



保良局
PO LEUNG KUK

周油一家

CEO_{ne}

61期

2019年12月



樂齡科技創新猷

改善生活無煩憂

保良局周鴻標老人日間護理中心

改善家居及社區照顧服務(油尖旺區)



主任的話：

不經不覺，我已經在周鴻標老人日間護理中心及改善家居及社區照顧服務（油尖旺區）擔任主任已經有三年多了。告訴大家一個消息：我將會調職改善家居及社區照顧服務（新界西區）專職治療經理。在這些年來，我與各位老友記一同成長，亦在各位身上獲得不少人生道理：懂得如何老有所為、隨遇而安、如何生命影響生命，這些經驗在我身上添上了不少色彩。從三年前的那天我走馬上任，到今天看到兩個服務單位運作順暢、同事服務大家的精神不變，我亦感到很欣慰。縱有不捨，還望明天會更好。最後我想說句：我們在一起走過生命中的一段日子，也許下一次的離別是為了下次最好的相聚，也許一別就是一輩子。遇見了就好好珍惜，散了也別辜負相遇。在此祝願大家添福添壽，和樂平安！



新職員介紹

黃凱明 物理治療師

大家好，我是新入職的物理治療師黃先生。
常常聽到大家講終於等到你來了。哈哈！
有機會陸續同大家見面，歡迎老友記及各同事找我！
希望大家開開心心，健健康康！



樂齡科技知多啲

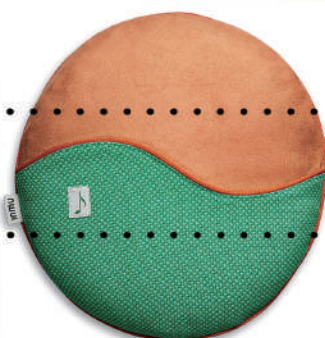
樂齡科技是一個橫跨多個專業的界別，透過運用科技，設計及開發與長者相關的產品或服務，以提升長者福祉、生活質素，以及獨立生活和自理的能力，同時為其家庭、照顧者、護理員和護理機構提供支援。

政府於 2018 年成立樂齡及康復創科應用基金，資助安老及康復服務單位購置、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。

今期 CEO，我們會介紹不同樂齡科技的應用以及提供最近中心活動剪影等。

目錄

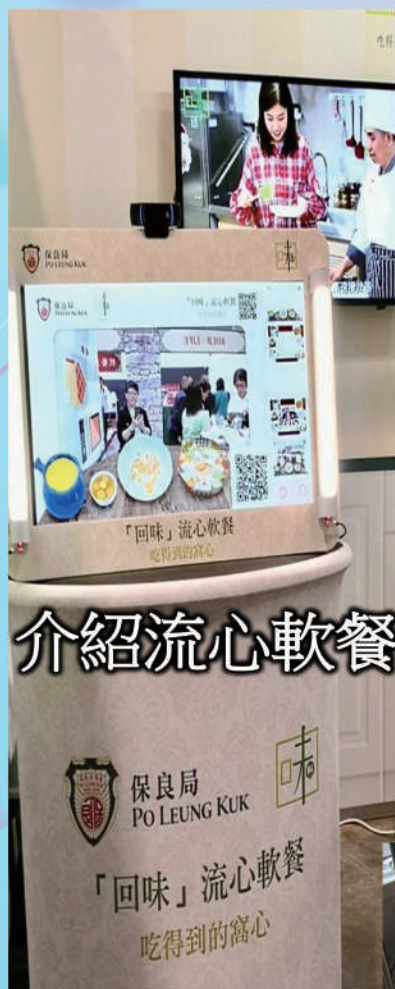
樂齡科技知多啲+目錄.....	1
樂齡科技展.....	2
樂齡科技之遊戲機.....	3
流心軟餐.....	4-5
服務質素標準介紹及老有所為活動.....	6-7
活動剪影.....	8-12
家居緩痛器材介紹.....	13



(資料來源：社創基金網頁、社署網頁)

