



保良局朱李月華長者日間護理中心

2018年7月(第二十三期)

活到老、學到老!

畫出彩虹 - 水墨畫



數碼生活體驗日



各位長者和家屬：

感謝你們對本局安老服務的支持，安排長者接受保良局朱李月華長者日間護理中心服務。

中心將於**2018年7月1日**起，按社會福利署規定調整收費，各項服務調整後的收費如下：

| | | 調整後費用 | |
|-------------------|---|---------|--------|
| | | (每月計) | (每日計) |
| 全時間使用者 (包括膳食費) | 獨居／領取高齡津貼／長者生活津貼／綜援計劃 (健全或殘疾程度達 50%) | \$914 | - |
| | 領取傷殘津貼／綜援計劃 (殘疾程度達 100%) | \$1,002 | - |
| 交通費 | | \$30 | - |
| 日間暫託服務(包括膳食費及交通費) | | - | \$41.5 |

服務質素監察標準

標準13 私人財產

服務單位尊重服務使用者的私人財產權利。

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。



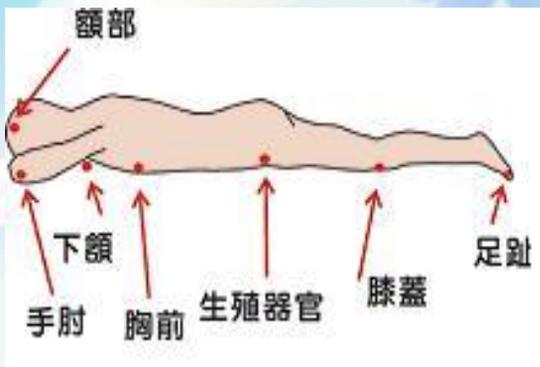
正確姿勢之預防壓瘡與筋肌萎縮

壓瘡(又名褥瘡)、筋肌萎縮現象常見發生在需要長期臥床或坐輪椅的長者身上，主要原因是因為這些長者的肢體活動減少而導致，或是與長者姿勢是否正確有著莫大關係。

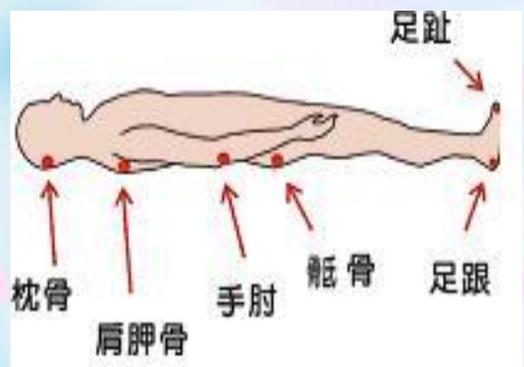
姿勢與壓瘡的關係：

壓瘡是指在骨頭突出的部位發生的皮膚潰瘍，當這些位置長期受壓，微細血管的血液循環受阻時，受壓部位便不能獲得足夠的營養，造成局部皮膚組織損傷。

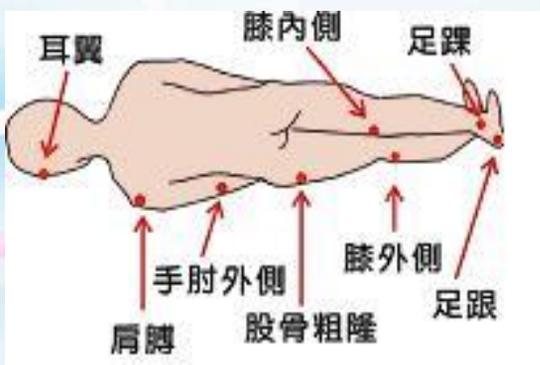
俯臥



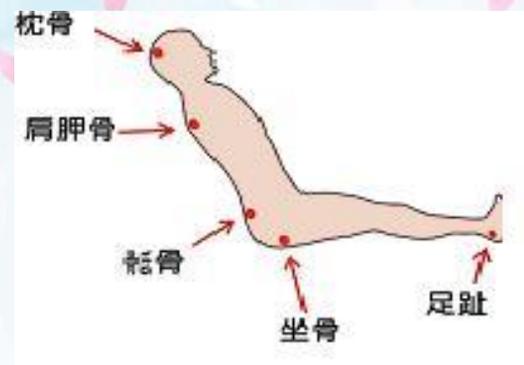
仰臥



側臥



坐姿



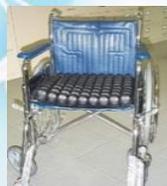
預防壓瘡的方法：

1. 減低皮膚受壓

- 保持正確的姿勢，儘量避免骨凸出的部位受壓。
- 勤於變換姿勢，最少每兩小時便要轉換。
- 扶抱或轉移長者時，避免他們的身體與床鋪發生磨擦和碰撞。
- 選擇適合的座椅，如果長者上肢強壯，可鼓勵他們每坐三十分鐘使用雙手支撐起身體十秒，以減少坐骨產生壓瘡的機會。
- 考慮使用各種型式的減壓輔助器具（請向醫務人員查詢），如下圖：



