



保良局改善家居及社區照顧服務 荃灣及葵青區



2017年度1月至3月第一季(第7期)



家居生活中，總有一些看似簡單的小問題，但是處理起來十分的麻煩，這次主題「家居小智慧」及「生活冷知識」為大家推薦一些家居及生活小常識，希望能夠給大家的家居生活帶來更多的便利，也希望能夠為大家發掘更多生活上有趣的事物，活學活用，啟發大家的智慧。



生

活

知

冷

識

冷知識，就是生活上往往被忽略遺忘，但實質上卻是十分有趣味的冷門知識；越是夠冷的『冷知識』，越會令人有追求衝動，亦越令人興奮，令人互相傳達。

目	錄
主題文章	P.1
家居小智慧	P.2 - P.3
生活冷知識	P.4
護士答與問	P.5 - P.6
服務使用者及家屬意見	P.7
活動花絮	P.8 - P.10
活動花絮(善報錄音)	P.11
新同事介紹及 及離職同事感言	
聯絡方式	P.12



★切洋蔥不再哭

可將其去皮放入雪櫃存放數小時後再切，就不會刺眼流淚了。



★蕃茄不宜放雪櫃儲存

將蕃茄放入雪櫃存放，其表皮會容易呈現黑斑，從而失去它們特有的風味，乃至變質腐敗，不能食用。



凍肉一定要冷水解凍★

如果用熱水解凍，不但會失去一部分蛋白質和其中的香味物質，更主要的是會生成一種稱為丙醛的強致癌物。所以，凍肉一定要用冷水解凍或使其緩慢地自然化解。



晾曬衣服要訣★

衣服最好不要在陽光下曝曬，在陰涼通風處晾至半乾時，再放到較弱的太陽光下曬乾，以保護衣服的色澤和穿著壽命。

冷水洗熱的不粘鑊很容易壞★

炒完菜直接就用冷水洗鑊，熱鑊驟然遇冷，不沾塗層很快就會脫落。建議：為保護不粘鍋鑊表面，每次使用後必須待鍋自然冷卻後再進行清洗，切忌用冷水沖洗熱鑊。如果遇到難洗的頑固污漬，不可用刷子等粗硬物體洗刷，否則會破壞粘合在鍋內的不粘塗層。正確的方法是用清水浸泡數小時後再進行清洗。



家居小智慧



開抽油煙機也要開窗★



抽油煙機雖然能抽走油煙，但並不能抽走燃燒時產生的廢氣。比起油煙，這種看不見的廢氣對人體的危害更大。

建議：從打開爐灶那一刻起，最好就把抽油煙機和窗戶都打開，隨時保持通風。



洗衣機用完後要打開門★

洗衣後內膽濕度較高又不通風，若把洗衣機門關上，時間長了會附著大量的致病菌，在夏季高溫潮濕的環境下，細菌繁殖會更快。故此用後記得把洗衣機門打開，讓內膽通風乾爽，不易發霉滋生細菌。

★清洗茶漬

經常裝茶的杯子裡面留下難看的茶漬，用牙膏洗之，非常乾淨。



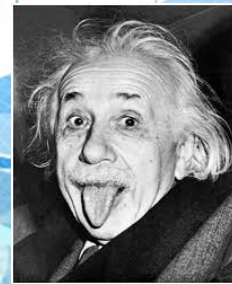
★沖水時馬桶蓋應蓋

如果沖水時馬桶蓋打開，馬桶內的瞬間氣旋最高可以將病菌或微生物帶到 6 米高的空中，並懸浮在空氣中長達幾小時，進而落在牆壁和牙刷、漱口杯、毛巾上。因此，應養成沖水時蓋上馬桶蓋的習慣。

生活冷知識

問：點解長者覺得食物淡而無味？★

答：人體靠味蕾的味覺細胞感受甜、酸、苦、辣、鹹五味，再由神經末梢將味道傳到大腦味覺中樞。舌頭上的味蕾有一萬個，但隨著年齡增長會逐漸萎縮，到六十歲時會減少約一半，因此味覺亦會減少一半。



問：點樣清理玻璃碎？★

答：清理小小的碎玻璃非常麻煩，不過用切片方包就可以輕鬆將所有玻璃碎吸附起來。(溫馨提示：處理玻璃時要小心，以免弄傷。)



