



2014 年 11 月 第四期

網址: www.pinecaregroup.com

松齡之訊

葵芳社區會堂健康講座

作為葵芳品牌最具規模之安老院舍，松齡護老院集團希望能與地區團體建立合作伙伴關係，並運用既有關於長者照顧、健康、醫療的資源，回饋社區，特別安排於 2014 年 7 月 6 日於葵芳社區會堂舉辦健康講座。當日活動內容包括：

- 專業護理人員提供血壓及血糖檢測
- 簡單快速認知測試 - 及早檢測認知障礙傾向
- 物理治療師講座 - 長者常見關節痛
- 精神科醫生講座 - 關於長者常見情緒精神疾病
- 專業社區講座 - 關於腦退化病症

活動當日，有近二百位街坊來臨，場面盛大。街坊們積極參與健康檢查及認知測試，相當關心自身健康和腦退化情況。在物理治療師帶領下，齊齊起身做保健運動，醫生及社工講座中也很留心。歷時 3 個多小時的活動可算超標完成，非常成功！



松齡(保德)護老中心 梁國華議員 梁國華議員 梁國華議員

【健康講座】

免費血糖檢驗及量血壓服務
快速認知測試、早檢測試認知障礙傾向
醫生及物理治療師講座 (關於長者疾病)

日期: 2014年7月6日(日) 名額有限 額滿即止
時間: 下午2時至5時
地點: 葵芳社區會堂
(參加者可獲小禮物一份)

閣下如需索取入場券，可直接到本辦事處。
葵芳部葵芳樓地下5號索取。查詢: 2429-2012



精神科醫生提供常見長者情緒精神健康講座



社工為街坊進行簡短智能測試



物理治療師提供有關關節痛講座



社工提供不同階段腦退化症的社區協助資源講座



社工為街坊進行簡短智能測試



為街坊進行血壓及血糖檢驗



為街坊進行血壓及血糖檢驗

家屬院友感謝信

松齡（保得）護老中心分院

三月，連續多天都收到護老院的電話。說媽媽晚上睡得不好，還拍打床架，隨着嘔吐、發燒，送院檢查，原來是多多前膽石手術位置令到腸道瘀塞。

醫生說：手術必須做……也做了！

從手術室出來的幾天一直依賴呼吸機呼吸，一直都沒有醒過來。

醫生說：要作最壞的心理打算了。

但頑強的老媽，不知是不是為了潮光春的滴水鵝和蝦餃，居然慢慢可以自行呼吸，最後趕走了死神的招喚。奇迹地活下來，但……手術傷口爆裂，不能愈合。

醫生說：保德護老院是甲級的，可以處理媽媽的傷口，并附送手掌般大的褥瘡，鼻孔插着胃喉，就這樣回到保德，心裏想……咁都得！！

回到護老院兩個月，奇迹出現！

手掌般大的褥瘡未到一個月就消失了，差不多4寸長的手術傷口也日漸愈合，鼻喉不用再插了。

本身在醫院當護士的我，深深明白如果没有全天候的悉心護理照顧，以媽媽的90歲高齡，殘弱的身體，她不會康復過來。

今日媽媽又可以坐在酒樓嘆蝦餃，這一切都要多謝保德院舍各級員工的努力。多謝！

Thank you to all in!還需多謝黎姑娘事事跟隨。

PETER LO
SON OF YIU YUET CHING
6/8/14

松齡康輝

致康輝各姑娘：

雖然我祇在貴院捨住了不算長的時間，但真的非常感謝二樓各位工作人員的看顧，特別是蔡姑娘、何姑娘及邱姑娘，令我女兒能安心工作。

另外，在貴院捨醫療及物理治療的配合下，加上整潔衛生的環境，促使我身心放鬆，身體活動能力也漸漸恢復過來，實在非常感恩！！

在此祝願各人身體健康，知足常樂及珍惜與家人相處的時間，平安是福！

感謝你們用心的照顧！

院友陳淑文
2014年7月21日

松齡（利富）

你們好！母親的葬禮已經順利完成，憶起媽媽曾經訴說你們對她的無微不至，就讓我現在來向你們道謝！

媽媽入住院舍雖然只有短短一年，而且身患頑疾，期間得到你們適心照顧，耐心聆聽和真心的幫助，使她能安然走上人生終點站！松齡擁有著你們這群員工，確實是院舍所有公公婆婆的福氣，在此謹祝你們工作順利，事事如意，身體健康，生活愉快！

