



專題 – 開心生活抗抑鬱

根據世界衛生組織指出，預計抑鬱症即將成為人類第二大疾病。於香港，患有抑鬱症的長者數日日漸增加，長者自殺率偏高，當中抑鬱症更是長者自殺的高危因素。坊間亦有多個方法協助長者減低抑鬱情緒，其中一個方法是「建立開心生活模式」，當中由六大元素入手，長者亦不妨一試。

1. 學習正面思想：

自己的想法會影響自己的情緒。很多引致我們不愉快情緒的困擾想法可能是沒有事實根據的，有的更可能是鑽牛角尖及杞人憂天。若果可以抱較積極正面的想法去面對身邊所發生的事情，我們可以嘗試多角度思考，找出較正面的想法，就能夠將困擾想法轉變得合理及符合現實，從而可以減少不愉快及抑鬱情緒的出現。



2. 建立生活目標

生活維持有目標及方向感，能讓人感到生活有意義及充滿動力，有助促進個人心理健康。若感到生活無目標時，可問自己現時的責任，自己的夢想及期盼未來的生活是什麼？這亦有助自己建立生活目標。

3. 懂得欣賞

我們可以嘗試欣賞自己身邊的事物美好的一面。學習保持時刻欣賞的角度，以接納美好的一面去看待事情，細心留意生活中的細微事物(如欣賞公園的花草、主動說出讚美及欣賞的說話等)；另外需要學習欣賞自己。雖然年紀漸老，但仍擁有寶貴的人生經驗及生活智慧，過往有不少貢獻，這些功勞是別人不能奪去的。



4. 主動解決問題

“人生不如意事十常八九”，當面對大小問題時，難免會擔憂或困擾，但只要抱着積極的態度面對，於解難過程中，心情亦會變得較輕鬆坦然。若你發現仍未解決問題，可以再嘗試找出其他應對方法。要相信：“辦法總比難題多”，只要肯嘗試，便沒有後悔的空間了。

5. 注重身體健康

健康是無價的。我們仍然可以透過均衡飲食及適量運動來保持身體健康及減慢衰退，有健康的身體可以減低長者抑鬱的情緒出現。



6. 多參與有意義活動

我們可以主動為自己策劃每天的活動，令生活過得更有意義。透過參與活動(如做義工等)，可加強與人接觸，有助維持社交能力，促進與朋友及親人的關係，以減低患抑鬱的可能性。



資料來源：浸會愛群社會服務處長者服務

【SQS「服務質素標準」話您知】

標準 10：申請和退出服務

➤ 服務單位確保服務使用者獲得清楚明確的資料，知道如何申請接受和退出服務。

2019 年 10 月份月會

日期	時間	內容
2019年9月26日(四) (第一場)	上午 9 時正	介紹 2019 年 10 月份活動及售票
2019年9月27日(五) (第二場)	上午 9 時正	
2019年9月27日(五) (第三場)	下午 2 時正	

【收費活動】*名額有限*，有興趣報名請✓(名額將平均分配)

護士健康檢查_9月 MACS:000122

日期 9月6日(星期五)
時間 上午9時至10時30分
地點 本中心
內容 磅重、量血壓、驗血糖、驗膽固醇。
名額 ①場10人/②場10人/③場10人
費用
□磅重、量血壓：免費
□驗血糖：會員\$10 / 非會員\$20
□驗膽固醇：會員\$35 / 非會員\$45
職員 錢護士 / 廖雅芳 姑娘
備註 1. 活動當天，檢查內容不作更改。
2. 未能參加7月27日之中大健康外展服務的會員可優先報名。



夏季剪髮服務 MACS:000133

日期 9月6日(星期五)
時間 下午2時至4時
地點 本中心
內容 由義工為會員提供剪髮服務。
名額 ①場7人/②場7人/③場6人
費用 會員\$10 / 非會員\$12
義工 許淑庚、何聘堅
職員 陳穎然 姑娘
備註 參加者請先清理頭髮，才到中心理髮。



團團圓圓賀中秋 MACS:000135

日期 9月13日(星期五)
時間 下午2時至3時30分
地點 本中心
內容 由U3A委員統籌活動，與參加者一同玩遊戲、猜燈謎、欣賞表演及抽獎。
名額 ①場19人/②場19人/③場19人
費用 會員\$15
職員 陳穎然 姑娘
備註 每位參加者可獲禮物一份。



