



保良局

PO LEUNG KUK

Comfort Court for the Senior cum Ever Green Day Care Centre for the Elderly

樂安居暨耆盛長者日間護理中心

季刊 第六十二期
2022年9月



樂安有樂

本期精彩內容

- 7-9月活動回顧
- 10至12月活動預告
- 健康與你
- 院舍動向等等

地址：荃灣葵涌葵盛東邨盛和樓地下、及二至七樓

電話：35202770 傳真：35202771 電郵：comfortcourt@poleungkuk.org.hk

督印人：盧嘉儀

主編：歐慧燕

印刷量：300



目錄

P.1 封面

P.2 目錄

P.3 院長的話

P.4 活動回顧

P.5 日間中心活動回顧

P.6 基金活動回顧

P.7 節目活動預告

P.8 認知障礙資訊站

P.9 院舍感染控制措施

P.10 回味流心軟餐

P.11 健康與你

P.12 自由廣場





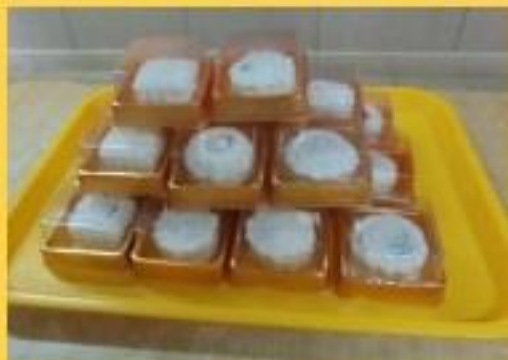
院長的話

疫情不斷持續，現時樂安居只能為家屬安排有限度探訪及視像通話。但疫情亦無阻樂安居的歡樂時刻。今年中秋節，樂安居會繼續為老友記準備不同活動。當中「歡聚中秋慶團圓」活動讓老友記們制作冰皮月餅，一起感受歡樂又溫暖的節日氣氛。另外，亦舉行「生命快門」活動，為老友記拍攝寶貴的動人時刻。讓樂安居繼續為老友記們送上歡欣快樂。

院長盧嘉儀



長者與職員一起製作冰皮月餅



愛心冰皮月餅完成啦



生命快門活動職員為長者扮靚靚

"bee happy"

樂安有活動-院舍



中秋冰皮月餅製作

香港回歸日活動



新城劇團 送戲到社區



樂安有活動-日間中心



中秋節活動



生日會



拼貼相架活動



基金活動回顧

華永會基金「愛·在家」晚晴紓緩照顧同行計劃

生命快門活動



以美好的一刻為主題，誠邀長者一起拍照留念，透過相機，記下長者最滿意的樣子及對比昔日相片，大家一起回望過去，見證長者一生的轉變，體驗生命的循環，彼此把握現在，同時，選擇一張自己最喜歡的相片用作後事時使用。



OGCIO 智「IN」長者外展數碼計劃

賽馬會視像通訊

疫情期間，希望增加長者與家人見面的機會及排解長者因長期留在院舍而產生的苦悶，我們歡迎家屬致電預約與長者視像通訊。



Temi Monent

我們定期安排 Temi 機器人到不同樓層與長者見面及安排活動，如為長者拍攝不同背景之相片、播放音樂及電影等，讓長者多一個娛樂的選擇。



樂安有活動

27/10/2022

南瓜狂歡萬聖節

地點:院舍各層及日間中心

時間:14:00-16:00

10/2022

華永基金會-生死教育講座

地點:院舍

時間:待定

11/2022

2022 年第二次家屬會

地點:日間中心

時間:14:30-16:30

11/2022

小組活動:回憶中的味道

地點:院舍

時間:14:00-16:00

21/12/2022

聖誕活動

地點:院舍各層及日間中心

時間:待定

20/11/2022

長者日活動

地點:院舍各層

時間:14:30-16:30

1/2023

樂安居暨耆盛長者日間護理中心

16 周年院慶

地點:待定

時間:待定

歡迎善長贊助活動經費

歡迎各院友及家屬報名參加活動，
如有查詢，可向社工組聯絡。

認知障礙症資訊站



世界認知障礙症日

每年9月21日為世界認知障礙症日。此症是一種腦部退化疾病，不但影響患者的記憶、判斷和執行力，更會影響情緒和行為，由於症狀會逐漸加劇，直接影響患者及家人或照顧者。

護腦貼士

大多數造成認知障礙症的原因是無法預防的。控制高血壓和糖尿病、健康飲食和定期運動，可以減少由中風引起血管性認知障礙症的風險。雖然暫時未能根治，但若能在生活上關注護腦，保持大腦的健康，將能有助減低患病的機會。

以下是十個簡單有用的護腦貼士：



1. 常用腦袋
2. 建立健康的生活習慣
3. 養成運動習慣
4. 社交活動
5. 心境開朗
6. 充足睡眠
7. 遠離煙酒
8. 注意體重及血壓
9. 定時進餐
10. 保護大腦免受外來撞擊