鄭潤萍女兒 小儀上
2014年7月21日

松齡（萬年）

致朱院長：

這裏特別感激貼身照顧家母的護理員翁妙卿（卿姐），雖然這是她的工作，但她的Passion，細心和由衷的關懷，對家母如親人的愛惜，另我們很感動無言感激！

亦多謝蔡姑娘，吳社工和其他工作人員的全體努力，我們認同本院舍護理水平很高，質素很好，很值得我們尊敬和信賴！

多謝你們對家母的照顧，為她從絕望抗拒中到最後欣然接受這裏為她人生最後歸宿，她快樂，我們家屬也安樂！

衷心感激，無言感謝！

吳惠蓮家屬敬上
2014年10月16日

松齡護理安老院

非常感謝院內各位員工！

在院長及副院長帶領下，以及各員工悉心關懷及照顧，院內老人能得到充份的照料，使家屬能安心無掛。

特別感謝15號房黃煥璋姑娘的專業照料，使家父能在此快樂生活。

院友林蕊 女兒及兒子敬上
2014年11月1日

黃金歲月

老有所依

潘寶英公公——松齡(保德)護老中心分院

長者們一生勞碌，祈盼在步入晚年後，可有一個溫馨的家及有感情的居所，故「老有所依、安享晚年」是每一位長者的心願。

潘寶英公公年青時，奔波勞碌，自力更生，沒有家室及兒女，而侄兒遠居於家鄉，閒時來電問安。今年，潘公公已年屆75歲，大家看來必想，他的晚年定是孤伶伶了，但我們不要輕看他的人緣網絡呢！潘公表示有教會的朋友，待他如親屬，常常來陪伴及探望，關顧有加，更協助他處理生活事務。潘公公過去憑著自己的順意順境的心態，隨緣度日。隨著年歲漸長，他覺得自己的認知記憶能力衰退了，心更盼有一個安樂的晚年。

過去，潘公公曾入住不同的私營安老院。但在一年前，他決定入住本院舍，他說這裡是一個安享晚年的開始，院舍職員與教會朋友一同照顧我，了解我的需要，而且認識了不少老友記，不覺孤單徬徨。每逢節日，院舍眾人高興同樂，已沒有考慮再搬了。他那心盼老有所依、安享晚年的心願，現在如願以償。他還希望所有長者也可以「老有所依、安享晚年」。



潘公公與朋友友鄰一同參與本院2014年中秋晚宴

筆錄 - 社工梁玉嫻姑娘 松齡(保德)護老中心分院

周文榮伯伯——松齡(德豐)護老中心

「打工仔最緊要係勤力、慎重、搏取老板信任、最重要誠實、對人忠厚」這是周文榮伯伯一生的處世名言，他就憑著這信念從低做起，由「後生」捱到成為四間時裝店舖的老闆。

周伯伯父親經營綢緞生意，自小不愁衣食，由於他成長於日軍攻打中國的時期，為了生計，他唯有從低微的工作做起，包括賣麵餅、挖防空洞（泥工）、「後生」等工作，直至後來他做了學徒，憑著他認真的工作態度，得到當時的老闆賞識和信賴。

後來他欲自己創業，雖然老闆捨不得失去他如此優秀的員工，但她仍在資金上全力支持他，鼓勵他經營和發展自己的事業。周伯伯憑著他以上的處世格言，謹慎和認真的工作態度，最後成為四間時裝店舖的老闆。由於工作關係，周伯伯在事業上廣結良朋和很多飲食界的知名人士，大家有著共同的興趣——就是喜歡品嘗美食，所以他在工餘時經常以美食會友。

