



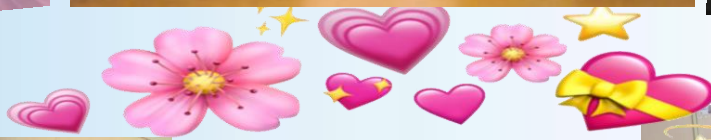
保良局  
PO LEUNG KUK

# 保良局朱李月華長者日間護理中心

2021年4月(第三十四期)



## 芳療照護 · 撫觸按摩體驗日!



## 軟餐(碎餐、糊餐)的飲食資訊

一般的健康飲食原則是均衡、適量及多元化、相對軟餐的安排亦一樣。

在長者日間護理中心，我們有很多老友記因年老或疾病而引致咀嚼機能衰退，在進食時或會吞嚥困難，需要將食物調校至合適質感軟餐(如碎餐或糊餐)，減少長者進食時咀嚼的次數，及較容易吞嚥，以便他們可以攝取每日所需的營養素。

民以食為天，中心除了日常提供不同的特別餐膳外，亦特別為需要進食軟餐的長者製作節日特色軟餐。

瑤柱節瓜脯



南瓜椰汁年糕



年年有魚及金元寶下午茶



聖誕樹蛋糕



流心軟餐迷你奶黃月餅



### 中風長者運動

長者中風後，因為腦部受損，以致協調能力，肌力，平衡力下降及關節僵硬，對日常生活做成不便。

透過適當的運動，可以提昇患者的肌力及控制能力，並且減少關節僵硬，增強患者的自我照顧能力。

#### 注意事項：

1. 運動前確保血壓及心跳正常
2. 在家人/照顧者協助下進行運動，以策安全
3. 避免於太飽或太餓時做運動
4. 進行運動時應保持呼吸暢順，如有氣喘情況，應立即停止運動
5. 量力而為，不要勉強
6. 如對運動有任何疑問請諮詢物理治療師

