



社區關愛篇 - 認知障礙症 (行為與心理徵狀)

10月份月會紙提及患有認知障礙症長者之基礎介紹，今次想同大家簡介患者之行為與心理徵狀。得知認知障礙症患者的大腦功能會比正常人衰退得快，影響他們的日常生活，照顧者在照顧患者的過程中不時要面對患者突如其來情緒變化和處理他們的行為問題。

➤ 認知障礙症患者較常見的情緒反應：

- ❶ 冷漠、❷ 焦慮不安、❸ 失去動力、❹ 抑鬱、❺ 煩躁、❻ 失落

此外患者可能會出現突如其來的情緒爆發，照顧者應從事件的時間、空間、處境幾方面思考觸發患者情緒反應的原因，避免同類事件再次發生。

➤ 甚麼是行為問題：

- ❶ 重覆同一行為、❷ 重覆問同一問題、❸ 到處遊走、
- ❹ 家中裝設很多門鎖，不讓其他人進屋、
- ❺ 煩躁不安、間中情緒激動甚至出現暴力行為、
- ❻ 經常申訴遺失物件，並訴說被別人偷了、

● 行為在不適當的時間、空間和處境出現才會成為「行為問題」

● 在處理「行為問題」時，應了解甚麼原因觸發其行為。

● 照顧者亦應考慮處理「行為問題」的優先次序，如果會危及患者和其他人的安全，例如忘記熄火，便應盡早處理。



➤ 給照顧者的小貼士

● 嘗試從患者的角度出發，設身處地想像其行為問題的背後原因。

● 找出及改變導致行為問題的因素，家人同心解決行為問題。

● 若行為並沒有造成負面影響，便不必加以阻止，因為患者可能從中得到樂趣。



資料來源：香港醫學會「社區健康醫學堂」計劃網頁 www.hkma.org/communityhealthacademy

中心職員：陳銘豪、蔡淑華、鍾明輝、陳穎婷、洪遠程、盧嘉英、譚美倫、麥玉嬋、李銳壯、陳文妙、劉麗琴、陳襯英。實習同學：王偉滔、黃碧燕、張永傑、鄭懿穎

中心開放時間

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

下月開會日期及時間

愛心組 1月3日(星期四)上午10:30-11:30

幸福組 1月3日(星期四)下午2:00-3:00

松柏組 1月4日(星期五)上午9:00-10:00

長青組 1月4日(星期五)上午10:30-11:30

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

電子郵箱：loyau.nec@poleungkuk.org.hk



SQS 服務質素標準

標準13 私人財產



服務單位尊重服務使用者的私人財產權利。

♥ 免費活動 ♥

護士諮詢 – 健康諮詢

內容：護士為參加者解答健康或藥物問題
報名：中心會員如有需要，請向麥姑娘預約



長幼齊識「碳」計劃 - 互動布偶話劇練習

日期	時間
12月4日(星期二)	中午12:00-下午2:00
12月8日(星期六)	上午9:00-11:00
12月18日(星期二)	中午12:00-下午2:00
12月22日(星期六)	上午9:00-11:00

地點：中心活動室

備註：請各布偶組成員按時出席。

中心代表會

日期及時間：12月6日(星期四)下午3:30

地點：中心活動室

對象：中心代表及班代表



長者普及運動(3)

