



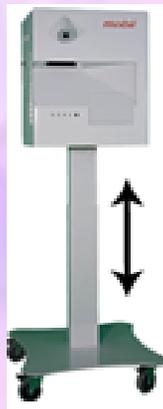
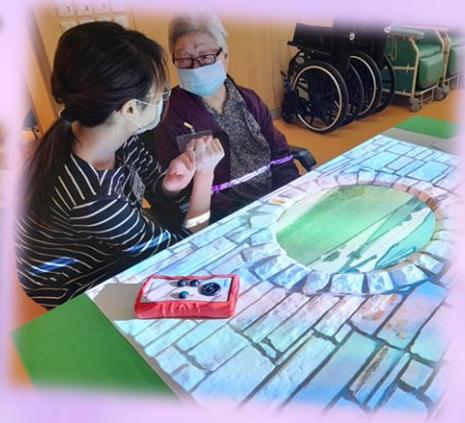
保良局  
PO LEUNG KUK

## 保良局朱李月華長者日間護理中心

2021年7月(第三十五期)

# 多元活動 快樂人生

## 好動智多星



本中心運用OMI器材，配合現實導向，訓練長者手眼協調，鼓勵他們多動腦筋，讓電子科技融入長者日常認知訓練，提升長者的興趣。



大家可使用QR CODE瀏覽保良局網頁

## 與視障人士相處小貼士

我們很多人有視力問題已感到生活上很多的不方便，近期中心迎來了新的視障會員，相信他面對陌生的環境，一定有很多困難需要大家的協助，大家亦希望可以好好協助他與其他長者共融，能參與中心所有日程及活動，所以我們一起學習及實踐與視障人士的溝通及相處的一些小貼士：

簡介協助視障人士上落車的技巧及溝通重點



實地示範



角色扮演，體驗視障人士的困難及需要



# 溝通及相處小貼士：

## ◆ 照顧

- 固定場地物件的擺放，如沒有特別需要，儘量不作改動，如需要改動，必須告訴視障人士，或協助他適應改變。

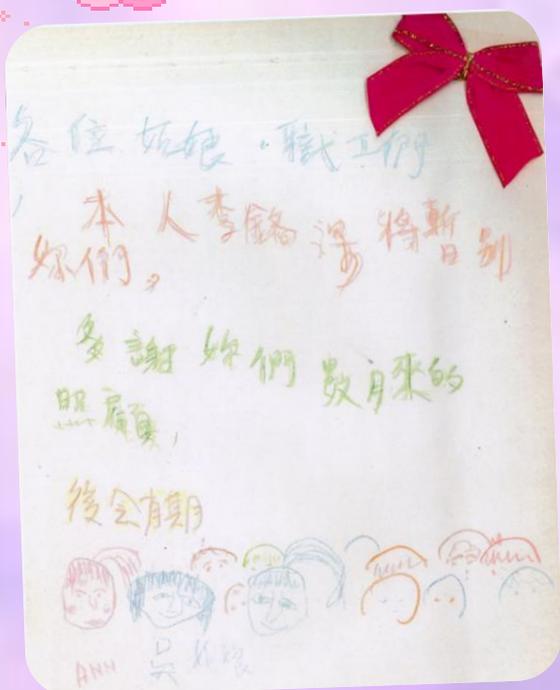


如用餐的餐具擺放在固定位置，一般視障人士是可以自行進食，不需要特別協助。

- 保持通道暢通，減低碰撞危機
- 協助時應以言語代替眼神或肢體動作指示
- 引領障礙人士方向時，請以前、後、左、右的方式，讓視障人士可以掌握方向，以減低不安
- 可以直接與視障人士溝通協助的方式，以配合其個人需要或習慣，提供安全感，能有助視障人士的適應。