資料來源：

<https://www.sofitsogood.com> 活好的

<https://www21.ha.org.hk/smartpatient/SPW/zh-HK/Home/> 智友站

院舍之感染控制措施-探訪篇

-當社區爆發時，本局院舍會按衛生防護中心及/或社會福利署建議，暫時取消探訪活動。除體恤原因外及公務除外，一律不得探訪。

-日間中心亦有機會暫停服務，中心仍需保持開放。
本局按衛生防護中心及/或社會福利署建議會員應暫停返回中心，減少感染風險。



即使具備體恤原因，以下人士禁止探訪院舍：
持疫苗通行證「紅碼」或「黃碼」人士（公務探訪者除外）；
正接受檢疫或醫學監察或回港後須自我監測的人士；
有同住家人正接受家居檢疫的人士；
出現如發燒、呼吸道感染徵狀或突然喪失味覺/嗅覺的人士；
被納入強制檢測公告並等候結果人士。

另外

- 訪客在探訪前應先跟院舍預約；
- 每位院友的訪客數目減少至每次一人；小童不應到訪院舍；
- 院舍會適時限制訪客數目，以免院內聚集人群及盡量縮短訪客在院舍的逗留時間。

由 2022 年 9 月 5 日開始，訪客亦須於探訪前進行 2019 冠狀病毒病聚合酶連鎖反應核酸檢測，而檢測樣本須在探訪前 48 小時內取自該訪客，並向法院舍出示其陰性結果證明。由 2022 年 8 月 28 日開始，訪客接種新冠疫苗的要求將會提升為必須按照政府在「疫苗通行證」下的最新要求接種新冠疫苗

如因體恤原因需到院舍緊急探訪有關住客，訪客仍須於院舍內的指定位置進行快速測試顯示陰性結果方可進行探訪，以及必須在探訪後兩天內向法院舍提交 2019 冠狀病毒病聚合酶連鎖反應核酸檢測的陰性結果證明。



回味流心軟餐

回味，有兩重意義。

味道。吞嚥障礙人士難以進食固體餐，並以糊蓉餐替代，卻難以取代美食的享受。製作軟餐，可保留食物的色、香、味、形，讓服務使用者得以重拾昔日嚐過的美味。

回憶。我們都重視天倫之樂，與家人共聚用餐的時光尤其重要。軟餐直接用日常菜式為基礎，服務使用者所吃的味道能夠與家人再次同步，回味昔日情懷，是「吃得到的窩心」。

食物不單是追求味覺上享受，視覺上同樣重要，希望「回味」流心軟餐，讓吞嚥困難的長者尋回對食的期望！保良局已推出軟餐食譜及網上頻道，將軟餐帶入社區，讓大家可以身在家中，都能製作精美窩心的回味軟餐，手作關懷，時時回味。



回味流心軟餐 youtube channel
歡迎大家按喜歡及訂閱



保良局「回味」流心軟餐



健康與你

了解流行性感冒（流感）

流行性感冒（流感）是由流感病毒引致的急性呼吸道疾病。本港全年都有流感病例，但一般在一至三／四月及七至八月較為常見。病毒主要透過呼吸道飛沫傳播，患者會出現發燒、喉嚨痛、咳嗽、流鼻水、頭痛、肌肉疼痛、全身疲倦等症狀。患者一般會在 2 至 7 天內自行痊癒。然而，免疫力較低的人和長者一旦染上流感，可以引致較重病情，並可能會出現支氣管炎、肺炎、腦病變等併發症，嚴重時更可導致死亡。



我們為何要接種季節性流感疫苗？

接種季節性流感疫苗是其中一種預防季節性流感及其併發症的有效方法，亦可減低因流感而入院留醫和死亡的個案。



日漸增加的證據顯示，同時患上流感與 2019 冠狀病毒病的患者會有較大可能出現嚴重併發症和死亡，而接種流感疫苗可減少住院的可能性及留醫的時間。隨著香港繼續面對 2019 冠狀病毒病大流行的挑戰，為減低對醫療系統構成壓力，確保高風險人士優先接種流感疫苗至為重要。

自由講場

如對本中心／院舍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。

負責人	營運經理 盧嘉儀女士	服務經理(安老) 3 許崇正先生
電話	3520 2770	2277 8159
傳真	3520 2771	2890 2097
電郵	comfortcourt@ poleungkuk.org.hk	soc.admin@ poleungkuk.org.hk
地址	葵涌葵盛東邨盛和樓 地下、二樓至七樓	香港銅鑼灣禮頓道 66 號 莊啟程大樓 5 樓

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。

保良局樂安居暨耆盛長者日間護理中心

荃灣葵涌葵盛東邨盛和樓地下、及二至七樓

郵票



此 QR Code 為方便讀者可透過有關閱讀 QR Code 功能的軟件（如 apps），可以更快地進入保良局的網頁。