



# 九龍東長者綜合服務

二零二二年二月 第三十七期

督 印：區以德 主 編：邱凱馨

小組成員：陳嘉璇、高凱堯、曾藝萱

# 耆情集

## 編者的話

近日疫情嚴峻，各位長者不論居於社區或院舍內，請繼續注意個人衛生措施、維持運動習慣、注意均衡飲食、保持身體抵抗力、對抗病毒。面對每日眾多疫情相關資訊、社會環境及生活的變化，大家情緒可能較易受到影響，但這些困難其實我們都並非獨自面對，各位有需要可以聯絡我們各服務單位的職員尋求協助，也可多聯繫身邊的鄰居朋友，彼此互相支持鼓勵。

疫情下各位亦可以透過線上形式參與活動，或透過藝術、靜觀等活動，放鬆自己、抒解壓力、保持身心健康。小編在此亦為大家打打氣，關關難過關關過，當感到無力不安時，大家不妨嘗試靜心思考，回想過去曾經面對並順利渡過的難關，現時生活中自己感到滿意並值得感恩的事情，正面的思想及記憶，令我們更有能量去應付生活中的困難！

今期耆情集的專題分享「同色同味同樂」，會向大家介紹近年社會關注的長者軟餐飲食，另亦有各單位快訊，及自我管理的健康資訊等。



本計劃由香港公益金資助  
This project is supported by The Community Chest

## 專題：「同色同味同樂」

近年體弱長者的飲食議題得到更多關注，隨著製作軟餐的設備及輔助材料的選擇愈趨多元化，進食軟餐長者的膳食質素亦有所提升。過去數年，本群組院舍亦以各類特色餸菜、節慶食物為本，以原型為參考，製作出軟綿且外形相近的軟餐，讓進食軟餐的長者可享受食物的滋味，體驗到當中的樂趣及提升其生活質素。

職員亦會定期邀請院舍「長者委員會」的長者代表參與試食，給予品評及建議，與職員共同研製新款菜式，發揮老有所為、長者充權的精神。

### 日常餐膳：

#### 1. 豉油雞脾：

預先保留原裝雞脾外皮及骨頭，將雞肉加工製成軟餐，以模具放在裡頭後，再把原有外皮鋪上，效果幾可亂真。



#### 2. 炙燒三文魚

三文魚上鋪上燒汁及微微燒著的外皮，讓「炙燒三文魚」更加真實。



#### 3. 粟米雞丁飯

用圖形模具製作雞丁及粟米，增加院友的食慾及更為美觀。



## 節慶食物：



### 1. 糉

每年一度的「端午節」，廚師以豬肉為素材，並用薯粉來做外殼，增強口感，最後用糉葉包起，像真度十足，院友十分喜歡。

### 2. 月餅

對長者而言，中秋節意義重大，花好月圓，人月兩團圓。月餅上印有祝福語，味道和月餅亦相似，長者食得滿足。

### 3. 新年盆菜

每逢農曆年，各家各戶均會吃盆菜，寓意盆滿鉢滿。長者見到豐盛的菜餚，感到很開心且讚賞好味！



寶林長者之家於12月24日平安夜舉辦了「聖誕聯歡聚餐」，與長者一起歡度聖誕節。當日活動包括分組遊戲、聖誕歌曲演唱、抽獎等；其後長者享用聖誕大餐，菜式有龍蝦湯、燒春雞、紙杯蛋糕等，大家吃得津津有味。最後更由長者黃伯伯粉墨登場扮演聖誕老人送出聖誕禮包，大家滿載而歸。



### 繽紛聖誕活動

今年的聖誕活動豐富，包括「智趣聖誕手工坊」、「五光十色迎聖誕」、「聖誕布卡製作班」、「薑餅人陪你過聖誕」、「繽紛聖誕燈飾遊」、「部隊聖誕報佳音」，與長者進行不同的聖誕手工作品，既可以訓練手部運動，亦可以自行為院舍及自己房間裝飾一番。而自家製作的聖誕薑餅人亦於平安夜的聖誕聯歡聚餐上送給每位長者。長者悉心製作的手工用於佈置院內大小角落，親自下廚製作薑餅人則在聖誕聯歡聚餐上分享給所有長者。





