



# 保良局深水埗長者日間護理中心

2014年1月(第五期)

很快又到中國人的農曆新年，相信大家已開始辦年貨。洗邋邋，預備過年，以煥然一新姿態迎接新一年。在此先向各位拜個早年，祝福大家：



中心會員人數(截2013年11月31日)：

## 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 (每星期接受少放四天服務)	暫託會員人數
36人	60人	62人	34人	5人

# 我們的服務團隊

## 保良局 深水埗長者日間護理中心

中心主任(註冊社工)  
(1人)

註冊護士  
(1人)

登記護士  
(2人)

物理治療師  
(1人)

職業治療師  
(0.5人)

註冊社工  
(1人)

常務助理  
(1人)

護理員  
(16人)

司機  
(4人)

庶務員  
(3.5人)

廚師  
(1人)

運動助理  
(2人)

大家好，我是11月入職的社工王姑娘，好開心好開心加入深水埗長者日間護理中心這個大家庭，認識每一位老友記和同事。我平時喜歡看電影和吃甜品，大家有什麼好介紹都可以和我分享！春節將至，祝各位老友記身體健康，同事工作愉快。謝謝大家！！

社工王姑娘



# 活動推介-1月份

2014



## 健康講座-長者皮膚問題與處理

日期：2014年1月7日(二)

時間：上午11:00

內容：講解如何護理皮膚

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



## 12至1月份生日會

日期：2014年1月10日

(星期五)

時間：13:45-14:30

費用：全免

負責職員：王姑娘

\*歡迎家屬參加



## 駿馬奔騰來報喜

日期：2014年2月7日 (五)

時間：13:45-14:45

地點：智樂軒之客廳

內容：新春歌曲齊齊唱、  
小禮物

費用：全免

負責職員：王姑娘

\*歡迎家屬參加



## 認知訓練-現實導向

日期：2014年1月3日至3月28日

(逢星期五)

時間：14:00-15:00

費用：全免

地點：智樂軒



## 音樂小組

日期：2014年1月3日至3月28日

(逢星期五)

時間：14:00-15:00

費用：全免

地點：健樂軒

## 美食小組

日期：2014年1月3日至3月28日

(逢星期五)

時間：14:00-15:00

費用：全免

地點：常樂軒



## 水墨畫進階2

日期：2013年12月12日至  
2014年2月27日(四)

時間：13:45-14:45

內容：學習繪畫蔬果、花卉

導師：李幸賢

費用：全免

負責職員：譚姑娘

# 活動推介-2-3月份

## 健康講座-

### 長者簡易保健運動

日期：2014年2月4日(二)

時間：上午11:00

內容：教授長者保健運動

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



## 感官治療小組

日期：2014年2月10日至3月31日(逢星期一)

時間：14:00-15:00

費用：全免

地點：常樂軒

## 2014年甲午敬老賀新春

日期：2014年2月18日(二)

時間：上午11:00

內容：醒獅、午宴、表演、抽獎

地點：九龍灣國際展貿中心三樓

費用：\$90 名額：24人

負責職員：王姑娘

## 「無痛耆蹟」計劃一

### 長期痛症知多D講座

日期：2014年2月22日(六)

時間：10:30-11:30

費用：全免

地點：智樂軒

地點：九龍灣國際展貿中心三樓

費用：\$90 名額：24人

負責職員：王姑娘

## 健康講座-排便可以好輕鬆

日期：2014年3月4日(二)

時間：上午11:00

主講：衛生署李姑娘

費用：全免

負責職員：楊姑娘

\*歡迎家屬參加

## 2至3月份生日會

日期：2014年3月14日(五)