#### 上肢協調訓練

1. 雙手互握
  2. 將手由患側腰旁提起至健側肩膀上方，維持5秒
  3. 慢慢將手回復原位
- 重覆10次



- 活動肩關節
- 增強上肢的協調能力
- 改善上肢功能

#### 肩部伸展運動

1. 保持腰背挺直
  2. 雙手互握，盡量伸直手肘
  3. 將手提起至最高
  4. 維持5秒
  5. 慢慢放下雙手
- 重覆10次



- 活動肩關節
- 伸展背肌
- 預防肩關節僵硬



#### 手腕關節運動1

1. 將手肘放在枱上作支撐，手指互扣
  2. 好手將患側手腕向患側伸展，停5秒
- 重覆10次



- 活動手腕關節
- 防止手腕關節僵硬

#### 手腕關節運動2

1. 雙手互握，前臂放於枱面上
  2. 如圖旋轉手腕至左手手背向天，停5秒
  3. 再將手腕旋轉至右手手背向天，停5秒
- 左右各做10次



- 活動手肘關節
- 防止手肘關節僵硬

### 手肘伸展運動

1. 將患側手腕按在床邊
  2. 如圖用好手把患側手肘按直，並將身體微微傾向患側，停 10 秒
- 重覆 10 次



- 伸展患側手肘肌肉
- 增強患側上肢感覺
- 防止手肘關節僵硬

### 軀幹伸展運動

1. 將前臂平放於枱面，保持身體挺直
  2. 將上身慢慢向前傾，期間保持腰背挺直，停 5 秒
  3. 身體慢慢回復原位
- 重覆 10 次



- 改善坐姿
- 改善坐位平衡力



### 重心轉移運動 1

1. 雙手互握，將手肘盡量伸直
  2. 慢慢將體重移向患側，停 10 秒
  3. 慢慢將重心回復正中
- 重覆 10 次



- 改善坐位平衡力
- 改善坐姿

### 重心轉移運動 2

- 站立(雙腳距如肩闊)
1. 扶著助行架或穩固的椅背
  2. 將體重微微移向患側，停 5 秒
  3. 再移向健側，停 5 秒
- 每邊重覆 10 次



- 改善站立平衡力及重心轉移能力
- 改善步行能力

### 踏步

- 站立(雙腳距如肩闊)
1. 扶住助行架或穩固的椅背，雙腳原地踏步
  2. 盡量將雙腳提高
- 重覆 30 次



- 增強下肢的協調能力
- 改善步姿
- 增強步行持久力

# 活動花絮



冬日競技我至叻

Bimeo 上肢訓練小組



## 護老情真

老友記 司徒寶思於2018年進入中心參與中心的多元化活動。寶思患有認知障礙症，沒有記性，間中也會鬧情緒，照顧方面都有一定的困難，但她的家人總是互相支持和鼓勵，分擔照顧工作。



她的媳婦平常很積極聯絡本中心，互相更新寶思的身體及精神狀態，更會了解寶思參與中心活動的情況！



疫情期間，照顧者承受的壓力有增無減，中心與家人保持緊密的聯絡，分享照顧長者的苦與樂。



透過多溝通和多分享，家人自我調節心情，接受寶思的能力和狀況，並向中心尋找與認知障礙症患者的溝通技巧及照顧方法，維持其活動和認知能力！



醒獅賀瑞 福滿門

感謝這2位老友記  
為大家舞獅，  
送上祝福！



Very Good

我都做得到!



# 特飾便服日 · 古服慶元宵



## 暴雨及颱風下的開放安排



本中心有以下颱風及暴雨安排措施，敬請各位留意如下：

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。

# 假日照顧服務



星期日工人放假，我又要上班，  
家中倆老無人照顧，點算好呢？



唔使擔心！保良局『假日照顧』服務可以幫到手，打個電話與中心姑娘預約便可，一天服務費用才 \$41.5

真係太好啦！  
等我即刻打電話預約先。



服務時間：星期日上午8時至下午6時

服務對象：年滿60歲或以上，有假日照顧需要

名額及收費：10名，每天\$41.5

查詢：2779 4418與當值姑娘聯絡

地址：九龍深水埗白田邨13座19-27號地下



# 2020-21年度會員資料統計



截至2021年3月15日會員資料統計

男	女
31	73

全會員	半會員
45	59

深水埗	黃大仙
25	79

## 中心長者年齡分佈



60-69歲	70-79歲	80-89歲	90歲或以上
5	21	47	31

## 會員居位地區分佈

### 黃大仙區

彩虹	彩雲	天馬苑	翠竹花園	竹園北	竹園南	黃大仙上邨	黃大仙下邨	宏景	其他黃大仙私樓	慈雲山	牛池灣	鑽石山	鳳德	東頭邨	橫頭磡	新蒲崗	美東邨	樂富
5	8	6	4	5	2	4	4	0	2	5	5	4	4	4	11	2	0	4

### 深水埗區

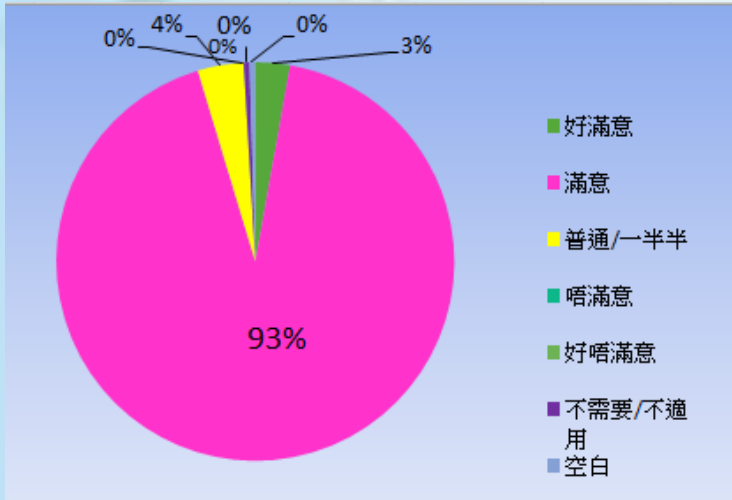
大坑東	白田邨	石硤尾	麗閣邨	元洲邨	李鄭屋	其他深水埗區私樓	爾登豪庭	清麗苑	美孚
1	16	2	0	0	0	3	0	1	2

