

開心講場

如對本院有任何意見或建議，可即時向當值職員提出或聯絡下列負責人。你的意見有助我們持續改善及提昇服務質素，多謝支持。

負責人	何詩麗姑娘 營運經理	黃偉嘉先生 安老服務經理
電話	37410850	22778888
傳真	37410851	28902097
電郵	tinyanhome@poleungkuk.org.hk	soc.admin@poleungkuk.org.hk
地址	新界天水圍天恩邨 服務設施大樓三樓及四樓	香港銅鑼灣禮頓道 66 號 莊啟程大廈 5 樓



保良局
PO LEUNG KUK

保良局天恩護老院暨耆昌長者日間護理中心

療癒人心的動植物

2019年10月-12月



院長的話：

除了感受到別人的關懷，我們的長者接觸動物及植物，亦會產生愉悅的感覺，這正正就是人與大自然接觸的本能需求！

督印人：何詩麗 主編：張定珍 編輯：陸嘉嫻
地址：新界天水圍天恩邨服務設施大樓三樓及四樓
電話：3741 0850 傳真：3741 0851
電郵：tinyanhome@poleungkuk.org.hk

印刷日期：2020年1月 印刷數量：150本



與耆同行

當日我們與長者來到屯門黃金海岸，欣賞周邊的自然風光，並於三聖邨用午膳，很榮幸邀請到義務工作發展局的義工作為是次活動的導遊，大家感到十分愉快。



大自然達人

看見植物由播種到發芽，讓長者感受生命力的強盛，同時領悟到生長速度有長有短。透過種植來增加長者之間的互動，亦能認識更多植物的知識及種植技巧。



紓緩治療

第十章 紓緩治療實用資料 喪親者之飲食建議—開心食物

要穩定情緒的食物：

高纖維碳水化合物

- ※ 為腦部供應糖份，提供能量及增加血清素分泌，協助更多的血清素進入腦部，進行血清素的合成。
- ※ 消化情況未如精製糖食品般快，升糖指數低的選擇，可令血糖慢慢上升，有效長期刺激分泌，令提升情緒的效果較持續，例如多穀麵包、紅米、糙米、意粉、番薯及麥皮等。



蛋白質食物

- ※ 含色胺酸（其中一種胺基酸）幫助大腦管理情緒（如：奶類及其製品、豆腐、黃豆、低脂芝士、魚類、雞肉及豬肉、花生、牛肉、雞蛋）



蘊含奧米加三脂肪酸的食物

- ※ 加強中樞神經系統功能，有助提高血清素水平，幫助穩定情緒及減壓
- ※ 例如三文魚、吞拿魚、銀鱈魚、鯖魚、果仁類（如核桃、果仁）等

甜食迷思？吃甜品如雪糕、朱古力、蛋糕、糖果等高糖甜食會開心D？

- ※ 甜品多由精製糖製造，可於短時間內消化，進食後會令血糖急升，雖然可為腦部提供能量，增加血清素分泌，令人情緒提升，但愉快心情只屬暫時，難以長時間維持。
- ※ 因為血糖突然急升，會令胰島素即時「開工」，以降低血糖，令血糖在短時間內大起大跌，反令情緒變得不穩定。
- ※ 甜品的營養價值極低，並非改善情緒的好幫手。