時間：13:45-14:30

費用：全免

負責職員：王姑娘

\*歡迎家屬參加







## 老年人的營養需求

老年人生理機能逐漸衰退，新陳代謝下降，消化吸收功能減弱，加上咀嚼能力不良，故此需充分瞭解老年期特殊營養需求和注意事項，方能延年益壽，健康到老。

### 老年期的飲食原則：

- 1) 適時補充維生素B群，因生病後都會造成大量流失
- 2) 減少動物性脂肪攝取
- 3) 少吃多餐，三餐用點心補充營養
- 4) 均衡攝取新鮮蔬菜，補充膳食纖維
- 5) 每日補充新鮮水果，以攝取維生素
- 6) 少鹽、醬料、多用香料、中藥及酸味烹調食物，可刺激味覺，增進食慾
- 7) 補充鈣質，預防骨質疏鬆
- 8) 少吃辛辣食物



老年期適宜的食材

類別	健康好食物	代表食物
魚肉豆蛋奶類	雞蛋（蛋黃每日限一個）、黃豆、低脂奶類、豆漿、豆腐、瘦肉、花生、黑豆、貝類、鱈魚、鱸魚、三文魚、秋刀魚、小魚乾	
五穀根莖類	紅豆、燕麥、梗米、蕎麥、全麥麵包、雜糧、薏米、胡蘿蔔、番薯、芋頭、馬鈴薯、五穀米、山藥、洋蔥	
蔬菜類	豌豆苗、冬瓜、大青瓜、九層塔、苦瓜、椰菜花、椰菜、芹菜、蘆筍、番薯葉、南瓜、萵菜、西蘭花、豆芽、絲瓜、芹菜、香椿、茼蒿、香菇	
水果類	香蕉、西瓜、水蜜桃、木瓜、芒果、奇異果、番石榴、西柚、番茄	

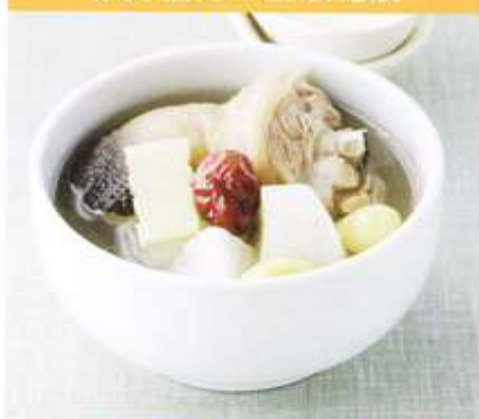
註：西柚會影響某些藥物的藥效，並引起副作用，服藥期間不建議食用。

## 延緩腦部退化小祕方：

進食時的咀嚼動作，可以幫助延緩腦部退化，有效刺激大腦掌管記憶的細胞，避免腦部記憶功能下降。多運用梳頭的方式按摩頭部，能刺激頭皮與腦部神經，有助於防止老退化的發生。



### 維持腦力+止咳化痰



熱量	醣類	脂肪	膳食纖維
1008.7大卡	42.2克	42.6克	5.6克

## 白果蘿蔔雞湯 5人份

### 材料

走地雞腿切塊600克，白果15顆  
白蘿蔔300克，紅棗5顆，薑片15克  
水1000c.c.

### 調味料

鹽1湯匙，米酒20c.c.

### 做法

- 1 走地雞腿塊放入滾水中氽燙，再撈出用冷水沖涼洗淨，備用。
- 2 白蘿蔔去皮後切小塊，與做法①及白果、紅棗、薑片一起放入鍋中，加水1000c.c.，以大火煮開後轉小火續煮。
- 3 燉煮約1小時，至雞腿肉與蘿蔔均軟爛，加入調味料即可。

