



保良局
PO LEUNG KUK



社會福利署資助服務
Subsidised Service by
the Social Welfare Department

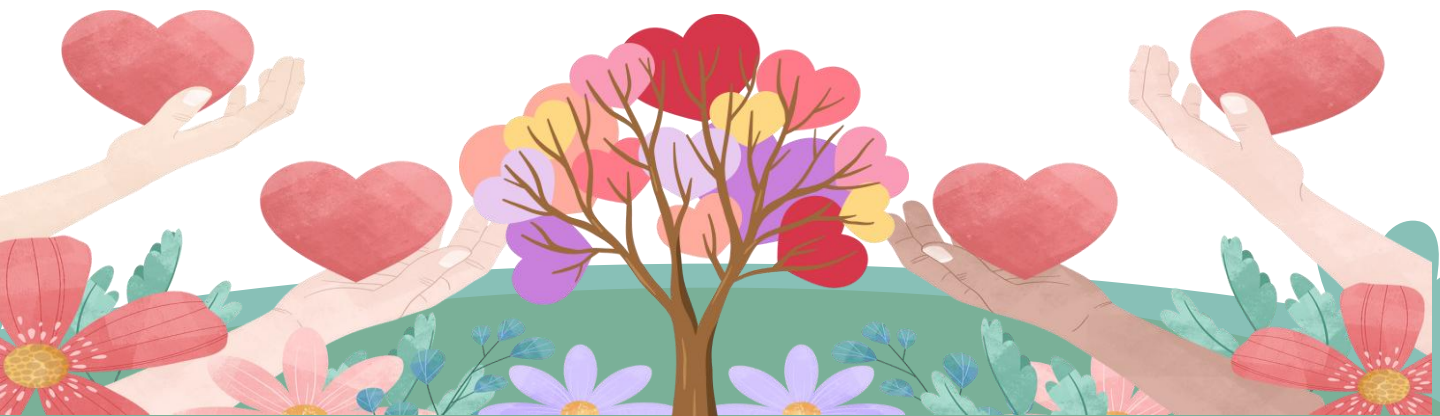
保良局盧邱玉霜耆暉中心

2025年11月份會訊

長者日2025

每年十一月第三個星期日

社聯自1979年開始，為推動敬愛長者文化及促進公眾關懷長者需要，發動安老服務機構於每年十一月第三個星期日舉辦「老人節」活動。至1993年，政府確認其重要性，將之定名為「長者日」，以宣傳長者對社會之貢獻，提倡積極晚年、老有所為等訊息。鼓勵長者繼續積極參與社會，過著豐盛和多姿多采的晚年生活。社會各界將推出連串特別優惠及活動，各位請密切留意。



中心職員：蔡淑華、謝以恆、洪遠程、黎卓宇、周智豐、蘇詩淇、陳文妙、譚美倫、麥玉嬋、鍾海燕、黎栢嘉、黃梓翹、胡愛蓮。

中心辦公時間

星期一至五 上午8:45-下午5:00

星期六 上午9:00-下午4:00

星期日及公眾假期 休息

地址：油麻地彌敦道570-572號

基利商業大廈3樓

電話：2782 0220 傳真：2782 0115

WhatsApp 電話：6844 3923 / 6599 5421

電子郵件：loyau.nec@poleungkuk.org.hk

印刷數量：500份

12月開會日期及時間

愛心組

12月4日(星期四) 上午10:30-11:30

幸福組

12月4日(星期四) 下午2:00-3:00

松柏組

12月5日(星期五) 上午9:00-10:00

長青組

12月5日(星期五) 上午10:30-11:30

中心家事分享



為確保中心備存準確的資料，會員資料如有更新及轉變，例如：經濟情況、居住情況、緊急聯絡人資料有所改動，請主動聯絡中心同事作出修改。

『收集會員運用WhatsApp廣播資料庫』

為了讓中心會員能夠更便利接收中心消息或活動宣傳資訊，中心會透過WhatsApp廣播功能不定期向會員發放訊息，內容包括：中心會訊／個別活動宣傳／特別消息／通告

登記流程

會員請先確保其智能電話已安裝WhatsApp，並將本中心手提號碼新增至聯絡人，然後親臨中心，向職員表示想加入中心廣播，稍後收到中心透過WhatsApp發出的確認訊息即可。