日期及時間：12月7日(星期五)下午2:00-4:00

地點：中心活動室

內容：椅上操及毛巾操 名額：30名

備註：1.) 參加者請提前15分鐘到達

2.) 必須穿著輕便服飾及運動鞋

3.) 參加者需填寫「長者身體狀況評估」 4.) 如1:45未能到達將由後備補上

導師：康樂及文化事務處註冊教教練 報名：例會報名



12月健康檢查

日期及時間：12月13日(星期四)上午9:15-10:30

地點：中心活動室 名額：不限

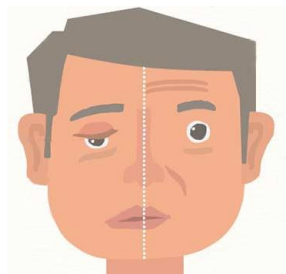
內容：磅重及由註冊護士量血壓和解答健康問題

備註：1.) 參加者請於檢查前一天到中心觀看當日檢查時間

2.) 是次檢查次序為，愛心、幸福、松柏及長青

報名：例會報名





健康講座之小中風，大危險

日期及時間：12月20日(星期四)下午2:30-3:30

地點：中心活動室

內容：何謂「小中風」，如何預防「小中風」變「大中風」

講者：美國雅培 名額：不限

備註：於講座後為有需要之長者提供即場營養奶粉售賣服務

報名：歡迎即場參加講座，如欲訂購加營素及怡保康奶粉請於
12月14日(五)向麥姑娘登記

12月老友記俱樂部

日期及時間：12月24日(星期一)上午9:30-10:30

地點：中心活動室 內容：攤位遊戲

備註：歡迎喜歡玩遊戲的老友記準時出席

報名：歡迎即場參加



跨代同心-樂天倫家庭旅行日

日期及時間：12月28日(星期五)上午9:00-下午4:00

地點：中心活動室

內容：香港大學美術博物館、西營盤壁畫街、午膳、
工展會(65歲以下長者需自費門票)

對象：夫婦及家庭成員 名額：58名



老有所為活動計劃
Opportunities for the Elderly Project

長者友善工作坊

日期及時間：1月17、24及31(星期四)下午1:00-2:00

地點：中心活動室及社區

內容：透過社區漫步了解社區在休憩設施上的不足及改善，
參加者可藉此反映對社區的意見

名額：8-10名

活動導師：實習社工黃姑娘及王先生

備註：參加者將於活動完結後與其他老友記分享得著



♥ 義工專欄 ♥

搜望相助報料區

你身邊認識的長者朋友是否：



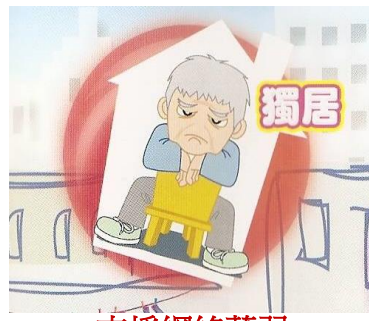
有長期病患



有經濟需要



未有使用社區服務



支援網絡薄弱

呼籲各老友記發揮愛心，請即向蔡姑娘報料，幫助你的長者朋友。

報料人士將獲小禮物一份予以獎勵愛心，謝謝各位！

12月義工之友聚會

日期及時間：12月12日(星期三)上午10:30-11:30

內容：介紹與義工有關的最新資訊活動、

簡介本月義工服務內容

對象：各義工組別之義工



18-19年度冬至地區安老探訪

日期及時間：12月14日(星期五)下午2:30-4:30

內容：由企業義工探訪參與地區安老探訪計劃之長者

義工團體：惠康義工隊

報名：由陳姑娘個別聯絡

日期及時間：12月17日(星期一)下午2:00-5:00

對象：耆暉探訪大使 集合地點：中心活動室

內容：由耆暉探訪大使探訪參與地區安老探訪計劃的長者



耆暉探訪大使聚會

日期及時間：12月17日(星期一)下午1:00-2:00

內容：介紹最新探訪活動資料、注意事項及經驗分享等

地點：中心活動室 對象：耆暉探訪大使



U3A



U3A 自務委員會議

日期及時間：12月20日(星期四)上午10:00-11:00

內容：商討及籌備中心教育活動

對象：U3A自務委員

4



12月義工聖誕大派對(U3A)

日期及時間：12月24日(星期一)下午2:30-3:45

地點：中心活動室

內容：跳舞、遊戲、茶點及抽獎等

對象：各中心義工 收費：\$10

備註：由U3A委員會負責籌辦 報名：例會開始報名

「跨界同心·關懷社區」外展義工招募

本區於12月將進行一次大型外展洗樓行動，到區內住戶樓宇內接觸有需要的街坊及，藉此配對合適之服務，提升其生活質素外，亦加強他們與社區之間的聯繫，現招募義工協助推行活動。