★ 問：人老咗，係唔係連瞓覺都瞓少咗？



答：其實隨著年齡增長，長者普遍的睡眠時間會縮短至平均6至6.5小時，而且熟睡的時間較短，及有過早起床的情況。但是這些改變並不代表長者不會享有優質的睡眠。

★ 問：滴眼藥水時常眨眼，可以點解決？

答：仰頭滴眼藥水時微微張嘴，這樣眼睛就不會亂眨了。



溫馨提示：不可吃大量香蕉，因為香蕉含大量的鉀、磷、鎂，若大量攝入鉀及鎂會導致身體內的鈣及鈉失去平衡，對身體反而不佳。

★ 問：點樣揀適合長者的香蕉？

答：研究中發現香蕉，對於老人或抵抗力較差的人健康相當有幫助，出現黑斑的較熟香蕉，增加白血球的能力更較青黃色的香蕉高出8倍，一天一根香蕉能增加抵抗力，但切記不可過多，一天一根已足夠。



護士答與問



問：如何維持健康飲食呀？

答：



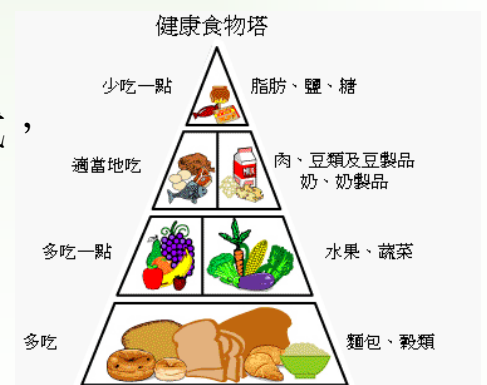
註冊護士 陳燕芬

1. 飲食要多元化，每日應進食穀類、蔬菜、水果、肉類或豆類、奶及其他高鈣食物。
2. 飲食要定時定量，每日要有早、午、晚三餐，或就個人需要加上茶點。
3. 飲食要兩多：多色彩、多纖維。
4. 飲食要兩少：少肥肉、少醃製食物。
5. 充足的流質，包括水、湯、茶、果汁、豆漿及奶品，每日最少有6杯。

問：有什麼食物適合長者食用呢？

答：

1. 不適宜進食太多飽和脂肪及膽固醇：多用瘦肉代替骨煲湯，骨湯每星期不宜多於一次。
2. 不適宜進食太多高鈉質食物：選用醃製配菜如炸菜、冬菜、雪菜等，每星期不宜多於三次。
選用加工肉類如火腿、煙肉、叉燒、臘腸的菜式，每星期不宜多於三餐。
3. 不應使用味精
可多選用天然香料如洋蔥、蒜頭、芫茜等。



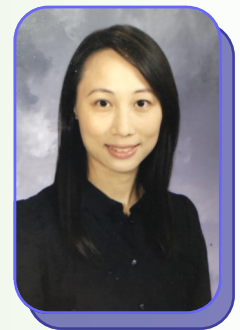
護士答與問



問：長者有便秘問題，怎麼辦？

要解決便秘問題，長者可以從飲食及生活習慣開始。
若果長者口腔功能不好，不妨將食物煮靚一些，然後再切成小塊，方便咀嚼及易於消化。

此外，長者亦可慢慢增加纖維量，例如將少量紅米或糙米混入白米一起煮，待適應後，慢慢增加紅米或糙米的分量。早餐可進食麥皮或麥包代替白粥及白麵包。



註冊護士 周本穎

一般長者都喜愛喝茶，很少喝水。可是茶、咖啡及奶茶等飲品都含有咖啡因，它會導致水分流失，使尿頻的情況加劇，同時亦使便秘問題更嚴重。故此，長者想舒緩便秘，應以水代茶。最後，長者可做適量運動，可刺激腸部的蠕動。



另外，亦應養成定時大便的習慣。作息定時，保持心情開朗，這樣能增加食欲，有效改善便秘的問題。





服務使用者及家屬意見

(甲) 讚許/意見事項

事發日期 / 時間: 7-12-2016 單位名稱: 荃葵 1 隊

讚許事項: 保良局服務優良, 特別讚許護士陳鈺琪姑娘, 做事細心及醫生物理治療師, 馬生態度專業無誤; 社工林生細心關懷;

