



保良局朱李月華長者日間護理中心

2016年10月(第十六期)

與時並進 打破數碼隔閡



輕輕鬆鬆學IPAD 鍛煉「腦力」



活到老 學到老



與香港基督教服務處深東樂TEEN會合辦

數碼共融 長幼齊動



日出有時 日落有時

從前，有親人離世，人們多數在考慮選擇土葬或火葬(擺放骨灰龕位)，現在可以有更多的選擇：紀念花園撒友灰、海上撒灰等。食物環境衛生署設立的紀念花園，讓先逝者後人可以將離世者的骨灰在紀念花園青草地上撒灰，落葉歸根。此外食環署亦提供免費海上撒灰服務，回歸自然。



紀念花園

- (1) 哥連臣角
- (2) 鑽石山
- (3) 富山
- (4) 葵涌
- (5) 和合石
- (6) 長洲
- (7) 南丫島
- (8) 坪洲

申請辦法及費用

申請人可親自或委託授權人帶備「領取骨灰許可證」，前往食環署位於紅磡或跑馬地的墳場及火葬場辦事處辦理申請手續。申請人亦可以郵寄或傳真方式遞交申請。[申請表格](#)可從食環署網頁

(<http://www.fehd.gov.hk>)下載。

資料來源：食物環境衛生署-回歸自然 生生不息小冊子。

回歸自然 生生不息



流行性感冒



流行性感冒（流感）是由流感病毒引致的急性呼吸道疾病。在本港，流感一般於一至三月和七、八月較為流行。已知的流感病毒有三種類型：甲型、乙型和丙型。



病徵

健康的人患上季節性流感後，通常會於二至七天內自行痊癒。病徵包括發燒、咳嗽、喉嚨痛、流鼻水、肌肉痛、疲倦和頭痛；亦可能出現嘔吐和腹瀉等。但免疫力較低的人士或長者一旦染上流感，可以是嚴重的疾病，並且可能會出現支氣管炎或肺炎等併發症，甚至死亡。



傳播途徑

流感病毒主要透過由患者咳嗽、打噴嚏或說話時產生的飛沫傳播，亦可透過直接接觸患者的分泌物而傳播。潛伏期一般約為一至四天。



傳染期

患者可在病發前約一天至病發後五至七天內感染他人。而幼兒或免疫功能嚴重受損人士的傳染期甚至會更長。

治理方法

- *充足休息和多喝水
- *若出現流感病徵，切勿上班或上學。如果病徵持續或惡化，應立即求診
- *抗生素是治療細菌感染而非病毒感染的藥物，服用抗生素不能治愈流感或加快痊癒
- *抗病毒劑能減輕病情和縮短患病時間，但必須經由醫生處方才可服用

流行性感冒

預防方法



保持雙手清潔



如有呼吸道感
染病徵，應配
戴口罩



保持空氣流通



接種流感疫苗



打噴嚏或咳嗽時，應掩著口鼻

鳴謝

志蓮淨苑 捐贈迷你月餅200個

曾子文化協會捐贈長者中秋探訪禮物包60份

實習社工介紹

大家好！我是實習社工李君兒。在云云機構當中能有幸於這中心實習，實是難得的經驗和緣份。同時很高興有機會認識每一位的老友記。接下來的日子，我會盡心、盡力和盡責去服務你們。



大家好，我是來自明愛專上學院的實習社工學生，可以叫我袁姑娘，也可以叫我肥比姑娘，喜歡唱歌和看韓劇。今年的九月至一月初會在此實習，有機會負責小組活動，歡迎老友記有空可以找我聊天，大家多多指教。



運動知多少(第三篇)

物理治療師 彭姑娘

上期跟大家介紹了做運動的好處及建議的運動量，今期跟大家分享運動的注意事項。

老友記進行運動時，要注意以下幾點：

1. 個人狀況

注意身體狀況，如有不適，不要勉強進行。若有慢性痛症，在急性期(患處出現紅、腫、熱、痛等徵狀)過後可回復運動，而沒有受影響的部份可以如常運動。若患有慢性疾病，運動前可徵詢醫護人員的意見。亦要避免在太飽或太餓的狀態下進行。運動期間要保持呼吸暢順，留意身體狀況，量力而為，需要時休息及飲水。

2. 環境安全

若天氣過份炎熱，寒冷或潮濕，即使在室內運動亦要多加注意，盡量避免過於劇烈的運動並需要適當休息及飲水；烈日當空、雨天及「空氣質素健康指數」高時，應避免在戶外進行運動。



如常



考慮減少戶外體力消耗



減少戶外體力消耗



盡量減少戶外體力消耗



避免戶外體力消耗

運動時要預留足夠空間，避免在濕滑，不平或人多的地方進行，亦不宜在過於僻靜的地方，以免需要時未能得到協助。因此，運動時最好能相約朋友一同進行，可以增進感情又可互相照應。

3. 合適衣物

運動時要穿著舒適及合適的衣物，厚薄及尺碼要適中。鞋最好具備防滑及減震功能，而且需避免過硬。若進行戶外運動，可按需要可帶備帽子及薄外套，需要時使用防曬及防蚊產品。另外，運動時需帶備適量水，需要可預備少量食物。



