



保良局朱李月華長者日間護理中心

2019年4月(第二十六期)

本局安老服務獲社會福利署「社會福利發展基金」資助，委託理大康復治療科學系協作，在屬下共**16**間安老院舍及日間長者中心，招募**100**名患有慢性痛症，及**112**名認知障礙症的長者進行香薰療法的隨機對照實驗，以了解對慢性痛症和認知障礙症長者的效用。

研究結果發現，接受照護撫觸按摩的長者，疼痛指數較其他兩組有顯著下降。認知障礙症長者接受嗅聞吸納後，焦慮、憂鬱等情緒狀況有所改善。

今次的研究結果肯定了香薰療法具成效，而且介入手法安全，本局將有系統地將香薰療法納入恆常服務，逐步拓展至所有安老服務單位，讓更多長者可以受惠。

香薰療法是甚麼？

香薰療法是用適當從植物提取的精油來提升健康的另類療法。

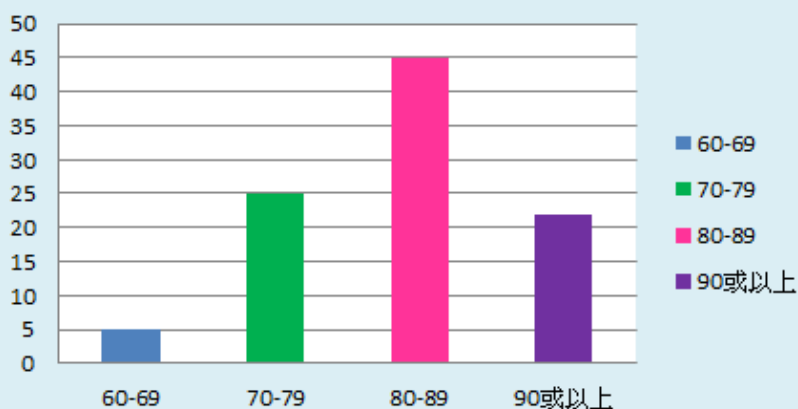


- 香薰治療不但能幫助緩解疼痛及控制認知障礙症狀，吸納香薰也能緩解壓力、情緒及焦慮
- 詳情可以向單位芳療照護師譚姑娘、彭姑娘及吳姑娘查詢。



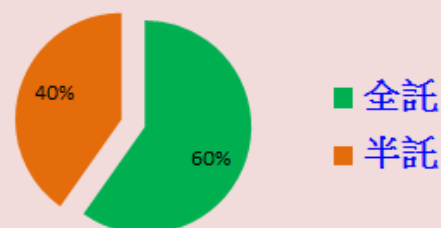
2018-19年度服務資料統計

年齡分佈



中心長者平均年齡**83歲**

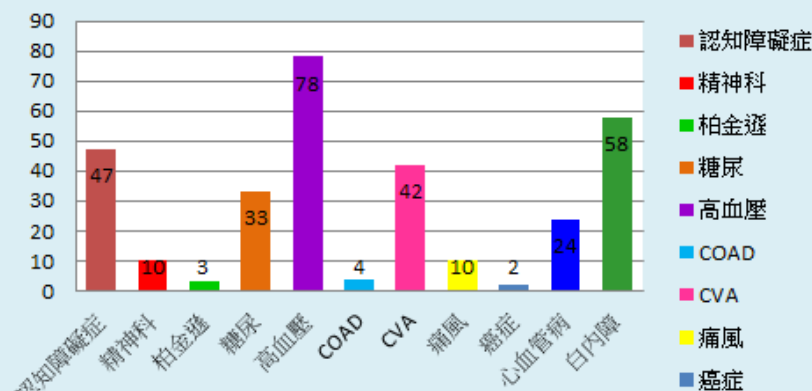
會員分佈



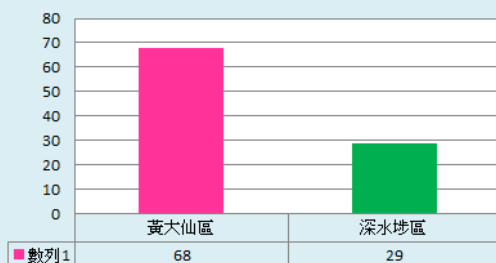
性別分佈



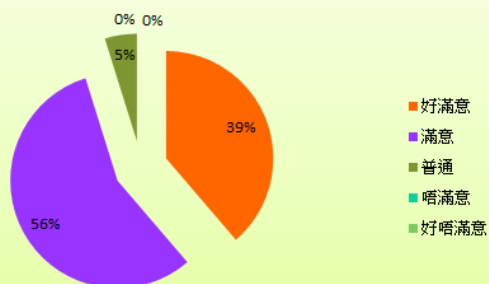
長者健康狀況



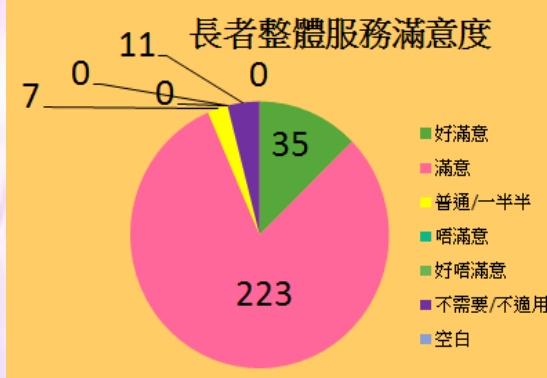