對中心建議: 本人對保良局十分滿意; 及要求做運動的姑娘十分滿意。

保良局服務優良, 特別讚許護士陳鈺琪姑娘, 做事細心及物理治療師勞生, 職員治療師馬生態度專業, 社工林生細心關懷。本人對保良局十分滿意, 及教我做運動的姑娘十分滿意。

施婆婆

本人鄧婆婆, 是您們保良局安老服務(荃灣及葵青區2)的長者, 不覺享用您們的服務已經有數月了。在這裡, 我很多謝您們所有幫過我的員工和護理員, 尤其是陳美齡姑娘比我的子女更關心我, 令我覺得心裡很溫暖, 還有人會關心我這個老人。新年快到, 在這裡恭祝您們身體健康, 工作愉快, 心想事成。

(甲) 讚許/意見事項

事發日期 / 時間: 本人 2016 單位名稱: 是他們保良局安老服務(荃灣及葵青區2)的長者不覺以有數月了

讚許事項: 多謝他們所有幫過我的員工和護理員由是(陳美齡姑娘)比我的子女更關心我令我覺得心內很暖還有人會關心我這個老人新年快到, 在這裡恭祝您們身體健康工作愉快心想事成

對中心建議:

多謝保良局

對長者服務週到, 得益良多。更謝吳餘蓉姑娘悉心照顧, 衷心感激。更多謝護士陳美齡姑娘。

陳婆婆

(甲) 讚許/意見事項

事發日期 / 時間: 多謝保良局 單位名稱:

讚許事項: 對長者服務週到得益良多。更謝吳餘蓉姑娘悉心照顧, 衷心感激。

對中心建議: 更多謝護士陳美齡姑娘。

(甲) 讚許/意見事項

事發日期 / 時間: 22-11-2016 單位名稱: 荃葵 2 隊

讚許事項: 周開明的地拖旅行, 特別讚(曾慶恩)及(張智雄)服務週到, 細心有愛心, (黃珍); (梁文傑)物理治療師, 專業, 好人;

對中心建議: 本人十分滿意保良局, 全體同事服務。

開開心心迪士尼旅行, 特別讚曾慶恩及張智雄服務週到, 細心有愛心, 護理員黃珍、物理治療師梁文傑, 專業好人。本人十分滿意保良局, 全體同事服務。

雷婆婆

親愛的陳姑娘、陸姑娘、梁先生、曾小姐、伍姑娘、張先生及保良局改善家居隊的員工們:

感謝你們一直對鍾伯伯的關心和細心的跟進, 並給予適切的服務和支援。現在他雖離開我們, 但他和我們家人都非常感謝你們付出的愛心、幫助和關懷。你們的恩情我們將銘記心中, 他在天堂裏得享安息也使我們得著很大安慰!

誠心感謝你們的
鍾伯伯家人
12/2016

親愛的陳姑娘、陸姑娘、梁先生、曾小姐、伍姑娘、張先生及保良局改善家居隊的員工們:

感謝你們一直對鍾伯伯的關心和細心的跟進, 並給予適切的服務和支援。現在他雖離開我們, 但他和我們家人都非常感謝你們付出的愛心、幫助和關懷。你們的恩情, 我們將銘記在心, 他在天堂裡得享安息也使我們得著很大安慰!

誠心感謝你們的

鍾伯伯家人

12/2016

有您們的鼓勵, 使我們更用心更努力。



「學習天使」社區關愛計劃

代行天使友善社區體驗 12.11.2016

荃葵1隊由社會福利署「老有所為活動計劃」贊助，目的是推廣長者友善社區的概念。是次就訓練一班中學生使用輪椅作社區體驗，體驗護老者及行動不便的長者於社區生活的經歷，並觀察及構思改善社區的建議。



友愛鄰里分享會暨茶聚 14.1.2017

完成社區體驗活動後，邀請了一眾長者及義工參加茶聚分享會，除了有佳餚予長者享用，還邀請了義工分享她們探索社區時的困難和感受，讓長者也感受到年輕一代對他們的生活及社區的關懷。



