



香港明愛安老服務
明愛荃灣日間護理中心

荃愛之聲

第四十期

2022年 1 至 3月

編委會：馮志強、羅玉棠

督印人：鄭衛寧

印刷數量：70份

目錄

荃愛通訊站	P. 1
歡樂時光廊	P. 2 - 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

荃愛通訊站

中心新成員



各位老友記，你們好！我是 12 月 1 日到職的高級督導主任鄭衛寧姑娘，很高興來到荃灣日間護理中心。我很喜歡和長者接觸，看見長者的笑容就是我最大的滿足。在未來的日子，希望為各位老友記帶來更優質的服務。

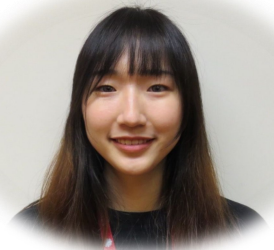
大家好，我是中心主管（註冊護士）張詩樂，剛在 1 月份加入明愛這個大家庭，很高興在這裏與各位相聚。新一年新開始，祝願大家身體健康，幸福愉快。



大家好，我是新到任的社工陶麗娜姑娘，入職接近一個月了，感激有幸能加入明愛這個大家庭。歡迎各位老友記隨時找我傾訴心事，解決疑難。期待日後舉辦不同的小組及活動時，亦見到您們的踴躍參與。



大家好～我是中心的一級活動幹事羅玉棠，在日間護理中心所要處理的主要範疇是幫手舉辦活動與會員進行小助活。現在我只來了兩個月，很多事都在學習，還要各位會員和同事多包容。希望將來能夠與會員進行更多不同活動，給中心會員更多快樂。



歡樂時光廊

飾物製作



歡樂時光廊

聖誕活動



歡樂時光廊

小組活動



歡樂時光廊

消防講座



健康小貼士

有營健康湯水

選用高纖維素和含低脂肪的湯料

高纖維素和低脂肪的飲食，能促進心臟健康和有助控制體重。因此，可多選用蔬菜（如：合掌瓜、西洋菜）、水果（如：木瓜、雪梨）及乾豆（如：眉豆、黃豆和赤小豆）作湯料，並進食湯渣，以增加日常飲食的纖維素含量。膳食纖維素有助腸道蠕動，預防便秘；蔬菜水果所含的維生素和礦物質能維持身體機能正常運作。



肉類選擇方面，某些湯料如豬骨、內臟、連皮的雞、雞腳等均含較高脂肪，不適合用作湯料。可考慮脂肪含量較低的材料，如豬脰、魚尾及去皮雞等。



不同的湯料，對身體健康有著不同的好處：

湯料特質	對身體的好處	湯水例子
含高蛋白質： 豬脰、豆腐、魚肉、雞蛋	進食湯渣（尤其是臉身的湯渣），有助胃口欠佳、咀嚼困難人士攝取蛋白質	◆ 合掌瓜雪耳無花果煲豬脰 ◆ 豆腐蛋花魚肉羹
含高水溶性纖維： 乾豆、水果	有助控制血膽固醇水平	◆ 雪梨蘋果南北杏煲瘦肉 ◆ 赤小豆粉葛魚尾湯
含高鉀質： 薯仔、乾豆、乾果	高鉀飲食是其中一種有助控制血壓的飲食模式	◆ 蜜柿眉豆紅腰豆腐竹湯 ◆ 番茄薯仔黃豆煲魚尾湯

健康小貼士

長者活動樂



活動的重要性

活動是我們生命中不可缺少的一部份。長者退休後，每天擁有較多的空間時間，所以活動對長者更為重要。我們每天都會參與不同的活動，包括一些自理活動、消閒活動、家務活動等。

