



歇息得力 心靈通訊

23
年
6
月
號



心靈雋語 忘憂一刻：
『有生命必有希望。』

編者的話 快樂食物 (Happy food)

總有些時候，我們會感到鬱悶，整個人都提不起勁。外在環境或許不由我們改變，但我們能透過食物魔法，讓心情變好起來。台灣營養師程翊宇分享了「十大快樂食物」，透過「食」來抒發情緒，一起來認識食物界的開心果！

三文魚

70%以上黑
朱古力

發酵食物
及益生菌

香蕉

燕麥

莓果

堅果種子

咖啡

豆類

以上食物都是短暫的當下滿足，過量進食可能要付上肥胖及不健康等代價。

進食前不妨先想想過去的自己，找出一件事情來感謝自己，就算是很小的事情也沒關係，像是謝謝自己努力做運動、認真工作、努力生活，這都可讓我們感到愉悅。

參考：營養師 程翊宇 十大快樂食物，擺脫負面情緒抗憂鬱

<https://chahow.com/2022/12/07/%E5%8D%81%E5%A4%A7%E5%BF%AB%E6%A8%82%E9%A3%9F%E7%89%A9%E7%BC%8C%E6%93%BA%E8%84%AB%E8%B2%A0%E9%9D%A2%E6%83%85%E7%B7%92%E6%8A%97%E6%86%82%E9%AC%B1/>

Soup Night 是月精選



老黃瓜粟米紅蘿蔔扁豆薏米豬肉湯 (4-5 人量)

材料：老黃瓜 1 個，粟米 1 條，紅蘿蔔 1 個，
扁豆 1 兩，薏米 1 兩，瘦肉 1 斤，果皮 1 角，薑片適量。

功效：清熱下火，健脾去濕



護老貼士 - 足部護理 (上)

對老年人提出愛護雙足，是一個簡單而很重要的事情，尤其是對於罹患糖尿病或慢性病的年長者。良好的足部護理是日常生活中重要的一環，每天只需幾分鐘便可以完成。

足部衛生及護足

1. 用性質溫和的肥皂及溫水每日清潔雙足。用柔軟的毛巾徹底抹乾雙足，特別是抹乾趾間的皮膚。
2. 可塗潤膚膏於乾燥的皮膚上，但不要塗於趾縫間；不要用爽身粉，以免閉塞毛孔。
3. 腳汗多者可在穿鞋前和洗腳後，用酒精棉花輕抹趾縫，嚴重者可用紗布將趾縫分隔。
4. 應選購柔軟的棉質襪，因棉質襪比尼龍襪更有吸汗作用。襪子要每天更換，保持腳部清潔。
5. 定時修剪趾甲，修剪時應是沿著趾甲形狀直剪，不可向趾甲兩旁角落剪下去，以免形成甲溝炎。然後用指甲鉸將甲邊和角位磨圓。



歇息得力護老者中心 活動花絮



節日慶祝活動



創藝樂活工作坊



好友益智俱樂部



護老者心聲



一位照顧母親的女兒自述

媽媽是個很有活力的人，早幾年一次跌倒，身體變差，要以輪椅代步，更失去了語言能力。經評估是患上柏金遜症及認知障礙症，但沒想到退化速度很快，最後連進食也有困難。

媽媽本能自行吃飯，但抬手愈見困難，需要改吃碎餐。但有次假牙脫落，用固定劑亦無效，原來口腔肌肉已無力承托假牙。因此，她由碎餐改吃糊餐。

糊餐味道和賣相也不討好，我們花上更多時間餵食，但她吸收不多，導致缺乏營養，體重急跌。而我每次餵食都很心驚膽戰，怕她瀉親出事。

幸好，現時坊間很多即食軟餐，也有機構舉辦軟餐工作坊。將心比心，我也想媽媽能食得更好，即使花時間製作也是值得。軟餐讓她重拾飲食的樂趣，有更多選擇，胃口也變好，吸收更多營養，整個人都較精神！

歇息得力 護老者中心

活動推介



活動名稱	日期	時間	內容
好友益智俱樂部	3/7/2023 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) (八)	23/6-28/7/2023 (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	3/7/2023(一)	下午 7:00-8:00	花好月又圓(一)
	10/7/2023(一)		花好月又圓(二)
	17/7/2023(一)		
	24/7/2023(一)		
男士俱樂部	11/7/2023(二)	上午 11:00-中午 12:00	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	11/7/2023(二)	上午 11:00-中午 12:00	
智家俱樂部	18/7/2023(二)	下午 2:30-3:30	
營養師 營養諮詢服務	28/7/2023(五)	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	20/7/2023(四)	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	3/7/2023(一) 10/7/2023(一) 17/7/2023(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	6/7/2023(四) 26/7/2023(三)	下午 1:00-5:00	提供長者照顧技巧訓練、教授藥物管理等

