



# 保良局朱李月華長者日間護理中心

2017年1月(第十七期)

如意  
萬事



如意  
萬事



# 照顧『認知障礙症』長者家居小貼士

## 活用提示工具

於家居環境貼上適當圖片提示，可助患者活動腦筋，保持自我照顧能力。



衣服



鞋



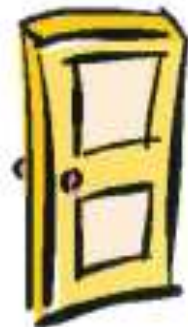
食物



鎖匙



關好爐火



鎖好門窗

## 規律的生活

保持規律的生活，讓患者每天定時習慣去做。例如：洗澡、外出、做運動、休息等。



對於早期患者，他們仍有一定的活動能力。由他們協助進行一些簡單家務，能增強患者的自信心，減慢退化。



# 四季健康食譜

健康飲食之目的是讓我們攝取足夠的營養，同時亦享受到多元化飲食的樂趣。烹調餸菜時多選用合時令的食物作材料，就能使飲食更多元化。

## 製備四季健康菜式的秘訣

1. 以四季常有的材料，配合季節性食物以增添菜式的變化。

|    |  |   |
|----|--|---|
| 春季 | 瓜菜：豆苗、唐生菜、芥蘭、蘆筍、筍<br>水果：士多啤梨(草莓)                                 |    |
| 夏季 | 瓜菜：蕪菜、芥菜、豆角、涼瓜、冬瓜、青瓜、子薑<br>水果：芒果、菠蘿、桃、蜜瓜、西瓜                      |   |
| 秋季 | 瓜菜：西洋菜、紅蘿蔔、南瓜、芋頭、蓮藕、馬蹄<br>果仁：栗子、菱角<br>海產：蟹                       |    |
| 冬季 | 瓜菜：菠菜、紹菜 / 黃芽白、枸杞、白蘿蔔、番茄、甜椒<br>肉類：羊肉(煮食前宜先切除羊肉的皮層及肥肉的部分)<br>海產：蠔 |  |

## 2. 採用健康的煮食方法

- 長者宜避免選用高脂肪的材料如：肥肉、豆腐卜、油炸麵筋等。煮食前宜先除去肉類的肥膏及皮層。
- 採用低油量的烹調方法，包括蒸、煮、炆、焗、烩等或用易潔鑊及微波爐煮食。
- 遇有咀嚼困難的長者，宜選用較軟身的食物材料，並將食物煮軟及切成小塊。



## 3. 在菜式的外貌方面多加點心思

- 食物的天然顏色如：綠、紫、紅、黃、白、黑等，可配搭出不同及吸引人的菜式。
- 在餸菜內加入蔬果，不但令菜式更美味吸引，更有預防疾病的效果。蔬果內的有益元素包括：紅蘿蔔的β-胡蘿蔔素、番茄、西瓜及木瓜內的茄紅素等，有助增強免疫力及預防某些癌症、心臟病等疾病。
- 將食物切成大小不同的形狀，如：塊、片、條、粒及碎，既能方便進食、加快熱力及調味料的滲透、亦能增加菜式的變化。

## 4. 多選用具有香氣的材料及使用天然香料



- 含芳香氣味的食物材料，在增加餸菜的香味之餘，亦可刺激食慾。例如：
  - 蔬菜類：芹菜、菇類、白蘿蔔、洋葱等
  - 水果類：桃、蘋果、香蕉、橙、檸檬、青檸等
- 宜採用天然調味料如：薑、葱、芫茜、蒜頭、胡椒粉、檸檬汁等。減少進食高鹽分的醃製食品 and 醬料如：鹹魚、鹹蛋、雪菜、麵豉醬、南乳、蝦醬等。



## 5. 分量要適中

- 參照健康飲食金字塔的建議來購買食物分量，並多選擇不同種類食物。
- 由於某些食物的部分不適宜食用，如：蔬菜的根部、家禽的骨及皮層、魚頭等，所以，購買食物的分量有可能要多於實際可進食的分量。

資料來源：香港特別行政區 衛生署 長者健康服務網站

[http://www.elderly.gov.hk/tc\\_chi/healthy\\_ageing/healthy\\_diet/healthy\\_dishes\\_for\\_different\\_seasons.html](http://www.elderly.gov.hk/tc_chi/healthy_ageing/healthy_diet/healthy_dishes_for_different_seasons.html)



長者住宿暫託服務是為一些需要短暫住宿照顧服務的長者提供臨時而短暫的住宿照顧，希望藉此提供其家人或照顧者一個短暫休息的機會。



**申請資格：**為符合下列條件之長者提供服務：

- ◆ 六十歲及以上
- ◆ 需要家人及親友長期照顧，但上述人士短期內因事未能予以照顧
- ◆ 體格及精神適合群居生活環境
- ◆ 無傳染病
- ◆ 健康及自我照顧能力符合提供暫住服務院舍之入住要求
- ◆ 住宿暫託期滿後，家人必須接回長者照顧

