



保良局
PO LEUNG KUK

保良局朱李月華長者日間護理中心

2023年10月(第四十四期)

同行照顧路

因着愛及彼此互相珍視的關係，照顧者願意默默付出及不捨不棄。為表揚及肯定他們的貢獻，中心於8月16日舉辦「相中情・家庭影相日」，為長者及其家人合照，場面溫馨感人。以相傳情表達長者與護老者之間的情誼。



感謝是次活動「相中深・家庭影相日」活動的攝影師Stephen Wong及其攝影助理Christy Wu，義務為長者拍攝相片，為長者及家屬留住美好的時光。



大家可使用QR CODE瀏覽保良局網頁

照顧者點滴分享

母女之情

林小姐與長者同住，負責照顧長者的日常起居生活，自長者行動不便後需要輪椅出入，照顧上的困難就加劇了。



林小姐沒有放棄，除了克服自身的困難，還要面對着照顧長者身心靈的壓力，但仍然為母親付出無微不至的照顧，盡自己能力去照顧長者。

鍾小姐與長者同住，自長者患有認知障礙症後，鍾小姐不惜辭退原本的工作，尋找一份可以返夜晚的工作，日間負責照顧長者，安頓好長者後，夜晚便工作。



鍾小姐除了每日都會送長者到中心外，還會陪伴長者出席中心不同的活動，經常陪伴長者左右，為的是令長者開開心心。

照顧者點滴分享

夫妻之情

照顧者溫太為在職照顧者，因兒子仍在求學階段，溫太除照顧丈夫的責任外，也需外出工作以應付家庭的日常開支。



每天上午，溫太需一邊料理家務及丈夫起床後的護理照顧，然後滿頭大汗地將長者送到中心，她便趕去上班，到了她放工的時候，又是重覆家務及照顧長者的日常。



日復如是的辛勞，但溫太從沒半點怨言，她認為這是她的責任，她只是盡自己努力地照顧丈夫和家庭的工作。

莫先生作為家中照顧者的角色，盡力帶給太太安全感，經常在旁陪太太照顧太太，面容經常帶有慈祥的笑容。



在不同的活動中，莫先生常用手機拍攝一些精彩的時刻。為太太留下重要的回憶。作為一位大丈夫，在鏡頭前願意放低「大丈夫」的身份，與太太一起打扮有趣的形象。



照顧者點滴分享

朋友之情

長者泉哥與照顧者豪哥為前主僱關係，當時長者作為運輸業老闆，經常會與印度人做生意，豪哥則負責翻譯英文等的文書工作。豪哥與長者維持主僱關係有二十載。



長者患有認知障礙症，情況日益嚴重，而兒子因工作的緣故需要經常往返內地，幸有朋友沈建豪（豪哥）幫忙照顧長者。豪哥每天早上八時由柴灣到長者居住的黃大仙家中，陪伴長者梳洗換裝預備回中心。長者經常有情緒不肯出門回中心，豪哥就會想辦法哄長者踏出家門，直到目送長者踏上中心車才安心離開。

到下午四點半長者放學時，豪哥又回到長者落車的位置等待，接送長者，有時會帶長者外出用膳，有時又會陪伴長者在家共聚晚膳，當見到長者安頓好一切，夜幕低垂，豪哥才趕上回家的路。日復如是的忙碌奔走，豪哥從沒半點怨言，只因一份情誼，盡自己努力地陪伴長者。

伸展運動

照顧家中體弱長者無疑對精神及體能是一大考驗，除了正確的照顧技巧，適當適量的運動可以保持體格強健，心情舒暢，對照顧工作有一定的裨益。今期跟大家介紹其中一種運動 - 伸展運動。

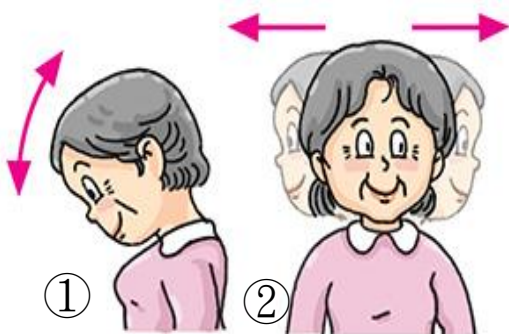
伸展運動能保持軟組織的柔韌度及關節的活動幅度，能減少拉傷及扭傷的機會；對於因肌肉繃緊引起的痛症亦有幫助。簡單的伸展運動不用特別器材，在家中亦可進行，亦可與家中長者一同進行。

