

頤態

香港防癆心臟及胸病協會 傅麗儀護理安老院

通訊 二零一零年三月

譚詠頤題

編者的話

春節是中國人最熱鬧的節日，天天瀰漫著喜慶的氣氛，這更是向父母、長輩、親人表達關愛之情的最好時機。筆者在春節前也隨俗去洗一洗『邋邋』，不經意地翻到一張全家福大合照，看見父母、兄弟姊妹、姨甥子女，還有當時仍在筆者腹中的小寶貝，三代聚首一堂，驟然被提醒了原來時間真的飛逝得很快。不知不覺中，父母已滿頭白髮，臉上亦掛上了不少皺紋，以往的春節總會看到『萬能俠』母親忙著刨蘿蔔、製糕點、炸油角、蝦片、買糖果……；雖然此情此景已不再，但父母為家、為兒女的不辭勞苦，帶給我們的福氣卻永記心中。兒時的好玩伴——兄弟姊妹，隨著時間的長大，我們各自為愛情、事業、家庭忙著，以往一起幫布偶穿衣、玩手槍、扮大排檔伙記的情景亦已不再；但今天每當遇上困難時，彼此仍會送上慰問及出謀獻計，那份永不改變的血緣之福，實在心感滿足。還有看著我們的下一代，依稀好像看到生命的延續，福氣的延續，實在不得不感謝上天呢！

各位親愛的讀者，雖然每人背後的故事並不相同，各人身處的環境也不一樣，但只要你仔細去想想，你總能憶起父母、兄弟姊妹、兒女，又或是親人、朋友曾給你的福氣。在此春節，你也有否趁此機會為你身邊的人傾注點滴的祝福？如果錯過了，別忘記把它納進你新一年的計劃。最後，筆者謹代表院舍向各位送上一份「有心不怕遲」的祝福，祝願大家新的一年，福氣延綿，惜福！惜福！



音樂治療

音樂治療 — 一套透過音樂作為表達、溝通途徑的身心療法。去年，本院邀請到英國註冊音樂治療師伍偉文先生為部份長者以小組形式提供音樂治療，期間亦體現到音樂對長者帶來的理想效果。因此，本期通訊會向大家介紹一下音樂治療對長者的好處。



音樂治療 — 醫治長者身心靈

撰文：英國註冊音樂治療師伍偉文

近年來，大大小小的老人院及護理安老院猶如雨後春筍不斷投入服務，這反映出香港人口老化情況日益嚴重。一般老人院舍資源有限，只能向長者提供基本服務，照顧他們的起居飲食及身體健康，往往未能提供多元化的心理輔導服務。在歐美國家，醫院及老人院除了照顧長者的基本生理需要外，也很重視長者的心理健康，為他們提供多元化的心理輔導服務，其中音樂治療是較普及的一種身心治療模式。

改善身體機能

中風長者在復康過程中需要接受物理治療或職業治療，他們在治療時需要多次重複某些特定動作，所以很容易感覺枯燥乏味、沒有興趣繼續下去，治療效果也可能受到影響。在類似的情況下，音樂治療師會設計一些合適的身體律動，配合不同的音樂元素，讓中風長者在不知不覺間隨音樂帶領，做出重複性的治療動作，他們在治療過程中不會集中在枯燥的動作上，卻會感到音樂帶給他們無窮的樂趣，最終達到治療身體機能的目的。

表達內心情緒

部分的長者可能患上抑鬱症或老人癡呆症，他們的情緒可能很波動，有時表現很憂傷，有時卻表現出很憤怒，跟他們談話時，不是沈默便是支吾以對，令照顧的同工無所適從。音樂治療是一條很好的情緒表達渠道，長者們可以利用樂器表達心情，也可以寄情於歌曲中，讓心中的鬱結與憤怒隨音樂消散，重建心靈和諧。

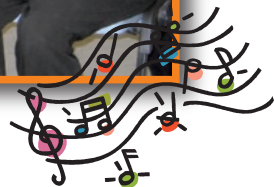
改善人際關係

無論長者是住在老人院、獨居或與家人居住，都要參與一定程度的社交活動，他們除了日常的聊天、品茗、遠足或練習太極外，參加小組音樂治療也可以改善社交。長者在音樂治療中可以認識很多朋友，也可以藉音樂表現自己及了解他人；在即興音樂活動中，長者們更可互相幫助、互補不足，在同一節拍下建立團隊精神。

親身經驗分享

於2003年，我曾經在一所醫院的老人病房工作，為一些中風及老人癡呆症的長者提供小組音樂治療服務。在小組中，有一位年約70多歲曾中風的老婆婆，她的手指不能緊握東西，而且手臂也只能作有限度的活動，這除了影響她的日常生活外，也令她很難參與團體活動。在開始音樂治療時，我很難為她挑選樂器，後來我為她選購了一對可繫在手腕上的手鈴（Wrist Bells），當她戴上後，心情馬上變得興奮，不斷搖動雙手發出活潑的聲音；數月後，她手臂的活動能力比以前改善了許多，而且回復自信，熱愛社交，經常與其他院友及職員談話，護士們對她的改變非常鼓舞。