自其愛妻離世後，周伯伯決定入住安老院，現在，他住在松齡（德豐）護老中心。大約三年前認識了主，他是一位虔誠的基督徒，每星期必會到教會參加崇拜聚會，他深信主必保護他和帶領他日後須走的路。



筆錄 - 社工張翠容姑娘 松齡(德豐)護老中心



員

工

心

聲

喜

我喜歡這裡對環境的整潔光猛、氣味清新的追求和堅持。我尤其喜歡 N4 區 B5 房近窗口位置黃昏的時分，陽光穿透過玻璃，灑在床單上的情境，心想坐在這裡，加上一杯咖啡，一本書，很有周末假期的悠閒情調。

怒

我自認小器，易發怒，但因本身皮膚深色如劉青雲，黑面時別人也不覺，倒省去不少衝突。

至於真正令我發怒的事，請留意我快將推出之鉅著〈我在松齡的日子〉……（說笑而已）

哀

大概是已進松齡接近一年時，朝早巡房時，發現一位院友在哭泣。這位院友已九十多歲，平日多在小賣車服務時接觸，算是吃得之人。

細問下她表示兒子心臟病發，過了身，白頭人送黑頭人，很淒涼。她說時聲淚俱下，事情又突然，感染我邊陪著她哭邊安慰她。

過了一陣子，才疑心若有此事為何沒聽姑娘說起？問過姑娘誰也沒聽說此事，於是打了電話給她兒子，果然……平安大吉！

看著院友與兒子通話時的安心和欣慰，我想她大概搞混了夢境與現實，不禁為這種〈養兒一百歲，長憂九十九〉的母愛而傷感。

這是在松齡的第一滴淚。

樂

一次帶新來院友到樓下逛，熟悉環境，買了要吃的東西，要玩的紙牌後，便到公園坐坐休息。那時是初夏，樹上傳來鳥鳴，叫得很響，叫聲卻帶著涼。院友告訴我，那是哥好鳥。

「不是在叫哥好、哥好嗎？」院友帶笑側著頭問我。

她還說那叫聲其實是在哀悼伴侶的離世。我想起大學時上課也聽到這些叫聲，但一直不知是什麼鳥，沉思一會青春後再看她，她也像在想往事。

就這樣，我們靜靜坐了多會兒，聽聽鳥叫、照照陽光、看看人看看樹，之後一起回院了。那一天，很快樂。

社工 - 陳志良 -- 松齡（保德）護老中心



一個偶然的機會進入安老院工作，讓我接觸一群老友記，是緣份吧。

因為，他們記憶衰退或是腦退化的關係，對於近期生活記不起，短期記憶能力弱，因此，他們可能有不安的感覺，甚至對自己失去信心，性情亦暴躁起來。

在油麻地長大的我，竟然拿著紙扇，充當昔日榕樹頭的講古佬，道出上一代生活的面貌，運用懷緬治療手法，與他們傾談過往生活時，就有如一石

激起千層浪般，每次總有老友記按捺不住，似小學生般機靈，搶著作答來分享他/她的故事。在這刻，我們可以留意到他們表情是興奮及身體在舞動的，而昔日黃金歲月，亦帶來他們數不盡的喜悅和肯定。

有朋友曾問到，老友記重重覆覆述說往事，北斗星們會否被納悶著呢？每當分享過後，他們可能已經忘記我們的名字及曾經分享的内容，日後他們仍會重覆地述說起來；但喜愛的食物、有紀念價值的照片及與愛人的擁抱，再三回味亦不為過，誰人會說多呢！成為一顆導引別人找到快樂的星星，雖然微小，卻是有意義的。

