



保良局
PO LEUNG KUK

保良局溫林美賢耆暉中心

2023年10月通訊

照顧者月

近年社會日漸發現照顧者壓力越來越大的問題，所以提倡10月是「照顧者月」。祈望社會更加關注照顧者。

照顧者在家中長期照顧有需要的家人，實在不容易。照顧者難免感到身心疲累，往往容易忽略照顧自己。照顧者需要有喘息空間，照顧長者同時亦要愛惜自己，於這種平衡的狀態下才可走得持久，走得更遠。適逢本月為「照顧者月」，就讓我們學習愛自己，妥善減壓，保持身心健康。勿疏忽自己，要保持充足的睡眠，恆常運動和注意飲食均衡。



以下資料由衛生署 長者健康服務網站提供：

1. 保持社交生活與友情，閒談令人輕鬆，聽取意見有助分析解困。
2. 學習鬆弛技巧如深呼吸和肌肉鬆弛練習，有助放鬆與平靜。
3. 尋找適當的社會資源，減輕負擔，例如參加家屬小組相互交流學習，向醫護人員諮詢技巧與方法，使用日間護理或短暫住宿服務，以便自己可以休息或度假等等。
4. 維持對自己正面的評價，肯定自己對患者的照顧和付出的努力。
5. 避免使用不恰當的方法去處理壓力，例如否認與逃避、依賴藥物或酒精等。
6. 常持積極正面的態度，對前景懷抱希望。

照顧者面對沉重壓力，毋須孤身作戰，應尋求不同途徑減輕，提升生活質素。辦法總比困難多，中心希望與各位照顧者「同行分擔」，只要願意踏出第一步尋求協助，總有辦法解決困難。

重要資訊

除了驗血糖服務或特別列明的活動外，所有中心活動將在本月的

首個報名日透過實體方式報名，而月訊亦會列明首個報名日的日期。

10月份的首個報名日為：10月9日 星期一 上午10時開始



名稱	內容	負責職員
健康及生活推廣活動		
驗血糖服務 	日期： 10月10日(星期二) 時間： 上午 8:15 – 9:00 地點： 樂融天地 名額： 50位 費用： \$10 報名方法： 可於例會後向職員報名。 程序安排： 當日參與驗血糖的會員需帶同驗血糖票到中心，並按票上的號碼有秩序輪候，若遲了三個號碼，需重新由最尾輪候，敬請各位準時。謝謝。 <u>*驗血糖需於餐後兩小時後進行，請按身體情況決定是否適合參加*</u>	
衛生署_健康講座 	主題： 認識中風 日期： 10月10日(星期二) 地點： 樂居天地 時間： 上午 10:00 – 11:00 名額： 20位 內容： 近年來香港中風的人數越來越多，現已成為香港主要的殺手病之一。所以要預防中風的發生，就需要注意日常的生活習慣，避免血管硬化的產生。 協作機構： 衛生署九龍城區長者健康外展隊	梁煥兒 姑娘
「擁抱健康」計劃	日期： 待定 名額： 每組 10位 費用： 全免 地點： 尖沙咀 (由職員帶領一同乘搭公共交通工具前往) 對象： 1) 過往沒有參加過「擁抱健康」計劃及 2) 領取綜援或長者生活津貼之有效會員 內容： 資助到時代醫療服務中心作一次全身體格檢查，包括：肺部X-光、驗血、大小便化驗。 報名方法： 即日起向職員查詢/報名，再由負責職員致電安排登記及簡介計劃內容。	

名稱	內容	負責職員
教育及發展活動		
法式滾球	日期： 10月9、16及30日(星期一) 時間： 下午2:00-3:00及3:00-4:00 地點： 樂居天地 名額： 8位 內容： 透過體驗法式滾球，訓練手眼協調及四肢運動。 登記日期：如老友記希望參加，歡迎向社工謝以恆了解。	謝以恆先生
「賢老」畫廊	日期： 10月3、10、17、24及31日(星期二) 時間： 上午10:00-下午12:00 地點： 樂舞天地 名額： 8位 內容： 志同道合，交流畫畫心得。 備註： 請自備畫筆及油畫顏料。	
編織講場	日期： 10月4、11、18及25日(星期三) 時間： 上午10:00-11:00 地點： 樂融天地 名額： 20位 對象： 中心會員/護老者 內容： 透過編織的技巧及享受編織樂趣。 備註： 請自備織針及毛冷。	
穿珠交流班 (A班)	日期： 10月至12月(逢星期四) 時間： 上午10:00-12:00 地點： 樂融天地 材料費：\$120/季 名額： 10位 堂數：共12堂 內容： 分享穿珠技巧和可制作一件完成品。	
穿珠交流班 (B班)	日期： 10月至12月(逢星期五) 時間： 上午10:00-12:00 地點： 樂融天地 材料費：\$120/季 名額： 10位 堂數：共12堂 內容： 分享穿珠技巧和可制作一件完成品。	

