



保良局
PO LEUNG KUK

保良局朱李月華長者日間護理中心

2021年1月(第三十三期)

護老情真 · 疫境同行

猜猜我是誰……

福



如意吉祥



大吉大利



花開富貴



真體健康



老少平安



糖尿病患者飲食需知

食物所含的醣質如澱粉質、果糖和乳糖均會影響血糖的水平，每日的飲食中適量地進食含醣質的食物如薯仔、豆類、果仁，可運用「醣質交換法」來進行換算，以維持血糖的穩定。例如兩粒栗子的醣質約相等於一湯匙的飯，所以進食了兩粒栗子後，便要與該餐含醣質的食物作換算，如少吃一湯匙飯。只要懂得使用「醣質交換法」，避免進食過多醣質，有助血糖的控制。每個人所需的營養和分量都不同，所以糖尿病患者宜諮詢醫護人員或營養師。

「醣質食物交換法」運用

將醣質含量相約的食物作換算，例如一平碗白飯含五份醣質，一平碗米粉同樣含五份醣質，那麼糖尿病患者可以在一餐正餐中選擇以一平碗米粉代替一平碗白飯。



一平碗白飯

= 五份醣質 =



一平碗米粉

*以300毫升的中碗計算

穀物類 (1份醣質食物份量)

*以300毫升的中碗計算



1滿湯匙飯



*半碗粥



*1/3碗熟通粉



*1/4碗熟麵



*1/5碗熟米粉/河粉



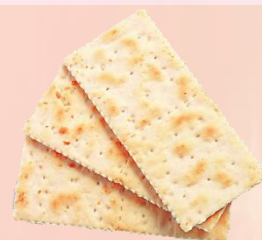
2平湯匙乾麥片



1/3個豬仔包



去薄邊大方包半片



四格梳打餅2片

蔬菜及豆類 (1份醣質食物份量)



4平湯匙熟豆
類



3平湯匙粟米
粒



2隻細雞蛋體
積相約紅蘿蔔



2隻細雞蛋體
積相約蓮藕

中式點心 (1份醣質食物份量)



2粒蝦餃



4粒燒賣



3/4條腸粉



2/3件煎蘿蔔糕

*資料參考：衛生署長者健康服務單張(糖尿病患者飲食須知)

照顧認知障礙症長者小貼士

由於認知障礙症患者的認知能力急劇退化，日常生活逐漸受到影響，就算一個居住多年的居所，患者也有可能認不出單位內的設施，並有可能誤用日常用品。其實家人可利用家中物品作出改動，增加長者導向能力，減少家居意外危機。

圖片標示



浴室內的保護措施

將水溫設定至最低熱度，並以圖示及修改廢棄膠盒，提醒患者水龍頭的冷熱水調較方向，避免患者燙傷



長者社區照顧服務券試驗計劃

社會福利署於2020年10月推行第三階段「長者社區照顧服務券」試驗計劃，以「錢跟人走」的模式，讓合資格長者因應個人需要，選擇合適的社區照顧服務。服務涵蓋全港18區，社區券數目最高可達8 000張。



保良局認可服務提供單位特色

保良局認可服務提供單位特色	
服務對象	經社署安老服務統一評估評定為中度缺損或嚴重缺損之長者
試驗地區	觀塘、深水埗、黃大仙、荃灣、葵青、九龍城、油尖旺、沙田、元朗、屯門、中西區、南區及離島
服務提供模式	單一中心為本、單一家居為本、混合模式
服務券價值	選擇最高社區券面值(\$9,870)及最低社區券面值(\$4,130)之間的任何面值購買服務組合。
共同付款	社區券價值的5%、8%、12%、16%、25%、40% (參考家庭住戶每月收入中位數)
選擇的形式	長者及家人可與個案經理商討切合其需要的服務配套

備註：
本局社區券使用者可優先使用本局屬下合辦住宿服務的安老院舍。



流心軟餐

金薯軟糕

Love 



芳療照護服務





長者日勁FUN賽



經典掉階磚

各位！我得左啦！



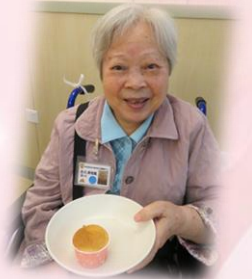
四色夜光杯



長者日勁FUN賽

美食

活動花絮



玩樂



老友白田競步走

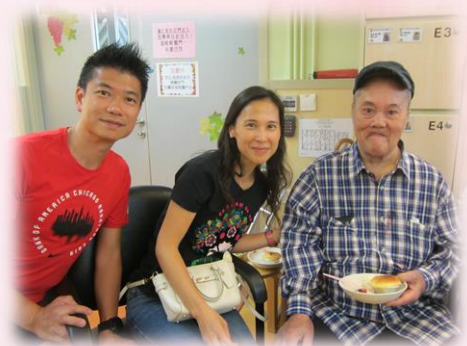


護老情真

老友記 鍾順從於2015年進入中心，
一直投入參與中心的多元化活動，
特別喜歡唱歌！



他的兩位女兒也積極參與中心的護老活動！
無論美食小組，還是花藝小組，
總會看到順從女兒的身影！
有時順從的女婿、孫兒也會來一起玩！



早前疫情肆虐，
中心與照顧者保持緊密的聯絡。
順從家人按照中心傳送的訓練，
指導順從做運動，維持其活動和認知能力！

十年長期服務獎



註冊護士文春紅姑娘



護理員何啓光先生

活動花絮

和諧粉彩初體驗



聖誕飾物製作



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！



服務質素監察標準

鳴謝10-12月捐贈：
(排名不分先後)

陳啓超先生 \$4,000
譚明德先生 \$3,000
陳翰珍女士 \$5,000
郭啓興先生 捐贈按摩器
 捐贈按頸巾



標準15 申訴

每一位服務使用者及職員均有自由申訴其對機構或服務單位的不滿，而毋須憂慮遭受責罰，所提出的申訴亦應得到處理。

標準16 免受侵犯

服務單位採取一切合理步驟，確保服務使用者免受侵犯。



延展服務



同事和老友記一同製作是日晚餐，包括客家米粉、炒飯以及懷舊芝麻糕，老友記吃得津津有味、食指大動！



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：

- 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