



保良局朱李月華長者日間護理中心

2018年1月(第二十一期)





健康飲食 - 四季健康菜式選擇

健康飲食之目的: 是讓我們攝取足夠的營養，烹調餸菜時多選用合時令的食物作材料，食得安心又健康。

1. 善用四季常有的食材菜式配搭，增加菜式變化，提升食慾。



四季常有的食材：

蔬菜類 (如生菜、西蘭花)

肉類及蛋類 (如豬肉、牛肉、雞肉、雞蛋)

魚類 (如紅衫魚、鯪魚)

豆類及豆製品 (如眉豆、豆腐)

果仁類 (如腰果、合桃)

乾貨 (如雲耳、冬菇)



2. 選擇配合季節性食物，俗語「不時不食」，享用新鮮食材。

蔬菜類：豆苗、唐生菜、芥蘭、蘆筍、筍、蕹菜、芥菜、豆角、涼瓜、冬瓜、青瓜、子薑、西洋菜、紅蘿蔔、南瓜、芋頭、蓮藕、馬蹄、菠菜、紹菜 / 黃芽白、枸杞、白蘿蔔、番茄、甜椒

水果：士多啤梨(草莓)、芒果、菠蘿、桃、蜜瓜、西瓜



果仁：栗子、菱角

海產：蟹、蠔



肉類：羊肉 (煮食前宜先切除羊肉的皮層及肥肉的部分)

健康食譜：食材配搭

西芹、雲耳炒鮮淮山

食材：雲耳、西芹、鮮淮山



腰果蝦仁炒西芹

食材：蝦仁、腰果、西芹、胡蘿蔔



清湯浸椰菜花、西蘭花

食材：油鹽水或上湯浸西蘭花、椰菜花



雜菜煲

食材：瑤柱、蒜子、冬菇+白菜、西蘭花(可以按喜好加入腐竹、竹筴、粉絲等)



雞肉炒翠玉瓜

食材：雞肉、薑米、翠玉瓜



冬菇蒸雞

食材：冬菇、雞件、薑米



清蒸時魚

食材：薑、葱、時魚(可豉汁、果皮蒸)



魚肉蒸釀豆腐

食材：豆腐、魚肉(可釀冬菇、節瓜、翠玉瓜等)



3. 多選用具有香氣的材料
及使用天然香料調味

4. 採用健康的煮食方法-
低油量烹調，包括蒸、煮、
炆、焗、烩等

日常生活輔助用具(浴室篇)

預防跌倒，可從改善家居環境和使用適當的助行器具著手。而浴室是常見發生跌倒的地方，下列介紹一些預防跌倒的用品及貼士：

<h3>便椅</h3> 	<p>便椅除了是流動廁所，長者更可在洗澡時使用，減少意外的發生。適合一些長者下肢力度較差，坐立平衡力較弱使用</p>	<h3>花灑水喉掣開關轉換器</h3> 	<p>適合一些手部靈活度較弱的長者於開關花灑水喉時使用</p>
<h3>扶手</h3> 	<p>能協助長者於坐廁上安坐和站立</p>	<h3>夜明燈</h3> 	<p>長者可於晚上上廁所照明用</p>
<h3>沐浴椅</h3> 	<p>沐浴椅較一般小凳有較佳防滑功效，沐浴椅高度可因應不同身高人士調整，安全舒適</p>	<h3>浴室防滑貼</h3> 	<p>可貼於地上、浴室或浴缸內，防滑貼表面有磨擦面，有效防滑平滑的作用</p>

長者及護老者選用以上各用具，請先聯絡職業治療師進行評估評估。

活動花絮



白田邨火警演習



聖誕報佳音-救世軍白田幼兒學校



如意吉祥

活力四射





實習社工的的感言



不知不覺已在中心實習三個月有多了，在這短短的日子裏，感激老友記對我分享的每個故事、生活點滴及人生的經驗，讓我有著無窮的反思及成長。日月如梭，不知不覺我的實習期將會於二月初完結，在此祝願各位老友記身體健康，快快樂樂過每一天，有緣再會!

