



## 認識護老者的精神壓力

護老者在家中長期照顧有需要的家人，而過度投入照顧者的角色時，往往會忽視了自身的需要，繼而引致精神和身體上承受很大的壓力。護老者若未能適當地處理這些壓力，可能導致「耗盡」這一種精神狀態。適逢本月為護老者月，就讓我們一同認識護老者常面對的問題及處理壓力方法。

### 護老者常面對的問題及壓力來源

1. 生活模式受影響：沒時間做一些自己喜歡的事情，漠視自己的需要。
2. 過分自責：認為自己須對患者的病況負上責任，產生無助和罪疚感。
3. 身心疲憊：長期照顧患者，導致精神緊張，容易變得焦慮、沮喪、情緒低落、脾氣暴躁，甚至向家人和患者發洩怨憤，影響雙方的關係。
4. 面對老化及死亡而產生恐懼。
3. 照顧患者的知識及技巧不足。
4. 患者不體諒或過分依賴護老者。
5. 缺乏社會支援及資源。
6. 家人或朋友不願意分擔照顧患者的工作和責任。
7. 長期負擔醫療費用所造成沉重的經濟壓力。



### 處理壓力的方法

1. 學習護理的技巧，增加護老者的信心和應變能力。
2. 鼓勵患者做一些能力範圍可以做得到的東西，保持其獨立及自我照顧的能力。
3. 在生氣或憤怒的時候，避免和患者爭辯，讓自己冷靜下來或離開當時的環境，並以客觀的態度分析事件，嘗試找出生氣的原因及改善的方法。
4. 簡化護理程序，固定每天例行的工作並與家人商討分擔照顧患者的工作。
5. 給予自己私人的空間，保持社交生活。
6. 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。
7. 保持充足的睡眠和注意均衡的飲食。
8. 學習鬆弛技巧如深呼吸和肌肉鬆弛練習。
9. 尋找適當的社會資源，減輕負擔。
10. 避免使用不恰當的方法去處理壓力，例如逃避、依賴藥物或酒精等。



## 特別報告 1

有關 2022 年 11 月月訊，請會員於 10 月 20 日(四)起，自行或請親友到中心代領 11 月月訊一份，或歡迎瀏覽本中心網頁閱覽相關資訊。謝謝！

## 特別報告 2

### 人事動向



陳淑英  
常務助理

各位會員你們好，我是新來的文員陳姑娘，很高興可以加入保良局莊啟程耆暉中心工作，更開心有機會可以與你們見面及相處，謝謝！

### 實習學生



朱美琳

大家好，我是明愛專上學院的實習社工-朱美琳，大家可以叫我朱姑娘。好開心有機會來到中心實習，期待在未來幾個月與大家見面！我喜歡玩藝術做手作，歡迎各位老友記來和我聊天和玩遊戲。請多多指教，謝謝！



陳倩澄

Hello，大家好呀！我係明愛專上學院的實習社工陳倩澄姑娘呀。平時鍾意整下手工同睇戲，希望係呢度都可以認識下大家；如果大家有時間，都可以一齊傾下偈架！

## 特別報告 3

### 即場登記活動 (不需預先報名)

項目	內容	日期/時間/地點	對象
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。	10 月 5、12、19 及 26 日(三) 10 月 8、15、22 及 29 日(六) 下午 2 時 (本中心)	會員 / 非會員

## 特別報告 4

### 活動提醒(請按時出席)

項目	內容	日期/時間/地點	對象
流感針注射 2022	採用四價流感疫苗，由註冊護士注射疫苗。	10月11日(二) 下午2時(本中心)	已登記注射之會員及社區人士
中心迎新會 7-9月	歡迎新會員加入中心，並介紹中心歷史及現時各項服務等。	10月25日(二) 下午2時15分(第一場) 下午3時30分(第二場) (本中心)	7-9月新入會並已報名之新會員

### 週六桌遊俱樂部

中心現開放週六進行桌上遊戲借用時間，強化認知能力，會員只需出示「有效會員證」向職員登記，便可於中心內進行活動。



日期	地點	節數	時間	人數	
逢星期六	本中心	第一節	上午9時30分至10時15分	45分鐘/節	8人
		第二節	上午10時30分至11時15分		
		第三節	下午2時00分至2時45分		
		第四節	上午3時00分至3時45分		

- 注意：1. 活動場地有機會作出調整，請會員留意中心活動表提示。  
2. 中心保留一切安排及最終決定的權利。

## 護老自修室

十月的「每月之書」是由瑞昇文化事業股份有限公司出版的《老人照護安心百科》。書中主要教導讀者如何輕鬆地擔任照顧者角色。

【每月之書】：《老人照護安心百科》  
瑞昇文化事業股份有限公司(2013)

SQS  
服務質素標準  
話您知

### 標準12：知情的選擇

服務單位盡量尊重服務使用者知情下作出服務選擇的權利。

## 健康生活

### 保健按摩- 10月 MACS:000180

日期 10月5、12、19及26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 5人  
費用 會員\$380  
職員 曾觀梅 姑娘  
備註 1. 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，請向曾姑娘查詢。



