



保良局
PO LEUNG KUK



保良局馬錦明馬章馥仙長者日間護理中心

2023-24年度第三季 季刊



外出公園 認知訓練活動



AEON 超市活動



外出公園 彩虹傘活動



認知訓練活動



外出公園 十巧手活動



目錄

| | |
|------------------|-----|
| 職員動向 日常相片 | P.2 |
| 7-9 月生日會 | P.3 |
| 物理治療師專題 - 長者帶氧運動 | P.4 |
| 護士專題 - 『長者皮膚護理』 | P.5 |
| 中秋節 | P.6 |
| 第十一季創藝同行 | P.7 |
| 服務質素標準及準則 | P.8 |



職員動向

大家好！
我是十月開始從其他外展家居隊借調往這裡工作數個月，希望接下數月可以認識各位長者及帶給長者歡樂。祝大家身體健康。



福利工作員
郭灝智先生

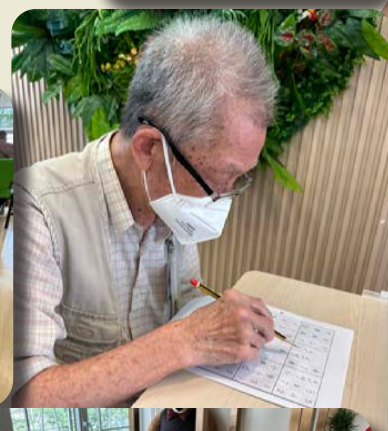


日常相片

填色活動



數獨遊戲

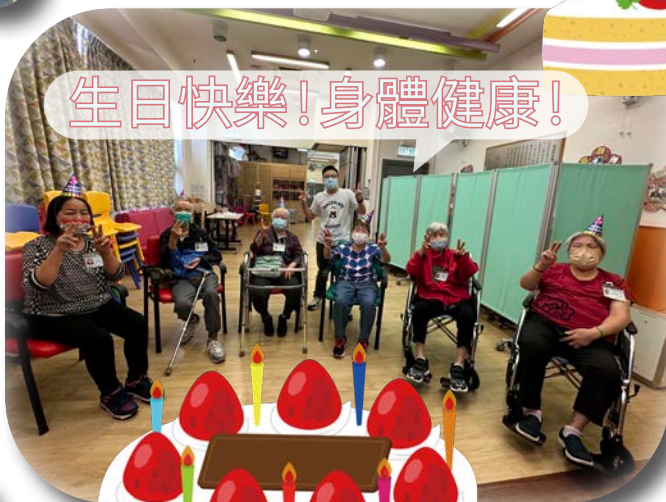


打麻雀及推牌活動



7-9 月秋季生日會

今季邀請了 7 月至 9 月的生日之星
參加生日會，一同玩遊戲、唱歌
仔，分享快樂歡度一天。



2023 年 9 月 20 日

物理治療師專題 - 長者帶氧運動

物理治療師
梁文傑先生



什麼是帶氧運動？

帶氧運動，也稱有氧運動，是指通過增加身體運動強度，使身體需要更多的氧氣來供應肌肉，以提高心肺功能和耐力的運動方式。帶氧運動的特點是以中低強度、長時間的方式進行。



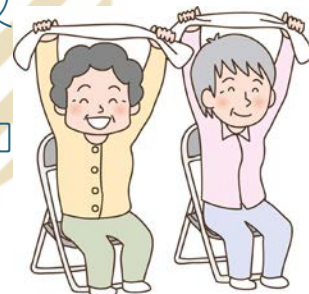
長者進行帶氧運動有多種好處，包括：

1. 提升心肺功能：帶氧運動可以改善心肺功能，降低心臟病和中風的風險。
2. 增強肌肉力量和耐力：定期進行帶氧運動可以增強肌肉力量和耐力，改善身體的平衡性和協調性，預防跌倒。
3. 改善代謝和體重控制：帶氧運動有助於提高代謝率，幫助身體燃燒卡路里，有助於控制體重，減少肥胖和相關的慢性病風險。
4. 改善心理健康：帶氧運動可以令大腦釋放“快樂賀爾蒙”安多芬，讓人感到快樂和放鬆。這有助於減輕壓力、焦慮和抑鬱情緒。



適合長者進行的帶氧運動：

1. 散步：散步是一種低衝擊性的運動，適合幾乎所有年齡段的人。長者可以在室內或室外進行步行，增加運動量和步伐速度，以增加運動強度。
2. 運動單車：騎單車是一種很好的有氧運動，對於長者來說，可以選擇固定式單車或者使用健身房的運動單車。
3. 游泳：游泳是一種低衝擊性的全身運動，能夠同時鍛煉心肺和肌肉，又能活動關節。此外，水的浮力還可以減低負重，減輕關節負擔。
4. 健身操：參加長者小班健身操，例如簡單的舞蹈，可以提升心肺功能和提升肌肉力量，又能促進社交生活，認識新朋友。



