



保良局
PO LEUNG KUK

保良局朱李月華長者日間護理中心

2020年10月(第三十二期)

抗疫鬆一鬆

氣墊球大戰



流感疫苗注射



流行性感冒預防疫苗注射

2020-21四價流感疫苗病毒株：

- ◆ 類甲型/廣東茂南/SWL1536/2019(H1N1)-09病毒
- ◆ 類甲型/香港/2671/2019(H3N2)病毒
- ◆ 類乙型/華盛頓/02/2019病毒
- ◆ 類乙型/布吉/3073/2013病毒

日期:2020年 11月4、5日

時間:下午2:00 -4:00

接受報名日期:即日

費用:

本年內滿 50 歲:免費

12歲至 49 歲人士:\$180

名額:100名(先到先得)

查詢:護士文姑娘、吳姑娘或羅姑娘



備註:

1. 參加疫苗注射人士必須攜帶身份證明文件及相關文件登記
2. 不適合服用抗凝血藥物人士注射
3. 對雞蛋、新霉素或流感疫苗有過敏反應的人在注射當日身體不適或有發熱症狀的人都不宜接受注射(如因當日身體不適未能注射,費用恕不退回)

長者在家健腦資訊 (智能產品)

職業治療師曾姑娘

現今不少科技產品及技術是針對銀髮族，特別是認知障礙症長者，從起居飲食至緊急救助都發揮很大作用，讓銀髮族更便於監察自身或其家人健康、復康以及提高其活動能力。

門窗感應器:

當門窗被打開，就會透過已連接的 Wi-Fi 網絡，發送警報到手機 APP，同時亦能查看過去 30 次的開關記錄。



水位感應器:

可以吸附在浴缸、水缸等地方。一旦水位上升至感應器位置，就會發送警報到手機 APP，讓在家或上班的你能隨時瞭解另一邊的情況。

自動轉盤藥盒:

28格自動轉盤藥盒、可設定時間，提醒使用者服藥時間，直至用家打開小蓋子將藥倒出。而且備有鎖式設計有效防止過量/遺忘服藥。



電動開樽蓋器:

將封住的樽蓋輕鬆打開

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。



長者家居帶氧運動

帶氧運動是三種主要運動之一，特點是：

- 時間長
- 有節奏、有規律
- 利用大肌肉進行運動



由於帶氧運動是低衝擊運動，對關節及骨骼不會造成太大壓力，很適合長者進行。其他好處包括：

促進血液循環，增強心肺功能	有助預防/控制慢性疾病
燃燒卡路里，有助控制體重	有助紓緩壓力

安全事項

- 如患有心臟病及嚴重呼吸系統疾病，進行帶氧運動前宜諮詢醫生或專業人士的意見
- 注意環境安全
- 穿著合適的運動衣服及運動鞋
- 避免於太飽或太餓時做運動
- 主要運動前後要進行熱身及冷卻運動
- 量力而為，不要勉強；需要時安排休息，並適當地補充水份
- 運動期間保持呼吸暢順，留意身體變化，如感到頭暈、呼吸困難、胸口有壓力或痛楚增加等，應立即停止，並諮詢醫生或專業人士的意見



運動量

建議長者一週進行150分鐘或以上中等強度的帶氧運動，詳情如下：

□ 運動時間

- 每週3-5次，每次30-50分鐘，一週累積至150分鐘或以上
- 每次運動可以分成小節，但每節不可少於10分鐘
- 為達到最佳效果，可循序漸進將時間提升至每週300分鐘

運動強度

- 中等強度，即進行運動時，以下評分表為5-7分，或者心跳加速及氣喘，仍能說話但不能唱歌

自覺竭力程度評分 Rating of Perceived Exertion											
級別 Rating	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
自覺竭力程度 Perceived Exertion	毫無感覺 No exertion at all	很微弱 Very light	微弱 Light	中度 Moderate	稍吃力 Somewhat hard	吃力 Hard	相當吃力 Fairly hard	非常吃力 Very hard	非常非常吃力 Very very hard	極度吃力 Extremely hard	筋疲力盡 Maximal exertion

運動內容

建議運動	詳情
游泳、健步行、健身單車、跳舞及太極拳等	
原地踏步	<p>動作：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 站立，雙手叉腰或扶持穩固物件，腰背挺直，兩腳分開至肩寬 2. 左右輪流提起大腿 <p>進階：可以加上手部動作</p> <p>進階：可以加上向前後左右踏步</p>