個案分佈



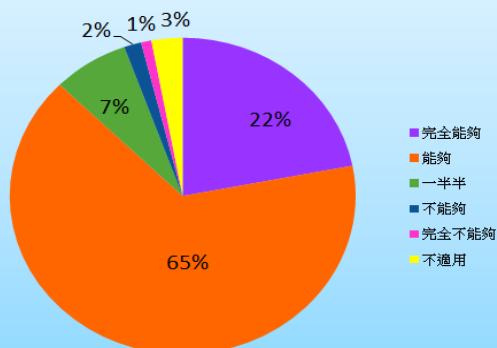
護老者對中心整體服務滿意度



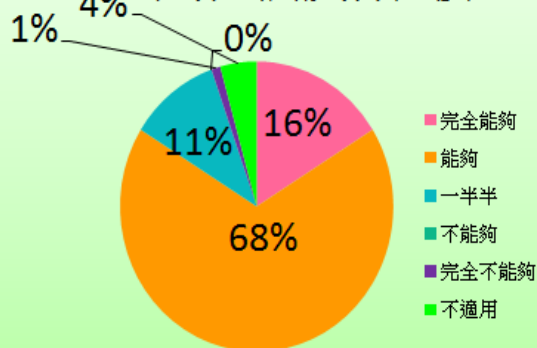
長者整體服務滿意度



護老者對中心整體服務滿意度



長者整體服務滿意度



識飲・識食・識購物

日常的生活中，不但會為自己購買食物，並且會負起照顧家人日常飲食的責任。所以，為了自己和家人的健康，飲食均衡之食物選擇甚為重要。

在香港，食物可供選擇的類別琳琅滿目，在選購食物時，要注意掌握和運用健康飲食的要訣，做個精明的消費者。

購物前

- 先計劃一下所需食物的種類和分量，避免因「減價」而購買過量食物，造成浪費。
- 參考健康飲食金字塔的建議購買食物(一人每天的分量)：

食物的種類	分量
a. 穀物類：	三至五碗。
b. 蔬菜類：	三至四份 (六至八兩)。
c. 水果類：	兩至三份。
d. 奶類及代替品：	一至兩杯。
e. 肉、魚、蛋及代替品：	五至六兩。



購物時

- 留意食物包裝上的食用日期，避免選購已過期的食物。
- 選購食物包裝沒有破損的產品。
- 注意食物的全面營養價值。標榜「健康」、「低鹽」、「低脂肪」等字句的食物不一定是較佳的選擇。

其他要點

- 價格較昂貴的食物不一定是較佳的選擇。最重要的是食物的營養價值。
- 按自己的需要而選購食物。
- 注意食物的品質。食物的貯存、處理、和烹調方法應合乎衛生的準則。
- 依照健康飲食金字塔的建議和原則，多元化和適量選購合適的食物，留意食物的全面營養價值，便能讓自己和家人達到飲食均衡之目的。

