



松齡護老院集團  
Pine Care Group



2013年1月 創刊號

松齡之訊

網址：[www.pinecaregroup.com](http://www.pinecaregroup.com)



創刊詞「松齡之訊」的創立、旨在介紹松齡護老院集團屬下各院舍內外的一切活動，它是長者生活的記錄及預告，它不但能增加院舍運作的透明度，而且也能發揮橋樑的功能，促進院友、家屬、員工及院舍的伙伴關係，反映院友、家屬及員工的意見及心聲。我們熱切希望這份刊物能成為大家交流分享的平台，藉以加強與服務使用者、員工及外界人士的溝通及瞭解。

「創刊號」是一個開始，相信日後定有更多改進之處，希望大家能提出寶貴意見，好讓「松齡之訊」能做到更好，成為一份大家都喜歡看的刊物。

本人衷心祝賀「松齡之訊」順利出版，並衷心感謝編輯委員會各成員的努力，期望藉著每期的院刊，使到大家更能認識松齡護老院集團如何為長者提供一個「溫馨的家」，讓他們在院舍歡渡晚年，幸福養老。

編輯委員會顧問 曹詠妍

**松齡是我家** 創造「松齡」這個家，轉瞬間已過了廿三個寒暑。回憶在這廿三個年頭裡，我和一班核心的同事們，帶領著前線的同工，互勵互勉，歷盡艱辛，奮力向前。我們都抱著一個共同的理念，事事「以人為本」，發揮團隊精神，各展所長，不斷進步，致力為長者提供全面專業的優質護老服務。我們大家都有一個共同的使命感，就是要令每一位入住的長者，都能過著健康、愉快的晚年生活。



「松齡」這個家，令我接觸到很多不同背景的長者，每人都有他們的故事，使我擴闊視野，看透人生。我明白到，儘管我們怎樣努力工作、儘管我們如何細心照顧我們的長者，我們都不能改變人生「生老病死」的自然定律，所以我們應該要珍惜生命，享受生命。

這個「家」亦令我明白到真正的「幸福」，不在乎有億萬財富，亦不在乎有無窮的權力和名利，只在乎「自我良心」的價值觀。在日常生活中，只要能安份守己，問心無愧，對名利不作非份之想，對人對事，都能拿出坦誠的心，以「寬恕」、「感恩」待人，隱惡揚善，每一動念都先為他人著想，放下執著，便能感到幸福。所謂「知足常樂、憂能傷神」，憂慮和憤怒只會傷害身體，快樂、知足才會增強身體免疫能力，得到健康。所以我們必須學習「活一天，感恩一天」，「活一天、快樂一天」。

服務長者，必需要由心出發，每天愛心的自然流露，坦誠的關懷及安慰，都能使到了無生趣，老弱多病的長者，重新燃起對生命之希望。所謂「人皆會老」，當想到這個循環，我們自然地產生對工作的動力和使命感。只要我們真誠付出，長者自然會感受到被愛和被尊重。

我期望及相信在大家齊心協力下，能將護老服務工作做得更好，為居於「松齡」院舍內的長者締造一個「安樂窩」，一個「溫馨的家」。

生命歷程，是從生到死的一連續過程，無論在那一時期，都必須懂得以合適的方式生活。嚴酷的事實是：年歲增長帶來各種令人不愉快的變化，例如活力和康復力下降，感官靈敏度，骨質密度，記憶力，獨立生活能力等變差，青春不再，無論怎樣去拒絕承認，或對這些衰老過程的跡象加以掩飾，但仍然不能改變身體內在的事實。



在今天的香港，在衰老過程中，也有不少好消息，大部份的人都不必像父輩和祖輩那樣老去，我們有更好的飲食和健康補充劑的知識，我們懂得鍛煉身體和緩解精神壓力的重要性，因此，我們越來越多八九十歲的人，在身體和心靈上可以更像五六十歲的祖輩。衰老也帶來一個新階段的樂趣：深厚的人生閱歷，安詳的心態，老成的智慧，以及獨特的風範和魅力 …。

