



歇息得力 心靈通訊



23
年
5
月
號

15 靈雋語 忘憂一刻：

『與人看黃昏，照耀暖在心』；『珍惜每一刻，你我是世一。』

編者的話

感恩和我相處不離不棄的朋友

人生就像是一列火車，每個站都會遇到很多人，或許有些人會陪伴你一直走下去，或許有些人會在某個站台下車了。

人生中遇到的每一個人，都不一定陪伴你到最後，有些人只是在某個路口就分道揚鑣了，有些曾經感情很深的人，慢慢地失去了聯繫。

不管是誰，朋友也好，親人也好，能陪伴在你身邊的，一定要好好珍惜，總有很多人，以為會地久天長，可是一轉眼就成了陌路。於茫茫人海之中遇見一個相識相知的人，確實是人生中的不容易，願你一輩子都能好好珍惜，不管未來會變得怎麼樣，也感恩在路上遇見的每一個人，那些默默地幫助你的人，默默地守護在你身旁的人！

資料來源：《感恩和我相處不離不棄的朋友》<https://ppfocus.com/0/sp1334e5c.html>

Soup Night 是月精選



木瓜雪耳南北杏瘦肉湯 (4-5 人量)

材料：木瓜 2 個，漳洲雪耳半兩，南北杏半兩，乾百合半兩，

紅蘿蔔 1 個，無花果 3 粒，瘦肉 2 磅，薑片適量。

功效：滋陰潤燥，潤肺生津



護老貼士 - 關注高血壓與生活習慣

高血壓患者初期沒有明顯病徵，往往令患者延誤求醫，或忽視療程，結果可引致嚴重的併發症如心臟病、中風、腎衰竭，甚至死亡。

根據世界衛生組織定義，高血壓指人體在休息的狀態下，經多次量度，血壓高於 140（上壓）/ 90（下壓）毫米水銀柱。

以下是患高血壓的危險因素：

年齡：患病風險隨著年齡增長而升高

家族史：親屬患過此病的人士，患上的機會較高

生活習慣：吸煙、嗜酒、缺乏運動、精神緊張

飲食：長期進食高鹽份（鈉）食物

體重：過重或肥胖的人士

預防高血壓 - 從建立良好的生活習慣入手：

- 食鹽的主要成份為鈉，進食過多的鈉會令血壓上升。要注意日常飲食中鹽份的攝取量，如減少進食燻製或醃製的高鹽食物或以香草、香料、檸檬汁等替代食鹽或味精烹調食物
- 保持運動：血管缺乏運動，影響其彈性；血管會變得愈來愈硬，容易出現高血壓
- 增加蔬菜、水果的攝取量
- 戒煙、限制飲酒
- 保持心境輕鬆 • 控制體重

病人應按醫生的建議定期覆診及定時定量服藥，切勿自行胡亂調節服藥劑量。外出旅行時，要留意配備足夠的藥物。另外，病人可自行定時量度及記錄血壓，以監察個人情況。

資料來源：醫院管理局 智友站 疾病管理

<https://www21.ha.org.hk/smartpatient/SPW/zh-hk/Disease-Information/Disease/?guid=d41c67f5-f6f6-4d12-a1e4-b659ef2fbe43>



歇息得力護老者中心 活動花絮



情懷小組



好友益智俱樂部-
認知訓練



創藝樂活工作坊-
皮皮碎紙包



護老者心聲



一位太太的自述分享

我是陳太，照顧丈夫已有十多年，自從他的健康出現問題後，行動不便，我的生活也完全轉變了。除了要照顧丈夫起居飲食，我亦要上班，根本沒有停下來的時間。加上，我對病情不太熟悉，不掌握照顧技巧及社區資源，十分迷茫。那段日子，真是心力交瘁。雖然幾位子女已經長大了，但是他們照顧自己的家庭及開支也不容易。因此，我只好繼續工作。我不時都感到煩躁，很容易便會與丈夫吵架，情緒變得波動。

直到半年後，我開始返教會，認識了一些新朋友，並參加活動，學習溝通技巧。我會嘗試換個角度去思考，減少鑽牛角尖，心境亦漸變開朗，我和丈夫亦很少再吵架。

一生相遇不容易，既然相遇，也好好珍惜身邊人。



活動推介

歇息得力 護老者中心



活動名稱	日期	時間	內容
好友益智俱樂部	1/6/2023 開始 逢星期一、二、四、五	上午 9:00-11:00	提供活動予長者，如運動、現實導向認知訓練活動等等
園藝治療小組 (22-23) (七)	21/4-16/6/2023 (逢星期五)	上午 11:00-下午 12:30	透過園藝活動為長者提供認知訓練、促進互動和溝通
家居/外出陪伴	逢星期一至五 或其他預約時間	上午 9:00-下午 4:00	家居：提供認知訓練、運動、藝術元素活動、平板電腦遊戲訓練等 外出：閒逛、行公園、購物等
創藝樂活工作坊	3/6/2023(六)	上午 10:00-11:00	伸展運動
	10/6/2023(六)	上午 11:00-中午 12:00	洒精墨水體驗
	12/6/2023(一)	晚上 7:00-8:00	Circle painting
	26/6/2023(一)	晚上 7:00-8:00	霓虹燈 DIY
男士俱樂部	14/6/2023(三)	下午 2:30-3:30	經驗分享、資訊交流、輕鬆減壓活動等，每節均有不同主題
女士俱樂部	19/6/2023(一)	晚上 6:00-7:00	
智家俱樂部	20/6/2023(二)	下午 2:30-3:30	
營養師 營養諮詢服務	13/6/2023(二) 27/6/2023(二)	上午 9:00-下午 1:00	1. 提供營養飲食知識、健康飲食建議 2. 與護老者一同設計膳食餐單、營養諮詢
物理治療師 家居評估及諮詢	16/6/2023(五)	上午 9:00-下午 1:30	1. 評估長者活動能力 2. 教導護老者照顧技巧及正確照顧姿勢 3. 教導長者及護老者合適運動 4. 提供家居運動建議/姿勢改善建議等
護士諮詢服務	5/6/2023(一) 19/6/2023(一)	上午 9:00-下午 5:00	為護老者及長者提供個別健康指導及建議
護老者家居 照顧培訓	15/6/2023(四) 28/6/2023(三)	下午 1:00-5:00	提供長者照顧技巧訓練、教授藥物管理等

聯絡我們或了解更多：



歇息得力 護老資訊平台

地址：新界荃灣海濱花園怡樂徑15-16座平台D1樓

電話：2406-0201 | 電郵：rivieragardens@cmasshk.org