



香港明愛 安老服務

明愛盈水閣

2023年夏季盈刊

內容：

1. 封面
2. 院長的話
3. 輪椅使用睇真啲
4. 借用輪椅事宜
5. 正視吞嚥困難。院友食得「喜」
6. 長者食得有「營」
7. 護理資訊分享-中暑
8. 認知訓練活動
9. 盈水閣-活動花絮
10. 盈水閣-活動花絮
11. SQS分享
12. 新職員動向+盈人盈話

編者的話

疫情和緩，復常之路正逐步開通。為配合回復正常的生活韻律，本院已回復在院舍大堂探訪的安排，讓院友與家人及親友見面相聚。

至於院友外出亦同樣回復。家人在陪同院友外出時往往需要使用輔椅以便利院友出入，今期盈刊特意講解使用輪椅需留意的地方，以使家人及院友均能安全享受外遊之樂。

家人與院友外出時，可能會去逛個公園或者到茶樓用膳。在夏季的日子，便需留意炎熱天氣的影響以預防中暑，今期護理資訊會與大家分享防暑貼士。至於如何與院友一齊食得「喜」，就需要留意長者的吞嚥情況。盈刊亦與大家探視長者吞嚥困擾成因，及食得有營的法則。

盈水閣希望在復常之路繼續為院友提供優質護理服務，同時亦會繼續與院友家人接觸，保持良好溝通互信，共同迎接每個不同的生活樂章。



新界元朗水邊圍邨盈水樓 3 樓



2479-7365



2442-1067



<https://www.caritasse.org.hk/>



seysho@caritassws.org.hk



印刷量 100 份

督印人：何沛欣高級督導主任

編輯：編輯：高志堅、楊誌衡、吳珮儀、李文霞、祝嘉屏、鄧卓雅、鄭詠珊、麥雅雯、曾婉婷、李忠鍵

院長的話

前院長的話



我是前院長陳寶瑤姑娘，今次是我最後一次撰寫盈刊，因我已於今年四月三十日離職，尋找新發展方向。回望過去一年多的日子，難忘與各院友、親友們和各職員一起共同抗疫，亦感謝各位的忍耐、體諒及配合不同的防疫措施，院舍上下一心共度每一個難關。未來希望各位繼續支持盈水閣的服務及新院長高生。最後祝願各位身體健康！平安喜樂！有緣再會！

院長的話



各位院友，院友親人，大家好。我是在今年5月開始接任盈水閣院長的高先生。好高興在「盈刊」上與大家見面。我在明愛服務已有一段時間，曾經歷過不同的工作；護老者支援中心、防止長者被虐計劃，以及在長者中心工作。過去會為社區長者提供個案輔導、策動義務工作及中心行政。期望能活用這些經驗為盈水閣帶來更優質服務。

在加入了盈水閣的大家庭後，發現這裡充滿能量。親友委員投入參與，與院舍溝通提供建議。護理部無微不至，集結各專業團隊照顧院友健康。社康部活力充沛，舉辦多樣活動擴闊院友眼界。廚席部不辭勞苦，為院友備餐、清潔，令院舍滿有溫暖。

感恩在盈水閣遇上大家，期待在未來與大家攜手「盈」聚愛，為院友繪出燦爛的生活。

輪椅使用睇真啲!

疫情逐步回復正常，各位家人都趕緊與至親見面。對於年長的老友記，外出時使用輪椅都是必要。若果大家對於輪椅使用不太熟悉，都應預先多加了解輪椅使用，確保自身有足夠能力，推院友外出團聚，否則會樂極生悲。以下就睇真啲幾個輪椅使用的要點!

