



保良局
PO LEUNG KUK

保良局朱李月華長者日間護理中心

2019年7月(第二十七期)

多元活動 快樂人生



自理好輕鬆

長者經常感到疲倦，即使是一些簡單的自理活動也會令他們感到困難、體力不支，因而影響日常生活動力，如懂得運用節省體力的方法，便可以輕鬆地應付日常自理活動。

輕鬆自理小貼士

1.了解個人能力，緊記量力而為。

- 了解自己身體狀況及能力，改善進行活動的方法，慢慢做，不用急躁；不可勉強，有需要時應請別人幫助。

2.建立日常健康活動模式

- 預先計劃，循序漸進，短時間→長時間 輕鬆→較勞動
預留休息時間，步伐不應過急

3.選用合適的輔助器具

- 選擇有彈性及鬆身的衣物，用魔術貼代替扣鈕。軟皮或絹面質料的鞋，鞋跟要有足夠承托力及高度不超過一吋半，減少膝部及腰部的疲勞。
- 梳洗選用小毛巾，電動牙刷
- 如廁可考慮使用尿壺或便椅，減少因體力消耗及減低跌倒的機會。
- 坐著洗澡，減少因站立而所需要的體力消耗。
- 椅子高度要合適，能令坐下時膝關節成直角及雙腳平放地面（見圖一）並能坐於桌前進行活動，背部有足夠承托力。
- 桌子的高度，以坐著時前臂放在桌面上，手肘能保持直角為合適（見圖二）。
- 床的高度要合適，坐在床沿時膝關節應能成直角，床褥要有足夠的承托力承托腰背。



圖一 圖二

4.留意姿勢與環境的配合

- 應避免坐矮椅子、彎腰及蹲下
- 物品應放到伸手能及的地方，避免攀高或蹲下取放物件，以免引致肩膀及腰背的疲勞。

5.運用社區資源及支援

- 長者和護老者選購輔助器具前應先諮詢職業治療師的意見，以確保選擇合適和使用方法正確。
- 有需要時可查詢有關申請家務助理 / 家居照顧服務的詳情，尋求適當的協助。

資料來源: 衛生署 長者健康服務網站

你的鼓勵，是我們最大的動力!

致:

保良局朱李月華長者日間護理中心

不經不覺康伯伯在保良局朱李月華長者日間護理中心已長達差不多五年，特別感謝貴中心 吳姑娘 和 謝姑娘，以及各護理人員的悉心照顧、關懷、愛護有加，使康伯伯回到中心很有親切感、家的感覺，這五年來也使康伯伯開心、快樂無限，很感恩及感激各車長及護理人員，多謝、多謝~!!

倫康 及 家人 敬上

2019

感謝信

致保良局朱李月華長者日間護理中心全體人員

本人之母親鄧環枝於本月二十一日
用藥去世了。

在過去一年間，她得到你們中心
各員工之悉心照顧，令她可以
有一段開心的晚年。

我們家人也感受到你們各員工之
真心和耐心服務，敬業樂業。
我們家人十分衷心感謝貴中心
各員工之服務。

祝你們工作愉快!

此致

敬禮

院友 鄧環枝家人

25-6-2019



致朱李月華中心員工及
謝姑娘:

多謝你們對董梅青
婆婆的悉心照顧

For all your generosity
YOUR KIND AND CARING TOUCH,
this brings a very special wish
TO THANK YOU VERY MUCH.

Thank You

非常感激! 期望貴中
心日後繼續服務更
多長者! 謝謝!

董梅青婆婆及
家人 敬上
2019年6月



認知障礙症資訊

甚麼人會患上認知障礙症？可能很多人以為年紀大會患上；或是聰明的人不會患上等誤解。當諾貝爾物理學獎得主「光纖之父」高錕教授患上認知障礙症，大家對認知障礙的關注開始提高。

目前，認知障礙症是沒有根治方法，只有一些藥物獲證實能減慢病人認知能力上的衰退。另外，醫生也會處方一些藥物，幫助改善認知障礙症患者的行為情緒徵狀，例如失眠、緊張、抑鬱、幻覺及妄想等。

除藥物治療外，遇有甚麼方法可以幫助認知障礙症患者減緩其退化？

一些非藥物治療亦很重要，例如現實定向、認知訓練、多感官刺激及其他心理行為治療等，能改善認知障礙症患者的情緒和行為問題，加強他們剩餘的功能和技能，協助保持日常生活上的獨立性。

