



保良局
PO LEUNG KUK



保良局馬錦明馬章馥仙長者日間護理中心

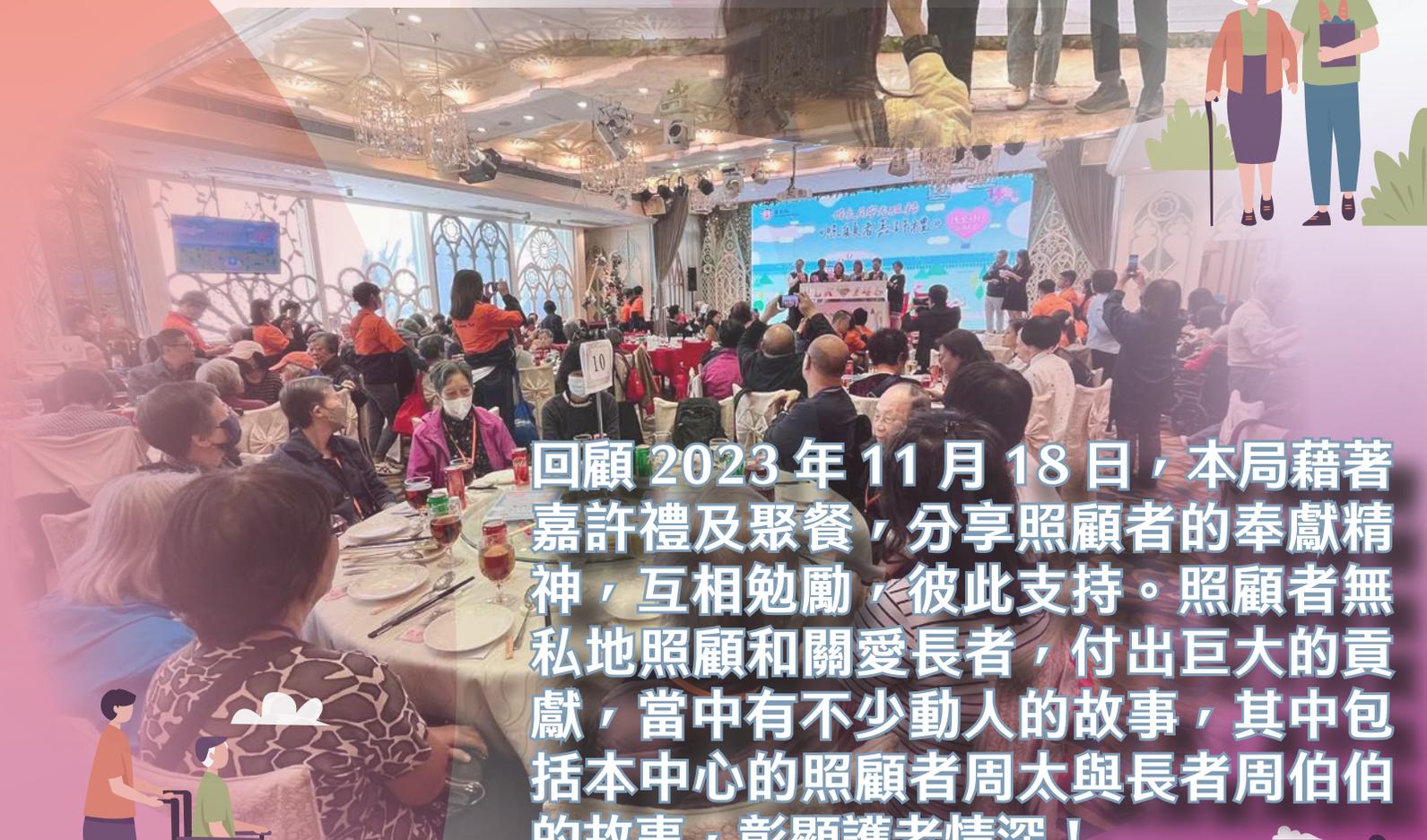
2023-24年度第四季 季刊



不離不棄
相伴到老



are
護愛伴行
不離不棄，相伴到老



回顧2023年11月18日，本局藉著嘉許禮及聚餐，分享照顧者的奉獻精神，互相勉勵，彼此支持。照顧者無私地照顧和關愛長者，付出巨大的貢獻，當中有不少動人的故事，其中包括本中心的照顧者周太與長者周伯伯的故事，彰顯護老情深！

2023年11月18日 照顧者嘉許禮



目錄

主任的話	P.2
讚賞信	P.2-3
物理治療師專題 - 認識柏金遜症	P.4-5
護士專題 - 健康有『營』外出飲食	P.6
活動花絮	P.7
服務質素標準及準則	P.8

主任的話

洪麗燕姑娘

各位親愛的會員和護老者：

我是新到任的中心主任洪姑娘，祝福大家龍年大吉大利，身體健康，萬事勝意！

此外，中心將會推行更多元化的活動，亦正積極招募照顧者及家屬義工，歡迎大家與中心長者一齊參加活動，為我們的長者創作更多美好、歡樂的回憶！



致. 係長局馬錦明馬章馥仙
長者日間護理中心所有員工.

