



保良局  
PO LEUNG KUK

改善家居及社區照顧服務(油尖旺區)

# 油樂新知

第一期  
(2020年4-6月)

抗疫同行 邁步前行

「油」歷十五年



精彩每一天





在上一期周油一家(CEO)提到，周鴻標老人日間護理中心及改善家居及社區照顧服務(油尖旺)將會各自出版季刊。我們油尖旺的新季刊終於出世啦，取名為「**油樂新知**」。寓意希望每一位服務使用者及護老者，可以散發著喜悅及正能量，並在閱覽我們的季刊後，獲得有助「居家安老」新知識。

## 目錄

油樂新知介紹+目錄 .....	1
母親節禮物派發+新職員介紹 .....	2
疫情下之服務 .....	3
向護士致敬 .....	4
在家齊防疫 .....	5
夏日湯水 .....	6



# 祝各位婆婆 母親節快樂!



為老友記獻上小小心意



## 新職員介紹

護理員 陳素娥

大家好!我是新加入的護理員!好開心可以成為保良局大家庭的一員,認識到各位老友記,與大家共同工作。祝大家身體安康,生活愉快,工作順利!



# 疫情下之服務

在 2019 冠狀病毒病下，我們為有需要的服務使用者提供膳食、陪診、個人護理及藥物管理等服務。同工在疫情下謹守崗位，展現專業精神，希望長者在家中仍能感受我們的關懷。



護士曹姑娘為長者檢查雙腳、教導舒展手部的動作，並為長者檢查血糖。



護士黃姑娘為長者量度血壓、血氧含量及教導長者藥物管理。



疫情期間，護理員如常送飯及關顧服務使用者。

# 向各位護士致敬

1912年，為紀念南丁格爾對護理工作的貢獻，國際護士理事會將南丁格爾的誕辰日5月12日定為國際護士節。適逢這個節日，我們的服務使用者有感謝的說話，藉此多謝護士的關顧。



## 感謝信

保良局改善家居及社區照顧服務(油尖旺) 尊敬的陳若祺主任、曹姑娘二位大鑒：敬啟者。貴處送來給 [redacted] 的豐盛禮物，已敬收。隆情厚意，不勝銘感！謹此敬謝！

多年來，太太 [redacted] 獲貴處各位姑娘悉心照料，熱誠可嘉，嚴寒酷暑，拾風下雨，服務如常，電話慰問，倍感溫馨！我們非常感激，在此再表致謝！謹此敬頌

敬上

三十四



多謝護士盧麗霞 姑娘  
多謝您的关爱与帮助！  
例如帮我买袜、開針等！  
Thanks  
保良局改善家居及社區照顧服務(油尖旺)

多謝護士林嬋明 姑娘  
你好嗎？很感謝你一直以來  
的照顧耐心地聆聽我生活近況  
和解答我健康的問題及改善家居  
的缺點。就算近日在疫情影响下，也  
定時和我联络了解我的一切，真的很  
多謝你的關心誠意的努力！  
祝身體健康工作順利！  
Thanks  
13/5/2020

多謝護士黃 姑娘  
多謝妳悉心照料，  
護脚已好番了，  
多謝多謝  
Thanks  
保良局改善家居及社區照顧服務(油尖旺)

多謝護士 [redacted] 姑娘  
首先多謝妳名名太太  
位如她的到來对我太太  
的照顾和幫助，感激涕零  
在此祝妳聲謝，敬上  
Thanks 10-5-20  
保良局改善家居及社區照顧服務(油尖旺)

# 在家齊防疫

在疫情期間，為鼓勵長者在家中勤做運動，保持強身健體。安老及康復治療師同事製作了一系列「60秒齊防疫」的影片，並向長者派發光碟或發送影片連結，讓長者可在家觀看影片做運動及學習不同的小知識。



影片種類包括大笑瑜伽、記憶遊戲、安全餵食及發聲訓練等。有關影片可於保良局的 YouTube 頻道觀看，可掃描 QR Code 獲取影片連結。



向部分服務使用者借出平板電腦，讓長者學懂使用該裝置，觀看預先加載的影片，輕鬆獲取不同的資訊，如運動、快樂七式及健腦操等。





## 夏日湯水

# 苦瓜黃豆排骨湯



此湯可清潤消暑及排毒，  
特別適合身體內熱人士。

### 材料(2 人份量)

1. 2 條苦瓜
2. 300 克排骨
3. 100 克黃豆
4. 100 克鹹酸菜
5. 適量薑及蔥
6. 適量鹽及胡椒粉



### 步驟：

1. 黃豆浸在暖水中 1 小時，瀝乾備用
2. 鹹酸菜浸水 30 分鐘，每 10 分鐘換一次水，瀝乾切件備
3. 苦瓜切半去籽，然後切塊
4. 薑去皮切片，蔥切段
5. 將一煲水煮滾，加入薑片、蔥段及排骨汆水 5 分鐘，瀝乾備用
6. 準備一個大煲，加入排骨、黃豆、鹹酸菜，然後加入足夠份量的水蓋過所有食材
7. 用大火將水煮滾，煮滾後轉中火煮 45 分鐘
8. 加入苦瓜再煮 1 小時
9. 加鹽及胡椒粉調味即成

## 苦瓜營養價值知多啲

1. 苦瓜含有豐富的維生素 C，每一百克苦瓜含有 56 毫克的維生素 C。
2. 苦瓜具有清熱消暑、養血益氣、補腎健脾、滋肝明目的功效。
3. 清熱祛心火，解毒，明目，補氣益精。

# 端午節問與答



問：端午節是紀念誰？

答：屈原。



問：端午節是何時？

答：農曆五月初五。



問：端午節的傳統食物？

答：粽子。

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，提升服務質素，  
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	陳若祺女士 中心主任	何綺明女士 服務經理(安老)
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 保良局莊啟程大廈 5 樓
電話	23980903/ 23980904	22778888
傳真	23959767	28902097
電郵	ehccs@poleungkuk.org.hk	soc.admin@poleungkuk.org.hk

採編：福利工作員 黃汶興

督印：中心主任 陳若祺