長者防跌小貼士及防跌運動

上期跟大家分析了跌倒的影響及引致跌倒的內外因素，今期就分享一些防跌貼士。

1. 提防環境陷阱

地面

- 清除地面雜物，保持乾爽，修好損壞的地面
- 在門檻上貼上鮮色防滑膠紙
- 整理地上的電線及通道上的雜物

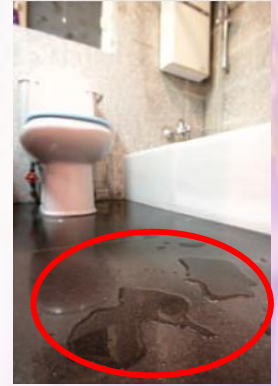
傢俱設施

- 選擇合適高度及穩固的扶手座椅
- 避免坐梳化、矮凳、摺椅或有輪的椅子
- 需要時在廁所及床邊加裝扶手

扶手椅



http://healthtop.com.hk/index.php?route=product/product&path=97&product_id=145



<http://www.hksh-hospital.com/sites/default/files/publications/zh-hant/ff084b0c562d9860cd07470a66b0988e.pdf>

照明

- 室內光線柔和充足，晚上天陰時要開燈
- 安裝夜明燈或床頭燈
- 電掣位置要方便長者使用

廚廁

- 用防滑地墊取代地布
- 穿著防滑拖鞋進入廁所
- 浴缸內加防滑貼及於適當位置安裝扶手
- 使用浴椅坐著洗澡

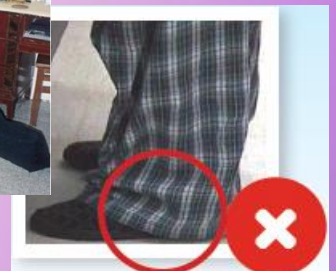
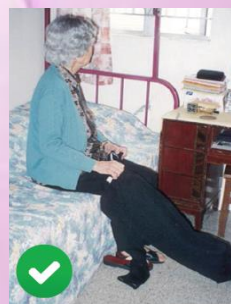


<http://www.ias.gov.mo/ch/archives/advisory-comment/%E9%95%B7%E8%80%85%E5%AE%B6%E5%B1%85%E5%AE%89%E5%85%A8%E8%A9%95%E4%BC%B0%E5%8F%8A%E8%A8%AD%E5%82%99%E8%B3%87%E5%8A%A9%E8%A8%88%E5%8A%83>

2. 衣履善選擇

衣物

- 要稱身，不宜太長太闊太累贅
- 要易於穿脫
- 儘量坐着進行穿脫鞋履
- 穿著尺碼合適，輕巧的鞋履
- 鞋底採用有承托及防滑物料
- 定期檢鞋履，若鞋底坑紋有磨蝕便要更換
- 穿著合適運動鞋，不應穿拖鞋或涼鞋出外
- 確保鞋帶綁妥，或穿有魔術貼、拉鍊設計的鞋子



衛生署 - 長者編之做個精靈不倒翁小冊子

3. 生活習慣要調整

- 量力而為，動作宜慢不宜快
- 家務及自理坐着進行，減少體力消耗又安全，例如：穿褲子，燙衫，預備餸菜等
- 常用物品放在合適的高度（肩至腰高度），易取的位置
- 利用適當工具，例如取物夾、長柄鞋抽及穿襪器等
- 如已建議使用助行器材，請務必使用
- 如家中裝有平安鐘，在家時必需將按鈕佩戴身上



4. 外出時提高警覺

- 走路時要專心，注意路面情況，不要心急匆忙
- 遵守交通規則
- 上落樓梯、電梯及扶手電梯要特別小心，扶穩扶手
- 外出不要提太重物件，經常騰出一隻手以便應變
- 手袋及背囊要盡量輕便
- 雨傘並不能取代拐杖，下雨天可帶備摺傘
- 需要時找人陪同外出，天氣惡劣時，儘量不要外出



衛生署 - 長者編之做個精靈不倒翁小冊子

下期將跟大家介紹防跌運動。



衛生署 - 長者編之做個精靈不倒翁小冊子

參考資料：

1. 衛生署長者健康服務網頁 足不可失 - 長者防跌小貼士

https://www.elderly.gov.hk/tc_chi/healthy_ageing/home_safety/falls.html

2. 衛生署 - 長者編之做個精靈不倒翁

https://www.pco.gov.hk/tc_chi/resource/files/Fall_Prevention_booklet.pdf

3. 長者防跌

https://www.healthyhkec.org/download/2016-12-19/sk_ho.pdf

圖片出處：

1. https://www.pco.gov.hk/tc_chi/resource/files/Fall_Prevention_booklet.pdf

2. <http://www.ias.gov.mo/ch/archives/advisory-comment/%E9%95%B7%E8%80%85%E5%AE%B6%E5%B1%85%E5%AE%89%E5%85%A8%E8%A9%95%E4%BC%B0%E5%8F%8A%E8%A8%AD%E5%82%99%E8%B3%87%E5%8A%A9%E8%A8%88%E5%8A%83>

