華宮安老院
社區資訊

二零一九年三月

歡迎閱讀華宮社區資訊季刊。我們希望藉著定期通訊，讓家人們獲得關於華宮的及時訊息。

我們將在每期通訊刊登一篇關於耆英福利的文章。我們同時希望為家人提供相關的重要信息，以求協力改善我們長者以至社區內長者的生活質素。我們計劃討論長者保健、福利倡議、維權及更多主題。

今期內容

長者牙齒保健要訣

慶祝農曆新年

李凱雄母子的藝術世家

攜手建造新華宮

華宮家人委員資訊

長者與牙齒保健

對長者來說，除了年齡以外，某些醫療情況也可能會影響口腔的健康。例如患有手指關節炎的人在使用牙線和刷牙時會遇到困難，一些處方藥物也可能對口腔健康產生不良的影響。

我們的飲食也對牙齒的健康有莫大的影響，我們從小便學習到要少吃糖，因爲我們被教導糖會引致蛀牙，但其實這訊息不是真確的！我們可以讓牙齒接觸大量的糖份，但這樣並不會直接導致蛀牙的形成。蛀牙的真正原因是口腔裡的細菌利用口腔內殘餘的糖分，製造出酸性的液體，酸再進一步將琺瑯質內的礦物溶解而導致蛀牙的出現。在日常的飲食中，水果是酸性物質最常見的來源。

當然，我們並不是提倡長者避免吃水果，畢竟水果對我們的健康非常重要，那麼，我們應該怎樣保護牙齒呢？

牙齒保健要訣

1. 別整天吃酸性的水果。瓜類和香蕉對牙齒是最安全的，最好在飯後才吃其他對牙齒有不良影響的水果，每天最多三次，可以減少牙齒接觸酸性液體的次數。

2. 如果在吃喝過酸性食物後立即刷牙，反而容易牙刷刷走剛剛讓酸性食物軟化的牙齒表層。正確的做法是先用水漱口，等半小時後再刷牙，到時候，我們口水裡的礦物質便有足夠的時間讓牙齒表層重新變得堅硬。

3. 又酸又硬的食物對牙齒是特別不好的，例如同時進食葡萄乾和杏仁；同一道理，進食藍莓也會影響牙齒的健康，因為果酸會軟化牙齒的表層，而藍莓裡的小籽會進一步磨損軟化後的表層。

實用資料

有些長者的味覺逐漸退化。除了味蕾會隨年齡自然地衰退外，某些疾病和藥物也會導致味覺的喪失，戴假牙也可能會影響味覺的敏感度。

牙周病是由牙垢引起，而殘餘在牙縫的食物、使用菸草產品、不正確裝置的牙橋及假牙、飲食不良、特定疾病如貧血、癌症和糖尿病等都會引致牙周病的發生。這些均是長者常會遇到的問題，另外，牙周病也是牙齒脫落的元兇。

牙齒變色在某程度上是因爲牙本質的變化而造成的。牙本質是琺瑯質裡面的一層物質。如果我們常年吃喝容易產生漬的食物和飲料，也容易使牙齒顏色變深。

牙根腐爛是由於牙根接觸酸性腐蝕的液體而造成。隨著牙肉的收縮，牙根便暴露出來，牙根不像牙齒，沒有琺瑯質的保護，一旦暴露後就會容易被腐蝕。

假牙引起的口腔炎，可能是由於裝置不當的假牙、不當的口腔衛生、和白色酵母菌的滋生等原因造成。酵母菌症是由於假牙底下的牙肉發炎而引起的口腔疾病，患有免疫系統類的病症或某些特定藥物也可能使得口腔內的酵母菌大量增長。

您知道嗎?

華宮與卑詩大學牙科系合作，在華宮內設有牙醫診所，專為院內長者提供服務，讓長者不需要往返院外的牙醫診所，免去舟車勞頓之苦。

我們十層高的東大樓落成後將會繼續提供牙醫服務。華宮協會理事及全體職工萬分感謝卑詩大學牙醫系的鼎力支持，籌募購置牙科設備所需款項。我們也再一次鳴謝各位家人和善心人士們為長者的慷慨的捐贈。

如您的親人需要牙齒護理，請與每一樓層的護士聯絡，獲取更多信息。

慶祝農曆新年

我們的長者開心地和溫哥華綜合醫院暨卑詩大學醫院基金會的青年領袖義工一起包餃子！長者們更可品嚐他們親手包的餃子!

