



# 保良局曹金霖夫人耆暉中心 2023年6月份

## 認識長期患病的壓力

### 長期病患者及其照顧者面對什麼壓力？

#### 1. 長者本身:

- 承受長期治療帶來的經濟負擔
- 憂心病情惡化及復發
- 角色轉變，例如由照顧者變成被照顧的人，令家庭和婚姻關係受影響。



#### 2. 家中護老者:

- 肩負著照顧患者日常的起居生活，例如膳食、洗澡、協助服藥等責任。
- 長者家人及照顧者往往因憂慮長者治療的情況及進展，以致身心俱疲。
- 因忙於照顧工作而被迫減少或放棄個人娛樂及與友人相處的時間。
- 因面對和處理長者的情緒及行為問題，倍感壓力。



### 紓壓有何妙法？

#### 1. 增加認識，行動積極

長者及家人應積極及主動了解疾病，避免因誤解而產生不必要的焦慮。護老者亦可因應長者的需要而學習一些護理常識和技巧，以提供適當的協助。

#### 2. 健康生活，快樂過活

長者及護老者應保持穩定而有規律的睡眠習慣、進行適量運動以及飲食要得宜。

#### 3. 關懷互勉，同舟共濟

社交生活可幫助增加自信心、減低抑鬱情緒及增強樂觀的態度。即使患病長者也不應孤立自己，並要多與親朋戚友交流療養心得，彼此勉勵支持。

#### 4. 身心鬆弛，動靜皆宜

深呼鬆弛吸練習、肌肉鬆弛練習，或耍太極、聽音樂等，都有助擺脫過度緊張。

#### 5. 尋求協助，方法多多

有需要時可向中心查詢，尋求專業人士的協助。

資料來源：衛生署長者健康服務網站

### 中心開放時間：

星期一至五 上午8時45分至下午5時正

星期六 上午9時至下午4時正

【星期日及公眾假期休息】

### 下次例會日期

日期：7月5日(星期二)

時間：下午3:00 - 4:00

地點：敬發樓地下及  
ZOOM 視像進行

### 服務質素標準-標準三

服務單位存備其服務運作和活動的最新準確記錄。

### 服務質素標準-標準四

所有職員、管理人員、管理委員會和 / 或理事會或其他決策組織的職務及責任均有清楚的界定。

中心職員：陳寶瑤 盧芷微 彭曦桐 盧凱怡 王純潔 鄧兆芬 朱倩瑩 伍英鳳 張瑞英 梁結英

地址：青衣長發邨敬發樓地下102室 電話：2433 7300 傳真：2433 6078

地址：青衣長發邨長發社區中心一樓 電話：2433 5822 傳真：2435 5078 電郵：chaokinglin.nec@poleungkuk.org.hk

# 職員動向

各位老友記:

大家好! 我是新到職的中心主任陳寶瑤姑娘, 好高興加入「曹老」大家庭! 歡迎大家到中心參加活動時, 和我認識及傾談一下, 讓我了解大家多一點!

未來, 期望能為大家構思多些精彩及有趣的活動, 創造更多美好的回憶! 請大家多多支持!



中心主任  
陳寶瑤

## 農莊之旅

日期: 6月20日(星期二)

時間: 上午9:15 - 下午4:00

集合地點: 長發社區中心一樓 (逾時不候)

名額: 56位      費用: 105元

內容: 上水美味棧、參觀居石侯公祠、遊覽全港最大沙頭角親子農莊、在農莊學習製作茶果、參觀農莊兔子園及蔬果園, 午餐享用農莊盆菜宴



☆ 登記及報名詳情:

1. 6月7日至6月9日 中午12:00進行登記
2. 6月9日 下午2:30進行抽籤
3. 中籤者必須於6月13日(星期二) 下午4:00前到中心確認及報名, 否則當棄權, 由後備補上

