



保良局
PO LEUNG KUK

保良局朱李月華長者日間護理中心

主任的話

2023年7月(第四十三期)

相信各位老友記仍回味中心於6月3日變身成**月華大茶樓**的歡喜場面。當天我們一眾職員、義工粉墨登場，客串為酒樓部長、知客、伙計及大廚為各位茶客老友記端上色香味美的精緻點心，茶客們大塊朵頤，經歷了一場視覺、聽覺、味覺、觸覺與嗅覺的五感之旅。



是次活動「**流動五感大茶樓™**」由**The Project Futurus**籌辦，並承蒙香港交易所慈善基金的贊助。

今期的季刊將以五感治療、軟餐介紹及社交生活如何提升長者更優質的生活。

大家可使用QR CODE瀏覽保良局網頁



一口吃到的幸福

中國有句老話，「民以食為天」源於西漢·司馬遷《史記》，所以中國人非常重視食物。即使老了，牙掉了，進食能力變差，都希望保持用口進食每一口。



- 腦部及神經系統疾病
(帕金森、中風...)
- 頭及頸 癌手術
- 放射治療
- 口腔、咽喉或頸部變化
- 老年退化

點解會有吞嚥困難？



長者有吞嚥困難,不容忽視!

可引致的併發症:



- 窒息/氣哽
- 吸入性肺炎
- 體重下降/營養不良
- 拒絕進食或進食量減少
- 影響心理健康

面對吞嚥困難，長者難以如正常人一樣吃進正常飯餐，因此照顧者需要將食物調校至適合他們的質感，讓他們不用太多次咀嚼次數，都可攝取每日所需營養。

軟餐?常餐? A餐? B餐?

軟餐----專為吞嚥障礙患者而設的膳食。外型與普通食物相似，呈果凍狀。軟綿綿，黏性低，容易用舌頭整爛。

照顧者可在備好軟餐後進行餐叉壓力測試，以確保稠度合附言語治療師的建議，提高進食時的安全性。



為了提升吞嚥困難人士的食慾，製作原汁原味的軟餐，還原菜式賣相，比起賣相欠吸引的碎餐及糊餐，軟餐更美味及精緻，吞嚥障礙也能吃得滋味。

中心的五感大茶樓活動也為有需要的長者提供美味的軟餐點心



蘿蔔糕軟餐 份量:1-2人

材料

熟蘿蔔糕 — 150克、水 — 150毫升、食倍樂粉 — 4.5克

攪拌

1.將蘿蔔糕、食倍樂粉及水放進攪拌機內，攪拌約1.5分鐘至滑身。

加熱

2.將攪拌後的蘿蔔糕放入鍋中，一邊攪拌一邊加熱約3分鐘至沸騰呈流質狀。

塑形

3.將加熱後的蘿蔔糕放到模具上，放置約1分鐘，凝固成形後可從模具剝離，再切塊狀，裝上碟子，完成。

要點

- 1.先將蘿蔔糕煎煮或蒸熟備用。
- 2.軟硬度因人而異，如有需要請諮詢醫生、言語治療師或專業人士。



職業治療專欄

職業治療師 曾姑娘

感官刺激治療

因為認知障礙症患者神經元的損壞及感官功能退化，他們難以理解周圍環境，提供合適的感官刺激，可減少他們的焦慮和混淆。



甚麼是感官刺激訓練？即是眼、耳、口、鼻及皮膚五感，眼看到顏色、耳朵聽到音樂、鼻子嗅到味道、口有味蕾去感受味道、皮膚有觸覺（如冷熱、痛、觸壓等感覺）。

其實在日常生活當中，不少活動也能用來作認知刺激。只要能選擇得宜，延緩認知退化的良藥便在我們身邊。

例如：

視覺: 不同顏色的燈光

聽覺: 音樂

觸覺: 搽護膚液

嗅覺: 香薰

味覺: 食物



職業治療專欄

職業治療師 曾姑娘

中心長者舉辦獨特的「**流動五感大茶樓**」正正根據「**五感**」——視覺、觸覺、嗅覺、味覺及聽覺，為參與長者中心進行佈置，營造懷舊茶樓的環境及氛圍，並提供即場製作的新鮮軟餐點心，提升長者的食慾及提供多元的感官刺激，重演經典茶樓風味。



將港式懷舊酒樓情景逼真重現，讓長者重拾飲茶的滋味回憶



感受食具的觸感，增加進食的投入感



點心的色香味俱全及茶香，喚起長者的食慾



原汁原味呈現的經典點心，點點回憶在心頭



現場播出的酒樓背景音效加上煮食的聲音，令長者回憶起茶樓的氛圍

意義感與社會關係對長者的重性

長者多參與**社區活動**，建立有意義的**社交關係**，能提升他們的情緒健康。有研究證據顯示當長者生活上經歷變化，例如親朋好友離世、健康變差等，社交支援能為他們起減壓作用，其中跟朋友互動最能夠為長者在感到孤獨的時候增加幸福感。



美國心理學家 Laura Carstensen 提出了「**社會情緒選擇理論**」(Socioemotional Selectivity Theory)：增強長者的**意義感**能提升他們的情緒健康及減緩孤獨感，從而減低長者人際網絡縮小所帶來的風險。



