

護老情真

2024年1月第60期

今期內容

封面	P.1
健康Fit—Fit：糖尿病與賀年食品	P.2-3
護老小天地：簡介護老者支援服務	P.4
資源閣：垃圾收費知多D	P.5
生命驛站：有「妳」同行	P.6
活動回顧	P.7
SQS服務質素標準14、意見大搜查	P.8

但願使人有盼望的神，因信將諸般的喜樂、平安充滿你們的心，使你們藉著聖靈的能力大有盼望。

羅馬書 15:13

健康Fit一Fit！ 糖尿病與賀年食品

護士 蘇芍榮

臨近農曆新年，相信大家都會購買賀年食品為節目增添氣氛。今天我們會探討一下，關注血糖的老友記們在選購賀年食品時，怎樣選擇才更健康。



糕點

如年糕、蘿蔔糕、芋頭糕、馬蹄糕等，都是屬澱粉質類食品，而澱粉質是不利於血糖的穩定性，特別是年糕及馬蹄糕，其糖份較高，糖尿病患者不宜進食過多。

賀年食品熱量一覽 (每5克糖份相等於1粒方糖)

賀年食品	每食用份量	熱量 (千卡)	脂肪 (克)	糖 (克)	相當於白飯
椰汁年糕 (蒸)	兩件 (100克)	245	5	24	1碗
蘿蔔糕 (煎)	兩件 (100克)	130	6	3	1/2碗
馬蹄糕 (煎)	兩件 (100克)	140	2	19	1/2碗
芋頭糕 (煎)	兩件 (100克)	160	8	3	2/3碗
花生湯圓	5粒 (100克)	300	13	9	1.3碗
開心果	半杯 (50克)	284	23	4	1碗
黑瓜子	半杯 (50克)	291	22	0	1碗
糖蓮子、糖冬瓜、糖蓮藕	2-4塊 (50克)	100-200	0	30-40	1/2碗

資料來源：CATALO(2022)。〈賀年健康飲食攻略〉。 <https://www.catalo.com/hk/blog/post/CNY/>

小貼士



- 可吃半件作為小食
- 避免空腹吃糕點，應先吃水溶性纖維(如：瓜、蔬菜、燕麥、豆類等)，以免血糖急升。

油炸食品

如炸煎堆、笑口棗、油角等油炸食品，這些都屬高膽固醇、高糖份的澱粉質類食品，而且這類採用高溫油炸的食物，均含有大量「反式脂肪酸」，不利於心血管健康。



營養小學堂



進食油炸食品時，可配合以下飲品以解油膩助消化：

- 無糖鮮檸檬浸水: 檸檬進入人體後會變成鹼性，而這些油炸食品都屬酸性，飲用檸檬水可作中和作用，有利於分解食物，幫助消化。
- 綠茶: 綠茶含豐富「兒茶素黃烷醇」，對抗氧化及調節免疫系統有很大功效，亦能降低膽固醇吸收。

綠茶應選擇一些未發酵的茶，例如：綠茶葉、綠茶粉、中國茶等。一般在超級市場可買到的茶包及各款支裝綠茶飲料是經過加工處理，沒有任何抗氧化作用

泡綠茶的最好方法：

以5g茶葉(約茶包二片)泡250毫升滾水，用70°C滾水泡三分鐘，然後將茶包撈走，如果再將茶包翻沖就會令效用大大減少。



糖尿病患者空腹及餐後血糖指標

血糖值 (mmol/L)	理想	一般	差
空腹	4-5.5mmol/L	5.6-6.9mmol/L	6.9mmol/L以上
餐後2小時	4-7.7mmol/L	7.8-10mmol/L	11mmol/L以上

