



保良局深水埗長者日間護理中心

2016年1月(第十三期)

發掘長者才能，發揮所長



藝術、手工藝能帶來成功感、滿足感及歡樂



均衡飲食的重要性

均衡飲食使身體正常運作，有助抵抗疾病，讓你時刻感到精力充沛並維持理想體重。如要達致理想體重，最有效及可持續的方法便是保持健康飲食並進行適量運動。

吃得健康的三大原則，分別為：**進食多類食物**、**避免暴飲暴食**及**注意均衡**，以吸收各種所需營養。例如：

1. 選擇非油炸食物

油炸過程令食物脂肪含量增加，故宜減少選擇油炸、油泡、紅燒菜式，以灼、蒸、烤等菜式取代，如焗薯代替薯條、烤雞代替炸雞。



2. 蔬菜不可缺少

出外用膳容易多肉少菜，建議多點一碟時令蔬菜或多選蔬菜配肉類菜式，如西芹肉片，並以每人每餐最少半碗蔬菜為目標。



3. 選擇低脂肉類

豬腩肉、排骨、牛腩、牛肋骨、肉眼扒等脂肪頗高，不宜常吃，可選擇脂肪含量較低的瘦肉、豬柳、瘦豬扒、牛柳、西冷、牛腱及去皮禽肉等

飲食策略：

1. 適可而止：切勿眼闊肚窄，進食過量，點菜宜適量
2. 小碗小碟：控制飲食份量
3. 慢慢咀嚼：不要狼吞虎嚥，進食到七至八成飽以控制食量
4. 避免醬汁：要求食肆將醬汁另上，以減少油及鹽份吸收
5. 甜品壓軸：建議以水果拼盤為飯後甜品
6. 蔬菜為先：蔬菜的膳食纖維有助增加飽肚感，可控制食量

- 7.飲品減糖：以清茶、清水為佳，如要飲用，宜少糖或走糖
- 8.不要強食：不要勉強吃剩餘的食物

以下是一些小食的健康指引

	較健康的選擇	不宜多吃
 <p>麵包類</p>	豬仔包、提子包、白方包 (可搽少量果占 / 花生醬)、全麥包 (可加低脂芝士 / 火腿 / 水浸吞拿魚)	菠蘿包、雞尾包、牛角包、椰絲包、沙翁、腸仔包
 <p>糕點類</p>	砵仔糕、大菜糕、馬蹄糕、紅豆糕 (不含椰汁、花奶)	蛋撻、西餅、牛油蛋糕、沙琪瑪、中式唐餅、椰汁糕
 <p>餅乾類</p>	梳打餅、克力架、全麥餅、茶餅、馬利餅	曲奇餅、夾心餅、威化餅、芝士餅、朱古力餅、酥餅
 <p>蔬果類</p>	烱粟米、車厘茄、各式水果如橙、蘋果、香蕉、西瓜等、提子乾 (無加糖)	罐頭水果、加進大量沙律醬的什菜沙律、牛油粟米、加糖乾果如蜜餞、菠蘿乾、醃製涼果如話梅、炸薯條
 <p>奶類</p>	脫脂奶及奶粉、低脂奶、低脂乳酪、低脂芝士	全脂奶及奶粉、朱古力奶、全脂乳酪、含全脂芝士成分的食物如芝士蛋糕、含大量煉奶或花奶的食物及飲料、雪糕
 <p>其他</p>	少量糖分的脫脂奶麥皮 (沒有加淡奶、煉奶)、少量糖分的糖水 (腐竹蛋花、紅豆沙、蕃薯)、焗 / 炒栗子、無鹽的烱 / 焗花生	三合一燕麥片、含椰汁糖水如椰汁西米露、椰汁黑糯米等、鹽焗或油炸花生、朱古力



治療師的話

職業治療師 曾姑娘

個人家居安全評估支援

長者隨著年齡的增長，身體機能逐漸衰退，所以跌倒危機亦隨之增加，而日常自我照顧的能力都會有所下降，若能藉著使用不同的用具完成日常活動，可有助減少因體能或智能退化而影響長者的自我照顧能力以及減低照顧者勞損的機會。



有輪便椅

當中的家居安全評估可為身體機能或認知能力受損的長者提供符合個人家居安全評估支援，除了減低家居意外危機外，亦有助長者「居家安老」，加強長者的自信心及自我形像，提高安全，減少依賴，令生活更寫意，同時更可以減輕照顧者壓力。

治療師可根據長者個別的不同需要提供支援，簡而言之，家居安全評估包括：

改善家居環境以切合長者需要，促進長者自主能力。治療師首先評估長者身處的家居環境，進行現場量度及作出建議，例如：扶手、斜台、起床吊架量度及協助安裝符合個別長者高度的輔助用品等。

治療師按需要建議合適器材以促進長者自我照顧能力，並減輕照顧者負擔如：便椅、輪椅、特製坐廁增高器、沐浴輔助用品、起床輔助器材、床欄、減壓用品、輔助食具、梳洗用具、離床警報器、走失警報器、刻有聯絡電話的名牌及高背椅等。



坐廁增高器



安裝扶手



加建斜台



浴缸板



裝置床邊扶手



床尾繩梯



安裝床欄



掛牆起身器



防走失器



床邊便椅



減壓坐墊

參考資料: 房協長者通, 居家通, 衛生署 (長者及護老者選用以上各用具, 必須經過治療師的評估)