原地踏步

變化：坐著亦可進行，還可以加上手部動作



踏級運動

動作：

1. 站立穩固的木級/矮凳前，有需要可雙手扶持穩固物件，腰背挺直兩腳分開至肩寬
2. 一邊腳踏級上，再踏回地上，另一邊腳重覆

進階：可以在兩腳加上1-5磅沙包

變化：

- * 一邊腳踏級上時帶動身體一同上級，再一同下級，另一邊腳重覆(適合沒有下肢痛的長者)
- * 左右腳輪流踏上級上，兩腳再從級上再輪流踏回原位



- 以上運動每次可進行30-50分鐘，有需要可在連續運動多於10分鐘後進行休息。
- 如對上述運動有疑問，請諮詢物理治療師的意見。
- 長者應選擇有興趣而又適合自己的運動，並持之以恆，以獲得身心的裨益。

參考資料：

1. 運動與健康小冊子 - 伊利沙伯醫院物理治療部
 2. 衛生署長者健康服務網站 - https://www.elderly.gov.hk/tc_chi/healthy_ageing/exe_leisure_travel/create_your_own_exercise_program.html
 3. 衛生署及衛生防護中心運動處方網站 - <https://www.chp.gov.hk/archive/epp/tc/indexa830.html?MenuID=10>
 4. 康樂及文化事務署體質知多少網 - https://www.lcsd.gov.hk/tc/healthy/physical_fitness/suggest.html
 5. 康樂及文化事務署普及健體運動網站 - <https://www.lcsd.gov.hk/tc/healthy/fitness/elderly2.html#4>
- 圖片：
1. <https://health.tvbs.com.tw/regimen/310756>
 2. <https://health99.hpa.gov.tw/Article/ArticleDetail.aspx?TopicNo=150&DS=1-Article>
 3. <https://www.ilong-termcare.com/Article/Detail/517>
 4. <http://blog.japan-health.com.tw/sleep-6-bloodsugar/>

周遊列國 ~ 瞬間看世界



我去左巴黎
睇鐵塔！



呢條係香港
咁街呢？
咁熟口面嘅！



我手車好掂嫁！
以前揸車，
而家踩單車。
濕濕碎碎啦！

呢度係中上環！唔
知見唔見到電車呢？



紅綠燈係咪要停車嫁？



外國D景
都幾靚喎！



藝術大師

活動花絮



刮刮樂



感官訓練





活動花絮

減壓話咁易



滋味無窮之流心軟餐

靚到唔捨得食 ><!

等我幫大家試下味先!

清新菜式由我創

嘩！好食到舔舔俐！



鯉躍南瓜甜入心



智「IN」長者外展數碼計劃 智IN老友記數碼體驗



感謝信

致：保良局朱李月華日間中心

各位職員同事們您們好！

首先感謝您們無比的忍耐和愛心，
作為家人要照顧患有認知障礙症的寶貝
婆婆，實感困難重重，令我們緊張徬徨。

貴中心提供適切的照顧如理髮、
物理治療運動、社交活動，有助延緩婆婆
認知障礙的病情，美勞等手工活動：
去年收到中心傳來的水墨畫令人驚喜！
如果無睇到呢D相，我都唔知婆婆咁叻！
我們很開心啊！
在這裏讓我們再說一聲感謝各位司機
社工、護士、物理治療師、各職員們對
婆婆的適切照顧：感謝！

祝生活愉快！

林美慧
31-8-2020

Thank You

暴雨及颱風下的開放安排



暴雨及颱風訊號	中心班組	中心開放
黃色暴雨及1號風球	✓	✓
紅色暴雨及3號風球	✓	✓
黑色暴雨及8號風球	✗	✗

當風球於上午10時前除下，中心會聯絡各位長者是否返回中心，
如風球於正午除下，中心將不會安排當天接送服務。但中心會
繼續開放。敬請留意。

由於疫情影響，中心活動資料將會以通告形式發放。敬請留意。

招募「芳療大使」

學習香薰按摩療法



紓緩長者痛症

「芳療大使」到安老服務單位為長者進行香薰按摩，完成後可獲津貼。

中銀香港百年華誕慈善計劃 資助

如對計劃有任何查詢，可與本中心吳芷茵姑娘聯絡

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。

鳴謝7-9月捐贈
李立英先生 \$300



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 服務經理 (安老)
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 8198
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