



保良局深水埗長者日間護理中心

2013年3月(第二期)

主任的話

時光飛逝，轉眼間中心服務已一年，回想去年的這個時候，中心剛投入服務，很多長者對加入中心顯得很不適應，到現在每天開開心心到中心，開開心心的參加每日的活動，每一位燦爛的笑容是我們工作的最大動力。



中心會員人數(截2013年3月15日)：
正式會員人數共93人，暫託會員人數8人。

會員男女比例		會員接受服務分佈		
男	女	全會員 (每星期接受四天或以上服務)	部份時間會員 (每星期接受少於四天服務)	暫託會員人數
39人	54人	56人	37人	8人

活動推介-4月份



健康講座-骨質疏鬆

日期：2013年4月9日(二)

時間：上午11:00

內容：認識骨質疏鬆及護理

主講：衛生署李姑娘

費用：全免

負責職員：敖姑娘

*歡迎家屬參加



4月份生日會

日期：2013年4月26日(五)

時間：14:00-14:45

費用：全免

負責職員：譚姑娘

*歡迎家屬參加



現實導向小組

日期：2013年4月8日至5月27日
(逢星期一)

時間：14:00-15:00

費用：全免

地點：物理治療室

負責職員：黃姑娘

種植小組

日期：2013年4月10日至6月26日

時間：14:00-15:00

地點：常樂軒

內容：小盆栽

費用：全免

負責職員：曾姑娘



好歌齊齊唱

日期：2013年4月9日至6月18日
(星期二)

時間：14:00-15:00

內容：義工獻唱小調及懷舊金曲

費用：全免

負責職員：譚姑娘

齊畫水墨畫

日期：2013年4月11日至5月30日
(星期四)

時間：14:00-15:00

內容：學習繪畫花草蟲魚

導師：李幸賢

費用：全免

負責職員：譚姑娘



護老培訓-長者嚙安全要點

日期：2013年4月27日(六)

時間：14:00-15:00

地點：智樂軒

內容：認識吞嚙困難及飲食安全要點。

費用：全免

對象：護老者

負責職員：曾姑娘

活動推介-5月份



健康講座-痛風症

日期：2013年5月7日
(星期二)

時間：上午11:00

內容：認識痛風症及飲食/護理

主講：衛生署李姑娘

費用：全免

負責職員：吳姑娘

*歡迎家屬參加

懷緬治療小組

日期：2013年5月8日至6月20日
(逢星期三)

時間：14:00-15:00

費用：全免

地點：物理治療室

負責職員：黃姑娘

5月份生日會

日期：2013年5月28日
(星期二)

時間：14:00-14:45

費用：全免

負責職員：譚姑娘

*歡迎家屬參加



戶外暢遊樂

日期：2013年5月31日
(星期五)

時間：11:00-3:00

內容：暢遊南蓮園池

費用：\$80

負責職員：譚姑娘

*歡迎家屬參加

「無痛耆蹟」長者痛症管理- 長者痛症知多D

日期：2013年5月25日 (六)

時間：14:00-15:00

地點：物理治療室

對象：長者、社區人士
及護老者

費用：全免

負責職員：彭姑娘

*歡迎家屬參加

感官治療-聲色俱全

日期：2013年5月至6月(逢星期一)

時間：14:00-14:45

地點：感官治療室

內容：為中後期的腦退化長者
提供適當的感官刺激

費用：全免

負責職員：曾姑娘

活動推介-6月份



健康講座-中風知多少

日期：2013年6月11日

(星期二)

時間：上午11:00

內容：介紹中風的病徵
及護理

主講：衛生署李姑娘

費用：全免

負責職員：文姑娘

*歡迎家屬參加

「無痛耆蹟」長者痛症管理- 痛症評估及處理講座

日期：2013年6月8日

(星期六)

時間：14:00-15:00

費用：全免

地點：中心

對象：義工

負責職員：彭姑娘

端午節慶祝會

日期：2013年6月7日

(星期五)

時間：10:45-11:45

費用：全免

負責職員：譚姑娘

*歡迎家屬參加

護老鬆一鬆-笑看人生

日期：2013年6月15日

(星期六)