在這過程中，如實看待老去的過程，順其自然，採取適當措施以保持良好狀態，保證身心健康和幸福 -- 健康和優雅地變老，是我們一個實際可行的選擇。

在訂制健康老年(Healthy Aging)計劃，我們有很多的挑戰：

- |               |                        |
|---------------|------------------------|
| 1. 預防疾病       | 6. 對抗許多慢性病的根源 -- 抗炎、飲食 |
| 2. 營養補充劑      | 7. 心理優化：思想態度, 情緒與放鬆    |
| 3. 鍛煉身體       | 8. 保持記憶和認知功能, 鍛煉智力聯繫   |
| 4. 適當休息與睡眠    | 9. 提升精神境界之活動，與人共鳴      |
| 5. 心理健康: 應對壓力 | 10. 思考自己領悟之人生教訓，與關心者交流 |

時光不可逆轉，但長者能保持精力充沛，心態愉悅，在老化階段中，通過適合的生活環境和方式，讓自己身體、心理和精神三方面都保持健康，輕鬆愉快，生命可更自由，更精彩：如Stephen Covey 所說 “To live, to learn, to love, and to leave a legacy! 生活在當下、生活在學習、活在愛的幸福中、為下一代謀福祉!”

## 關於松齡

我們本著「以人為本」的精神，旨在為長者提供舒適安全的院舍環境及高質素的專業護老服務。

在集團的發展至今已逾二十多年，共有院舍九間，共聘有員工近480多名，合共提供超過1200個床位，包括：

松齡護理安老院	: 觀塘瑞寧街44號地下
松暉護老中心	: 觀塘通明街36號地下及一樓
新松齡護老中心	: 觀塘順利邨順利商場二期地下至二樓
松齡(利富)護老中心	: 觀塘順利邨利富樓101-108號
松齡(德豐)護老中心	: 深水埗荔枝角道85-91號德豐大廈地下至三樓
松齡(萬年)護老中心	: 慈雲山毓華街68-72號貴華里一號地下至三樓
松齡(保德)護老中心	: 葵芳興芳路180號運芳洋樓地下10號舖，一至二樓
松齡(保德)護老中心分院	: 葵芳高芳街31-41號地下H號舖，1-4樓
康輝護老中心	: 西灣河筲箕灣道143-145號大來大廈地下至三樓

在尊重長者、愛護長者的理念下，松齡集團的發展全靠著向服務使用者提供滿意、卓越的服務而建立了優良的聲譽和口碑。

為達到精益求精的成效，我們全體員工除了對長者持著一貫堅定的服務熱誠，也取得了國際認

# 服 務 理 念

我們致力與院友建立深厚的情誼，細心聆聽他們的需要，務求使院友生活愉快，能享有私隱、自主及獨立的權利，備受尊重，使他們如置身家中，有『松齡是我家』的溫馨感覺。

- ✦ 我們的使命：為長者締造一個安心愉快的晚年
- ✦ 我們的宗旨：為長者提供一個溫馨的家
- ✦ 我們的承諾：為長者提供高質素而貼心的服務，全面專業的照顧

## 優質服務監察委員會

在「以人為本、追求卓越」的精神和理念下，我們於2001年成立了「優質服務監察委員會」。這個監察委員會的成立，除了包含著本集團要推行「全面質素管理」的重大意義外，還代表了屬下各院舍管理層及員工上下同心，願意持續不斷改善的決心表現。委員會的成員包括了各院舍的專業護理人員、院友代表、院友家屬代表以及行外獨立人士。他們組成了監察隊伍，每年都需要為屬下各院舍整體的運作進行監察及評審工作，肩負著重大的責任，可以說是「任重道遠」。