龔詩明
姑娘

名稱	內容	負責職員
教育及發展活動		
香薰治療體驗 	日期： 10月-12月 地點： 樂融天地 費用：全免 對象： 為有需要的會員提供 4 節香薰治療，改善痛症、失眠、情緒及認知障礙症 內容： 有研究指，香薰可延緩痛症及認知障礙徵狀，抒緩情緒。參加者可體驗芳療按摩的益處。 參加方法：報名日後報名(相關同事會再約面談)	龔詩明 姑娘
會員迎新會	日期： 10月13日(星期四) 時間： 上午 10:00 – 11:00 地點： 樂居天地 名額： 30 位 對象： 2023 年 7-9 月入會的會員 內容： 歡迎新會員，介紹中心資訊及服務，認識中心職員。	麥穗琪 姑娘
社交康樂活動		
米蘭大戰！ 	日期： 10月16、17日(星期一、二) 時間： 上午 10:00 – 11:30 地點： 10月16日 – 樂居天地 10月17日 – 香港聖公會九龍城青少年綜合服務中心 名額： 25 位 費用：全免 內容： 與學生朋友鬥智鬥力，一同遊玩米蘭牌等桌上遊戲！ 報名方法：例會後開始登記，先到先得，額滿即止 協作機構：香港聖公會九龍城青少年綜合服務中心	謝以恆 先生
 老有所為活動計劃 Opportunities for the Elderly Project	日期： 11月1日(星期三) 時間： 下午 2:30 – 3:30 名額： 25 位 地點： 樂居天地 費用：全免 內容： 到中心參與線上「老有所為活動計劃」頒獎典禮。 報名方法：10月25日(三) 下午 2 時放證 下午 3 時抽籤 協作機構：社會福利署「老有所為活動計劃」	
25周年頒獎典禮 線上小型聚會		

所有護老者活動均於 **本月護老天地** 優先報名
護老天地前一律不能報名所有護老者的活動。

名稱

內容

負責職員

護老者及被護者活動

護老天地

主題： 護老者傾吓偈
日期： 10月3日(星期二) 地點： 樂居天地
時間： 下午 2:30- 3:30 費用： 免費
對象： 護老者
內容： 與護老者每月定期聚會，彼此交流照顧心得，
分享社區資訊。
備註： 參加者可優先登記本月護老者活動。

護老 好生活

主題： 血管測試及雅培奶粉訂購
日期： 10月11日(星期三) 地點： 樂居天地
時間： 上午 9:30-11:30 費用： 免費
對象： 護老者及被護者優先
內容： 關注血管健康，並即場檢查講解報告。活動後，
可即場購買雅培奶粉，需自備購物袋/車仔。
奶粉價格，由雅培公司釐定。



護老鬆一鬆

主題： 夜夜好眠
日期： 10月17日(星期二) 地點： 樂居天地
時間： 下午 2:30-3:30 名額： 30位
對象： 護老者及被護者
內容： 講座分析失眠成因及對健康的影響，並建議
提升睡眠質素的方法。




主題： 樂齡科技_導賞團
日期： 10月24日(星期二) 名額： 25位
時間： 上午 10:30-12:00 費用： 免費
地點： 賽馬會「a家」樂齡科技教育服務中心(沙田第一城)
對象： 中心護老者及被護者
內容： 親臨賽馬會「a家」，親身體驗及試用不同的樂齡
科技器材，從而提升居家安老的條件和能力。
報名方法：於護老天地登記，10月16日截止，
如超過登記名額，將抽籤處理。