## 2020-2021年度長者撤出服務統計

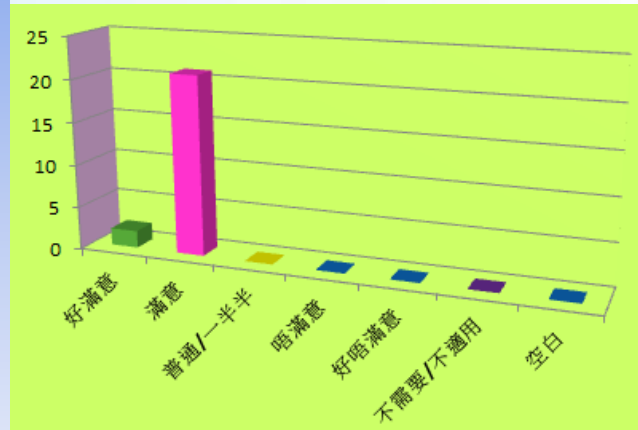
撤出服務分類	2020年										2021年			各項小結
	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月		
返回社區				2			2	5			2	2	13	
私家安老院	1				1	2				2			6	
政府安老院	2		1				2		1			3	9	
死亡		2		1		1				2			6	
長期入住醫院	1						1				1	1	4	
申請家居服務													0	
搬遷/離港					1				1			1	3	
<b>全年總計</b>	<b>41</b>													