我們深信「質素」必需以顧客眼中的標準為主，由於顧客的需求及期望不斷提高，我們的院舍護老服務也需要不斷的持續改善，才能提高質素，滿足院友的要求。「優質服務監察委員會」是我們集團一個很有效的監察機制，多年來，藉著各院友代表及院友家屬代表對院舍提供的護老服務進行定期及不定期性的監察及評審活動中，讓我們更能了解到服務使用者的期望及需要，亦能儘早偵察和防止問題的產生，而獨立人士委員會以行外者身份擔任檢核工作，更能持中立、客觀的態度及從全新的角度來看服務，他們提出的意見，對我們持續不斷改善，更有莫大的幫助。



2012-2013年度優質服務監察委員會成員合照

保德 - 房間設施



新松齡 - 小賣部



# 院內設施

新松齡 - 理髮室



保德分院 - 中央藥房



松齡(萬年) - 院舍大堂



官塘松齡 - 露天花園



保德分院 - 閱讀閣



松齡(利富) - 護士站



保德 · 洗衣房



松暉 · 大堂



新松齡 · 感官治療室



松齡(德豐) · 護士站



保德 · 廚房



康輝 · 大堂



保德分院 · 接待處



松齡集團 · 院巴



# 員工及院友心聲



## 參與香港老年學會-香港安老院舍評審計劃之感想

松齡護老院集團 新松齡護老中心

潘淑勤院長

2010年度是新松齡護老中心很值得懷念的一年，因為我們於農曆年廿八，從位於中九龍窩打老道，300多院友及近百多名員工之院舍，一天內依照安排程序完成搬遷。實在有賴全院同事的全情投入，充分合作。接著更要參加香港老年學會之評審計劃。所以我們經歷了不一樣，充滿挑戰並令人回味的一年。

參與香港安老院舍評審計劃，使我們一方面自發地不斷求進及持續改善。過程中不但使員工上下一心、士氣高昂，鞏固了團隊精神，更擴展了我們對長者服務的思維，如增設了長者在生活及娛樂上之設施，包括松齡理髮室、電影院、茶座等。為腦退化症的長者設立休閒地方、感官治療室，加添了更多不同的元素。為了使院友們有更多學習新事物的機會，我們便開辦了Wii（電子遊戲機）時段及為電腦閣開了電腦班。另一方面，我們亦全面性檢討我們員工之工作習慣，將稍有疏忽之地方，馬上更正及改善。同時亦提高員工之職業安全意識及訓練。在整個「預備評審」過程中，團隊都表現很積極及正面，我們開拓仍可改善的服務空間，不分晝夜四出搜羅合適的用品至深夜，大家當時的興奮心情難以形容。在評審過程中，評審員的親切態度，提供了很多的改善及專業意見，使我們獲益良多，有助我們提升日後服務的素質。

在整個預備接受評審的過程中，給了我們員工一個難得的機會，去發揮及實踐團隊精神、創造力及學習能力，同時更使我們的士氣大大提高，使本院的安老服務豐富起來，令院友的家更為多元化及更多姿多彩。最後，「評審」獲得通過，各員工都非常興奮及開心，因為我們覺得努力得到肯定。同時亦達成了「松齡是我家」的使命。

## 松齡護理安老院 - 保健員陳績卿

### “我在觀塘松齡的日子”

大家好！好高興在這裡給我一個機會分享我以往在松齡工作的苦與樂。自一九九五年就在松齡護理安老院任職保健員，不知不覺已經過了十七過年頭。保健員的工作雖然常常要付出不少汗水，但是當收到家屬的表揚或見到老人家的歡笑，我便感覺到工作辛勞是值得的。