6844 3923
中心WhatsApp



保良局盧邱玉霜耆暉中心
WhatsApp 聯絡人



掃描上面二維碼
儲存中心手提



注意事項：

- 1.) 中心WhatsApp廣播只會單方面向會員發放中心消息或活動宣傳，會員無須回覆，而且該WhatsApp廣播不會回應會員之訊息。
- 2.) 一切宣傳及發放資訊以中心月訊及室內張貼之海報為主，歡迎會員親臨中心索取及查閱

如有需要請向中心
職員查詢及預約申請

2

『關愛基金』

1. 長者牙科服務資助
2. 為低收入家庭護老者提供
生活津貼計劃



標準十一 評估及滿足需要

服務單位運用有計劃的方法以評估和滿足

服務使用者的需要（不論服務對象是個人、家庭、團體或社區）。



社區飯堂

購買2025年12月份飯票

日期：2025年11月10日（星期一）

時間：上午9:00

地點：中心活動室

內容：如欲購買2025年12月份之飯票之會員，可於11月10日上午9:00親身到達中心，中心將於上午9:05進行抽籤以決定購買飯票之先後次序。

對象：中心社區飯堂使用者

負責職員：洪先生



取餐時間	菜式類型	收費
早餐（上午8:45分）	湯粉 / 粥 / 麵包	\$5 / 餐
午餐（上午11:30分）	主菜 + 時菜 + 湯水 + 白飯	\$15 / 餐
晚餐（下午4:45分）	主菜 + 時菜 + 白飯 + 水果	\$15/ 餐
晚餐（下午4:30分）	惜食堂凍餐（逢星期一、四）	\$10/ 餐

* 星期三、五午餐清翠素食免費飯餐，只提供素食菜式。

11月份開心歡聚在飯堂

日期：2025年11月10日（星期一）

時間：中午9:30-10:00

地點：中心活動室

內容：商討有關社區飯堂的安排及服務事宜，講解健康及飲食資訊

對象：中心社區飯堂使用者

名額：不限



免費活動

2025年(10-12月)同慶生辰



日期：2025年11月6日(星期四)至11月21日(星期五)

時間：上午9:30-4:30

內容：10-12月生日會員可在指定日期到中心領取生日禮物乙份

備註：1.) 請按指定日期到中心領取生日禮物乙份

2.) 領取生日禮物前必需與中心負責同事麥姑娘
確認預約時間方可到中心領取禮物

3.) 截止日期：21/11/2025

4.) 如有疑問可致電2782 0220與麥姑娘聯絡

負責職員：麥姑娘

長者普及運動

日期：2025年11月11日(星期二)

時間：下午2:00-4:00

內容：由專業教練教授椅上操及毛巾操

地點：中心活動室

對象：會員

名額：20名

導師：康樂及文化事務署註冊教練

備註：1.) 必須穿著輕便服飾及運動鞋

2.) 參加者請在10/11/2025前與
麥姑娘聯絡填寫「長者身體
狀況評估表」，如在10/11前
未向麥姑娘聯絡填表，將由
後備補上。

3.) 參加者活動當日請準時2:00
到達中心

報名：例會報名

負責職員：麥姑娘

健康資訊站之

長者常見皮膚問題的護理

日期：2025年11月14日(星期五)

時間：上午9:45-10:45

內容：長者常遇到的皮膚問題，如皮膚
痕癢、乾燥、足癬、主婦手等及
其治理方法

名額：不限(額滿即止)

講者：衛生署長者外展隊

報名：歡迎即場參加，座位有限，
滿座即止

負責同事：麥姑娘

11月iPhone拍攝體驗班

日期：2025年11月15日(星期六)

