

第48期季刊

CHINESE  
NEW YEAR



香港明愛 安老服務  
明愛荃灣日間護理中心

10 FEBRUARY 2024 大年初一

督印人：高級督導主任 鄭衛寧

編輯：龍家富 陳健富

電話：2414 5571

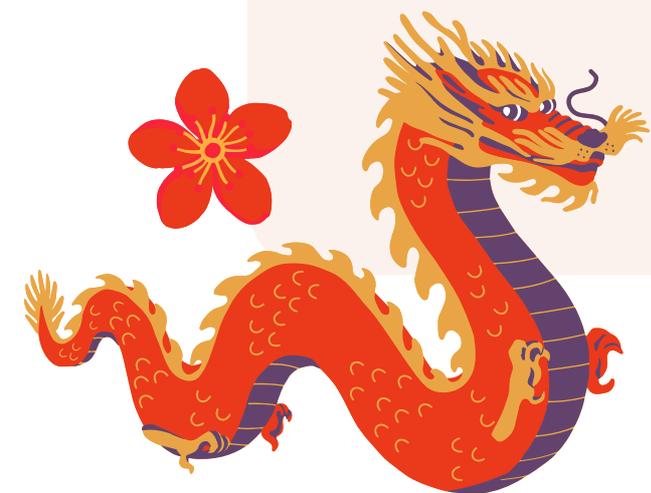
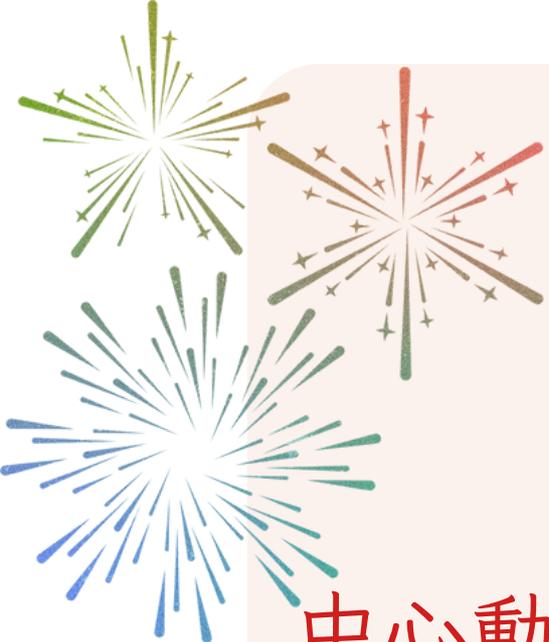
傳真：2405 5836

電郵：[setwdc@caritassws.org.hk](mailto:setwdc@caritassws.org.hk)

地址：新界荃灣荃景圍201號地下

# 目錄

中心動向	P. 3
活動花絮	
中心活動	P. 4-5
外出活動	P. 6
探訪活動	P. 7
節日活動	P. 8-10
專業健康小貼士	P. 11
新春活動推介	P. 12
明荃人說明荃事	P. 13



# 中心動向



# 新職員介紹

職位：復康員  
名稱：阿恩姑娘

等我帶你地  
做運動啦！！



# 改善中心設備

停車場渠蓋更新  
以防輪椅小輪卡在縫隙



供輪椅上落的斜路  
增設智能感應燈





# 中心活動

## 石塑粘土製作班



你地估唔估到  
我地整D咩呢？



# 中心活動

## 季度生日會



有禮物小姐  
派禮物

仲有遊戲玩



當然唔少得  
生日蛋糕啦

# 外出活動

## 遊故宮·看古事2



原來皇太后  
用隻碗都咁講究

## 戲曲中心導賞團



下次睇大戲識點分  
紅，黑，白臉啦  
YEAH ^ \_ ^v



# 探訪活動

## 聖母軍報佳音



聖母軍帶黎  
聖詩表演同小手工



仲有我地親手  
寫既心意卡！！  
祝所有公公婆婆  
身體健康。



# 節日活動

## 聖誕甜品嘉年華



高級督導主任  
鄭姑娘 主持開幕禮



成功邀請特別嘉賓  
『聖誕老人』

向會員大派禮物  
仲一齊大合照tim





我地仲好  
眼明手快  
好叻玩遊戲架





玩完再歎番個  
甜品「浦飛」  
真係perfect池



好食到要  
大排長龍





# 專業健康小貼士

註冊物理治療師溫先生

## 老人跌倒的成因

跌倒是老人常見的問題之一，65歲以上的老人每年約有30~40%發生跌倒的情形。老人容易跌倒有很多成因，包括：

1. 姿勢控制不良---因感官系統和肌肉的協調性隨著年紀增長而有所衰退，導致站姿及步姿控制不良。
2. 下肢肌力減退---因活動量減少或營養不足，下肢肌力會特別容易快速減退。
3. 體位性低血壓---部分藥物，心血管疾病，體內水分不足等等都有機會引致體位性低血壓。
4. 急性及慢性疾病---如感染、貧血、心律不整、中風、帕金森病、白內障等等。
5. 認知功能變差---可能導致注意力不集中、對環境變化反應變慢、安全意識不足，使跌倒的風險增加。
6. 外在環境因素---包括鞋子不合腳、照明不足、地面不平或濕滑、家具的擺設等。

當我們了解長者常見跌倒成因，分析家中長者跌倒的風險後，並且採取針對性的預防措施，便能大大減低跌倒的機會。



# 新春活動推介



金龍獻瑞慶團年

舉行地點：

愉景新城3樓  
會所一號宴會廳

舉行日期：

2024年1月21日

載歌載舞慶新春  
(義工表演中國舞)

舉行地點：

本中心大廳

舉行日期：

2024年2月6日



荃灣花市遊

舉行地點：

荃灣沙咀道公園球場

舉行日期：(暫定)

2024年2月5日





# 新春活動推介



明荃團拜賀龍年

舉行地點：

本中心大廳

舉行日期：

2024年2月21&22日

## 明荃人說明荃事

大家都是明愛荃灣日間護理中心的一份子，我們十分重視你的意見，希望能夠寫下你的心聲或意見給我們，令我們做得更好。

(填寫後請交回本中心)

---

---

---

---