好像幾年前有一個新入住的伯伯，由入住的第一天開始就終日愁眉苦臉，見他連飯也沒有胃口吃。我感到奇怪並上前慰問伯伯，才得知他不開心的原因是因為自己最疼錫的第二女沒有來探望他，他表示自己希望在晚年可以多見女兒幾面。於是我致電給他的女兒，才知道伯伯早前因一件事與她爭執，並且已經有一段日子沒有跟父親見面。但當她知道父親有這樣的願望後，就放下了之前的成見，開始每星期都來院舍探望伯伯。有時候她也會與做飛機師的外籍丈夫及兒女一起來院舍。一家三代同堂樂融融的情景實在教人難忘。之後伯伯心情亦明顯改善了，還常常向我說「感謝」呢！雖然伯伯在這兒住了不久便離開，但其女兒亦感謝我們，謂她的父親在松齡渡過了一個開心的晚年，他們亦可以和好如初呢！



## 松齡(保德)護老中心 正院 N4區助理主任 陳少珍姑娘(HW)

時光飛逝，瞬間，我在松齡(保德)護老中心工作已有十年。回想當初，我由幼兒行業轉到護老行業，初時真是感到不習慣及不適應。但是，在一班好同事不斷從旁鼓勵下，我漸漸適應下來。雖然工作上的甜酸苦辣仍不斷衝擊著，但是，由於我是個「不認衰」的人，十年來我不斷進修，裝備自己，加上經驗的不斷累積，工作上的困難挫折，我都能夠迎刃而解。慢慢地，這份「敬業樂業」的精神更培養出來。我有一些感言，希望能和大家分享。我是家中么女，而母親的年紀也很大，因此我需要照顧母親。透過照顧母親，我明白對長者需要有耐性、有愛心。我每天上班時，都本著「老吾老以及人之老」的訓言，盡心盡力，以真誠態度照顧中心的長者。可能就是這種服務態度，令到我能夠榮幸地獲得2011-2012年度「最優秀員工」獎。雖然得了此項殊榮，但我決不自滿，一定會不斷努力，將工作做到最好，以報答支持及擁戴我的同事。



## 黃金歲月 - 陳成伯伯 (新松齡護老中心院友)

陳成伯伯現年九十八歲，在新松齡護老中心居住已兩年多了，外貌看起來很好，身型健碩的他，最喜歡和別人分享他當年的往事：

年少時候，大約二十多餘歲已在廣州參加游擊隊伍，保衛國家。他說當游擊隊時，每天都要帶備手槍，曾英勇地活捉「日本仔」士兵。

他回憶說：他一生曾做過很多不同的行業工作，曾開酒樓，名叫「富如酒樓」，「日本仔」走後，酒樓隨即結業，便帶子女到廣州

生活，也曾在河南工作，做運貨生意。後來舉家到香港定居，還記得在大角咀一間塑膠工廠內工作，一直做到退休。

陳成與太太相識是緣於外父開旅店，剛巧他入住該旅店，外父覺得陳成誠實可靠，便將比他年輕十年的女兒介紹給他，他們便這樣開始拍拖了。婚後還育有兩名兒子，太太非常賢淑，在家照顧丈夫及兒子。現在已有五個孫兒，孫兒全是大學生了，所以他倍感欣慰及滿足。