負責職員: 鄧兆芬姑娘      活動編號: 080

## 社區飯堂服務計劃

取飯時間

膳食類別

星期一至五 (由惜食堂提供)

午餐: 中午12:30  
晚餐: 下午4:30

熱餐:  
包括飯、餅

星期六 (由保良局樂安居提供)

午餐: 上午11:30-下午1:00  
費用: 12元

熱餐: 包括白飯、  
餅及湯水

日期: 6月5日(星期一)

→ 售賣6月12日至6月24日飯票

日期: 6月19日(星期一)

→ 售賣6月26日至7月8日飯票

日期: 7月3日(星期一)

→ 售賣7月10日至7月22日飯票

取飯地點: 敬發樓地下

☆ 有意購買飯餐會員可與職員聯絡

☆ 購買飯餐請攜帶有效的會員證

## ● 社交及康樂

### 端午狂歡迎初夏

日期：6月14日(星期三)

時間：上午9:30 - 11:30

地點：敬發樓地下

名額：80位 費用：30元

內容：應節攤位遊戲，一同歡聚端午節

☆ 請按已安排的時後出席參加

☆ 請帶備環保袋

報名日期：6月7日 上午9:00 敬發樓地下

負責職員：朱倩瑩姑娘 活動編號：066



### 活得至Chill爸

日期：6月16日(星期五)

時間：上午10:00 - 11:00

地點：敬發樓地下

名額：12位 費用：20元

內容：製作美味小食，一同話當年

報名日期：6月7日 上午9:00 敬發樓地下

負責職員：朱倩瑩姑娘 活動編號：071



### 週六鬆一鬆(3)

日期：6月17日(星期六)

時間：下午2:00 - 4:00

地點：敬發樓地下

名額：20位 費用：10元

內容：電影欣賞 - 我和春天有個約會

報名日期：6月7日 上午9:00 敬發樓地下

負責職員：朱倩瑩姑娘 活動編號：070



### 開心星期五(3)

日期：6月23日(星期五)

時間：下午2:30 - 3:30

地點：敬發樓地下

名額：12位 費用：10元

內容：玩智能積木遊戲

☆ 活動中派發的茶點請帶回家中享用

報名日期：6月7日 上午9:00 敬發樓地下

負責職員：鄧兆芬姑娘 活動編號：079



### 生日會(4-6月)

日期：6月30日(星期五)

時間：下午2:30 - 3:30

地點：敬發樓地下

名額：16位 費用：20元

內容：製作杯子蛋糕，一同慶祝4-6月壽星

報名日期：6月7日 上午9:00 敬發樓地下

負責職員：朱倩瑩姑娘 活動編號：073



## ● 義工發展

### 電話慰問

日期：6月1日至30日

時間：上午9:00 - 11:30或下午2:00 - 4:30

對象：義工

內容：致電關懷獨居或體弱長者

負責職員：盧芷微姑娘 活動編號：039



### 「守飾」隊之愛不「飾」手(2)

日期：6月19日(星期一)

時間：下午2:30 - 4:00

地點：敬發樓地下

對象：「守飾」隊義工

名額：8位 費用：免費

內容：學習製作手工藝，再教授予中心會員

報名日期：6月7日 上午9:00 敬發樓地下

負責職員：盧芷微姑娘 活動編號：072



### 太極十八式

日期：6月9日至30日(逢星期五)

時間：上午9:00 - 9:45

地點：敬發樓地下

名額：10位 費用：免費

內容：由長者義工教授太極十八式

報名日期：6月7日 上午9:00 敬發樓地下

負責職員：盧芷微姑娘 活動編號：030



## 和諧粉彩工作坊

日期：6月21日(星期三)

時間：上午10:00 - 11:00

地點：社區中心一樓

名額：8位 費用：10元

對象：護老者

內容：以手指繪畫，來表達自己的情感

報名日期：5月3日 上午9:00 敬發樓地下

負責職員：盧凱怡姑娘 活動編號：078

## 空氣草小花瓶

日期：6月29日(星期四)

