



耆康會懷熙葵涌長者地區中心

[護老者服務]

[活動推介]

何善衡慈善基金會

2019-2020 年護老者照顧技巧培訓課程(上篇)

本會承蒙何善衡慈善基金會資助，現推行護老者技巧培訓課程。課程由註冊護士、物理治療師及社工教授，期望提升護老者的知識、技巧及能力，課程現接受報名。

對象：需要照顧長者/有志投身安老服務之人仕/照顧長者之外傭

地點：葵涌大窩口邨富平樓地下活動室 3

費用：全免 名額：20 人(先到先得)

報名：請致電 2425-1281 與曾幸玲姑娘聯絡

備註：設有長者看顧服務及翻譯服務(印尼文/英文)，如參加者為印尼/菲律賓外傭，請在報名時註明。

完成此課程其中三節或以上可獲頒發出席證書乙張。



第一節-長者常見病患的基本認識

日期:2019年10月12日(星期六)

時間:上午10時至12時

內容:由註冊護士介紹長者常見病患及護理，包括:

- 1)量度生命表徵
- 2)常見傳染病及其預防方法
- 3)護理高血壓、糖尿病、中風患者
- 4)皮膚、傷口及口腔護理
- 5)簡單餵食技巧及覆診安排



第二節-照顧長者實務技巧

日期:10月26日(星期六)

時間:下午2時30分至4時30分

內容:由物理治療師講述照顧長者實務技巧，包括:

- 1)防跌須知
- 2)輪椅及助行器具使用與練習
- 3)轉移及扶抱姿勢技巧與練習
- 4)家居運動及練習。



第三節-家居安全意識

日期:2019年11月9日(星期六)

時間:上午10時至12時

內容:1) 如何識別家居陷阱

2) 家居環境改善及調適



第四節-溝通與社區資源

日期:2019年11月23日(星期六)

時間:下午2時30分至4時30分

內容:1) 與長者有效的溝通模式及說話技

- 2) 學習實用指導方式及簡單易明的表達及示範技巧
- 3) 介紹社區資源，促進長者居家安老
- 4) 建立護老者支援網絡，減輕照顧壓力
- 5) 頒發課程書



P.8



耆康會懷熙葵涌長者地區中心

[護老者服務]

為響應環保，本中心於2019年10月起，取消以郵寄方式發放護老者通訊，並將會改以通訊軟件Whatsapp每月發放護老者通訊，亦歡迎各位到中心取閱。如護老者希望繼續以郵寄收取通訊，或有其他查詢，請致電 2425-1281 聯絡曾姑娘或鄭姑娘，感謝大家支持環保!



~一起節能愛地球，由你我做起~



護老者 CRT 課程

活動	第一節	第二節	第三節
	神經鬆弛穴位按摩	痛症穴位按摩及紓緩練習	適合中風長者的穴位按摩
地點	耆康會群芳卓廊素心青衣發展領域青衣長康邨康華樓地下	葵涌大窩口邨富平樓地下活動室 2	
日期	2019年10月12日(星期六)	2019年12月12日(星期四)	2019年12月19日(星期四)
時間	上午9時30分至11時30分		
名額	25人		
對象	護老者		
費用	\$10		
內容	由註冊中醫師講解中風後常見痛症種類及位置、教授簡單按摩技巧及於家中進行時注意事項	由註冊中醫師講解常見痛症種類及位置、教授簡單按摩技巧及於家中進行時注意事項	由註冊中醫師講解中風後常見痛症種類及位置、教授簡單按摩技巧及於家中進行時注意事項
查詢	請致電 2425-1281 與曾幸玲姑娘聯絡		
備註	附設長者看顧服務，如有需要請在報名時提出		



P.1



「風」中同行-護老者支援小組

日期：2019年10月24日(四)、31日(四)

11月6日(三)、14日(四)、21日(四)、28日(四)

12月4日(三)、12日(四)、19日(四)及24日(二)

時間：上午10時至11時

地點：中心飯堂

對象：中風患者的護老者

名額：10人

費用：全免

內容：1) 學習照顧中風患者的知識及技巧

2) 交流護老心得，紓解壓力

報名及查詢：實習社工學生蘇欣婷姑娘 (2425-1281)

備註：1) 設有長者看顧服務，如有需要，可於報名時提出

2) 歡迎有照顧中風患者的人士參與



同行有您

日期：2019年10月3日(星期四)

時間：上午10時至11時30分

地點：群芳卓鄺素心青衣發展領域

對象：兩老

名額：16人

內容：透過體驗活動及分享相處之道，加強夫婦溝通及互相欣賞

查詢：鄭蕙珊姑娘/邱錦嫻姑娘

(電話：2425-1281)



認識中風講座

日期：2019年10月12日(星期六)