社工專欄

社工 嚴姑娘

閒誤社交活動對長者的益處

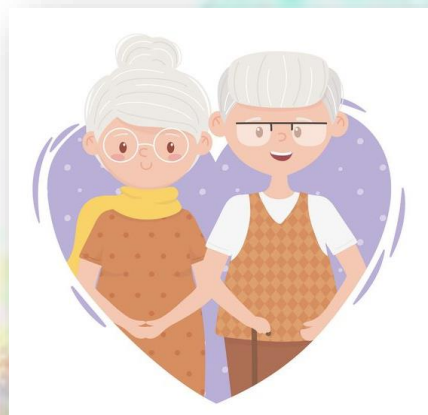
生理方面: 戶外活動如晨操、耍太極、郊遊或其他像社交舞等輕鬆的體育活動能增進長者的心肺功能及耐力、增加肌肉張力、促進平衡、保持體力並刺激退化中的身體機能。促進維持身體器官功能的能力之餘，也帶來復健的功能，延緩伴隨老年慢性病而來的失能。



認知功能: 積極參與具互動性質的活動，如長者興趣班、社區探訪等能使長者從人際關係以及和社會的雙向交流中刺激和保護認知功能，預防或延緩知覺衰退化。其中，手腦並用的活動，如棋藝、手工藝、書法等則可減緩長者智力及記憶力的退化，並增強腦部活動。



心理方面: 參與各類活動能有效使長者感到更有活力及更健康、獲得快樂及成就感、增進自尊及自我概念，而與社會的連結則增強長者的社會資源和來自人際網絡的支援，有助緩和對長者面對生活和身體轉變的不安和焦慮。



活動花絮



人生年輪小組(舉辦日期：4/4/2023-25/4/2023)



和諧粉彩小組 (舉辦日期：13-26/4/2023)



毛冷編織小組 (舉辦日期1-15/4/2023)



快樂由呼吸開始·靜觀小組活動
(舉辦日期：6-20/5/2023)



芳姐厨房美食製作小組
(舉辦日期 10/6/2023)



心靈手巧·禪繞畫小組 (舉辦日期：24/5-6/28/2023)

活動花絮



4-6月老友記生日會 (舉辦日期：12-13/6/2023)



剪髮服務 (舉辦日期：29/5/2023)

認識社區多一點·社區技巧訓練
(舉辦日期: 8/6/2023)



第一季會員大會 (舉辦日期：22-23/5/2023)



月華好聲音歌唱比賽
(舉辦日期：30/5/2023)

活動花絮



愛在父親節活動 (義工話劇及唱歌)
(舉辦日期 : 15/6/2023)



母親節慶祝活動
(舉辦日期 : 18-19/6/2023)



陸地龍舟比賽活動 (舉辦日期 : 16/6/2023)



粽在你心中 (粽子銀包製作) (舉辦日期 : 19-20/6/2023)

服務質素監察標準

標準3：運作及活動記錄

服務單位存備其服務運作和活動的最新準確紀錄。

標準4：職務及責任

所有職員、管理人員、管理委員會和/或理事會或其他決策組織的職務及責任均有清楚的界定。



註冊護士
龍紀嬋姑娘

新人職員工

大家好！我係『新鮮人』註冊護士龍姑娘，好高興能夠加入保良局朱李月華長者日間護理中心一份子，希望未來的可以為提供到優質的護理。

大家好！我叫桂芳，好高興再次回到朱李月華的大家庭再為長者服務，從長者身上學到很東西。期待與長者一同做手工及製作美食。



護理員
黃桂芳姑娘



庶務員
朱結蘭姑娘

大家好！我叫亞蘭，很高興能夠加入保良局朱李月華日間護理中心工作，我會**努力盡責為大家服務**，多謝大家。

大家好！我係亞培，我六月十二日加入朱李月華日間護理中心工作，希望大家合作愉快，謝謝！



車長兼維修員
周修培先生

THANK YOU

感謝信

感謝信
被朱李月華長者日間護理中心全體姑娘員工，
有朱姑娘李姑娘，員工新的一年里身體永
遠健康，工作开心愉快，顺利心想事成，有从
我妻子笑小表由去去个到日間護理中心把
管服务光美，我每天都会親自接送她到中心，

多謝您的親切幫助，
願幸福永遠伴隨您！

自日即的時
把管人莫小表
親履次謝
2023年3月10日

但我前天都會看到護理中心姑娘，都是都是
滿面笑容，對我管着好象对我自己親人一樣
看待照顧，你們对自己工作負責和无私的付
出，对老人家和弱勢社群有爱心和无私的付
出的美心，愛护，令我心心感动，值得我們
學習的榜樣，我没有什么感謝你們付出，
唯有把我小小心意寄给你们，請收下，
謝謝你們。新起小表，患癌前都係捐出
色的我，她有愛心肯幫助人，有有員工服务
都會积极去做。现在得到你們照顧她
关心她，愛护她，使我内心永远都會感謝
你們多謝。本人文化
有限写得不好請指教
承錄。



致：保良局朱李月華長
者日間護理中心一主
管、姑娘們、各同全

家母余佩琮將於2023年4月
份，入住護老院，現通知貴中心，服
務終止至31/03/2023。

自2020年，家母余佩琮加入
這個大家庭，獲益良多，身心大躍
進，姑娘們盡心盡力服務和協助，我
們一家深表感激。

祝願大家身體健康
工作愉快

余佩琮細女
謝小萍上

765-13
22/03/2023

衷心感謝家屬的肯定和支持！

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

印刷數量：300份

中心地址：九龍深水埗白田邨健田樓地下