時間：下午2:30-3:45

地點：中心活動室

內容：提升長者生活樂趣，增強自我
表達及記錄生活的能力。

對象：使用iPhone 7或以上的人士

名額：8名

導師及負責職員：黃先生



耆趣同樂日

日期：2025年11月14日(星期五)

時間：下午2:30-3:45

地點：中心活動室

內容：適逢長者日透過多元遊戲與表演活動，讓長者在輕鬆氣氛中享受交流與歡樂，促進身心健康。

名額：50名

負責職員：黃先生及黎姑娘

老年視力健康： 常見眼疾與預防講座

日期：2025年11月13日(星期四)

時間：下午2:30-3:30

地點：中心活動室

內容：講解常見眼疾及如何預防

名額：不限(額滿即止)

講者：香港奧比斯

報名：歡迎即場參加

負責職員：麥姑娘

健康講座之食得咗、瞓得甜

日期：2025年11月27日(星期四)

時間：講座下午2:30-3:15

售賣奶粉下午3:15-3:45

地點：中心活動室

內容：講解如何揀選合適食物而有好的睡眠

名額：不限(額滿即止)

講者：雀巢三花

備註：1.) 於講座後為有需要之長者提供即場營養奶粉售賣服務
2.) 如欲訂加雀巢三花奶粉請於11月18日(二)前向麥姑娘登記，過期不接受登記

報名：講座歡迎即場參加

負責職員：麥姑娘

免費活動

與中學生有個約會

日期：2025年11月18日(星期二)

時間：下午1:30-4:45

地點：黃大仙聖母書院

內容：由專車接送前往聖母書院，與中學生玩遊戲、手工及互相認識

名額：20名

合辦機構：賽馬會橫頭磡青年空間及聖母書院

備註：參加者請午膳後準時到中心集合

報名：例會即場抽籤

負責職員：麥姑娘、鍾姑娘

油尖旺「長者友善社區」2025 活動成果分享展覽

日期：2025年11月21日(星期五)

集合時間：中午12:00中心集合，乘坐巴士前往活動地點。活動完結後由同事帶領乘坐巴士回中心附近位置解散。

活動時間：下午1:00-3:00

地點：油尖旺多元文化活動中心地下禮堂(佐敦炮台街59號)

內容：觀賞區內學生及長者大使對「長者友善社區」設計及理念，提升老友記對「全齡及長者友善社區」的認識，和社區重建或規劃的關注。

名額：10名

備註：由於場地有限，無法提供足夠的座椅供所有單位的參加者就座，活動可能需以站立及流動形式

報名：於例會抽籤

負責職員：謝先生

免費活動

『香港選舉制度』您要知

日期：2025年11月20日(星期四)

時間：下午12:40-3:30

活動地點：選舉資訊中心

集合地點：中心活動室

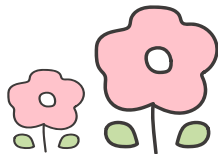
內容：參觀選舉資訊中心，包括：
導賞團講解、選舉講座、
趣味遊戲及模擬體驗，
了解香港選舉制度歷史

對象：中心會員

名額：24名

報名：例會抽籤

負責職員：周先生



『耆青連心樂融融』2

日期：2025年11月29日(星期六)

時間：上午9:00-下午5:00

地點：油尖旺區

合作機構：香港大學李嘉誠醫學院

內容：由香港大學李嘉誠醫學院學生
上門探訪區內長者，教導簡單
運動及基本智能手機應用方法

對象：居住油尖旺區中心會員

名額：20名

備註：1. 沒有參與5、12/4/2025

「耆青連心樂融融」活動參加者

2. 每位參加者可獲得1份禮物包

3. 參加者需自備能上網的智能電話
及願意接受探訪

報名：例會開始登記，10/11上午抽籤

負責職員：周先生

6

11月專題-商品說明條例講座

日期：2025年11月28日(星期五)

