



保良局  
PO LEUNG KUK

# 保良局朱李月華長者日間護理中心

2023年4月(第四十二期)



## 文姑娘 - 再見

大家好，我在這中心工作了11個年頭，很榮幸可以為各位長者及家屬服務，在服務當中我體會了很多人生道理，長者確實是我們的寶。如今要離開我的第二個家實在不捨，但為了將來也必須勇敢地出去闖一闖，我在此祝福各位生活幸福、美滿！



註冊護士 - 文春紅

## 新人職員工

大家好，我是新任社工嚴家欣，可以叫我Rebecca或者嚴姑娘。我在4月正式加入朱李月華長者日間護理中心這個大家庭工作，新工作是我的一個新挑戰，但我承諾會盡能力做好，繼續為長者及護老者服務。本人負責中心活動、個案及服務券的工作，歡迎大家與我聯絡及了解服務。希望往後的日子，能進一步與大家認識、交流及分享！



社工 嚴家欣 姑娘



大家好，我係阿霞！很開心加入保良局呢個大家庭，我會認真學習，努力做好自己的本職工作！為各位老友記服務！

護理員 李霞珍 姑娘



大家可使用QR CODE瀏覽保良局網頁

## 長者皮膚護理小貼士

### 1. 保濕

乾性皮膚在老年人中很常見。雖然這可能有多種原因，例如糖尿病、腎臟疾病或藥物，但主要原因之一是沒有攝入足夠的水分。我們建議你每天飲用適量的水。此外，你還需要每天早上和晚上睡覺前使用一些無香味的潤膚霜。



### 2. 戒煙

吸煙會以多種方式損害你的肌膚，導致皺紋和皮膚老化。吸煙者皮膚外層的血管會變窄，從而減少血液流動並耗盡肌膚的營養和氧氣。同時為肌膚提供彈性的膠原蛋白和彈性蛋白也會因吸煙而受損。因此，我們建議你及時戒煙或者遠離二手煙傷害。



### 3. 防曬

盡可能遠離陽光的照射，並使用SPF 數值為 15 或更高防曬霜。在出門前 15 到 30 分鐘塗抹，並記得每兩小時重新塗抹一次。





## 4. 溫水沐浴

洗澡時使用溫水而不是熱水，避免淋浴次數過多。請使用溫和的清潔劑而不是刺激性肥皂和酒精類產品。同時避免使用沐浴油，因為它們會使地板變滑，增加跌倒的風險。



## 5. 補充營養

在日常，我們吃的東西也會影響肌膚健康。為了減少皺紋的出現，你需要補充一些有益物質：

- 抗氧化劑，如類胡蘿蔔素、生育酚和類黃酮
- 維生素A、C、D和E
- omega-3脂肪酸



## 6. 日常護膚

在平時，我們可以塗一些乳霜來保護皮膚：你可以使用含有視黃醇的外用乳膏，它可以增加膠原蛋白的產生。維甲酸可幫助細胞更快地再生，從而減少皺紋出現。你需要注意：使用這些乳霜之後得立即保濕，因為視黃醇會使肌膚乾燥。



# 物理治療專欄

物理治療師彭姑娘

## 樂齡科技及防跌產品介紹

政府於2018年12月預留10億元設立樂齡及康復創科基金，以資助安老及康復服務單位購買、租借和試用科技產品，以改善服務使用者的生活質素，並減輕護理人員及照顧者的負擔和壓力。

