



保良局  
PO LEUNG KUK

## 保良局朱李月華長者日間護理中心

2022年4月(第三十八期)

白田邨十三座重建在即，中心獲安排搬往同邨新建成的健田樓地下(位於平台)，新中心的環境及設備將會為長者帶來新氣象。



大家可使用QR CODE瀏覽保良局網頁

# 中心十週年

不經不覺中心服務營運達入第十年頭，讓我們回顧一下中心的歷史

1. 中心是那一年投入服務?

2012年  2016  2018年

2. 中心是那一年舉行命名典禮?

2014年  2015  2016年

3. 中心有多少個服務名額?

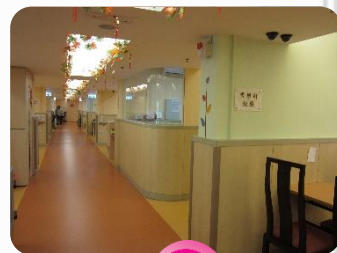
62個  72個  82個

4. 中心服務區域?

深水埗  油尖旺  黃大仙

5. 中心在那一年搬遷?

2022年  2022年  2023年



各位老友記、各位家屬：



好高興能為各位服務，在朱李月華長者日間護理中心不經不覺已工作十年，部份長者由中心開始認識至今，部份可能是新加入中心，但我會記得每一位的親切笑容，因為疫情關係未能與各位當面說聲再見，惟有在此送上祝福，祝各位身體健康、萬事勝意！

譚姑娘



## 活動假牙托日常護理



中心很多長者都有活動假牙托，今次和大家分享一下活動假牙托的日常護理。牙菌膜會黏附在假牙托表面，必須每晚把假牙托除下並加以清洗，以要保持口腔及假牙托衛生。

### 清潔活動假牙（假牙托）的方法：

- 首先在洗手盆內注入適量的水，以免假牙托因掉在洗手盆而碎裂；然後用牙刷搽些洗潔精徹底清潔假牙托的每部分，最後用清水把假牙托清洗乾淨



- 把清潔的假牙托放在清水中浸過夜。



### 清潔活動假牙注意事項：

- 避免使用牙膏清潔假牙托，因牙膏中的微粒粗糙，會磨損牙托表面，讓牙菌膜更容易積聚在假牙托上。
- 在不用戴假牙托時，應把它浸在清水中保持濕潤，以免變形
- 如果假牙托碎裂，應盡量撿回所有碎片，並帶同往見牙科醫生，尋求幫助。

## 長者伸展運動

伸展運動能保持軟組織的柔韌度及關節的活動幅度，能減少拉傷及扭傷的機會；對於因肌肉繃緊引起的痛症亦有幫助。長者進行伸展運動時，除一般運動注意事項，亦雖留意以下要點：

- ◆ 運動時保持正常呼吸
- ◆ 伸展的幅度，至關節及軟組織有牽扯感即可；若有輕微痛楚，就表示伸展的幅度不能再大了
- ◆ 可以維持在該幅度**10-30秒**，剛開始伸展時維持時間可以稍為縮短
- ◆ 伸展的幅度切忌過大，速度亦不宜過快，伸展絕非越痛越好；應循序漸進，慢慢增加伸展幅度

以下跟大家分享一些伸展運動：

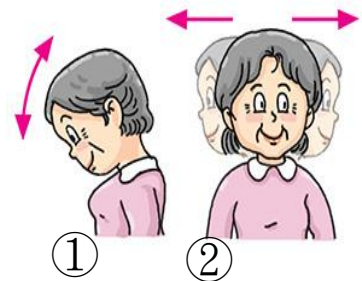
### 頸部伸展動作1：

抬頭向上望，停**10-20秒**；垂頭向下望，停**10-20秒**，做**2-4次**

### 頸部伸展動作2：

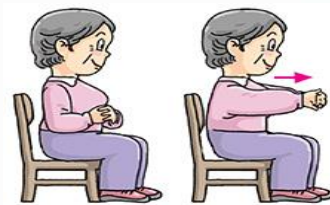
頭轉向左，停**10-20秒**；頭轉向右，停**10-20秒**，做**2-4次**