9月開心下午茶 MACS:000132

日期 9月26日(星期四)
時間 下午3時至4時
地點 本中心
內容 由U3A委員製作柴魚眉豆粥，讓會員共聚一堂，一同享用下午茶。
名額 ①場9人/②場9人/③場9人
費用 會員\$8
義工 林文女、呂麗鍛、麥倩嫻
職員 陳穎然 姑娘
備註 參加者請準時到達中心，活動開始30分鐘後將不會派發食物。



【護老者專頁】*名額有限*，有興趣報名請✓(名額將平均分)

夏季保健按摩 MACS: 000092

日期 9月4日至9月25日(逢星期三)
時間 上午9時至12時45分
(每節45分鐘)
地點 本中心
節數 4節
內容 按摩師提供足底或肩頸按摩服務。
名額 ①場1人/②場1人/③場1人
費用 會員\$90/ 非會員\$100(每節)
職員 葉春儀 姑娘
備註 1. 足底按摩參加者請在活動前先清潔腳部。
2. 參加者必須購買整個月之節數，如有特別情況，請向葉姑娘查詢。



【護老者專頁】*名額有限*，有興趣報名請✓ (名額將平均分)



護老俱樂部

MACS: 000121

日期 9月6日(星期五) 名額 ①場 5人/②場 5人/③場 5人 (護老者優先)
時間 下午3時至4時30分 費用 會員\$10/非會員\$12
地點 本中心 職員 葉春儀 姑娘
內容 認識壓力的來源，一起分享如何應付壓力來襲，學習及了解紓壓的方法，並一同製作冰皮月餅，再享用茶點，共同渡過一個愉快的下午。



【免費活動】*名額有限*，有興趣報名請✓ (名額將平均分配)



普及健體運動

日期 9月5日(星期四)
時間 上午9時至11時
地點 本中心
內容 由康文署健體教練教授健體操。
名額 ①場 10人/②場 10人/③場 10人
職員 廖雅芳 姑娘
備註 1. 參加者需於提前10分鐘到達中心填寫問卷及同意書。
2. 不設後備名額，逾時5分鐘者，即9時05分即當棄權，名額將由抽籤形式即場抽出後備補上。



羅氏長者學苑 健康課程： 關愛抑鬱防自殺

日期 9月20日(星期五)
時間 上午10時至11時15分
地點 本中心
內容 由香港撒瑪利亞防止自殺會職員主講，消除大眾有關對自殺的謬誤、辨識自殺的徵兆、認識正確處理方法，並講解與抑鬱症的關係。
名額 ①場 12人/②場 12人/③場 12人
職員 張創裕 先生



義線大使

日期 9月28日、10月12日、10月26日、11月9日、11月23日(星期六)
時間 下午3時至4時
地點 本中心
內容 透過活動讓參加者學習聆聽、說話技巧，以便參加者將來透過電話向有需要人士表達真摯的關懷。



提提你：每月壽星 溫馨獻禮

- 7-9月份壽星，請於7-9月期間，帶同會員證到中心領取生日禮物一份及生日卡一張。最遲可於2019年10月5日(六)前取回禮物及生日卡，逾期作自動放棄論。
- 會員可自行到取或請親友代領，但必須帶同有效會員證。



【免費活動】*名額有限*，有興趣報名請✓(名額將平均分配)

流感疫苗注射 2019



日期 10月14日(星期一)
時間 上午9時至11時
地點 本中心
費用 1)50歲或以上人士(費用『全免』)
2)10-49歲人士(收費\$170)

職員 廖雅芳 姑娘

- 備註
1. 是次服務由「保良局康復一站通」提供服務。
 2. 對雞蛋、新霉素或流感疫苗有過敏反應的人;在注射當日身體不適或有發熱症狀的人都不宜接受注射。
 3. 不適合服用抗凝血藥物人士注射。
 4. 有興趣的會員請先留名登記，職員會個別聯絡及填寫表格。
 5. 為著疫苗注射當天流程順利，參加者必需在注射日期前填妥表格。
 6. **是次中心提供四價疫苗注射。**
 7. 是次活動名額有限，額滿即止。