高血糖症狀包括：

多吃、多喝、多尿、嘔吐、噁心、脫水、疲憊及心跳加速等等。若出現以上症狀，謹記馬上量度血糖，並尋求專業協助。



參考資料

余雁薇(2018)。〈賀年食品〉。糖尿天使。

<https://www.aod.org.hk/%E8%B3%80%E5%B9%B4%E9%A3%9F%E5%93%81/>

Health2Sync智抗糖(2022)。〈血糖高有什麼症狀？介紹高滲透高血糖與糖尿病酮酸中毒〉。

<https://blog.health2sync.com/hyperglycemia/>

護老情真第六十期

護老小天地：簡介護老者支援服務

為協助及支援護老者在家中照顧長者，社會福利署由2023年起落實多項與護老者相關的措施，其中包括以下兩項：

 **182 183**

24小時照顧者支援專線



推行日期：2023年9月26日

服務時間：24小時由專業社工負責接聽

服務對象：護老者，殘疾人士及精神復元人士的照顧者

工作內容：

- 減輕照顧者在日常生活照顧工作的壓力和負擔
- 提供社區支援資源的最新資訊
- 即時諮詢和輔導、外展、緊急支援及轉介等服務



推行日期：2023年11月30日

網頁：www.carers.hk

服務對象：照顧者

工作內容：

- 提供更快捷的福利服務、社區資源及照顧技巧的資訊等
- 透過視窗訊息鼓勵照顧者有需要時尋求協助

資源閣：垃圾收費知多D



資料截至2024年1月，最新資料可到垃圾收費專題網站了解

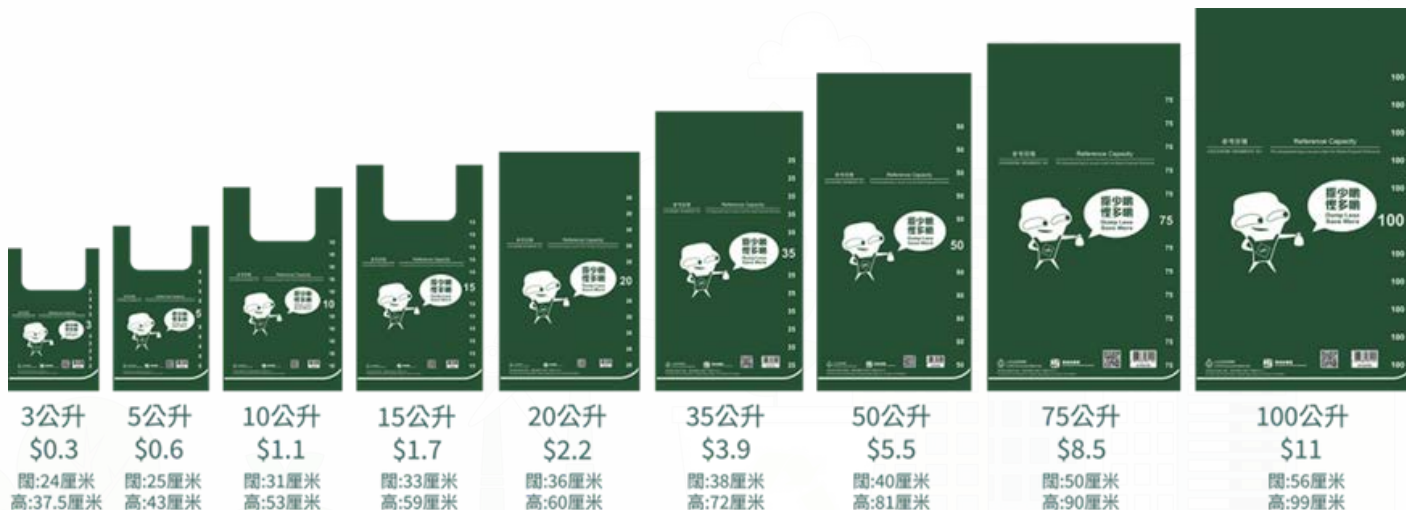
政府將於2024年分階段實施都市固體廢物收費（垃圾收費），並落實了兩種收費模式，分別為「按袋」收費及「按重」收費。

「按袋」收費	「按重」收費
一般而言，適用於大部分住宅樓宇及工商業樓宇、村屋、地舖和公共機構處所等	主要適用於工商業處所及部分住宅樓宇棄置的大型或形狀不規則的垃圾