### 快樂毛巾操- 10月 MSCS:000177

日期 10月5、12、19及26日  
(逢星期三)  
時間 下午3時至4時  
地點 本中心  
節數 4節  
內容 職員與參加者一齊做毛巾操運動，提升肌力強度和平衡力，舒緩身體酸痛。  
名額 6人  
費用 會員\$10  
職員 曾觀梅 姑娘  
備註 1. 參加者需經過評估，有興趣者先留名登記，曾姑娘再個別通知。  
2. 未參加9月份此活動者優先。



### 衛生署講座\_中風護理知多少

日期 10月14日(星期五)  
時間 上午10時15分至11時15分  
地點 本中心  
內容 由衛生署護士講解護理中風病人的技巧，預防及護理褥瘡的方法。  
名額 15人  
費用 免費  
職員 曾觀梅 姑娘



### 健康檢查- 10月 MSCS:000178

日期 10月18日(星期二)  
時間 上午9時至10時30分  
地點 本中心  
內容 驗血糖、驗膽固醇。  
名額 20人  
職員 曾觀梅 姑娘  
費用  驗血糖：會員\$10  
 驗膽固醇：會員\$40  
備註 活動當天，檢查內容不作更改。



## 教育發展

### ☆ IT 支援站

日期 10月6日(星期四)  
時間 上午10時至11時  
地點 本中心  
內容 為有需要的會員，解答操作智能電話、平板電腦時遇到的問題。  
名額 4人 (每節1人)  
費用 免費  
職員 黃發龍 先生  
備註 已標記「☆」的科技產品教育活動，會員只可二選一。



### 長者資訊站

日期 10月7日(星期五)  
時間 下午3時至4時  
地點 本中心  
內容 以活動形式，介紹及分享與參加者息息相關的「安老資訊」。  
名額 10人  
費用 免費  
職員 黃發龍 先生



## 教育發展

### ☐ 三中長者學苑\_玉石鑑賞初階

日期 10月8、15、22及29日  
(逢星期六)  
時間 下午3時至4時30分  
地點 本中心  
內容 學習區分不同種質的翡翠、使用儀器進行鑑賞。  
名額 10人  
費用 會員\$10  
職員 王華鑫 先生  
導師 李文傑 先生  
備註 所需儀器由學校提供，參加者無須自備。



### ○ ☆ 智 Net 生活 -Google Map

日期 10月24日(星期一)  
時間 上午10時至11時  
地點 本中心  
內容 介紹應用程式-GOOGLE MAP，並教授基本的操作方法，鼓勵參加者把智能科技融入生活當中。  
名額 10人  
費用 免費  
職員 黃發龍 先生  
備註 已標記「☆」的科技產品教育活動，會員只可二選一。



## 義工服務

### 10月莊老加油站

○  
日期 10月7日(星期五) 時間 上午9時至下午4時  
地點 在家中(傳送至中心手機)  
內容 寫下加油或祝福語句傳送至中心 WHATSAPP( 5227 0446 )，職員揀選後會將加油或祝福訊息刊登在下一期月訊，成功刊登者可贈獲小禮物一份。  
名額 不限 費用 免費 職員 王穎恩 姑娘



### ○ 義工鬆一鬆

日期 10月10日(星期一)  
時間 上午10時至11時  
地點 本中心  
內容 認識義務工作，與義工歡樂共聚。  
名額 10人  
費用 免費  
職員 王穎恩 姑娘



### ○ 華永-生命號活動

日期 10月13日(星期四)  
時間 下午2時至4時  
地點 本中心  
內容 透過各類體驗活動，帶出正面訊息，反思生命的意義。  
名額 20人 費用 免費  
職員 王穎恩 姑娘



## 護老/有需要護老者支援

### 園藝治療實習小組 MACS: 000209

日期 10月8、15、22、29日、  
11月5、12、19及26日  
(逢星期六)

時間 上午10時至11時

地點 本中心

內容 透過園藝治療活動進行種植，讓護老者緩解壓力，放鬆心情。

名額 10人

對象 護老/有需要護老者

費用 會員\$100/(8節)

職員 林婉汶 姑娘

備註 參加者需經過社工評估。



### 靜觀正念的應用

日期 10月8日(星期六)

時間 下午1時30分至2時30分

地點 本中心

內容 認識靜觀正念及進行靜觀訓練，讓參加者減低壓力、抑鬱、焦慮等，亦有助改善睡眠和長期痛症，提升免疫力和快樂水平等。

名額 14人(護老者優先)

費用 免費

職員 王華鑫 先生



### 靈實\_坐式八段錦與協調呼吸法

日期 10月21日(星期五)

時間 上午10時至11時

地點 本中心

內容 由靈實家居照顧隊的職業治療師介紹坐式八段錦與協調呼吸的方法。

名額 14人(護老者優先)

費用 免費

職員 王華鑫 先生



### 樂齡科技介紹與家居安全講座

日期 10月21日(星期五)

時間 下午2時30分至4時

地點 本中心

內容 由九龍東醫院聯網職業治療部和理工大學賽馬會智齡匯合作舉辦講座，讓護老者了解家居安全的科技應用。

名額 14人(護老者優先)