三花_講座暨奶粉售賣

日期 9月12日(星期四)
時間 上午9時30分至11時15分(售完即止)
地點 本中心

內容 三花職員講解益智醒腦食療法的主題。
講座後，開始售賣奶粉。

名額 200人

職員 廖雅芳 姑娘

- 備註
1. 三花高鈣活關節奶粉(800克)之前簡稱(健骨)，現更改為(活關節)。
 2. 只限本中心會員親身登記。(不接受電話登記)。
 3. 登記日期截至9月7日(六)，下午4時為止。
 4. 供應商最終決定來貨量，本中心不能保證會員可獲預訂的數量。
如有更改，本中心將張貼告示於中心，供會員詳閱。
 5. 活動當天不進行購買餘下的奶粉，如未能在截止日期前登記奶粉之會員，需於下次活動時間才可購買。
 6. 登記購買奶粉的參加者，務必於登記時出示有效會員證。
 7. 售賣奶粉當日，敬請會員出示訂購登會當天登記之參加者，需於記紙及會員証。
 8. 如未能在月3場月會結束後才可接受登記。
 9. 因三花奶粉貨源重整，訂購量少於30罐活動則會取消，詳情請留意中心告示。

(每人最多可預訂4罐，額滿即止)

三花產品售價：

三花柏齡高鈣奶粉(800克)...\$75
三花雙效奶粉 (800克)...\$100
三花高鈣活關節奶粉(800克)...\$85



【免費活動】<名額不限>，歡迎即日參與

中秋節-地區安老探訪

日期 9月2日至9月13日

時間 待定

地點 家訪

內容 現招募探訪義工，上門探訪及關懷雙老、獨居長者。



職員 王穎恩 姑娘

備註 有興趣者先進行登記，王姑娘再個別通知。



【免費活動】<名額不限>，歡迎即日參與

衛生署講座_認知障礙症溝通技巧

日期 9月19日(星期四)
 時間 上午10時15分至11時15分
 地點 本中心
 內容 藉著衛生署註冊護士講解與認知障礙症患者溝通之道及緬懷活動。
 職員 廖雅芳 姑娘



即場登記活動 (不需預先報名)

項目	內容	日期/時間/地點	對象
晨早健康舞	大家齊跳健康舞，身體健康又輕鬆。	9月2、4、9、11、13、18、19、20、23及25日 上午9時 (本中心)	會員 / 非會員
耆暉量血壓	透過 e 體健系統，為長者提供量血壓服務，持續監察血壓情況。	9月4、11、18及25日(三) 9月7、21及28日(六) 下午2時 (本中心)	會員 / 非會員
新聞天地	職員與會員分享時事。	9月4、10、17、18、24及25日 上午9時45分 (本中心)	會員 / 非會員
健樂閣	提供肩膀按摩器、按摩椅及肩膀電熱毯供會員免費借用，舒緩身體痛症。	9月5、12及19日(四) 上午9時30分 (本中心) 上午9時15分抽籤派籌，名額10名。	會員 / 非會員
卡拉 OK 知音匯	會員可獻唱時代曲和粵曲，與眾同樂。	9月7、21及28日(六) 上午9時30分(本中心)	會員
Switch 體感遊戲體驗	試玩體感電視遊戲機，寓運動於娛樂。	9月12及19日(四) 下午2時 (本中心)	會員 / 非會員
IPAD 自由樂	會員可借用 IPAD，於中心範圍內使用。	9月19、21及30日 下午2時 (本中心)	會員
微電影欣賞	欣賞微電影 - 《一雙》。	9月21日(六) 上午10時 (本中心)	會員 / 非會員

外出活動 / 會議提醒

項目	內容	日期/時間/地點	對象
U3A 會議	讓委員商討 U3A 活動安排。	9月5日(四) 下午2時 (本中心)	U3A 委員
老有所為探訪	與青協小義工手語交流	9月7日(六) 下午3時 (本中心)	老有所為成員
U3A 團隊精神日	透過遊戲及領袖訓練，凝聚各中心的 U3A 聯席委員。	9月20日(五) 下午2時 (溫林美賢耆暉中心)	已報名的 U3A 委員

外出活動 / 會議提醒

項目	內容	日期/時間/地點	對象
老有所為- 外出探訪	外出探訪, 手語表演	探訪手語練習: 8月31日(六) 下午3時(本中心) 9月7日(六) 下午2時(本中心) 探訪: 9月11日(三) 上午11時(本中心集合) 下午1時(本中心集合)	老有所為 成員