在外國已證實音樂治療可以改善長者的身心健康及提升生活質素，希望本地的醫院、老人院、護理安老院及志願服務機構可嘗試音樂治療，讓長者在悠揚的音樂中活得健康快樂。



如對音樂治療有任何查詢，請電郵：hkmusictherapist@yahoo.com.hk 或致電：90181231。

活動預告

院友家屬大會

四、五樓
2010年4月8日(四)
二、三樓
2010年4月9日(五)
六、七樓
2010年4月10日(六)

時間：上午十時三十分
地點：樓房大廳
歡迎各院友家屬參加。

家屬分享會

誠邀2009年11月至2010年4月期間入住之院友保證人出席，彼此交流院友日常照顧及生活安排的意見。

日期：2010年5月15日(六)
時間：下午二時四十五分
地點：本院一樓會議室

生日會

踏入新年度，為配合不同活動能力院友的需要及喜好，生日會的形式會有以下新安排：

樓房生日聯歡會

對象：院友及家屬
日期：2010年5月、8月、11月
及2011年2月
地點：本院各樓房
內容：茶點、有獎遊戲
生日蛋糕、生日禮物

生日旅行

每季兩次，只限於該季生日院友及其家屬報名參加。
內容：外出旅行及用膳

舉行月份	對象
2010年4月及6月	4-6月生日院友及其家屬
2010年7月及9月	7-9月生日院友及其家屬
2010年10及12月	10-12月生日院友及其家屬
2011年1月及3月	1-3月生日院友及其家屬