時間：上午10:00-11:00

地點：中心活動室

內容：- 解說商品說明
- 與商品說明有關的罪行
(虛假商品說明)
- 不良營商手法 (誤導性遺漏、
具威嚇性的營業行為、餌誘式
廣告宣傳、先誘後轉銷售行為及
不當接受付款)
- 免責辯護
- 成功檢控個案分享
- 長者精明消費貼士

名額：40名

講者：香港海關

報名：歡迎即場參加，額滿即止

負責職員：譚姑娘

『改善睡眠質素』講座

日期：2025年12月2日(星期二)

時間：下午2:30-3:30

地點：中心活動室

內容：介紹失眠常見原因及介紹改善
睡眠質素的方法

對象：中心會員

名額：不限

報名：歡迎即場參加

負責職員：周先生



認知障礙症長者支援服務專欄



服務對象：

1. 60歲或以上有記憶 / 認知訓練需要的長者
2. 認知訓練需要的長者之照顧者
3. 義工、社區持分者及公眾人士

服務內容：

為關注記憶 / 認知訓練需要的長者及家屬舉辦小組及活動、早期檢測評估、服務旨在協助記憶 / 認知訓練需要的長者促進身、心、社的健康。有關服務最新的資訊，可留意中心會訊及向社工蘇姑娘查詢。

耆樂認知活動：

初步認知障礙評估 (四)

日期：2025年11月28日 (星期五)

時間：下午2:00-4:00

活動地點：中心活動室

內容：透過蒙特利爾認知評估香港版 (HK-MoCA)，讓參加者了解自己的認知狀況。

名額：4名

注意事項

※由於12月4日因機場富豪活動，以致部分參加者未能參與當天原訂之例會，故12月將加開一場例會：2025年12月6日 (星期六) 上午9:30至11:00，長者可按需要安排時間出席。

※ 2025年12月例會，請各會員按自己組別、日期及時間到中心開會

※ 自助健康閣現已開放，會員如有需要量血壓、磅重等請自行使用自助健康閣。

※ 中心健康設施 (互動負重儀及按摩椅) 現已開放使用，每項設施收費\$5。

- 按摩椅使用時間 (逢星期一至五)

上午9:30-10:30/下午2:30-4:00

(星期六下午及逢星期二全日暫停) 詳情請留意中心海報。

- 互動負重儀使用時間 (星期一至五) 上午9:30-11:00/

下午2:30-4:00 (星期六下午暫停) 詳情請留意中心海報。

※ iPad使用站 (自助平板電腦借用) 現已開放使用

※ 魔力橋借用服務，逢星期一至六 (星期二及例會日子暫停)

上午9:00-11:00及下午12:00-4:00，自行登記以借用「魔力橋」於中心使用

※ 本中心『長者電話支援服務系統』來電號碼為 **37017890**，如有任何查詢，歡迎與中心職員聯絡了解更多詳情。

※如對本中心有任何服務上的意見或建議，歡迎向本中心職員提出！



歡迎查閱
電子版會訊



藥物可以治療疾病和減輕症狀，但亦可能有不良的副作用；不適當地使用藥物可引致健康嚴重受損。所以，市民必須認識藥物的效用，及依從醫生吩咐或藥劑師的指示服藥。

用藥心得：服藥時，要留意以下數點

1. 要清楚使用方法（例如：口服、含在舌下、嚼碎後吞服、吸入服、外塗等）。
2. 應詳細閱讀藥物標籤，留意藥物的劑量、服藥時間、功效、禁忌與副作用等。例如：某些藥物服用後令人有睡意，如果操作機器或駕駛，可能會導致危險。
3. 未經醫生指示，不要在同一時間服食多種不同藥物，以免引致藥物互相干擾，包括中藥。
4. 服藥後如果有過敏反應，如紅疹、嘴唇腫脹、氣促等情況，應停止服藥及立即去看醫生。
5. 留意藥物的有效期，過期或已變質的藥物應該棄掉。
6. 一般藥物應該貯存在陰涼乾燥的地方，除非標籤有特別註明，大部份藥物都不宜在雪櫃內貯存。有部份藥物如胰島素制劑、抗生素口服液等，則應依標籤指示放在雪櫃內，但切勿貯存在冰格內，以免影響功效。藥物亦要妥善貯存，以免兒童誤服發生意外。