\*如進行時有頭暈、頭痛或其他不適，需即時暫停



### 上肢伸展動作：

坐直腰背，手指互扣反掌向前推，停**10-20秒**，做**2-4次**



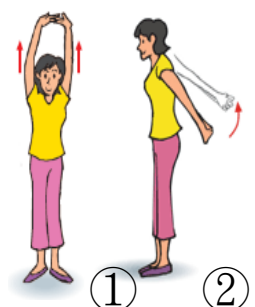
### 肩部伸展動作1：

手指互扣，雙手向上舉高，停**10-20秒**，做**2-4次**

### 肩部伸展動作2：

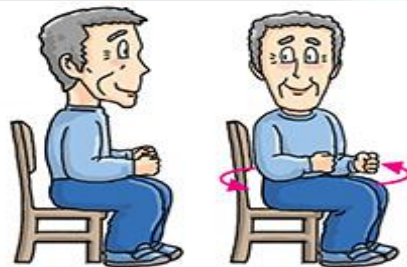
手指互扣，雙手向後舉高，停**10-20秒**，做**2-4次**

\* 進行時保持腰背挺直，舉高時反掌與否皆可



### 腰部伸展動作1：

坐直腰背，轉腰向左，停**10-20秒**；  
轉腰向右，停**10-20秒**，  
做**2-4次**



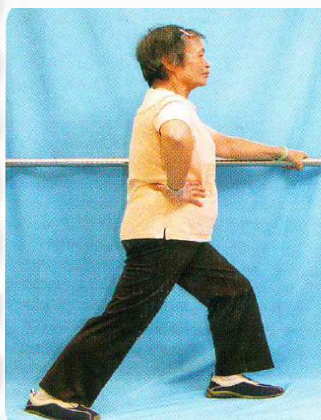
### 腰部伸展動作2：

站好或坐直腰背，左手叉腰，右手指向天，腰  
部向左側，停**10-20秒**；  
左右手交換位置，腰部向右側，停**10-20秒**，  
做**2-4次**

### 腿部伸展動作1：

坐椅子前半部，挺直腰背，右膝屈曲踏  
地，左腳伸直足跟着地腳尖向天。  
雙手沿左腿面盡量向下，停**10-20秒**；  
左右腳交換動作，雙手沿右腿面盡量向  
下，停**10-20秒**，  
做**2-4次**

**\* 椅子必需穩固，注意小心避免跌倒**



### 腿部伸展動作2：

手扶穩固物，左腳在前，右腳在後直膝，  
重心坐下至右腳(後腳)小腿有拉扯感，保  
持挺直腰背，停**10-20秒**；  
左右腳交換位置，重覆動作至左小腿有  
拉扯感，停**10-20秒**，  
做**2-4次**

**\* 注意小心避免跌倒**

如有問題，請向物理治療師查詢。

參考資料：

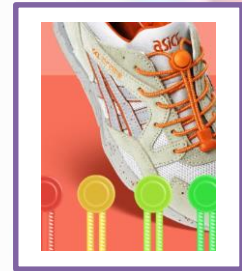
1. 長者健體計劃. 於2021年12月6日擷取自康樂及文化事務署普及健體運動  
網站：<https://www.lcsd.gov.hk/tc/healthy/fitness/elderly2.html#2>
2. 婦女健體指南. 於2021年12月6日擷取自康樂及文化事務署普及健體運動  
網站：<https://www.lcsd.gov.hk/tc/healthy/women/women2.html>

### 長者在家健腦資訊 (家居產品)

部份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，並較容易發生家居意外。因此未雨綢繆做好安全措施，能有助大大減低患者發生家居意外的機會。以下為大家介紹一些簡單生活輔助工具及家居設計以提高家居安全。

#### 彈性鞋帶

令長者穿鞋及除鞋時都不用解開鞋帶



#### 防滑膠帶

以防長者滑倒受傷



#### 吸震地墊

地墊可分散部分因跌倒而產生的撞擊力，從而大大減低長者創傷或骨折的風險。

#### 家用洗髮器

洗頭機的刷頭使用空氣噴霧裝置，只要與吸塵器連接，就能夠在噴水沖洗頭髮之餘，吸收污水，洗頭時就不會令水花四濺，弄得一地都是水。



#### 兩用LED放大鏡

把放大鏡放在讀物上面使用也有調光功能

# 特色流心餐

懷舊魚肉燒賣



美味沙薑雞配蒜香西蘭花



美麗人生之俊,美留倩影

別問我是誰.....



## 陪著你『走』計劃 - 『友聚友散』生命教育小組



計劃由華永會津助



# 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，包括泡芙、蔥油餅、薄餅。  
小組分享手藝之餘，老友記亦吃得津津有味！





# 2021-22年度會員資料統計



截至2022年3月20日會員資料統計

男	女
36	66

全會員	半會員
49	53

深水埗	黃大仙
28	74

## 中心長者年齡分佈



60-69歲	70-79歲	80-89歲	90歲或以上
6	25	40	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
6	8	4	4	4	2	4	7	0	2	4	5	5	4	3	8	1	0	3