事前準備



上落輪椅前及輪椅停定後，要將輪椅鎖緊



使用輪椅時，院友要扣上安全帶



推動輪椅時，院友應把雙手放在膝上及雙腳平放在腳踏。確保小腿帶承托雙腳。

推動輪椅注意事項



使用及搬移輪椅時，應留意正確姿勢。



當搬移輪椅時，應握著輪椅的支架部份，切勿揪著可拆除或活動部份。需要時應2人搬運輸椅。



如圖中將腳踏旋向車前至緊扣



如斜坡斜度較大，家人可倒後，將輪椅慢慢向後滑落斜坡。



推上石級：院友及輪椅面向及貼近級邊家人腳踩著傾後桿將輪椅撐向前，同時雙手握著握柄將輪椅向後拉，使前輪離地



輪椅租用安排及社區資源

隨著疫情好轉，院舍外出措施重新開放。親友可帶院友到外散步用膳，共享天倫之樂。

輪椅是接送院友外出時不可或缺的好幫手。本院鼓勵親友自行準備私家輪椅到院接送院友。另外，為方便親友接送院友，本院可免費借用輪椅予親友，需當天歸還。因輪椅數目有限，親友需提前兩天致電本院預約借用輪椅。

如該時段可租借的輪椅已全數借出，親友可運用社區資源，向鄰近的社區中心租借輪椅，可參考以下的地區資源表。

輪椅租借服務

| 機構 | 租借地點 | 電話 | 價錢 | 備註 |
|-----------------------------|------------------------|-----------|---|------------------------|
| 1 明愛元朗長者社區中心 | 元朗水邊圍村盈水樓 11-20 號地下 | 2479 7383 | 會員頭七日免費租借輪椅 23/24 年度登記會員費用:\$21 | 即登記即可借用 注:需視乎當時輪椅存量 |
| 2 仁愛堂田家炳長者鄰舍中心 | 元朗朗屏邨賀屏樓平台 227-229 號 | 2473 5113 | \$5/一日 | 借滿七日，需續借 |
| 3 博愛醫院王東源夫人長者地區中心 | 元朗鳳翔路 5 號偉發大廈地下 6-11 號 | 2476 2227 | 如登記為護老者，則可外借 \$3/一日 | 外借條件，必需為護老者及被照顧者同行到訪 |
| 4 元朗大會堂陳應祥紀念老人中心 | 元朗體育路 4 號 1 樓 104 室 | 2476 6036 | 60 歲以上人士/護老者，免費租借 | 最多可借一個月 |
| 5 香港紅十字會 (輔助行動器材租借及圖書服務) | 屯門醫院特別座大樓四樓 | 2610 0515 | 個人名義租借: 每月\$120, 按金\$200 如選擇到戶運送輪椅, 需收取運費 | |
| 6 鄰舍天瑞鄰里康齡中心 | 天水圍天瑞邨天瑞社區中心地下及三樓 | 2448 7433 | 如登記為護老者， 免費租用 | |
| 7 博愛醫院陳平紀念長者鄰舍中心 | 天水圍天華邨服務設施大樓三樓 | 2478 1930 | 如登記為會員/護老者，免費租借 | 只能借兩天 |
| 8 青松侯寶垣長者鄰舍中心 | 天水圍天慈邨慈輝樓地下西翼 | 2445 0013 | 60 歲以上人士/護老者，免費租借 | 只能借三天 |



正視吞嚥困難，院友食得「喜」

吞嚥困難的成因

有些家人會誤以為長者進食時有嗆咳是小問題，但其實這反映長者可能已患上吞嚥困難。吞嚥困難是由於控制吞嚥的肌肉或神經受損導致的。長者患有吞嚥困難是非常普遍的，香港大學吞嚥研究小組於早年曾經透過電話訪問了34間長者院舍，當中發現高達6成院友患有不同嚴重程度的吞嚥困難。吞嚥困難尤其常見於曾患以下疾病之長者：



吞嚥困難症狀

- 飲食前後有咳嗽、氣喘、清喉嚨或痰聲
- 每口食物需吞嚥多次才能吞下
- 食物或流質從口腔中流出
- 用餐時間過長
- 食物殘留於舌頭上或口腔內
- 經常拒絕進食

吞嚥困難併發症

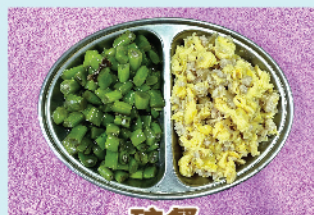
- 體重減輕
- 營養不良
- 脫水
- 不能享受飲食樂趣而導致生活質素下降
- 食物或液體誤入氣管而造成吸入性肺炎和慢性肺疾病，甚至窒息及死亡