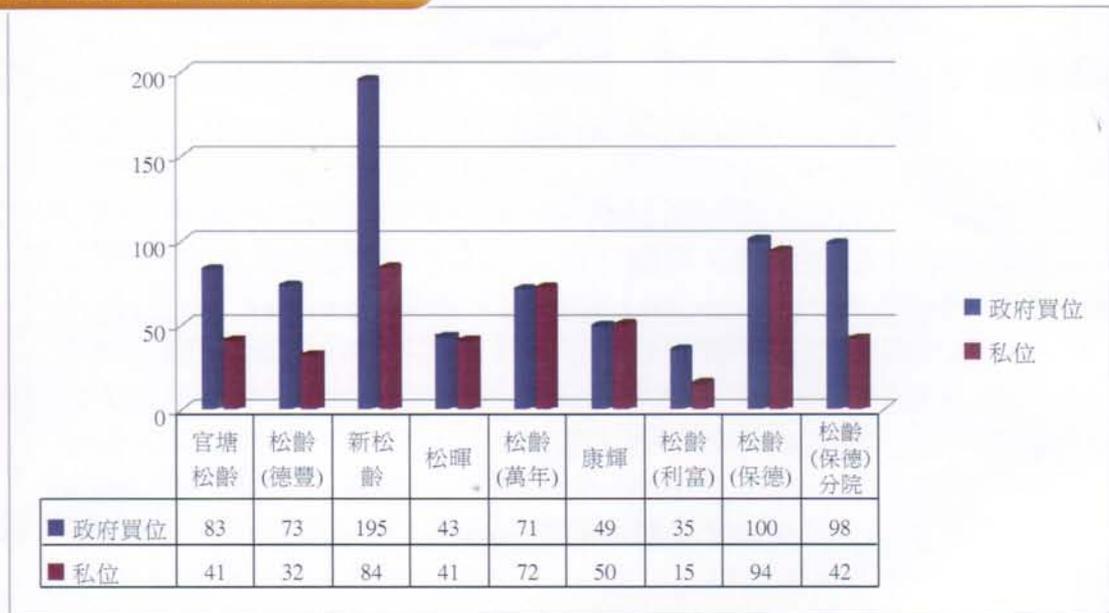
陳成伯伯個性隨和、且平易近人，面上常露笑容，性格開朗，他平日喜歡在房間追看電視劇集，最喜歡看無線重播的古裝劇集。他亦有參與院舍不同的活動，例如：晨光第二線、春茗晚宴、旅行活動、院舍探訪活動…等等。

太太中風後，陳伯仍然對太太不離不棄，盡力照顧她。家人擔憂他在家有危險，便安排他和太太一同到院舍生活。最初是在牛頭角某院舍居住，後因環境問題而搬遷到新松齡護老中心，現在他對院舍環境、膳食、護理人員的照顧都相當滿意。

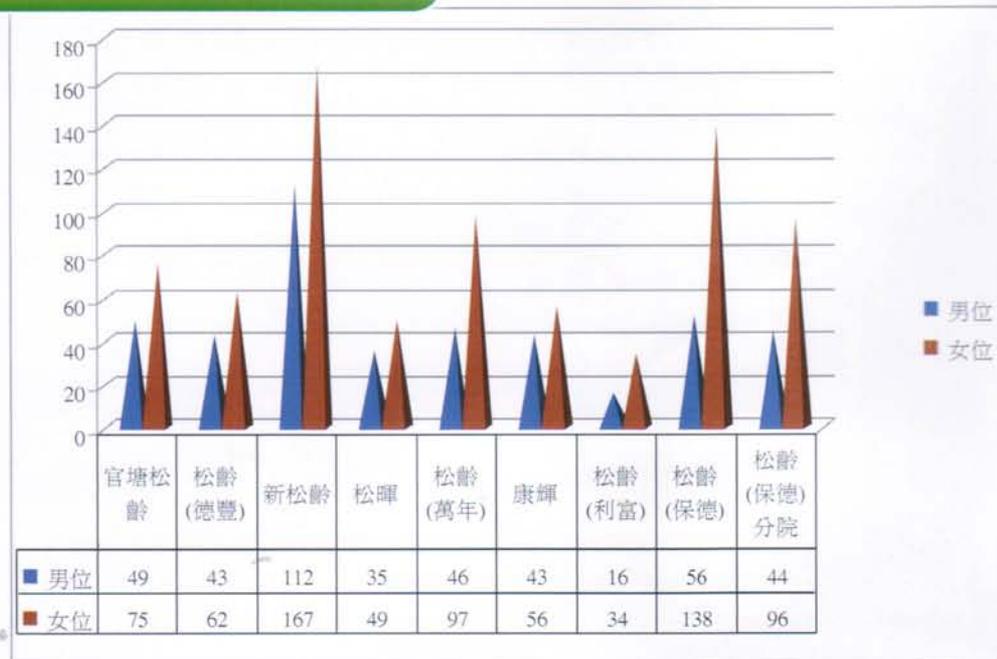
他說自己保持長壽及身體健康的秘訣，就是每天都要保持心境開朗，就算已知明天沒飯吃，都以輕鬆及開朗的心情去面對。他最大的願望是家人、太太及自己平安健康！



