



保良局
PO LEUNG KUK

保良局朱李月華長者日間護理中心

2022年1月(第三十七期)

新年快樂

身體健康

老少平安

迎春接福

花開富貴

如意吉祥



大家可使用QR CODE瀏覽保良局網頁

終身美麗



適飲適食

糖尿病人的飲食飲食是一種健康的飲食習慣，並不沉悶乏味，而且美味無窮，充滿變化。**(適合糖尿病患者的一週餐單)**

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
早餐	吞拿魚低脂芝士麥包三文治 	早餐全穀物片(低糖)配脫脂奶	番茄肉絲湯通粉 低脂低糖朱古力奶	全麥饅頭 加鈣低/無糖豆漿	生菜雞絲湯意粉 加鈣低/無糖豆漿	番茄雞蛋麥包三文治 加鈣低/無糖豆漿	麥皮脫脂奶配紅莓乾及原味果仁 
上午茶點	蘋果	梨	橙	提子	火龍果	西瓜	原味餅乾
午餐 (假設外出用餐)	雲吞湯米粉  焯菜(走油)	番茄牛肉飯 焯菜(走油)	意式香草大蝦意粉  田園沙律(少醬)	白切雞飯  焯菜(走油)	野菜豚肉拉麵	冬瓜海鮮湯飯  焯菜(走油)	蝦餃、燒賣、牛肉腸粉、雞包 焯菜(走油)
下午茶	奇異果	木瓜 	低脂低糖果味乳酪	原味餅乾	乾焗原味果仁	草莓 	蜜柑
晚餐 (以一家四人分量設計)	◆ 番茄香茅鮮蝦湯 ◆ 西蘭花炒帶子  ◆ 香茅肉絲 ◆ 菇菌炒雜菜 ◆ 糙白米飯	◆ 雜菜雞湯 ◆ 蘑菇焗雞 ◆ 翡翠蝦餅 ◆ 肉鬆香葉炒四季豆  ◆ 紅白米飯	◆ 雲耳雞湯 ◆ 四蔬炆豬肉 ◆ 香草三文魚薯餅  ◆ 肉鬆蒜蓉茄子 ◆ 多穀麥飯	◆ 豆腐蔬菜湯 ◆ 松子馬蹄碎肉翡翠蝦餅  ◆ 菇菌炒雜菜 ◆ 藜麥白米飯	◆ 白玉雜菜湯 ◆ 蘑菇粟米魚柳 ◆ 香茅蒜片焗雞 ◆ 肉鬆香葉炒四季豆 ◆ 糙白米飯	◆ 雜菜雞湯 ◆ 彩蔬伴魚柳 ◆ 果香肉丁 ◆ 肉鬆蒜蓉茄子  ◆ 紅白米飯	◆ 番茄香茅鮮蝦湯 ◆ 田園生菜包 ◆ 煎釀燈籠椒  ◆ 菇菌炒雜菜 ◆ 多穀麥飯
甜品	燉蛋	菊花紅豆糕	豆沙糯米糍 	桂花煮梨	奇異果	燉蛋 	木瓜啤梨果凍

凝固粉更新指引

醫管局不同聯網的言語治療部已分階段更新進食指引，並採用了「國際吞嚥障礙飲食標準」（簡稱IDDSI）的分類方法讓照護者能掌握正確應用凝固粉的量度。我們言語治療師團隊搜集了一些常用品牌的凝固粉牌子，按照DDIS建議使用量匙及調配飲品的稀杰度。

以每200mL液體計算：				
IDDSI 等級 凝固粉	Level 1 極微杰	Level 2 低度杰	Level 3 中度杰	Level 4 高度杰
 雀巢 Thicken-Up 快凝膏 (澱粉類)	2 平量匙	2.5 平量匙	3 平量匙	3.5 平量匙
 Hormel® Thick & Easy 凝固樂 (澱粉類)	$1 + \frac{1}{3} + \frac{1}{3}$ 量匙 (5茶匙)	2 量匙 (6茶匙)	$2 + \frac{1}{3}$ 量匙 (7茶匙)	$2 + \frac{1}{3} + \frac{1}{3}$ 量匙 (8茶匙)
 雀巢 Thicken-Up Clear 快凝膏 (黃原膠類)	1 量匙	2 量匙	4 量匙	6 量匙
 Hormel® Thick & Easy Clear 凝固樂 (黃原膠類)	1 量匙	2 量匙	3 量匙	6 量匙
 日本 foodcare 吞樂美 (黃原膠類)	1 量匙	2 量匙	3或4 量匙	5 量匙

職業治療專欄



長者在家健腦資訊

(家居輔助工具:輪椅使用之協助者技巧)