社工 - 梁炳康 -- 松暉護老中心



我踏入保德已有十多個寒冬，在這裡帶給我很多美好的回憶。

我好榮幸可以成為松齡一份子，因為在這個大家庭，我感受到無限的愛。當中包括同事之間的愛、與長者的愛。最重要是感受到僱主（嚴生嚴太）對我的包容及厚愛。

長者與我之間

我在這裡所得到的一切，可說是無價之寶。

很慶幸自己能夠陪伴他們渡過晚年，他們對我的愛、信任及鼓勵，對我而言，實在是極之珍貴，千金萬兩也買不到這份感情。

同事之間

在這十多個年頭，我衷心多謝我一班好同事陪我一起邁向目標，陪我一起面對困難，一起分享成果。

作為院長一職的我，既要從僱員角度，也要從僱主角度考慮事情、處理事務。我與同事之間相處貴乎坦誠、考慮別人切身處地的感受，不以自己為中心。要求別人做的，先自己帶領做，作榜樣和示範。

總言之，我很慶幸有這班傑出的同事，可以互相配合，互補不足，上下一心，同心協力面對和應付各項認證的要求和挑戰。

認證挑戰

談起認證的工作，特別要提的是，我們保德是第一次接受 ISO9001 優質管理認證及進行「香港老年學會安老院舍評審計劃」。實話實說，一間院舍由沒有認證到有認證，這段路是艱辛的，因同事已工作了十多年，工作手勢、習慣及文件格式等早已定型，有其既有模式，要改變它本身是需要不少時間亦是不易的。但是，很感謝同事能抱同一目標，向通過認證齊步邁進，按認證的要求而做，每一天都不停地學習，所以我們最終都很成功地通過這兩個認證，大家辛苦過後都好開心。

而我自己亦覺得通過認證後，整間院舍無論在規模、管理方面都變得很不同，很多地方更進步、更專業，所以爭取認證是值得的。

人是需要壓力來鞭策自己的，雖然所有同事在過程中受到不同程度的壓力，但能換來豐碩成果，當中的壓力或不快都相當值得。

最後，祝各院友家屬、嚴生嚴太、各院舍同事，生活愉快、身體健康！



院友特寫

崔英婆婆 - 松齡（萬年）護老中心

「每日我都會踏吓單車，唔做會退化。」

「每晚七點我就用鹽水浸腳，等隻腳無咁腫，真係好啲！」

「好，有活動我就參加。」

能夠這樣積極地生活，懂得保養自己，關顧自己健康的，正是常常掛著笑臉的崔英婆婆。

崔英婆婆今年八十四歲，在松齡萬年護老中心居住一年多了。



崔英婆婆性格和善、樂觀和健談，亦很樂意侃侃而談她的人生經歷。她二十八歲由新會來港，曾在五金廠及藥廠工作幾十年，雖然工作時間長，但她教育子女確有心得，讓四名兒子自幼養成哥哥照顧弟弟，互相幫忙的習慣。「阿媽工作忙，少時間照顧佢哋，要學識自己照顧自己，阿媽唔識字，我叫佢哋要俾心機讀書，好好做人。」她從心感到四個仔好乖好聽話，這正是身教言教的結果吧！

她長期腳患不適，見她雙腳多青筋及紅腫，雖然她感到辛苦，但從未聽過她怨天尤人，反而見她每天積極做運動如拉繩、踏腳踏車和每晚用鹽水浸腳等，亦積極參與院舍安排的各類運動，積極地用各種方法舒緩不適，在她身上確實發出不少正能量！

一直習慣勤勞的崔英婆婆坦言工作「做慣晒、易過日」，她處事有條理，自行安排日常生活起居活動和消閒活動，特別喜愛和院友一同參與小組活動，在院舍生活得開心滿足。而她堅韌和知足常樂的性格不但感染到四名兒子，還感染到我們在院舍的職員和公公婆婆，在她面上常流露出和藹可親的笑容，與她交談是那麼的暢快！在她身上確實體會和悟出不少做人處事的道理呢！

筆錄 - 社工潘淑明姑娘 -- 松齡（萬年）護老中心

鍾歐陽崧婆婆 -- 新松齡護老中心



鍾歐陽崧婆婆由於跌倒，需入住醫院療養，出院後因雙腳仍感到乏力，經與家人商量後，決定入住新松齡護老中心。院友對於本院舍印象良好，包括環境、飲食。護理部職員細心照顧各院友，態度友善，所以婆婆很快便與職員熟絡。