## 「部隊聖誕報佳音」

12月19日救世軍將軍澳隊部隊軍官張婉薇少校帶領部隊一眾義工到訪，為長者送上歡樂的歌聲，軍兵長者與部隊弟兄姊妹見面共叙舊誼，同渡普天同慶的聖誕節日。



## 小廚神小組

於11月至今年1月份舉辦了「小廚神小組」，邀請長者一起化身小廚神、製作美食。每一節都有不同的美食主題，包括牛油果奶昔、腐竹雞蛋糖水及奇亞籽布甸等，小廚神們都十分投入去學習及品嚐製成品。



## 單位快訊 - 德田長者之家

## 「月滿歡聚迎中秋」晚會

中秋晚會於9月21日舉行，長者們都度過了一個有意義和高興的中秋節。當天邀請了救世軍東九龍隊部隊軍官林業鏗上尉與長者們共度中秋。當天邀請了救世軍東九龍隊部隊軍官林業鏗上尉與長者們共度中秋。長者都十分踴躍和投入活動，在場氣氛熱烈。當天晚上不但有中秋訊息分享，亦有遊戲和抽獎的環節。另外，當天預備了到會食物、豐富的水果和中秋節慶的食物給院友享用，大家都表示很美味，十分開心。



## 聖誕手工

臨近聖誕節，我們邀請長者一同製作聖誕掛飾。各長者都發揮自己的創意，製作屬於自己的掛飾。隨後，長者利用自己製作的掛飾裝飾聖誕樹，成為院舍中獨一無二的聖誕樹，長者都樂在其中。接著，我們和長者一起把聖誕樹掛在院舍飯堂中，裝飾院舍，加添聖誕氣氛。院友們很開心能合力一起製作聖誕樹。





## 長者素食日

在11月19日舉行了長者素食日，與院友一同慶祝長者日的來臨。院友們一起玩遊戲，享用素食到會。院友都表現得相當投入和開心。各院友都吃得津津有味，非常滿

## 溫馨平安迎聖誕

12月22日舉行了聖誕早會，長者在這次活動中都滿載而歸。救世軍東九龍隊軍官林業鏗上尉和黎姑娘與長者一同唱聖誕歌，長者拿著樂器打拍子，令整個氣氛變得高漲。活動當中有遊戲及寫聖誕卡的活動，長者都十分投入參與，大家都感受到濃厚聖誕節日的氣氛。隨後進行了大抽獎環節，長者都十分開心。當日午膳亦安排了聖誕大餐，長者都十分喜歡。長者們度過了一個愉快的聖誕。



## 單位快訊 - 觀塘及西貢綜合家居照顧服務隊

### 食得睇得啫喱花

護老者經常會花費很多時間及長期地照顧患有慢性疾病的長者，而忽視了自身需要，導致精神和身體上均承受很大的壓力。西貢家居隊於9月15日舉辦了一個護老者活動，希望透過認識及進行靜觀練習，讓護老者學習放鬆，並以啫喱花比喻長者，由護老者注入心思照顧方能成花，鼓勵他們更多的欣賞自己。

參加者表示從未接觸過靜觀及啫喱花，活動當日更主動談起家中長者的情況，又分享照顧的壓力，活動氣氛良好融洽，參加者更表示能暫時忘記照顧的壓力。



### 「心好月圓」中秋行動2021

每年中秋節前，本隊都會派發月餅及應節禮物包予服務使用者，希望在這個團圓的佳節，向他們送上祝福及關心。服務使用者收到禮物包時，都感到開心，並感謝本隊日常對他們的關懷及照料。



### 「和耆靜心」

本隊於9月舉辦4節以「藝術」為主題的小組活動，透過和諧粉彩，讓長者以手指繪畫的方法，啟發長者的創意，並讓他們專注當下的創作，平靜心靈，覺察及抒發感受，達到紓壓的效果。小組締造機會讓服務使用者互相認識和交流，提升他們的鄰里關係和社交網絡。



## 護老者餵得快樂

透過言語治療師評估，知悉護老者在護老過程中遇到餵食問題，如：不認識吞嚥障礙症狀，如何為案主做肌肉訓練及處理食物技巧等。當日邀請言語治療師進行講解，護老者投入參與及表示認識更多餵食技巧。