4. 正確運動

要正確地進行運動，動作不要過大或過急，亦不要自行更改動作或進行不當動作，如有疑問，可以向物理治療師查詢。



另外，不要突然大幅度加大訓練強度及難度，應該逐漸及逐少增加，待身體適應一段時間後才再作改動。簡單而言，若想增加運動的強度，建議每次只增加一個項目，例如：增加運動時間，增加運動次數，增加負重量，增加動作，提高動作難度等，增加後進行一段時間，再作另一項目的增加。

總結：

各位老友記，做運動時留意以上要點，就能做得放心又安全。

下期將會介紹適合家居進行的運動，各位老友記要密切留意。

參考資料：

-衛生署長者健康服務「運動樂頤年使用者手冊」

-衛生署長者健康服務網站

http://www.info.gov.hk/elderly/chinese/health_lifestyle/ex_safe.htm

-環保署 <http://www.aqhi.gov.hk/tc/what-is-aqhi/about-aqhi.html>

-康樂及文化事務署 – 普及健體運動

<http://www.lcsd.gov.hk/healthy/b5/senior.php>

治療師的話

認知障礙症 (腦退化症) ~ 記憶力處理要點_延續編

職業治療師曾姑娘

照顧者在照顧患認知障礙症長者時面對很多的困難及挑戰，如能在一些事物方面多加留意及安排，有助減低患認知障礙症長者可能遇上的危機及風險：



照顧要點包括：

- 用簡單的文字/ 圖畫提示咭貼在家庭用具的附近（如：廚食爐、熱水爐）以提醒長者的正確使用方法。
- 在水龍頭及煮食爐旁貼上標籤提醒長者在使用後緊記關上。
- 使用電磁爐，有自動熄火功能，防止因忘記熄火引起火警危機。
- 使用會響自動跳掣的熱水煲水壺，減低意外的發生
- 在門後貼上提示咭，提醒外出時注意事項
- 在浴室的花洒或水龍頭加上恆溫器，減低燙傷風險
- 避免使用玻璃碗碟，因容易打破玻璃而割傷



關爐頭



關門窗



關電器



關水喉



帶助行器具



帶鎖匙



帶手提電話



帶身份証



帶錢包

資料參考: 衛生署長者健康服務網站, 香港認知障礙症協會

「認知障礙症」訓練：應用程式介紹

平板電腦(iPad)不只是潮流用品，亦是認知障礙症患者的好幫手。透過適合長者程度的應用程式，進行認知訓練及手眼協調活動，以維持長者的能力，有助鍛練腦筋及延緩認知退化。以下是一些應用程式推介：

視覺及專注力訓練



動物朋友找不同



FindDiff



FruitNinjaFree



Num25



秘密花園

記憶訓練



六藝



翻翻樂

手眼協調訓練



魔法動物拼圖



Cooking Mama

認知障礙症知多D

有關認知障礙症資訊，包括：成因，治療方法、照顧技巧，處理情緒及行為徵狀等，另外有健腦遊戲幫助老友記健腦呢！



腦退化一按知



活動推介(1)

10-12月份講座系列

講座主題	日期及時間	主講機構
水栽植物	10月4日 (上午10:30-12:30)	康文署 
退化性關節炎 	10月19日(上午11-12)	本局明愛離院計劃
流感大流行 	10月27日(上午11-12)	衛生署
認知訓練 	11月17日(上午11-12)	本局明愛離院計劃
長者簡易保健運動	11月7日(上午11-12)	衛生署 
健康有「營」外出 飲食 	12月6日(上午11-12)	衛生署 

****講座費用全免 歡迎家人參與****

懷緬治療小組-秋意濃情

日期：2016年10月3日至12月19日(逢星期一)

時間：下午2:00至2:45

名額：10人

負責職員：治療助理 鄧姑娘

現實導向小組-秋天童話

日期：2016年10月7日至12月23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 

認知治療小組-春去秋來

日期：2016年10月4日至12月20日(逢星期二)

時間：下午2:00至2:45 

名額：10人

負責職員：治療助理 鄧姑娘

日常生活小組-秋日回憶

日期：2016年10月8日至12月24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  



活動推介(2)

10至12月生日會

日期：2016年11月23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



1617剪髮服務(4)及(5)

日期：2016年10月11日(二)

及12月12日(一)

時間：下午2:00-4:00

名額：每次14人

費用：\$20

理髮義工：葉偉康先生

負責職員：社工 王姑娘



光輝人生(懷緬治療小組)

日期：2016年10月12日至11月16日(逢星期三)

時間：下午2:00至2:45

節數：6節

名額：6-8人

費用：全免

負責職員：社工 王姑娘



聖誕歡樂頌

日期：2016年12月23日(五)

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



屋邨計劃

日期：2016年12月17日(六)

時間：10:00-16:00

地點：白田邨運田樓扶手電梯旁

內容：攤位

對象：白田邨居民



新職員介紹：護士 羅姑娘



大家好!我係登記護士羅合禾姑娘，好開心有機會來到這個大家庭繼續為長者服務。這個大家庭給我一個家的感覺：這裡有溫馨的環境、一班視我們如兒女的老友記和熱心的同事。希望老友記在這個大家庭中生活得開心、快樂!



活動花絮



2016年7月29日(五)董事局成員巡視中心服務



仁愛堂
牙科檢查



騰寧社到中心為長者表演魔術

「惻隱之心」
長者外展大使計劃



樂動舞繽紛小組



敬老金曲會知音



中心要郵寄季刊啦，
我地幫下手先!!



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

印刷數量：300份

中心地址：九龍深水埗白田邨第13座地下19至27號