



體力透支?
情緒影響?容易生氣?影響與親朋好友交往?



專題 — <減壓小貼士>

「你的壓力大嗎?」



財政負擔?
感到疲倦?健康受影響?睡眠被干擾?

面對生活上不同的壓力事件如患病、長期護理壓力、社會環境等，讓人很容易出現壓力，甚或嚴重影響我們的情緒及狀態。以下是可供參考的小貼士，讓各位嘗試找尋合適自己的紓壓方法!

1 保持社交生活 - 鼓勵多參與社交活動，認識新朋友及擴大社交圈子。

2 維持平衡生活 - 平衡家庭生活及私人時間，保持運動習慣、要有充足的睡眠和注意均衡飲食。

3 培養個人興趣 - 鼓勵培養個人興趣及嗜好，保持心境開朗。

4 學習鬆弛技巧 - 學習鬆弛技巧、腹式呼吸和肌肉鬆弛練習，紓緩壓力及緊張情緒。

5 建立正面人生觀 - 培養正面及積極的態度，接受個人的差異及限制，肯定自己對長者的照顧和付出的努力。

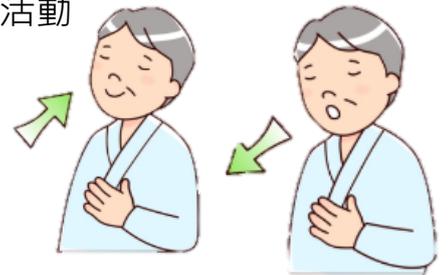
6 主動尋求幫助 - 尋求家人協助或適當的社會資源，減輕負擔。如有需要，可向社工查詢及求助。



身心鬆弛-腹式呼吸法

目的是希望透過調節呼吸達到放鬆效果，以下是簡單步驟:

- 編定一段不受干擾的時間(大約 10-20 分鐘)，停下一切活動
- 把腳放在地上，背靠椅背、閉上眼睛
- 雙手放在小腹上或平放在身旁，盡量放鬆全身
- 深而緩慢地用鼻吸入一口氣，吸氣時腹部自然膨脹
- 把這口氣忍住 3-5 秒
- 慢慢地用口呼氣，呼氣時盡量使小腹凹下
- 每一次深呼吸後，保持正常呼吸大概 10 秒，然後再重複深呼吸的步驟
- 大概做 6-7 次深呼吸後便可以安靜的坐著休息



資料來源: http://www.ucep.org.hk/specialist_idea/detail.php?rec=25

【SQS「服務質素標準」話您知】

標準 9：服務單位採取一切合理步驟，以確保職員和服務使用者處身於安全的環境。。

2019 年 9 月份月會

日期	時間	內容
2019年8月29日(四) (第一場)	上午 9 時正	介紹 2019 年 9 月份活動及售票
2019年8月30日(五) (第二場)	上午 9 時正	
2019年8月30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)



8月開心下午茶

MACS:000108

日期 8月15日(星期四)

時間 下午3時至4時

地點 本中心

內容 由U3A委員製作木瓜蓮子雪耳糖水，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 潘玉蓮、李月珠、麥炎卿

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)



護老俱樂部

MACS: 000113

日期 8月1日(星期四)

時間 下午3時至4時30分

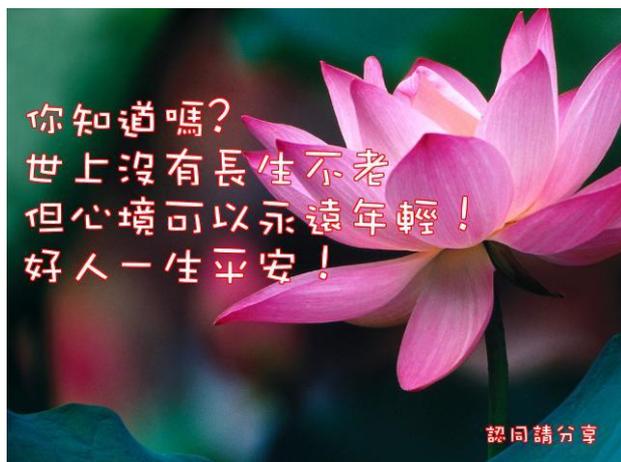
地點 本中心

內容 一起分享老化過程中的身心轉變及探討保持心境年輕之道，並享用茶點，共同渡過一個愉快的下午。

名額 ①場 5人/②場 5人/③場 5人 (護老者優先)

費用 會員\$10/非會員\$12

職員 張創裕 先生



夏季保健按摩

MACS:000092

日期 8月7日至8月28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 陳穎然 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，請向陳姑娘查詢。