## 肌少症禮物包派發-飲食篇

隨著年齡上升，長者肌肉組織開始產生變化，肌肉量與肌力流失的速度會加快；加上長者缺少活動，令肌肉力量減少，患肌少症的風險相對提升。綜合家居照顧服務隊透過派發肌少症禮物包，讓服務使用者感受本隊給予的關懷及了解肌少症，幫助他們檢討日常飲食餐單之營養均衡，並鼓勵多食用蛋白質及碳水化合物食物等，以預防肌少症。



## 2022-2023年度計劃意見收集

歡迎各位對本隊2022-2023的年度計劃給予意見，填寫後可交給本隊之辦公室職員。感謝大家對我們的支持

---

---

---

---

## 「活得自在」自我管理 小技巧 - 「健康飲食餐盤」

1. 餐盤有四部份，大小不一。
2. 每餐餐盤應該：
  - 餐盤的左側，蔬菜比生果多些。
  - 右側的穀物和蛋白質，穀物比蛋白質多些。
  - 穀物即澱粉質，來自全穀物，如粥、粉、麵、飯及粗糧，如馬鈴薯、燕麥，糙米等。
  - 蛋白質來自動物類的瘦部份或植物類（如豆類、果仁等）。
3. 每天可以添加一杯低脂牛奶或其他一些乳製品如乳酪、芝士、豆奶、燕麥奶和低乳糖製品。

### 健康飲食餐盤



今次想向大家介紹健康餐盤，大家可以留意一下自己平時的餐盤各種營養的食物比例，希望大家有一個營養均衡的飲食習慣~

## 「活得自在」自我管理 小技巧 - 閱讀營養標籤

根據香港政府實行的營養標籤規例，營養標籤上必須列出能量及七種指定標示營養素（7+1）

（即蛋白質、總脂肪、飽和脂肪、反式脂肪、碳水化合物、糖及鈉）的數值。是次以較受大家歡迎的「沙琪瑪」（馬仔）作為例子，大家可參考以下步驟去閱讀營養標籤。

1. 留意食用份量，食用份量的作用是量度該分量食物中的營養和卡路里。  
此包裝內共有18個沙琪瑪，以每件沙琪瑪計算的份量則以中間欄（紅圈）的內容為準。
2. 閱讀能量和營養素含量。
  - o **能量**：卡路里是量度能量的。有點像汽車裡的汽油，為你提供能量。
  - o **總脂肪、飽和脂肪、反式脂肪和糖**：總脂肪數包括健康的脂肪或不飽和脂肪，如橄欖油和植物油，而不健康的脂肪或飽和脂肪，如牛油和豬油等動物脂肪。大家應限制這些營養素的攝取量，以保持心臟健康和理想體重。
  - o **鈉**：攝取過多的鈉（或我們常稱的「鹽」），有機會引致高血壓，成年人每天鈉攝取量應限制約1茶匙食鹽。
  - o **蛋白質和碳水化合物**：攝取適量的蛋白質和碳水化合物，是維持均衡飲食的要訣。
  - o **其他營養素**：建議攝取足夠的營養素，包括膳食纖維、礦物質和維他命，其他營養素如膽固醇，則避免攝取過量。

NUTRITION INFORMATION		
Servings per package: 18, Serving size: 1 piece (28g)		
	Quantity Per Serving	Quantity Per 100g
Energy/能量	602kJ/千焦	2150kJ/千焦
Protein/蛋白質	2.0g/克	7.2g/克
Fat, total/脂肪總量	7.8g/克	27.8g/克
-Saturated/飽和脂肪	3.5g/克	12.5g/克
-Trans Fat/反式脂肪	0g/克	0g/克
Total Carbohydrate/總碳水化合物	16.5g/克	58.8g/克
Dietary Fibre/膳食纖維	0g/克	0g/克
Sugars/糖	7.4g/克	26.4g/克
Sodium/鈉	42mg/毫克	150mg/毫克