日期及時間：12月29日(星期六)時間：下午1:30-4:30(中午12:45中心集合)

(家訪服務於3:00-4:30內進行)

內容：計劃啟動禮、家訪服務

地點：旺角街坊會陳慶社會服務中心/ 區內大廈

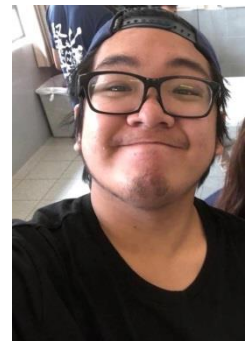
**參加者需預留時間於12月1日或15日(星期六)下午進行家訪服務義工訓練。

如有查詢及報名，歡迎隨時聯絡蔡姑娘。



♥ 實習同學介紹 ♥

大家好，我是新到的實習社工張永傑，大家可以叫我張先生，好開心可以來到保良局實習，好期待未來實習的日子裏面可以認識到中心每一位老友記。老友記逢星期二同星期三都可以在中心見到我，我好鍾意同老友記互動，各位老友記平時得閒可以搵我傾下計啦！



各位大家好，我是新到實習社工鄭懿穎，大家可以叫我鄭姑娘。好開心可以來到保良局盧邱玉霜耆暉中心實習，很期待在這段實習期間能認識每位來到中心的老友記，希望可以與你們相處融洽。我喜歡和老友記們相處，也很喜歡和人聊天，所以非常歡迎各位老友記有空隨時就和我打聲招呼，來找我聊天吧!!



認知培訓小組

日期	時間
12月5日	下午2:30-3:30
12月14日	下午2:30-3:30
12月19日	下午2:30-3:30
12月28日	下午2:30-3:30

運動培訓小組

日期	時間
12月4日	下午2:30-3:30
12月11日	下午2:30-3:30
12月18日	下午2:30-3:30
12月27日	下午2:30-3:30
1月2日	下午2:30-3:30

義工培訓班

日期	時間
12月10日	下午2:30-3:30



第五期「先知先覺®」認知障礙預防計劃

我覺得參加這個計劃是助人自助，因為年紀大，機器壞，在先知先覺裡面，學到新知識，是人生一大樂事，尤其手工藝班，很有成就感，感到很驕傲。

慧珊

最敬佩各位同學仔和義工做培訓時，包括手語和運動，不但不需要貼身幫忙也盡力做到，且一次比一次好。培訓中，他們最大的付出不只是體力，還有視力和專注力，因為坐在一大群人整整六十分鐘，要是不打瞌睡，望著做齊教練指示，一定要有心有力，的確不容易。

蕙

如對上述計劃有任何查詢，
可與本中心職員陳姑娘/麥姑娘聯絡。

♥ 注意事項 ♥

- ※所有報名後備名額的參加者，請於12月8日(星期六)上午9:15帶同會員証到中心登記。
- ※鳴謝11月份協助中心推行各項活動的義工朋友。
- ※如欲了解本會會訊電子版內容，歡迎登入QR code。
- ※中心e体健繼續開放，參加者可使用已登記之八達通使用e体健，如未登記之會員可與麥姑娘查詢，凡使用10次(每日一次)有小禮物一份
- ※中心設施(按摩椅、腰背鬆及互動負重儀)繼續供會員使用，使用時間及收費可參閱中心海報或與中心職員查詢



♥ 社區飯堂 ♥

社區飯堂 – 購買 2019 年1月份飯票

日期及時間：12月14日(星期五)上午9:00

地點：中心活動室

內容：如欲購買2019年1月份之飯票之會員，請於活動當日上午9:00正到中心登記，上午9:05將會進行抽籤決定購票次序，因此無需過早到中心聚集。

對象：中心社區飯堂使用者



用膳時間	菜式類型	收費
早餐 (上午8:45分)	湯粉 / 粥 / 麵包	\$4 / 餐
午餐 (上午11:30分)	主菜 + 時菜 + 湯水 + 白飯	\$12 / 餐
晚餐 (下午5:00分)	主菜 + 時菜 + 水果 + 白飯	\$12 / 餐

