



保良局
PO LEUNG KUK

保良局郭羅桂珍護老院



督印：鍾碧嘉 校對：何惠霞 編輯：葉紫澄
地址：上環高陞街28號地下至四樓
電話：28586233 傳真：28587133
電郵：klkchome@poleungkuk.org.hk

二零二二年七月至九月季刊

新同事 Welcome



我是物理治療師陳驛枏，
大家可以叫我陳sir。我會
為大家提供復康訓練。

大家好，我是配藥員
張鈞榕。好開心可以在
保良局工作。



我係Peter，大家好，我
係新到職高級常務主任。
很開心加入郭老呢個大
家庭，同大家一齊為長
者服務。

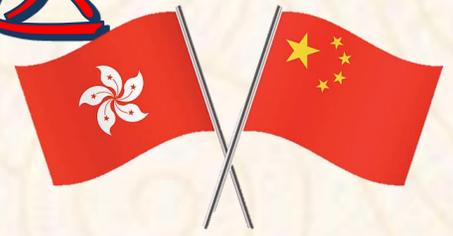
生命快門



以美好的一刻為主題，特別安排拍攝長者個人照片，留下倩影。雖然因疫情問題，家屬未能與長者一同拍照，但院舍同工亦會安排沖印相片給家屬欣賞，藉此可對比長者今昔相片，見證長者不同階段的轉變，從而珍惜現在。



慶回歸愛心送 暖顯關懷



香港特別行政區成立紀念日又被稱為香港回歸紀念日，定於每年7月1日，為紀念1997年7月1日香港主權移交至中華人民共和國及成立香港特別行政區而設立的紀念日。



院舍當日廣播國歌，邀請長者將歌詞順序排列，更與長者一同合唱。



「一點回味」 回味流心軟餐

保良局「一點回味」廚房是一間受「創業展才能」計劃資助的社企，為弱勢社羣提供培訓和就業機會。「一點回味」廚房為吞嚥困難人士提供可安全進食的回味流心軟餐。

流心軟餐有別於傳統糊蓉餐，沿用日本製作軟餐的科技，保留食物原有的色、香、味、形。





過往社工組舉辦活動，往往長者因吞嚥問題未能一起享用茶點食物。但現在透過「一點回味」訂購流心軟餐，讓大家可以一同感受節日氣氛，品嚐節日美食。



院舍膳食安排



◆ 保良局餐單

- 經諮詢營養師
- 季節餐單(最新:秋冬餐單)
- 滋潤湯水、糖水
- 節日餐單(農曆新年、人日、中秋節、冬至及聖誕節等)

◆ 推出日本粉製作軟餐

- 使用日本粉(營養價值提升、口感幼滑)
- 提升食物的色、香、味
- 增加耆餐長者食慾



◆ 推出養生湯

- 使用養生機將食物磨至非常幼細，保留蔬果纖維及營養，湯品質細感幼滑。



膳食品質監察



◆ 餐單及食物烹調方法改良

- 參考院友及家屬意見，持續改善
- 增加炒粉、麵、加餸(如燒味)
- 提升新入職員工烹調技巧

◆ 意見收集：

- 1) 觀察院友對現行餐單的喜好
→ 與廚師商討烹調方法及改良餐單
- 2) 膳食意見反映
(可向院長或常務主任反映)



甚麼 是認知障礙症?



認知障礙症並非正常老化，而是因患者的腦細胞出現病變而急劇退化及死亡，導致腦功能衰退。患者的認知能力會逐漸喪失，包括患者的記憶力、語言能力、視覺空間判斷、執行能力、計算和決策等方面，以致日常生活、行為及情緒亦受影響。

現時全球每3秒便有1人確診認知障礙症，而本港每10名70歲或以上長者便有1名患者，85歲以上患病比率更高達三分之一，情況不容忽視。

認知障礙症在香港的情況

70歲或以上長者



85歲以上長者



隨著人口老齡化，
本港患者人數將劇增

2009年
103,433名患者²

上升3倍

2039年
約30萬名患者²

資料來源

1. Department of Health, HKSAR, Dementia Care Seminar cum Kick-off Ceremony for Dementia Care Campaign 2006.
2. Yu, R., et al. (2012), International Journal of Alzheimer's Disease, doi:10.1155/2012/406852



香港認知障礙症協會
Hong Kong Alzheimer's Disease Association



雖然現時未有藥物能根治認知障礙症，但只要及早評估治療，改善日常生活習慣包括適量運動及健康飲食，有機會減慢退化速度，避免腦部功能「跳崖式」大幅衰退。

有醫生更建議7個防老養生法則。

1.)定期監察個人體重、血壓、膽固醇及血糖水平，預防「三高」



2.)保持均衡飲食習慣，多吃蔬果、全穀物、瘦肉、魚和豆類



3.)每天作適量運動，有助維持心血管、肌肉力量、關節健康



4.)避免吸煙及飲酒，以免增加心血管疾病的風險



5.)培養興趣，適應家庭及工作角色的轉變



6.)實行退而不休，保持社交和活動量



7.)定期體檢，病向淺中醫



活動預告

視像通話送關懷

日期：逢星期一至日
時間：上午10:30-17:00
(每次5-10分鐘)
對象：院友及家屬
內容：協助家屬與長者利用
手提電話視像
名額：每日8個
費用：免費
負責職員：社工組鄧先生

手腦會議

日期：逢星期一
時間：下午3:00-4:00
地點：各樓層
對象：院友
內容：用IPAD及智能電話
玩各種益智遊戲
費用：全免
負責職員：社工組何姑娘

認知遊戲動動手

日期：逢星期五
時間：下午3:00-4:00
地點：各樓層
內容：提供認知訓練服務
緩減認知能力的衰退
名額：4個
費用：免費
負責職員：社工組葉姑娘

玩轉聖誕笑呵呵

日期：25-12-2022(日)
時間：下午3:00-4:00
地點：各樓層電視廳
對象：院友
內容：與長者大玩遊戲及
派禮物。
費用：全免
負責職員：社工組鄧先生

注意：活動時間會因應疫情情況而有變動

服務意見

如對本院服務有任何意見或建議，歡迎向職員提出或聯絡下列負責人。您的意見有助我們持續改善及提升服務質素，謝謝支持！！

負責人	鍾碧嘉姑娘 營運經理	馮家盛 服務經理 (安老)
電話	2 8 5 8 6 2 3 3	2 2 7 7 8 3 9 0
傳真	2 8 5 8 7 1 3 3	2 8 9 0 2 0 9 7
電郵	pk.chung@poleungkuk.org.hk	jacky.fung@poleungkuk.org.hk
地址	香港上環高陞街28號地下至四樓	香港銅鑼灣禮頓道66號莊啟程大樓5樓



此QR Code為方便讀者可透過有關閱讀QR Code功能的軟件(如apps) · 可以更快地進入保良局網頁。



保良局郭羅桂珍護老院
香港上環高陞街28號地下至四樓

郵
票

郵
票

印刷品