使用處方藥物心得：處方藥物是醫生為病人診斷後，指導病人使用的藥物。

1. 病人應該按時服用醫生處方的藥物，不可隨便加減服藥的次數或藥物的份量。因過量可能會引致中毒，甚至死亡；而藥量不夠則不能治療病情。
2. 市民應按時覆診，清楚地告訴醫生你對藥物的反應，由醫生按病情需要，去加減藥量，或更換一種更適合的藥物。
3. 切勿將醫生處方給自己的藥物介紹予他人使用，病徵相似並不代表是同一種病，每一個人的體質亦不一定一樣，胡亂使用，不僅會延誤病情，更可能因不良副作用而造成危險。
4. 常見藥物之副作用，包括惡心、便秘、頭暈等。並非每個人都會有同樣的副作用，在服食藥物一段時間後，不少副作用亦會消失；如有問題，應請教醫生、藥劑師或配藥員。
5. 不同藥物或會互相干擾及受飲食的影響，故此有所禁忌，例如鎮靜劑不可與含酒精之飲料同服。故此，就診時應讓醫生知道自己正在服用之藥物，及注意標籤指示，免生危險。

使用非處方藥物心得：無需經過醫生處方而出售的藥物，稱為非處方藥物。

- 這些藥物多用於治療或減輕一般較輕微的病症，例如：傷風藥、退燒及止痛藥等。
- 使用非處方藥物後，病徵越來越嚴重，或是過了一段時間（如一至兩天）仍然持續，那便必須延醫診治。其實，醫護人員並不鼓勵市民過分依賴非處方藥物，如有不適，應該循正途尋求醫生的意見。
- 患有慢性疾病（如糖尿病和高血壓）者必須定期覆診，切忌以自行配藥物來代替醫生的診斷，以免延誤病情。

愛地球 過期藥物回收

過期藥物齊回收，綠色生活永無憂

妥善處理家中過期藥物，減少化學污染，避免濫用風險。

過期藥物對環境影響：



生物多樣性受損

某些藥物對動植物具有毒性，
可能導致某些物種死亡，
破壞生態平衡。



水源污染

過期藥物如果被隨意丟棄，
可能進入水源，影響飲用水質，
對生態系統造成傷害。



土壤污染

藥物成分可能滲入土壤，
影響植物生長，並可能進入
食物鏈。



抗藥性問題

隨意丟棄的藥物可能促進細菌
抗藥性，影響公共健康和
生態系統。



掃描 QR Code，了解常見藥物
種類及處理方法



立即掃描 QR Code，尋找最就
近的回收點投放藥物



不能回收：
藥膏、藥水
藥樽及藥盒

內容：推動市民妥善處理過期藥，減少環境及健康風險。

回收箱擺放約一個月，之後由政府認可收集商收集藥物箱。

費用：全免



班組活動

2526年度手鐘學習工作坊 (第5期)

日期：2025年11月5日至12月3日
(逢星期三)
時間：下午1:00-2:00
地點：中心活動室
內容：由專業導師教導手鐘技巧
及樂曲，學習團隊合作
費用：\$100 (5堂)
名額：12名
導師：「香港手鈴專業培訓中心」
專業導師教授
備註：已報名參加者請按時準時上堂
負責職員：麥姑娘

2025-26年度耆樂歌唱班 (第4期)

日期：2025年11月26日至2026年1月14日
(逢星期三)
時間：下午2:30-3:30
地點：中心活動室
內容：輕輕鬆鬆從懷舊金曲中學習
歌唱技巧及簡單樂理
費用：\$120 (共8堂)
名額：16名
導師：黃慕清女士
負責職員：譚姑娘



2025-26年長者跆拳道班 (第4期)

