



保良局周鴻標老人日間護理中心

2020年7-9月季刊第二期

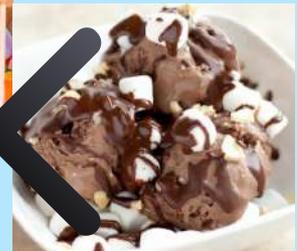
CHP 日記~智營飲食



~有「營」健康飲食好建議~

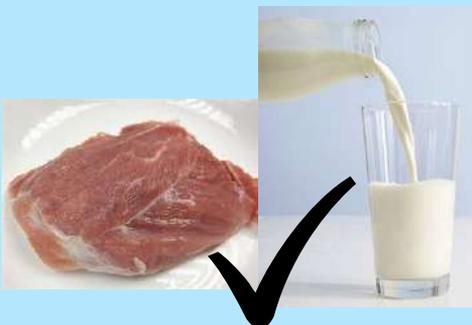
宜：飲食要均衡，不可偏食或暴飲暴食，應按照「健康飲食金字塔」的分量比例進食。多選用新鮮的蔬果及肉類和含豐富纖維素的食物如全麥穀類食品。

忌：吃高糖分食品例如：糖果、雪糕、汽水和其他加糖飲品(如：加糖果汁)



宜：吃肉類時要選擇瘦肉，把家禽去皮和撇掉肥肉，節制進食含大量飽和脂肪的食物如肥膩的骨湯、肥肉、動物油、奶油和含椰油食品宜：選擇低脂或脫脂的奶品類食物

忌：進食太鹹、醃製和加工食物例如：鹹魚、梅菜、臘腸、香腸、午餐肉等



有「營」健康~飲食好建議

宜：多選用蒸、炆、烤、焗等烹調方式

宜：每天應喝6至8杯流質飲品如清水、清茶或清湯。

忌：過量進食蛋黃和內臟



宜：要養成吃早餐的習慣

忌：避免睡前吃得過飽



宜：選用植物油(如：芥花籽油及花生油)，避免選用動物油(如：雞油及牛油)

宜：每天的早、午、晚三餐要平均分配和定時定量。一些健康小食可以安排在兩頓正餐之間。

忌：避免吃零食如炸薯條、雪糕、汽水等，因為這些食品提供大量熱量，不但會引致肥胖，更會影響我們的胃口，妨礙營養的攝取。

~智「營」小食~

「小食」是在兩頓主餐（即早餐、午餐和晚餐）之間所進食的少量食物，包括飲料。頻吃小食可能會破壞我們進食下一頓主餐的胃口。我們可以在感到肚餓時；進食小食時間與正餐最少相隔1.5至2小時；或只進食少量的小食，並以不影響下一頓正餐的胃口為原則。

適宜選擇的小食

穀物類

白麵包、全麥包（包括添加果仁的全麥包或幼麥包）、提子包、烩粟米或粟米粒、以瘦肉作餡料及無添加牛油的三文治（如低脂芝士三文治、番茄雞蛋三文治、吞拿魚三文治）、花生醬多士等。



蔬菜類

新鮮蔬菜（如青瓜、甘筍、車厘茄等）或配上少量沙律醬的田園沙律等。



水果類

新鮮水果、無添加糖的乾果（如杏脯肉、西梅乾或提子乾等）或乾焗水果片（如蘋果片）等。



肉、魚、蛋及代替品

焗雞蛋、乾焗原味果仁或豆類（如杏仁、花生、腰果）等。



奶類及代替品

無添加糖的低脂或脫脂奶類，如低脂或脫脂奶、低脂乳酪等。



飲品

清水、無糖或低糖豆漿、低糖中式飲品等。



活動巡遊

緣。美後花園 (15/7/2020)

透過製作冰棒小木屋，讓長者表達對家庭的感受和提升其對家人的親切感。



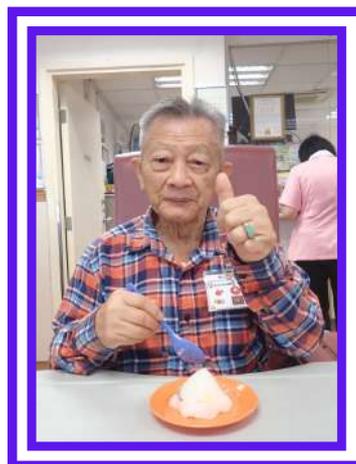
流心軟餐

透過製作出色、香、味、形俱全的軟餐，讓有吞嚥困難的體弱長者，重拾進食的樂趣。



〈香甜軟心橙〉

材料主要用鮮榨橙汁及增稠粉。經廚師江師傅多番研製下製作而成。



〈流心鹹肉粽〉

材料與一般粽無異，打至細滑。再加入適量增稠粉，使口感細緻幼滑，更合適長者享用，為長者帶來節日氣氛。



〈香芒玫瑰蛋糕〉



使用主要用日本低筋麵粉，吉士粉及增稠粉及其他材料，把軟心蛋糕材料倒入花朵模型待定形後取出，食前加熱，便完成製作。





父親節-親親我好爸(17/6/20)



《不知幾番跌到，旁人斜視喝采，很不好過但我衝刺不改。只因心中記緊，當天可敬父親，說信我會精彩。強人是你，能頂天立地。如敗倒，再掙起永沒言死。才是活著的真理!》

《強》郭富城



父親大人，多謝你養大八姊弟妹，真係勞心勞力，供書教學，真係非常感恩，時間過得很快，你已經係老友記，希望你用平安心過著開心每一天，祝父親大人及各位老友記父親節快樂，身體健康!多謝!



