



認識長者焦慮症

焦慮症是什麼？

患者會在不適當的情況下出現持續的緊張或焦慮反應，影響到日常生活。焦慮症是一個普遍的精神健康問題，通常並不一定會有明顯的外在因素導致患者焦慮的情緒。

長者焦慮症的特點

隨著年紀增長，長者的身體健康情況可能漸漸退化，少不免會令他們擔憂日後獨立生活的能力。尤其長者在患上嚴重疾病的初期，部份人會十分擔心病情的進展，終日惶恐不安，久而久之便可能會引起焦慮症。特別在本身性格偏向悲觀又容易緊張的長者當中，患上焦慮症的比例會比一般人為高。有調查指出香港有百分之二十六的長者有焦慮的徵狀。

焦慮症有甚麼徵狀？

身體		情緒	思想	行為
呼吸急速/困難	腹部不適	焦慮	過度警覺	坐立不安
心跳加速	失眠	煩躁	敏感	不健康的減壓方式
頭暈/頭痛	食慾不振	驚恐	思想混亂	
口乾/消化不良	肌肉拉緊/疼痛		難集中精神	

有以上徵狀的長者不一定有焦慮症，但是如果有多種徵狀，而又持續一段時期及影響到日常生活的話，應該及早諮詢醫生的意見。

有焦慮情緒不一定就是病態。焦慮是人類對危機的自然反應，可以讓人們提高警覺，處理當前的問題，所以有時焦慮反可使人有更好的表現。但是，如果長期處於焦慮狀態，沒有得到適當的舒緩，就會影響身體及精神健康，嚴重者甚至會導致身心受損。

紓緩焦慮情緒 有妙法

保持恆常運動習慣

保持積極心態

與人傾訴分擔自己內心的憂慮
紓緩緊張的情緒

明白人人都有不同的價值觀
不要太在乎別人對自己的評價

學習鬆弛技巧，如鬆弛呼吸法

冷靜並客觀地分析現況

接受自己的優點及缺點

珍惜眼前的人和事
培養感恩的心



資料來源：香港心理衛生會網頁

特別通告

社會福利署二月十六日表示，因應疫情漸趨緩和，所有由社署資助的福利服務單位包括各種長者、殘疾人士、家庭服務、青少年及社區服務等，涵蓋所有住宿、社區、到戶及中心為本服務均由二月二十二日起在現有基礎上逐步恢復正常服務。中心服務使用者可透過預約參加小組及活動，但中心暫時不設偶到服務。

現再次提醒各位時刻注意個人衛生，如有身體不適，請盡快求醫及留家休息。所有進入中心人士均需戴上口罩，門前接受體溫檢測及用搓手液消毒雙手。如有查詢，歡迎與中心職員聯絡。

社會資訊

電子消費券計劃預計7月接受登記

為刺激市民消費意欲，加強經濟恢復動力，今年財政預算案宣佈向合資格人士發放總額5,000元的電子消費券。

計劃的準備工作已進入最後階段，政府正與四家儲值支付工具營辦商 (AlipayHK (支付寶)、八達通Octopus、Tap & Go拍住賞及WeChat Pay Hong Kong (微信支付)) 進行系統測試，確保登記及發放消費券的流程暢順。如測試結果滿意，政府會於6月下旬公布計劃的詳情，包括登記手續及發放安排，並預計7月內開始接受登記。



支付寶



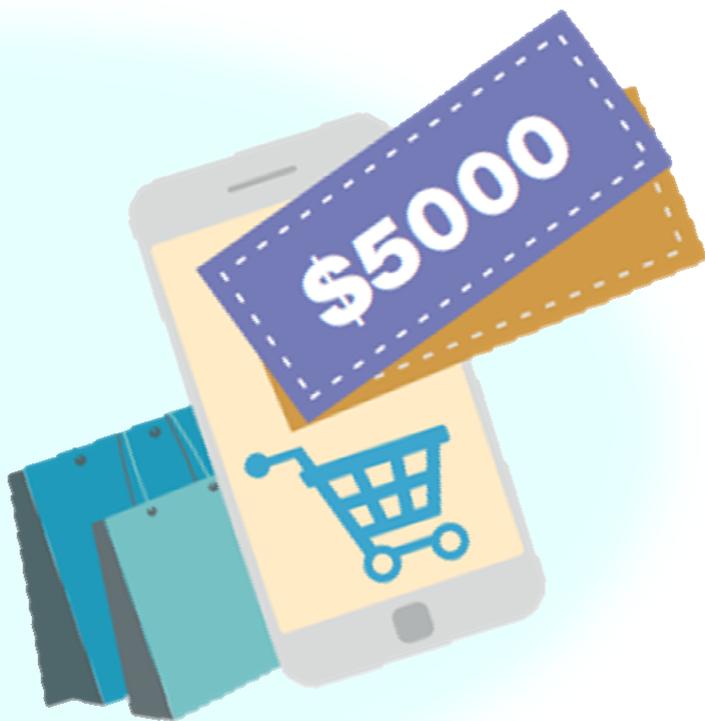
八達通



拍住賞



微信支付



計劃內容:

中華電力於透過「全心傳電」計劃，為有需要家庭，包括長者、殘疾人士及低收入家庭，提供每戶500港元的電費資助，令40,000個家庭受惠。

申請對象及資格

1. 年滿65歲或以上的獨居/雙老長者正領取以下其中一個津貼

- *綜合社會保障援助(綜緩) 或
- *高額/普通長者生活津貼

2. 低收入家庭正領取以下其中一個津貼

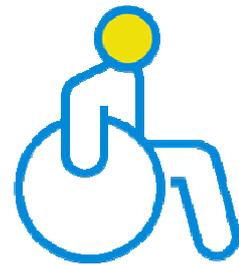
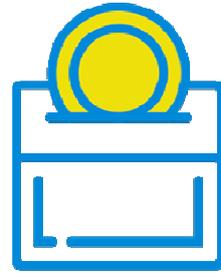
- *在職家庭津貼計劃 或
- *綜合社會保障援助(綜緩) 或
- *全額學校書報津貼

3. 殘疾人士正領取以下其中一項

- *殘疾人士登記證 或
- *綜合社會保障援助(綜緩)下的交通補助金計劃或
- *公共福利金計劃下的傷殘津貼

※ 申請人或其家人必須為中電註冊用戶

※ 經中電審批後，附合資格人士每戶可獲港幣\$500元正的一次性電費津貼資助



申請日期：3/5/2021(一)開始接受申請

如欲申請之會員，請致電中心預約申請

已預約會員，請於預約日期帶備以下文件到中心辦理申請手續

1. 香港身份證正本；
2. 電費單正及副本；
3. 相關津貼證明文件

備註：縱使成功遞交申請表格後申請人仍然有機會因為名額爆滿而未能獲得資助，敬請留意。

飯堂印花賞抽獎

活動內容:

飯堂會員於指定日期內集齊印花或介紹新朋友購買飯餐可參加抽獎。

參加方法一 (集齊印花)

飯堂會員一星期購買10餐或以上可得印花卡1張及印花1個，於指定日期內集齊4個印花可以參加印花賞抽獎1次。

參加方法二 (介紹新朋友)

飯堂會員介紹朋友成為飯堂會員並購買一星期10餐以上的飯票，兩人皆可參加抽獎1次。



活動條款及細則:

1. 活動推廣及完結日期: 5月25日 (二) 飯堂購票日起至另行通知
2. 印花卡有效日期為獲得印花卡日期起8個星期
3. 新飯堂會員於介紹當日即場購買一星期10餐以上的飯票直接獲得抽獎機會，所以不會獲發印花卡。
4. 如有任何爭議，中心保留最終決定權。

手機接收月訊

為響應環保，中心現正提供電子版月訊，會員可透whatsapp接收中心的最新消息，如有興趣接收訊息，可致電中心職員提供電話登記。



班組活動

7月例會

內容：介紹中心7月活動

日期：7月22日(四)

時間：第1場 上午10:00 - 11:30

第2場 下午 2:00 - 3:30

地點：中心鏡房

名額：10人

費用：免費

例會提供ZOOM網上觀看, 有興趣觀自網上直播的會員, 請向中心職員了解詳情



笑談精神健康 (2021年7月)

內容：認識有關心理健康的基本知識，介紹有效促進心理健康的方法。

日期：7月20日(二)

時間：上午10:00-11:00

地點：中心鏡房

名額：15名 費用：\$15

備註：參加者可獲紀念品1份



護士站(2021年7月)

內容：由中心護士為長者量度血壓，血糖，作藥物查詢

日期：7月8日(四)

時間：上午9:30-10:30

地點：中心鏡房

名額：10名

費用：量血壓，藥物查詢\$15, 驗血糖，藥物查詢\$20



開心做手工(2021年7月)

內容：透過製作勞作增進手部靈活度、促進手眼協調，開心又健康。

日期：7月14日(三)

時間：下午2:30-4:00

地點：中心鏡房

名額：10名 費用：\$20



鈎織工場(2021年7月)

內容：製作鈎織成品及交流鈎織技巧

日期：7月5,12,19及26日(一)

時間：下午2:30 - 4:00

地點：中心鏡房

名額：8人 費用：\$20



水墨畫班(2021年7月)

內容：由淺入深學習繪畫水墨畫，陶冶性情。

日期：7月5,12,19及26日(一)

時間：上午11:30 - 下午1:00

地點：中心鏡房

名額：8人 費用：\$100

**費用已包括顏料及畫紙，畫具需參加者自備
如需協助或對活動有任何疑問，歡迎向職員聯絡**



衛生署講座(2021年7月)

主題：頸、腰背護理

內容：由衛生署姑娘講解各種健康知識

日期：7月13日(二)

時間：上午10:00 - 11:00

地點：中心鏡房

名額：10名 費用：免費

智能電話應用班(2021年7月)