時間：上午9時30分至10時30分

地點：葵涌中心活動室2

對象：護老者及中心會員

費用：全免

名額：30人

內容：由香港中風學會將派資深中風護士介紹中風症狀和及早打999把病人送院治理，要減低殘障，機會失去自理及活動能力。

查詢：陳可怡姑娘 (電話：2425-1281)

備註：出席者可獲精美禮品。



降血壓及便秘藥物講座

日期：2019年11月16日(星期六)

時間：上午9時30分至10時30分

地點：葵涌中心活動室2

對象：護老者及中心會員

費用：全免

名額：30人

內容：由香港藥學服務基金將派藥劑師介紹降血壓藥物和便秘藥物的資訊及藥物作用，提供相關藥物安全教育。

查詢：陳可怡姑娘 (電話：2425-1281)



榕樹頭-護老者聚會(葵涌)

日期：2019年10月17日、11月14日、12月19日(星期四)

時間：下午2時30至3時30分

地點：活動室 2

對象：護老者

費用：全免

內容：護老者進行聚會及分享，學習護老知識、進行舒緩壓力活動等，與「同路人」互相支持

查詢：何雅婷姑娘/張錦雯姑娘

(電話：2425-1281)

備註：1.) 設有長者看顧服務，如有需要，可於報名時提出。

2.) 歡迎有照顧家中長者的人士及兩老參與。



榕樹頭-護老者聚會(青衣)

日期：2019年10月24日(星期四)

時間：上午9時30分至11時

地點：群芳卓鄺素心青衣發展領域

名額：20人

內容：與護老者進行聚會及分享，學習護老知識、進行舒緩壓力活動等，與「同路人」互相支持

備註：歡迎有照顧家中長者的人士及兩老參與。

查詢：邱錦嫻姑娘/鄭蕙珊姑娘

(電話：2425-1281)



耆康會懷熙葵涌長者地區中心

[認知障礙症支援部]

[活動推介]

「友得玩」俱樂部(3)

日期: 3/10、10/10、17/10、24/10、31/10 (星期四)

時間: 下午2:30-4:00

地點: 活動室2/活動室3/飯堂

報名: 無需預早登記、即時出席

查詢: 張錦雯姑娘 (電話:2425-1281)



「腦伴同行」認知障礙症患者及

照顧者平衡小組 2

日期: 25/10、22/11、20/12、24/1、21/1、20/3(星期五)

時間: 上午10:00-11:30

地點: 活動室2及中心飯堂

內容: 1)患者及照顧者每月聚會一次, 照顧者小組一同分享服務資訊、交流及學習照顧心得, 舒緩壓力。

2)認知障礙症患者獲安排參與音樂、園藝、工藝創作等活動增強官能刺激及調節情緒。

對象: 患有認知障礙患者及照顧者

查詢: 張錦雯姑娘(電話:2425-1281)

[護老資源]

長者服藥好幫手-計時藥盒

產品要點:

輕巧設計, 能預設時間提醒服藥。

好處:

長者特別是患有腦退化症人士, 他們的記憶力較差, 容易把要吃的藥搞混或者漏吃了藥, 家人可預先於盒子中分配好長者要吃的份量, 令他們吃藥時更加放心; 電子計時的設計能提醒長者準時服藥, 簡單操作, 容易使用。



資料來源:

女青「Y Silver Link 安居通」實用長者家居生活百貨



耆康會懷熙葵涌長者地區中心

[認知障礙症支援部]

[活動推介]

智友小組星期二

日期: 逢星期二

時間: 上午9:30-12:30

地點: 活動室3

費用: 每月\$150(智友醫社同行計劃合資格參加者)

對象: 已確診患有早期、中期認知障礙症患者

內容: 提供現實導向、認知訓練、感官刺激、健體運動、健康管理、社交訓練等活動, 以及支援護老者照顧工作。

查詢: 張錦雯姑娘 (電話:2425-1281)

智友小組星期四

日期: 逢星期四

時間: 上午9:30-12:30

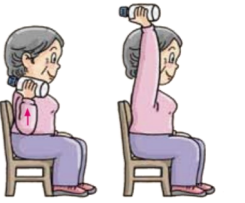
地點: 活動室3

費用: 每月\$150(智友醫社同行計劃合資格參加者)

對象: 已確診患有早期、中期認知障礙症患者

內容: 提供現實導向、認知訓練、感官刺激、健體運動、健康管理、社交訓練等活動, 以及支援護老者照顧工作。

查詢: 鄭嘉碧姑娘、郭淑儀姑娘 (電話:2425-1281)