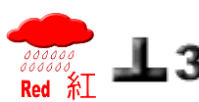

【特別報告 / 活動】

1. 秋季水墨班第一堂於9月16日(一)上午10時開始舉行, 敬請舊生依日期準時出席。
2. 秋季書法班第一堂於9月17日(二)上午9時30分開始舉行, 敬請舊生依日期準時出席。
3. 秋季畫班第一堂於9月17日(二)上午10時30分開始舉行, 敬請舊生依日期準時出席。
4. 唱好英文歌第一堂於9月25日(三)下午2時30分開始舉行, 敬請舊生依日期準時出席
5. 社區飯堂報告
 - 9月3日(二)上午9時將售賣9月16日至9月28日的早、午、晚餐飯票。
 - 9月10日(二)中午12時30分為夏季社區飯堂會議, 歡迎有興趣社區飯堂服務使用者參與。
 - 9月16日(一)上午9時將售賣9月30日至10月12日的早、午、晚餐飯票。
 - 9月23日(一)上午9時將售賣10月14日至10月26日的早、午、晚餐飯票。
6. 中心登記偶到分為上午及下午兩個時段, 上午時間為8時30分至1時, 下午時間為1時至5時30分, 會員進入中心, 必須攜帶會員証, 到櫃位電腦登記偶到。
7. 已登記聯區物資的長者, 請於9月13日(五)下午5時前到中心領取禮物一份, 否則當棄權論。
8. 「迪士尼賞義工行動 2019/20」第一期現正接受登記, 長者可帶同義工簿及身份證, 自行向王姑娘登記(中心不會主動為個別長者登記)。義工必需由2019年4月1日至2020年3月31日期間, 於保良局(任何單位)服務超過10小時及在本年度未經本局或其他機構取得「迪士尼賞義工行動 2019/20」一日入場門票, 每人每年只可登記一次並只獲發一張門票, 門票不得轉讓或兌換現金。登記截止日期為9月11日(三)。

惡劣天氣安排

中心以會員安全為首要考慮, 會員亦應按自己所在地區的天氣、路面交通及安全情況, 自行決定是否前往中心接受服務。如有疑問, 請致電 2997 0206 與本中心職員聯絡。



懸掛訊號	中心 開放	室內活動 /班組	戶外活動 /班組
雷暴警告/ 黃色暴雨警告/ 一號風球 	✓	✓	✓
紅色暴雨警告/ 三號風球 	✓	✓	✗
黑色暴雨警告/ 八號或以上風球 	✗	✗	✗

護老·小城·大事

居家安老——這是大部份長者的心願。長者希望可以留在自己熟悉的社區安享晚年。如長者留在家中接受照顧及護理的確可以促進長者的心理健康。無可否認，如家中有需要護理的長者，例如一些長期病患或認知障礙的長者，作為護老者的壓力亦相應會增加。護老者往往常因自己本身的工作加上照顧家中長者的責任而填滿了護老者的生活，往往忽略了自己休息鬆弛的時間。護老者亦需要一個歇息的機會，當中的自我鬆弛亦無異是一個簡單易學的方法。

自我鬆弛練習建議

1. 找一個不受騷擾的地方，如自己的睡房，或預先告訴家人於指定的時間內不要打擾。
2. 選一張有靠背及扶手的椅子，舒服地坐下，雙腳要著地，隨後合上眼睛。
3. 將身體保持鬆弛狀態後，集中注意自己的呼吸，呼吸要慢，均勻及順其自然。

吸氣時要默默數：一、二、三、四、五；

呼氣時亦需要數：一、二、三、四、五。呼吸練習可以重覆多次。

4. 呼吸平穩及有規律後，可嘗試將拳頭握緊，跟着放鬆，此時的感覺就是鬆弛狀態。
5. 練習逐步鬆弛，先由腳部開始做起，抽緊腳板的肌肉，然後放鬆，保持放鬆；跟着是抽緊小腿肌肉，再放鬆，如此類推。到大腿、臀部、手部、頸部、面部、頭部至全身放鬆為止，每部分可以做多次。
6. 鬆弛練習每次約15分鐘已足夠，完成之後，要慢慢回復正常。
7. 若可每天做一次，對身體有莫大好處。但需留意於吃飽之後的兩小時內則不宜進行。