院舍餐膳分類

明愛安老服務自2020年起參考國際吞嚥困難飲食標準(IDDSI)來製作院友之餐膳。IDDSI積極為吞嚥困難患者定立全球公認的食物質地及液體濃稠度定義，讓不同吞嚥能力之長者都能得到適切的照顧。盈水閣現時有提供正餐(IDDSI等級7)、碎餐(IDDSI等級6)、免治餐(IDDSI等級5)和糊餐(IDDSI等級4)。言語治療師為院友進行吞嚥評估後，會按院友之吞嚥能力安排合適之餐膳。



正餐



碎餐



免治餐



糊餐

家人如希望為院友自製餐膳或購買小食/水果給院友，可預先向職員了解院友於院舍進食之餐膳及其製作標準，以確保食物適合院友進食。另外，下列食物導致鯁喉之機會較高，不論院友是否患有吞嚥困難都建議盡量避免。

- 滑溜食物 (例如：啫喱、蒟蒻)
- 乾脆食物 (例如：威化餅)
- 混合質地的食物 (例如：湯麵、湯飯)
- 堅硬食物 (例如：果仁)
- 圓形食物 (例如：牛丸、提子)
- 多骨食物 (例如：多骨魚)
- 黏稠食物 (例如：糯米製品)



長者食得有營

要講均衡飲食，建議各位每餐都要進食足夠份量。建議各餐進食蔬菜約半碗、肉類約三隻麻雀大小、及飯一碗，及每天進食水果一份及奶類飲品一杯，亦同時建議從不同食材中攝取各種營養，避免偏食而做成營養不良。另外建議各位定時量度體重，觀察營養攝取狀況。

大家都十分關心長者的營養攝取，為他們購買營養奶粉或飲品作補充，但市面上未必每一款產品都適合個別人士的體質及病歷，如有問題，請先諮詢營養師的意見，切忌因為電視廣告及推銷員的推廣而購買，以免浪費金錢及影響健康。



建議各餐進食份量：



進食三隻麻雀份量的肉類



進食飯類一碗



進食蔬菜半碗

護理資訊分享

中暑

天氣酷熱，人體便會加劇排汗，呼吸急促，幫助身體降溫。若身體未能有效散熱，會引致輕度至嚴重中暑。



中暑高危族

癡肥人士

患有心臟病及
高血壓等人士

老人家

小孩子

防中暑貼士

穿著淺色、鬆身及
透氣的衣服

帶備足夠飲料

避免喝含有咖啡因
的飲品和酒

天氣酷熱時，避免
長時間戶外活動

盡量在早上或黃昏
進行戶外活動

感到不適便應
馬上停止活動

認知訓練活動

認知障礙症，前稱老人癡呆症/腦退化症，是大腦神經細胞病變，引致腦部功能不正常地衰退的病患之統稱。它也是一種因腦部功能喪失而出現的疾病，它會影響記憶、思維、語言、判斷能力、行為及性格。

本港每10名70歲或以上長者便有1名患者，85歲以上患病比率更高達三分之一，情況不容忽視。

為延緩院友認知能力的退化，本院定期舉行治療性小組。本年度的治療性小組由半職社工負責，小組主題包括懷緬小組「砌來想當年」及藝術小組「大藝術家」。

在懷緬小組「砌來想當年」內，每節有不同懷舊主題以及活動，例如童年記趣、舊日的衣食住行、生兒育女。院友可共聚一堂，笑談過去，懷緬舊日的喜怒哀樂，有助鞏固院友的長期記憶及改善社交能力。

在藝術小組「大藝術家」中，院友可大展身手，發揮藝術天份，創作不同類型的藝術作品。長者參與藝術活動的好處多不勝數。運用不同材料繪畫可提供感官刺激的機會，亦能幫助院友放鬆、調節情緒。完成一幅獨特的作品後，院友更可從中建立能力感，培養信心和能力。