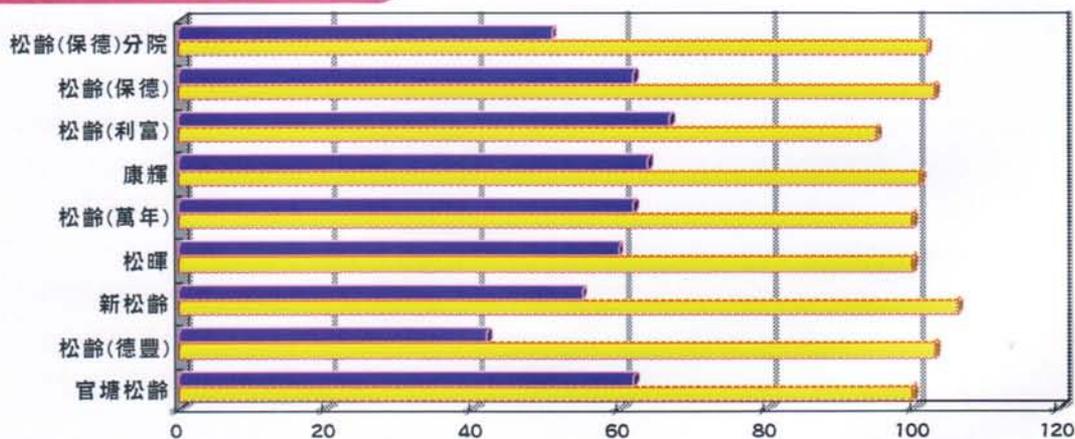
各院舍政府買位及私位數目表



各院舍男位及女位數目表



各院舍院友最高及最低年齡展示表



院舍	最高年齡	最低年齡
官塘松齡	~62	~100
松齡(德豐)	~42	~102
新松齡	~55	~108
松暉	~60	~100
松齡(萬年)	~62	~100
康輝	~65	~102
松齡(利富)	~68	~95
松齡(保德)	~62	~102
松齡(保德)分院	~52	~102

松齡護老院集團

各院舍統計表

# 糖尿病的認識

## 何謂糖尿病

糖尿病是一種內分泌慢性疾病，由於胰臟未能分泌足夠的胰島素或身體未能有效地運用胰島素，從而影響血糖的調節，令血糖過高。當血糖超過腎臟的負荷時，血液中的糖份便會經由尿液排出，故稱為糖尿病。

## 胰島素是什麼

胰島素是一種由胰臟分泌的賀爾蒙，作用是維持身體的血糖水平。當我們進食時，胰臟就會分泌胰島素，它將血液內的糖份帶到身體各個器官內，提供能量或儲藏為肝醣和脂肪，藉此保持血糖水平正常，即4-8mmol/L(度)。若胰島素分泌失調，血液內的葡萄糖份便不能夠轉化成人體所需的能量，這些未被利用的葡萄糖份累積在血液內，就會導致血糖增加，形成糖尿病。胰島素分泌失調的成因包括遺傳、肥胖、年老、懷孕及胰臟病變等。



## 糖尿病的病徵

明顯的病徵是「多尿、多飲、多食及消瘦」。部份糖尿病患者沒有明顯病徵，只是在驗血時才發現。一般較常見的病徵包括：小便頻密、容易口渴、肚餓、食量大增、體重驟降、容易疲倦、皮膚或陰部痕癢、手腳感到麻木、視力模糊、傷口較難癒合。