活動計劃 老有所為



花絮



愛睦鄰關懷行動 11.1.2017

此外，我們還在嚴寒的冬日之中，組織學生義工一同探訪區內長者，讓年輕人嘗試關心身邊的長者，同時也讓長者感受到關懷暖意。還有老友記備受探訪後高興得要歡送義工離開。

《葵青Zone鬆一鬆》茶聚(三) 19.11.2016

荃葵2隊獲「社署—老有所為活動計劃」撥款資助

《葵青zone鬆一鬆》鄰舍支援計劃，

目的建立跨代共融，並透過配對義工及長者成為「社區家庭成員」以建立睦鄰關愛社區。是次活動目的主要讓服長者及義工透過茶聚加強彼此聯誼。



遊戲中義工與長者發揮互助互勉精神



全賴有您們，讓我們活得更精彩。



義工與長者於分享彼此於過程中的感受



開心大合照



物理治療師教導如何正確使用輪椅

義工探訪

義工在2016年8月至12月探訪長者時，除了解長者於社區中的生活模式外，並共同分享減壓方式，義工亦會為長者進行香薰按摩鬆一鬆。



長者十分享受香薰按摩

《親親自然鬆一鬆》 3.12.2016



長者表示喜愛參加戶外活動



導賞員講解園內設施



濕地公園活動大合照

活動

保良局・富豪酒店「實現千歲願」



出席嘉賓和老友記們大合照



愛心大使馬浚偉先生獻唱經典名曲



台上老友記各展才華，傾力演出



美食佳餚，津津有味。



嘉賓到圍席上送贈禮物給老友記

2017年1月17日荃葵隊攜同老友記及護老者出席機場富豪酒店「實現千歲願」活動，現場星光熠熠，包括特首夫人、保良局主席及總理、香港小姐及著名歌星雲集。精彩歌舞表演、話劇及美食佳餚，讓老友記留下難忘回憶。

丁酉年敬老賀新春

一年一度的保良局大型活動

「敬老賀新春」2月15日假座於九龍灣國際展貿中心舉行，荃葵隊攜同老友記及護老者往共享盛會，歡度美好時刻，迎接春接福。



台上武林高手，你一拳.....(勁)



台下老友記，我一拳.....(爽)



起舞吧，讓我們以舞共融。



勁舞賀新春



老友記聞歌起舞，樂在其中。



抽個幸運生肖，下一位幸運兒係...



就係我地啦^^



飲勝，祝大家身體健康。

花架



香港電台《善報》節目



1月21日林玉儀經理、荃葵**2**隊陳若祺主任與服務使用者潘永邦先生及潘太(潘鄭淑儀)一同到香港電台第**5**台為《善報》錄音，當日透過大氣電波介紹改善家居及社區照顧服務的計劃目的、服務對象及計劃內容。

服務使用者潘先生及潘太更向大家分享使用服務的感受及患病後復康的經歷。

節目已於2月13日晚上八時播出！

重溫節目：請登入香港電台網站 <http://rthk.hk/index.htm>

新同事介紹

轉眼間，我加入這個溫暖的大家庭已一年！看著長者們的身體在運動的影響下日漸改善，感到十分滿足。離別在即，最記掛著同事和長者們的笑臉！願大家身體健康，生活愉快！有緣再會！



物理治療師 黎建業

離職感言



大家好！很高興認識大家，在未來工作中，我會繼續努力，為您們提供優質的安老服務。

保健員 鄭沛澤



復活節快樂

意見反映、讚許或投訴

如對本服務有任何意見或建議，請即時致電熱線：2873 3304 (荃葵1隊) / 2873 3354 (荃葵 2 隊)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。透過以下途徑，歡迎向我們提出。

負責人	黃偉嘉 協調主任 / 陳若祺 主任	林玉儀 安老社區服務經理
地址	新界葵涌和宜合道 131號 恆利中心 9 樓	香港銅鑼灣禮頓道 66 號 莊啟程大廈 5 樓
電話	2873 3304 / 2873 3354	2277 8389
傳真	2873 3316	2890 2097
電郵	tony.huang@poleungkuk.org.hk carey.chan@poleungkuk.org.hk	anne.lam@poleungkuk.org.hk

數量：500份

地址：保良局改善家居及社區照顧服務(荃灣及葵青區)

新界葵涌和宜合道131號恆利中心9樓

督印：黃偉嘉 陳若祺

主編：曾慶恩 許頌賢