時間：下午3:00 - 4:00

地點：敬發樓地下

對象：護老者

名額：8位 費用：20元

內容：一同發揮創意，利用空氣草製作

獨一無二的小花瓶

報名日期：6月7日 上午9:00 敬發樓地下

負責職員：彭曦桐姑娘 活動編號：082



## 愛護自多一些~石頭彩繪創作

日期：6月27日(星期二)

時間：下午3:00 - 4:00

地點：敬發樓地下

對象：有需要護老者及被照顧長者

名額：8位 費用：10元

內容：透過在石頭上塗上圖案、色彩和文字，

創作出一個能夠安定心神的小飾物，

並在過程中嘗試放下及分享憂愁

報名日期：6月7日 上午9:00 敬發樓地下

負責職員：彭曦桐姑娘 活動編號：083

## 「長者電話支援服務系統」

來電號碼：3701 7878



中心WhatsApp

6142 1454

## 護老者支援

### 舒心禪繞畫

日期：6月19日及26日(逢星期一)

時間：下午3:00 - 4:00

地點：社區中心一樓

對象：護老者

名額：8位 費用：20元

內容：透過學習禪繞畫的基本技巧，達至

放鬆又專注的狀況，享受繪畫過程

報名日期：6月7日 上午9:00 敬發樓地下

負責職員：彭曦桐姑娘 活動編號：082



## 有需要護老者

### 護老者樂園

日期：6月10日及24日(星期六)

時間：下午2:30 - 3:30

地點：敬發樓地下

對象：有需要護老者及被照顧長者

名額：10位 費用：免費

內容：培訓有需要護老者護老技巧及聚會

報名日期：5月3日 上午9:00 敬發樓地下

負責職員：彭曦桐姑娘 活動編號：018



### 復康「加油站」

日期：6月29日(星期四)

時間：上午10:00 - 11:00

地點：敬發樓地下

對象：有需要護老者優先報名

名額：8位 費用：免費

內容：講解血壓機、體溫計、血氧儀等

復康用品的使用及注意事項

報名日期：6月7日 上午9:00 敬發樓地下

負責職員：王純潔姑娘 活動編號：085



## 長壽拍打功

日期：6月12日至26日(逢星期一)

時間：上午9:30 - 10:15 或

上午10:30 - 11:15

(只可選其中一節時間報名)

地點：敬發樓地下

名額：每節15位 費用：免費

內容：拍走身體廢物抗衰老退化

報名日期：6月7日 上午9:00 敬發樓地下

負責職員：王純潔姑娘 活動編號：069



## 健康檢查(1)

日期：6月27日(星期二)

時間：上午9:00 - 11:00

地點：敬發樓地下

名額：20位 費用：10元

內容：進行血糖檢測

☆ 除清水，檢查前2小時禁食

☆ 請帶同中心的健康檢查咭

☆ 自行帶備水及餅乾等，以備不時之需

報名日期：6月7日 上午9:00 敬發樓地下

負責職員：王純潔姑娘 活動編號：033



## 護心操齊齊做

日期：7月12日至26日(逢星期三)

時間：上午9:30 - 10:30

地點：敬發樓地下

名額：20位 費用：免費

內容：與會員一同做護心操

報名日期：6月7日 上午9:00 敬發樓地下

負責職員：朱倩瑩姑娘 活動編號：074



## 至Fit健身環(1)

日期：6月13日及20日(星期二)

時間：下午2:30 - 3:30

地點：社區中心一樓

名額：10位 費用：10元

內容：配合Ring-Fit 健身環進行運動

報名日期：6月7日 上午9:00 敬發樓地下

負責職員：朱倩瑩姑娘 活動編號：020



## 健康教育及生活推廣

### 衛生署健康講座(3)

日期：6月13日(星期二)