\*與視障人士相處不用特別與其他區分安排，只要提供適切協助，視障人士亦能夠參與中心的日程及活動。

## 感謝信



保良局朱李月華日間中心全人隊  
多謝各位姑娘悉心照料，並設有各種  
康樂設施助我健體活動。

尤其感激羅姑娘、文姑娘、  
吳姑娘諸位在我手術後，  
每天清洗傷口才得以逐漸  
穩定。

特此非常感激，萬分感謝！

院友：譚運好上



# 運動室器材介紹

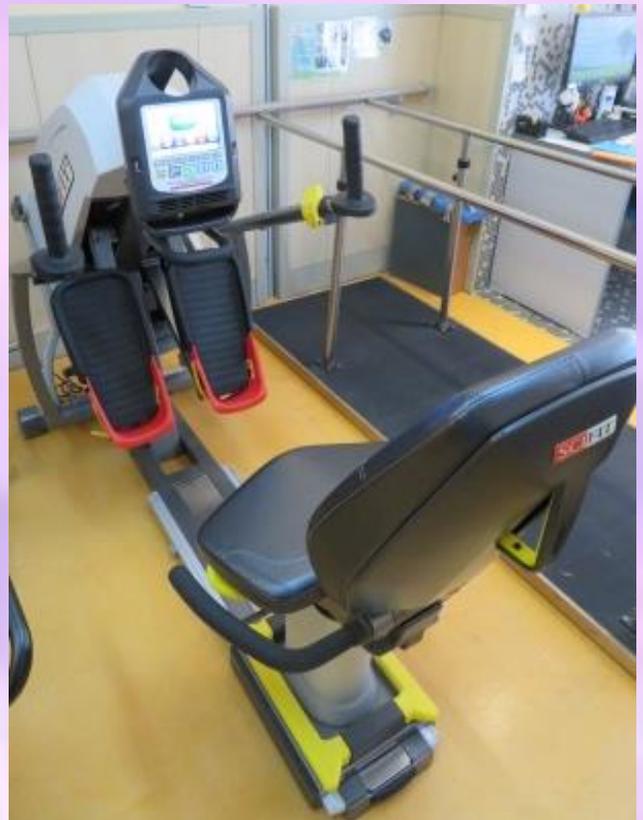
物理治療師 彭姑娘

本中心早前利用樂齡及康復創科基金為運動室添置2部器材。分別為「坐式上下肢運動儀」及「單車遊世界系統」。

## ➤ 坐式上下肢運動儀

**功能：**增強上下肢肌力及心肺耐力

**簡介：**運動儀讓長者能同時進行上下肢運動，等速訓練模式及可調阻力能配合長者的能力，座位可以前後移動及向外轉，方便行動不便的長者坐在座位上。器材能鍛鍊下肢伸展肌肌力，有助於日常生活中的站立及上落樓梯等活動。



## ➤ 單車遊世界系統

功能：鍛鍊下肢肌力及心肺耐力

簡介：系統會連接電視及單車，當長者踩動單車時，電視會播放在世界各地實地取材的風景短片，部份路線能選擇方向，而且踩速跟播放速度一致，逼真的聲畫能讓人感覺如在當地踩單車。長者可以重遊舊地，或者探索新地方，真實有趣的體驗，能讓長者更積極投入地做運動。



運動需要經過物理治療師的評估及安排，某些器材有禁忌症不適合部份長者使用，詳情請向物理治療師查詢。

## 認知障礙症資訊

職業治療師曾姑娘

長者使用智能手機非常普遍，改善認知障礙症患者能力的方法亦已變得非常「入屋」。市面上針對腦部訓練的手機程式，既可以方便長者日常生活，又可提升個人認知能力。以下為大家介紹幾款免費程式以進行訓練。

程式名稱	訓練元素
<p>支援: <b>Google play; ISO</b> 玩法: 使用本土特色主題的小遊戲，包括麻雀、公園、老香港、街市、酒樓、書法等，考驗記憶力、注意力、邏輯能力、反應力</p>	 <p>邏輯能力, 記憶力, 即時反應, 注意力</p>
<p>支援: <b>ISO</b> 玩法: 找出關卡指定的物品，即可過關</p>	 <p>記憶力, 反應能力, 注意力</p>
<p>支援: <b>Google play</b> 玩法: 排序包含相同花色的連續卡牌或相同數值的卡牌</p>	 <p>邏輯能力, 注意力, 排序能力</p>
<p>支援: <b>Google play</b> 玩法: 使用小遊戲，考驗記憶力, 注意力, 邏輯能力, 反應力</p>	 <p>解難能力, 短期記憶, 反應能力, 注意力, 排序能力</p>

