



保良局
PO LEUNG KUK

保良局朱李月華長者日間護理中心

2022年10月(第四十期)

主任的話

各位老友記及家屬好友:

大家好! 我是於9月1日新到任的中心主任
葉惠珠姑娘，好高興加入朱李月華日間護理
中心這個大家庭。



中心今年搬遷至現時健田樓的新址，相信大家都對新
環境感到欣喜。為讓各老友記可以有更舒適的環境投
入中心生活，我們將有一系列的優化環境措施及工
程，歡迎各位在這段期間向我們提出建議，一起攜手
打造這個溫暖的「家」。



新人職員工



護理員 陳綺媚 姑娘

大家好又係我陳姑娘啊！好開心重新回到
呢個大家庭，揮別一年中心依舊一如既往地令我有家的感覺。我接下來會更加專心
照顧老友記，帶來更多活動和歡樂。



庶務 梁佩英 姑娘

大家好，我係阿佩啊，好開心
加入保良局呢個大家庭。接下
來我會更加投入本職工作更加
用心照顧老人家。



大家可使用QR CODE瀏覽保良局網頁

流感疫苗注射服務

注射日期：3-4/11/2022

時間：2-4pm

地點：本中心 (由註冊護士注射)

免費

流感疫苗資助組別如下：

- 孕婦；
- 50歲以上人士；
- 6個月至未滿12歲，或12歲或以上但仍就讀於香港小學的兒童；
- 智障人士；
- 領取傷殘津貼人士；及領取綜合社會保障援助（綜援）計劃標準金額類別為「殘疾程度達100%」

2022/2023年度

疫苗牌子: Abbott Influvac Tetra (HK-66197)

四價流感疫苗可預防的四種流感病毒包括:

**類甲型A/維多利亞
Victoria/2570/2019(H1N1)pdm09病毒**

**類甲型A/柬埔寨Cambodia/e0826360/2020(H3N2)
病毒**

類乙型B/華盛頓Washington/02/2019病毒

類乙型B/布吉Phuket/3073/2013病毒

\$210

12歲至49歲人士

長者戶外防跌小貼士

長者跌倒雖然普遍，但後果可大可小。衛生署於2017年的統計發現，在四萬五千多名長者中，有1成人曾在半年內跌倒1次或以上，當中有1成長者因而骨折。有研究分析出社區長者室外跌倒比例佔52%，可見外出的跌倒風險不容忽視。

以下要點，建議大家外出時可以多加留意。

外出前好好預備

- 注意身體狀況，如有不適或狀態不佳不勉強外出
- 穿著稱身而合適的衣服
- 穿著舒適、輕巧、能防滑及承托力足夠的鞋，不要穿拖鞋或涼鞋
- 手袋及背囊要儘量輕便
- 帶齊隨身的輔助用品，例如：手提電話、助行器材、眼鏡、助聽器等等
- 雨傘並不能取代拐杖，下雨天可帶備摺傘或雨衣
- 留意天氣變化，避免在壞天氣時外出
- 需要時請家人/照顧者陪同外出

外出時提高警覺

- 走路時專心，注意路面情況，
避免同時處理多件事，例如
走路時查看手提電話
- 預留充足時間，不要心急匆忙，尤其不要追車
- 遵守交通規則，不亂過馬路
- 避免雙手拿著東西或拿太重的東西，
應經常騰出一隻手，在需要時作出應變
- 上落樓梯、電梯、扶手電梯或在行駛中的車廂內要特別小心，並緊握扶手
- 部份患有認知障礙症的長者有高跌倒及遊走迷路的風險，建議外出必需有照顧者 陪同



參考資料：

1. 衛生署長者健康服務網站 足不可失 - 長者防跌小貼士
https://www.elderly.gov.hk/tc_chi/healthy_ageing/home_safety/falls.html
2. Fong NK, Siu MH, Au Yeung K, Cheung WS, Chan CH. Falls among the community-living elderly people in Hong Kong: a retrospective study. Hong Kong Journal of Occupational Therapy. 2011; 21(1): 33-40.
3. 衛生署長者健康服務網站 - 長者篇之做個精靈不倒翁
https://www.elderly.gov.hk/tc_chi/books/files/fall_prevention/Fall_Prevention_booklet.pdf

社工專欄

社工 謝姑娘



處理認知障礙症長者之照顧技巧 -- 遊走

遊走是認知障礙症常見的症狀，往往危及患者的安全，令人擔心。由於記憶力及溝通能力減退，他們未能解釋自己為何遊走。照顧者會因未曾察覺他們溜走而感到內疚，但是我們根本無法二十四小時看守著一個人，所以不用自責，也無需怪責照顧他們的人。

以下為一些照顧的小貼士：

- 陪伴患者散步，然後轉移他的視線，可使他安心和紓緩焦慮的情緒
- 若患者因新環境感憂慮而遊走，可與患者一起看舊照片，讓患者產生熟悉的感覺，這樣可紓緩焦慮情緒
- 如患者走失了，不要驚慌。如果在鄰近的地方找不到他，應立即報警，向警方提供充足的資料，如患者的身高、體型、頭髮的顏色，是否有戴眼鏡，是否有走失紀錄，失蹤時所穿的衣飾，並提供患者的彩色近照。如果患者已自行回家，亦應立即通知警方
- 找到患者後，緊記要安慰患者，並盡快帶他回到熟悉的環境。切勿表現焦慮或斥責他，因為患者本身可能已感到混亂和驚慌



