



保良局  
PO LEUNG KUK

# 保良局朱李月華長者日間護理中心

2020年1月(第二十九期)

## 多元活動 快樂人生



## 認識糖尿病

胰島素是由胰臟分泌出來的荷爾蒙，作用是控制身體的血糖值，當胰臟的胰島素分泌不足或胰島素不能發揮功能時，血液內的葡萄糖便不能夠轉化成人體所需的能量，導致血糖增加，過多的糖分便會經由尿液排出體外，出現糖尿。

### 糖尿病的徵狀

- 小便頻密及尿量增多
- 容易口渴，疲倦，食量增大
- 體重下降
- 視網膜血管病變，引致視力模糊
- 足部麻痺、刺痛或無力
- 傷口容易發炎，經久不癒



糖尿病是一種慢性的疾病。有很多糖尿病人，特別是早期患者，不一定有明顯症狀；若有懷疑，最好請教醫生作適當檢查，保障身體健康。

一般而言，空肚時的正常血糖值是 4-7mmol/L，而餐後二小時的血糖值則是 8-10mmol/L。但每個人的血糖指標不同，需由醫生根據個別病情而作出決定。

### 一起認識 · 升糖指數(Glycemic Index)

升糖指數是量度各類含碳水化合物的食物在進食之後對身體血糖的影響。

低升糖食物內的碳水化合物會相對高升糖食物消化及吸收得較緩慢，令血糖升幅相對較輕微，所以，如果糖尿病人士想血糖控制得更好，就要選擇「低升糖指數(GI)」的食物。

### 血糖健康關注日

中心每年為長者進行一次免費血糖檢驗，協助長者監察自糖指數



#### 低升糖指數糖食物

全穀麥  
全脂奶或脫脂奶  
黃豆、扁豆類

#### 中升糖指數糖食物

全麥方包、牛角包  
原味消化餅  
甜粟米、香蕉

#### 高升糖指數糖食物

炸薯條、粟米片  
焗熟薯仔、糯米飯  
白飯、西瓜、白麵包，  
威化餅，法國包

# 常見痛症紓緩器材

物理治療師 彭姑娘

天氣轉冷，痛症的出現會更為反覆及頻繁。今期跟大家介紹2款常見的紓緩器材。



\*家用多為電熱墊，如使用熱水袋，必需小心避免燙傷

## 熱敷

原理：

- 提升患處溫度，促進血液循環，以止痛去腫，加速痊癒
- 紓緩肌肉痙攣及改善軟組織柔軟度

適用於：

- ◆ 慢性炎症及痛症 (包括：慢性肩頸痛、腰痛及膝痛)
- ◆ 肌肉疲勞或痙攣

以下情況不能使用：

- ◇ 使用部位出現急性發炎症狀
- ◇ 部位有傷口、嚴重皮膚問題或剛癒合的皮膚
- ◇ 血栓性靜脈炎
- ◇ 外周血管病病
- ◇ 皮膚感覺受損或冷熱失調
- ◇ 不能明白指示
- ◇ 心臟病、癌症患者慎用



## 透皮神經電刺激(TENS)機

原理：

- 抑制痛楚感覺到大腦的傳遞
- 刺激體內釋放止痛物質

適用於：

- ◆ 一般急性或慢性疼痛

以下情況不能使用：

- ◇ 心律不正或植入心臟起搏器
- ◇ 使用部位附近有植入金屬
- ◇ 使用部位有傷口或嚴重皮膚問題
- ◇ 懷孕婦女
- ◇ 對電極片或導電啫喱過敏
- ◇ 不能明白指示
- ◇ 有中風或癲癇病歷、皮膚感覺受損、或在頭/頸使用時需小心



\*建議使用透皮神經電刺激(TENS)機前需諮詢醫護人員，並清楚使用方法及風險

若進行時有不適或痛楚加劇的情況，應即時停止並諮詢醫護人員的意見。本頁內容只供參考，如有疑問請向物理治療師查詢。

參考資料：

1. [https://www.elderly.gov.hk/tc\\_chi/healthy\\_ageing/home\\_safety/heat\\_therapy.html](https://www.elderly.gov.hk/tc_chi/healthy_ageing/home_safety/heat_therapy.html)
2. [https://www.mdco.gov.hk/sc\\_chi/emp/emp\\_gp/files/TENS\\_Machine\\_chi.pdf](https://www.mdco.gov.hk/sc_chi/emp/emp_gp/files/TENS_Machine_chi.pdf)

