



保良局  
PO LEUNG KUK

## 保良局朱李月華長者日間護理中心

# Home Work

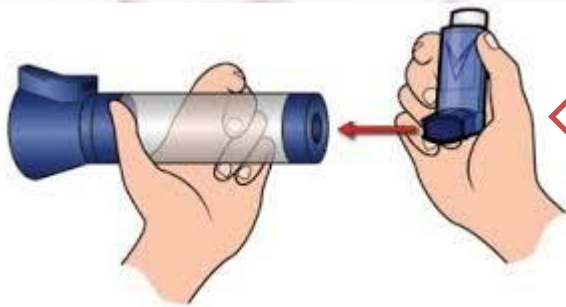
2020年7月(第三十一期)

疫情期間，很多老友記在家抗疫，中心安排了家居訓練，大家都好努力啊！



# 護理專欄

正確使用噴劑  
你要知



噴劑必須緊接噴  
壺，避免泄漏



打開蓋



1



2

上下搖動



呼盡氣

3



吸下氣噴及劑

4



忍住呼吸

5



使用程序要正確，  
用藥效果更理想！



## 長者在家健腦資訊

職業治療師為你設計一套手指訓練-包剪揼 9式，讓長者在家亦可以進行手眼協調及認知能力訓練。

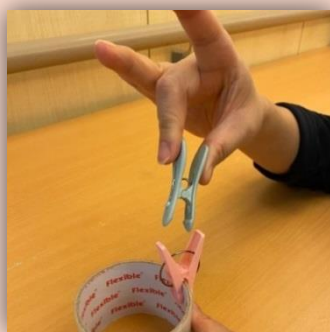
	<b>01 左包右包</b>	<b>依序進行，掌心向下，雙手同時進行。</b>
	<b>02 左剪右剪</b>	
	<b>03 左揼右揼</b>	
	<b>04 左揼右包</b>	
	<b>05 左揼右揼</b>	
	<b>06 左包右剪</b>	<b>進行訓練時如感不適，請暫停進行，並諮詢治療師</b>
	<b>07 左包右包</b>	
	<b>08 左剪右揼</b>	
	<b>09 左剪右剪</b>	

亦可利用家中小物品，維持手部靈活性及保持認知能力

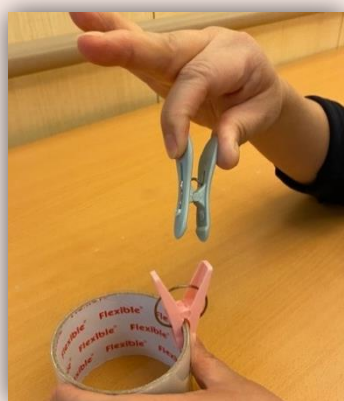
## 衣夾訓練



用食指將衣夾夾開，然後放鬆。左手及右手各做**10**次。



用中指將衣夾夾開，然後放鬆。左手及右手各做**10**次。



同時用中指及食指將衣夾夾開，然後放鬆。左手及右手各做**10**次。





# 中心動一動



2019冠狀病毒病肆虐，社會福利署宣佈長者日間護理中心服務暫停，但我們的服務從未間斷，仍然開放為有需要長者提供照顧服務，攜手並肩，跨過逆境。





# 中心如此多Fun



雖然疫情期間大家要保持距離，個人的遊戲及訓練也很豐富。



# 疫境同行



屋企同中心都有做運動，但係返黎中心見到老友記同你哋好開心！喺屋企會掛住你哋！

中心有安排手工俾我喺屋企做，有咁悶！返到黎嘅感覺係最開心！

中心又有野食！又有野玩！

中心D職員對我好好！我可以睇報紙同做手工！

呢度D畫咁靚！遲D我又要畫！

我喺屋企都有做運動！做運動對自己好嘛！但返中心更加好更開心！

長時間留喺屋企我都好唔習慣，但你哋成日打電話俾我、關心我，我好開心！我認到你哋把聲，好親切！而家返到黎中心，好開心！



# 活動花絮

歡迎會



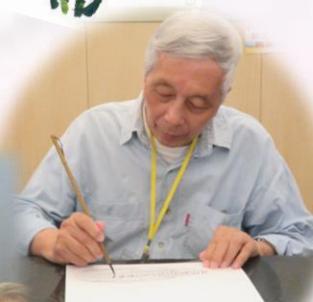
溫馨母親節





# 創藝同行計劃 作品巡禮

創藝同行計劃讓長者一展所長，培養畫畫的興趣，每一幅圖畫都是長者獨一無二的佳作啊！



# 活動推介 1

## 現實導向小組 - 花緣

日期：2020年5月29日至  
7月3日(逢星期五)

時間：下午2:00至2:45

名額：6人

費用：全免

負責職員：吳姑娘



## 懷緬治療小組 - 春夏秋冬2

日期：2020年7月13日至  
8月17日(逢星期一)

時間：下午2:00至2:45

名額：6人

費用：全免

負責職員：鄧姑娘



## 日常生活小組 - 夏日之戀

日期：2020年7月11日至  
8月15日(逢星期六)

時間：下午2:00至2:45

名額：6人

費用：全免

負責職員：吳姑娘



## 認知小組 - 春夏秋冬 1

日期：2020年8月25日至  
9月22日(逢星期二)

時間：下午2:00至2:45

名額：6人

費用：全免

負責職員：鄧姑娘



## 現實導向小組 - 夏天的故事

日期：2020年8月21日至  
9月25日(逢星期五)

時間：下午2:00至2:45

名額：6人

費用：全免

負責職員：吳姑娘



## 實習社工學生

各位老友記大家好！我是從浸會大學來的實習社工劉曉晴姑娘，將會於6月1日至8月11日在中心進行為期十個星期的實習，很高興可以來到這裡跟大家見面，我將於在這段期間為大家準備不同的小組及活動，希望為大家帶來一點輕鬆又愉快的時間，謝謝大家！



# 活動推介 2



## 『簡單皂』小組

日期：2020年7月30日至  
9月3日(逢星期四)

時間：下午2:00至2:45

名額：6人

費用：全免

負責職員：賴姑娘



## 智趣相遊小組

日期：2020年7月15日至  
8月19日(逢星期三)

時間：下午2:00至2:45

名額：6人

費用：全免

負責職員：社工謝姑娘

## 月滿中秋

日期：

2020年9月28日(星期一)、  
9月29日(星期二)

時間：下午2:00至2:45

費用：全免

負責職員：賴姑娘



## 7至9月份生日會

日期：2020年9月9日(星期三)

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



## 三分鐘熱度

日期：2020年7月21日(星期  
二)、8月24日(星期一)、9

月21日(逢星期一)

時間：下午2:00至2:45

費用：全免

負責職員：賴姑娘



## 大笑方程式

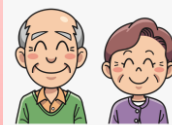
日期：2020年7月10日(星期  
五)、8月11日(星期二)、  
9月17日(星期四)

時間：下午2:00至2:45

名額：6人

費用：全免

負責職員：社工謝姑娘



## 服務質素監察標準

### 標準 11 評估及滿足需要

服務單位運用有計劃的方法以評估和滿足服務使用者的需要(不論服務對象是個人、家庭、團體或社區)。

### 標準 12 知情的選擇

服務單位盡量尊重服務使用者知情下作出服務選擇的權利。

# 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