol>

## 院舍新運動器材

一級物理治療師 梁梓烽



### StepOne Recumbent Stepper 全身性運動訓練儀

可訓練核心、四肢肌力、手腳協調、鍛鍊心肺功能及防跌。新冠肺炎後大多院友都有不同程度的活動能力下降，此新購儀器有效恢復了不少院友的能力。

坐位可整張移出，讓乘坐輪椅/大班椅院友直接推入進行訓練，增加效率。

訓練坐椅的角度、前後、高度可變更，方便院友上落，提高安全性。訓練時戴上專用安全帶。

實時顯示進行或完成後訓練數據，以便治療師了解復康進度。





# 院友委員會

一級活動幹事 何馥均姑娘

院友委員會已於**29/4/2022**舉行，經各委員投票已選出新一屆的正、副主席。



## 正、副主席的話



主席：蕭何儂

由於近期有很多新院友入住，  
本人期望能協助她們盡快適應院舍生活。



副主席：鄺瑞嫦

疫症當前 愧無貢獻  
祈盼同心 衝過逆境



副主席：鄭雪華

# 院友活動花絮

## 追思會



## 包糰迎端午



院友們開開心心包糰過節。

## 濃情端午嘉年華



## 義工大合照



## 活動預告

8月

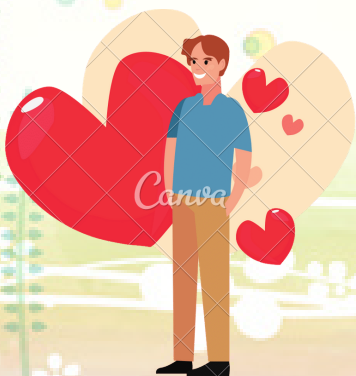
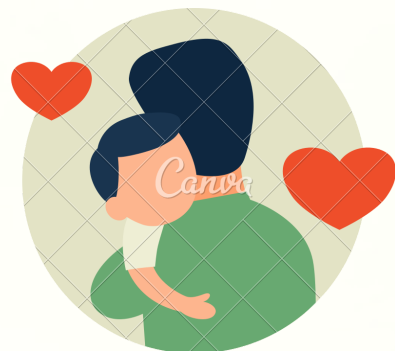
參觀香港故宮博物館

是次活動有**17**位義工，感謝家人落力的參與。

# 母親節慶祝會



# 父愛如山慶祝會



# 夏日清爽滋味



雖然有些院友是特別餐膳，未能品嚐到較硬身的水果，但有恩人的贊助下，我們能夠購買一些又好吃又軟身的榴槿，給以上部分院友品嚐。院友們都吃得津津有味。



義工大合照

院友有得品嚐榴槿非常開心



感謝家人再一次參與我們的活動  
來年會有更多大型活動，希望家人也能踴躍參與。

# 院友活動花絮

一級活動幹事 鄭慧玲姑娘

## 「耆心共融」小組

透過活動令長者潛能得到發揮，活動能力得以提升，增進組員彼此間和諧關係。令到組員得到滿足感及成功感，大大提升他們的自信心。小手作已送給明愛其他單位的長者，藉以鼓勵及祝福社區長者，傳揚關愛互助，發揮回饋精神。

### <和諧粉彩畫咭 - 「愛」工作坊>



### <流體畫杯墊工作坊>



以往保證人是使用**Whatsapp**收取院舍的訊息。

為了確保每位保證人能收取院舍發送的訊息，院舍將會開始使用「會訊通」這個溝通平台發送訊息給保證人。

## 通告和訊息的分別?

<通告>是用來詢問家人的意見。例如是否參加今次的明愛茶寮? 保證人可在該通告回答參加或不參加。

<信息>則是接收院舍發送的訊息。

### !注意事項!

- 1.保證人需到院舍簽使用同意書才可開始使用。
- 2.這個平台沒有發送訊息的功能。如家人收到訊息後有不明白的地方，就需要打給本院詢問有關同事。
- 3.這個平台只供保證人登入。保證人可將收到的訊息傳達給家人聽。未能提供給更多親友使用，敬請見諒。

