



仁濟醫院

Yan Chai Hospital



仁濟醫院錢曼娟安老院

友愛一家親

第 40 期

端午節快樂



地址：新界屯門友愛邨愛樂樓二樓 電話：2451 2323 傳真：2452 6976

電郵：tmk@ychss.org.hk 督印：施瑋德 編輯：馮綺雯 印刷日期：2022年5月

活動預告

4-7月生日會

日期: 2022.7月待定

時間: 10:00-11:30

內容: 為4月至7月生日的院友慶祝生辰, 透過活動及午膳讓院友分享生日的氣氛。



戶外樂悠遊

日期: 每月2次活動

時間: 午餐或下午茶時段

內容: 安排院友乘坐院車, 遊覽不同景點、商場購物及飲食。



愛樂小書部

日期: 每月2次活動

時間: 2:45-3:45

內容: 設置模擬社區購物的環境, 讓院友可以選購物品, 感受購物的樂趣。



外賣日

日期: 每月1次

時間: 午餐或下午茶時段

內容: 協助院友購買外賣, 讓院友可以嘗試不同食物。



粽有你關懷

日期: 2022.06.01

時間: 9:15-15:30

內容: 透過親自包粽, 並派發給院友以宣揚中國文化和關愛精神, 並感受及回味端午節的氣氛。

在此特別鳴謝錢曼娟小姐贊助是次活動費用及鄧麗芳家人送贈水果予院友及職員。



活動剪影

親親我的父母親 18. 5. 2022



愛樂小賣部 (特別鳴謝小蜜蜂慈善基金捐款支持有關活動)



懷舊時光機及健健康康過生日 25. 3. 2022



生日小聚



院舍情報站

鑑於香港疫情漸趨穩定，政府放寬社交距離，院舍可於5月13日開始實施有限度的探訪安排，歡迎家屬來電預約探訪。

院舍樂之園從新佈置，迎來新氣象，地方更見寬敞，增設桌上遊戲，院友可隨時取玩，小賣部陳列櫃擺放小食，院友可於「愛樂小賣部」活動時，利用增添的虛擬「八達通機」，學習使用電子貨幣選擇及購買喜歡的食物及用品。



家屬會報告

本院已於5月26日以zoom進行本年度第一次家屬會，感謝各家人參與及分享寶貴意見，本院已即時回應及作出跟進。

另外，有關現時協助申請社署福利津貼為一年三次，每次申請4個月單據，由於部分單據時間緊迫，有機會導致單據過期並不能申請。現改為一年四次，每次申請3個月單據。

交表格月份	申請月份
2月	10月1日 - 12月31日
5月	1月1日 - 3月31日
8月	4月1日 - 6月30日
11月	7月1日 - 9月30日



員工動向



各位老友記，家屬大家好，我係新到職的社工-黃灝賢，好高興能夠加入錢曼娟安老院和大家一起共同創建更美好的日子，期望與各位多多交流溝通。



大家好！我是剛到職的職業治療師鄺姑娘，在院舍主要負責院友的上肢及小手肌，認知能力，自理，多感官功能訓練，環境設施改裝，輪椅及轉介其他復康輔助工具等等，謝謝各位！



大家好！我是新入職廚師李柏林，我會烹調很多健康美味的食物給老友記享用。



HELLO，我是新入職護理員尹麗珍，我好開心加入錢曼娟大家庭，大家多多指點。



大家好，我是新入職護理員羅家麗，我好開心服務錢曼娟老友記。

SQS 考考你

各位好，大家都知道，本院為社會福利署津助院舍，受到服務表現的監測，當中包括 SQS - 服務質素標準。

問：SQS 是什麼？

答：SQS 全寫係 Service Quality Standards 「服務質素標準」。

問：為何需要 SQS ？

答：SQS - 「服務質素標準」用作訂明服務單位在管理和提供服務方面應達到的質素水平。「服務質素標準」乃依據以下四項原則釐定，而這些原則列出了福利服務的核心價值：

- 一、 明確界定服務的宗旨和目標，運作形式應具透明度
- 二、 有效管理資源，管理方法應靈活變通、不斷創新及持續改善服務質素
- 三、 鑑定並滿足服務使用者的特定需要
- 四、 尊重服務使用者的權利。

問：SQS 有幾多項？

答：現時共有十六項「服務質素標準」，當中每項均有一套「準則」及「評估指標」說明。這些「準則」及「評估指標」均為一般性基本要求，服務營辦者可根據各要求，以合適的方法應用於個別服務類別或服務單位中，以符合所有「服務質素標準」的要求。