日期：2025年11月25日至2026年1月13日
(逢星期二)
時間：上午10:00-11:00
地點：中心活動室
內容：教授尊師重道之精神、伸展運動、
基礎動作、套拳、對拆及體能訓練
費用：\$250 (共10堂)
名額：20名
導師：香港實用跆拳道協會
備註：1). 學員需穿上跆拳道專用道袍上課，
由教練代購，每套連色帶\$300
2). 有興趣的參加者請與譚姑娘聯絡
負責職員：譚姑娘



小錢包掛飾班

日期：2025年11月24日 (星期一)
時間：下午2:00-4:30
地點：中心活動室
內容：教授製作小錢包掛飾
費用：\$20
名額：10名
義務導師：「耆樂智趣會」成員
廖慧蘭女士
報名：例會開始登記，若超出名額，
將於11月10日上午進行電腦
抽籤
負責職員：譚姑娘



11-12月智能手機班之 YouTube知多D



日期：2025年11月24日及12月1日(星期一)

時間：上午9:30-10:45

地點：中心活動室

內容：-如何點選自己感興趣的項目
進行觀看
-如何尋找指定主持制作的全部影片
來閱覽
-如何自設清單把影片分類來儲存
-如何尋找曾觀看的影片記錄

費用：\$5(共2堂)

義務導師：『耆樂智趣會』成員
趙寶琮女士

報名：例會開始聯登記，若超出名額，
將於11月10日上午進行電腦抽籤

備註：參加者手機需使用安卓系統及
兩堂均必需出席

負責職員：譚姑娘

班組活動

11月布藝帽子班

日期：2025年11月22日(星期六)

時間：下午1:30-3:30

地點：中心活動室

內容：製作可兩面使用的帽子

費用：\$20(包材料費)

名額：8名

義務導師：『耆樂智趣會』成員
陳妙霞女士

報名：例會開始登記，若超出名額，
將於11月10日上午進行電腦抽籤

備註：懂基本縫紉可優先參加

負責職員：譚姑娘



2025年11月足底按摩保健樂

日期：2025年11月4日至11月25日
(逢星期二)

時間：上午8:45-下午3:30
(每45分鐘一節)

內容：為參加者提供約45分鐘足底
按摩服務

對象：中心會員

費用：\$95一次

名額：8名

導師：李國明師傅

備註：1. 有興趣足底按摩可與麥姑娘查詢
2. 欲購買2025年月12份足底按摩票，
恆常參加者請在11月18日
(星期二)交費，請各參加者留意。

負責職員：麥姑娘



收費活動

2025年11月血糖測試

日期：2025年11月13日(星期四)

時間：上午9:15-10:15

地點：中心活動室

內容：透過手指採血測試，讓長者瞭解
自己的血糖值，亦會有磅重及
量血壓

對象：中心會員

費用：\$5 名額：45名

備註：1. 測試前兩小時除飲清水外，
請勿飲食。

2. 請帶備中心發出健康檢查咭

報名：例會報名及收費

負責職員：鍾姑娘

收費活動

保良局「關懷長者心」

地區安老服務計劃企業聯繫暨長者餐聚



日期：2025年12月4日(星期四)

時間：上午10:00-下午5:00

地點：麗豪航天城酒店（赤鱸角香港國際機場航展道8號）

內容：品嚐酒店午宴及欣賞表演，參觀義賣攤位，富豪好聲音

名額：30名

費用：\$60

合辦機構：保良局安老服務及康復服務

備註：是次活動參加者不能重覆參加2026年2月敬老賀新春活動

報名：例會開始登記至8/11，10/11上午進行抽籤

負責職員：周先生

『有愛護老』服務專欄

服務對象：

1. 正照顧60歲或以上的體弱長者，例如行動不便、健康欠佳或患有認知障礙症
2. 護老者有深層需要(有照顧壓力、長期病患、高齡或需要社交情緒支援)
3. 被照顧的長者