內容：學習Zoom的使用方式，方便參與中心網上活動及班組。

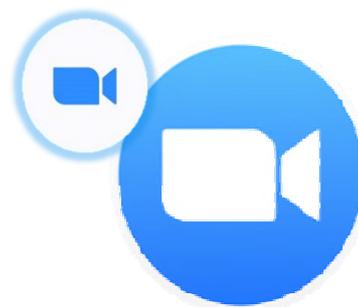
日期：7月8日(四)

時間：下午2:00 - 4:00

地點：中心鏡房

名額：8位 費用：\$20

參加者需自備智能電話



智醒腦友記(2021年7月)

內容：學習電話應用程式天天腦鍛鍊，給大腦做體操。

日期：7月13日(二)

時間：下午2:00 - 4:00

地點：中心鏡房

名額：8位 費用：\$20

參加者需自備智能電話

計劃宣傳



「智樂天地」認知障礙症長者訓練計劃

計劃內容包括：

- 舉辦健腦活動，提供免費認知障礙症檢測及記憶訓練
- 邀請疑似有早期認知障礙長者參與每星期3節多元化訓練，包括機能協調、認知及感官功能、生活技能，以延緩退化
- 舉辦護老者關懷小組，提供家屬支援
- 設立「智樂天地」資源閣，提供桌遊借用服務

計劃由 中銀香港慈善基金 撥款贊助



招募「計劃義工」

內容：計劃義工必須接受及出席所有培訓及聚會，為期一年。

對象：50歲或以上人士

歡迎曾參與「先知先覺®」計劃的參加者或義工參加

招募「計劃參加者」

內容：計劃義工必須出席每週三節的運動及認知小組，為期一年。

對象：必須同時符合以下條件：

1. 60歲或以上人士

2. 經檢測評估後，顯示有早期認知退化

計劃推行日期：2020年3月至2021年11月

「安康在家」計劃

本計劃由何超瓊女士捐助

計劃內容:

「安康在家」計劃為經濟困難長者提供家居修葺及禦寒物品，讓長者能安全及健康地居家安老。

家居修葺

為貧困長者提供家居環境危機評估、修葺方案、大型或小型修葺，購買復康用品、必要傢俱和電器等。

購置禦寒物品

為貧困長者購置禦寒物品，例如：暖爐、羽絨外套、毛衣、頸巾、冷帽等，避免他們因禦寒物品不足而導致體溫過低，影響健康。

對象：

獨居長者 / 雙老家庭 / 長者同住的家人因健康或特殊社會因素未能供應長者的生活所需

如對計劃有任何查詢，歡迎聯絡中心職員

計劃推行日期：2021年3月1日至2023年2月28日

中電有「營」飯堂



計劃目的：提供廉價、健康及有營養的熱餐服務

服務對象：獨居、雙老或有需要的社區人士

服務內容：提供午、晚餐，憑「飯票」用膳

『有營飯堂』登記及賣飯票詳情

日期：逢星期二

時間：上午9:30-12:00及下午2:00至5:00

地點：中心正門接待處

如有任何查詢，請親臨本中心或與黃生聯絡

		飯餐時段	飯餐內容	價錢
午餐	中午	11:30-12:00	兩款餸菜、白飯及湯	\$12
	中午	12:00 -12:30		
晚餐	下午	4:30-5:15	兩款餸菜、白飯及生果	\$12
		5:15 -5:45		

關愛基金牙科資助鑲活動假牙申請

因應疫情現時先為長者登記留名，日後再通知有關安排

申請資格

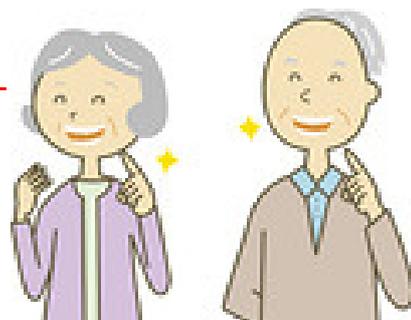
- ✓ 65 歲或以上並領取「長者生活津貼」；
- ✓ 從未受惠於關愛基金資助及衛生署的「長者牙科外展服務計劃」；
- ✓ 已失去全部或部分牙齒，願意接受資助項目的牙科服務診療；
- ✓ 以獲指定牙醫，適合接受鑲活動假牙

申請方法

合資格的人士請於本中心辦公時間內跟職員預約，
本中心恕不接受即時申請。

準備文件：

1. 香港身份證正本
2. 「紅簿仔」最近三個月存入長生津金額紀錄
3. 中文住址文件



會員續會

因應疫情，現時先為長者預約登記，
日後再通知有關安排

入會事項

長者會員

-50歲或以上

-\$21/年

家庭會員

-2人或以上家

庭-\$50/年

安排：1.) 親臨本中心

2.) 會員年費

3.) 帶備相片 2 張

4.) 身份證明文件

5.) 住址證明文件

暴風雨訊號下中心服務安排

	中心服務		戶內活動		戶外活動	
	開放	取消	開放	取消	開放	取消
1號風球/黃雨	✓		✓		✓	
3號風球/紅雨	✓		✓			✓
8號風球/黑雨		✓		✓		✓

服務時間：星期一至六 上午9:00-下午5:00(星期日及公眾假期休息)