活動的益處

一、改善健康

長者可能因為個人健康問題，只顧多休息，不願參加任何活動。

事實上參與一些鍛煉體能的活動，例如：耍太極、跳舞、游泳等，可以鍛煉四肢的活動能力、手眼協調，甚至可強化心肺功能。

二、鍛煉腦筋

例如下棋、電腦遊戲、打麻雀等活動，可以鍛煉腦筋、減慢記憶力的衰退。

三、改善溝通能力

一些長者又可能因為害怕不懂得怎樣與別人相處而避免參與活動。

其實多參與一些集體活動，例如：與一班長者一起做晨運、旅行等，透過與別人的交往及分享，可改善社交能力及擴闊社交的圈子。

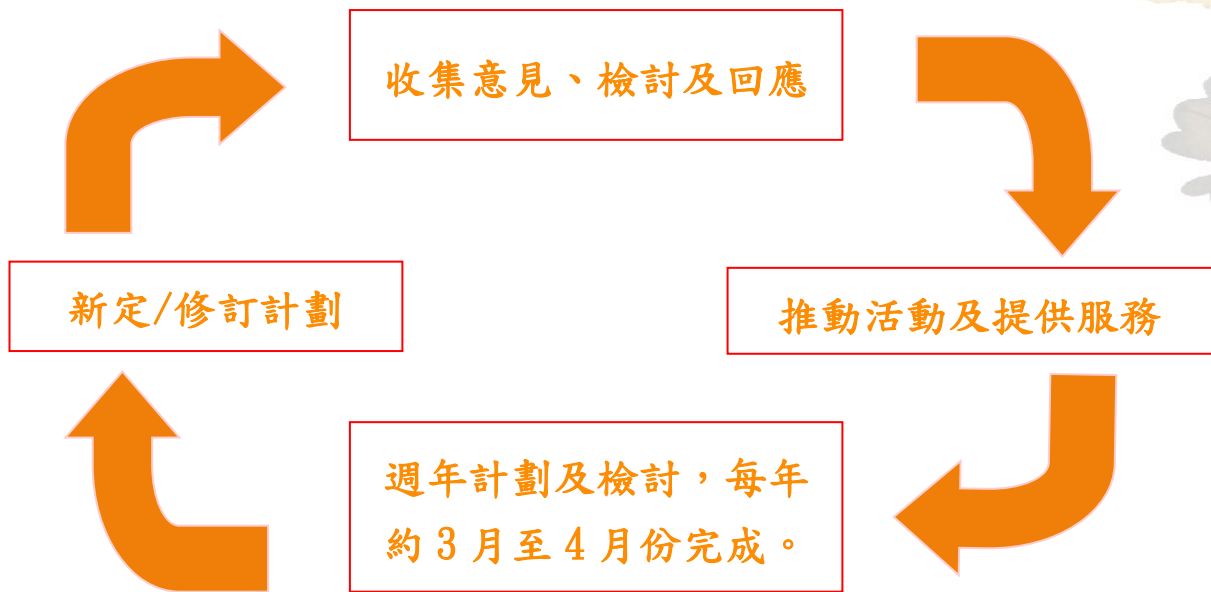
四、認識新事物

部份長者可能因為怕接觸新事物而不參與活動。

相反地，只有透過活動，長者才可多嘗試、多接觸新事物，長者對新事物掌握更多後，自然便可以減少對接觸新事物的焦慮。

SQS服務質素知多D

SQS 6 計劃評估及意見收集



活動計劃檢討	職員	服務使用者	服務使用者之家人
<ul style="list-style-type: none"> - 活動檢討報告 	<ul style="list-style-type: none"> - 恆常會議: * 職員交更例會 * 全體職員會 * 職員聚焦小組會議 - 意見箱 - 同工對服務的意見表格 	<ul style="list-style-type: none"> - 恆常會議: * 長委會 * 會員聚焦小組會議 - 季刊意見書 - 意見箱 - 中心服務質素滿意度問卷 - 會員年度膳食問卷 	<ul style="list-style-type: none"> - 親友聚焦小組會議 - 季刊意見書 - 意見箱 - 中心服務質素滿意度問卷

SQS服務質素知多D

SQS 7 財政管理

姑娘，你好呀，我地呢想捐贈比中心以示感謝嫁，但唔知可以點做？



單位內設有捐款箱，歡迎任何人仕以現金或支票捐助。親身捐款都可以，將支票或現金交當值職員，我地會即時填寫「指定捐款表」，並比返你簽名以作紀錄。



咁如果有啲食物餅乾或者日用品你地會唔會要嫁？



如果係想捐日用品小禮物呢，我地都會接受，但可以預先告知職員物品類型及數量。以便我們考慮物品使用地方及回覆中心是否需要那些物品。中心亦會填有關記錄表作紀錄。





意見園地 (第四十期)

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	<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：_____

~~多謝閣下寶貴意見~~

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。