### 善用科技協助照顧認知障礙症人士

認知障礙症患者可能會因記憶、導向、感知及解決問題的功能受損而引致自我照顧能力下降，危機意識不足等。近年社會上廣泛推介透過善用科技，增強患者的自我照顧能力，從而減少意外的發生，亦有助減低照顧者的照顧壓力。以下為大家介紹一些可供參考資料：



#### 產品的輔助功能

出門提示器：出門時提醒患者需帶的物品例如錢包、鑰匙等。當患者打開門時，預設的錄音便會播出。

#### 限制

需有照顧者協助錄音及安裝。

#### 產品提供商戶例子

- 電子產品供應商，例如深水埗鴨寮街商舖



#### 產品的輔助功能

離床 / 坐椅探測警報器：當患者離開床 / 坐椅時，警報器便會發聲，提醒照顧者協助患者避免跌倒。部份型號更可以播放照顧者預設的錄音代替響聲，例如：“爸爸，不要起身”。

#### 限制

患者可能會感到被監察或失去自由。發聲類型有機會令患者驚慌。因警報器於患者離床 / 坐椅時才會發聲，所以患者仍有輕微跌倒風險。





### 產品的輔助功能

定位追蹤手機 / 手錶：自動偵測患者位置避免走失。追蹤器既可維持患者的自由，家人亦可放心讓患者外出。

### 限制

患者需掌握操作方法，亦需記得攜帶及開機，所以未必適用於中後期或後期的患者。照顧者需協助充電。



### 產品的輔助功能

安全煤氣爐：具有防燒焦熄火裝置及自動熄火安全裝置，避免因忘記熄火而引致火警。

### 限制

如從未使用過類似款式煤氣爐的患者會較難掌握。

### 產品提供商戶例子

- 香港中華煤氣有限公司



### 產品的輔助功能

無火電磁爐：無火煮食避免火警發生。

### 限制

患者需掌握操作方法，所以未必適用於中後期或後期的患者。

### 產品提供商戶例子

- 各電器供應商



# 活動花絮

## 美食小組



## 園藝小組



# 創藝同行計劃

音樂



畫畫



# ♥ 長者日 ♥



# 護老同行製美食





# 義工探訪



白田天主教小學



樂耕園



保良局蔡繼有學校



# 活動推介(1)



## 認知小組 -

### 身旁物料知多少環保做得到

日期：2020年1月6日至  
3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 - 愛環保·愛生活

日期：2020年1月11日至  
3月14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：2020年2月14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



## 1920剪髮服務(6)

日期：2020年1月14日(星期二)  
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 -

### 飲食健康 - 膽固醇睇真D

日期：2020年1月7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 - 癌症小百科

日期：2020年2月5日(三)  
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

CANCER



## 健康講座：

### 皮膚病 - 認識真菌

日期：2020年3月3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



## 服務質素監察標準

### 標準7 財政管理

服務單位實施政策及程序以確保有效的財政管理。

### 標準8 法律責任

服務單位遵守一切有關的法律責任

# 活動推介(2)



## 創藝同行計劃

	音樂派對(音樂小組)	妙筆生花(繪畫小組)	手作仔(手工藝小組)
日期	2020年1月至3月 (逢星期一)	2020年1月至3月 (逢星期二)	2020年1月至3月 (逢星期三)
時間	下午2:00至3:00分	上午10:00至11:30分	下午2:00至3:00分
名額	10人	10人	10人
費用	全免		
負責職員	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：2020年2月15日  
2020年3月14日

逢星期六

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



### 護老同行展花藝

內容：

教授長者和護老者插鮮花

日期：2020年1月11日(星期六)

時間：下午1:30至2:30

費用：\$120

名額：6名長者+6名護老者

負責職員：社工 謝姑娘



### 保良局義工探訪

內容：婦女義工與長者唱歌和玩小遊戲

日期：2020年1月17日(星期五)

時間：下午2:00至2:45分

名額：25人

費用：全免

負責職員：社工 謝姑娘



### 敬老賀新春活動

日期：2020年2月12日(三)

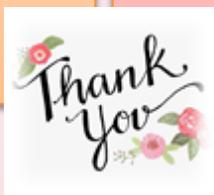
時間：上午10:00時至下午4時

地點：九龍灣國際展貿中心

費用：\$90

名額：12人

\*只限中心會員參加



鳴謝10-12月捐贈  
陳翰珍女士 \$4,000



# 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	李浩淇先生 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