注意事項：

進行伸展運動時，除一般運動注意事項，亦雖留意以下要點：

- 伸展動作慢慢進行，到達目標幅度時停下，不可在幅度盡頭急促加壓/扭動
- 伸展的幅度至關節及軟組織有牽扯感即可，若有輕微痛楚，就表示幅度不能再大；伸展幅度應循序漸進慢慢增加

以下跟大家分享一些簡單伸展運動：



頸部伸展1：

抬頭向上望，停留★

垂頭向下望，停留★

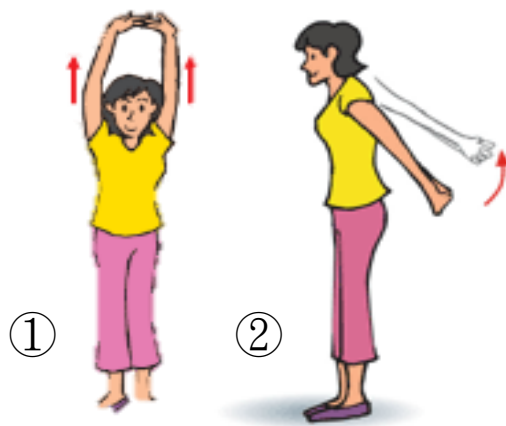
頸部伸展2：

頭轉向左，停留★

頭轉向右，停留★

*如有頭暈、頭痛或其他不適，需即時暫停

★ 以上伸展動作每次停留10-30秒，做2-4次



肩部伸展1：

手指互扣，反掌向天，雙手向上舉高，停留★

肩部伸展2：

手指互扣，雙手向後舉高，停留★

* 動作1舉高時反掌與否皆可進行時需保持腰背挺直

上肢伸展1：

手向前伸直手掌向地，另一邊手將手腕向上後方壓（手指向天），停留★

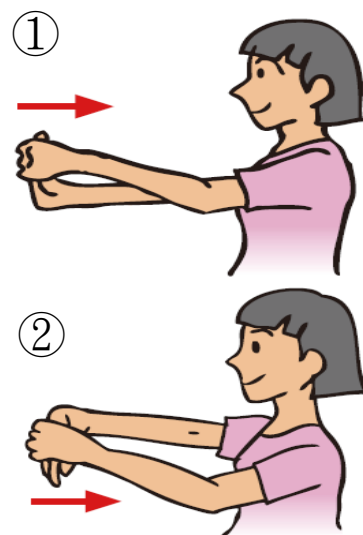
另一邊手重覆

上肢伸展2：

手向前伸直手掌向地，另一邊手將手腕向下後方壓（手指向地），停留★

另一邊手重覆

* 動作1及2進行時皆需保持手肘伸直



腰部伸展：

站好或坐直腰背，左手叉腰，右手指向天，腰部向左側，停留★

左右手交換位置，腰部向右側重覆

臀部伸展：

坐直腰背在軟墊上，屈曲右膝右腳踏左大腿外如圖，向右轉腰，停留★

左右腿交換位置，向左轉腰重覆

* 進行時需保持腰背挺直



★ 以上伸展動作每次停留10-30秒，做2-4次



大腿伸展：

扶穩固物站好，屈膝用另一邊手將腳向上拉向大腿後部，停留★

另一邊腳重覆

* 進行時需保持腰背挺直及髖關節伸直

腿後伸展：

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，停留★

左右腳交換位置，另一邊腳重覆

* 椅子必需穩固，進行時小心避免從椅上跌倒



小腿伸展：

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，停留★

左右腳交換位置，另一邊腳重覆

* 注意小心避免跌倒

★ 以上伸展動作每次停留10-30秒，做2-4次

以上介紹的運動進行時請量力而為，若有痛症建議進行時加倍小心，可將幅度、次數及停留時間減少以便適應。

另外，如對上述的運動有疑問，請向物理治療師查詢。

參考資料：

1. 長者健體計劃. 於2023年9月4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. 婦女健體指南. 於2023年9月4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>
3. 工作間活絡伸展操. 於2023年9月4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/en/healthy/common/download/exercise.pdf>