衷心感謝!

您們用心照顧!

中心所有長者!

令中心所有長者

每天開心渡過.

盡心盡力!

無私奉獻!

不問回報!

傳承大愛!

一言難盡!

萬般感謝!

及家人敬上

12.2023

致 保良局日間護理中心同事,

感謝中心對楊喜婆婆多年的照顧，
使她在晚年得到充實的社交活動及
豐富的「活到老，學到老」的人生，
陪伴她走完美好的人生道路。

謝謝!

~~_____~~的家人上

2023年11月



親愛的中心姑娘，

阿sir及職員，
感謝各位一直對我們
看顧和關心，幫助我們
安然生活。祝願大家
聖誕快樂，身體健康，
並在新一年滿有平安，
事事如意。

~~_____~~
~~_____~~

2023-12月4日

WISHING YOU A
CHRISTMAS FILLED
WITH LAUGHTER AND JOY.



感謝大家的讚賞
為我們打打氣!

讚賞信

物理治療師專題 - 認識帕金森症

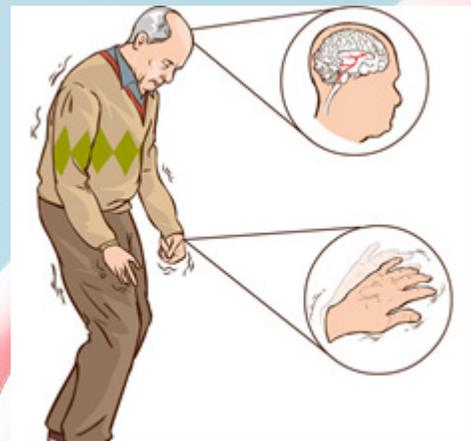
物理治療師 梁文傑先生

帕金森症是一種漸進的神經退行性疾病，主要影響中樞神經系統，導致肌肉僵硬、顫抖、運動困難和平衡問題等症狀。其具體成因尚不完全清楚，然而，研究表明帕金森症可能是由多種因素引起的，包括遺傳、環境和生活方式等。這個疾病通常在 50 歲以上的人中發現，但也有少數患者在年輕時期就有症狀。

帕金森症的成因

帕金森症的主要成因是大腦中的多巴胺神經元死亡或受損，這些神經元負責控制運動和運動協調。當多巴胺水平不足時，會導致運動困難和其他症狀。

目前對於帕金森症的治療主要著重於緩解症狀和提高生活品質。藥物療法可以增加多巴胺水平，以改善運動症狀。此外，物理治療、言語治療和職業治療等也被用於幫助患者克服日常生活中的困難。



帕金森症的主要症狀：

1. 運動障礙：包括肌肉僵硬、運動緩慢、動作不靈活、步態改變等。最常見的是碎步和凍步，碎步即是患者提腳困難，步距短促。而凍步就是患者起步困難，雙腳像是黏在地上一樣。由於患者普遍有重心前傾的症狀，碎步和凍步很容易引致患者向前跌倒。
2. 顫抖：通常是靜止時期的顫抖，比如手部顫抖，而在活動時通常會減輕或消失。
3. 姿勢和平衡問題：患者可能會出現彎腰彎背的姿勢，並且容易跌倒或失去平衡。

除了上述主要症狀外，帕金森症還可能伴隨著其他非運動性症狀，如抑鬱、焦慮、注意力不集中、睡眠問題等。



由於每位帕金森症患者的症狀和需求可能會有所不同，物理治療師會根據患者的具體情況和病程進行個別化的計劃：

1. 改善運動功能：帕金森症患者常常出現僵硬、肌肉無力和運動遲緩等運動功能障礙。物理治療師會通過特定的運動，幫助患者減輕這些症狀，增強肌肉力量和靈活性，提高平衡和協調能力。
2. 改善姿勢和步態：帕金森症患者常常出現姿勢不穩和步態異常。物理治療師會進行姿勢和步態評估，並設計相應的練習計劃，以幫助患者改善姿勢控制和步態穩定性。
3. 提高日常自理能力：帕金森症患者常常在日常生活活動中遇到困難，如站立、坐下、轉身、梳洗等。物理治療師和職業治療師會通過幫助患者學習正確的動作技巧和使用輔助器具，提高日常生活功能，增加自主性和生活品質。
4. 提供教育和指導：物理治療師還會向患者和其家屬提供相關教育和指導，包括進行運動的技巧、如何確保安全和預防跌倒等。