由於認知障礙症患者的記憶、語言及肢體活動能力都受損，訓練可以集中以多感官刺激活動。多感官刺激訓練的理論源自荷蘭，外國研究證實，通過有系統地提供各種感官刺激，能改善認知障礙症患者的冷漠感、抑鬱及情緒行為等問題

甚麼是感官刺激訓練？即是眼、耳、口、鼻及皮膚五感，眼看到顏色、耳朵聽到音樂、鼻子嗅到味道、口有味蕾去感覺味道、皮膚有觸覺（如冷熱、痛、觸壓等感覺）。



服務質素監察標準

標準3 運作及活動紀錄

服務單位存備其服務運作和活動的最新準確記錄。

標準4 職及責任

所有職員、管理人員、管理委員會和／或理事會或其他決策組織的職務及責任均有清楚的界定。

現時在很多長者服務單位及醫管局轄下部分醫院都有設置感官刺激訓練房間，如居住環境許可，亦可以在家中設置這類房間, 提供多元化訓練給予合適的長者。如環境未能許可，亦可以試行在家中進行簡單訓練。



簡單訓練例如：

透過不同顏色的燈光、幻彩光纖、萬花筒等刺激視覺；透過音樂、樂器等刺激聽覺；透過吹泡玩意、毛巾擦洗皮膚、搽護膚液、不同觸感的物件等刺激觸覺；透過香薰、不同味道的食物等刺激嗅覺及味覺等。



創藝同行計劃



手工



音樂



畫畫



智『IN』長者外展數碼計劃





護老同行製美食

Love

活動花絮

園藝小組：我都做得到



戶外活動：訓練不一定在戶內





活動花絮



白田天主教小學探訪



中華基督教會 協和書院探訪



活動推介(1)

認知小組 - 奇妙的紙張

日期：2019年7月8日至
9月9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



日常生活小組 - 紙牌屋小組

日期：2019年7月6日至
9月7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：2019年8月15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



1920剪髮服務(3)

日期：2019年8月12日(星期一)
時間：下午1:30至4:00時
名額：20人
費用：\$20
理髮義工：葉偉康先生
負責職員：社工 謝姑娘



健康講座-骨質疏鬆症

日期：2019年7月8日(一)
時間：上午11:00時
主講：衛生署姑娘
費用：全免
負責職員：護士姑娘
*歡迎家屬參加



健康講座-認識柏金遜病

日期：2019年8月6日(二)
時間：上午11:00時
主講：衛生署姑娘
費用：全免
負責職員：護士姑娘
*歡迎家屬參加



健康講座：記憶與您

日期：2019年9月2日(一)
時間：上午11:00時
主講：衛生署姑娘
費用：全免
負責職員：護士姑娘
*歡迎家屬參加



氣候變化及減碳講座

日期：2019年8月22日星期四
時間：下午1:30至2:45
主講：樂耕園
費用：全免
負責職員：社工 謝姑娘
*歡迎家屬參加



創藝同行計劃：音樂小組

日期：2019年7月至9月

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：繪畫小組

日期：2019年7月至9月

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



創藝同行計劃：手工藝小組

日期：2019年7月至9月

(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



開心種植

日期：2019年9月12日(星期四)

時間：上午1:30至2:45分

名額：40人

費用：全免

負責職員：社工謝姑娘



鳴謝4-6月捐贈：(排名不分先後)

陳翰珍女士 \$4,000

章惠蘭女士 \$2,000

陳永強先生 \$2,000

柯祥蓮女士 \$100



活動推介(2)

護老同行展花藝

內容：教授長者和護老者插絲花

日期：2019年7月20日(星期六)

時間：下午1:30至2:30

費用：\$100

名額：8名長者+8名護老者

負責職員：社工 謝姑娘



護老同行撫觸按摩

內容：分享護老者為長者進行手部撫觸按摩技巧

日期：2019年7月27日(星期六)

時間：下午1:30至2:30

費用：\$10

名額：10名長者10名護老者

負責職員：芳療照護師 譚姑娘

護老同行展花藝

內容：教授長者和護老者插真花

日期：2019年8月17日(星期六)

時間：下午1:30至2:30

費用：\$120

名額：8名長者+8名護老者

負責職員：社工 謝姑娘



護老同行製美食

內容：教授長者和護老者製作中西小食

日期：2019年9月21日

星期六

時間：下午1:30至2:30

費用：\$30

名額：8名長者+8名護老者

負責職員：社工 謝姑娘



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	何綺明女士 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