照顧者營養均衡 飲食健康管理



照顧者經常處於高壓狀態，飲食狀況也未如理想。未能進食足夠營養食物，可危害到照顧者身心健康，令本已承受巨大壓力的照顧者，百上加斤。

均衡飲食是維持健康的要素，我們應依照「健康飲食金字塔」的原則飲，以穀物類為主，並多吃蔬菜及水果，進食適量的肉、魚、蛋和奶類及其代替品，減少油、鹽、糖類；並以去肥剩瘦，多採用低油量的烹調方法如蒸、燉、炆、烺及白焯，或用易潔鑊煮食，並減少煎炒及油炸，以求達致飲食均衡、促進健康。



- 健康飲食金字塔
- 吃最多—穀物類
- 吃多些—蔬菜和水果類
- 吃適量—肉、魚、蛋及代替品（包括乾豆）和奶類及代替品
- 吃最少—油、鹽、糖類
- 每天喝足夠的流質飲品（包括清水、清茶和清湯）

食物分量換算:

1碗穀物 = 1碗飯



或 1碗米粉



或 2片麵包



1份奶類及代替品 = 1杯低脂奶



或 2片低脂芝士



或

1盒 (150克) 低脂純味乳



1兩肉 = 4-5片熟肉



或 1隻雞蛋



或 1/4 磚硬豆腐



1份水果 = 1個中型蘋果



或 2個奇異果 (小型)



或 1/2 碗切粒水果



1份蔬菜 = 1/2 碗煮熟瓜菜



或 1碗沙律菜



註：
• 1兩約等於40克 (生肉)。
• 1碗約等於250 – 300毫升。
• 1杯約等於240毫升。

*資料來源:香港復康會及衛生署衛生防護中心

中心流感疫苗注射日
期:19/10/2023及
20/10/2023
時間:下午2時至4時



社工專欄

社工 嚴姑娘

照顧者應關注自身精神健康 為自己尋求喘息空間



很多時照顧者要應付龐大的照顧工作，在長期壓力下衍生抑鬱、焦慮、倦怠等心理狀況，照顧者需要**學習減壓技巧**。

平衡的學習：照顧家人後，有時無法兼顧自己的需要。照顧者需為自己預留「Me Time」，進行一些自己感興趣的事情減壓，甚至簡單如放空、靜坐、冥想，都能夠給予心靈休息的機會。



信任的學習：有傾訴和談話的對象十分重要，尤其是如果你疲於應付難題。**與你信任的人分享自己的感受**，假如你沒有跟人見面的時間，你可以用電話、電郵、短訊、或者線上視像通訊聯絡。

接納的學習：照顧者可透過「**接納與承諾治療（Acceptance and Commitment Therapy, ACT）**」，學會接納不能改變的事情，坦然面對照顧過程中所產生的負面情緒。



如照顧者發現自己出現食慾、作息規律、情緒突然有明顯改變，便需要尋找專業人士幫忙。

社署照顧者24小時支援專線

電話： [182183](tel:182183)



照顧者支援服務

照顧者支援服務的目的是協助及支援照顧者在家中照顧長者。如果你正在照顧長者，你可以使用以下服務：

照顧者支援服務

由不同的長者及康復服務單位（包括日間及住宿服務）提供，內容有護理技巧訓練、提供照顧的知識和資料、互助小組、熱綫服務、輔導和轉介服務等。

綜合家居照顧服務（普通個案）

提供一般家居照顧服務，包括個人照顧、簡單護理、家居清潔、膳食及洗衣服務等



暫托/暫顧服務（日間及住宿）

提供臨時的日間照顧或短暫的住宿服務，讓照顧者在有需要時能得到短暫歇息的機會



長者長期護理服務

社會福利署為申請長期護理服務的長者提供統一登記、評估、中央輪候及編配受政府資助的服務。

- (1) 社區照顧服務
- (2) 院舍照顧服務

以上服務可致電社署熱線電話：



2343 2255查詢

活動花絮



PTA緬緬懷懷小組
(舉辦日期：7-9月/2023)



