

# CEO

周油一家



# NE

## HOW OLD?



請叫我後生仔!



YEAH~



叫我叔叔好啦!



有排先可以退休!



嘻嘻嘻!  
就100歲囉!



樣子年輕解釋不了



69?  
你又估下我幾多歲



看出我幾歲?

## 首推中西合璧 保持年青貌美的 養生之道

保良局周鴻標老人日間護理中心  
保良局改善家居及社區照顧服務(油尖旺)  
地址:九龍大角咀海輝道11號  
奧海城政府服務中心閣樓

電話: 2398 0903 傳真: 2395 9767  
電郵: chowhungpiu@poleungkuk.org.hk  
ehccs@poleungkuk.org.hk



今期找來一眾老友記及同事們，看看他們的樣貌年齡，結果出人意料！看看各人的回應，就知道保持年青貌美的秘訣是：保持幽默感、心境開朗！



因為我要拉近與兒子的距離！



最重要當然是做運動！



保持心境年輕！



訓訓訓，食食食...



我是被逼的！



食多啲水果啦！



這是天生，去多啲旅行啦！



保持心境開朗！



食左防腐劑！  
個人開心啲！



你睇錯啦！



無得解，這是遺傳。



最緊要最開心！



我真係28歲！



減少壓力！  
睡眠充足！



我只可以說...  
天生麗質！



工作之餘就要吃  
喝玩樂！

實屬估算  
以上年齡

資料來源：  
<https://how-old.net/>



## 靈芝茯神湯

想變靚？想要皮膚好？  
當然要訓得好，中醫  
食療幫到您！



四人份量

### 材料

茯神 (1兩)

黨參 (4錢)

赤靈芝片 (4錢)

元肉 (10粒)

豬腱 (半斤)



### 功效

行氣活血

提神作用

補中益氣

有助氣虛體弱者

適合睡眠不寧的人士

### 做法

1. 豬腱汆水。
2. 赤靈芝、茯神、黨參等藥材略沖洗。
3. 將2公升水與各項藥材一同放入煲內煮滾，再加入豬腱煮10分鐘，改用小  
火煮2小時，下鹽調味即成。

建議日間飲用



四人份量

### 材料

冬瓜 (1.5斤)

扁豆 (2兩)

赤小豆 (2兩)

無花果 (5粒)

生薏米 (1兩)

豬腱 (半斤)



### 冬瓜赤小豆湯



### 功效

清熱

利尿

祛濕

消暑

適合一家大小

### 做法

1. 豬腱洗淨，汆水。
2. 冬瓜連皮及瓜瓢切件，將全部材料洗淨。
3. 將各材料連同清水1.5公升煮滾，再加入豬腱煮滾後，改用小火煮2小時。



# 交通安全問題比賽

活動由香港電台主辦



周老隊



油尖旺隊



長者在道路上的交通安全知識十分利害。

# Rummikub 世界大賽 (香港站)

想靚爆鏡？又點少得精明頭腦？  
參加各項比賽幫你活動腦筋！



恭喜長者成功完成賽事，務長更闖入決賽。



主任嘉許及鼓勵長者們



周老四猛男



心情輕鬆要靠不同活動，各位真是越來越年輕呢！



生死教育-愛同行之旅及天際、愛同行







# 特色便服日



# 端午包糉日



# 「食得盡慶」

吞嚥障礙長者支援計劃

食得好，又點會老？



## 模擬真品型



魚茸假扮的魚。



不同的蔬菜。



## 藝術形



食物都是茸餐或糊餐，使有需要長者方便進食。

# 護老者學習篇

上堂情況。



堂上完成的不同美食。

## 花絮

長者試食。



護老者作品。

活動繼續進行中...

# 耆妙甜品樂社區

長者會先接受製作素食甜品訓練，再教授義工。

與義工一同製作素食甜品，互相學習互相欣賞。

義工與家人分享素食甜品，鼓勵他們一同製作。

把製作好的素食甜品帶到探訪的安老院，將自己的成果及愛心傳揚開去，服務社群。



## 1. 學習甜品

導師介紹甜品製作技巧、器材運用、素食甜品介紹！  
在三次的小節中，長者學習製作三款不同的甜品！



## 2. 教授義工

長者在三次的小節中教授  
義工製作三款甜品！



## 3. 派送甜品

長者及義工製作甜品及包裝禮物！  
一同午膳後出發探訪，把禮物送給其他長者！



# 愛融義。好煮意

透過「好煮意食譜大招募」收集長者與家人的食譜及背後動人的故事。

青年義工到長者家家訪，烹調學習得獎菜式，讓長者分享經驗及烹飪智慧，鼓勵青年敬老愛老愛家人。

將所有招募的食譜結集成書，總結長者的智慧，肯定他們的貢獻。



## 活動詳情

### 1. 食譜大招募

收集家傳食譜、拿手或自家設計之小菜！  
義工上門探訪及收集詳細食譜資料及背後感人的故事！



### 2. 愛融義飲食之旅

長者及義參觀稻香飲食博物館！  
一同享用午膳，彼此分享！



### 3. 愛融義。好煮意食譜集

將所有招募的食譜結集成書！  
分享長者的食譜及背後動人的故事！



# 新入職員工



# 大家好



林志恒 (保健員)

