



香港明愛 安老服務
明愛荃灣日間護理中心

荃愛之聲

Merry Christmas
and Happy New Year!

第三十二期
(2020年1-3月)

編委會：鍾碧嘉、李應新、馮志强

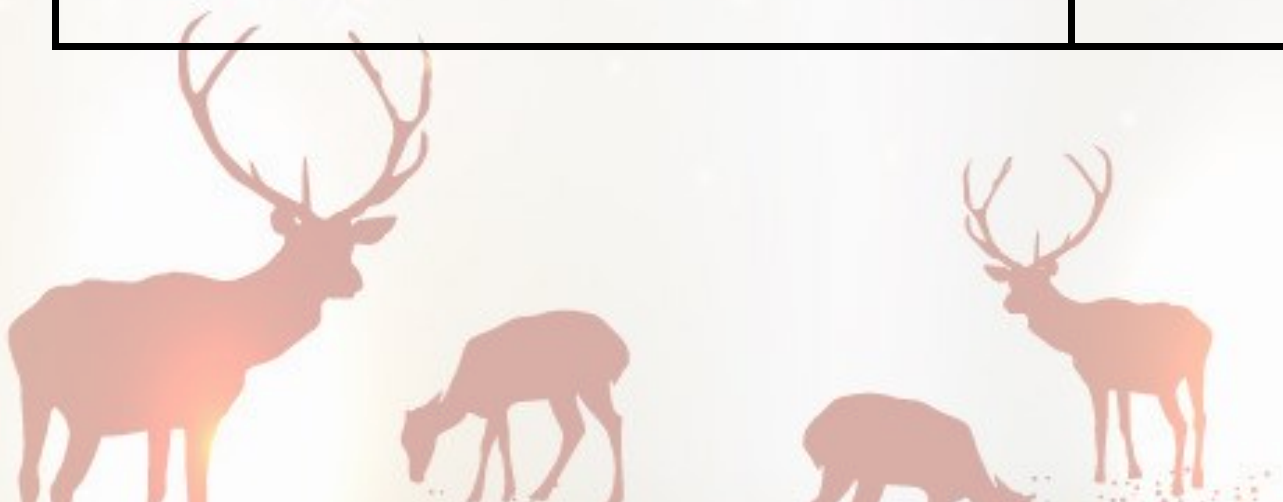
督印人：袁淑莊

印刷數量：70份



目錄

荃愛通訊站	P.1
歡樂時光廊	P.2 - P.4
活動推介	P.5
健康小貼士	P.6 - P.7
SQS服務質素知多D	P.8 - P.9
意見園地	P.10



耆愛通訊站

治療師有話兒



言語治療師: 胡欣彤

隨年紀增長，長者進食某些種類食物需特別小心，並按需要調整形狀、質地，以減少咀嚼困難或哽塞的風險。以下是一些例子：

◆ 黏口的食物

例子：粽、糯米雞、月餅

處理方法：切成小粒、逐粒食用



◆ 乾及咬開有碎屑的食物

例子：蛋卷、餅乾、花生、開心果

處理方法：蛋卷、餅乾等食物可加少量水、奶、茶或汁浸軟食；花生等果仁可按需要攪爛成糊進食



◆ 球狀食物

例子：湯丸、魚蛋

處理方法：切半，逐件食用



◆ 有核或皮的生果

例子：提子、龍眼、荔枝

處理方法：去皮、去核及切半，逐件食用



◆ 濕滑的食物

例子：米綫、瀨粉

處理方法：先取去多餘水份，再將米綫、瀨粉剪碎，用匙羹慢慢進食

歡樂時光廊

小組活動



Merry Christmas

Year!



歡樂時光廊

聖誕樂繽紛慶祝活動 14-12-2019



歡樂時光廊

2019第四季生日會

20-12-2019



中心日常活動



耆愛活動推介

衛生署講座 - 睡眠健康

日期：29/1/2020

時間：13:30 - 14:30

地點：本中心

明愛安老服務

40週年會員慶祝聚餐

日期：12/2/2020

時間：10:30 - 14:30

地點：煌爵宴會廳

衛生署講座 - 飲食健康

日期：26/2/2020

時間：13:30 - 14:30

地點：本中心

飲食文化知多D旅行活動

日期：7/3/2020

時間：10:30 - 14:30

地點：稻鄉飲食文化博物館

衛生署講座 - 滋養幸福快樂人生

日期：25/3/2020

時間：13:30 - 14:30

地點：本中心

親友聚焦小組活動

日期：28/3/2020

時間：待定

地點：本中心

and Happy New Year!