### 食療保健療效

白果能斂肺定喘，兼有化痰之效，能保護神經細胞，防止老人痴呆症。與素有「小人參」美稱的蘿蔔同煮雞湯，十分適合老人食補。

### 容易消化+補充體力



熱量	醣類	脂肪	膳食纖維
447.4大卡	88.8克	2.3克	3.0克

## 蔬菜鹹粥 2人份

### 材料

瘦絞肉50克，蔥段10克  
紅蘿蔔絲15克，胡瓜絲80克  
白飯1碗，芹菜末10克，薑末15克

### 調味料

醬油、鹽各1茶匙，橄欖油適量  
生粉、胡椒粉、麻油各少許

### 做法

- 1 瘦絞肉以生粉和醬油拌勻醃5分鐘，備用。
- 2 熱鍋倒入油，加入蔥段爆香，放入紅蘿蔔絲、胡瓜絲炒至微軟。
- 3 加入適量的水煮開，放入醃絞肉、薑末，滾沸後放入白飯與鹽，煮至入味呈稠狀，加入芹菜末，淋上麻油、胡椒粉即可。

### 食療保健療效

瘦絞肉有豐富蛋白質，也容易咀嚼消化。加入蔬菜一同烹煮，能夠增加膳食纖維與營養。



長期痛症在香港十分普遍。二零零二年一份調查報告發現香港有一成人口在調查前十二個月內曾患有長期痛症。常見的痛症包括頭痛、關節痛、腰背痛及神經痛。

當痛楚持續或間歇性出現超過三個月或以上，就成為長期痛症。長期痛症疼痛在患處痊癒後仍會持續，而且沒有明顯患處，單靠藥物及休息並不能處理痛患。有調查發現七成長期痛症患者的日常生活及活動能力受到影響，引致生活質素下降。多達七成患者感焦慮或抑鬱，部份患者自信心偏低及感到孤立無助。由於痛楚的感覺會長期困擾着患者，患者會因害怕痛楚而長期休息及減少活動，令到軟組織繃緊及肌肉力量下降，長遠耐力及活動能力下降。另外，痛楚及活動障礙令患者產生情緒問題，影響社交及人際關係，再加上家庭壓力，失業或經濟問題，使患者承受巨大的壓力。這些負面的身心影響會加深痛楚的感受，加劇病情，形成無休止的惡性循環。

長期痛症的治療原則，主要協助患者減輕痛楚，改善活動能力，克服心理障礙及提高生活質素。治療包括藥物治療，物理治療，職業治療，心理輔導及行為治療。

物理治療方面，治療師會以冷熱敷，電療及手法治療等協助患者減輕疼痛；亦會建議患者進行合適運動，包括關節運動，肌力鍛練，伸展及耐力訓練，以維持活動能力，增加活動的自信心。此外，治療師亦會為日常生活提供建議，包括建議使用輔助器材，關節的保護及正確的姿勢等，以協助患者面對痛症，維持生活質素。

除了別人及外力的幫助，長期痛症患者應學習接受和克服痛楚的感覺，控制負面情緒，主動尋求專業協助，以及積極面對日常生活。患者的決心，堅持和耐性，再加上專業的綜合治療協助，定可走出長期痛症的惡性循環。

#### 參考資料：

1. 長期痛症知多啲 香港醫院管理局聯科綜合痛症治理專責小組  
[http://www21.ha.org.hk/files/PDF/painbooklet\\_2nd\\_edition.pdf](http://www21.ha.org.hk/files/PDF/painbooklet_2nd_edition.pdf)
2. 長期痛症常見問題 醫院管理局聯科痛症治療工作小組  
<http://www.hkpainsociety.org/public%20info/HA%20Task%20Force%20FAQ%20Chi.pdf>

長者隨身體逐漸衰退，為避免意外發生，於外出時都會使用輪椅。市面上有很多輪椅款式以供選擇，但一般市民未必能對選擇輪椅款式有所認識，以下為基本的輪椅簡介，實際情況請與醫生或治療師查詢。

## 輪椅支架結構款式:

- ☞ 一般普通輪椅
- ☞ 可自行推動但車身較重
- ☞ 多使用較沉重支架物料如電鍍支架，價格較便宜但易生鏽

## 可摺疊式輪椅

- ☞ 多使用較輕物料如鋁合金，可摺收擺放，方便外出使用，不生鏽但價錢較貴
- ☞ 適合體重較重的用者或體力較弱需輔助使用的人士



## 多功能輪椅(如高背式)

- ☞ 適合頭、腰控制力較差的用者
- ☞ 車身特長及笨重，所需活動空間較大
- ☞ 另因輪椅背部特高，用者較難有效地自行推動輪椅
- ☞ 可調較椅背高度和斜度，但價錢昂貴