時間：14:00-15:00

地點：中心快活谷

內容：自助身心靈健康練習

對象：護老者

費用：全免

負責職員：譚姑娘

6月份生日會

日期：2013年6月29日

(星期六)

時間：14:00-14:45

費用：全免

負責職員：譚姑娘

*歡迎家屬參加





季節性流感

季節性流感與禽流感並不同。

1. 健康風險：

季節性流感爆發，是由早已在人類身上流傳的流感病毒亞型所引起。在香港，這種情況通常出現於每年一至三月及七、八月。健康的人患上節性流感後，通常會於二至七日內自行痊癒。

2. 預防措施：

流感疫苗是預防流感及其併發症的有效方法之一，建議長者及慢性病患者接種疫苗。

- 1) 保持良好個人及環境衛生(如洗手)，空氣流通。
- 2) 如有不適，避免到人多擠逼的地方。
- 3) 建立健康的生活模式，如養成恆常運動及均衡飲食的習慣等，以增強身體的抵抗力。

3. 徵狀：

發燒、流鼻水、咳嗽、喉嚨痛、頭痛、肌內痛。

4. 處理：如長者出現流感的徵狀，應：

- 1) 戴上口罩及盡快看醫生。
- 2) 留在家中休息
- 3) 多飲水，以攝取足夠水份。
- 4) 進食有營養及易消化的食物。
- 5) 保持空氣流通。
- 6) 注意保持良好的個人衛生習慣：
如飲食前及如廁後，須用視液徹底清潔雙手；
打噴嚏或咳嗽時要掩著口鼻，並要妥善處理口鼻排出的分泌物。

治療師的話

物理治療師專欄

「無痛耆蹟」計劃

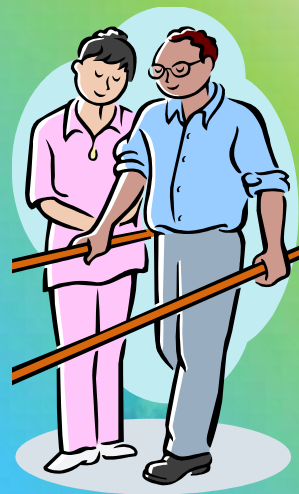
有研究發現超過九成的長者深受痛症困擾，但礙於經濟或對疾病缺乏認識，未有作出有效治療。本計劃由社會福利署攜手扶弱基金撥款贊助，由不同專業人士，包括中醫師、物理治療師、香薰治療師、護士及社工等組成專業團隊，指導長者自我管理痛症，舒緩長者生理或心理的痛楚，提高生活質素，做到「無痛耆蹟」。

服務對象：

1. 本局院友/會員
2. 持續或反覆出現疼痛6個月或以上
3. 有基本溝通能力

計劃內容：

1. 培訓活動
2. 社區教育推廣
3. 痛楚評估
4. 痛症舒緩管理小組
5. 活絡操推廣
6. 設立健樂閣
7. 總結及嘉許禮



歡迎受痛症困擾的院友/會員參與，如有查詢，請與負責職員彭元暉姑娘(物理治療師)聯絡。

職業治療師專欄

護老者交流(職業治療師曾姑娘)

日常生活輔助用具 (飲食篇)

對家中長者而言，改用這些「新潮玩意」來處理日常生活事宜也許會有點抗拒。但是，換一個角度來說，我們亦可把這些輔助器具看作是我們身體功能的延伸。繼上期的日常生活輔助用具之生活篇後，今期介紹一些關於飲食的輔助器具以供參考。

筷子輔助器

減低長者手指動作的負擔，可以有助提高自理能力



矽膠開瓶器

矽膠開瓶器可吸附在瓶蓋上，以防滑手之餘且有利使用手指或掌心扭開瓶蓋



電動開罐頭刀

長者只需輕按罐頭刀上的綠色按鈕，便可開啟罐頭



鼻曲型膠杯

長者飲水時，口是貼著平口杯邊，從而不用把頭昂得太高，減低嗆喉機會



大手柄叉子(可彎曲)

叉子前端可屈曲不同角度而幫助手部不靈活的長者使用



防掉碟

底有吸盤，可把碟吸在枱上固定地方，方便長者單手食用



老友記資訊欄



長者生活津貼

長者生活津貼，又稱為「特惠生果金」，每月\$2,200，目的是為長者提供合理的經濟支援，補助他們的生活開支，並非如綜援般供賴以為生。立法會財務委員會已於2012年12月通過此計劃。此項津貼計劃將於2013年4月發放首批津貼，津貼金額將會追溯至2012年12月1日。

「假日照顧」服務

週日工人放假我要出國，無人照顧亞媽...

