

老友記，話咁快又一年啦！
新一年首先祝大家身體健康！龍馬精神！


2017年過得充實愉快嗎？
有冇參加我地保良局嘅活動呢？

冇都唔緊要！

因為精彩嘅活動從來都係一浪接一浪，
最緊要大家踴躍報名！

年頭年尾都係大時大節，
所謂民以食為天，歡渡佳節當然唔少得美食啦！

所以今期CEO比啲飲食貼士大家，
等大家食得盡興之餘，又有益身心！



飲食要均衡啊!
老友記~!

- p.2 健康耆營飲食你做煮嘉年華
- p.3 「嘢」不能亂食!
- p.4 健康食譜
- p.5 廚師日
- p.6 自然養生機介紹
- p.7 編織機
- p.8 展才設計
- p.9-10 周油信箱
- p.11-12 活動剪影
- p.13 入職同事
- p.14 離職同事

健康耆營飲食你做煮嘉年華

HSBC 滙豐

有追開CEO嘅你緊係知道我地年尾

重量級活動---滙豐社區日之 健康耆營飲食你做煮嘉年華

經已完滿結束，當日入場人次多達三百人以上，

而且不少油尖旺嘅老友記都有嚟支持，實在榮幸萬分！

如果錯過左今次活動都唔緊要，

因為嚟緊仲有烹飪小組、野餐活動、烹飪比賽等，

精彩活動陸續有嚟！

依家我地一齊回顧一下嘉年華當日嘅盛況先~！

26/11/2017



咁多人排隊一定有好嘢~



又有表演睇!



又有遊戲玩~!



玩到樂而忘返!



多謝大家支持~!

「嘢」不能亂食!

護士 李鳳英姑娘

遺傳、生活環境及飲食營養是影響健康的三大因素，其中只有飲食營養是個人可以掌控的。所以吃錯了，而症狀尚未出現，其實只是「時候未到」!

不當的飲食會引起以下多種慢性疾病

高血壓、心臟病： 吸取過多動物脂肪及動物性蛋白質、多鹽、醃製食品、罐頭食品

糖尿病： 無節制、不均衡飲食。

痛風： 大魚大肉，肥胖，酗酒，水分攝取不足。

肝癌： 進食過多發黴的花生、穀物或其制成品。

酗酒、醃製食物及不當的食物添加物。

消化道癌： (如胃癌、食道癌、大腸癌)

經常進食醃製、煙燻或燒烤食物，過熱的食物和吸煙、酗酒，過多動物脂肪及動物性蛋白質。



脂肪攝取過多引致的疾病:

肥胖、癌症、心臟病、高血壓、中風、糖尿病、痛風、骨關節病變、膽結石、脂肪肝等。

健康飲食之潮流趨勢

避免疾病、維持健康之飲食原則:

三低三高: 低油、低鹽、低糖、高鈣、高纖維

出外飲食多為: 高油、高鹽、低纖維的不均衡飲食, 只能少吃。



美國《時代》雜誌專刊介紹了十項現代人最佳的營養食品。

十種食品依次為:

蕃茄: 最佳的維生素C和蕃茄素來源, 能夠減少男子罹患前列腺等癌症的機率。

菠菜: 含豐富的鐵及維生素B, 能有效防治罹患血管方面疾病, 並能預防盲眼症。

堅果: 花生、核桃、栗子、杏仁果等, 都是很好的堅果食品。

提高好的膽固醇, 並能降低血液中的三酸甘油酯, 還是預防心臟病的最佳配方。

西蘭花: 含胡蘿蔔素及維生素C, 長期食用西蘭花可以減少罹患乳癌, 直腸癌及胃癌的機率。

燕麥: 含有豐富纖維, 也可以減低膽固醇。

三文魚: 含的Omega-3s成份可以保護腦部老化, 罹患老人痴呆等疾病。

但是, 鮭魚含膽固醇較高, 不宜食用太多。

大蒜: 極佳的防治心臟疾病的功能, 不但可以降低膽固醇, 並有清血的效用。

此外, 殺菌功能也使大蒜備受科學家強力推薦。

藍莓: 有極高的抗氧化劑, 除了可以預防心臟病和癌症, 並能增進腦力, 好處很多。

綠茶: 可以預防癌症。

紅酒: 有豐富的抗氧化劑, 能夠增加好的膽固醇, 減少血管硬化。

想保持健康的身體, 最好的辦法之一是攝取適當的營養。



有營小食 食譜

南瓜濃湯

材料:

南瓜 x 1個、粟米粒&磨菇(適量)、洋蔥 x 1個
西蘭花 半個、低鈉鹽 x 2g、水 x 800ml

可供應: 1人

做法:

1. 南瓜洗淨切粒, 再變成蓉
2. 西蘭花切碎, 洋蔥磨菇切片備用
3. 鍋中加水400ml, 加入洋蔥磨菇煮滾
4. 加入南瓜蓉, 起鍋前加入西蘭花同低鈉鹽

南瓜含豐富的膳食纖維, 能降低血中膽固醇, 而且低鈉



蔬果春卷

材料:

春卷皮 x 1.5張、雞胸肉 x 1件、低脂乳酪 x 1盒
大蕃茄 x 1個、奇異果 x 1個、小黃瓜 x 1條
合桃/葡萄乾 (適量)

可供應: 1人

做法:

1. 蕃茄去蒂切片, 奇異果去皮切條, 小黃瓜切絲
2. 雞胸肉煮熟後用手拔絲狀
3. 將食材平均放在春卷皮上
4. 淋上低脂乳酪再捲起來切半
5. 添加合桃乾作為點綴

減少油脂攝取, 增加膳食纖維並提供優質蛋白質, 屬低油低鈉食物

資料來源:

侯啟明先生 註冊公共營養師 (PNDA) 及認可營養學家 (HKNA)

facebook.com/KelvinsHM



世界廚師節2017活動 「由你做煮」

每年十月二十日為世界廚師日，
為答謝廚房同工每日不辭勞苦為大家提供餐膳，
以及響應保良局「工作與生活平衡週」，
所以我地周老同事亦嚟個廚藝大比拼！
比賽之餘同時以美食嚟慰勞一眾同工！



辛苦晒大家!



絕對色香味俱全!



保良局為你引入

自然養生機



於意大利設計，內置高轉速摩打，
再加上真空破壁技術，
能將蔬果連皮、肉、莖、籽磨至非常幼細，
並打破細胞壁，百分之一百萃取蔬果纖維，
原原本本地釋放出食物的營養價值，
打成天然健康的飲料。

特點：

真空破壁技術



讓飲品色澤更鮮艷、口感更順滑、味道更濃郁，令飲品有效抗氧化，延長保鮮期，
釋出植物生化素，以強化免疫系統及自癒系統。

冷熱全能

可以隨時製作冷或熱的健康飲料。

破壁營養法

高速將蔬果種子和纖維的細胞壁碾碎，
釋放出大量維他命、礦物質、植物生化物質等營養素。

極速破壁摩打

徹底攪拌食物，完全地釋出豐富纖維及營養，不留渣滓。

日本高碳鋼立體6刃片設計

將整件蔬果放入杯內，即可連皮及籽打成汁。

超大觸屏設計

只需輕觸自動程式圖示，即可輕鬆方便地製作出各款健康美食，操作靈活易用。

八大內置自動程式

針對不同需要，一按即製作美味飲料。



~「齊『織』福」送暖大行動~

以愛編織暖意



保良局安老服務30週年繼續為你送上祝福與關愛！
今次單位引入編織機製作頸巾陪伴各位老友記暖住過冬，
而且活動有不少老友記出力參與，
令你唔止暖在身，亦會暖入心！

編織部



織嘅開心，收嘅窩心



包裝部



認真趕工，讓你唔怕寒冬

溫暖牌頸巾！ 大滿足！



2018展才設計入圍者-李炳添

一個簡單卻不簡單的設計及想法，
引證著李炳添和余德莉這段平靜卻不平淡的感情。

由理工大學舉辦的展才設計比賽，
題材是為身邊的摯愛設計一件衣服，
入圍的設計將會由理工大學的同學制作呈現。
今年我們周老會員李炳添成功突圍而出，
將會為妻子余德莉製作一件看似「簡單、平凡」的防跌衣。