實習學生 王先生

大家好，我是實習社工梁姑娘。不經不覺實習期將要完結了，我將於2月中實習完畢。在這段時間，很高興認識到一班老友記及同事，亦感謝主任及各同事的教導及照顧。你們那用心服務老友記的精神及熱誠，我會好好學以致用。衷心祝福各位老友記身體健康、笑口常開!

「齊『織』福」送暖大行動



開心迎聖誕



長者日活動-龍鳳酒樓



運動日：阿媽，我得咗！



義工活動



義工到訪—製作南亞手工



義工到訪—玩桌面遊戲



福 活到老、學到老!



畫出彩虹 - 水墨畫



2016-2018老有所為_耆趣同遊. 樂滿FUN

DIY工作坊：果凍蠟燭、貝殼掛飾、玻璃球盆栽



活動推介(1)



認知治療小組- 鴻運當頭

日期：2018年1月8日至3月12日
(逢星期一)

時間：下午2:00至2:45分

名額：10人

費用：全免

負責職員：鄧姑娘



現實導向小組 - 大紅大紫

日期：2018年1月12日至
3月16日(逢星期五)

時間：下午2:00至2:45分

名額：10人

費用：全免

負責職員：吳姑娘



懷緬治療小組-喜氣洋洋的紅色

日期：2018年1月9日至3月13日
(逢星期二)

時間：下午2:00至2:45分

名額：10人

費用：全免

負責職員：鄧姑娘



日常生活小組- 紅日

日期：2018年1月13日至
3月17日(逢星期六)

時間：下午2:00至2:45分

名額：10人

費用：全免

負責職員：吳姑娘



1至3 月生日會

日期：2018年2月8日(四)

時間：下午2:00至2:45

費用：全免

負責職員：社工 謝姑娘

*歡迎家屬參加

HAPPY BIRTHDAY



健康講座-低溫症

日期：2018年1月2日(二)

時間：上午11:00時

主講：衛生署李姑娘

費用：全免

負責職員：護士姑娘

*歡迎家屬參加



健康講座-口腔健康牙齒 及假牙護理

日期：2018年2月21日(三)

時間：上午11:00時

主講：衛生署李姑娘

費用：全免

負責職員：護士姑娘

*歡迎家屬參加



鳴謝10-12月捐贈：

李包先生捐款 \$600
陳翰珍女士送贈 520對襪予中心長者
范女士送贈 長者利是106封
(每封\$20)予中心長者

A thankful heart is
a happy HEART



老有所為活動計劃：

耆趣同遊·樂滿FUN

暢遊香港歷史博物館暨計劃

總結

日期：2017年1月13日(星期六)

時間：下午10:00至2:45分

名額：8名長者+8名護老者

巧手會友

日期：2018年1月10日至2月21日(三)

2018年1月12日至2月23日(五)

時間：下午2:00至2:45

費用：全免

名額：16人

負責職員：社工 謝姑娘



敬老賀新春活動

日期：2018年2月27日(二)

時間：上午10:00時至下午4時

地點：九龍灣國際展貿中心

費用：\$90

名額：24人

*只限中心會員參加



菜單

燒味拼盆

翠玉腰果杞子炒蝦仁

瑤柱扒津膽

金湯海皇羹

清蒸大青斑

紅運脆皮雞

露昏金粟鴨粒炒飯

金菇炆伊麵

紫米紅豆沙



活動推介(2)

健康講座-做個開心快樂人

日期：2018年3月5日(一)

時間：上午11:00時

主講：衛生署李姑娘

費用：全免

負責職員：護士姑娘

*歡迎家屬參加



畫出彩虹(水墨畫班)(3)

日期：2018年3月22日至5月17日(逢星期四)，共8節

時間：下午2:00至2:45分

名額：12人

費用：全免

導師：義工李幸賢

負責職員：社工 謝姑娘



1718剪髮服務(6)

日期：2018年2月13日(二)

時間：下午2:00至4:00時

名額：每次14人

費用：\$20

理髮義工：葉偉康先生

負責職員：社工 謝姑娘



服務質素監察標準

標準9 安全環境

服務單位採取一切合理步驟，以確保職員和服務使用者處身於安全的環境。

標準10 申請和退出

服務單位確保服務使用者獲得清楚明確的資料，知道如何申請接受和退出服務。

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	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：	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：謝智寧

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