



保良局劉漢宣紀念長幼天地

2019年5月通訊

## 認識抑鬱症

### 成因

- 遺傳
- 生活壓力和工作壓力
- 人際關係問題
- 以負面方法處理壓力
- 拒絕正視問題的存在
- 逃避問題源頭

### 治療方法

- 藥物
- 心理治療
- 腦電盪治療

### 改善情緒的方法

- 適當運動
- 培養興趣
- 積極社交生活
- 良好飲食習慣
- 良好睡眠習慣

### 病徵 情緒方面

- 情緒低落
- 對事物,以往嗜好失去興趣
- 悲觀
- 感到無助和絕望
- 緊張、暴躁、焦慮

### 病徵 身體方面

- 容易疲倦
- 食慾不振或飲食過量
- 體重下降或增加
- 睡眠困擾
- 性慾減低

### 病徵 行為方面

- 孤僻, 不願參與活動
- 反應變得緩慢
- 無心打扮
- 缺乏活力



抑鬱症能影響身心健康，甚或導致自殺，因此如有懷疑，應立即求助，親友亦要鼓勵患者接受治療

Source : <https://www.elderly.gov.hk>

5月例會時間  
2019年5月23日(四)

0001-0300號  
會員證號碼  
早上10:00-11:00

0301號以後  
會員證號碼  
下午2:00-3:00

地址：新界葵涌邨合葵樓地下  
1-4及18-19號

電話：3998 4550 / 37017800  
傳真：3998 4551  
電郵：[kcfjc@poleungkuk.org.hk](mailto:kcfjc@poleungkuk.org.hk)

## 中心偶到活動

### 聲波震盪儀介紹

內容：透過高頻率、低幅度的全身振動刺激原理，強化人體骨骼、提昇肌肉功能、改善血液循環、減輕背痛、有助預防及改善骨質疏鬆。

地點：中心活動室

時間：中心開放時間

備註：使用前請先向職員查詢



### 數碼天地

內容：歡迎會員於中心開放時間借用數碼天地的平板電腦。

時間：中心開放時間

地點：中心活動室



### 中心卡拉OK 借用

人數：2至4人(歡迎自組隊)

借用時間：逢星期一至六

第一節：上午 9:30至11:00

第二節：下午 2:30至4:00

備註：請使用中心影碟，如人數眾多需要抽籤



### 自助運動天地

內容：內有不同的康體儀器供會員使用，例如單車機、拉手繩

日期：逢星期一至六

時間：中心開放時間

地點：中心活動室



### 自助健康閣

內容：自助健康閣，鼓勵會員每天關注自己的身體狀況。

日期：逢星期一至六

時間：中心開放時間

地點：中心活動室

備註：逢周一上午會有中心義工協助長者測量血壓



## 特別介紹

### 中電有營飯堂 健步如飛(1)

內容：中電義工到訪中心，與中心長者一同做運動及圍繞葵涌邨作健步行，步行後返回中心用膳。

日期：5月25日(六)

時間：上午9:30至13:00

名額：30人

費用：\$12(飯堂費用)

\*\*參加者需為中心飯堂會員



# 長者學苑活動

## 長者學苑 - 健康舞班

日期：5月6日(一)

時間：下午4:00-5:15

地點：綿紡會中學133室

費用：\$10 名額：20名



## 長者學苑 - 中文普通話班

日期：5月10,17,24日(五)

時間：下午4:00-5:15

地點：綿紡會中學332室

費用：\$10 名額：20名

## 生命教育講座活動

日期：5月17日(五)

時間：下午4:00-5:15

地點：綿紡會中學332室

費用：免費 名額：15名

# 計劃活動

## 耆青小丑2018-2019年度魔術訓練

訓練主題：「默劇」(小丑訓練)

活動內容：專業導師教授「默劇」、沉默表演技巧及學習用身體表達。

日期：5月2,9,16,23(例會),30及6月5日(四)

時間：早上9:30-11:30

地點：本中心

名額：15名 費用：免費



## 長幼齊識「碳」

布偶訓練：

內容：學習手偶話劇表演，  
到訪不同機構進行表演。

日期：5月2,9,16,23(月會)及30日(四)

時間：下午3:30-5:00

人數：15名

費用：免費





# 運動、健康系列

## 身心伸展小組 A 班(2)



日期: 5月14,21及28 日 (二)

時間 上午10:00 - 10:30

名額: 6人 費用: \$20

地點: 中心鏡房

參加者只能選擇報其中1節

## 身心伸展小組 B 班(3)

內容: 透過伸長了解自己身體結構

日期: 5月14,21及28 日 (二)

時間 上午10:30 - 11:00

名額: 6人 費用: \$20

地點: 中心鏡房



## 布藍達舞室(4)

U3A活動

內容: 長者義工教授健康舞，  
隨著節拍跳出健康生活

日期: 5月6,20及27日(一)學習班

時間: 上午10:00 - 11:00

名額: 12人

費用: \$10

日期: 5月8,15,22及29日(三)溫習班

時間: 上午10:00 至11:00



## 痛症伸展緩痛小組(5)

內容: 利用伸展舒緩及減少痛楚

日期: 5月7,14,21及28日(二)

