



救世軍大坑東長者綜合服務

南山長者之家 南明婦女之家

聽山 · 明說

督印人：高級主任黃淑嫻姑娘

山明季訊第八期

編輯小組：社福隊

地址：香港九龍石硤尾南山邨南明樓 2 至 3 樓

印刷數量：100 份

電話：2777 5102 / 6188 4436 (WhatsApp)

傳真號碼：2777 9847

電郵：nsr.sc@hkm.salvationarmy.org / nmh.sc@hkm.salvationarmy.org



嫻情話語：
嫻情話語：

染疫篇

在過去兩個月，兩院都經歷了疫情的無情洗禮，自 22/2/2022 及 24/2/2022 起兩院在短短兩、三週內有多名院友及同事確診 2019 冠狀病毒病，兩院院友染疫者眾。在同工方面，南山院約有 6 成員工染疫，而南明院的染疫員工人數亦逾 3 成。在此，我要衷心感激家屬在事件中的體諒、包容和支持。我們深明白您們在收到院友確診的消息後，定必寢食難安，在此要跟您們說聲對不起，抱歉讓您們擔心了！

至於同事們，我更感激他們在逆境中對院友不離不棄。在疫情的高峰期，很多同事都因為染疫或被界定為密切接觸者而無法上班，院舍的人手更形緊絀，在逼不得已的情況下，前線員工要每天工作 12 小時以密切觀察及照顧患病的院友。可幸的是所有同工都緊守崗位，無懼進入染疫院友的房間進行清潔；為院友提供貼身的個人照顧，包括餵食、換片及抹身等。猶記得在院舍爆疫初期，不論南山院派多少位同工支援南明院，不消幾天該同事便會染疫，但同事們依然無畏無懼。在爆疫初期每天都收到同事染疫的消息，不時盤算著以僅有人手仍能撐多久，幸好最終都能等到早期染疫的同工康復回院，再上前線。至於指揮前線工作的護理同工，更要時刻審時度勢，因為其時區內的明愛醫院成為了重災區，召喚救護車又不時遇到困難，故更須密切留意院友的狀況，以便作出把院友送醫院或是留院舍繼續觀察的決定。在各方面的支援都匱乏的情況下，很多同事都背負著沉重的心理壓力，身心俱疲。即使是其他職級的員工，如職工、廚師、司機、文職同工及社福部同事等，他們的工作量也大大增加了，各人都承受著在工作期間染疫的風險，不少人更因為害怕將病毒帶回家而自行搬離居所，以便安心在院舍上班。

在大家齊心抗疫期間，幸好得到上天的眷顧，即使是很體弱而需要臨終照顧的院友，絕大部份人都在醫護人員或本院同工的悉心照顧下康復過來。現時所有南明院的院友在康復中，院方會在短時間內推出疫後的重建措施，包括協助康復後的院友復健，希望能協助他們清除體內痰液，讓他們呼吸順暢點，並提升心肺量。最近有專家指本港有望於今年底恢復正常的生活，但願香港真的不會再有疫情，全港市民都可以重過正常的生活，百業興旺，院舍可以早日重新開放，讓院友與家屬樂聚天倫！



安全飲食的外在策略



職業治療師
歐景彤姑娘

最新的食物質地及液體稠杰度定義

對於有吞嚥困難的人士，改變食物質地及液體的稠杰度是十分常見的做法，如改變餐類為剪餸或碎餸，以及在液體中加入凝固粉。

國際吞嚥障礙飲食標準化創辦組織 (The International Dysphagia Diet Standardisation Initiative 簡稱 IDDSI) 提出了一套由連續八個等級組成的飲食框架，由 0 級最稀薄的流質 (如水、果汁) 至最高的第 7 級原狀食物 (即任何食物)。每個等級均有不同的特徵描述和界定食物質地的測試方法，各等級以不同顏色和數字區別，左方的倒三角為食物的分類，右方的三角則是飲品分類，詳情可參考下圖：



註：括號內的「杰」是廣東話用字

如何使用凝固粉

2021年7月起，醫院管理局以及本院相繼在區分液體的稀稠度時使用 IDDSI 框架，即等級 0 至 4。現時醫院管理局的言語治療師會建議病人一個指定的飲用等級，例如等級 4 即高度杰，病人便可以跟隨自己慣用凝固粉上的指引調出高度杰的液體飲用。於 2021 年年底，本院的言語治療師亦為所有使用凝固粉的院友進行評估，轉換成 IDDSI 框架下所建議的份量。以現時最常用的一款凝固粉——快凝寶清透配方而言，沖調出不同程度稀稠度的液體時，所使用的份量如下：

 每 200 毫升流質加入快凝寶清透配方	稠度 0 稀薄	稠度 1 極微杰	稠度 2 低度杰	稠度 3 中度杰	稠度 4 高度杰
	不需加入 凝固粉	原裝量匙 1 匙	原裝量匙 2 匙	原裝量匙 4 匙	原裝量匙 6 匙