## 輪胎:

- ☞ 實心胎: 毋須充氣，保養簡單
- ☞ 充氣胎: 避震效果好，但容易被刺穿及需要定期充氣

## 扶手:

- ☞ 短扶手: 易於推近檯邊，減少進餐不便
- ☞ 長扶手: 於轉移時，提供較多支持
- ☞ 活動型: 可拆或後翻方便用者過床及位置轉移
- ☞ 升降扶手: 可按調較高度以符合個別需要



## 腳踏:

- ☞ 固定: 價格較便宜但轉移時較易拌倒
- ☞ 活動(可拆及外旋): 腳踏可拆下和旋開，方便使用者轉移
- ☞ 升降腳踏: 適合特別護理如下肢打了石膏或安裝了支架用者



參考資料:

香港輪椅輔助隊: <http://www.hkwheelchair.org.hk/>

九龍醫院職業治療部: [http://www21.ha.org.hk/files/PDF/self%20tools\\_printed%20matter/Use%20of...](http://www21.ha.org.hk/files/PDF/self%20tools_printed%20matter/Use%20of...)

醫院管理局「智友站」: [http://www21.ha.org.hk/smartpatient/tc/selfmanage\\_tools/selfCare.html](http://www21.ha.org.hk/smartpatient/tc/selfmanage_tools/selfCare.html)



# 活動留影

『無痛耆蹟』痛症管理小組



9~11 月生日會



針灸治療



雅居樂義工探訪



香薰治療



延展服務：懷舊美食之夜



講座：不良姿勢與長期痛症的關係



白田天主教小學報佳音



耆義同行-下午茶聚



# 生日快樂

9~11月份







★HAPPY★  
BIRTHDAY!





# 開心自由講

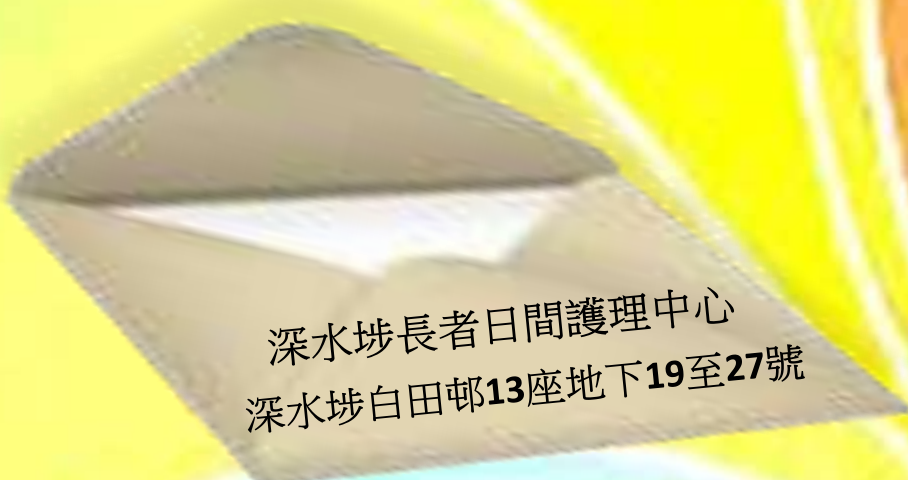
如對本中心/服務有任何意見或建議，可即時向當值職員提出或聯絡下列負責人。你的意見有助我們持續改善，提昇服務質數，令服務達至臻善，多謝支持。

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	林玉儀女士 安老社區服務經理
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：	shamshupo@poleungkuk.org.hk	Soc.admin@poleungkuk.org.hk

督印人：譚巧蘭

校對：王映漫



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