財神爺來到華宮和長者拜年！您認得她嗎？

關注華宮的官方帳號:

Villa Cathay Care Home

villacathay

villacathayCH

李凱雄母子的藝術傳承

很多人對李凱雄先生的臉孔不陌生，因為他經常在華宮出現。李先生每週三都會來探望母親，九年來從不間斷。與李先生有多一點交情的人都知道他也是華宮忠誠的義工。在家人委員會裡，他為長者大力倡議和勇於發言，在2016年底，他更加入了華宮籌款委員會。

我們對他的慈母於2017年仙逝感到萬分遺憾。李老太太的離世並沒有絲毫削減他對華宮的支持，他對華宮用愛心、尊重和尊嚴照顧長者的理念有很深的熱誠。李先生最近還慷慨捐款兩萬元給華宮重建計劃，作為對母親的敬意和懷念，更藉此幫助所有社區長者可以體驗到李老太太在生之年於華宮接受的優質護理服務。 對母親的敬意和懷念，更藉此幫助所有社區長者可以體驗到李老太太在生之年於華宮接受的優質護理服務。

李凱雄的母親生前是一名出色的國畫家，她曾贈予華宮一幅優美的瀑布山水畫，現在仍然在二樓電視廳內展示。李凱雄從小接受母親的藝術熏陶，造詣青出於藍。李先生時常捐贈字畫給華宮，包括駿馬圖和生肖畫像。過去二年來，李先生每逢春節都以手繪字畫和賀年卡相贈員工，並打算繼續保留這個傳統。

華宮團隊有幸照顧李老太太，華宮的家人和義工也為與李老太太為友感到光榮。我們再次感謝他多年來對華宮的支持和慷慨的捐贈。

華宮安老院籌款晚宴

四月

28

誠邀您支持華宮的首個籌款晚宴，為華宮的重建計劃籌款。當晚除有豐富表演，更有幸運抽獎，無聲拍賣及卡拉OK。

地點: 溫哥華珠城大酒樓 | 6時恭候, 7時入席

餐券每位 : VIP席$128 或普通席$68

部分餐券費用可獲發退稅收據

購票請聯絡 fundraising@villacathay.ca 或電 604-215-3533。

Villa Cathay CARE HOME

攜手建造新華宮

在2019年的農曆新年期間，我們舉辦了「捐紅包，做善事，關愛華宮長者大行動」，希望各界人士慷慨捐出紅包，支持華宮安老院的重建計劃。我們至今籌集了$4,000多元。在此感謝所有參與及支持此活動的每位善長！

我們仍然歡迎您透過捐紅包來支持華宮安老院的重建計劃。您可到網站捐款或將捐款支票交到華宮安老院！

搬家常問問題

我們明白家人對於華宮計劃於今年秋季搬遷到新大樓將有一些疑問。因此，我們與家人委員會合作，解答了一些常見問題。

我們將在3月至5月期間發送總共三份常見問題的解答及有關新大樓的其他信息，它們將隨月結單郵寄給閣下。

華宮家人委員資訊

華宮家人委員會成員由現在或以往華宮住客的家人組成，致力倡議長者住客的福利。委員會成員均透過投票方式選出，委員會一直與華宮安老院緊密合作，以改善華宮長者的護理質素。

華宮家人委員會歡迎您隨時加入，您可發電郵至families@villacathay.ca報名參加，並可向家人委員會提供建議、或接收家人委員會的會議記錄、活動訊息和重要通告。

您有興趣參加專題講座嗎?

華宮安老院計劃爲家人舉辦長者照顧的相關講座，以提供您關於慢性疾病控制、社區資源、支持照顧者的項目等。請填寫以下問卷，讓我們瞭解您有興趣的講座主題！

- ☐ 慢性病專題，請列明:_____
- ☐ 照顧者的健康
- ☐ 長者護理技巧
- ☐ 如何申請護老院及其他社區資源
- ☐ 其他項目: _____

請將填妥的問卷，以電子郵件寄回info@villacathay.ca，或交到華宮安老院辦公室，謝謝!