## 如何診斷糖尿病

醫生會根據求診者的病歷史，評估出現的徵狀、高危因素等情況，作一些簡單的檢查包括量度身高、體重、血壓及驗小便等，並會進行驗血、檢測血糖及血脂等數值。

## 治療方法

糖尿病是一種慢性疾病，可以透過(1) 飲食調節(2) 適量運動(3) 藥物治療，以維持正常的血糖值。

1. 飲食調節：均衡飲食，保持標準體重，體重指標應維持在18.5-22.9之間，減吃高脂肪及高糖食物，如煎炸的、多醬汁的食物，多吃高纖維食物如糙米、蔬菜、水果、豆類以減慢血糖上升。
2. 適量運動：多做運動，例如用步行代替電梯及飯後多散步，其他如遊泳、體操、跑步等，可促進血液循環，改善血管健康，增加身體對胰島素的敏感度。
3. 藥物治療：按醫生指示服用降血糖藥或胰島素注射劑，以免產生不良反應。

## 糖尿患者有口福 (選錄在太陽報2012.10.10)

很多人以為糖尿病患者不能進食米飯等食物，其實是錯誤觀念。

- 1) 白飯含豐富碳水化合物，但患者不能盲目戒吃，最緊要適量進食
  - 2) 生果或果汁含有不少果糖，不要以為多吃生果一定夠健康
  - 3) 除了西瓜外，大部份生果都屬於低升糖指數的食品，適量進食，有助穩定血糖水平
- 糖尿病患者除節制飲食外，還要定時檢測自己的血糖水平

註冊營養師貝思欣(Tracy)指出，糖尿病患者餐單其實與一般健康餐單沒有太大分別，同樣以「三低一高」(低糖、低脂、低鹽、高纖)為原則，味道一樣可以很可口，而其中最重要是「定量定時」，各餐的進食量不要變化太大，每天進食的時間亦應盡量相近。「不少人知道患者要小心吸收碳水化合物，但不要以為吸收得愈少愈好。經常不吸收碳水化合物，血糖就會偏低，影響腦部運作，而體內新陳代謝的速度亦會變慢，脂肪難以消滅，體重便容易超標。切記不是追求高或低的血糖水平，而是要保持血糖穩定和合適水平。」

## 控制糖份吸收

飯、薯仔、南瓜等都屬於高澱粉質的食物，碳水化合物含量的確較高。其中就飯量而言，一般來說，男性一餐大概可以進食7滿湯匙米飯，大約是1碗左右；而女性則較少，應為5湯匙左右，約是大半碗的分量。不過當然，每個患者的胰島素敏感度及其病情均有差異，食物的份量不可一概而論，應先諮詢註冊營養師或醫生的意見較為合適。

此外，進食生果、飲品也要小心注意。生果因含有不少果糖，也不是吃得愈多愈好，每天2份生果就最合適。同時還要留意進食的時間，約為主餐前或後2小時左右，Tracy表示最好是飯前吃，這能增加飽肚感，有助減低主餐過量進食的機會。飲品方面，市面有不少自稱低糖或少甜的飲料，Tracy指少甜未必一定等於低糖，一般每100ml含糖量低過5克才算是低糖，飲用前要小心留意食物標籤。至於無糖飲品，多數是加入代糖，這雖然對糖

# 活動預告

2013年1月  
戶外參觀，  
探訪活動，  
外出飲茶，  
生日會，  
晚情心願小組

2013年2月  
新春行花市，  
賞花燈，  
醒獅匯演，  
財神到，  
迎新春...

2013年3月  
院友春茗，  
春季旅行，  
義工頒獎  
暨誓司禮...