活動花絮

仁愛堂外展牙科服務



2015志蓮靜苑及南蓮園池之旅





活動花絮-終身美麗



『連成一線』愛心義工服務



曾子文化協助會_19.9.2015白田送暖



九巴之友_12.12.2015白田送暖

衷心感謝

感謝各界捐贈，所有捐贈將用於增善長者服務及長者活動。

嚴年先生 捐款 \$100

關浣霞小姐捐款 \$500

張啓開先生捐款 \$500

李婉文小姐捐款 \$400

陳潔芳小姐捐款 \$500

劉親親屬捐贈全新站立式換片機一部

志蓮淨苑捐贈迷你月餅170個

樂在耆「連」

長者數碼網絡計劃

- 於中心舉辦「數碼體驗日」，由受訓義工介紹平版電腦及智能電話的使用方法。教授利用iPad上網搜索軟件、尋找網絡上的健康資訊。
- 日間中心員可於「iPad站」放開時段內，輕鬆使用iPad。
- 舉辦iPad認知訓練小組，訓練長者的手眼協調及專注力等等。
- 參與社區數碼健康遊戲日



計劃推行日期：2016年1月至2016年7月

有興趣人士可向社工王姑娘查詢



活動推介(1)

懷緬治療小組- 在家以外

日期：2016年1月4日至3月21日
(逢星期一)

時間：下午2:00至2:45

名額：10人

費用：全免

負責職員：治療助理 鄧姑娘

認知治療小組- 行遠D

日期：2016年1月5日至3月22日
(逢星期二)

時間：下午2:00至2:45

名額：10人

費用：全免

負責職員：治療助理 鄧姑娘



日常生活小組- 愛與日飛行

日期：2016年1月8日至3月18日
(逢星期五)

時間：下午2:00至2:45

名額：10人

費用：全免

負責職員：治療助理 吳姑娘



現實導向小組- 任我行

日期：2016年1月9日至3月19日
(逢星期六)

時間：下午2:00至2:45

名額：10人

費用：全免

負責職員：治療助理 吳姑娘

預防跌倒講座

日期：2016年1月13日(三)

時間：上午10:30至11:30

主講：物理治療師 彭姑娘

費用：全免

*歡迎家屬參加



健康講座-規劃圓滿人生

日期：2016年1月6日(三)

時間：上午11:00

主講：衛生署李姑娘

費用：全免

負責職員：護士 李Sir

*歡迎家屬參加



1516水墨畫班(2)

日期：2016年1月7日至3月3日
(逢星期四)

時間：下午2:00至2:45

名額：12人

費用：全免

負責職員：社工 王姑娘



健康講座-改善記憶:日常生活應用篇

日期：2016年2月2日(二)

時間：上午11:00

主講：衛生署李姑娘

費用：全免

負責職員：護士 文姑娘

*歡迎家屬參加



活動推介(2)



樂動舞繽紛運動小組

日期：2016年1月6日至3月2日
(逢星期六)

時間：下午2:00至2:45

名額：10-12人

費用：全免

負責職員：物理治療師 彭姑娘



新春吊飾製作班

日期：2016年1月27日(三)

時間：下午2:00至2:45

費用：全免

負責職員：社工王姑娘

*歡迎家屬參加



1516剪髮服務

日期：2016年2月2日(二)

時間：下午2:00-4:00

名額：14人

費用：\$20

理髮義工：葉偉康先生

負責職員：社工王姑娘



新春慶祝會

日期：2016年2月15日(一)

時間：下午2:00至2:45

費用：全免

負責職員：社工王姑娘

*歡迎家屬參加



2015年敬老賀新春

日期：2016年2月23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

1至3月份生日會

日期：2016年2月29日(一)

時間：下午2:00-2:45

費用：全免

負責職員：社工王姑娘

*歡迎家屬參加



健康講座-自助按摩

日期：2016年3月7日(一)

時間：上午11:00

主講：衛生署李姑娘

費用：全免

負責職員：護士 吳姑娘

*歡迎家屬參加



服務質素監察標準

標準14：私隱及保密

服務單位尊重服務使用者保護私隱和保密的權利。

快活谷 1週年

在白田村長者支持下，<快活谷>於
2015年10月16日在一片歡樂中

1歲喇!

在過去一年，中心會員人數突破

150人。同時在健康(講座、

身體檢查、借用單車、理髮等)、

社交(卡拉OK、生日會、旅行、

參觀、節日慶祝會等)、教育

(IPAD、不同手工小組、烹飪、

生命教育等)、義工(飯堂協助、

活動推行、探訪、慈善籌款、

表演等)

積極發展，希望讓長者們身、

心、靈健康發展，多一個聚腳處。

希望大家繼續支持中心，歡迎白田
村長者加入我們，亦歡迎有志於義
工服務之人士加入。

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，提升服務質數，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	張飛先生 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：	shamshuipo@poleungkuk.org.hk	Soc.admin@poleungkuk.org.hk

捐款表	本人_____ (善長姓名)為會員之家屬，現樂意透過以下方法捐款予貴中心： <input type="checkbox"/> 劃線支票(金額:港幣 _____) 支票抬頭請寫「保良局」，並寄回本中心。 <input type="checkbox"/> 親臨本中心以現金捐款
意見欄	**歡迎你對本中心的服務提出意見或建議，並請留下閣下之姓名及聯絡電話，以便跟進回覆** (可親身交回、郵寄或傳真至本中心) 姓名： _____ 聯絡電話： _____ _____ _____ _____

督印人：譚巧蘭

校對：王映漫