葉金娣家人上



對我的愛，溫暖如春，對我的照顧，無微不至，你是我的好爸爸，是我永遠的驕傲，父親節到了，送上真心的祝福，願你父親節快樂!



梁衍順家人上

祝願父親晚年沒有憂和煩，平平安安渡時光，沒有病和痛，健健康康多吉祥，快快樂樂慶團圓，愉快幸福享清閒。



湯維全家人上



感謝各位爸爸!



~運動智叻星~



抗疫期間，各位長者在家中進行簡單運動，可保持健康體魄，舒展身心。

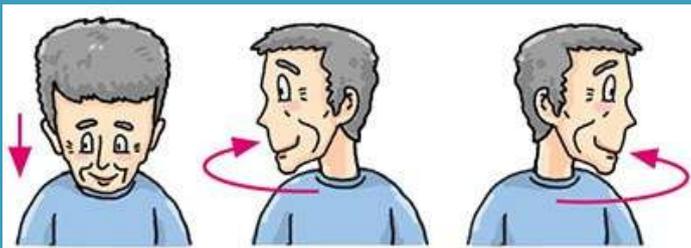
長者運動時須注意的事項：

1. 注意安全，緊記須移除運動範圍內的障礙物；
2. 穿著合適的運動衣服及運動鞋；運動時，必須循序漸進；
3. 保持呼吸暢順，留意身體變化，如感到頭暈、呼吸困難、胸口有壓力，身體不適等，應立即停止運動。

現在簡介3類運動，每項動作必須緩慢進行。

活絡運動 頸部：

頭垂下，頭部慢慢轉向右邊，還原後再慢慢轉向左邊。重複4次。



肌肉鍛鍊 鍛煉長者上肢肌肉

提起大約500毫升的水樽，先提起至胸前，再伸直手舉高，收回至胸前，再放下。如覺得太重，可倒掉一部份水。共做10次。



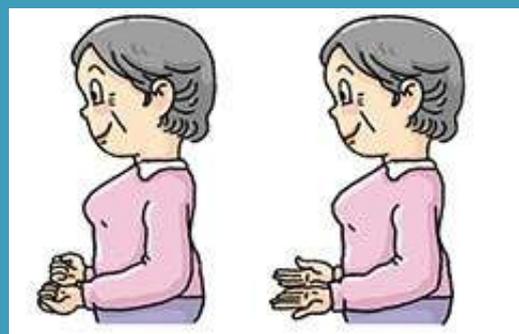
活絡運動 胸背：

眼望前方，腰背挺直，手肘屈曲，掌心向前，手肘慢慢向後拉，雙臂貼近身旁。掌心慢慢向前推出，還原。重複8次



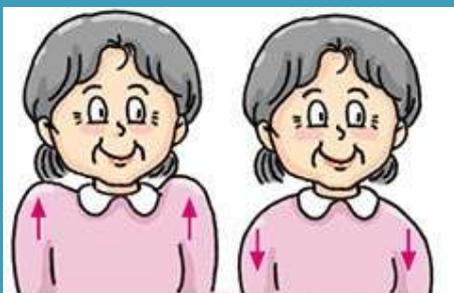
活絡運動 手指及前臂：

手指兩臂屈曲，手肘貼近腰側，雙手握拳，然後放開，手指伸直。重複8次。



伸展運動 肩膊：

雙肩向上聳，然後盡量向下垂低，維持10至30秒，還原。



正向心理學

快樂的科學：促進長者社交心理健康的新興心理學領域

心理學家馬丁·沙利文（1998年）提出正向心理學

教人尋找快樂而有意義的人生

用科學的方法解釋人們追求快樂的心理和行為

快樂七式

1. 感謝與讚美

多向身邊人表達謝意和常存感恩的心



2. 健康生活

多做運動、有充足睡眠和均衡飲食

3. 敬業樂業

做好本份，發掘生活興趣使自己樂在其中



4. 嘉言善意

多用正面說話鼓勵自己和別人



5. 為善最樂

「施比受更有福」
主動關心他人的需要



6. 常懷寬厚

放下心中擔子
平常心看待事情

7. 天倫情話

多與家人和朋友傾訴
建立支援網絡



幸福五元素

1. 正向情緒

- 保持感恩、快樂和被愛
- 讓人對於憂鬱症等情緒病有更強的抵抗力和復原力

2. 全程投入

- 讓我們繼續學習和成長
- 選擇適合自己能力的活動，讓自己更享受人生

3. 正向人際

- 親朋好友之間的支持可以讓人對生活更感滿意
- 建立愈深的關係，會帶給我們愈多的滿足

4. 生命意義

- 願意付出自己的心意
- 願意繼續幫助別人，繼續尋找生命的意義

5. 成就感

- 繼續完成對我們來說有意義的任務
- 欣賞自己過往的成就





服務標準知多D!

標準 7：服務單位實施政策及程序以確保有效的財政管理。



如對本中心/服務有任何意見，可向當值職員或聯絡下列負責人。你的意見有助我們提升服務質素，令服務達至臻善，多謝支持。

負責人	陳若祺女士 中心主任	李浩淇先生 服務經理(安老)
地址	九龍大角咀海輝道11號奧海城1期政府服務中心閣樓	香港銅鑼灣禮頓道66號 保良局莊啟程大廈5樓
電話	23980903	22778198
傳真	23959767	28902097
電郵	chowhungpiu@poleungkuk.org.hk	soc.admin@poleungkuk.org.hk