【認知障礙支援服務】*名額有限*，有興趣報名請✓ (名額將平均分配)



舒筋活絡健體班

MACS:000109

日期 8月7日至10月9日(逢星期三)

時間 上午10時15分至11時15分

地點 本中心

堂數 10堂

內容 體適能教練教授針對性的訓練，如肩、頸、手、腰、背、膝等長者常見痛症，另教授程序記憶的運動操，讓參加者學以致用於日常生活中，建立健康的生活模式。

備註 此活動獲保良局汪徵祥紀念基金贊助。

名額 ①場 7人/②場 7人/③場 6人

費用 會員\$50

導師 黃錦珍

職員 陳穎然 姑娘



【免費活動】*名額有限*，有興趣報名請✓ (名額將平均分配)



知藥用藥講座

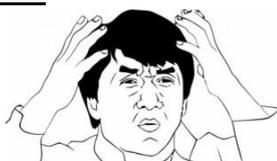
日期 8月1日(星期四)
時間 上午10時至11時
地點 本中心
內容 由聖雅各福群會藥療輔導服務配藥員為參加者講解藥物貯存、分辨處方和非處方藥物、服食藥物時間分配、忘記服藥處理的問題。
名額 ①場 15人/②場 15人/③場 15人
職員 郝彩霞 姑娘
備註 1. 參加者需準時出席。
2. 活動中會記錄參加者姓名，協作團體作內部記錄。
3. 活動不設後備名額，逾時5分鐘者，即當棄權，名額將以抽籤形式即場抽出後備補上。



羅氏長者學苑_健康課程：

認識精神壓力

日期 8月8日(星期四)
時間 下午3時至4時
地點 本中心
內容 認識精神健康主題，探討如何調節心態去應對壓力。
名額 ①場 5人/②場 5人/③場 5人
職員 張創裕 先生



保良局賣旗日

日期 8月28日(星期三)
時間 上午8時至11時
地點 戶外
內容 本局一年一度賣旗籌款，籌募經費，以提供優質服務。現招募賣旗日義工。
名額 ①場 4人/②場 3人/③場 3人
職員 王穎恩 姑娘
備註 工作人員將個別聯絡參加者領取旗袋。



青協親子探訪

日期 8月22日(星期四)
時間 下午3時至4時
內容 由父母帶同小孩子到中心探訪長者，一同玩遊戲、唱歌及表演。
名額 ①場 7人/②場 7人/③場 6人
職員 陳穎然 姑娘
備註 活動不設後備名額，逾時5分鐘者，即當棄權，名額將由抽籤形式即場抽出後備



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)

雅培_講座暨營養粉售賣

日期 8月8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 由雅培職員講解健康主題-「糖尿病舞動健康」，講座後，開始售賣營養粉。

名額 200人

職員 廖雅芳 姑娘

- 備註
1. 只限本中心會員登記。(不接受電話登記)
 2. 登記日期截至8月3日(六)，下午4時為止。
 3. 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。
 4. 活動當天不進行購買餘下的營養粉，如未能在截止日期前登記營養粉之會員，需於下次活動時間才可購買。
 5. 登記購買營養粉的參加者，務必於登記時出示有效會員證。
 6. 售賣營養粉當日，敬請會員出示訂購登記紙及會員証。
 7. 如未能在月會當天登記之參加者，需於3場月會結束後才可接受登記。

雅培產品售價：

金裝加營素(400克)呔呢嗶味...\$78
金裝加營素(900克)呔呢嗶味...\$163
金裝加營素(900克)朱古力味...\$163
怡保康(400克).....\$90.5
怡保康(850克).....\$205.5
活力加營素(900克)呔呢味.....\$190
低糖加營素(850克).....\$168



【免費活動】<名額不限>，歡迎即日參與

衛生署講座_肩周炎

日期 8月22日(星期四) 內容 由衛生署註冊護士講解肩部的護理、減低關節僵硬的方法及示範肩部運動。
時間 上午10時15分至11時15分
地點 本中心 職員 廖雅芳 姑娘



【特別報告 / 活動】

1. 社區飯堂報告
 - 8月5日(一)上午9時將售賣8月19日至8月31日的早、午、晚餐飯票。
 - 8月19日(一)上午9時將售賣9月2日至9月13日的早、午、晚餐飯票。
2. 粵曲班第三期第一堂於8月27日(二)下午2時開始舉行，敬請舊生依日期準時出席。
3. 衛生署之慢性腰膝疼痛小組第一堂於8月2日(五)下午2時15分開始舉行，敬請已報名的會員依日期準時出席。