麥穗琪
姑娘

名稱	內容	負責職員
護老鬆一鬆	<p>主題：手眼協調齊來鬥</p> <p>日期：10月26日(星期四) 地點：樂居天地</p> <p>時間：下午2:30 - 3:30 名額：15位</p> <p>對象：護老者優先於護老天地報名</p> <p>內容：護老者暫時放下照顧者角色，利用樂齡科技產品訓練手眼協調，並且放鬆繃緊的照顧心情。</p> <p>報名方法：於護老天地登記，10月18日截止，如超過登記名額，將抽籤處理。</p>	黃曼菲 姑娘
護老伴著你走	<p>日期：10月19日(星期四)</p> <p>時間：下午3:00- 4:00 名額：10位</p> <p>地點：樂融天地</p> <p>對象：護老者優先於護老天地報名</p> <p>內容：護老者暫時放下照顧者角色，交流微電影資訊</p> <p>報名方法：於護老天地登記，10月10日截止，如超過登記名額，將抽籤處理。</p>	
「關懷長者心」 地區安老服務計劃	<p>日期：10月20日(星期五)</p> <p>時間：上午9:30至下午3:00 名額：20位</p> <p>集合地點：樂居天地 費用：50元</p> <p>活動對象：護老者及被護者，須共同出席是次活動。</p> <p>內容：欣賞表演及參與開展禮午宴。</p> <p>地點：東涌麗豪航天地酒店</p> <p>報名方法：護老天地後開始登記，10月13日截止，如超過登記名額，將抽籤處理。</p> <p>備註：若成功參與此活動之會員，將不能參與2024年敬老賀新春活動。</p>	麥穗琪 姑娘

極有需要護老者及被護者活動

<p>壓力處理(一) 認識精神壓力</p> 	<p>日期：10月18日(星期三)</p> <p>時間：下午3:00- 4:00 費用：免費</p> <p>地點：樂舞天地 名額：15位</p> <p>對象：極有需要護老者及被護者</p> <p>內容：由衛生署職員向參加者分享有關精神壓力的護理。</p>	梁煥兒 姑娘
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------

如對義工活動有興趣，歡迎直接參與義工會或向恆仔查詢了解更多，所有義工服務均會在義工會內進行登記。

名稱	內容	負責職員
趕走足跟痛 	日期： 10月25日(星期三) 時間： 下午3:00-4:00 地點： 樂舞天地 對象： 極有需要護老者及被護者 內容： 了解及護理足跟痛的小妙法。	費用： 免費 名額： 15位 梁煥兒 姑娘
認知障礙症服務		
反轉【腦】朋友 	日期： 10月3、10、17、24、31日(逢星期二) 時間： 下午3:00-4:00 地點： 樂融天地 對象： 懷疑/患有初級至中級認知障礙者 內容： 透過與對象進行不同互動式小組，恆常訓練對象腦部靈活性以及放鬆自我。 報名方法： 報名日後開始報名	名額： 4位 陳超冠 先生
義工活動		
義工會	日期： 10月4日(星期三) 時間： 下午2:00-3:00 地點： 樂居天地 內容： 義工定期見面，報名義工活動及分享。	名額： 20位
自助·靜觀·空間 	日期： 10月10、17日(星期二) 時間： 下午2:00-3:00 地點： 樂融天地 內容： 提供空間、靜觀錄音讓參加者複習靜觀訓練，學習專注當下，照顧自己情緒及身體，關注精神健康。	名額： 5位 謝以恆 先生
配對探訪顯愛心	日期： 10月11日(星期三) 時間： 上午10:00-12:00 活動內容： 每月定期上門探訪區內有需要長者	名額： 2人1組
義言有信-入信箱服務	日期： 10月25、26日(星期三、四) 時間： 上午10:00-12:00 名額： 啟晴邨4位、德朗邨6位 活動內容： 協助將中心資訊、心意投入啟晴、德朗長者信箱	



自由自在一天遊

活動日期：10月18日(星期三)

活動時間：上午9:00至下午4:30

集合地點：本中心 上午9:00集合

行程：機場核心計劃展覽中心

三棟屋博物館

自助餐- 青衣永倫800酒店

香港藝術館

活動費用：會員 \$210位

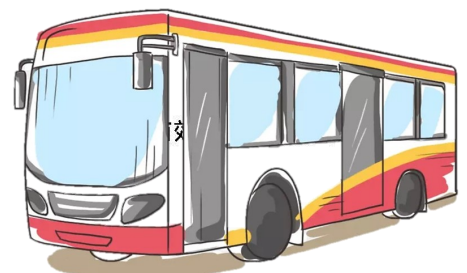
活動名額：46名

活動對象：中心會員

參加方法：例會後開始報名

負責職員：張美華姑娘、黃浩然先生

備註：參加者需提供身份證號碼尾4位數字以作保險登記用途



健康角落： 長者如何預防跌倒受傷



長者如何預防跌倒受傷 醫生趙園春女士衛生署在 2018 年進行了一項調查，研究了香港人口意外損傷的原因。調查顯示，年齡介乎 25 至 74 歲人士，在調查前十二個月內曾因意外而受傷的百分比在 3.3%至 6.0% 之間。相比之下，75 歲及以上長者的相關百分比高達 7.4%。長者最普遍於家中（41.5%）發生損傷，而損傷的主要成因是跌倒（74.5%）。