## Android 用戶



### 會訊通手機App - 用戶安裝流程

1.在 Google Play Store，  
搜尋 "會訊通 MemberLink"  
或掃描以下QR CODE



2.下載



3.掃描QR CODE觀看教學影片

登入及使用教學短片

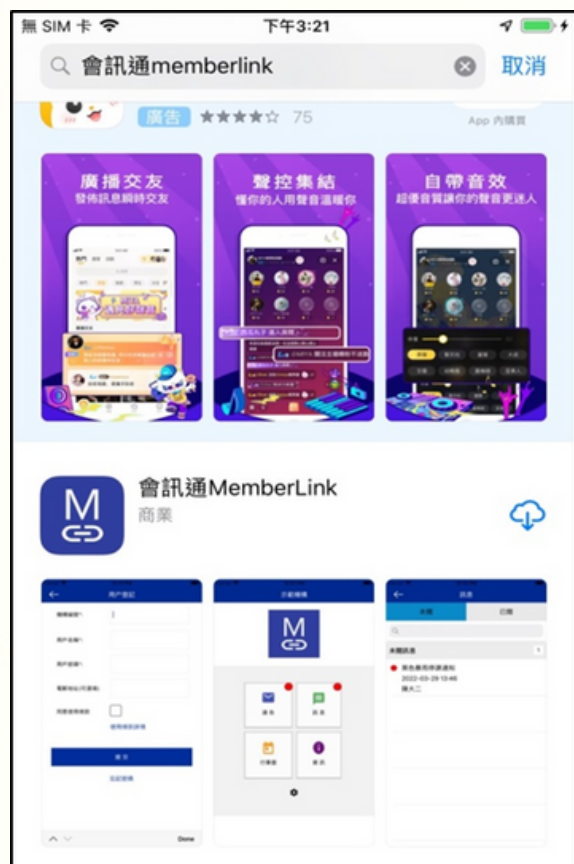




Apple 用戶

會訊通手機App - 用戶安裝流程

# 會訊通



- 1.在 App Store，搜尋“會訊通 MemberLink”或掃描以下QR CODE

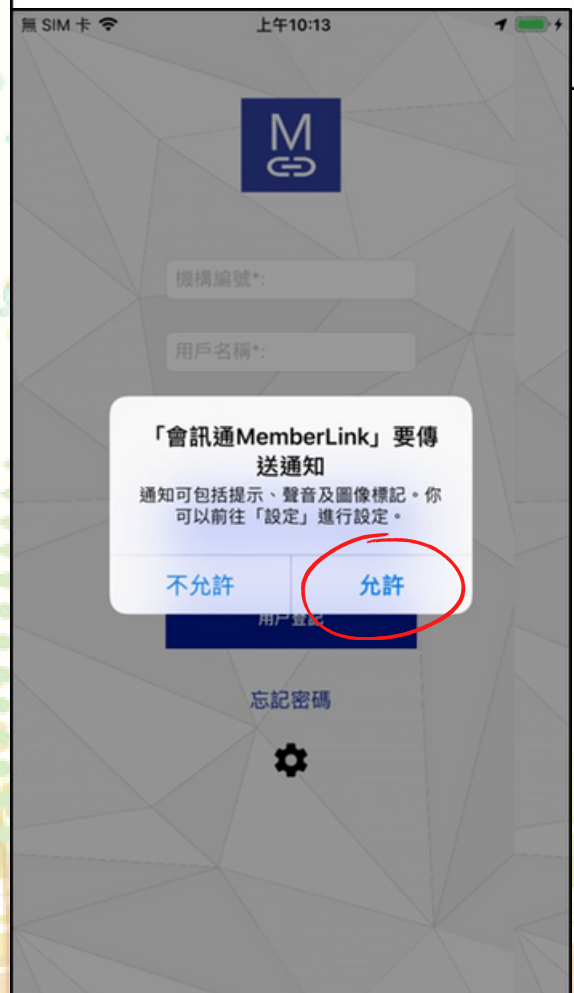


- 2.下載



MemberLink

3. iphone系統會詢問是否接收傳送通知，請選擇 ” 允許”



- 4.掃描QR CODE觀看教學影片

登入及使用教學短片



# 鳴謝

鍾麗芳女士捐\$2000 - 夏日清爽滋味

楊倩儀女士捐\$1000 - 夏日清爽滋味

李雄開先生 捐\$1000 - 夏日清爽滋味

蕭玉珍女士捐\$1000 - 夏日清爽滋味

梁偉基先生捐\$1000 - 夏日清爽滋味

李友妹女士捐\$700 - 夏日清爽滋味

黃爾得先生捐\$500 - 夏日清爽滋味

蘇玉芳女士捐\$500 - 夏日清爽滋味

江玉鳳女士捐\$500 - 夏日清爽滋味

黃玉英女士捐\$500 - 夏日清爽滋味

周仍榮先生捐\$300 - 夏日清爽滋味

陳麗玉女士捐\$200 - 夏日清爽滋味

感謝親友捐助支持，讓我們活動多采多姿!

# 意見欄

提供者姓名：

聯絡電話：

日期：

意見內容：

寄件人：\_\_\_\_\_



明愛李嘉誠護理安老院

新界屯門華發街16號

非賣品