耆愛健康小貼士

季節性流行性感冒

季節性流行性感冒（流感）是由流感病毒引致的急性呼吸道疾病。在本港，流感一般於一至三 / 四月和七、八月較為流行。

◆ 病徵

病徵可包括發燒、咳嗽、喉嚨痛、流鼻水、肌肉痛、疲倦和頭痛；亦可能出現嘔吐和腹瀉等。免疫力較低的人士或長者一旦染上流感，可以是嚴重的疾病，並且可能會出現支氣管炎或肺炎等併發症，甚至死亡。

◆ 治理方法

- 充足休息和多喝水。
- 若出現流感病徵，不應上班或上學。如果病徵持續或惡化，應立即求診。
- 抗病毒劑能減輕病情和縮短患病時間，但必須經由醫生處方才可服用。

◆ 預防方法

1. 季節性流感疫苗接種

- 疫苗能安全和有效地預防季節性流感和其併發症。

2. 保持良好的個人衛生

- 經常保持雙手清潔，尤其在觸摸口、鼻或眼之前；觸摸扶手或門把等公共設施後；或當手被呼吸道分泌物污染時，如咳嗽或打噴嚏後。
- 當出現呼吸道感染病徵，應戴上外科口罩及盡早向醫生求診。
- 保持均衡飲食、恆常運動、充足休息，避免過度緊張

3. 保持良好的環境衛生

- 保持室內空氣流通。避免前往人多擠逼或空氣流通欠佳的公眾地方。若在這些地方逗留時可考慮佩戴外科口罩。



耆愛健康小貼士

新年美食「陷阱」

大家都知道「少吃多滋味，多吃壞肚皮」的大道理，不過新年美食多蘿蘿，稍沒注意便很容易吃得肚滿腸肥，又飽又滯。不想跌進這個新年美食「陷阱」，老友記在準備攞盒、糕點時，不妨選擇一些較健康的食物或食材，為自己及家人一起展開精力充沛的春節！



Merry Christmas
and Happy New Year!

攞盒內一般也放有甜食，寓意一家人來年生活得甜甜蜜蜜，然而當中的糖蓮子、糖冬瓜、糖果和金幣朱古力等，糖份相當高，實是少吃為妙。近年，部分人或會以水果製作的蜜餞乾果代替糖果，認為會較健康，不過要留意果脯或會加添了糖份或以糖水醃製，糖份相對較高。建議應選擇一些無加糖的乾果，如無花果乾、龍眼乾、西梅乾等取代。



另外，油炸食物如笑口棗、油角、煎堆等，所含的脂肪和熱量也非常高，不宜多吃，建議可用米通或米餅或不經油炸的無鹽果仁，如腰果或核桃等代替。



SQS服務質素知多D

SQS14 私隱和保密

姑娘，你好呀，我係帶婆婆上黎做面談入會手續嫁。唔知要去邊呢？



好呀，唔該晒，你地都好周到啲，有時婆婆都真係會怕尷尬，唔敢講嫁。



陳先生，早晨，請進呢個房間。因為陣間既面談當中都會涉及個人資料，如果係房間入面就可以避免資料外洩及滋擾。過程亦都可以更順利。



多謝讚賞，因為我地都需要尊重返你地既私隱同尊嚴，即使日後入左會後參與一啲活動小組或護理服務既時候，我地都會盡量安排係房間進行或加上遮掩進行。



SQS服務質素知多D

SQS16 免受侵犯

多謝晒，你講得都好清晰呀。仲有冇咩需要注意呢？

咁最後都同你講一講我地中心既預防侵犯既政策同措施啦。因為我地中心都有好多會員，我地每年都會有聚會講下有關既野，提升免受侵犯既意識及需要互相尊重。



哦哦，明白啦，唔該姑娘。

職員方面我地做適當既培訓，提升職員對相關事件既警覺性，以保護會員。而且我地都會每年檢討現行政策是否合適。





明愛荃灣日間護理中心

地址：新界荃灣荃景圍201號地下

電話：2414-5571 傳真：2405-5836

意見園地

歡迎就以下各項提供意見，並在適當□內加上「✓」。

項目	服務範疇	十分滿意	滿意	不滿意	十分不滿意
1	護理及健康照顧	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
2	會員個人起居照顧	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
3	健體/復康運動	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
4	社交及康樂 (戶外/戶內)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
5	認知障礙症患者照顧	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
6	膳食服務	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
7	中心設施	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
8	中心環境	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
9	職員工作態度	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
10	整體意見	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

其他意見： _____

填寫人姓名： _____ 會員姓名： _____ 日期： _____

各位家人填妥後可親身、郵寄、傳真至本中心，亦可於會員乘車時交予中心職員。

~~多謝閣下寶貴意見~~