社區飯堂計劃 - 12月份開心歡聚在飯堂

日期及時間：12月14日(星期五)中午12:00-12:30

地點：中心活動室

內容：商討有關社區飯堂的的安排及服務事宜，講解健康及飲食資訊

對象：中心社區飯堂使用者 名額：不限





手鐘學習工作坊(4)

日期及時間：10月24日至12月12日(星期三)下午1:00- 2:00

內容：由專業音樂導師手鐘技巧及樂曲

收費：\$112 對象：耆暉手鐘團團員

#此活動經由中心活動費資助推行

#招募新學員：有興趣學習音樂及手鐘樂器的會員，
歡迎隨時聯絡蔡姑娘

二胡班

日期及時間：11月9日至1月18日 (逢星期五)下午1:00-2:00

內容：具豐富教學的導師教授二胡樂器，參加者可學習
中樂樂理及樂曲

收費：\$320 (8堂)

名額：6名

銀齡導師：張金茅先生

負責同事：蔡姑娘

備註：班組仍接受報名，有興趣者可與蔡姑娘報名



12月簡易普通話基礎班(U 3 A)

日期及時間：12月5日(星期三)上午9:30-10:30及

12月31日(星期一)上午9:30-10:30

內容：教授日常生活上的簡單會話

對象：適合初學者

收費：\$10 名額：10名

導師：U3A委員梁鳳蓮女士

報名：舊生例會優先報名，其他有興趣的參加者請
先向譚姑娘登記



1 - 3月長者跆拳道班

日期及時間：1月8日至3月19日(逢二)上午9:00-10:00

內容：教授導師重道之精神、伸展運動、基礎動作、套拳、
對拆及體能訓練

收費：\$150(共10堂) 導師：香港實用跆拳道協會

備註：學員需穿上跆拳道專用道袍上課，由教練代購，
每套連色帶\$250



手語班

日期及時間：1月2日至2月27日(逢星期三)下午2:30-3:30

內容：具豐富教學經驗之導師教授不同的手語及手語歌，
進而成功利用手語與別人溝通

收費：\$160(8堂) 名額：12人

導師：曾麗嬋老師

報名：有興趣可與陳姑娘聯絡

備註：2月6日因公眾假期暫停上課。



1 - 3月耆樂歌唱班

日期及時間：1月9日至3月6日(星期三)上午9:00-10:00

內容：輕輕鬆鬆從懷舊金曲中學習歌唱技巧及簡單樂理

收費：\$90(共8堂) 名額：20名

導師：黃慕清

備註：舊學員即日開始交費，有興趣的參加者可向中心登記



長者快樂的故事分享

遵從自己

無名

我是一個願意幫助人，做野嘅人。我的快樂之道就係遵從自己的想法，不理會別人對我的看法。同時，做事亦不需要去求有任何的回報，只要自己想去做和自己做得開心就行了。所以做事的時候不需要在意他人的眼光，做好自己就行了。所以，大家都可以參加多點保良局的義工活動，可以一同的去幫助別人。

血糖測試

日期及時間：12月13日(星期四)上午9:15-9:45

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

收費：\$5 名額：50名

備註：1.) 測試前兩小時除飲清水外，請勿飲食。
2.) 由於人數眾多，請按照收據上之檢查時間出席並靜心等候
3.) 是次檢查次序為，愛心、幸福、松柏及長青

報名：例會報名



總膽固醇測試

日期及時間：12月13日(星期四)上午9:15-10:00

地點：中心活動室

內容：透過手指採血測試總膽固醇值

收費：\$45 名額：20名

備註：1.) 測試前兩小時除飲清水外，請勿飲食。
2.) 預計當日人數眾多，參加者請按照收據上之檢查時間出席並靜心等候
3.) 因等候須時，如有需要請參加者帶備小食

報名：例會報名



18-19年度足底按摩保健樂

日期：12月4日至18日(逢星期二)

時間：上午8:45-下午3:45(每45分鐘一節)