## 紓緩治療資訊

紓緩治療是為照顧患有危疾重症的病人和其家人／照顧者的方法，以改善其生活質素。

- 透過及早識別、評估及處理痛楚和其他身體上、心理社交上或靈性上的問題，紓緩治療可預防及減輕病人的痛苦。
- 紓緩治療以團隊模式支援病人直至離世，亦在過程中為家屬提供適切的支援及在病人離世後提供哀傷輔導。

### 如何與紓緩治療病人溝通



- ❖ 一顆坦誠及開放的心，與切實的關懷及照顧
- ❖ 用心聆聽
- ❖ 同理心回應：  
對病人情感的抒發作出切合的回應，表達理解，如眼神的肯定、肢體語言等
- ❖ 實際行動的支持：  
如代購買基本日常用品、辦理生活的事項或陪伴病人覆診等
- ❖ 可以問病人什麼人或事對他最重要的，與病人一起回顧過去，體會生命的意義，甚或完成心中願望



四季有時，萬物有序  
生老病死，活出尊嚴



# 護老情真

老友記 譚和心於2014年進入中心，  
一直參與中心的多元化活動！



和心的女兒積極參與中心的護老活動！  
無論美食小組，還是花藝小組，  
女兒總會抽空出席，從不缺席！



中心與照顧者一直保持緊密的聯絡，  
會互相交流和心的情況，一起分享和溝通。



和心女兒十分愛錫和心，  
女兒會鑽研不同的菜式給和心，  
也會為和心進行訓練，例如使用電子器材，  
維持其活動和認知能力！



# 職員架構

社會服務總幹事(安老及康復)-蔡王麗珍



助理社會服務總幹事(安老)-張飛



高級服務經理(安老)-馮家盛



服務經理(安老)-李浩淇



中心主任-譚巧蘭



**1 註冊護士**  
文春紅

**1 物理治療師**  
彭元暉

**0.5 職業治療師**  
曾芷欣

**1 社工**  
謝智寧

**1 常務助理**  
李嘉儀

**2 登記護士**  
羅合禾  
吳桂卿

**2 物理/職業治療助理**  
鄧艷桃  
吳芷茵

**1 資訊科技用助理**  
陳綺媚

**CCSV\_PT**  
**4.5 護理員**  
余連喜  
待聘 (3.5)

**4 司機**  
關國賢  
張啓成  
胡棟柱  
廖志遠

**3.5 庶務員**  
周惠玲  
溫愛蓮(半)  
待聘(2)

**1 廚師**  
待聘(1)

**16 護理員**  
李少萍  
鄭順群  
莫嬋麗  
周苑英  
潘艷群  
譚玉英  
劉菊娥  
周秀芬  
何啟光  
黃桂芳  
梁影紅  
賴佩怡  
待聘(4)



# 延展服務



同事和老友記一同製作是日晚餐，包括蕃茄蛋花湯、照燒雞扒菜飯及大菜糕，老友記吃得大快朵頤！



## 滋味流心餐



特濃  
朱古力

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！



# 保良局朱李月華長者日間護理中心 長者日間暫託服務



家中長者需要人照顧，但我要返工，點算好呢？

週日工人放假我要出差，無人照顧家中長者！



長者日間護理中心暫託服務可以幫你！我哋星期一至日都有暫託服務，歡迎向我們查詢。

收費：每天\$ 41.5  
(按社署釐定收費)



中心服務時間：早上八時至下午六時

服務內容：接送、膳餐、個人護理、小組、復康及社交活動等。

對象：年滿六十歲或以上長者，需要照顧服務。

查詢詳情，可致電 2779 4418 中心護士姑娘查詢

## 服務質素監察標準

### 標準3 運作及活動紀錄

服務單位存備其服務運作和活動的最新準確記錄。

### 標準4 職責及責任

所有職員、管理人員、管理委員會和／或理事會或其他決策組織的職務及責任均有清楚的界定。

鳴謝4-6月捐贈：

(排名不分先後)

陳翰珍女士 \$4,000

程鳳英女士 \$500

鍾慧蘭女士 捐贈愛心熊



# 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