本中心利用此基金，申請購買了數件器材，今期會跟大家介紹以下2件器材：

### 1. 上肢運動儀 (Arm Machine)

**目的：**提供被動或輔助式上肢運動

**好處：**維持/改善上肢關節的活動幅度，軟組織的柔軟度，舒緩肌肉痙攣及肌張力過高的問題，改善血液循環，亦能改善因軟組織繃緊而引致的上肢痛症

**對像：**上肢活動能力較弱，關節活動幅度不足，軟組織繃緊的長者，尤其適合因中風引致半身不遂、退化引致體能及活動能力較弱的長者



### 2. 座式踏步機 (Isokinetic Total Body Exerciser)

**目的：**提供上下肢的肌力及耐力訓練

**好處：**能同時進行上下肢訓練，鍛鍊心肺耐力，並重點訓練下肢伸展肌力，有助提高日常生活中坐企及步行的能力；器材的阻力能夠調較，體力較弱或較好的長者亦能使用





## 2. 座式踏步機 (Isokinetic Total Body Exerciser)

對像：下肢乏力，耐力不足的長者，又或者體力較好的長者



以上器材設置在中心運動室內，經物理治療師評估後安排適合的會員使用。

除上述的樂齡科技產品，市面上還有很多不同的長者便利及照護產品，大家可以多加留意。例如以下的防跌產品：



### 無線床及椅子警報器

當使用者離開感應床墊時，接收器會閃燈及發出聲響，通知照顧者



### 長效防滑鍍膜

塗抹後於地面上形成防滑層，尤其適用於浴室地面，減低滑倒機會



### 智能拐杖

備有照明、跌倒通報/警報及定位等功能

長者照顧產品日新月異，款式繁多功能各異，建議照顧者多加留意及比較，如有問題可向發售公司查詢，亦可諮詢醫護人士的專業意見。

參考資料：

1. [https://www.swd.gov.hk/tc/index/site\\_pubsvc/page\\_supportser/sub\\_itfund/](https://www.swd.gov.hk/tc/index/site_pubsvc/page_supportser/sub_itfund/)
2. [http://www.deltason.com/products/rehabilitation/Exnflex\\_overview.html](http://www.deltason.com/products/rehabilitation/Exnflex_overview.html)
3. <https://eshop.amscl.com>
4. <https://gies.hk/zh-hk/expo/exhibition-products/detail/440>
5. <https://www.easy66.com.hk/products/neverslip-extend>
6. <https://gies.hk/zh-hk/expo/exhibition-products/detail/69>
7. <https://gies.hk/zh-hk/expo/exhibition-products/detail/1280>

# 職業治療專欄

職業治療師  
曾姑娘

## 日常生活輔助用具

“唉呀，睇唔到，佢寫乜呀”，“你幫我擺啦”，是否耳熟能詳，你自己或身邊人有沒有遇到這個情況？護老者及長者可試著了解長者的需要，配合使用這些輔助用具，不但能提高長者自我照顧能力及提升家居安全，同時更可以加強長者的自信心及自我形像，令生活帶來改善與樂趣。



### 粵語報時手錶:

特有24小時廣東話報時及鬧鐘



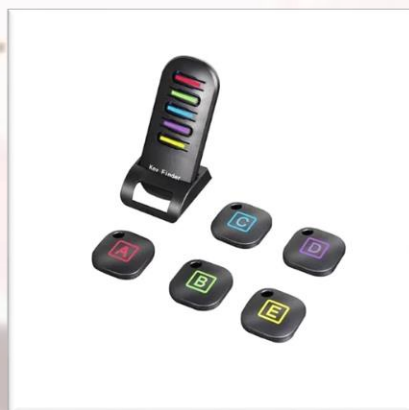
### 響鬧提示藥丸盒:

具響鬧和提示功能的藥盒在準確的時間提醒家中長者吃藥；而家人亦可預先於7個盒子中分配好長者要吃的份量



### 無線防遊走套裝:

當長者走近門口或自行開門開窗，無線接收器便會發出震動及聲響提示，照顧者即可制止以減低失蹤風險



### 優質輕易搜尋物件器:

根據聲音偵測三十米以內的失物



# 職業治療專欄

職業治療師  
曾姑娘



## 語音報時鐘:

按下鬧鐘中央的大按鈕，會報出時間，再按一下會報出日期，備有鬧鐘功能。



## 智能人體感應照明燈:

長者晚上起床次數較多，無線動態感應燈感應到人體時會自動亮起，人體離開後持續25-30秒令長者在黑暗中的環境亦十分安全



## 水位感測器:

避免倒熱飲時溢出做成危險及燙傷，當感應器接觸到上升的水位便會發出聲音和振動提示。



「逍遙行」是一個用作室內定位及導航的手機應用程式，結合藍牙裝置及Wi-Fi等定位技術，讓用者知道身處位置及周圍情況，並引領他們抵達目的地，同時亦提供戶內設施的平面圖及重要資訊。

# 2022-23年度會員資料統計

截至2023年3月31日會員資料統計

男	女
42	74

全會員	半會員
50	66

深水埗	黃大仙
36	80

## 中心長者年齡分佈

60-69歲	70-79歲	80-89歲	90歲或以上
8	31	44	33

## 會員居位地區分佈

### 黃大仙區

彩虹	彩雲	天馬	翠竹花園	竹園北	竹園南	黃大仙上邨	黃大仙下邨	天宏	其他	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
3	8	4	10	8	3	3	6	1	6	4	5	3	1	5	6	1	1	2