時間：上午10:00 - 11:00

地點：敬發樓地下

名額：30位 費用：免費

內容：慎防跌倒

報名日期：6月7日 上午9:00 敬發樓地下

負責職員：王純潔姑娘 活動編號：077



### 我要健康(1)

日期：7月1日至31日

時間：上午9:00 - 下午4:30

地點：社區中心一樓

名額：20位 費用：20元

內容：使用中心運動器材，每次20分鐘

負責職員：朱倩瑩姑娘 活動編號：006

☆ 報名日期：6月26日 上午9:00

社區中心一樓

☆ 每人每次只可預約一款運動器材及時間

☆ 請到社區中心一樓預約，不設電話預約

☆ 請會員準時出席，逾時不設補時



## 教育及發展

### 華僑之聲(1)

日期：6月9日至23日(逢星期二及五)

時間：下午2:30 - 3:30

地點：敬發樓地下

名額：10位 費用：20元

內容：介紹印尼風土人情及唱印尼民歌

☆ 參加者必須懂印尼語

☆ 6月12日(星期一)下午2:30 - 3:30上課

☆ 6月23日(星期五)上午10:00 - 11:00上課

報名日期：6月7日 上午9:00 敬發樓地下

負責職員：鄧兆芬姑娘 活動編號：075



# e體健系統開放血壓服務

- 為長者持續監察血壓情況
- 星期一至星期六 上午9:00 - 下午4:00



## 認知障礙症服務

### 認知障礙症小組 地點：敬發樓地下

#### 智醒腦朋友

日期：6月7日至28日  
(逢星期三)  
時間：下午3:00 - 4:00  
內容：透過不同的感官刺激，加強認知障礙症長者的認知能力

#### 園藝工作坊(1)

日期：6月21日(星期三)  
時間：下午3:00 - 4:00  
內容：透過園藝活動，訓練其專注力、創意及小手肌

#### 認知玩具日(3)

日期：6月26日(星期一)  
時間：下午3:00 - 4:00  
內容：透過遊戲訓練大腦



### 地點：社區中心一樓

#### 腦友同樂

日期：6月8日及29日(星期四)  
時間：上午10:00 - 11:00  
內容：透過不同類型的活動，包括玩芬蘭木棋與飛鏢、製作手工等訓練認知能力



如有興趣報名認知障礙症活動，請與盧芷微姑娘查詢。

## 暴雨及颱風下的活動安排

老友記參加中心活動的時候，記得留意天氣預告，如遇颱風及暴雨，請注意個人安全。以下颱風及暴雨安排措施，敬請各老友記留意：

暴雨及颱風訊號	戶外活動	中心班組	中心開放
黃色暴雨及1號風球	✓	✓	✓
紅色暴雨及3號風球	✗	✓	✓
黑色暴雨及8號或以上風球	✗	✗	✗



星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
活動舉行地點： (敬):敬發樓地下 (社):社區中心 一樓				1 9:00 我要健康(社) 2:30 樂韻處處彩虹鐘(敬) 3:00 長者學苑~ 工筆國畫班(社)	2 9:00 我要健康(社) 12:30 / 4:30 社區飯堂(社/敬)	3 9:00 我要健康(社) 10:00 長者學苑~ 空靈鼓班(社) 11:30 社區飯堂(敬)