**住宿暫託入住時間：**

由於此類服務提供短暫住宿照顧，因此每位長者需於該次申請日開始計算，之前十二個月內最多可累積六個星期(即四十二天)的暫住期，可分期多次使用。每次入住不可少於一天，但亦不可超過六個星期。



**承諾書：**

- ◆ 為了確保入住暫託宿位的長者於暫託期滿後能夠得到適當的照顧，有關長者的家人須簽署承諾書，保證將於暫託期滿後接回長者照顧。
- ◆ 入住暫託宿位的長者就如長期院友一般，在入住暫託宿位的期間應遵守有關院舍的規則，亦可能須要簽署聲明或授權書。

**收費：**

|         |        |        |
|---------|--------|--------|
| 護理安老院宿位 | 合約院舍宿位 | 護養院宿位  |
| 每日\$60  | 每日\$60 | 每日\$70 |

**申請手續：**社會服務單位的負責社工

(包括：綜合家庭服務中心、醫務社會服務部、長者地區中心、長者鄰舍中心、改善家居及社區照顧服務、家務助理隊、綜合家居照顧服務隊)

# 1-3月份講座系列 活動推介(1)

| 講座主題    | 日期及時間          | 主講機構 |
|---------|----------------|------|
| 四季健康食譜  | 2017年1月3日(星期二) | 衛生署  |
| 情緒健康面面觀 | 2017年2月1日(星期三) | 衛生署  |
| 認識大腸癌   | 2017年3月6日(星期一) | 衛生署  |

**\*\*講座費用全免 歡迎家人參與\*\***



## 鈕出耆跡藝術小組

日期：2017年1月3日至2月21日(逢星期二)

時間：下午1:30至3:00

節數：7節

名額：10人

費用：全免

負責職員：治療助理 鄧姑娘



## 現實導向小組-冬之戀情

日期：2017年1月7日至3月25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



## 認知治療小組-冬之浪漫

日期：2017年1月9日至3月27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



## 日常生活小組-冬之日

日期：2017年1月6日至3月24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

## 懷緬治療小組-冬日情懷

日期：2017年1月10日至3月28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



# 活動推介(2)

## 動物醫生與你歡度新年

日期：2017年1月23日(一)

時間：下午2:00至3:00

費用：全免

負責職員：護士吳姑娘

\*歡迎家屬參加



## 1至3月生日會

日期：2017年2月23日(四)

時間：下午2:00至2:45

費用：全免

負責職員：治療助理 吳姑娘

\*歡迎家屬參加



## 1617剪髮服務(6)

日期：2017年2月14日(二)

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：李姑娘



## 敬老金曲會知音(歡樂年年)

日期：2017年2月25日(六)

時間：下午1:00-4:00

費用：全免

負責職員：社工

\*歡迎家屬參加



## 2016年敬老賀新春

日期：2017年2月15日(三)

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：護士 文姑娘



## 水墨畫小組

日期：2017年3月2日至4月  
20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



鳴謝：  
陳翰珍女士捐款\$5,000



# 地區安老探訪計劃

# 活動花絮



香港基督教服務處  
深東樂TEEN會



曾子文化協會



亞科視訊系統工程  
有限公司



## 2016-17屋村計劃 <鄰舍互助·愛在心田>



贐寧社



亞科視訊系統工程  
有限公司



九巴之友

## 離職感言：社工王姑娘

大家好，我是中心社工王姑娘，不經不覺我在中心已工作三年，我將在12月中離職。在這段期間很高興認識到一班老友記和各同事，看見老友記們每日開開心心、健健康康便是我工作的動力，在未來我仍然會在工作崗位服務長者。祝福中心每位老友記身體健康、每日笑呵呵！

## 美食小組





# 活動花絮



## 中秋燈籠DIY



敬老愛老長者日  
來自香島中學的學生到訪中心



中山市西區  
社會事務局探訪

# 2016長者日活動花絮



齊心協力製作愛心杯子蛋糕



# 2016長者日



好開心，長者日快樂



忍不住了，要咬一口



# 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<br>中心主任                | 張飛先生<br>安老社區服務經理            |
| 地址：  | 深水埗白田邨13座地下<br>19至27號        | 香港銅鑼灣禮頓道66號莊啟<br>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：<br><input type="checkbox"/> 劃線支票(金額:港幣 _____ )<br>支票抬頭請寫「保良局」，並寄回本中心。<br><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)<br>姓名： _____ 聯絡電話： _____<br>_____<br>_____<br>_____                                  |

督印人：譚巧蘭

校對：王映漫