雖然帕金森症目前無法治癒，但新的治療方法和研究仍在進行中，希望為患者提供更好的治療選擇。同時，及早診斷和治療也可以幫助患者緩解症狀並提高生活質量。



如對單張資訊有任何疑問，請諮詢中心物理治療師。

(圖片來源 :am730, Gatling Med 網頁)

健康有『營』外出飲食

註冊護士 余智慧姑娘

外出進食所選擇的食物、烹調方法及食物分量重要性。倘若經常進食過多含高熱量、高脂肪或高鹽分的食物，會引致體重上升或影響身體健康。但如果能依照均衡飲食的原則，懂得揀選較健康的食物，飲食有節制，外出飲食也可以很健康。

點選食物技巧



1. 點菜前先估量：先估量一下能進食的分量，可避免點選過多的食物。
2. 把握自己點選食物的機會：聚餐進食時，不妨建議多點選較健康的食物。
3. 點選低脂的肉類或豆類製品：多選含低脂肪的肉類，盡量避免含高脂肪，尤其含高飽和脂肪的肉類，如腩肉、午餐肉、腸仔等，或經油炸的豆類製品。
4. 多點選含高纖維素的食物：多選含高纖維素的食物，如全穀麥、蔬菜等。
5. 減少點選含高鹽分的食物、配菜或調味料：減少點選經醃製的肉類和配菜，如臘味、鹹蛋、梅菜等。多點選以薑、蔥、蒜等，天然調味料烹調的食物。
6. 多點選以少油烹調法煮成的食物：多點選少油烹調法蒸、灼、上湯煮等，如湯粉麵、灼菜、清蒸鮮魚、白切雞等。避免多油烹調法煮成的食物。
7. 點選甜品、飲品要適宜：甜品含較多糖分和熱量，只宜淺嘗。飲品方面，宜多選清茶、清水、或少量純果汁。

進食時技巧

1. 均衡和適量地進食：依照均衡飲食之原則，不要在一餐吃下一整天所需的熱量或抱先吃為妙的心態，亦不用勉強吃罷所有食物。
2. 進食前撇走多餘的醬汁，不要以餸汁拌飯：宜減少食用含高脂肪的醬汁，如椰汁、白汁、咖喱汁等，並避免用餸汁拌飯。
3. 慢慢進食，不宜過急：進食速度過快不但會容易引致哽咽、令腸胃不適。因此，宜減慢進食速度。
4. 懂得婉拒不健康的食物：當朋友給予高熱量、高脂肪或高鹽分的食物時，不妨有禮貌地婉拒這些食物。



資料來源參考：<https://www.elderly.gov.hk> 衛生署長者健康服務

活動花絮

第十二期 創藝同行

2023年10月24日至12月30日



手工班



音樂班

水彩畫班



今期繼續有手工班、水彩畫班、音樂班，參加者積極參與活動，學習新技藝。

聖誕聯歡

2023年12月20日



聖誕節與聖誕老人合照

荷蘭銀行義工活動

2023年11月22日



多謝荷蘭銀行義工來到與長者遊玩

服務質素標準 (SQS) 介紹



標準一：服務資料

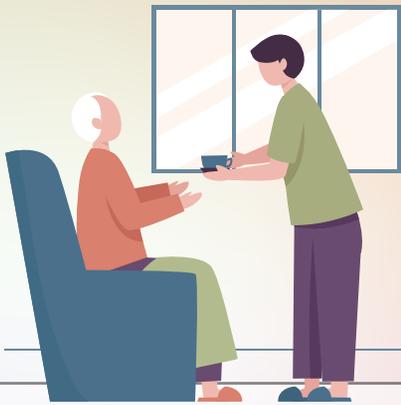
服務單位確保製備說明資料，清楚陳述其宗旨、目標和服務的形式，隨時讓公眾索閱。

標準二：政策和程序

服務單位應檢討及修訂有關服務提供方面的政策和程序。

標準三：檢討及修訂政策和程序

服務單位存備其服務運作和活動的最新準確紀錄。



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 洪麗燕主任 (中心主任)
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
Magnet Place Tower 1 三樓 03-04室
電話 2614 2911
傳真 2401 3111
電郵 soc.admin@poleungkuk.org.hk



出版日期: 2024年1月 督印: 洪麗燕 編印: 陳美慧、郭灝智 印刷數量: 200 本
出版: 保良局馬錦明馬章馥仙長者日間護理中心 地址: 荃灣沙咀道376號尚翠苑地下