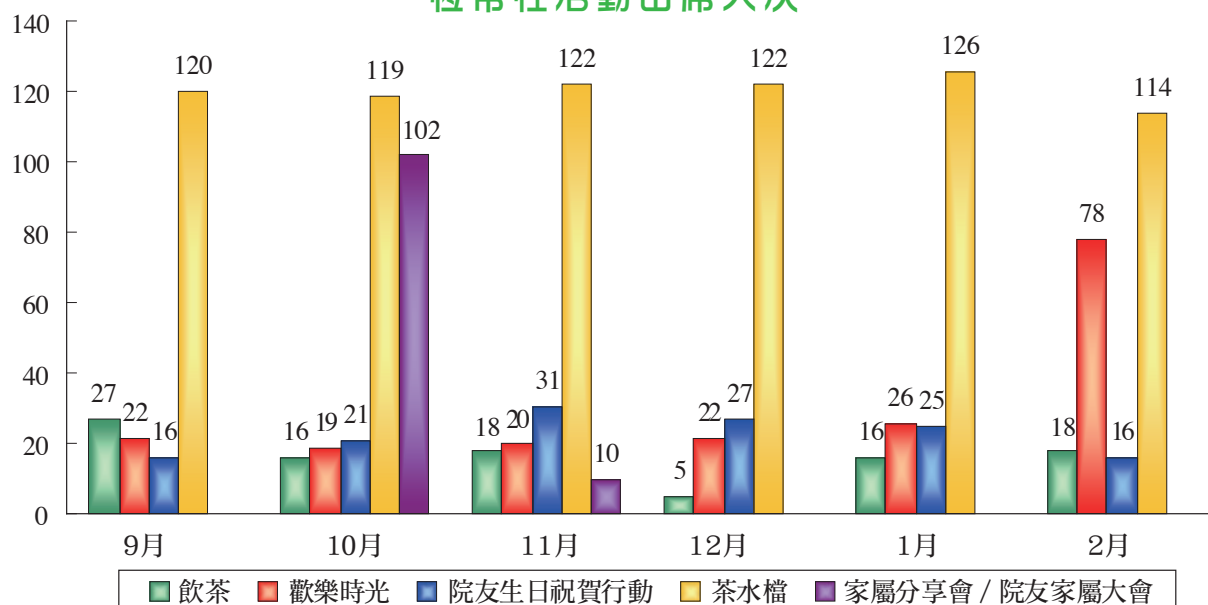
活動統計資料 2009年9月至2010年2月

院友參與小組活動人次

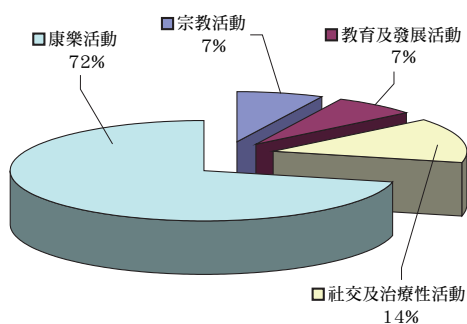
小組名稱	九月	十月	十一月	十二月	一月	二月
歡樂時光	22	19	20	22	26	78
飲茶	27	16	18	5	16	18
茶水檔	120	119	122	122	126	114
宗教活動	19	26	26	26	26	19
生日茶聚	8	7	6	7	6	-
樂聚茶軒（茶道及美食小組）	18	18	-	-	-	-
刺繡樂小組（縫紉小組）	27	14	-	-	-	-
生命花園（種植小組）	-	6	-	-	-	-
腦友記（電腦小組）	11	11	-	-	-	-
串串心意串串情（手工藝小組）	25	15	-	-	-	-
「音樂心靈導航」治療小組	36	39	-	-	-	-
禮儀技巧全攻略	48	38	-	-	-	-

活力耆英計劃 09年8月至10年2月 各樓層院友參與總人次	
二樓	10025
三樓	5987
四樓	5290
五樓	3723
六樓	3511
七樓	5806

恆常性活動出席人次



院友參與活動性質比例



院友、家屬參與大型及戶外活動人次

月份	活動	院友	家屬 / 社區人士	總人次
10月	10週年院慶暨中秋追月晚會	252	60	312
10月	10週年暨第一期擴建完工慶祝典禮開放日	252	85	337
11月	10週年籌備工作院友慶功聚會	39	4	43
12月	聖誕聯歡會2009	257	145	402
2月	虎虎生威迎新歲	349	47	396
2月	生日聯歡會（10-3月）	62	6	68



聯絡主任

大家好！我是新入職的聯絡主任黃慧旌姑娘，很高興於虎年的開始加入傅麗儀護理安老院這個大家庭。我的其中一項主要任務就是充當院舍與院友、親屬之間的橋樑，促進雙方的溝通。如認為本院有任何改善的空間，很歡迎大家親臨本院地下總辦公室或致電2239 2388找我。我定當

為各位反映意見並盡力跟進，務求使本院服務更盡善盡美。能讓各位院友住得開開心心，就是我的心願呢！

第二期擴建工程

鑑於本港人口老化，對安老院舍服務需求殷切，本院於本年三月開展第二期擴建工程。是次工程主要是於本院地下近廚房對出位置興建一所兩層高新翼。新翼落成後，現時院舍一樓之部份設施，例如：洗衣房、儲物室及職員休息室等將遷往其中。而一樓所騰出之空間將被改裝成自負盈虧部宿舍，內設單人房及雙人房宿位共十六個。另外，新翼地下亦增設診症室，以便到診西醫及中醫能有一個設備更完善的環境為院友提供服務。由於是項擴建工程獲得勞士施羅孚先生慷慨捐出港幣五十萬元資助，故新翼亦將名命為「沙偉施羅孚翼」。

擴建工程預計於本年底完工。工程期間，地下花園及停車場部份車位將需暫時封閉，以策安全。同時，部份時間，工程所發出之聲浪或會稍大。敬請各院友及家屬見諒。

中醫保健計劃

為促進院友身體健康，本會轄下之中醫診所已於二零零九年十二月開始，逢星期六下午到本院為資助部院友提供中醫保健服務。中醫師會為院友作基本診斷及解答諮詢，費用全免，領取綜援者優先。有興趣參加之院友，可於星期三或之前向樓房護士報名。

免費驗眼服務

本院成功邀請到香港理工大學眼科視光學院派員於本年二月二十日到院舍，為院友提供免費驗眼服務。當日共有約七十名院友接受檢查，包括：

- 1) 遠距離視力
- 2) 近距離視力
- 3) 雙眼活動能力
- 4) 眼內壓
- 5) 眼睛外部健康
- 6) 眼睛內部健康

當中檢查結果有異常者，本院可協助轉介至相關醫療機構跟進。



政策及程序檢討徵求意見

根據社會福利署所訂的服務質素標準二，服務單位須定期檢討及修訂其政策和程序，本年六月便是本院的檢討及修訂期。為使有關修訂更能配合服務使用者的需要，因此，本院在正式修訂前，誠邀各位給予意見以供參考。各位可於本院各樓層借閱〈服務使用者須知〉，以更加了解現時各項政策／程序內容。如有任何對有關政策和程序的意見，請於本年四月三十日或以前填妥下列回條交回本院或直接聯絡本院職員。

< 回條 >

致：傅麗儀護理安老院（傳真號碼：2591 9223）

我對傅麗儀護理安老院的政策及程序有下列意見：

有關政策／程序名稱： _____

本人意見是： _____

簽署： _____ 姓名（正楷）： _____

院友 院友 _____ 之親屬 公眾 （請於適當口內✓）

聯絡電話： _____

地址： _____



香港防癆心臟及胸病協會

傅麗儀護理安老院

灣仔肇輝臺1號H

電話：2239 2388 傳真：2591 9223

網址：www.antitb.org.hk