或者你會好奇，一件簡單、平凡的防跌衣如何從眾多參加者中突圍而出呢？

其實一切魔力可能都來自一份疼錫妻子的愛。

年青時，德莉經常乘坐炳添的電單車出雙入對，

雖然沒有如劉德華天若有情般風馳電掣，但亦有過一幕幕溫馨場面；

而德莉最深刻的就是下班後經常與炳添一起到戲院看電影，

不論雙方是否對電影都感興趣，亦會願意陪伴對方，

那怕進場後對方只是疲倦得抱頭大睡，但仍感受到彼此的一份堅持和溫暖，

沒有鮮花、沒有甜言，卻一樣令人深刻。

光陰似箭，現在兩人的身體都大不如前，

看到妻子因為不良於行而逐漸對外出失去興趣，

甚至目睹她一次又一次跌倒，而自己卻無法協助，

因此，炳添希望設計出一件可以單手拉起妻子的安全防跌衣，

以此來繼續守護妻子。

為你度身訂造一件衣服，送給獨一無二的你

這件防跌衣雖然沒有閃爍奪目的外表，

卻有如他一路以來對德莉的照顧，

平靜的、實在的、穩妥的。

因為他比誰都清楚就算衣服再美也比不上德莉幸福溫暖的笑容，

所以倒不如設計得平實簡單一點。

現在就讓我們期待一下這件製成品吧！

平凡亦可 平淡亦可



周油信箱



致保良局改善家居及社區照顧服務：



本人伍麗嫻想讚賞護士周姑娘，她又靚女、心地又好、很專業，對我很有禮貌及愛心，她很關心我，清楚我的心意，令我得到關懷及開心。也感謝你們的廚師，飯菜很美味；其他護理員同事也對我很關懷。多謝！

伍麗嫻
06/11/2017

致保良局各員工及護理員：

衷心感謝各人的盡心盡力，熱誠地工作、細心照顧長者，使家人得到很大的幫助。

因阿婆的家居有滲水問題，喜得周姑娘鼎力幫助，使阿婆家居重新裝修，現工程完成，家居煥然一新，精神奕奕，感到很高興是解決了滲水問題。

在此感謝周姑娘、陳姑娘及葉先生對阿婆的關心和愛護，使(何轉)婆婆得到精神安慰，從正面出發。謹向各人的付出和努力致敬。

祝願各人
工作愉快！身心健康！

何轉女兒
15/10/2017



致劉主任：

你好！我在這裡跟你說心裡話，一曲讚美的歌(獻給保良局的工作人員)。這是一個真實的故事，一切從五年前開始。

我原本有一個幸福的家庭，兩子學業有成均在外國成家立室。先生與我結婚幾十年仍愛護有加、百般照顧，我的朋友都說我是一個「幸福的女人」。

直至五年前我先生因病去世，一下子把我從天上打到了地獄，我是那麼無助、徬徨、孤單，年老多病巨大的痛苦靠山沒有了，不知如何生活下去。就在這時保良局「雪中送炭」，第一次見面有社工李先生、護士陳姑娘、物理治療師陳先生、職業治療師葉先生等，他們根據我的情況給予了最大的支持和幫助，努力幫我渡過難關。



幾年過去了，我的身體比以前強壯了，精神上愉快了，家裡衛生乾淨了。我感到這一切都是你們這幾年努力的成果，把我從地獄又送回人間。

陳姑娘幾年來經常來我家探訪，每次都細心聽我講生活情況、身體狀況，有沒有準時吃藥復診等，她十分準確專業地解答我的問題，給予指導、關心、耐性，你對我的好我全收到，多謝你！

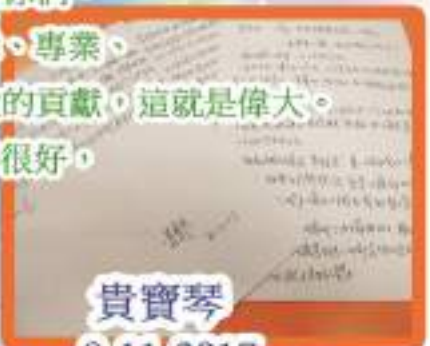


物理治療師陳先生也多次家訪，每當我身體不好，需要幫助時，他都會第一時間到我家探望我，詳細問我的病情，給予專業的指導，教我如何做運動，又借我暖水袋、步行架解決我及時所需，千言萬語多謝你。

