



保良局  
PO LEUNG KUK

# 保良局周鴻標老人日間護理中心

## 2024年1-3月季刊



我是新入職的健體導師阿MING，  
好高興可以在中心認識大家。  
未來會為大家帶來更多精彩活動，  
請多多關照！



大家好，我是新任社工嚴家欣，  
可以叫我Rebecca或者嚴姑娘。  
希望往後的日子，  
能進一步與大家認識、交流及分享。



# 保持良好的社交心理健康 能延緩腦退化

認知障礙症是一種腦部退化疾病，成因是大腦神經細胞病變，患者的記憶力、專注力、計算能力、語言能力、視覺空間、判斷力、問題解決和執行能力等都會受影響。合適的活動不但能延緩患者的體能和認知衰退速度，並提升生活質素；亦增進護老者和患者之間的感情，改善彼此關係，減輕護老者的壓力。



**認知障礙症病人如能擁有正面思想和積極態度，對延緩病情是十分重要的。**

- 善待自己，常帶笑容
- 以家為本，維持家人溫馨良好關係
- 保持有規律的生活習慣
- 注重均衡飲食和每天做運動
- 保持及擴闊社交網絡，增強與人溝通
- 參加活動，持續學習新事物
- 從成功生活例子中肯定自我





# 幸福長者秘訣



丹·布特納 ( Dan Buettner ) 是一位長壽專家，他帶領團隊走訪了全球五個長壽村，揭示了這些地方居民長壽的秘訣。在他的書籍《The Blue Zones of Happiness: Lessons From the World's Happiest People》中，他探討了幸福的途徑。

威特斯指出真正的幸福來自一連串相互關聯的因素，這些因素幾乎總是同時出現。他確定了15個被稱為「銅鈴」的指標，這些指標標誌著真正的幸福：

## 世界上最快樂的長者的15個幸福秘訣

1. 善於理財，量入為出。擁有足夠的金錢來實現您的夢想
2. 設定並持續實現目標
3. 總是保留時間和家人朋友一起去旅行或度假
4. 充分利用自己的優勢，每天做自己最擅長的事情
5. 在社區中感到安全和安心
6. 每天學習新的或有趣的事物
7. 生活中有人鼓勵你保持健康
8. 每天飲食健康
9. 每周至少四天攝取五份水果和蔬菜
10. 每年至少看一次牙醫
11. 在過去一年曾參與改善您所居住的城市或地區的活動而受到表彰
12. 不吸煙
13. 保持正常健康的體重
14. 每週至少三天運動30分鐘
15. 每天都保持積極和生產力



# 創藝同行

創藝同行已經來到第十三期，每逢星期二、三、四，導師會到中心進行小組活動，包括教老友記手工、水彩畫及音樂。讓老友記享受藝術和音樂，在中心遇上充實的時光。



手工班



畫畫班



音樂班



# 中心快訊



## 145周年 照顧者嘉許禮活動



活動好有心思及意義，活動中播放感人片段，各位照顧者同路事上台分享照顧者的經歷，好觸碰到心扉，心同感受有好多感動時刻



## 敬老賀新春活動

攜手與長者出席保良局新春活動——「關懷長者心開幕禮暨敬老賀新春」，並與逾千名長者一齊春茗，場內充滿節日歡欣，喜氣洋洋，祝大家健康！令長者感受到節日祝福及社區溫暖。



## 參觀專題展覽 同慶創局145周年

外出到沙田文化博物館參觀「保良局創局145周年」展覽活動之餘，更遊覽了館內其他文化展覽廳，令長者懷念一番！





# 中心快訊

## 蔡繼有中學新年探訪

一眾蔡繼有中學學生帶上新年禮物及準備了新年賀曲表演，更與長者一起製作賀年小手作，哄得長者笑呵呵！



## 義工探訪-生日會 (1-3月)

義工局社綜隊帶同一眾義工來到中心，準備豐富表演節目祝賀1至3月壽星生日快樂。



## 護老者故事分享

這名照顧者年齡有六十以上，更是銀髮一族，但是，照顧者犧牲自己與家庭相處時間，為媽媽提供二十四小時無微不至的照顧。另外，更會陪伴長者到老人日間中心參與活動，而且更會親力親為協助媽媽參與其中。除此之外，在早前一段時間，媽媽因病入院，行動力轉差，不能自由活動，女兒到中心手拉手鼓勵媽媽運動。透過照顧者不斷用心幫助媽媽康復下，由行動不便不能走動，康復成用拐杖可以活動。可見背後一定付出非常大的努力，才能令一個九十多歲的媽媽依然願意重新站起來。



# 小組活動



玩遊戲 贏獎品



一起玩桌上遊戲



手工也難不到各位長者



一起制作新年食品



# SQS介紹



## 標準 4

所有職員、管理人員、管理委員會和/或理事會或其他決策組織的職務及責任均有清楚的界定。

4.1 服務單位的所有職位均應備有職責說明及職務陳述，訂明每個職位的職務、責任問責關係。

4.2 職責說明及職務陳述均屬可供所有職員、服務使用者及其他關注人士閱覽的資料。

4.3 管理委員會和/或理事會或其仿決策組織的職務、責任及成員資格/名單，祇清楚訂明並記錄在案。

4.4 服務單位備有組織架構圖，臚列其整體組織架構及問責關係。



如有任何意見或疑問，可即時向當值職員提出，或聯絡以下負責人

負責人	傅錦雪姑娘 中心主任	陳慶新先生 服務經理(安老)
地址	九龍大角咀海輝道11號奧 海城政府服務中心閣樓	香港銅鑼灣禮頓道66號 保良局莊啟程大廈5樓
電話	23980903	22778198
傳真	23959767	28902097
電郵	ks.foo@poleungkuk.org.hk	soc.admin@poleungkuk.org.hk