婆婆性格樂觀開朗，育有一兒兩女，她在家主要是擔當照顧家庭的角色。婆婆閒時喜歡看電影及飲茶，現時積極參與院舍不同類型的活動，其中最喜愛的就是飲茶活

婆婆認為食是人最佳享受。婆婆最近經社工邀請下參加了本院「醒目大使支援計劃」，負責支援院務的工作，每日更主動做櫃位當值的工作。歐陽婆婆平易近人，樂觀地面對人生，認為「做人開心又一日，唔開心又一日，會選擇開心地過每一天，一切都順其自然」，歐陽婆婆的這種精神確實值得我們學習。

筆錄 - 社工方廷鋒先生 -- 新松齡護老中心

活動點滴

松齡(德豐)護老中心

為鼓勵長者建立正面及積極的生活態度，支持長者正面面對死亡，本院與聖公會聖匠堂長者地區中心合作，為院友舉辦**生死教育小組**。此小組透過一系列的懷緬活動，以歌唱、手工製作等輕鬆手法，讓院友回顧人生，肯定自我價值，建立積極人生態度，並提供有關的實用資訊，預早為生命終結作最好預備。

囑福生命教育小組



院友正在參與製作與活動主題有關的掛飾



小組中以不同型式的活動帶出主題訊息



院友嘗試作自己的七彩鹽樽



院友獲邀品嚐不同味道的食物，從中回憶細味人生中的甜酸苦辣。



參加者同展展示製成品



院友穿上畢業袍合照

松齡護理安老院

本院於2014年9月8日(中秋節正日)舉辦「**中秋慶團圓活動**」，院舍廚師用心地預備了過節美食佳餚，讓院友先感受節日氣氛；下午再安排節目及派發節日禮物予院友，全體同工一起佈置場地，預備中秋活動的應節食品，大家同心合力，讓院友及家屬們聚首一堂，歡度佳節。

當天，除了準備了美味的月餅及應節食品外，還有魔術表演、猜燈迷之環節，各院友都舉起自己喜愛之燈籠與大家合照，他們已經把不同的院友當為自己的家人一樣，當日氣氛熱鬧，場面溫馨。

中秋節乃是人月倆團圓的日子，我們希望能透過活動將心意及關愛傳遞給院舍的長者，讓他們一同感受節日之氣氛及員工對他們的關愛和重視。這不但能加強院友對院舍之歸屬感，也可提升他們院舍生活的質素。



活動點滴

新松齡護老中心

新松齡又有新玩意 - 智

趣彩虹傘 彩虹傘的顏色

鮮豔奪目，加上皮球 1 至

3 個，就成為近來長者於

院舍內最受歡迎的遊戲。

智趣彩虹傘玩法多羅羅，

玩法一用皮球滾向指定

顏色區的「色彩追蹤」，

參與長者需找出目標的

顏色，再透過與職員及各組員的協調下，把皮球滾向指定位

置，此遊戲需要參與長者在互相溝通、保持集中專注、反應

靈活下進行，一種遊戲，多種訓練，多種益處。另有玩法二

「自由自在拋拋球」，要求長者作出心理準備，一齊拉起彩虹傘，把彩虹傘中心的皮球拋起，長者表現興奮，大家齊心一致，協力讓皮球於彩虹傘上跳躍舞動，皮球去了哪裡，他們的眼睛就往哪裡去，隨著彩虹傘帶著皮球舞動，長者的熱情亦隨著遊戲而起，玩過不停，樂此不疲。



智趣彩虹傘



松齡（利富）護老中心

松齡（利富）於本年三月份開始與基督教勵行會合作，定期派義工到院舍探訪。而活動特別之處，是該班義工是社會中的弱勢社群，他們本是為了消除就業障礙而參與義工活動，希望透過義工活動而融入社會。經過多元化的活動後，院友和義工已能培養出良好的感情，多次的探訪令本院的長者得到多一份的關懷。此外，義工還接受了使用輪椅的訓練，令義工和院友的活動毋須只局限於院舍內，可以到附近的商場逛街，到平台做伸展運動，感受陽光的溫暖，增加本院長者外出的機會。