以 2019 年的人口估算，大概每 20 個長者就有 1 人（5.4%）曾經因為跌倒而造成損傷。女性、年紀越大、體能 活動量較少、有長期功能障礙（例如四肢的活動障礙和不能完全糾正的視覺障礙）以及患有較多慢性疾病的長者均有較高機會因跌倒而受傷。長者跌倒可以導致嚴重的後果，包括患病，骨折，以及死亡。意外除了導 致身體上的損傷亦會造成心理上的創傷。若然長者失去信心，從而減少日常活動及停止參與社交活動，有機會患上情緒病。

因此，預防在家居跌倒受傷非常重要。長者及照顧者可參考以下建議：

檢視並改善家居環境潛在的風險

移走容易令人絆倒的物件，保持通道暢通

將常用的物品擺放在伸手可拿得到的地方，避免攀爬

避免打蠟地面，應使用防滑地毯，或於廁所浴室鋪上防滑磚

保持光線充足（可以安裝夜明燈或床頭燈）

確保家中的座椅都穩固，適合長者使用

確保家中在適當的位置有安裝扶手，而不要將毛巾架 或門柄當作扶手

選擇合適的衣履

不要穿著太長或太寬鬆的衣物

選擇鞋底防滑的鞋子，並確保綁好鞋帶



選擇合適的輔助裝置

合適的助行器具可減少下肢關節的負荷、改善活動能力。長者宜先由物理治療師評估其活動能力、病歷、環境及體型等因素，並經指導後才購買使用。

不要使用雨傘作為助行器具，因雨傘不能被調較至合適的高度，加上雨傘的物料及設計不適合承受人體重量

不要高估自身的能力

進行轉移姿勢動作時宜慢不宜快，例如從床上起來時要慢慢站起來。在進行需要平衡的動作（如穿上褲子）時應保持坐姿。有需要時應尋求幫助。



奉行健康生活方式

有恆常和均衡的體能活動。為提升身體機能和預防跌倒，長者亦應每星期進行3天或以上，多樣化並著重平衡和強化肌肉訓練的中等或更高強度體能活動，作為每星期體能活動的一部分；太極拳便是其中的例子。另外，亦應做足夠的帶氧體能活動。

避免飲酒

患有慢性疾病或長期功能障礙的長者，應依照家庭醫生或醫護人員的指示，以管理病情時刻保持警惕以避免跌倒受傷。

不要倉促行事，或同時處理多件事情

希望各位長者可透過以上預防措施減少不同的跌倒風險因素，從而避免受傷，享受健康人生。

銀髮族必備知識
避免跌倒



保良局溫林美賢耆暉中心

每月班/組/活動時間表

星期日	星期一	星期二	星期三
1	2	3	4
15:00 午間健樂站(棋)	公眾假期	10:00 「賢老」畫廊(舞) 14:30 護老天地(居) 15:00 反轉【腦】朋友(融) 15:00 午間健樂站(棋)	10:00 編織講場(融) 14:00 義工會(居) 15:00 午間健樂站(棋) 15:45 蓆上運動班(居)
8	9	10	11
15:00 午間健樂站(棋)	10:00 活動報名日 14:00 法式滾球(居) 15:00 午間健樂站(棋)	08:15 驗血糖服務(融) 10:00 衛生署講座(居) 10:00 「賢老」畫廊(舞) 14:00 自助·靜觀·空間(融) 15:00 反轉【腦】朋友(融) 15:00 午間健樂站(棋)	10:00 配對探訪顯愛心 10:00 編織講場(融) 14:30 護老好生活(居) 15:00 午間健樂站(棋) 15:45 蓆上運動班(居)
15	16	17	18
15:00 午間健樂站(棋)	10:00 米蘭大戰(居) 14:00 法式滾球(居) 15:00 午間健樂站(棋)	10:00 米蘭大戰 10:00 「賢老」畫廊(舞) 14:00 自助·靜觀·空間(融) 14:30 護老鬆一鬆(居) 15:00 反轉【腦】朋友(融) 15:00 午間健樂站(棋)	09:00 自由自在一天遊 10:00 編織講場(融) 15:00 精神壓力講座(舞) 15:00 午間健樂站(棋) 15:45 蓆上運動班(居)
22	23	24	25
14:30 佛青歌舞(居) 15:00 午間健樂站(棋)	公眾假期	10:00 「賢老」畫廊(舞) 10:30 護老鬆一鬆 15:00 反轉【腦】朋友(融) 15:00 午間健樂站(棋)	10:00 義言有信 10:00 編織講場(融) 15:00 足跟痛講座(舞) 15:00 午間健樂站(棋) 15:45 蓆上運動班(居)
29	30	31	
15:00 午間健樂站(棋)	14:00 法式滾球(居) 14:30 快樂的色彩(舞) 15:00 午間健樂站(棋)	10:00 「賢老」畫廊(舞) 15:00 反轉【腦】朋友(融) 15:00 午間健樂站(棋)	