寶林長者之家



文吉美  
護理員

吳子謙  
社工



黃秀君  
護理員

何慧儀  
護理員

德田長者之家



陳少軒  
事務員

陳玉清  
廚師

李二嬌  
職工

觀塘及西貢綜合家居服務隊



宋海燕  
護理員

蔡子健  
護理員

李樂欣  
社工

李心玲  
護理員

劉靄儀  
護理員

何彩云  
助理幹事

陳婉梅  
護理員

黎麗萍  
護理員

# 服務使用者 / 親友心聲

感謝各位家屬的鼓勵支持，  
讓同事倍感溫暖

## 救世軍寶林長者之家

## 救世軍德田長者之家

**意見反映**

歡迎各位表達對單位之讚賞或任何寶貴的意見，填寫後可交給各單位之辦公室職員，所有讚賞及意見皆有機會刊登於下期的耆情集內。感謝大家對我們的支持！

(單位) 救世軍寶林長者之家：  
 病情又變又用了大藥兩年幸好我的家人都在寶林長者之家 雖然不能常與家人見面 但心裏想知家人狀況 社工職員們 都非常詳細與我溝通 令我每次先送給家人 職員們 社工位何姐劉菲等當盡職又親切對待我們 各位員工 非常多謝他們大家加油 祝身體健康 趕在發情。  
 周學珠 洪國強家人 每月敬上  
 19-11-2021

親愛的長姐 家院長 社工 員工 你們好！ 學生智謝各位超級愛心的付出，在兩姊妹了電話話之後 各位辛苦了，你地老人家每一次能成功同我建伴為伴 都有各位默默付出，在此深深感謝你們，多謝你們伸出天使之手！

在冬至新年將至，祝福各位同工 院友，聖誕快樂 新春愉快 身體健康，工作順利 平安！

吳錫輝  
 吳錫輝  
 吳錫輝  
 賀賀

May your heart be filled with the joyful songs and spirit of the season.  
 Merry Christmas

2021.12.01

**感謝信**

敬啟者 寶林長者之家：  
 陳院長，您好，我是院友黃保中 擊友吳君誠，感謝貴院多年來對院友發讓照顧，黃保中由入位已經差不多三年 現時由於年紀老邁 藥物影響 健康日漸轉差 如今已到了脫離階段 幸得陳院長帶領下 各護理員悉心照顧 起居飲食 發心包容 真誠 對院友無微不至 照料 院友 真是長者福份 副最後人生路上 可以說死而無憾！ 由於每次我到訪 得到社工協助 王錫威 社工 每次都能恩恤通融 特此感謝 王錫威先生 祝各位身體健康 成就功成。(吳君誠代謝)吳君誠敬啟 7-12-2021

救世軍寶林長者之家 院友 吳君誠 賀賀

謝謝你們對我的各方面悉心照顧 雖然不能時常見面 但心裏想知你們不厭其煩 身體活動 給予他 以使他不被病魔擊倒 以取得好身體 心靈都有出聲。

我現做護理師 工作非常忙 但心裏想知你們不厭其煩 身體活動 給予他 以使他不被病魔擊倒 以取得好身體 心靈都有出聲。

祝 身體健康 趕在發情！  
 身份 吳君誠  
 19-11-2021

## 觀塘及西貢綜合家居照顧服務隊

**意見反映**

歡迎各位表達對單位之讚賞或任何寶貴的意見，填寫後可交給各單位之辦公室職員，所有讚賞及意見皆有機會刊登於下期的耆情集內。感謝大家對我們的支持！

(單位) 觀塘及西貢綜合家居照顧服務隊：  
 贊揚觀塘社工 林展欣 先生 他常訪工作 做得熱情有禮 細致 對我們老人家問寒問暖 認識解釋 社工服務工作 我們叫得舒暢明白 每次上門工作的清潔工都認真 字執 熱情 有禮 工作做得好 尽心尽力 在長者感戴是謝 感謝你們的辛苦 祝展欣的健康快樂！  
 2021-11-6

救世軍觀塘及西貢綜合家居照顧服務隊 表意 敬啟者 各位同工：

Season's Greetings  
 and  
 Best Wishes for the New Year

感謝你們盡心細心的提供服務，祝你們身體健康！聖誕快樂！

蘇瑞芳 敬上  
 15-12-2021

# 意見反映

歡迎各位表達對單位之讚賞或任何寶貴的意見，填寫後可交給各單位之辦公室職員，所有讚賞及意見皆有機會刊登於下期的耆情集內。感謝大家對我們的支持！

(單位) \_\_\_\_\_ :

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

回郵地址：耆情集工作小組  
 將軍澳寶林邨寶勤樓四樓

郵票