### 深水埗區

大坑東	白田邨	石硤尾	麗閣邨	元洲邨	李鄭屋	其他	蘇屋邨	幸俊苑	劉樂苑	美孚
0	19	1	0	1	0	8	2	1	1	3

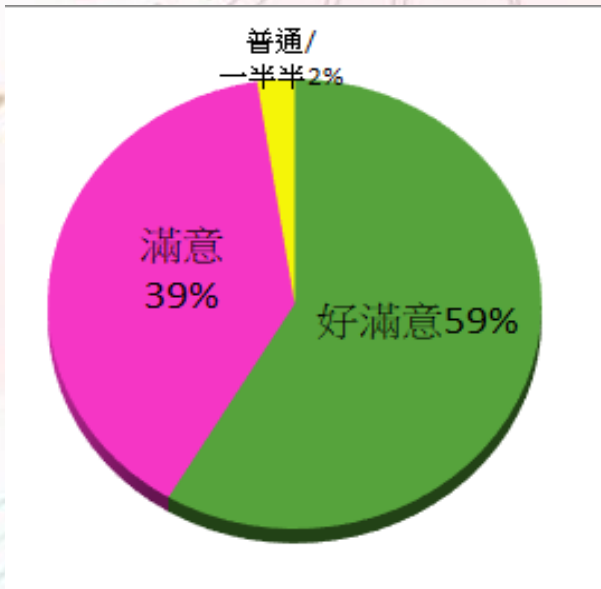
## 2022-2023年度長者撤出服務統計

撤出服務分類	2022年										2023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	2	1	1			2	3	2	2	4			17	
私家安老院					1					1	1		3	
政府安老院		2	2	1			1	2		1	1		10	
死亡	2	1		1	4			1	1			1	11	
長期入住醫院					2	1		1		2	1		7	
申請家居服務							1						1	
搬遷/離港									1	1			2	
<b>全年總計</b>	<b>51</b>													