保良局溫林美賢耆暉中心

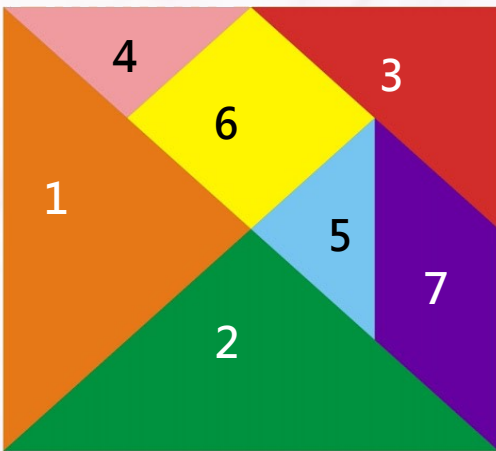
每月班/組/活動時間表

星期四	星期五	星期六
5	6	7
10:00 穿珠交流班 A(融) 15:00 午間健樂站 (棋)	10:00 穿珠交流班 B(融) 15:00 午間健樂站(棋)	15:00 午間健樂站(棋)
12	13	14
10:00 穿珠交流班 A(融) 15:00 午間健樂站(棋)	10:00 迎新會 (居) 10:00 穿珠交流班 B(融) 15:00 午間健樂站(棋)	15:00 午間健樂站(棋)
19	20	21
10:00 穿珠交流班 A(融) 10:00 快樂足球(居) 15:00 護老伴著你走(融) 15:00 午間健樂站 (棋)	09:30 關懷長者心 10:00 穿珠交流班 B(融) 15:00 午間健樂站(棋)	10:00 長幼同歡星期六 15:00 午間健樂站(棋)
26	27	28
10:00 11月例會 (居) 10:00 義言有信 10:00 穿珠交流班 A(融) 14:30 護老鬆一鬆(居) 15:00 午間健樂站 (棋)	10:00 穿珠交流班 B(融) 15:00 午間健樂站(棋)	15:00 午間健樂站(棋)

七巧板是一種智力遊戲，是由七個不同形狀的塊板組成，包括：
兩件大等腰直角三角形、兩件小等腰直角三角形、一件平行四邊形、
一件中等腰直角三角形、一件正方形。

由於等積變換，所以這七塊板可拼成許多圖形（千種以上），例如：

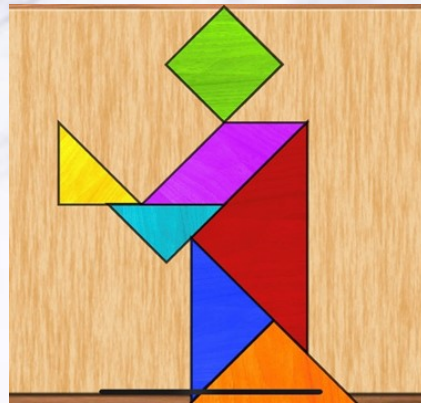
- ◆ 三角形、四邊形、不規則多邊形；
- ◆ 中、英文字母、阿拉伯數字（0-9）；
- ◆ 各種人物、形狀、動物等等...