我更要感謝的是到我家裡幫我搞衛生的姑娘們，有李彩霞、吳莉萍、區淑薇、鄭姑娘、巫姑娘，還有其他不知道姓名的，她們的工作態度一流認真，從不馬虎。如今我家室內衛生可以做到明亮無塵，廚房乾淨、沖涼壁的瓷磚可以作鏡子用，從她們身上我感受到她們對工作的熱愛和對我的關心，多謝你們。

五年來我從你們身上看到了保良局已培養出一批有紀律、專業、對工作充滿熱誠的工作人員。而你們對香港老人做出了巨大的貢獻，這就是偉大。

我現在身體比以前好了好多，人也精神了，生活安排得很好，每天都自己在家做運動，星期日看電視上公開大學的課程，學煮菜做飯，已抄寫了九本菜譜，可以煮幾個好吃的菜。所以我準備今年過年包些北京水餃給保良局的工作人員吃，以表示我對你們的感謝和心意。



貴寶琴

8-11-2017

我太感謝你們了，再次祝你們身體健康、工作順利、萬事如意。

P.10

活動展影



10-12月生日會 8/12/2017



18/10/2017



11/11/2017



聖誕party
22/12/2017



工展旅行日
19/12/2017



耆樂天地運動會

耆樂天地運動會
10/11/2017



投投是道

運動冇難度~!



有姿勢!有實際!



2017生日宴 15/12/2017

生日快樂



保良局

左鄰右里之旅

11/10/2017



風和日麗當然要出去行下!



P.12

新入職同事

張志維 (Ray) 保健員

大家好，我是保健員張志維，阿Ray。
十分榮幸可以加入保良局這個大家庭，
日後與你們風雨同路！
感謝各位！



李雪珍 護理員

大家好，我是新入職護理員李雪珍，
很高興加入保良局這個大家庭，
而且又可以認識到一班老友記和新同事，
希望往後的日子能和各位合作愉快，謝謝！



蘇翠靄 保健員

大家好，我是新入職的保健員蘇姑娘！
不經不覺我加入保良局這個大家庭已經兩個月了，
主要職務是通知大家服務、跟進護理工作等。
很多時候你們也會在電話中聽到我的聲音，
希望往後的日子能與大家多多交談、進一步認識你們。



與你唱一首待續的歌——周桂頤

回想我2014年12月入職周鴻標老人日間護理中心，
轉眼間已經工作了3年。
與此同時我亦已屆退休時間，
在這先與大家告別，亦分享於周老工作的歷程和感受。

觀察學習:

當進入周老的第一天一切都是陌生的。
無論是服務使用者或是同事，我都需要慢慢認識和相處。
透過觀察同事如何照顧不同的長者，
了解到每一位服務使用者的性格和背景都各有不同，
所以要學習不同的應變方法，方可減低出錯的機會，
給予他們最好的照顧。

磨合共事:

在周老工作了一段時間，每天的流程運作已能可掌握自如，
亦明白到每個人在處事上都會有不同手法和風格，
都有自己的優點和不足之處，
所以我們應該學習尊重和欣賞別人的優點，
互相提點、攜手合作完成每天的工作，
令服務質素更加優越。

在此衷心感謝直屬上司羅太一直對我的信任和支持，
讓我在工作表現上穩步發揮；
然而與劉主任共事雖只是一段時間，
亦能坦誠律商討更是難得。
此外感謝同組各位同事，大家並肩合作發揮團隊精神，
好讓每一天工作能順利完成。
最後感謝中心不同組別的同事對我的友善相待。

桂頤在此祝願各位,身體健康,工作順利!

本是平庸非出眾
感激看重謝情濃
坦誠共事更難得
送上心意表由衷



如對本中心/服務有任何意見或建議,
 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,提昇服務質素,
 令服務達至臻善,多謝支持。
 歡迎透過以下途徑向我們提出:

負責人	劉惠倫先生 (中心主任)	林玉儀女士 (安老社區服務經理)
地址	九龍大角咀海輝道11號 奧海城一期 政府服務中心閣樓	香港銅鑼灣禮頓道66號 保良局莊啓程大廈5樓
電話	23980903 / 23980904	2277 8888
傳真	2395 9767	2890 2097
電郵	ehccs@poleungkuk.org.hk chowhungpiu@poleungkuk.org.hk	soc.admin@poleungkuk.org.hk

督印:劉惠倫

採編:莊澤龍