華永會_生命號生命教育活動
(舉辦日期：26/6/2023)



舊電影·香港情·齊講戲
(舉辦日期：7/7/2023)



芳姐廚房美食製作
(舉辦日期：12/8/2023)



創藝同行·畫畫小組
(舉辦日期：26/6/2023)



動物義工
(舉辦日期：5/9/2023)

活動花絮



繽紛夏日派對7-9月生日會
(舉辦日期：24-25/7/2023)



藝動布藝拼貼創作
(舉辦日期：27/7/2023)



第二季會員大會
(舉辦日期：11-12/8/2023)



植物拓印x藝術工作坊 (舉辦日期：11-12/8/2023)



話劇歡笑賀中秋x拍攝中秋特色照片 (舉辦日期：28-29/9/2023)

新入職員工



高姑娘

大家好，我係九月份新到任的高級藝術發展主任，大家可以叫我Clarie或者高姑娘。作為藝術治療師，我的工作使命是透過多元化的藝術來提升生活質量、促進情緒健康和身心調適。藝術可以是音樂、唱歌、畫畫、做手工、寫作和舞動等等，期待與大家和長者們以藝術表達自己，交流分享！

大家好！我是中心在九月新上任的藝術發展主任，我叫呀蘇！好期待和同工一齊用藝術帶領長者去表達自己，希望能為長者設計多元化的藝術活動，嘗試呈現長者生活的感受和各自獨特的故事。在未來的工作中，希望各位多多指教，一起交流。



蘇姑娘



陳生

我係福利工作員阿傑，係口水多過大西洋。不過也會喜歡聆聽大家的話語。工藝，攝影，傾計吹水記得搵我。當然有其他想搞的活動都一齊傾下啦。

大家好，我係剛於8月份入職司機既新同事偉然，好高興能加入「保良局」工作，希望能和同事溝通合作，盡快融入大家既工作進度。更祝大家工作順利。



黃生

離職員工



曾姑娘

大家好，我係職業治療師曾姑娘，從中心開幕到現在不知不覺已經工作了十一年，與各位老友記相處當中，學習到不少人生哲理及歡樂。離別在職，祝願各位身體健康，開開心心。希望在不久的將來有緣再聚。

THANK YOU

感謝信

Thank You

文姑娘及您的同事。

非常感謝您們在過去的日子，
悉心照顧我的媽媽。

下星期她將遷往南山部的救世
軍老人院，在此祝您們。

身體健康！工作愉快！

文長歡的家人
21.7.2023

文姑娘，

謝謝您悉心照顧我的
媽媽，令她仍然可以進行
活動，對生活仍有動力。

下星期開始，她將遷往
南山部的救世軍老人院，在
此祝您。

身體健康！

工作愉快！

事事順利！

文長歡的家人
21.7.2023

數不盡的感謝！



THANK YOU
SO MUCH!



保良局朱李月華長者日間護理
中心全體職員：

謝謝您們悉心照顧
我的媽媽，令她對生活
仍充滿動力和希望。

下星期她將遷往南山部
的救世軍老人院，在此祝
您們。

身體健康！

工作愉快！

院務蒸蒸日上！

文長歡的家人
21.7.2023



一言難盡，
萬分感謝！

衷心鳴謝善心人捐款

周銀玉女士 \$2000

劉寶瓊女士 \$2000

黎彩霞女士 \$1000

梁振宏先生 \$200

服務質素監察標準

標準5：人力資源

服務單位/機構實施有效的職員招聘、簽訂職員合約、發展、訓練、評估、調派及紀律處分守則。

標準6：服務意見

服務單位定期計劃、檢討及評估本身的表現，並制定有效的機制，讓服務使用者、職員及其他關注的人士就服務單位的表現提出意見。

開心自由講

如對本中心/服務質素標準有任何意見或建議，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，提昇服務質素，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：嚴家欣、蘇嘉慧

中心地址：九龍深水埗白田邨健田樓地下