



保良局盧邱玉霜耆暉中心

2021年6月份會訊

關注虐老你要知

「家有一老，如有一寶」是中國傳統的敬老觀念。然而，隨著社會風氣的轉變，家庭暴力問題日趨嚴重。關注到近排五歲女童被虐致死的事件，同樣長者被虐需值得關注，今次同大家分享一下。

根據社會福利署於二零二一年最新修訂的「處理虐老個案程序指引」中對「虐老」的定義是指傷害長者福祉或安全的行為，或不作出某些行為以致長者的福祉或安全受到傷害。包括如下：

- (1) **身體虐待** - 對長者造成身體傷害或痛苦，例如掌摑、推撞、拳打腳踢、以物件或武器襲擊長者。
- (2) **精神虐待** - 任何可損害長者心理健康的行為及/或態度；包括喝罵、羞恥、孤立、恐嚇、威脅、侵犯長者私隱、不當地限制長者的活動等。
- (3) **侵吞財產** - 任何涉及剝奪長者的金錢、財產和資產，或妄顧長者利益的行為。
當中包括在未經長者知悉、同意，取用長者的金錢和財物或資產。
- (4) **疏忽照顧** - 嚴重或長期忽視長者生活上的基本需要(例如沒有為長者提供足夠飲食、衣服、住宿、醫療、護理等)，以致危害長者的健康或生命安全。
- (5) **遺棄長者** - 在欠缺合理原因下，長者被負責提供照顧或監護者離棄，而對長者身體或心理造成傷害；例如家人故意將患有癡呆症的長者帶往陌生地方後離去，使他/她不能自行返回住所。
- (6) **性虐待** - 性侵犯長者(包括向長者展示自己的性器官、非禮及強迫進行性行為等)。



提倡和發揮互相守望的精神，如發現身邊的朋友或長者懷疑遭受虐待的情況，主動關心和聆聽其需要，鼓勵向信任的親友和專業人士尋求協助和諮詢，讓受虐長者及有關人士獲得最適合的服務。

資料來源:衛生署 長者健康服務網站 https://www.elderly.gov.hk/tc_chi/carers_corner/other/prevention_of_elder_abuse.html

中心職員：陳銘豪、蔡淑華、鍾明輝、陳穎婷、洪遠程、譚美倫、麥玉嬋、陳文妙、鍾海燕、黎栢嘉、胡愛蓮。

中心辦公時間

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

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

Whatsapp 電話：6844 3923 / 9256 0917

電話支援服務系統來電號碼：3701 7890

電子郵箱：loyau.nec@po-leungkuk.org.hk

印刷數量：350份

下月虐老相聚一刻 (限20人一場)

(第1場)		上午9:30-10:00
(第2場)	7月8日	上午10:15-10:45
(第3場)	(星期四)	下午2:30-3:00
(第4場)		上午9:30-10:00
(第5場)	7月9日	上午10:15-10:45
及ZOOM	(星期五)	※只限中心服務使用者登入
現場		※內容屬中心所有，請勿
直播		在過程中錄影及錄音
		登入QR CODE
		會議ID：342 998 2775
		密碼：123456



SQS 服務質素標準 話你知?

歡迎公眾向中心
職員查詢，閱覽
「服務質素標準」
政策及程序文件



最新消息

標準9 安全的環境

服務單位採取一切合理步驟，以確保
職員和服務使用者處身於安全的環境。

標準10申請和退出服務

服務單位確保服務使用者獲得清楚
明確的資料，知道如何申請接受和
退出服務。

『關愛基金』

1. 數碼電視援助計劃
2. 長者牙科服務資助
3. 為低收入家庭護老者提供生活津貼試驗計劃

如有需要請向中心
職員查詢及預約申請



2021-2022年續會及入會安排

會員証已到期的老友記請於辦公時間內帶同
會員証到中心辦理續會手續

金咭會員(60歲或以上)年費\$21

銀咭會員(50-59歲)年費\$50

如新朋友想入會，可先致電2782 0220預約，

入會當日請帶同身份証、相片1張到
中心辦理手續。

更快捷 更輕鬆
請先預約



更新會員資訊



最新消息

為確保中心備存準確的資料，會員資料如有更新及轉變，例如：經濟情況、居住情況、緊急聯絡人資料有所改動，請主動聯絡中心同事作出修改。

收集會員使用Zoom資料庫



在疫情期間，知悉有不少會員學懂以Zoom進行視像小組／活動，為了掌握會員對應用Zoom狀況，如你們懂得使用Zoom，我們誠意邀請大家通知我們讓我們知悉，（你們可以電話通知我們作登記）以備日後中心舉行一些以Zoom進行視像活動時，可以個別邀請大家參與。