活動花絮

圓盈

由調色、繪畫草稿到實體上牆，
院友們將自己腦海中想像的畫面，
一步步呈現出來……



調色 - 無難度啦



睇下我...幾有藝術家氣息



起筆 - 由院長同副院長
率先示範

知道有草稿練習，不單是院友
非常踴躍，家屬和社區義工知
道後亦紛紛前來，可見大家相
當喜歡繪畫，位位均是藝術之



要拼成最美麗的圖畫，我哋總動員
齊心協力完成㗎



活動花絮



參觀香港故宮文化博物館



出城睇海景 任何年紀都鐘意



感受藝術氣質我地一樣啱!
今次去故宮博物館呀呀



賣旗日



身為明愛的一份子
籌款活動點可以少得我
今次帶埋太太身體力行去支持活動



賣旗日
天氣再凍都唔影響我地做善事既決心

端午節活動



端午節中心義工送愛心粽
佢地整得好好食架



魔高一丈



Rummikub當你以為佢唔會係院舍出現
少年! 你太年輕了
我地邏輯思維, 分析力以及運數能力都一流

新春團拜2023



詩詞歌賦...再加動作都無問題呀

SQS服務質素標準 知多少？

明愛盈水閣 服務質素標準

為確保服務使用者獲得優質的服務，本院一直實施由社會福利署定下「十六項服務質素標準」，作為服務推行指標，今日就為大家一一介紹：

| | |
|----------------|---|
| 標準1：服務資料 | 服務單位確保製備說明資料，清楚陳述其宗旨、目標和提供服務的形式，隨時讓公眾索閱。 |
| 標準2：檢討及修訂政策程序 | 服務單位應檢討及修訂有關服務提供方面的政策和程序 |
| 標準3：運作及活動記錄 | 服務單位存備其服務運作和活動的最新準確紀錄 |
| 標準4：職務及責任 | 所有職員、管理人員、管理委員會和 / 或理事會或其他決策組織的職務責任均有清楚我界定。 |
| 標準5：人力資源 | 服務單位 / 機構實施有效的職員招聘、簽訂職員合約、發展、訓練、評估、調派及紀律處分守則。 |
| 標準6：計劃評估收集意見 | 服務單位定期計劃、檢討及評估本身的表現，並制定有效的機制，讓服務使用者、職員及其他關注的人士就服務單位的表現提出意見。 |
| 標準7：財政管理 | 服務單位實施政策及程序以確保有效的財政管理 |
| 標準8：法律責任 | 服務單位遵守一切有關的法律責任 |
| 標準9：安全的環境 | 服務單位採取一切合理步驟，以確保職員和服務使用者處身於安全的環境 |
| 標準10：申請和退出服務 | 服務單位確保服務使用者獲得清楚明確的資料，知道如何申請接受各和退出服務。 |
| 標準11：評估服務使用者需要 | 服務單位運用有計劃的方法以評估和滿足服務使用 |
| 標準12：知情的選擇 | 服務單位盡量尊重服務使用者知情下作出服務選擇的權利 |
| 標準13：私人財產 | 服務單位尊重服務使用者的私人財產權利 |
| 標準14：私隱和保密 | 服務單位尊重服務使用者保護私隱和保密的權利 |
| 標準15：申訴 | 每一位服務使用者及職員均有自由申訴其對機構或服務單位的不滿，而無須憂慮遭受責罰，所提出的申訴亦應得到處理。 |
| 標準16：免受侵犯 | 服務單位採取一切合理步驟，確保服務使用者免受侵犯。 |

新職員動向



院長:高志堅



全職社工:楊誌衡



一級活動幹事:鄧卓雅



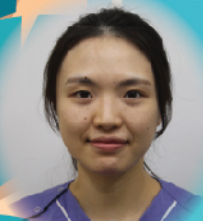
個人護理員:蔡微凡



服務員:戴月妹



復康員:陳雅麗



登記護士:吳卓凝

好開心可以加入盈水這個大家庭，我喜愛與人交談，歡迎大家找我傾談。



半職社工:吳珮儀

感恩能加入盈水閣，很高興可以認識各位院友，歡迎隨時找我聊天。

「盈」人「盈」話

既是“盈水人”何不說出“盈水話”！我們很希望你在此表達一些心聲、勵語或意見，好讓我們可以將服務做到更好。

(填後可交回本院寫字樓)



明愛盈水閣 2023年夏季盈刊