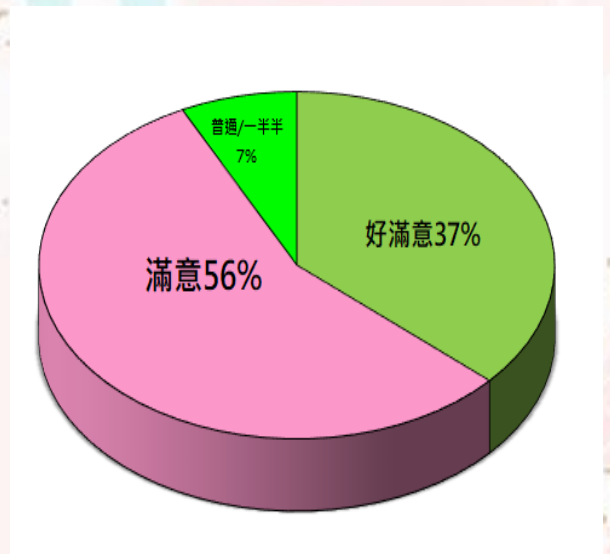


# 年度服務質素調查

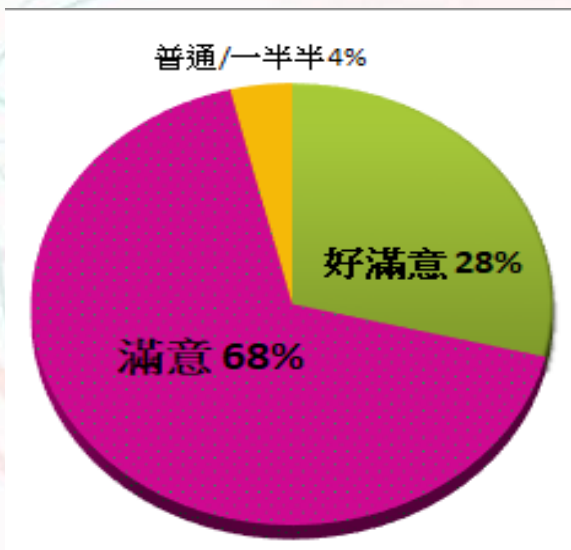
長者對中心整體服務滿意度



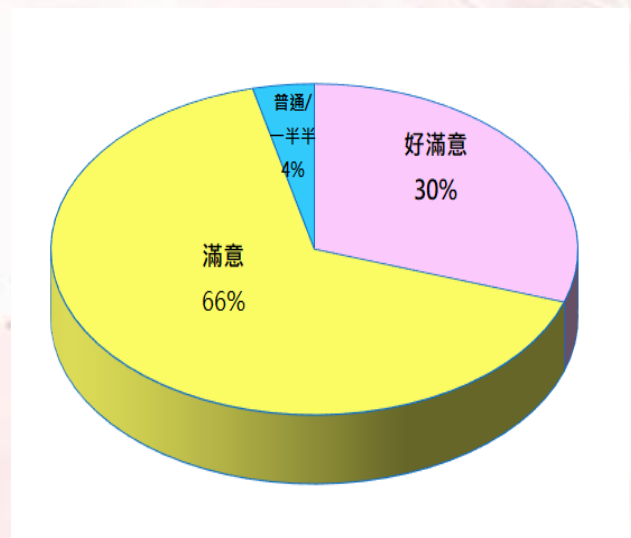
長者對認知訓練服務滿意度



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1：服務資料

服務單位確保製備說明資料，清楚陳述其宗旨、目標和提供服務的形式、隨時讓公眾索閱。

### 標準2：政策及程序

服務單位應檢討及修訂有關服務提供方面的政策和程序。



# 活動花絮

汪徵祥基金小組



新春活動



情人節活動「愛您一萬年」



自由編織工作坊



畫出好心情



THANK YOU

# 感謝信

## 衷心感謝家屬的肯定和支持！

## 衷心鳴謝 家屬譚明德先生 (長者司徒寶思家人) 捐款\$10000於中心

致：保良局朱李月華日間中心



各位職員同事您們好！

這是一封遲來的感謝信

我們是學員司徒寶思的家人，人生因緣份而相聚，因有情而溫暖，對於摯親的離世，久久未能夠走出陰霾，只有學會放下，才能輕鬆前行。藉著這張感謝信要向

保良局朱李月華日間中心  
和東華三院的圓滿人生  
說聲謝謝！  
謝謝您們安排為學員 司徒寶思 度身訂造壽衣的服務

其間的聯絡和溝通 更要感謝  
保良局朱李月華日間中心 社工 謝智寧姑娘  
以無比的愛心和忍耐協助和幫忙。

使得婆婆 司徒寶思 在喪禮中穿着美麗高貴大方的壽衣在喪禮中與親友永別，整件事情既圓滿又莊嚴。

令我們心生感激！  
最後，僅向貴中心 全體職員同事 致以衷心的謝意！

敬祝 各位工作愉快！  
繼續發亮發光！ 譚明德

司徒寶思的家人



保良局安老服務經理  
劉惠倫先生：

15-1-2023

您好！我要讚 閣下帶領的是一Team精英，團隊員工能遵循持首 李家超在施政報告中所提的“要為市民做實事”精神，竭誠為有需要的長者服務。

特別要讚 註冊護士文杏紅姑娘，她好有愛心，護理工作經驗豐富，中心遷址後，主任未履職前，文姑娘能主動帶領，安排中心的員工關懷長者，她獨當一面，主力承擔，責任心強，組織、開展各項適切的恆常活動，讓長者可以開懷地參與並過豐盛的晚年生活。文姑娘做得好，要讚！

敬祝  
身體健康，工作愉快。

八旬會員 施美娥 謹呈

保良局朱李月華長者日間護理中心  
葉惠珠主任：

16-1-2023

您好！

我要讚註冊社工謝智寧姑娘。  
她好有愛心且細心，熱情有禮，樂於助人。她與長者有良好的跨代溝通，關懷長者做得好，要讚！

敬祝  
身體健康、  
新年快樂。

八旬會員 美娥 謹呈

保良局安老服務經理  
劉惠倫先生：

16 Jan 2023

您好！

我要讚新上任的葉惠珠主任。  
她好有愛心，責任心強，工作效率高，中心事務，不少是親力親為，力求達至盡善盡美，和藹可親，與長者溝通融洽，悉心關懷長者，予中心會員良好之印象。要讚！

敬祝  
身體健康，  
新年快樂。

八旬會員 施美娥 謹呈

## 長者施美娥女士向 中心送上感謝信

Thank You

# 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： <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：葉惠珠 校對：嚴家欣