收費機制



按袋收費 按「指定袋」/按「指定標籤」		按重收費 按重收取「入閘費」	
垃圾收集服務 - 食物環境衛生署收集服務		垃圾收集服務 - 私營廢物收集商收集服務	
<p>食環署及其承辦商的垃圾車（不論是否使用壓縮型垃圾車）</p>	<p>食環署垃圾收集站 / 垃圾桶站</p>	<p>私營廢物收集商 - 壓縮型垃圾車</p>	<p>私營廢物收集商 - 非壓縮型垃圾車</p>



*指定袋及指定標籤可在數個獲授權的零售點購買，包括超級市場、便利店、藥房和網上平台等。

資料來源：垃圾收費專題網站 <https://www.mswcharging.gov.hk>

生命驛站：有「妳」同行

服務使用者：施淑華
照顧者(丈夫)：蔡秀吝

個案施淑華與丈夫蔡先生於1959年相識，並於1962年結婚。他們於1981年來香港定居，並發展自己的事業。多年來，淑華主力處理家庭事務，而蔡先生則外出謀生，養活家庭。



自2018年開始，淑華的健康情況每況愈下，導致她無法行走，記憶力亦下降，逐漸需要依賴丈夫的照顧。淑華於2021年3月獲派本會大埔改善家居及社區照顧服務，得到不同專業人士的支援，包括社工、護士、物理治療師、職業治療師和言語治療師等，讓她得到全方位的照顧。當時，丈夫肩擔起日常照顧者角色，本會則提供家居清潔、送飯和陪診等服務，與淑華一家攜手同行，共同面對生命的逆境。透過專業團隊持續的關懷和支持，也減輕了蔡先生的照顧壓力，讓他能有信心照顧妻子。

隨著時間流逝，淑華和蔡先生的年紀漸長，且淑華的健康狀況亦開始轉差。雖然如此，蔡先生仍然堅決讓淑華在熟悉的家居環境度過一個舒適的晚年，他深信「在家由我照顧，總比在院舍好」，因此他聘請了家傭來協助照顧太太。

直到2023年1月，淑華的身體狀況再走下波，因食慾有明顯下降，為了讓她攝取適當的營養，醫生建議她使用鼻胃喉進食。本隊護士自此定期到戶協助更換胃喉，以提供足夠支援。儘管如此，蔡先生仍全心全意地照顧妻子，只希望淑華能夠一直留在家中安享晚年，感受家庭溫暖。

蔡先生回顧過去，感嘆地說：「以前我們會因一些小事而吵架，但現在淑華的身體狀況，我們連吵架的機會都沒有了。」這句話充滿了無奈和對淑華的深深思念。他溫柔地對淑華說：「雖然你也許無法理解我的話語，也未能回應，但我希望你能夠堅持下去。因為有你，這個家才是完整！」這種無條件的愛和堅持，展現了他們之間的深厚感情和愛的連結。

活動回顧



青少年及狗義工探訪獨居/雙老長者



到戶認知訓練



聖誕手作送暖活動



日間中心集體遊戲



SQS服務質素標準14：私隱及保密

私隱及尊嚴之政策及程序

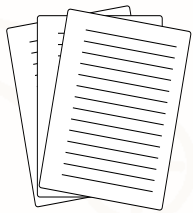
目的：

- 確保服務使用者之私隱權利受到尊重及保護。
- 確保職員及服務使用者知悉有關政策及程序。

程序：

- 凡涉及身體私隱或資料交流，單位會盡量提供私人空間予服務使用者，使他免被他人窺視或滋擾。
- 單位會根據「保密」的政策及程序處理服務使用者的個人資料。
- 職員應以謙恭有禮，而不是輕蔑鄙視的態度對待服務使用者。
- 職員協助服務使用者進行任何個人護理時，確保服務使用者的私隱和尊嚴得到尊重。

如欲了解更多、借閱或希望提出建議，可與中心職員聯絡。



意見大搜查

如對本隊服務有任何意見，
歡迎來電或把意見郵寄或傳真給我們，謝謝！



基督教香港崇真會

大埔改善家居及社區照顧服務

地址：新界大埔汀角路51A太平工業中心第四座4樓3室

電話：2657 5522 傳真：2656 9822

督印人：服務督導主任 李倩文

編輯小組：中心主任 林少芳、社會工作員 潘瑋娜