收集會員運用WhatsApp廣播資料庫

疫情帶來新挑戰，我們要為日後作好準備，為讓中心會員能更便利接收中心消息或活動宣傳資訊，中心將會透過WhatsApp廣播功能向會員不定期發放中心訊息，內容包括：
中心會訊／個別活動宣傳／特別消息／通告

申請方法及流程：會員可親臨及致電中心，並確保自己智能電話已安裝WhatsApp，並將中心電話號碼加為聯絡人，WhatsApp訊息將不定期按需要透過廣播功能發放。



注意事項：中心WhatsApp廣播服務只會單方面向會員發放中心消息或活動宣傳，會員無須回覆，而該WhatsApp廣播亦不會回應會員之訊息。

社區飯堂



購買2021年7月份飯票

日期：6月21日(星期一)

時間：上午9:00

內容：如欲購買2021年7月份之飯票之會員，請於活動當日上午9時到中心交款，因此無需過早到中心聚集。

地點：中心活動室

對象：中心社區飯堂使用者



由於疫情關係，餐膳安排仍以外賣餐盒派送，直至另行通知！

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4:30分)	主菜 + 時菜 + 白飯	\$12 / 餐

退而不休， 讓生命走向另一個階段

退休前，我已經是一個「坐不定」的人，但年輕時因為忙於工作，照顧家庭，沒有空間及時間四處遊歷。退休對不少朋友來說都是一個難以習慣的階段，但對我而言是一個新的開始。因為退休後，我有更多的時間四處遊歷，同時到不同的長者中心做義工服務，讓我的退休生活變得更精彩。

會員：佚名

長者
快樂
故事
分享

新冠疫情反覆，有時老友記少不免感到壓力大，因此學習釋放壓力，有益身心。透過簡單的肌肉鬆緊運動，讓身體感受明顯的對比，練習時結合想像力，在肌肉鬆緊的運動之間，就有助促進身心的放鬆與舒緩。



全民愛運動
保健篇21



鬆緊運動，釋放壓力

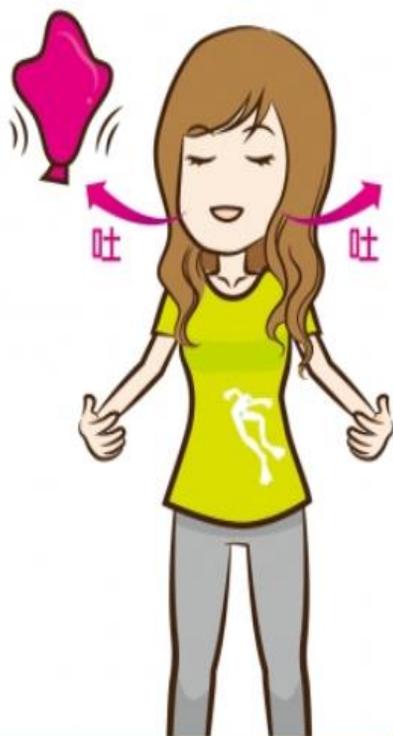


圖文創作：健談 havemary.com
專家諮詢：雲門教室研發長 謝明霏

1. 雙拳緊握，吸氣、聳肩，讓身體呈緊縮狀態



2. 吐氣時全身放鬆，想像自己是一顆正在洩氣的氣球



3. 由手帶領、結合想像、搭配音樂，有助釋放壓力



更多資訊請上 健談 havemary.com



進行放鬆練習時，建議可播放一些輕柔的音樂、並借助想像力以幫助身體進入放鬆的狀態；例如想像自己如同浮木漂在水面上，全身放鬆順著水流擺動，如此能更容易達到壓力釋放的效果。

資料來源--專家諮詢：雲門教室研發長 謝明霏

圖片來源：[健談 havemary.com](http://havemary.com) (以上資料已得到健談專頁同意轉載)

如有查詢及對情緒狀況有需要進一步查詢，
歡迎與中心社工或『疫情加油站』負責人蔡姑娘查詢。



端午由來話你知問答遊戲

在春秋時代，有一個愛國詩人屈原，他是楚國人，有一次秦國的國君想要以通婚為名義來陷害楚國的大王，當時屈原極力的反對，但是楚王並沒有聽信屈原的諫言，反而造成一些大臣對楚王的進言，於是楚王便將屈原流放到邊境，後來楚王果真被秦王在秦國殺掉了，屈原一聽到了這個消息十分難過，便抱著石頭跳入汨羅江自殺了，當地的百姓被屈原的愛國情操所感動，於是就用竹葉包著糯米的飯糰投進江中給魚吃，希望魚不要吃屈原的屍體，後來世人便在每年的五月五日，也就是屈原自殺的這一天，有了包粽子的習俗，也將這天稱為端午節，因為屈原是一個愛國詩人，所以這一天也叫做詩人節，相傳當時有人想要找尋屈原的屍體，所以就划著船在汨羅江上找，就演變成划龍船的習俗了。