4	5 9:00 我要健康(社) 12:30 / 4:30 社區飯堂(社/敬) 	6 9:00 我要健康(社) 10:00 長者學苑~ 飛鏢訓練班(社) 12:30 / 4:30 社區飯堂(社/敬)	7 9:00 我要健康(社) 2:30 長者學苑~書法班(社) 3:00 智醒「腦」朋友(敬) 12:30 / 4:30 社區飯堂(社/敬) 12:30 / 4:30 社區飯堂(社/敬)	8 9:00 我要健康(社) 10:00 腦友同樂(社) 2:30 樂韻處處彩虹鐘(敬) 3:00 長者學苑~ 工筆國畫班(社) 12:30 / 4:30 社區飯堂(社/敬)	9 9:00 我要健康(社) 9:00 太極十八式(敬) 2:30 華僑之聲(敬) 12:30 / 4:30 社區飯堂(社/敬)	10 9:00 我要健康(社) 10:00 長者學苑~ 空靈鼓班(社) 11:30 社區飯堂(敬) 2:30 護老耆樂園(敬)
11	12 9:00 我要健康(社) 9:30/10:30 長壽拍打功(敬) 2:30 華僑之聲(敬) 12:30 / 4:30 社區飯堂(社/敬) 	13 9:00 我要健康(社) 10:00 長者學苑~ 飛鏢訓練班(社) 10:00 衛生署健康講座(敬) 2:30 至Fit健身環(社) 2:30 華僑之聲(敬) 12:30 / 4:30 社區飯堂(社/敬)	14 9:00 我要健康(社) 9:30 端午狂歡迎初夏(敬) 2:30 長者學苑~書法班(社) 3:00 智醒「腦」朋友(敬) 12:30 / 4:30 社區飯堂(社/敬)	15 9:00 我要健康(社) 2:30 樂韻處處彩虹鐘(敬) 3:00 長者學苑~ 工筆國畫班(社) 12:30 / 4:30 社區飯堂(社/敬) 	16 9:00 我要健康(社) 9:00 太極十八式(敬) 10:00 活得至Chill爸(敬) 2:30 華僑之聲(敬) 12:30 / 4:30 社區飯堂(社/敬)	17 9:00 我要健康(社) 10:00 長者學苑~ 空靈鼓班(社) 11:30 社區飯堂(敬) 2:00 週六鬆一鬆(敬) 
18	19 9:00 我要健康(社) 9:30/10:30 長壽拍打功(敬) 2:30 「守飾」隊之 愛不「飾」手(敬) 3:00 舒心禪繞畫(社) 12:30 / 4:30 社區飯堂(社/敬)	20 9:00 我要健康(社) 9:15 農莊之旅(社) 10:00 長者學苑~ 飛鏢訓練班(社) 2:30 至Fit健身環(社) 12:30 / 4:30 社區飯堂(社/敬)	21 9:00 我要健康(社) 9:30 護心操齊齊做(敬) 10:00 和諧粉彩工作坊(社) 3:00 園藝工作坊(社) 3:00 智醒「腦」朋友(敬) 12:30 / 4:30 社區飯堂(社/敬)	22  端午節	23 9:00 我要健康(社) 9:00 太極十八式(敬) 10:00 華僑之聲(敬) 2:30 開心星期五(敬) 12:30 / 4:30 社區飯堂(社/敬) 	24 9:00 我要健康(社) 10:00 長者學苑~ 空靈鼓班(社) 11:30 社區飯堂(敬) 2:30 護老耆樂園(敬)
25	26 9:00 我要健康(社) 9:30/10:30 長壽拍打功(敬) 3:00 認知玩具日(敬) 3:00 舒心禪繞畫(社) 	27 9:00 我要健康(社) 9:00 健康檢查(敬) 10:00 長者學苑~ 飛鏢訓練班(社) 3:00 愛護自多一些~ 製作減壓接地石(敬) 12:30 / 4:30 社區飯堂(社/敬)	28 9:00 我要健康(社) 9:30 護心操齊齊做(敬) 3:00 智醒「腦」朋友(敬) 12:30 / 4:30 社區飯堂(社/敬)	29 9:00 我要健康(社) 10:00 腦友同樂(社) 10:00 復康「加油站」(敬) 3:00 空氣草小花瓶(敬) 12:30 / 4:30 社區飯堂(社/敬)	30 9:00 我要健康(社) 9:00 太極十八式(敬) 2:30 生日會(4-6月)(敬) 12:30 / 4:30 社區飯堂(社/敬)	7月1日  回歸紀念日