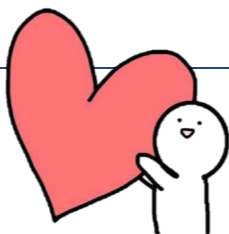


活動	日期	時間	名額	對象	費用	內容	查詢
智醒 星期一	10月14日至 12月16日 (星期一)	下午 2:30- 3:30	10人	中心會員 (需要經社 工進行認 知評估)	全免	益智遊 戲、健 體運動	張柏軒先生 (電話:2425- 1281)
智醒 星期三	10月9日至 12月11日 (星期三)						曾幸玲姑娘 (電話:2425- 1281)
智醒 星期五	10月11日至 12月13日 (星期五)	下午 2:00- 3:00					林長弟姑娘 (電話:2425- 1281)





「任何仁」—鄰舍互助計劃



推行日期：2019年9月至12月

目的：任何街坊/社區人士，不論長幼及階層，都將關懷身邊人變成日常生活起居的一部分，發揮獅子山下鄰舍守望相助的精神。計劃現正招募「任何仁」精明大使，誠邀大家為自己的社區出一份力。

查詢：黎婉君姑娘

社區服務巡禮：



與社工伙拍一同宣揚社區關愛，發動社區人士發掘及關心本區隱蔽人士，發揮社區關愛精神。

「精明任何仁」：

招募街坊搜羅大窩口邨的愛心商店、社區人情小趣或區內薄弱的長者。

「任何仁星期一」：

在本中心大門側設置收集箱，收集街坊捐贈未開封乾貨食物或物資，然後轉贈予有需要人士。

壽星節慶串串共：



招募長者大使，上門與有需要長者一同慶祝生日或節慶活動。

社區劇場：

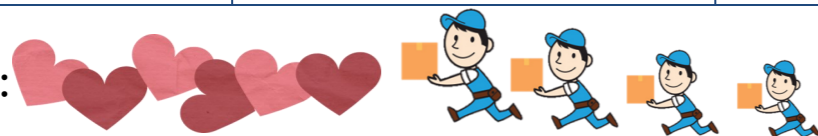
招募大使作街頭表演，教育區內街坊認識有需要長者的特質及社區資源。

愛心商戶：



物色商戶向有需要長者提供折扣優惠，並由獲優惠長者選出愛心商戶，由本中心嘉許商戶的付出。

愛心速遞：



招募體力健壯的大使協助傷殘人士或體弱長者由超市/街市遞送重物回家，以推動社區互助。

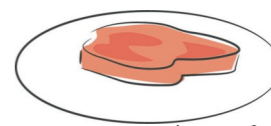
*誠邀大家成為「任何仁」精明大使，為社區出一分力

*成為大使者可贈精美禮物乙份



哪些食物可以改善記憶及預防認知障礙症呢？

到目前為止，沒有足夠醫學證據顯示任何單一食物可以改善記憶或預防阿茲海默症。由於缺乏維生素B1、B12或葉酸等可影響腦部運作，引致認知障礙症，因此長者必須確保營養均衡，特別是這幾種營養素的攝取量，以免影響健康。維生素B1和葉酸可從穀物、乾豆類、綠葉蔬菜和水果攝取。至於維生素B12則主要來自肉類、蛋黃及奶類製品。



預防血管性認知障礙症的方法，與減低患心血管病的風險一樣，是保持理想體重、常做運動、不吸煙、不飲酒、妥善控制血壓和血膽固醇等，並配合健康飲食。以下是一些原則與小貼士：



◆ 按照均衡及多元化的飲食方式，以攝取足夠營養。多選擇含高纖維的食物，如麥皮、乾豆類及各類蔬菜水果等，有助控制血脂和膽固醇。



◆ 美國心臟協會建議一般健康成年人每星期最少進食兩餐魚，尤其是深海魚，如三文魚、沙甸魚、吞拿魚、龍躑魚等，因為其魚油中的奧米加-3脂肪酸(Omega-3 fatty acid)有抗氧化功效。但須注意分量不應超過健康飲食金字塔建議之肉類分量(每天約5-6兩)。另外不宜經常使用高脂肪烹調方法如煎、炸或採用高脂肪醬汁如白汁和沙律醬等。



◆ 其他含豐富抗氧化物(如維生素A、C和E)的食物包括顏色鮮艷或深綠色的蔬菜水果，如菜心、西蘭花、芥蘭、青椒、番茄、紅蘿蔔、茄子、蘋果、木瓜、南瓜等，和堅果類如栗子、杏仁、核桃等。



◆ 確保進食含豐富維生素的食物(包括維生素B6、葉酸及維生素B12等)，這包括深綠色蔬菜如菠菜、菜心，水果如奇異果、橙，乾豆類等。維生素B12主要來自肉類、蛋黃及奶類製品。素食者可利用添加維生素B12的穀類食物。