真係好啱，咁就唔洗送佢去老人院啦！

放心啦！「假日照顧」服務幫到我地，保良局轄下五間日間護理中心二零一二年二月起，星期日亦服務長者，你地可以安心放假啦！

服務時間

逢星期日早上九時至下午五時

服務內容

接送、膳食、個人護理、小組、復康及社交活動。等。

服務對象

年滿六十歲或以上，有假日照顧需要。

名額及費用

10位，每天\$40。(按社署釐定收費)

如欲查詢詳情，可致電中心護士姑娘查詢

地址：九龍深水埗白田邨第十三座地下19-27號

電話：2779 4418

活動花絮

小組活動

懷舊小組之談婚論嫁



懷舊小組之生兒養女



教育小組之日常生活



教育小組之刺激聽覺



節慶活動留影

聖誕節 

老友記最愛聖誕老人



聖誕老人派禮物



小學生報佳音



2013花展



農曆新年



農曆新年福滿滿之財神爺駕到

敬老賀新春 



中心每月恆常小組

星期一	園藝、聲色俱全、棋開得勝
星期二	好歌齊齊唱、手工藝
星期三	影音齊共享、手工藝
星期四	妙筆生花水墨畫、娛樂天地
星期五	美食DIY
星期六	活力護心操

*每日亦有運動、認知訓練、午飯後集體運動



開心自由講

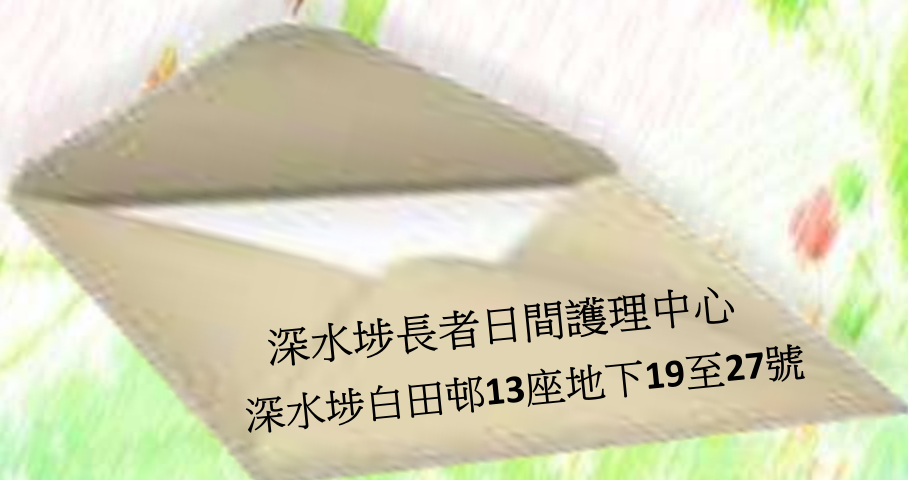
如對本中心/服務有任何意見或建，可即時向當值職員提出或聯絡下列負責人。你的意見有助我們持續改善，提昇服務質數，令服務達至臻善，多謝支持。

歡迎透過以下途徑向我們提出:

負責人：	譚巧蘭女士 中心主任	吳秀蘭女士 助理社會服務總幹事 (安老服務)
地址：	深水埗白田邨13座地下 19至27號	香港銅鑼灣禮頓道66號莊啟 程大廈5樓
電話：	2779 4418/2779 4428	2277 8888
傳真：	2779 4438	2890 2097
電郵：	shamshuipo@poleungkuk.org.hk	Soc.admin@poleungkuk.org.hk

督印人：譚巧蘭

校對：陳錦國



深水埗長者日間護理中心
深水埗白田邨13座地下19至27號