溫馨提示

- ◇ 凝固粉的使用份量需跟從治療師建議
- ◇ 每款凝固粉的沖調方法各有不同，如快凝寶清透配方要先落粉後落水再攪拌，詳細請參閱各款凝固粉的使用說明



精明使用特別餐具

吞嚥困難除了難以正常地在口腔中吞下食物，把食物送到食道外，如患者在把食物送到口邊的過程中有困難也可以定性為吞嚥困難。常見的成因包括手腕關節受限、小手肌不靈活、坐姿及耐力欠佳及頭頸控制和力量較弱等等。

現時市面上有不同的特別餐具，方便各種情況的人士飲食，以促進患者的獨立性。以下介紹幾種常見及院內備有的餐具和其用法及好處。

如果有興趣了解更多或試用，可向職業治療師歐姑娘查詢。



粗手柄轉彎匙羹

加粗的手柄方便未能完全握拳的人士握住匙羹，加上可以調整匙羹的轉向及幅度，彌補了手腕屈伸的限制。使用前握住手柄，在匙羹需要轉向的位置稍用力扭動便可調整匙羹的型態。



斜口碟

適合單邊手較靈活的人士，碟中斜面向外的一方向着使用者的健肢，把食物推向斜面向內的方向，向內斜面能協助使用者把食物放到餐具上。



三間隔斜口碟

用以把餸菜分開擺放，但它的斜面較小，對手部的靈活程度要求較高。



斜口碗

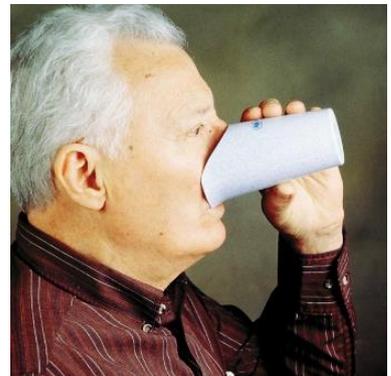
用以把餸菜分開擺放，但它的斜面較小，對手部的靈活程度要求較高。



以上碗碟的底部均有防滑功能，即使另一手未能扶住碗碟也能防止滑移。

剪口杯

最大的特色就是杯邊的其中一方呈 U 型，使用時嘴巴會放在平整的一方，當用家舉杯想喝光杯中的飲料時，前方 U 型的凹位能避開鼻位。此設計適合頭頸部控制欠靈活的人士，尤其是仰頭有困難的人，讓他們只需抬高杯身便能輕鬆飲用飲料。



手柄刻度水杯

寬手柄的設計方便即使未能完全握拳或打開手掌的人士，也能輕易地拿起水杯。除了握住手柄外，使用者也可以選擇用手心捧住杯身。

除此之外，水杯的杯身設有刻度，一格為 50 毫升，讓使用者能更快捷及準確地加入水和凝固粉，以調出合適的稀稠度。



如果有興趣了解更多或試用，可向職業治療師歐姑娘查詢。



精緻軟餐



隨著年紀增長，部份長者會面對吞嚥困難，需要進食糊餐，但一般糊餐賣相較差，影響長者食慾。以往院舍有購買不同種類的精緻軟餐給院友享用，例如軟餐盆菜、軟餐點心等，院友的反應十分良好，食慾大增。有見及此，在廚師的努力下，現時院舍開始嘗試自行製作精緻軟餐，希望日後能取代一般糊餐。



抗疫湯水



疫情當前，院舍除了加強防疫措施外，更為院友準備了一系列抗疫湯水，以增強身體免疫力。

13/5 霸王花羅漢果湯

功效：清熱潤肺



(參考圖片)

20/5 雪梨蘋果湯

功效：潤肺止咳



(參考圖片)



27/5 淮山蓮子健脾祛濕湯

功效：健脾化痰



(參考圖片)

3/6 佛手瓜蓮子百合湯

功效：健脾祛濕、寧心安神



(參考圖片)

10/6 霸王花海竹南北杏無花果西施骨湯

功效：清熱潤肺、化痰止咳



(參考圖片)

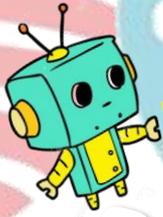
17/6 竹蔗茅根馬蹄湯

功效：清熱化痰、利尿祛濕



(參考圖片)





樂齡科技

智能寵物



根據過往研究，機械寵物能有助穩定認知障礙患者的情緒和促進他們與環境的互動。院舍於去年添置了數隻智能寵物，作為院友的最佳伙伴。智能寵物身上設有感應器，透過觸碰會發出不同聲音和搖頭擺尾等動作，帶給院友無限歡樂。



活動預告

春季生日會

日期：2022年5月26日(星期四)

時間：下午 2:30-3:30

地點：南山院紅梅廳、紫蘭廳及南明飯廳

內容：為院友慶祝生日，享用黃金歲月甜點和拍照留念。

對象：農曆一至三月生日的院友

負責職員：程序工作員王姑娘

2021-2022 年度大坑東群組義工嘉許禮

日期: 2022年6月30日(星期四)