時間: 上午9:30 - 10:00

名額: 8人

對象: 有腰背痛症的長者

費用: \$10

備註: 參加者需自行攜帶瑜伽墊

## 衛生署健康講座(6)

## 護士站(7)

### 認識抑鬱症

內容：由衛生署姑娘講解各種健康知識

日期：5月7日(二)

時間：上午10:00 - 11:00

名額：30人

費用：免費



內容：由中心護士為長者量度血壓，血糖，作藥物查詢

日期：5月21日(二)

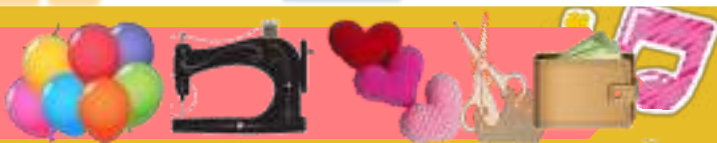
時間：上午10:00 - 11:00

名額：30人

費用：\$10



## 手工藝及休閒系列



### 珍妮扭波班(8)

U3A活動

內容：教授扭出有趣造型汽球

日期：5月15, 22 及 29日(三)

時間：上午11:30 - 1:00

名額：10人 費用：\$30



### 勾織工坊(9)

U3A活動

內容：教授製作勾織公仔

日期：5月8, 15, 22及29日(三)

時間：下午2:00 - 4:00

名額：8名

費用：\$20(請自備材料)



### 布藝車縫班(10)

內容：學習衣車縫製技巧，有機會協助製作義賣製作。

日期：4月-9月(逢三)

時間：早上10:00 - 12:00

名額：4名 費用：免費

如人數多過4名，將會以抽籤形式決定參加者名單。





## SingSing唱樂會(11)

內容：參加者輪流分享、獻唱自己喜愛的歌曲，與眾同樂

日期：5月22日(二)

時間：下午2:00 - 4:00

費用：免費 名額：15人



## 智能電話應用班(初階、進階)(12,13)

初階(12)：

內容：教授智能電話基本使用

日期：5月14及28日(二)

時間：下午2:30 至 4:00

名額：6人 費用：\$20

留意：參加者需自備手提電話及眼鏡

進階(13)：

內容：教授進階電話應用

日期：5月16及30日(四)

時間：下午2:30 至 4:00

名額：10人 費用：\$10

## 義工活動

### 送飯義工登記(14)

內容：登記成為送飯義工，為長者送飯

日期及時間：中午11:30-12:30(一至六)

義工可向職員提出自己能服務的日期，再由職員安排。



## 預約辦理申請 - 關愛基金 「長者牙科服務資助」

本中心只接受預約  
辦理申請

計劃內容：

為65歲或以上正領取「長者生活津貼」長者免費鑲活動假牙，目的為經濟上有困難但沒有申領綜合社會保障援助的長者提供牙科診療服務協助

內容：由中心職員為長者辦理填表事宜

地點：本中心

時間：請以電話或親臨中心預約辦理，不接受即場辦理

對象：65歲以上合資格人士

費用：免費

# 中電有『營』飯堂 - 飯堂義工招

計劃目的：推廣義工服務，宣揚關愛精神

服務內容：協助中心派發早/午/晚餐

服務時間：早9:00 - 10:00 午11:00 - 12:00  
晚 4:00 - 5:00

飯堂地點：有營飯堂

如有查詢，請與麥生聯絡。



## 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：提供早、午、晚餐，憑「飯票」用膳

飯堂地點：有營飯堂

### 『有營飯堂』登記及賣飯票詳情

日期：逢星期一、二、三

時間：上午9:30至11:30

下午2:00至4:30

地點：中心正門接待處

備註：帶備長者咭或會員証

如有任何查詢，請親臨本中心或與麥生聯絡

| 飯餐時段 |             |                              | 飯餐內容       | 價錢   |
|------|-------------|------------------------------|------------|------|
| 早餐   | 上午9:00-9:30 |                              | 穀類早餐       | \$4  |
| 午餐   | 中午          | 11:30-12:00<br>12:00 - 12:30 | 兩款餸菜、白飯及湯  | \$12 |
| 晚餐   | 下午          | 4:45-5:15<br>5:15 - 5:45     | 兩款餸菜、白飯及生果 | \$12 |

# 注意事項

\* 提提大家！留意會員証上之有效期，請於一個月  
前到中心辦理續會事宜。如有效期為2019年4月30  
日之會員，請於2019年5月2日或之後到中心辦理。

## 電子簽到使用

### 1 出示會員證



### 2 紅光對準條碼

### 3 「呔」完成簽到



## 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)