今次 SQS 考考你就同各位分享住咁多先，下期再同大家睇睇十六項 SQS 有啲咩啦！

健康資訊-白內障

白內障

眼睛內的晶狀體逐漸變得混濁，稱為白內障。

成因

形成白內障的原因很多，包括遺傳和先天性因素，在長者最常見是因年齡增長，晶狀體逐漸變質、硬化和混濁，和疾病如糖尿病也會令白內障提早出現。



症狀

常見的症狀是視覺逐漸模糊，有時會覺得光線周圍出現光暈以及影像的顏色不夠鮮明。若是在夜間駕駛，會覺得迎面駛來的汽車車頭燈刺眼而感不適或煩躁。一般而言，症狀惡化的程度相當緩慢，並視乎晶狀體最混濁的位置及其發展過程而定。

治療

到現時為止，醫學界仍未研究出阻止白內障增長的有效藥物。主要治療的方法是用手術切除已混濁的晶狀體。

白內障切除手術

當白內障令視力減退，影響生活及工作時，便要動手術切除。由於每個患者的情況不同，所以要定期檢查，接受眼科醫生的指示，決定何時動手術。大部份病人在發現有白內障後多年才需要做手術。對於一般健康情況良好的患者而言，手術成功率很高。不過，仍有小部份會有併發症，例如眼內出血、青光眼、視網膜脫落等，影響日後的視力。

人工晶狀體

沒有晶狀體的眼睛不能把光線聚焦，令影像模糊，所以一定要配戴特別的眼鏡或隱形眼鏡來恢復視力。不過，這些眼鏡片有相當的厚度，配戴隱形眼鏡亦需要一些特別技巧，對於年紀較大的患者未必適合。現時多選擇植入人工晶狀體於眼球內。大多數患者均能恢復視力而不須配戴其他鏡片。但手術後的併發症，如發炎、青光眼等的機會略為增加。此外，如患有其他眼疾，如深度近視、虹膜炎等，就不適合植入人工晶狀體。

手術後的眼睛護理

手術後初期應多在床上休息，儘量使頭部及眼部得到適當休息，以免影響手術效果。在康復期就要進食營養豐富、容易消化的食物。多吃水果、蔬菜以防便秘。酒和刺激性及堅硬的食物也不宜進食。洗頭時，小心避免污水流入眼內。依時使用醫生囑咐的藥物，按時覆診至痊癒為止。

抗疫運動

抗疫期間，院友的活動空間較前局限，心肺功能、肌肉力量或平衡力可能受到不同程度的影響，透過安排合適的抗疫運動以改善院友的相關情況。

1. 原地踏步

為一項帶氧運動，好處：強化心肺功能、改善心血管健康、增強肌肉耐力。



注意：踏步時盡量保持準實，踏步時速度以舒適自然為主。踏步時呼吸會比平時略為快速，但仍可以說出一句完整句子，不會出現喘氣的情況。

2. 半蹲

為一項肌肉鍛鍊，好處：強化肌肉、減少慢性關節痛症、預防骨質疏鬆、促進神經及肌肉系統的協調、減低跌倒和受傷機會。



注意：留意膝關節微微彎曲便可，膝關節切勿向前超過腳掌。

3. 單腳企

為一項平衡力及肌肉鍛鍊，好處：同時訓練平衡力及鍛煉肌肉，減低步行時因肌力不足而引致跌倒的風險。



注意：單腳向外提起的離地距離可循序漸進，慢慢由小增多以加強訓練。

4. 單腳向外提起

為一項平衡力及肌肉鍛鍊，好處：同時訓練平衡力及鍛煉肌肉，減低步行時因肌力不足而引致跌倒的風險。



注意：單腳向後提起的離地距離可循序漸進，提起腳時腰背保持挺直，慢慢由小增多以加強訓練。

5. 單腳向後提起

為一項平衡力及肌肉鍛鍊，好處：同時訓練平衡力及鍛煉肌肉，減低步行時因肌力不足而引致跌倒的風險。



注意：單腳向後提起的離地距離可循序漸進，提起腳時腰背保持挺直，慢慢由小增多以加強訓練。

6. 腹式呼吸

腹式呼吸為一項橫膈膜的運動，好處：在吸氣的時候使橫膈膜下壓，更加能擴大胸腔的範圍，讓空氣能進入肺部的更深處，比日常自然的呼吸能吸進更多空氣及氧氣、增強肺活量。另外，腹式呼吸令肺部能吸入更多氧氣，有助降低心跳速度，令人感到放鬆。

