



保良局
PO LEUNG KUK

保良局安老院舍外展專業服務試驗計劃
(荃灣及葵青區)

樂聚迎月



中秋節

2022年
9月季刊



封面設計：院友 楊兆滿

督印人：嚴曉玲 設計、插圖及印刷：李雪慧、李銘洛 編輯：李雪慧、曾明明、陳慧欣



中秋活動樂聚



本隊為院友安排了不同的活動，共渡中秋佳節。

兔子禪繞畫

燈籠製作

中秋視像探訪



中秋禮物



提起中秋佳節，當然少不了水果和月餅。
為了讓院友重拾昔日中秋情懷，我們跟從傳統習俗，
並配合院友的需要，為大家搜羅了不同的中秋禮物！



水晶梨



文旦柚



雙黃白蓮蓉月餅



營養布丁

(適合吞嚥及
咀嚼困難人士)



迷你
充電風扇



資訊快遞

失眠是一個常見的現象。長期失眠不利身體健康，更會影響生活素質。為了提高大家的睡眠質素，我們將承接上期內容，為大家介紹五型拳中餘下的兩型。



解說

做法

四之型 做運動

帶氧運動會釋放腎上腺素，令你愈做愈精神！因此，睡前3小時不宜運動。

建議晚飯前進行適量運動。

五之型 飲奶吃香蕉

肚餓會影響睡眠質素。少量進食則能提供飽肚感。

香蕉含鎂，牛奶則含色氨酸，兩者均有安眠作用。

睡前肚餓時，香蕉及牛奶適合作為輕食，但切忌吃得太飽，以免增加胃部負荷。

資料來源：東方日報網頁

言語治療



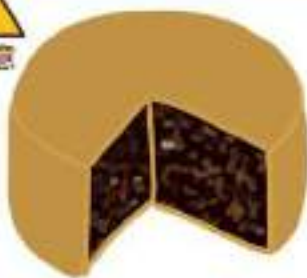
臨近中秋佳節，市面上有林林種種的過節食物。但對於有吞嚥困難的院友，進食這些過節食物都需要多加留意。

院友進食時緊記小心，小口進食，徹底咀嚼，慢慢吞。

如有任何疑問，可向言語治療師查詢。



注意



五仁月餅當中的堅果碎比較乾和鬆散，比較難形成食團，殘渣容易掉入氣道



注意



蓮蓉屬於黏度比較高的食物，容易黏附在口腔咽喉，卡在喉嚨



注意



楊桃多汁，吞嚥反應較慢的人容易噎到果汁



口肌練習

舌頭力量運動

目標

- 訓練舌頭肌肉的力量和持久力
- 改善吞嚥時食團的處理



步驟

1. 舌頭在口腔內伸向右邊面頰
2. 將兩隻手指放在右邊面頰上
3. 手指與口腔內的舌頭鬥力，維持 5 秒
4. 重複 10 次，再做另一邊

職業治療

職業治療師會為有需要的院友進行認知評估及訓練，以維持及提升他們的認知能力。為使訓練更有效，我們亦會根據院友的評估結果、程度、喜好及需要而設計記憶力和專注力等訓練。

我們希望透過以下找不同遊戲，訓練大家的*視覺掃描及認知能力，也同時與大家慶祝中秋節！

找不同遊戲

遊戲玩法：考考大家的專注力和視覺掃描的能力。

請細心觀察以下兩幅圖片，然後找出5個不同之處。



答案在尾頁

*視覺掃描是指有效、快速和主動地在環境中搜尋資訊或物件的能力，例如有規律地從左至右、上至下看。在日常生活中，我們在閱讀報章、尋找物品等活動裏都會運用到視覺掃描。

猜燈謎

遊戲玩法：燈籠下方掛上了燈謎字條，試猜出謎底！



第五頁
找不同遊戲答案



- (一) 缺了右一小茶杯
- (二) 缺了一株綠葉
- (三) 切開的月餅缺了蛋黃
- (四) 右下多了一個完整月餅
- (五) 多了一株滿天星

第七頁
燈謎答案

- (一) 竹園 (捉完)
- (二) 褲
- (三) 歌 (欠哥哥)
- (四) 火柴
- (五) 明

如對本隊服務有任何意見，歡迎與我們聯絡
你的寶貴意見有助我們持續改善，提升服務質素

讚許/意見/留言欄

(歡迎填寫意見後，交予本隊職員或傳真至3575-9921)



負責人

嚴曉玲女士
營運經理

馮偉業先生
服務經理(安老)

電郵

moste@poleungkuk.org.hk

電話

3841-7733

傳真

3575-9921

地址

新界葵涌葵昌路56號貿易之都2樓1C室

印刷日期：2022年9月 印刷數量：300