各位老友記你地好，我係保健員林志恒，好高興可以係保良局這個大家庭為你們服務，特別係改善家居服務照顧的哥哥姐姐，如果有機會可以係通知服務時同大家傾下計。請各位多多指教。

在周老工作已接近七個月的時間。對於中心的日常運作漸漸了解，而對服務使用者的照顧也開始熟悉。希望在日後的日子能繼續加深對工作的了解，與同事更有默契服務老友記，盼工作順利。



周桂頤 (護理員)



黃志芳 (庶務員)

一個偶然的機會來到周老工作，接觸一班可愛的老友記，也許就是緣份吧。

最初工作時有不少的困難，幸好同事們細心的教導，使我很快學會照顧長者。最後，希望我們可以發揮團隊的精神，一起用愛心照料長者。

大家好，本人在05年3月來到這裡，擔任庶務員一職，這是我一個全新的工作崗位，新的挑戰。希望各位同事多多指導及包容，合力完成工作。祝老友記身體健康，同事工作順利。



黃開珍 (庶務員)

## 樂在耆「連」-長者數碼網絡計劃

對接受日間護理服務的長者加強使用資訊科技進行認知訓練及手眼協調活動，以維持長者的能力，使能繼續於社區生活。

對接受家居護理的長者這計劃顧及到長者的健康需要，以及護老者心靈和知識上的需要。



2015年8月22日

**中心開放日：數碼體驗日**

中心內舉辦數碼體驗日，讓義工介紹平版電腦，更會讓每一位參與的院友親自嘗試操控數碼產品，透過親身接觸，消除對科技的抗拒感覺。

2015年9月開始

**日間護理中心內有「I-Pad站」啦！**

為鼓勵長者持續使用I-Pad，中心成立I-Pad站供長者使用。



2015年10月及11月

**日間護理中心：義工探訪-義工一孖一**

教導長者使用數碼產品。

2016年1月開始

**日間護理中心：觸碰式電腦認知訓練小組**

增置觸碰式電腦，舉辦認知訓練小組。透過I-Pad及電腦訓練長者的手眼協調、小肌肉、耐性、溝通能力及專注力等，讓訓練可以減慢他們腦退化跡象，從而讓長者繼續於他們的社區中繼續生活。

**家居照顧服務：義工家訪(3次)**

義工上門探訪長者，教導長者及護老者正確使用I-Pad及上網。

**家居照顧服務：視像會診(1次)**

安排視像會診。長者可按個別需要與護士、物理治療或藥劑師透過視像會面(如FaceTime)，查詢個人的健康問題。

**家居照顧服務：社區數碼健康遊戲日**

參與觀塘區舉行之大型嘉年華會暨嘉許禮，以推廣社區數碼與生活健康等正面訊息。



保良局周鴻標老人日間護理中心



25

週年

開放日

22/8/2015

那些年我們一起服務的老友記

敬啟者：

是年度為本中心開辦二十五週年紀念，本中心將於二零一五年八月二十二日（星期六）下午二時至五時舉辦開放日，與眾嘉賓、長者及家屬同樂。屆時將有攤位遊戲、歌唱比賽及年度頒獎典禮等豐富節目。

現誠邀閣下光臨本中心之開放日，敬請閣下撥冗光臨。

中心主任 馮嘉雯

二零一五年七月七日

## 誠邀參與



我們的25週年

開放日  
14:00-17:00

### 當天節目

各式攤位  
留倩影攝影化妝站  
長者甜品製作及試食  
數碼體驗日...

豐富禮物

特別小食

手作義賣

勁歌熱舞

動人話劇  
- 迅間看周老

火熱遊戲

經典回顧

晚宴

18:00-21:00



**HOW OLD? 日間中心今年25歲啦!**  
**而改善家居服務亦10歲啦!**記得來參加  
**我們的慶祝活動啊!**

如對本中心/服務有任何意見或建議，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	馮嘉雯女士 中心主任	林玉儀女士 安老社區服務經理
地址	見首頁	香港銅鑼灣禮頓道66號莊啟程大廈5樓
電話		2277 8888
傳真		2890 2097
電郵		soc.admin@poleungkuk.org.hk

督印：馮嘉雯 採編：張嘉誠