人事動向



謝慶玉

大家好！我叫謝慶玉，大家可以叫我呀玉，是中心的全職庶務員，好開心在莊啟程耆暉中心認識各位同工及老友記，我會盡力為大家服務，在工作中如有不足之處，請大家多多指教。



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。	8月1、2、9、12、15、16、22、23及26日 上午9時 (本中心)	會員 / 非會員
健樂閣	提供按摩器如按摩椅、肩膀及電熱毯供會員免費借用，舒緩身體痛症。	8月1、8、15及22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
IPAD 自由樂	會員可借用IPAD，於中心範圍內使用。	8月2、9及15日 上午9時30分 (本中心)	會員
卡啦 OK 知音匯	會員可獻唱時代曲和粵曲，與眾同樂。	8月3、10、17、24及31日(六) 上午9時30分 (本中心)	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。	8月3、10、17、24及31日(六) 8月7、14、21及28日(三) 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。	8月7、13、14、20、21、27及28日 上午9時45分 (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
老有所為 外出探訪	與青協小義工手語交流	8月7及14日(三) 上午11時 (本中心集合) 8月16日(五) 下午1時 (本中心)	老有所為 成員
耆青小丑 雜耍培訓班	學習進階雜耍技巧。	8月3、10、17及24日(六) 下午2時 (本中心)	耆青小丑 隊員
中秋活動會議	與U3A委員商討中秋活動安排。	8月16日(五) 上午9時30分 (本中心)	U3A委員
中心委員會	提供平台予會員多參與及商討中心事務。	8月29日(四) 下午2時15分 (本中心)	中心委員會 委員

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、廖雅芳、鄭妙旋、謝慶玉、劉麗君、譚美儀

☆入會須知☆

歡迎瀏覽本中心網頁

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	



護老·小城·大事

認知障礙症通常在晚年開始發病。由於腦部功能及智能受損，記憶力逐漸衰退，而影響日常起居生活。常見的問題如無法處理繁瑣的事務、理財、煮食、胡亂放置物品等，嚴重的可能在熟悉的環境迷途。除此以外，患者的語言能力逐漸下降，言語變得重複而詞不達意及無法理解溝通的內容。若再遇上生活的壓力，情緒困擾，更會容易出現性格轉變。認知障礙症患者最終會失去自我照顧能力，因此，家人或護老者應為認知障礙症患者悉心安排，調整家居環境，利用環境提示及刺激，以儘量減輕患者的功能障礙，協助患者善用剩餘能力，並且給予支持、鼓勵、關懷和體諒，務求患者能維持豐盛而有尊嚴的晚年生活。

舒適的家

- 應該是長者熟悉的、擁有家庭化的擺設，且感覺輕鬆自如。
- 最好保持舊有的傢具擺放格局，如非必要，避免更換傢具或作大型裝修。

安全的環境

- 充足的光線及寧靜的環境，能讓長者較易專注於室內的事物。
- 寬敞沒有雜物的通道，合適的防滑用具，可減低跌倒的機會，有助避免碰撞或意外發生。
- 避免裝置大型的玻璃門、窗或鏡子，因為所產生的影像，容易混淆長者對環境的判斷。
- 利器或危險物品，如剪刀、漂白水、清潔劑等應好好收藏，以免誤用而發生意外。

作息有序

- 平日應建立一個有規律的生活節奏，例如：
定時進餐，日間安排適量的活動，晚上依時上床休息。



適度的刺激

- 經常開啟窗戶，除了讓空氣流通外，更能讓長者感受到天氣的變化及時間的改變。
- 儘量安排長者參與或完成一些熟悉的活動，如：簡單的家務及梳頭、穿衣等自理活動。
- 定期安排長者能力所及的消閒活動、戶外活動、及與親友聚會等，都能幫助長者生活更豐富。

導向元素

- 利用一些家居用品或溝通技巧，幫助患者對人、物、時間及空間的掌握及適應。例如在不同房間放置大的日曆及時鐘於當眼處，有助長者察覺時間的改變。

環境記憶提示

- 在有需要的地方，可貼上患者容易明白的標記，如不同的顏色，圖片或詞語，有助長者記憶物品放置的位置。例如廁所門貼上相關圖片以提示活動區域的功能。
- 在出入口處貼上重要事項的記憶提示，如「關掉爐火」、「電掣」、「帶鑰匙」等，均有助提示長者完成外出前的重要事項。