另外一種說法則是認為端午節起源於惡日，這是源於北方中原地區把五月五日稱為惡月、惡日，所以會在這天進行驅邪避惡，才會有掛菖蒲、艾草、灑雄黃酒的習俗。因為此時正當炎炎夏日，各種疾病極易流行，所以會形成此種習俗也是有道理的。



端午節
快樂



端午安康

端午由來話你知問答遊戲



1. 每年5月5日是紀念那位詩人？
a. 杜甫 b. 李白 c. 屈原 d. 白居易
2. 在春秋時代屈原是那國人？
a. 秦國 b. 齊國 c. 燕國 d. 楚國
3. 楚王將屈原流放到哪裡？
a. 邊境 b. 齊國 c. 秦國 d. 晉國
4. 楚王被誰人殺掉？
a. 秦王 b. 燕王 c. 齊王 d. 越王
5. 屈原在何處自殺？
a. 離江 b. 汨羅江 c. 長江 d. 黃河
6. 屈原自殺後，當地百姓用竹葉包著甚麼投進江給魚吃？
a. 白飯 b. 麵粉 c. 饅頭 d. 糯米
7. 端午節又名甚麼節？
a. 屈原節 b. 龍舟節 c. 包糉節 d. 詩人節
8. 端午節有甚麼習俗？
a. 扒龍舟 b. 喝雄黃酒 c. 包糉 d. 以上皆是

會員姓名：
會員號碼：

遊戲截止日期
12/6/2021

備註：

※ 請將答案填入空格內，以WhatsApp寫上會員編號及姓名，拍照或在WhatsApp 9256 0917回覆以上答案，如無智能電話之參加者，請致電麥咕娘確認答案及預約到中心領取禮物。

(例如：我是陳大文回覆端午由來話你知問答遊戲，會員編號2246-1234，答案：1.A 2.笑)

※ 參加者必需與麥咕娘確認預約時間方可到中心領取禮物(派完即止)。

※ 活動日期：7/6/2021至12/6/2021，答案將於下期會訊公佈。

※ 如有疑問，可致電2782 0220與麥咕娘聯絡

「粽」要有「營」

農曆五月初五端午節是中國傳統大節，除了欣賞龍舟賽事外，很多人亦會吃個端午粽應節。然而，市面上傳統鹹肉粽的熱量和脂肪含量相當高，多吃可能會引致肥胖，影響健康。想應節之餘，又吃得健康？大家不妨參考以下的飲食建議：

健康資訊 專欄



保健員鍾姑娘
話你知



進食端午粽的健康小貼士：

- 一件中型的鹹肉粽（重的約 253 克）提供約 455 千卡，相等於一頓午餐的熱量，但由於其膳食纖維較低，若以它取代正餐，建議進食時額外添加一碟焯菜，並以每人每餐約 160 克（1/4 斤，未煮熟計）蔬菜為目標，以增加膳食纖維及飽肚感；若與他人同享一件鹹肉粽，宜於飯餐時，酌量減少穀物類如飯、麵等分量，以免因進食過量而攝取過多的熱量。
- 一般來說，鹹肉粽多以五花腩和臘肉製成，屬高脂肪食物。一件中型的鹹肉粽含有 17 克脂肪（即 3 至 4 茶匙油），已是成人每天總脂肪攝取量的三成，故建議進食時先去除脂肪層和臘肉，以減少脂肪的攝取。
- 部分鹹肉粽加入了金華火腿、鹹蛋黃和臘肉等高鈉質的加工食品，多吃會增加患上高血壓的風險，故建議只宜淺嘗。

（資料來源：食物安全中心，想瞭解更多有關資訊請瀏覽）

<https://www.chp.gov.hk/tc/static/90054.html>



注意 事項

- ※中心暫時不設偶到服務，直至另行通知
- ※如欲了解本會訊電子版內容，歡迎登入QR code。
- ※7月『盧老相聚一刻』6月28日開始登記
- ※中心e体健暫停開放
- ※中心設施(按摩椅、腰背鬆及互動負重儀)暫停開放