時間: 下午 2:30-4:00

地點: 南山院紅梅廳、紫蘭廳、南明飯廳

對象: 南山及南明院長者義工

內容: 以視像及實體形式舉行嘉許禮，頒發義工嘉許狀予群組長者義工，以表揚群組義工的努力。

負責職員：社工藍姑娘

預防摔跌計劃 2021-22

日期: 2022年5月上旬

對象: 南山及南明院長者

南明婦女之家

時間: 上午 9:00-11:00

南山長者之家

時間: 下午 2:00-4:00

內容: 透過防跌小組、防跌講座及個別訓練，增強院友防跌意識

負責職員：體適能教練盧姑娘

(此計劃由公益金贊助)

「活得自在」自我管理生活課程

內容：認識自我管理概念，學習健康生活模式

南山長者之家

日期：2022年5月4至6月22日逢星期三(共7節)

時間：下午 1:45-4:15

地點：三樓健體室

費用：\$20

負責職員：社工李先生、復康助理吳姑娘

南明婦女之家

日期：2022年5月5至6月23日逢星期四(共7節)

時間：上午 9:15-11:45

地點：南明運動室

費用：\$20

負責職員：程序工作員袁先生、復康助理羅姑娘

南山/南明早晨

內容：做復康操和新聞分享

南明婦女之家

時間：逢星期一至六，上午 10:00-10:45

地點：南明運動室

負責職員：復康助理羅姑娘

南山長者之家

時間：上午 10:00-10:45

地點：二樓紅梅廳(逢星期一、三、五)

三樓紫蘭廳(逢星期二、四、六)

負責職員：程序工作員袁先生、

復康助理吳姑娘

職員動向

大家好，我是職工李麗姑娘。我喜歡看書，亦喜歡與女兒去看電影。請大家日後多多指教！



大家好，我是助理幹事吳仁泉 Eric。平時得閒會去踩單車和行山，很高興認識大家。



大家好!我是註冊護士顏婉婷姑娘。剛剛加入救世軍就遇上嚴峻疫情，但能深深感受到同事和家人對院友的關愛!我視院友為自己親人般對待，以專業護理知識為他們服務。



社工康姑娘 物理治療師方先生

再見！



大家好，我是康姑娘。在南山長者之家服務了短暫時間，在短短數月間與職員、院友及家屬一同經歷不少事情。特別在疫情間，大家互相守望及支持，確實是珍貴又難忘的回憶。感謝各位的包容與體諒。祝願各位身體健康，主恩常在。

不知不覺間在救世軍已服務了三個年頭，未來我會轉到診所工作。三年來，與大家同甘共苦，我很榮幸能認識到各位。期望疫症後，各位能回復正常生活。最後，祝各位身體健康，生活愉快。



運動小知識：我們應保持適中程度的運動，但「適中」程度對不同人的定義不一。甚麼才是「適中」程度的耐力運動呢？

運動時須注意的事項：

1. 運動前應徵詢醫生或專業人士的意見；
2. 注意安全，緊記須移除運動範圍內的障礙物；
3. 穿著合適的運動衣服及運動鞋；
4. 必須循序漸進，由簡單的運動開始；
5. 運動前後必須做足熱身及緩和運動；
6. 保持呼吸暢順，留意身體變化，如感到頭暈、呼吸困難、胸口有壓力等，應立即停止運動

根據「自覺竭力程度評分表」(見下表)，運動強度一般應控制在5至7分之間，並須按個人體能作出相應調節。

自覺竭力程度評分											
級別	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
自覺竭力程度	毫無感覺	很微弱	微弱	中度	稍吃力	吃力	相當吃力	非常吃力	非常非常吃力	極度吃力	筋疲力盡

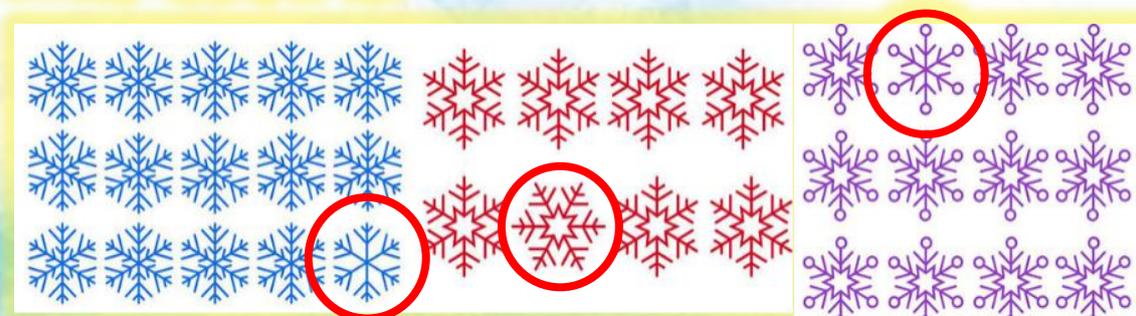


互動遊戲區

考考眼力



上期遊戲答案



意見回饋

您的寶貴 意見 讚賞：

如您對本院之服務有任何意見/讚賞，歡迎寫下，可以親身，或透過電郵、傳真或以郵寄方式把以下表格交回，謝謝您！

填寫人： _____

聯絡電話： _____