多元化的活動，不但令長者可以有更多機會接觸不同的人，還可以有更多機會接觸自己的社區，既可以令院舍活動更充實，並可以協助社會的弱勢社群，達至社區共融的目的。



松暉護老中心

Hello Kitty 於今年九月十六日到訪松暉護老中心，與一班老友記歡渡中秋，大家都玩得很開心呀！為慶祝 Hello Kitty 誕生四十周年，Hello Kitty 及一班義工隊一同參與今次探訪活動，期望大家於賞月、享用月餅時，都記得藉著抱抱身邊的人，去傳遞愛及關懷的信息呀。最後，Hello Kitty 及義工們祝院友及大家中秋節快樂及人月兩團圓！



院友對於可以近距離接觸一隻受歡迎的卡通人物，表現興奮，而 10 位義工們穿著整齊的制服，滿有朝氣，她們熱情及投入的表現，讓老友記感到窩心。還有義工們帶來特色的紀念品，令老友記們更是愛不釋手。最後，於拍照環節，院友們紛紛爭取機會與 Hello Kitty 拍照留念，Hello Kitty 受院友歡迎可見一斑。

松齡（保德）護老中心

i. **愛我請留言** - 有關母愛親情的經典歌曲點唱及留言，於致送康乃馨時播放親屬點唱的歌曲及宣讀留言。這是恆常的母親節活動，希望每一位女院友也能感受母親節的溫馨，也能讓家屬參與。



母親節慶祝活動

ii. **五月照相館** - 大部分女院友是母親，她們的女兒、甚至孫女也已是母親，所以能在母親節一家團聚對院友來說更是可貴。而除了出外用餐，一家人能拍張全家福也可將此福氣留住。為珍惜此可貴一刻，是次活動特別邀請專業攝影師及化妝師作為義工為參與者提供最佳技術和裝備。



活動點滴

痛『正』同行工作坊

松齡（萬年）護老中心

長者面對痛症，實在需要同路人的扶持，香港理工大學護理學系的講師與一群熱心的學生和義工與本院舍合辦一個名為**『痛『正』同行工作坊』**，透過不同的實踐工作坊，例如穴位按摩、香包治療、分組做治療性運動及傾訴心聲等，幫助有痛症之院友能親身學習及體驗不同的自我緩痛技巧，並能活學活用。



分組做治療性運動

講座

義工細心教院友穴位按摩

每次活動前後，院友與義工主動問好，一份的關懷足以令長者從病痛中笑出來！為期4個月的活動，問卷研究結果顯示，院友參加工作坊後，痛楚程度及開心指數皆有所改善，正與其活動之命名，真的能幫助院友以正面積極態度「與痛同行」，經驗到可以「痛而不苦」。

母親節活動 - 愛心小廚訪



睇下佢地幾落力！幾認真！

松齡康輝護老中心

一班小朋友趁著母親節準備了精彩的歌曲和牧童笛為老友記表演，還預備了美味的曲奇送給我們一班老友記，佢地話人人有份，永不落空！佢地仲幫我地手，一齊大派康乃馨送俾我地康輝的婆婆，祝她們母親節快樂。

原來一班小朋友係來自「明愛筲箕灣綜合家庭服務中心」，佢地話決心想做個小義工，所以社工哥哥就帶佢地過黎一齊做活動，佢地表演和大派禮物之餘，活動完左後佢地仲逗留左一段時間同我地老友記傾下計，關心下老友記，見到佢地咁乖，一班老友記都話「真係心都甜埋！」

松齡（保德）護老中心分院

院友家屬諮詢會是本院重視的一環，因可藉此機會讓院友及家屬知悉院務消息及服務內容，更可即時表達對院舍的意見；院方也可以直接收集意見或讚賞，彼此誠懇開放地交流。本院在2014年8月16日，舉行第三季『院友家屬諮詢會』，是次與保德正院合作舉行，當日活動座無虛席，熱鬧萬分。