服務內容：

情緒及壓力評估、邀請；為深層需要護老者舉辦活動及小組；提供支援服務(如陪診、護送、復康用品借用、情緒支援、照顧技巧及社區資源介紹、意見諮詢等)。服務旨在支援深層需要護老者的情緒及需要，以舒緩壓力。有關服務最新的資訊，可留意中心會訊及向當值社工查詢。

汪徵祥：香薰療癒．長者健康管理計劃2025-26

日期時間：第一節：2025年8月29日(星期四)下午2:00-5:00

第二節：2025年11月8日(星期六)下午2:00-5:00

內容：由專業香薰治療師評估健康狀況與需求，透過芳香改善長者睡眠品質、減輕疼痛不適。每位參與者可接受2次香薰治療服務。

對象：1. 患有失眠或慢性疼痛的60歲以上長者或照顧者
2. 獨居或社交孤立長者
3. 曾跌倒、有骨科覆診或長期服用止痛藥優先考慮。

費用：免費（計劃由保良局汪徵祥紀念基金贊助）

名額：12名 負責職員：鍾姑娘



請早前已登記的
會員準時出席

隱蔽長者支援服務專欄

服務目標：

透過外展工作發掘隱蔽長者的

需要及聯繫地區團體，藉此，推廣守望相助及關愛精神，為他們提供即時支援服務。

服務對象：

居於本中心服務範圍內60歲或以上長者因以下原因沒有接受社區支援服務：

- 自理能力較差
- 獨居或同住家人無力提供照顧
- 欠缺社交支援
- 對社區資訊缺乏認識或支援
- 其他特殊情況

服務內容：

輔導服務：提供面談及情緒支援外展工作：透過社工及義工服務，進行定期關顧探訪

轉介服務：提供合適服務轉介或配對

聯絡地區持份者：與地區團體聯繫，發掘區內有需要的隱蔽長者

油尖「搜」望相助計劃2025-探訪活動

日期：2025年11月15日及22日(星期六)

時間：上午9:00-11:30

地點：油尖旺區

集合地點：中心活動室

內容：透過中心搜望大使上門探訪及教授坐式八段錦，
加強社區對隱蔽長者的關懷

對象：搜望大使(中心義工)

費用：全免 名額：15名

負責職員：周先生



11月義工之友聚會

日期：2025年11月12日(星期三)

時間：上午10:00-11:00

地點：中心活動室

內容：介紹與義工有關的最新資訊、
義工服務及活動安排

對象：各組別的中心義工

負責職員：譚姑娘

義工專欄



護老者支援服務專欄

服務目標：

1. 提升護老者的護老知識和技巧
2. 強化對社區資源的認識
3. 擴展護老者的支援網絡
4. 紓緩護老時面對的壓力



服務對象：

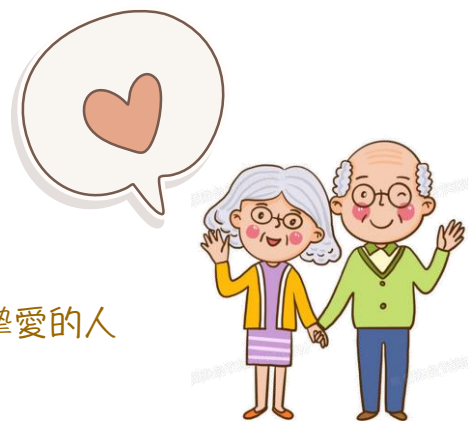
1. 照顧60歲或以上，需要在日常生活的不同範疇長時間由他人照顧長者之人士；
2. 非受薪照顧長者；及
3. 可以是長者的家人或親友，不論年齡、性別及同住與否

服務內容：

為護老者提供身心靈健康、興趣培養及技能建立的活動(如互助小組、社交康樂活動、護老減壓茶聚、提供護老者照顧技巧的訓練、復康器材借用、社區資源轉介和護老壓力紓緩輔導)

有關服務最新的資訊，可留意中心會訊及向當值社工查詢。

「和」您一起Fun享心意



日期：2025年11月3日(星期一)