資訊來源：救世軍《家居護老者手冊》



護老自修室

九月的「每月之書」是由進一步多媒體有限公司出版的《護老心事》。書中主要節錄多個護老者的經歷分享，透過分享，以表達對社區上的護老者的支持，令大家能夠於護老路上互相扶持學習，於同行者的扶持下，可陪伴被照顧者繼續走下去。

【每月之書】

《護老心事》

進一步多媒體有限公司(2016年11月)

分類：生活勵志 心靈分享(F002)

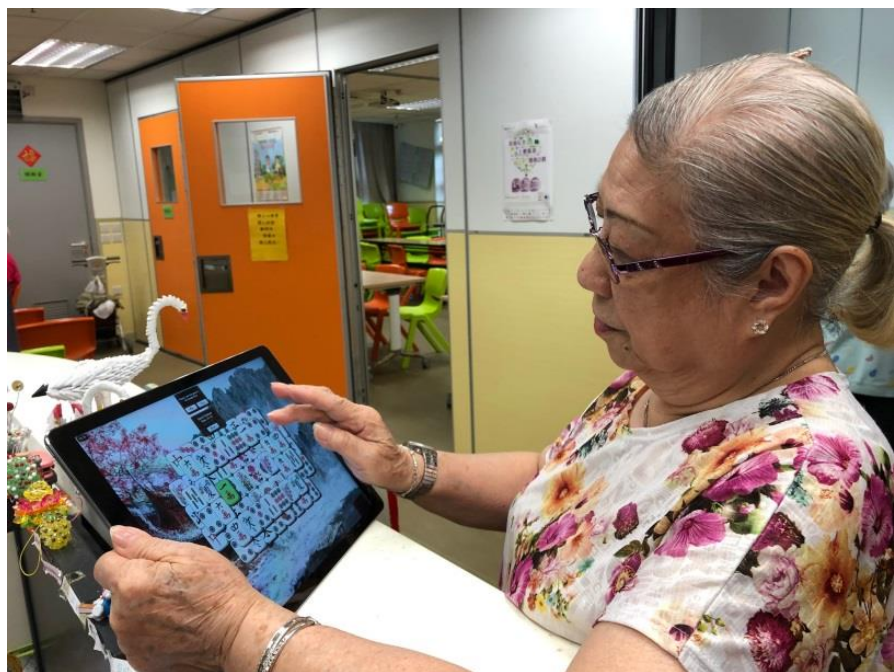
地址：將軍澳貿泰路八號茵怡花園第一座平台一樓
電話：2997 0206 傳真：2997 0236
電郵：vicwoodchong.nec@poleungkuk.org.hk
保良局安老服務網：
<http://elderly.poleungkuk.org.hk/tc/index.aspx>

中心開放時間：

星期一至五：上午 8 時 45 分至下午 5 時
星期六：上午 9 時至下午 4 時
星期日及公眾假期休息

快樂小故事

愉快學習-麥炎卿



「好多謝姑娘幫我喺 iPad 上面裝咗『麻雀』，而家我可以玩『對對碰』，或者同人咁對戰打牌又得！」炎卿很高興地告訴職員。原來炎卿的家人早前給她一台平板電腦，可是她還未學會如何安裝遊戲，所以請中心職員教她安裝遊戲，自此她便隨時可以打麻雀了，可見玩科技產



品並不是年輕人的專利呢！

另外，今年她重拾課本，於中心報讀手語班及普通話班，她笑言：「現在的普通話進步了！上課時可以即時與導師對話練習，發音不正確時可以即時糾正！」對於能在長者中心上課，炎卿感到開心，因為可以跟一班老友記一起學習，又能維繫感情！

《快樂小故事》正接受會員投稿，成功刊登者可贈獲小禮物一份，歡迎向張先生查詢！



義工快訊 <國際義工日>

1985 年第 40 屆聯合國大會通過決議，訂定每年十二月五日為「國際義工日」(International Volunteer Day)，目的是表揚義務工作者對社會的貢獻，提高各界對義工服務的認識，確認義工的貢獻，加強義工服務的聯繫和支援，以及進一步推廣義務工作。

聯合國亦藉此鼓勵全球各地政府及團體，於當天（國際義工日）舉行活動，呼籲社會人士支持及參與義務工作。可見，義工對人們來說，是重要的「資產」。因此，歡迎大家登記成為義工，與「莊老」一起將愛心溫暖帶給有需要的人！