2013年4月  
戶外花卉展，  
生日會，  
飲茶樂，  
趣味手工，  
衛生署講座

## 松齡院歌

【松齡院歌】

譜者 賽龍奪錦  
1 = G 2/4

松齡是我家

尺 上 工 六 五 尺 五 反六 工 六  
2 1 3 5 6 - 2 6 4.5 3 5 -

松 齡 是 我 家 人 生 快 樂 也

0 工 六 工 六 工 六 五 尺 工 六 五 六 五 生  
0.3 | 5 0.3 | 5 0.3 | 5.6.6 2.3 | 5 7 | 6.5 6j |

力 闊 力 闊 力 闊 高 峰 成 大 志 真 興

六五 反六反工 尺 五 反工 六 上 尺 上 尺 上  
5.6 5.0.0.3 | 2 6 4.3 | 5 0.1 | 2 0.1 | 2 0.1 |

奮 我 地 同 心 力 協 理 想 理 想 松

尺工 士乙 尺 工 尺工 反六 工反 工尺 上尺 上乙 尺 尺  
2.3 6.7 | 2 0.3 | 2.3 4.5 | 3.4 3.2 | 1.2 1.7 | 2 2 |

齡 確 實 理 想 提 供 優 質 護 理 創 造 佳 績

乙 上 尺 尺 乙 上 尺 尺 乙 尺 乙尺 乙士 合士 乙工  
7. 1 | 2 2 | 7. 1 | 2 2 | 7. 2 | 7.2 7.6 | 5.6 7.1 |

願 你 安 康 願 你 開 心 大 家 大 家 讚 頌 松 齡 是 我

尺 五 六 合 上 尺 尺 五 六 合 上 尺工 尺 六 工  
2 0.6 | 5.5 0.1 | 2 2 (6) | 5.5 0.1 | 2.3 2 | 5. 3 |

家 親 情 最 堪 誇 溫 情 更 可 嘉 心 中

尺 尺 六 工 尺 尺 尺工 士 乙 工六尺 乙尺 工六  
2 2 | 5. 3 | 2 2.3 | 2.3 0.1 | 7 (3.5.3.2) | 7.2 3.5 |

讚 嘆 手 中 拍 案 敬 親 至 上 互 愛 親

尺 工六工尺 上工 尺 工 工六工尺 上工 上 尺 工六工尺  
2 (3.5.3.2) | 1.3 0.2 | 3 (3.5.3.2) | 1.3 0.1 | 2 (3.5.3.2) |

切 愛 心 至 高 細 心 要 緊

乙尺 士 乙 工六工尺 乙尺 合 士 乙 士乙 士合 仁合 伏  
7.7 0.6 | 7 (3.5.3.2) | 7.2 0.5 | 6 7 | 6.7 6.5 | 3.5 2 |

服 務 為 上 合 作 純 熟 使 到 院 中 各 人

合士 乙尺 士  
5.6 7.2 | 6 - ||

成 日 笑 呵 呵

## 松齡信箱

歡迎各院友、家屬及員工齊來投稿，稿例如下：

1. 來稿字數不限
2. 內容以有關護老服務、院友生活、健康資訊、閱讀後感等等為題投稿
3. 如來稿眾多，編輯委員會有權選稿刊登
4. 來稿一經徵用，版權即屬本會所有
5. 編輯委員會有權刪改來稿，如有不同意者請於來稿聲明
6. 來稿須附真實姓名，發表時筆名則悉隨尊便
7. 來稿如屬轉載、翻譯等，請附原文出處
8. 不設退稿服務

惠賜來稿：

甲、請郵寄本會(慈雲山毓華街68-72號貴華里一號地下至三樓)，並請在信封上寫明「松齡之訊編輯委員會收」

乙、亦可自行投入院舍意見箱內

丙、亦可透過電郵

[info@pinecaregroup.com](mailto:info@pinecaregroup.com)

或 傳真23222118投稿

編輯顧問：曹詠妍 嚴沛基 總編輯：吳 浪

編輯小組：湯俊峰 劉軒聲 李凱琪 梁炳康 陳江榜 林基敏 翁佩君 陳志良

鍾助姪 顏浩濶 陳紅儀