一般路面推行

1. 留意路上障礙及避免太過接近行人
2. 不要太近行人路邊，特別是傾斜的路面
3. 留意路面渠蓋，應把輪椅斜向渠蓋空隙方向推行，避免前輪卡在渠蓋空隙

上落石級 - 推上石級：

1. 照顧者面向及輪椅貼近級邊
2. 照顧者腳踩著傾後桿將輪椅撐向前，同時雙手握著握柄將輪椅向後拉，使前輪離地
3. 保持輪椅後傾並向前推至後輪觸到級邊
4. 讓前輪輕輕下降到級面上，然後將後輪沿級邊推上石級

推動輪椅之前的注意事項

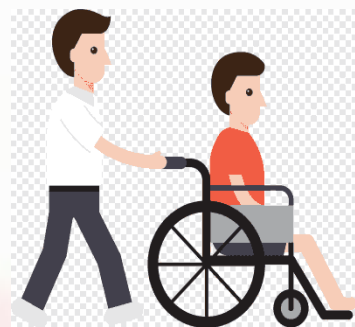
1. 檢查用者的雙腳是否放好在腳踏板上
2. 留意用者的手有沒有夾在輪輻之間
3. 請檢查安全帶，是否已經扣好



(職業治療師曾姑娘)

推落石級：

1. 把輪椅背對級邊
2. 將輪椅慢慢向後拉動並將後輪及前輪放落階級。動作大致與推上時相反



上落斜坡

上斜: 1. 照顧者手握推柄，保持腰部挺直，朝上斜方向，用力向前推行。



落斜:

1. 如屬斜度小及短的斜坡，協助者可直接向前推過
2. 如斜坡斜度較大，協助者慢慢地把輪椅向後拉，保持腰部挺直，並定時向後回望。



參考資料: 醫院管理局智友站

致朱李月華日間護理中心各位職員。

23/10/2021

係短短既呢兩個禮拜入面，好多謝中心咁多位對我地既照顧，好樂意幫我地同解答我地問題，同埋照顧我地 lunch :D
亦都特別多謝文姑娘、羅姑娘同吳姑娘好悉心教導我地 nursing skills 同俾機會我地嘗試、提醒我地同老友記溝通既技巧，令我地獲益良多。祝大家身體健康，工作順利

嚟到朱李月華日間護理中心你意料之外，而我哋收穫到嘅亦比預料多出好多好多。中心嘅氣氛非常溫暖，各位對長者們無微不至嘅照顧令我明白咩你真正嘅 patient care，同你醫院感受到嘅完全唔同。除咗要多謝三位不斷教導我哋嘅姑娘，亦都想多謝中心嘅各位十分包容我哋，希望大家工作順利!!



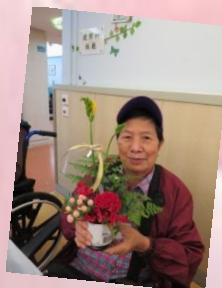
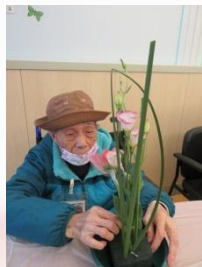
給你我的
感謝愛心三連彈!

PolyU 學生
謝凱盈

PolyU 學生
黃慧而

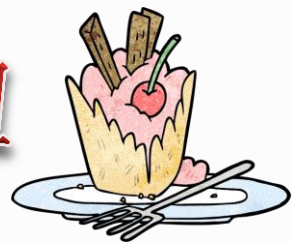
活動花絮-花藝小組2

活動由保良局汪徵祥紀念基金津助





活動花絮-美食小組



活動由保良局汪徵祥紀念基金津助

老友記一同製作特式美食，包括月餅、豆沙鍋餅、雞蛋仔及格仔餅等等，部分小組節數更由組員製作美食後，向中心其他長者分享。小組分享手藝之餘，老友記亦吃得大快朵頤！



汪徵祥紀念基金



活動花絮

手工



畫畫



音樂



七彩甜甜圈，幸福到嘴邊！

長者
日活
動



滋味流心餐

黑糖薑汁豆乳布甸



OGCIO 智『Smart』長者外展數碼計劃

與智能機械仔會面



智能設備應用



離職感言： 資訊科技應用助理 陳綺媚

各位老友記，我是陳姑娘。多謝大家一直以來的照顧，中心猶如一個大家庭，感謝中心每一位姑娘的指導和提點！

大家保重！
有緣再聚！
祝老友記身體健康！



感謝信

各位姑娘：

多謝你們的照顧同關懷，
感到張小姐有婆婆得到溫暖
同開心。而家婆婆要離開係
良有喇，感到十分不捨，希望
日後有機會再歸呢個有愛
心的大家庭。

祝工作愉快。
身體健康。

張小姐及家人上

2021-10-31

服務質素監察標準

標準7 財政管理

服務單位實施政策及程序以確保有效的財政管理。

標準8 法律責任

服務單位遵守一切有關的法律責任。

THANK YOU

鳴謝10-12月捐贈：

(排名不分先後)

- | | |
|-------|----------|
| 陳翰珍女士 | \$10,000 |
| 蘇逸馨女士 | \$1,000 |
| 許麟如女士 | \$100 |
| 陳炳南先生 | \$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