費用 免費 職員 王華鑫 先生



### 扶抱技巧 X 無障礙交通講座

日期 10月24日(星期一)

時間 下午2時30分至4時

地點 本中心

內容 活動由九龍東醫院聯網物理治療部和「鑽的」合辦，透過講座形式，介紹被照顧者「行」的需要和應用方法。

名額 14人(護老者優先)

費用 免費

職員 王華鑫 先生



## 社交康樂



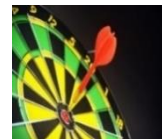
### 去片! 睇電影(10月)

日期 第一場：10月3日(星期一)  
第二場：10月17日(星期一)  
時間 上午9時30分至11時  
地點 本中心  
內容 讓會員透過電影得到正能量、歡樂和輕輕鬆鬆度過快樂時光。  
名額 10人(每場)  
費用 免費  
職員 廖雅芳 姑娘  
備註 第一場電影：吉星拱照  
第二場電影：雙肥臨門  
參加者可選一或兩場參與。



### 飛鏢樂園

日期 10月3及10日(星期一)  
時間 下午3時至4時  
地點 本中心  
內容 介紹飛鏢的玩法，讓會員感受飛鏢的好處(訓練運算力、專注力及手眼協調等)及樂趣。  
名額 10人 費用 免費  
職員 廖雅芳 姑娘



### 芬蘭木棋

日期 10月6及27日(星期四)  
時間 下午3時至4時  
地點 本中心  
內容 介紹芬蘭木棋的玩法，讓會員感受其好處(訓練運算力、專注力及手眼協調等)及樂趣。  
名額 10人 費用 免費  
職員 廖雅芳 姑娘



### 「腦」力打機

日期 10月17日(星期一)  
時間 下午3時至4時  
地點 本中心  
內容 與參加者在中心大玩 Switch 遊戲機，一齊動腦筋和動動身。  
名額 8人  
費用 免費  
職員 廖雅芳 姑娘



### 10月開心下午茶

MACS:000211

日期 10月14日(星期五)  
時間 下午3時至3時30分  
地點 本中心取外賣  
內容 製作桃膠桂圓紅棗糖水，讓會員以外賣形式取回家中享用。  
名額 30人  
費用 會員\$8  
職員 林婉汶 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。



### 機電工程署\_電氣安全講座

日期 10月20日(星期四)  
時間 下午3時至4時  
地點 本中心  
內容 由機電工程署同事講解長者對一般家居用電安全及節約能源的認識。  
名額 12人  
費用 免費  
職員 廖雅芳 姑娘



## 認知障礙長者支援服務



### GOPod齊訓練

日期 10月11、18及25日(星期二)  
時間 上午10時至11時  
地點 本中心  
內容 透過GOPod認知訓練工具，  
訓練認知。  
名額 8人  
對象 認知障礙症長者優先  
費用 免費 職員 林婉汶 姑娘



### 認知評估站

日期 10月20日(星期四)  
時間 上午10時至11時  
地點 本中心  
內容 進行認知障礙症評估。  
名額 4人  
費用 免費  
職員 林婉汶 姑娘



## 義工資訊通



義務工作是自古以來已經存在，古時候的贈醫施藥被視為義工的雛型。

西方義工起源的重要概念是建基於羅馬時代的博愛精神和基督教的宗教責任及救贖觀念，希望透過義務工作表現出愛及弘揚宗教的理念。

歡迎大家登記成為「莊老」義工，一起將愛心溫暖帶給有需要的人！如果想知道多D義工活動，歡迎與中心職員王姑娘聯絡

## 提提你：每月壽星 溫馨獻禮

10-12月份壽星，請於10-12月期間，帶同會員證到中心領取生日禮物。最遲可於2022年12月31日(六)前取回禮物，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。



## 莊老加油站

二年多來的疫情讓我們懂得了生命的脆弱、金錢的無能、健康的無價。在此，衷心的希望大家注意衛生，勤洗手，少外出，盡量不要在外面除下口罩進食，照顧好自己啊！祝福各位平安無恙，健康快樂，我哋中心再見。

二年多来的疫情让我们懂得了生命的脆弱,金钱的无能,健康的无价,在此,衷心的希望大家注意卫生,勤洗手,少外出,尽量不要在外面除下口罩进食,照顾好自己啊,祝福各位平安无恙,健康快乐,我哋中心再見。

上午9:58

以上是莊長加油站留言 上午9:59

周月英  
9.2022





## 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 	✗	✗	✗



## 「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！呢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

- 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



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

### 保良局莊啟程耆暉中心同工：

林新慧、林婉汶、王穎恩、王華鑫、黃發龍、曾觀梅、廖雅芳、陳淑英、  
彭燕萍、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	



# 腦力玩遊戲

遊戲(一) 數字連線圖

請由 1 開始，順序連線至 25。



遊戲(二) 數獨

請在空格上填上適合數字

(每一列、每一行和每個格內均有 1 至 6 的數字，但不可以重複。)

1	4		5		
	6			2	4
3		6			
			3		2
6	3			5	
		1		4	3