當日，諮詢會內容豐富，首先恭請本集團行政總監嚴定國先生致歡迎詞，隨後更與各位院友及家屬分享最新的院務消息：就是本院分別在5月份成功通過國際認可ISO9001的品質管理評核，以及在8月中旬成功通過香港老年學會的安老院舍評審計劃，在場院友、家屬及員工鼓掌，彼此勉勵。

此外，更邀請本院註院老人專科莊麗醫生蒞臨，擔任醫療專題“預防勝於治療”的主講嘉賓，即場解答現場參加者的疑問。

同時，即場設有『快速心電圖測試』、『骨質密度測試』、『血壓測量』及『血糖檢驗』，特為家屬提供預防性的檢驗及講解報告。我們希望藉此環節，提升院友及家屬的健康意識及知識，及早預防，更勝治療。



松齡物理治療簡介

物理治療是建基於醫學的非藥物治療方法之一，它是利用人體生理對物理刺激所作出的反應來達到治療目的。物理治療是透過物理媒介和原理，例如利用電能、水力、冷凍、熱能、光波、磁力、運動等，配合應用生理、心理、病理和解剖科學，從而達到治療病患、恢復身體活動功能，提昇身體活動能耐，改善及加強日常生活或工作能力，預防疾病，提高生活質素。

引述自香港物理治療學會

松齡院舍物理治療部之服務內容：

1. 評估能力：定期對住院長者之活動能力及應付日常生活之能力作出評估，並制定個人的復康目標。
2. 痛楚治療：通過冷、熱、電、手力等物理療法及相關器材去減輕院友因退化性關節痛或創傷性骨折等所引起之痛楚。
3. 康復訓練：院友因中風、骨折或其他病變導致活動能力減低，治療師會利用關節運動、肌力運動、平衡訓練及步態訓練等去協助院友提升活動能力。
4. 胸肺健康：透過呼吸訓練及排痰等協助患有長期胸肺疾病之院友保持胸肺健康。
5. 運動小組：善用運動室空間進行小組式運動訓練。
6. 督導助理：指導各樓層的物理治療助理(PTA)定期為院友提供簡單適合的復康治療。
7. 選購器具：協助院友選購適合的輔助器具。
8. 職安講座：定期為院內職工舉辦有關職業安全之講座。



干擾波治療



爬牆架



運動單車



上肢治療器具



肩膊輪



熱敷治療



拉繩運動

院舍火警演習

很多長者都會對走火警感陌生，因此每年院舍都會進行兩次的火警演習，目的是令長者及職員在發生火警時，可以以最快的速度疏散，令到受傷人數減至最低。而在兩次的火警演習當中，會有一次邀請消防員參與，以讓職員及院友更能掌握火警發生時該有的應變方法。以下是我們最近一次火警演習的流程：

- (1) 消防員先檢查消防控制器。而是次起火地點就只是假設，還要讓火警演習的隊長知道。
 - (2) 當開始進行火警演習時，職員需保持鎮定，並立即找出起火位置。
 - (3) 當確認起火位置後，職員便會帶同院友向火源的反方向逃生。
 - (4) 當逃生到安全地方時，職員便會進行點名工作，以確保院友已到齊。另一方面，若院舍內有一些行動不便的院友，便需要由職員在院舍內點人數，以方便通知消防員到院舍內作出救援，肯定人數準確，火警演習才算順利完成。
 - (5) 完成火警演習後，便由消防員與職員作出檢討，建議是次演習需要注意或改善之處。
- 火警演習是十分重要的，這不但可以令院舍職員更熟悉走火程序，還可以給予長者一個很好的經驗，讓他們學習在突發事件中須保持鎮定。



活動預告



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. 內容以有關護理服務、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. 來稿須付真實姓名，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、請親寄本會，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www.pinecargroup.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：張翠容 王莉蘭 梁炳康
陳志良 沈佩儀 方廷鋒
羅舒舒 李愛嫦 盧嘉科
鄭皓妍 鄭曉琳 梁玉輝
潘潔明

設計及承印：韋基廣告