羊皮墊



氣墊

2. 皮膚護理及傷口護理

- 保持長者皮膚清潔衛生，以減低皮膚受感染的機會
- 觀察長者之皮膚健康狀況，如發現有壓瘡的跡象，便應儘速治療。
- 保持傷口清潔。
- 使用膠布或繃帶包紮時，不宜過緊，以免壓著傷口。
- 如患者不便轉動，便要按時協助轉換位置，以免阻礙血流供應。

3. 攝取均衡營養

- 多進食有營養，高蛋白質的食品如肉、蛋、奶類和豆類，以保持皮膚健康。





活動花絮

溫馨滿載母親節

答謝母親悉心照顧!



暢聚父親節

答謝父親辛勤工作！



智趣端午節



護老手作展同行



義工活動

義工到訪—英華小學



義工到訪—培正中學



活動推介(1)

認知治療小組- 知味滋味

日期：2018年7月9日至9月10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 - 食得飽

日期：2018年7月13日至
9月14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-飲和食德

日期：2018年7月10日至9月11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- 食得是福

日期：2018年7月14日至
9月15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



7 至 9 月生日會

日期：2018年8月17日(五)

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



健康講座-預防家居意外

日期：2018年7月9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



鳴謝4-6月捐贈：

陳翰珍女士 \$ 3000

陳啓超先生 \$ 3000

Ms. LUN HEI TUNG \$ 500

吳慧琪小姐 \$ 500

(排名不分先後)

THANK YOU!



健康講座-退化性膝關節炎：日常生活篇

日期：2018年8月7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



護老手作展同行



日期：

2018年6月9日、7月7日、7月21日、8月4日、8月18日、8月25日(星期六)

時間：下午1:00至2:30分

名額：8名護老者



互動機械人治療小組

日期：

2018年7月至8月
(星期三、四)



時間：下午1:30至2:30

費用：全免

名額：16人

負責職員：社工 謝姑娘



1819剪髮服務(3)

日期：2018年8月13日(一)

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



耆青樂 製小食

日期：2018年7月24日、8月7日、8月21日(二)

時間：上午10:45至11:45

費用：全免

名額：16人

負責職員：社工 謝姑娘



活動推介(2)

健康講座-睡眠健康

日期：2018年9月3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



快樂種植



日期：2018年7月13日(星期五)

時間：下午2:00至2:45分

費用：全免

名額：30人

*誠邀家屬參加

負責職員：社工 謝姑娘



以文會友

日期：

2018年9月5日至10月10日(三)

2018年9月6日至10月11日(四)

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



以文會友

感謝對我們服務的認同，我們會繼續努力服務長者，讓長者可以「居家安老」。

致 每一位曾照顧我父親
[] 的漂亮姐姐們和俊朗的
哥哥們，這數年來的照顧，給他
重新學習，接觸新事物，旅遊
活動，慶祝節日和生日會，很多
愉快的片段，謝謝你們為他
拍下的相片，他很開心，而我們也
能看得到。

雖然我父親中風後不能說話，
有時脾氣不好，在此替他向各
位說聲抱歉，承蒙各位不計
較以及諒解，我們很感激。

雖然我父親已經離開一段
日子，近些日子正式完結他所
有事項，我才有空寫這些多謝
和感恩的祝福卡

祈求各位 ~

工作愉快 ♡

身體健康 ♡

甜蜜幸福 ♡

再一次謝謝各位為我們
的家庭帶來一份愛的付出，珍貴的
相片給我們看到不一樣笑容的父親

Best Wishes ♡

[] 畫. 2018 家人

致：保良局朱李月華
長者日間護理中心
(文姑娘、美姑娘及各工作人員)

[] 伯伯已於6月4日搬進荃灣
東林安老院。謝謝你們在其間的
幫助及支援。還有謝姑娘為爸爸
安排參與活動。爸爸正在安老院
適應中。

祝各人安好



[] 伯伯及家人 上
2018年6月20日

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