# 2020-2021年度服務滿意度調查統計

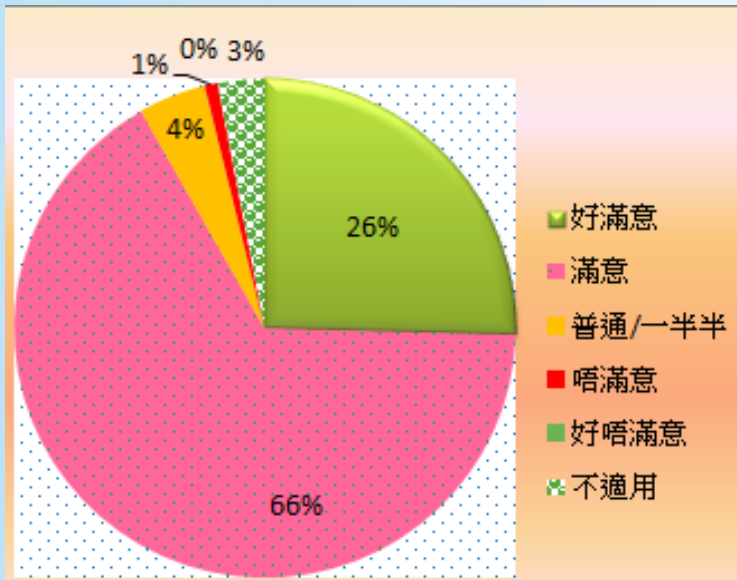
## 長者對中心整體服務滿意度



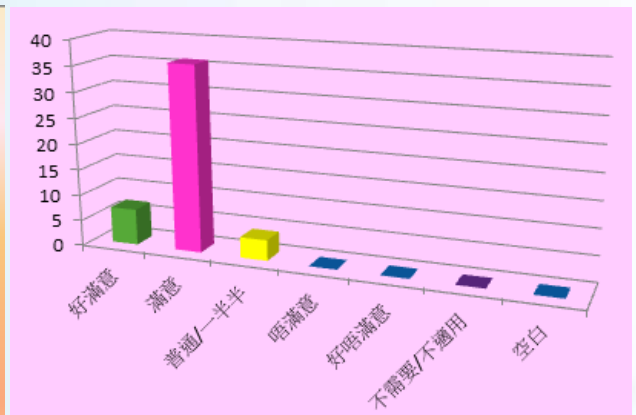
## 長者對認知訓練服務滿意度



## 護老者對中心整體服務滿意度



## 護老者對認知訓練服務滿意度



### 服務質素監察標準

#### 標準1 服務資料

服務單位確保製備說明資料，清楚陳述其宗旨、目標和提供服務的形式，隨時讓公眾索閱。

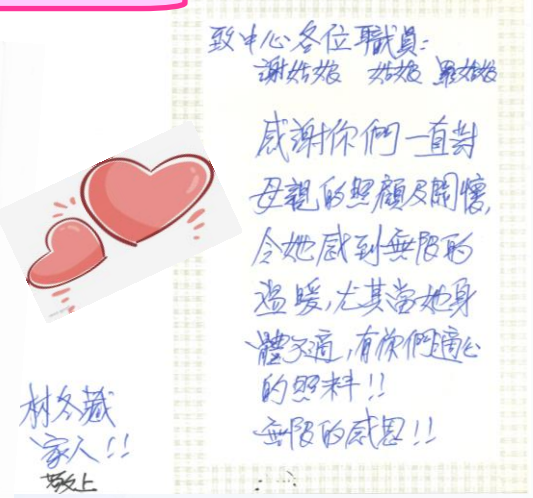
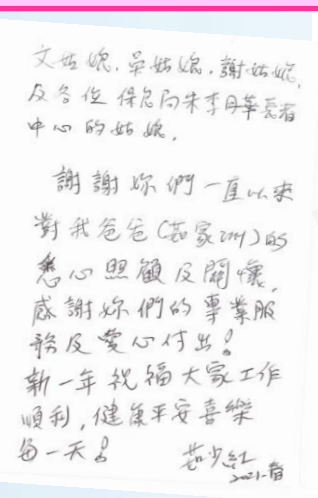
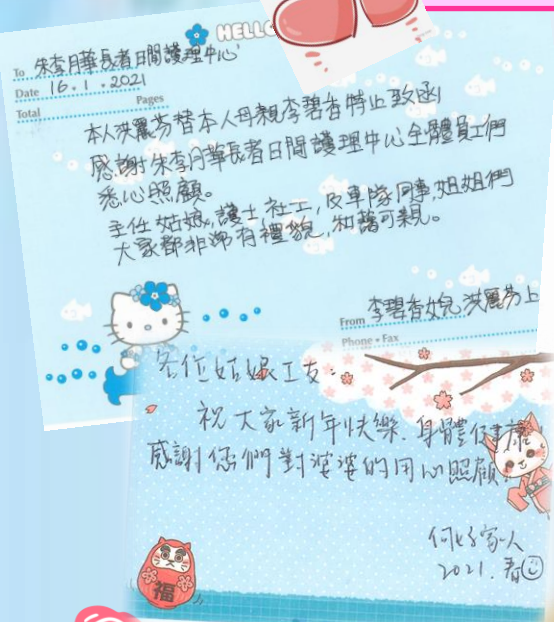
#### 標準2 政策及程序

服務單位應檢討及修訂有關服務提供方面的政策和程序。



是年度受  
新冠狀病毒病  
Coronavirus  
disease (COVID-  
19)影響，截至  
3/2021只收回服  
務滿意度問卷：  
長者問卷23份，  
家屬問卷47份。

# 感謝支持及鼓勵



## 新同事介紹：

### 資訊科技應用助理

各位老友記，你好。我是新來的陳姑娘。將來會開辦不同類型的電子遊戲活動，學習數碼技術。希望大家可以樂在其中。



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 1-3月捐贈

**標準1 服務資料**  
服務單位確保製備說明資料，清楚陳述其宗旨、目標和提供服務的形式，隨時讓公眾索閱。

- 楊秀明女士 捐款 \$500
- 譚明德先生 捐款 \$1000
- 陳澤先生 捐款 \$600
- 林過女士 捐款 \$50
- Ms. QUEENY CHUNG  
Donation \$1000
- 羅詩韻女士 捐贈 過橋  
米線及銀絲米粉  
(排名不分先後)

**標準2 政策及程序**  
服務單位應檢討及修訂有關服務提供方面的政策和程序。



# 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