如果想知多 D 義工活動，歡迎與中心職員王姑娘聯絡。

活動預告

OGCIO 長者探訪	-9 月至 10 月
中秋節-地區安老探訪	-9 月
老有所為探訪	-9 月
義線大使	-9 月

關心您的 1+1，透過先進的電子系統(e 體健+長者電話支援系統)，關心您的需要，詳情可向廖姑娘查詢：



藉先進的健康量度系統(量血壓、血含氧量、體溫、體重/BMI)，輕易地將數據上載在互聯網上，再加上透過智能電話、平板電腦等方便地了解參加者的身體狀況及體驗健康管理的方便。

「長者電話支援服務系統」計劃

目的：
1. 增設電話報平安系統服務，加強中心個案管理及電話慰問服務
2. 協助中心推行活動、資訊發放

服務對象：中心個案、隱蔽長者 及 中心已登記參與本服務的會員

①每天定時慰問 – 長者必須回應

與長者一同協定每天的致電時間

例子：「您好！里個電話係由保良局莊啟程耆暉中心撥出，每日定時慰問你的情況，請按 1 字表示您已經聽到里個錄音，但如果有其他協助，需要支援，請即按 9 字，我地會盡快聯絡返您，多謝！拜拜！」

②中心活動、特別資訊發放或祝賀 – 長者不需回應

1. 酷熱天氣警告
2. 農曆新年、端午節、中秋節、長者日、冬至等特別節慶
3. 溫馨提提您-提示出席已報名活動



如有任何查詢，
歡迎與中心職員聯絡了解更多詳情。

保良局莊啟程耆暉中心同工：

林新慧、陳穎然、張創裕、郝彩霞、王穎恩、葉春儀、廖雅芳、鄭妙旋、
謝慶玉、劉麗君、譚美儀

☆入會須知☆

服務對象	年費	備註
金咭會員 - 60 歲或以上	\$21	請於中心開放時間內親臨辦理入會手續，並請攜帶： 1. 身份證 2. 半身正面近照 1 張 3. 會員年費
銀咭會員 - 50-59 歲社區人士	\$50	
護老者會員 - 年滿 18 歲而需要照顧長者之人士	免費	

歡迎瀏覽本中心網頁



健康資訊速遞 – 椎間盤突出與坐骨神經痛

步行或運動時，下肢一路受壓，尤其跑步運動時間長，動作不斷重覆，或姿勢不佳，常會導致受傷。

步行過程中，每一步都會產生衝擊力，除了腳以外，頸部、背部都會構成長期壓力，可以導致坐骨神經痛、椎間盤突出等症狀。

坐骨神經痛與椎間盤突出

坐骨神經痛指臀部、大腿、小腿下背痛，可令人痛不欲生。椎間盤突出則很可怕，椎間盤是脊椎骨之間用作吸震與緩衝的軟骨，受擠壓而破裂或「擠出」，脊椎失去了緩衝，也壓迫到脊神經根。

坐骨神經是人體最大的周邊神經，從脊椎的下段一路延伸到腳掌，受傷時所經之處都可能發生疼痛。

症狀

椎間盤突出的常見症狀是背痛，背痛亦可合併延伸腿部刺痛，尤其在向俯身或向側拗腰時，就很可能是椎間盤突出加上坐骨神經痛一齊發生。通常僅單側有症狀，椎間盤突出後，多半在一段時間後會縮回來，但需做詳細檢查。

併發症

患上這痛症，壓力有可能會轉移至其它椎間關節，導致關節炎。如果脊髓受壓，長久會下肢無力，大小便功能失調，失去會陰肛門周邊的感覺，問題嚴重。

復原時間

根據對治療的反應程度，約可在數週至數月間痊癒。大部分患者都不需動手術。

治理

如懷疑患上，應停止體育活動，可維持適度日常活動，劇烈疼痛可能需要臥床休息1-2日，以熱敷舒緩背肌僵直。

治療後，醫生會協助患者恢復脊椎的活動能力。症狀嚴重時，醫生可能會施肌肉鬆弛劑或強效止痛藥，甚至硬脊膜外注射緩解痛楚。假使保守治療無法改善，就可能以手術來移除椎間盤突出的部份。

部份資料來源：《Jeff Galloway 跑步創傷治療手冊》