時間：下午3:30-4:30

地點：大角咀奧海城一期

集合時間：下午2:30

集合地點：中心活動室

內容：一同製作和諧粉彩心意卡，分享祝福給身邊摯愛的人

名額：30名

費用：免費

報名：10月守護天地內報名

負責職員：黎先生

明智選擇私營安老院

日期：2025年11月8日(星期六)

時間：下午12:30-5:00

集合地點：中心活動室

內容：了解私人院舍的運作和服務

費用：免費(參加者需自備車資)

名額：20名

報名：請向負責職員報名

負責職員：黎先生

護老茶聚(4)

日期：2025年11月8日(星期六)

時間：上午9:30-10:30

地點：中心活動室

內容：與護老者共享茶聚，輕鬆一下

名額：8名

費用：\$10

報名：例會報名及收費

負責職員：黎先生



復康用品借用與代購服務

目前提供手杖、輪椅、助行架等復康用品供會員借用，另外有意訂購復康用品的會員可以與社工黎先生聯絡，了解詳情。



照顧者壓力量表



護老者情報站

不論年齡，性別或背景，任何人都可以成為照顧者，而身為照顧者很多時都需要面對照顧壓力。若這些照顧壓力得不到正確的舒緩，會直接影響照顧者的身心健康。以下有一份照顧者壓力自我測驗及建議照顧者的自我照顧方式，在完成測驗後，請計算總分。

請你在看了下列 14 項敘述後，就您實際上照顧的情況，圈選後面的分數。 (如：若您很少感到疲倦，就圈 1 分的位置)	從來沒有	很少如此	有時如此	常常如此
1. 你覺得身體不舒服或心情不好時，還是要照顧他/她	0	1	2	3
2. 感到疲倦	0	1	2	3
3. 體力上負擔重	0	1	2	3
4. 我會受到他/她的情緒影響	0	1	2	3
5. 睡眠被干擾(因為被照顧者在夜裡無法安睡)	0	1	2	3
6. 因為照顧他/她讓你的健康變差了	0	1	2	3
7. 感到心力交瘁	0	1	2	3
8. 照顧他/她讓你精神上覺得痛苦	0	1	2	3
9. 當你和他/她在一起時，會感到生氣	0	1	2	3
10. 因為照顧家人影響到你原先的旅行計畫	0	1	2	3

11. 與親朋好友交往受影響	0	1	2	3
12. 你必須時時刻刻都要注意他/她	0	1	2	3
13. 照顧他/她的支出多，造成負擔	0	1	2	3
14. 不能外出工作，家庭收入受影響	0	1	2	3

將 14 題的分數加起來的總分

1. 總分是0-13分之間：你調適得很好，但是照顧的路是很漫長的，繼續保持下去，加油！
2. 總分是14-25分之間：你已經開始出現一些壓力的徵兆，建議你利用社會資源來減輕照顧壓力，主動打電話詢問有哪些服務可以解決你的困難。
3. 總分是26-42分之間：你目前承受著相當沉重的負擔，強烈建議你立即尋求家人、親友或社會資源的協助，以確保你及被照顧者都能有良好的生活品質。

資料來源：中華民國家庭照顧者關懷總會。家庭照顧者壓力量表。
<https://www.familycare.org.tw/service/10737>

如有需要，可致電中心，向當值社工查詢。

你要記得，你並不孤單！

天氣惡劣情況下中心服務安排

服務／訊號	黃色暴雨	紅色暴雨	黑色暴雨	1號風球	3號風球	8號風球或以上
中心開放、課程、中心室內活動、飯堂服務	✓	✓	△	✓	✓	×
戶外活動	□	×	×	□	×	×

備註：✓= 照常 × =取消 □ =一般情況下照常，但會視乎天氣情況而決定是否繼續進行

△ = 如黑色暴雨訊號在中心正常開放時間內懸掛，中心將維持服務，否則中心服務暫停，直至黑色暴雨訊號除下兩小時後恢復。