資料來源：香港認知障礙症協會 網頁

除了上述的小貼士外，亦有一些建議供大家參考：

1. 尋求醫生意見

- 夢境部份患者不能分辨現實和夢境，於是他們便對夢見的事物作出反應。



2. 記下日程安排

- 照顧者可使用「日誌」的方法，將遊走的行為的事發起因及情況記錄下來，觀察是否有特定模式。若患者在特定的時間或情況下遊走，照顧者便可加以預防
- 觀察患者的生活習慣，留意是否有一些事情或物件引起遊走的行為，例如掛在門上的帽或外套



3. 預防措施

- 可於大門安裝一個門內外均需鎖匙開啟的鎖，照顧者要緊記攜帶鎖匙
- 將門鎖安裝在患者想不到的地方
- 在大門安裝門鈴或感應器，當大門開啟時會發出聲響，讓照顧者知道患者外出
- 確保花園或露台設計安全，使它成為患者走動的「安全地帶」
- 讓鄰居、大廈管理員知道他們是認知障礙症患者，若患者獨自外出時，請他們通知其家人



處理晚上遊走的患者

- 提供寧靜及有助睡眠的環境
- 增加患者日間的活動，使他們在就寢時間累而產生睡意
- 讓患者在就寢前喝一杯暖鮮奶或聽一些柔和的音樂。讓他們易入睡
- 如果患者在晚上醒來，讓他們知道自己是安全的以及身處何地，例如可在睡房裡放一些患者熟悉的物件及裝設夜明燈，使房間有適量光線，減低患者的恐懼

THANK YOU

感謝信

Thank You

衷心感謝家屬的肯定和支持！

致：
保良局朱李月華日間護理中心
全體職工先生女士們，
本人之妻能在貴院得到妥善照顧，
真的衷心感謝。對於貴院之全體職
工們付出之愛心及善心全力照顧老弱，
實老弱傷殘者們之福。趁中秋佳節臨
近之際，衷心祝福各位身體健康，日日愉
快，家庭幸福，並奉上小小餽食，以表敬意
及謝意，請勿見嫌，更祝各位在護老事業
上繼續發光發熱。

院友李鳳蓮及家屬
敬啟



Thank You Very Much!



各工作人員：

多謝各位悉心
照顧婆婆！
祝大家中秋節快樂！

鄭銀嬌家人
敬上
2022



親愛的文姑娘、謝姑娘、吳姑娘、羅姑娘、葉姑娘、
及各位保良局朱李月華長者日間中心各職員、同工：
非常感激你們這幾年對我爸爸
茹家洲的照顧和愛護，現在爸爸已
經回到天父的家裡，自由自在，與主同在。
讓我滿心的感謝，

化成串的祝福獻給你。

好得無比，得享永遠的福樂！雖然不捨，
但爸爸在世上得到大家的愛與關懷，真
是有福氣，和大家有過美好的回憶，已無
遺憾。代表爸爸及我們所有家人，感謝
各位的勞苦與付出！願主賜福各位，
祝福各位健康平安、喜樂幸福每一天！
2022-8-19

致：保良局朱李月華長者日間護理中心

謹代表家屬獻上感激！
祝願中心職員工作順利
祈盼會員身體健康！

新生會家屬謝麗蓮
2022年8月12日



活動花絮



老友記積極參與中心不同的小組，大家都很專心和投入！



畫畫：隨手畫小組



舉辦日期：12/7-26/7/2022



手工：齊做手作小組



舉辦日期：15/7-27/7/2022

音樂：聲樂處處小組

舉辦日期：12/7-26/7/2022



服務質素監察標準

標準13 私人財產

服務單位尊重服務使用者的私人財產權利。



標準14 私隱及保密

服務單位尊重服務使用者保護私隱和保密的權利。



滋味流心餐

一點回味廚房提供個別的流心餐，讓老友記食指大動！

蓮藕炆排骨

提供日期: 18/8/2022



流心月餅

提供日期: 9/9/2022



葡汁薯仔雞

提供日期: 16/9/2022



粟米魚柳

提供日期: 23/9/2022





活動花絮

陪著你『走』計劃

舉辦日期：24/8-16/9/2022



『生命連線』講座及『忘憂終點站』情緒支援面談及講座，為長者提供實用的相關知識和技巧，提倡晚晴同行，推廣對死亡的正面態度，鼓勵長者在晚期生活中保持生活質素。



『生命快門』活動，邀請長者拍照留念，談笑風生。回憶中找「你」及回憶的味道，前者以相片扶助，讓參加重回充滿回憶的地方；後者讓長者選擇喜愛的食物，邀請長者共聚一堂，懷緬過去，盡訴心中所思所想。



老有所為計劃：耆藝同暢聚

參加計劃的長者享受了喜歡的茶點，也動手製作燈籠，感受中秋節日的氣氛。

舉辦日期：29/8-14/9/2022





活動花絮



志蓮淨苑贈送中秋月餅

派發日期: 6/9-7/9/2022



保良局贈送半島奶黃月餅

派發日期: 7/9-9/9/2022



『腦友記』應用程式贈送果仁月餅

派發日期: 9/9/2022



智Smart老友記數碼體驗 (2) (日間中心) 智能設備應用

老友記喜歡觀賞機械人跳舞，也喜歡與機械人談天。

舉辦日期: 11/7-30/7/2022



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，提升服務質素，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：	葉惠珠 姑娘 中心主任	劉惠倫 先生 服務經理 (安老)
地址：	深水埗白田邨健田樓地下	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：葉惠珠

校對：謝智寧