地點：中心活動室

收費：\$85一次 名額：8名

導師：李國明師傅

備註：如欲購買2019年1月份足底按摩票，需要在12月4日向麥姑娘先登記及恆常參加者優先交費，請各參加者留意



12月聖誕Party齊歡聚2018

日期：12月21日(星期五)

時間：第一場(上午9:30-11:00) 第二場(下午2:30-4:00)

地點：中心活動室

內容：遊戲，茶點及抽獎

收費：\$25 名額：每場70名

報名：例會報名及收費

備註：凡出席之參加者均有禮物乙份





12月護老者講座-住院的權利

日期及時間：12月3日（星期一）上午9:45-10:45

內容：病人入院後的權益

地點：中心活動室

講者：救世軍長者地區中心 【歡迎即場參與講座】

陪老大使聚會

日期及時間：12月10日（星期一）下午1:00-2:00

內容：商討義工探訪院舍事宜和安排義工協助陪診服務。

地點：中心活動室

對象：陪老大使【敬請準時出席】



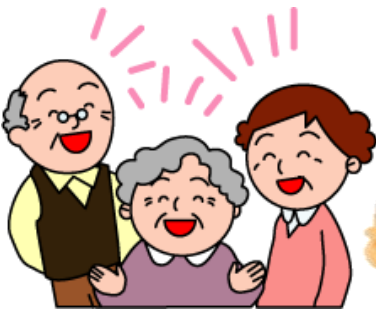
12月護老者講座-認識殯葬的種類

日期及時間：12月31日（星期一）上午9:45-10:45

內容：認識殯葬的安排及種類

地點：中心活動室

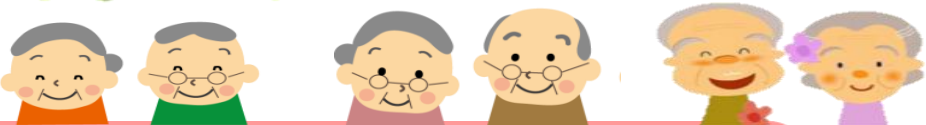
講者：衛生署長者外展隊 【歡迎即場參與講座】



圖書閣

日期及時間：逢星期三中午12:00-1:00

內容：凡使用資源閣服務三次；而每次不少於30分鐘則可獲小禮物一份。歡迎大家積極參與！



玩具閣

日期：12月13日、12月20日、12月27日

時間：中午12:00-1:00（逢星期四）

內容：借用並教授認知遊戲玩具的使用方法，促進參加者的認知能力和記憶力。參加三次可以獲一份小禮物。【歡迎即場參與】





♥ 病人權益與責任 ♥



病人的責任

- 向醫生坦陳病情。
- 對已同意採納的醫療程序，與醫護人員充份合作。
- 不要要求醫生簽發不正確的醫療報告，證明書或收據；或將不正確資料載入你的病歷紀錄。
- 有責任向提供服務的醫生或醫療機構繳交所需費用。



醫療報告



病人應分清楚「醫療報告」與「醫療紀錄」是不同的。「醫療報告」是醫院及診所綜合病人的一切有關資料寫成的報告；而「醫療紀錄」，(又名「排板」)，是醫護人員記載病人狀況的紀錄，這是醫院及診所本身的檔案，是屬於醫院及醫生所擁有。但病人可以查閱本身的醫療紀錄或索取副本，而醫院及醫生亦可以收取有關費用。



病人的權益



1. **知情權**
病人享有知情權。即是病人可以向醫療人員查詢自己的病情，例如所患何病、需要做甚麼檢驗、應該怎樣醫治(例如可用藥物治療還是要進行外科手術治理)及治療成效等。
2. **決定權**
病人可決定是否接受醫生的建議。但如病人選擇不接受醫生的建議，應考慮清楚拒絕的後果，並向醫生查詢清楚有關建議的各項資料，例如：患上盲腸炎若不動手術治療，就極可能引致腹膜炎，危害生命。這樣病人應該對自己的決定負責。
3. **保密權**
醫生有責任將病人資料保密。病人在醫治疾病的過程中透露有關病情，病者本身或家庭的資料，醫生及醫護人員都會予以保密，不讓第三者包括摯友親朋知道。