量力而為

無論長者選擇哪種運動，都應根據自己的體能狀況進行適度的調節，注意運動的節奏和強度，並在需要時諮詢物理治療師的意見。

護士專題 - 『長者皮膚護理』

註冊護士
余智慧姑娘

正確護理皮膚，對維持個人的身心健康均有重要意義，表面看雖似微不足道，卻可以十分惱人，影響心理健康，所以長者和護老者都宜對皮膚護理有正確的認識。



一 . 清潔

保持清潔，在炎熱的夏季，宜每天洗澡，特別是腋下，陰部和雙足等位置，以減少患癬疾的機會，切勿穿尼龍襪和不通氣的膠球鞋。

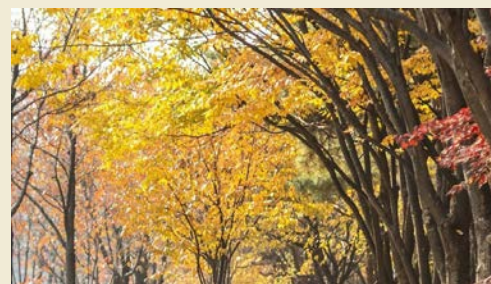
二 . 痕癢

油脂分泌隨著老化過程會逐漸減少，皮膚一般都會較為乾燥，導致經常痕癢，倘若不正確處理，一味搔抓，或以熱水刺激來企圖止癢，不能解決癢的問題更易造成細菌感染及發炎。



三 . 乾燥

避免因皮膚乾燥而造成痕癢，重要是使用潤膚膏來保持皮膚滋潤，尤其不可忽略的時間是沐浴後，皮膚仍然濕潤時使用。此外，毛絨衣物能刺激皮膚，令人更癢。心情煩躁，也會影響癢感。



四 . 洗澡

大熱水會過度洗去皮膚表面的油脂，所以長者宜用暖水及避免大力洗擦，可用溫和滋潤性高的肥皂或沐浴露。冬天，長者除非曾出汗，否則不必每天洗澡，可以隔天甚至隔兩天才洗澡。

五 . 危險訊號

倘若已采取上述措施，痕癢仍然持續，或皮膚表面有異常情形，都應請教醫生。例如痣突然產生變化、傷口經久不愈合、皮膚長出物體、嚴重痕癢及脫皮、劇痛等，都可能是嚴重疾病（如皮膚癌）的徵兆，不可忽視。

資料來源：衛生署長者健康服務網址

https://www.elderly.gov.hk/tc_chi/healthy_ageing/personal_care/skincare.html

中秋節

2023年9月29日
中心舉辦了中秋節活動



傳統故事 話劇表演

由職員扮演
嫦娥、玉兔、后羿，
帶長者重溫中秋來源。



大家看看長者多投入！



感謝志蓮淨苑贊助月餅，
讓長者品嚐美食月餅！



中秋流心軟餐 中秋節日會與家人相 聚，吃月餅，齊賞月



月餅好好食呀！



企業送福袋

HeterMedia Services Limited



感謝企業
HeterMedia Services Limited
送出中秋福袋給予長者們

2023年7月31日至9月29日

今期有手工班、水彩畫班、音樂演唱班，
大家好積極參與活動，
一齊看看的漂亮成品！

第十一季 創藝同行



完成作品很開心

看看我
多專注



長者聽得十分入迷！



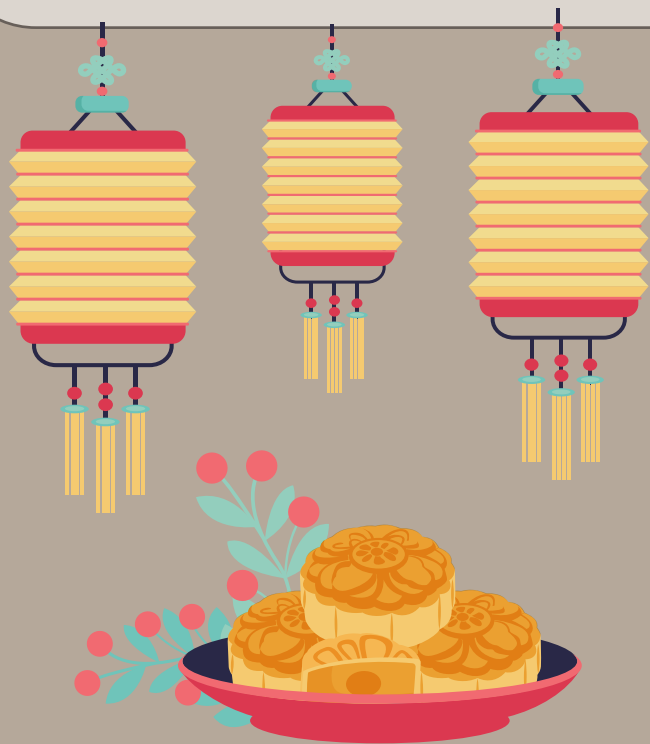
服務質素標準 (SQS) 介紹

標準 15

每一位服務使用者及職員均有自由申訴其對機構或服務單位的不滿，而毋須憂慮受責罰，所提出的申訴亦應得到處理。

標準 16

服務單位採取一切合理步驟，確保服務使用者免受侵犯。



如對本中心服務有任何查詢、意見或建議或，歡迎致電 2368 4300 或聯絡我們提出。

你的寶貴意見有助我們持續改善，提昇服務質素。

透過以下途徑，歡迎向我們提出：

負責人 陳慶新經理 (服務經理 (安老))
地址 新界荃灣沙咀道376號尚翠苑地下
電話 2368 4300
傳真 2368 5048
電郵 tsuenwan@poleungkuk.org.hk

負責人 陳慶新經理 (服務經理 (安老))
地址 新界葵涌貨櫃碼頭路77-81號
電話 Magnet Place Tower 1 三樓 03-04室
傳真 2614 2911
電郵 2401 3111
soc.admin@poleungkuk.org.hk