考考大家，一起來動動腦筋吧！

請利用以上左圖的七巧板，為右圖填上數字完成圖案吧！

上月齊動腦活動答案：



今個月繼續為各位介紹長者護心法五式的元素，希望各位都在困難時候都有快樂人生！



第五式 - 關懷成動力：

※ 大耳朵、小嘴巴、多讚賞、少批評，助人如助己；



復康用品借用服務

時間：中心開放時間內

對象：中心會員、護老者及社區上有需要人士（使用者必需年滿 55 歲或以上）

內容：中心提供完備及高質素的復康用品借用服務。

其中包括手動輪椅、助行架、柺杖、復康單車、健腦遊戲。

時限：免費借用兩星期，如有需要可以延長兩星期。

備註：借用服務會以先到先得原則處理，不設預留。

若非本中心會員須向中心提供借用者身份證明文件、聯絡電話及住址證明

維修工具借用服務

時間：中心開放時間內

對象：中心會員

費用：免費

內容：電鑽及其他維修工具可供會員借用。

米蘭牌/平板電腦借用

日期：逢星期一至六

時間：上午 9:30 – 11:00 及
下午 2:30 – 4:00

內容：出示會員證登記，借用米蘭牌/IPAD 供會員玩樂，需遵守借用規則。

備註：使用後需自己消毒清潔相關物品。

舒筋活絡按摩椅

費用：\$10 (1 次)

套票：買 5 次送 5 次

時間：每次可使用 15 分鐘

備註：1) 使用前請先聯絡體適能教練及中心職員查詢是否適合使用；
2) 患有嚴重骨質疏鬆症及有關節問題者不適宜使用。

聲波振動儀

費用：\$10 (1 次)

套票：買 5 次送 5 次

時間：每次可使用 10 分鐘

備註：使用前請先聯絡體適能教練及中心職員查詢是否適合使用



※ 報紙暫停開放至另行通知。

※ 如有任何個人資料更改，包括 **電話號碼、地址、經濟狀況、居住狀況** 等可聯絡職員更新。

中心會員活動

每月例會

日期：10 月例會 - 9 月 28 日 (星期四)

11 月例會 - 10 月 26 日 (星期四)

時間：上午 10:00 – 10:45

地點：樂居天地

名額：50 位

內容：講解每月活動及服務。

麥穗琪
姑娘

暴風雨訊號下中心服務安排

懸掛訊號	中心服務 /戶內活動	戶外活動
 T1	 照常	 照常
 T3	 照常	 取消
 T8	 取消	 取消

星期一至六：

上午 8 時至下午 6 時

公眾假期休息

延展時段：

星期二：下午 6 時至 9 時

星期日：下午 2 時至 6 時

申請入會手續：

請於辦公時間內，親臨辦理入會手續並

攜帶：身份證、證件近照一張。

年費：銀咭會員(50-59 歲) - \$50

金咭會員(60 歲或以上) - \$21

想接收中心月訊

只須簡單 2 步驟

就可以接收

Whatsapp 廣播

步驟 1：
儲存中心電話
(6411 6975)



步驟 2：
Whatsapp
通知中心
想接收月訊。

完成以上兩步，中心
就會加你入Whatsapp
廣播名單，日後接收
資訊更方便。

SQS
服務
質素
標準

為確保公眾獲得優質的社會福利服務，貫徹「以客為本」的精神及加強福利服務的問責性，社會福利署及受資助機構推行一套服務表現監察制度—服務質素標準(SQS)。

SQS 共有 16 項，在各項標準之下共有 79 條具體的準則，明確界定了管理及控制服務質素水準所需的程式和指引。有關服務質素標準的詳細內容檔亦可向同事索取閱覽。

今期介紹 SQS 3 : 運作及活動記錄

『標準 3：服務單位存備其服務運作和活動的最新準確記錄。』

為達到上述標準，中心已存備有關政策及程式並切實執行。

地址：九龍九龍城沐虹街 12 號晴朗商場二樓 A206 舖

電話：2897 6608

傳真：2896 5878

電話錄音號碼：3701 7855

Whatsapp：6411 6975

電郵：shirleywan.nec@poleungkuk.org.hk

職員：蔡國輝(主任)、麥穗琪(副主任)、
謝以恆、黃浩然、謝恩桐、陳超冠、
龔詩明、張美華、黃曼菲、岑玉燕、
梁煥兒、李詩明、王金蓮、鍾秀鳳

督印人員：

蔡國輝 主任

編輯人員：

張美華 福利工作員

印刷數目：

550 份

日期：

2023 年 10 月



啟德得
Facebook



電子
通訊