資訊來源：衛生署 - 長者健康服務網站

護老自修室

八月的「每月之書」是由寫樂文化有限公司出版的《無壓力，老後照顧大百科》。書中作者摘錄了一些長者日常護理常識、常見疾病對策及緊急情況的知識與對策。如會員對此書籍感興趣的話，歡迎大家向中心職員查詢及借閱各項護老書籍。

【每月之書】

《無壓力，老後照顧大百科》

寫樂文化有限公司(2014年出版)

分類：家居照顧疾病痛症(B027)

快樂小故事

樂於助人的好義工-明婆婆

最近每天吃飯時都看見一位義工總是匆忙用湯泡飯第一個吃完，就趕着問職員拿一個飯袋出門，細問之下原來是因為中心有位婆婆之前跌倒入院，她是一個獨居長者，沒有親人照顧，出院後因骨質疏鬆、腰痛而無法行走，義工知道後主動要求送飯上門，幫助解決吃飯問題，為了讓婆婆能吃到新鮮飯菜，她就急着送飯，她的口頭禪是「幫到人，自己快樂」，表現了崇高的做人精神，值得學習。

《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 <香港義務工作的起源>

古時香港人口不多，人們以捕魚為生，為一小漁村。至開埠初期，香港人口逐漸增加，當時人們比較貧困，使很多人缺乏糧食。當時在港的外國傳教士和修女經常為有需要的人提供食、醫療和教育的援助，幫助人們解決困境。這時不少有教會背景的社會服務團體誕生，而其中不少的服務均由義工提供。

至七十年代，香港經濟起飛，人們的經濟狀況不斷改善，教會的救濟服務才漸漸停止。而香港的人口一直增長，為了幫助當時的貧困人士得到醫療和緊急的援助，一些慈善機構相繼成立。這些機構成立初期均由創辦人及一群義工提供服務，其後始加入受薪職員。這可算是香港義務工作的起源。

如果想知道多 D 義工活動，歡迎與中心職員王姑娘聯絡。

活動預告

- 8 月至 10 月 - OGCIO 長者探訪
- 8 月 28 日(三) - 保良局賣旗日
- 8 月至 9 月 - 老有所為探訪
- 9 月 - 義線

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  	✗	✗	✗

健康資訊速遞 - 行樓梯會使膝蓋受傷？

行樓梯會傷膝，大家都聽過很多次，傷膝元兇真的是行樓梯嗎？卻又不一定。正常的膝關節承重能力十分強大，但常常聽到別人說一走樓梯膝蓋就痛，所為何事？這是因為其膝蓋早已經受損、退化、或者太肥，以致行樓梯膝蓋格外痛苦，而非行樓梯讓該處受傷。所以膝蓋健康的，大可放心利用樓梯鍛鍊。

一步一級上，保護關節更消脂

上樓梯主要是用大腿肌力，對膝和腳踝關節影響較小。但要注意提膝屈曲向上撐，力量都集中在膝部，切忌膝部內旋，會令該處受到不必要的壓力。一步一級向走，屈膝角度大概是 30 度，如果一步兩級，就要用大概 70 度，膝蓋的負荷就大大提升。再者，一步一級地行樓梯，一分鐘可消耗 8.5 卡路里；若一步兩級行一分鐘，則消耗 9.2 卡路里，故行一級的減肥效益較大，能消耗較多卡路里，所以為健康計，上樓梯還是一步一級為妙。

落樓梯有技巧

落樓梯膝蓋和腳踝都要承受全身六倍重量，長久下去膝部或會受不了，但也不是沒有辦法克服。我們要注意着地腳姿勢，如果直接用腳跟落地，膝關節會垂直鎖扣，力量將直接往上衝擊膝關節和韌帶，久而久之再強的膝部也會勞損。落梯級時宜腳尖先着地，再到腳踝，腳掌會先緩衝部份力量，再到膝蓋緩衝，壓力經兩次緩衝，就會減掉。

日常鍛鍊

無論閣下受傷與否，增強大腿肌力，都可以保護膝關節，例如強化大腿前面的四頭肌，可以多做一些弓箭步、深蹲，強化大腿後面股四頭肌，能使跑步時、攀山時膝蓋更有力。

如果行樓梯時膝部疼痛，這意味着膝蓋出現問題，應及早找醫生檢查，讓醫者判斷你是否要向樓梯說再見。



關心您的 1+1，透過先進的電子系統(e 体健+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，但如果還有其他協助，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

- 酷熱天氣警告
- 農曆新年、端午節、中秋節、長者日、冬至等特別節慶
- 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。