樂齡科技博覽暨高峰會 2019

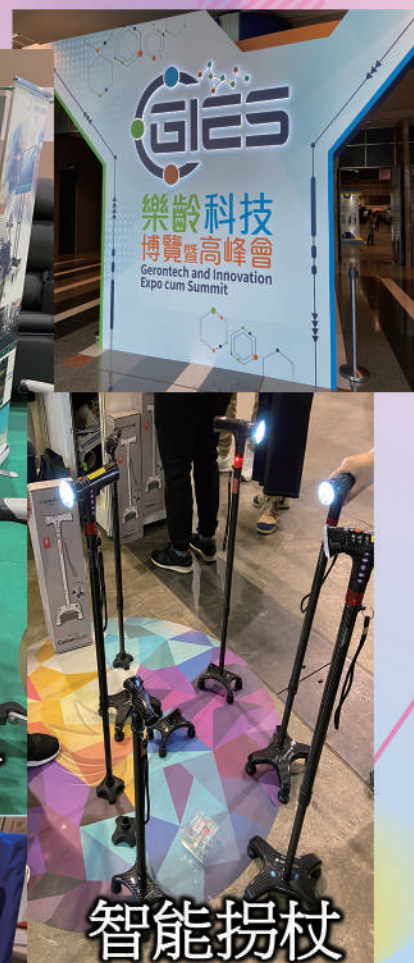
入面可以睇到各樣為長者而設嘅科技產品同服務。



介紹流心軟餐



踏單車遊世界



智能拐杖



便攜式洗髮器



自動真空口腔潔淨器



上肢虛擬訓練系統

如對以上產品有查詢，歡迎聯絡單位物理/職業治療師

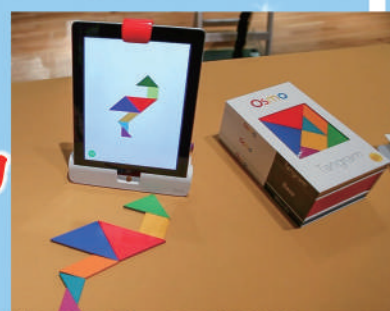
樂齡科技之遊戲篇

希望透過體感遊戲，訓練長者嘅頭腦，
，同埋可以寓運動於遊戲，一舉兩得。玩得好投入~

周老同家居隊都分別購置咗 Switch 同
遊戲，如 Mario 賽車同健身環(Ring Fit)
遊戲，將會陸續教導老友記玩。



周老又買咗 Osmo，採用先進技術跨越現實
及數碼遊戲領域，包括七巧板、算術及
畫畫遊戲。訓練長者嘅腦部同手眼協調能力



「回味」流心軟餐 (由保良局與香港大學共同研究)

精心調配的「流心」軟餐，能讓體弱長者、以至吞嚥困難的患者重新品嚐到色、香、味、形俱全的食物。尋回美味帶來的幸福，食過翻尋味！



盆菜



薑汁番薯糖水



番茄南瓜肉片湯

周老配合科研成果，嘗試設計流心軟餐，如節日食物月餅及粽，有需要長者可以感受「吃得到的窩心」。



賣相精美，增加食慾，幼滑的質感令長者容易吞嚥並減低哽塞風險。



周老活力珍寶「豬」

喺上一期 *CEO* 已經提過，我哋廚師嚟廚師交流日製作嘅活力珍寶豬(雜菜配鎮江豬肉)獲得「我至 *Like* 獎」。為咗可以令到大家了解更多，我哋會提供食譜供大家參考：

材料	份量
梅頭瘦肉	400克
紫椰菜	100克
甘筍	100克
紅菜頭	100克
菠菜	100克
小棠菜	100克

材料	份量
翠肉瓜	100克
薯仔	100克
蒜蓉	2茶匙
薑片	2片
增稠粉	7-10克
凝固粉	7匙

調味料	份量
雞湯	500毫升
鎮江醋	100毫升
糖	1湯匙
生抽	1茶匙
油	2茶匙
生粉	2茶匙

烹調方法

1. 梅頭瘦肉洗淨切粒，加入生油及糖醃 30 分鐘。
2. 燒熱油鑊爆香薑片及蒜蓉，炒熟梅頭瘦肉，加入鎮江醋蒸 45 分鐘。
3. 紫椰菜、甘筍、紅菜頭、菠菜、小棠菜、翠肉瓜及薯仔洗淨切件，並焗熟。
4. 將梅頭瘦肉放入高速攪拌器內，加 200 毫升原汁或水，攪拌至幼滑狀，再倒入鍋裡加入 6-7 克增稠粉，拌勻直至沸騰，倒入模具，降溫後脫模。
5. 將蔬菜分別放入高速攪拌器內，加約 70 毫升雞湯，攪拌至幼滑狀，加適量凝固粉，成為蔬菜醬，放入啣樽，在碟上造出各種圖案。

營養師提提你

紫椰菜比一般椰菜的營養更豐富，因它具有抗癌、增強免疫能力功能的花青素，其維他命 A 和 C 含量亦較一般椰菜高，可維持皮膚、牙齒和骨骼的健康。

廚師貼士

梅頭瘦肉倒入模前，加少許鎮江醋，能增添香味。



服務質素標準知多D

標準 3：服務單位存備其服務運作和活動的最新準確記錄。

標準 4：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。

長者日

小小心意送給周老同家居隊老友記



老有所為活動(油尖旺)

遊戲同樂日 3/10/19

長者設計遊戲給社區人士玩