3. <http://healthtop.com.hk/index.php?route=product/category&path=97>

4. <http://www.hksh-hospital.com/sites/default/files/publications/zh-hant/ff084b0c562d9860cd07470a66b0988e.pdf>

「長者社區照顧服務券試驗」計劃

社會福利署推出「長者社區照顧服務券試驗計劃」，採用「錢跟人走」的資助模式，讓合資格長者因應個人需要，使用社區照顧服務券(社區券)選擇合適的社區照顧服務，服務涵蓋全港18區，社區券數目最高達6 000張。

社區券服務組合價值

2019-20年度社區券價值：

9,600元、8,150元、7,260元、5,810元及4,020元

共同付款金額

- 由社署評核
- 長者只需支付社區券服務組合價值的
5%（綜援）、8%、12%、16%、25% 或 40%

社區券的老友記和中心的會員一樣，踴躍參加中心多元化的活動和小組！

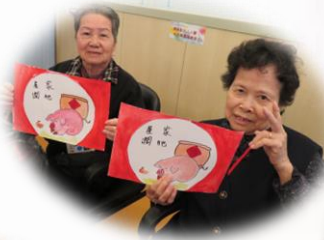


活動花絮 - 創藝同行計劃

手工

音樂

畫畫



『關懷長者心』地區安老-企業連繫暨新春茶聚



2019年 敬老賀新春



長幼共融 - 義工活動

白田小學探訪



梁安琪幼稚園探訪



『莎莎義工』探訪



婦女庇護中心探訪



護老齊參與

插花



快樂

Happiness 一家人



美食



活動推介(1)

懷緬治療小組- 身旁物料知多少

日期：2019年4月9日至6月18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 - 和風布藝

日期：2019年4月12日至
6月21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



4至6 月生日會

日期：2019年5月10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



畫出彩虹(水墨畫班)(3)

日期：

2019年3月7日至4月25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



健康講座-長者保健運動

日期：2019年4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-高血壓知多少

日期：2019年5月6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



健康講座-自理好輕鬆

日期：2019年6月4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



耆樂融融：

白田天主教小學探訪

日期：2019年5月17日

(星期五)

時間：下午2:00至2:45分

費用：全免

負責職員：

社工 謝姑娘



剪髮服務(1)及(2)

日期：2019年4月8日(一)
2019年6月11日(二)

時間：下午1:30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



創藝同行計劃：

聲聲相識小組

日期：2019年4月15日至
6月24日(星期一)

時間：下午2:00至3:00分

名額：10人

費用：全免

負責職員：社工謝姑娘



創藝同行計劃：耆藝傳情小組

日期：2019年4月16日
至6月25日(星期二)

時間：上午10:00至11:30分

名額：10人

費用：全免

負責職員：社工謝姑娘



服務質素監察標準

標準1 服務資料

服務單位確保製備說明資料，清楚陳述其宗旨、目標和提供服務的形式，隨時讓公眾索閱。

標準2 政策及程序

服務單位應檢討及修訂有關服務提供方面的政策和程序。

活動推介(2)

護老同行製美食

內容：教授長者和護老者製作中西小食 *會派發通告致各家屬*

日期：

2019年4月27日(星期六)

2019年5月25日(星期六)

2019年6月15日(星期六)

時間：下午1:30至2:30

費用：待定

名額：8名長者+8名護老者

負責職員：社工 謝姑娘



創藝同行計劃：熟能生巧小組

日期：2019年4月17日至6月26日
(逢星期三)

時間：下午2:00至2:45分

名額：10人

費用：全免

負責職員：社工謝姑娘



園藝小組

日期：2019年4月2日至5月28日
(逢星期二)

時間：下午1:45至2:45時

名額：8-10人

地點：常樂軒

內容：種子種植

植物分株、扦插

壓花、拓印

負責職員：譚姑娘



鳴謝1-3月捐贈：

陳翰珍女士

\$ 5000

陳啓超先生

\$ 3000

王惠蘭女士

\$ 100

(排名不分先後)



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： ☐ 劃線支票(金額:港幣 _____) 支票抬頭請寫「保良局」，並寄回本中心。 ☐ 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