### 深水埗區

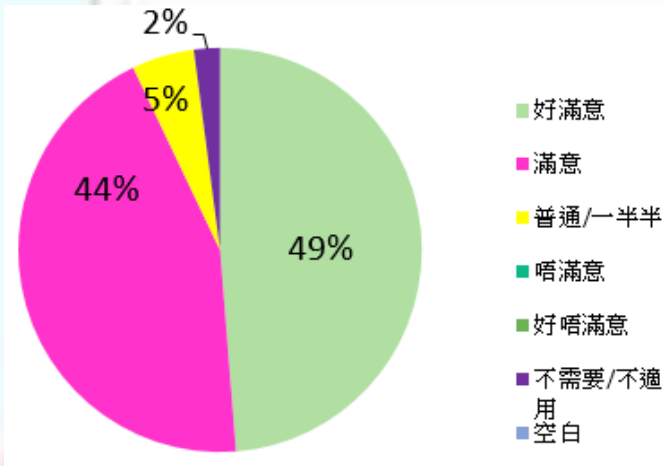
大坑東	白田邨	石硤尾	麗閣邨	元洲邨	李鄭屋	其他深水埗區私樓	蘇屋邨	幸福邨	清麗苑	美孚
1	15	2	0	0	1	3	2	1	1	2

## 2021-2022年度長者撤出服務統計

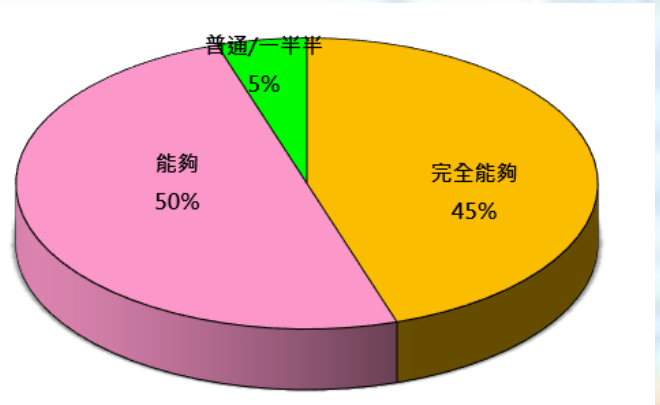
撤出服務分類	2021年										2022年			各項小結
	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月		
返回社區	3	1		1	1		4						10	
私家安老院								1					1	
政府安老院			1	2		1			1		1		6	
死亡					1		2		1		1	1	6	
長期入住醫院						1		1		3		1	5	
申請家居服務	1												1	
搬遷/離港					1			1					2	
<b>全年總計</b>														<b>32</b>

# 2021-2022年度服務滿意度調查統計

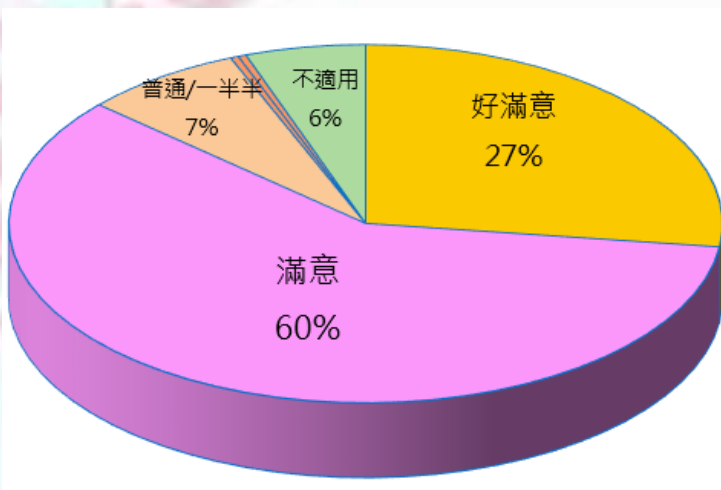
長者對中心整體服務滿意度



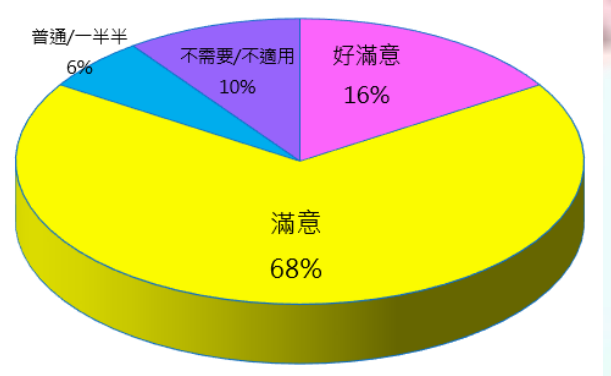
長者對認知訓練服務滿意度



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 9 安全環境

服務單位採取一切合理步驟，以確保職員和服務使用者處身於安全的環境。

### 標準10 申請和退出

服務單位確保服務使用者獲得清楚明確的資料，知道如何申請接受和退出服務。

## 感謝支持

鳴謝10-12月捐贈：  
(排名不分先後)

譚明德先生 \$1,000  
陳翰珍女士 \$5,000  
許麟如女士 \$100  
周秋琴女士 \$100



# 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

**\*因為疫情關係，活動請留意中心壁報更新內容\***

# 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	馮家盛先生 高級服務經理 (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： <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

中心地址：九龍深水埗白田邨健田樓地下