齊心防疫勿鬆懈：如進入中心，必須注意以下安排

1

進入中心須佩帶口罩



3

使用酒精搓手液
消毒雙手



8

2

等候職員為你
量度體溫



4

出示會員証拍卡/
訪客請先登記



免費活動

6月耆樂動一動

日期：(第一場)6月10日(星期四)

(第二場)6月17日(星期四)

時間：下午2:30-3:30

內容：由麥姑娘教授簡單伸展運動

地點：中心活動室

對象：中心會員 名額：15名

報名：有興趣參加可向麥姑娘報名

負責職員：麥姑娘



長幼抗疫樂融融

日期：6月12日(星期六)

時間：上午10:00-11:00

內容：以網上視像(zoom)形式，義工與長者一同玩遊戲、表演、做健康操及傾談等

地點：中心活動室

對象：中心會員 名額：10名

合辦機構：賽馬會紅磡青年空間 / 九龍塘小學

報名：6月盧老相聚一刻內先留名，如報名人數超出名額，將會在4/6(五)下午由電腦抽出參加者

負責職員：麥姑娘



6月專題之優杖使用講座

日期：6月24日(星期四)

時間：上午9:30-10:30

內容：介紹優杖、營養產品及齊齊做運動

地點：中心活動室

對象：中心會員 名額：20名

講者：B-NET公司

備註：現正使用優杖的會員

可優先參加

負責職員：譚姑娘



6月售賣雅培加營養奶粉

日期：6月24日(星期四)

時間：下午2:30-3:30

地點：中心活動室

內容：由於疫情關係，當日講座取消，只售賣奶粉

名額：不限

講者：美國雅培

報名：如欲訂購加營養及怡保康奶粉請於6月16日(三)前向麥姑娘登記，過期不接受登記

21-22年度端午地區安老探訪

日期：6月份內

時間：個別預約

地點：中心及家訪

內容：進行端午節日探訪

對象：被邀請參與地區安老探訪計劃之長者

負責職員：社工陳姑娘





大家有沒有試過出門購物時，忘記帶用紙筆寫好的購物清單，結果回家後就發現買漏嘢，又要再行一趟，耗時費力。以下介紹的記事App可以記錄文字、圖片和錄音，出門購物就可以隨時擺智能手機查看購物清單，有興趣不妨了解一下。



「Google Keep - 記事 and 清單」

- ◆ 便利貼介面，清晰簡單易用
- ◆ 可以記錄文字、圖片、繪畫和語音
- ◆ 可以為筆記設置時間/地點提醒
- ◆ 可以將記事分享給他人
- ◆ 手機、平版電腦、電腦和穿戴式裝置均可使用Google Keep，一旦新增記事內容，您的所有裝置就會同步更新
- ◆ 需登入Google帳戶使用

iPhone可透過「Apple App Store」，Android手機可透過「Google Play」平台，免費下載應用程式。

Apple: <https://qr.go.page.link/jhyFo>
Android: <https://qr.go.page.link/ZXocr>



應用程式下載



android



Apple

Zoom快速入門

日期：6月15日(星期二)

時間：下午2:30-3:30

內容：介紹「Zoom」的基礎使用

地點：中心活動室

對象：使用智能手機的中心會員

名額：10名

報名：有興趣參加可向IT黎姑娘報名

備註：(1) 參加者需事先下載好Zoom

(2) 參加者需帶備智能手機

負責職員：IT黎姑娘



「樂齡IT易學站」簡介會

日期：6月23日(星期三)

時間：下午2:30-4:00

內容：介紹「樂齡IT易學站」

網上學習平台

地點：中心活動室

對象：中心會員

名額：12名

報名：有興趣參加可向IT黎姑娘報名

備註：參加者需帶備智能手機

負責職員：IT黎姑娘



智能手機課程之『我要學P圖』

班組 活動

手機賀卡製作重溫班

日期：6月17日(星期四)
 時間：上午9:30-10:30
 內容：重溫如何製作電子版生日賀卡的步驟及注意事項
 地點：中心活動室
 對象：曾參加手機賀卡製作班的舊學員
 收費：全免 名額：6名
 備註：1) 參加者需自備智能手機
 2) 有興趣的參加者請與譚姑娘聯絡
 3) 參加者請帶備講義
 負責職員：譚姑娘

急救工作坊

日期：6月26日(星期六)
 時間：下午1:30-4:30
 內容：講解急救原則、傷口及出血處理、施救程序、基本包紮法示範、肌肉抽筋、關節扭傷、燒傷、燙傷及人事不省的處理、急救包介紹等
 地點：中心活動室
 收費：全免 名額：20名
 導師：香港紅十字會醫護服務部
 備註：1) 與香港紅十字會合辦，並由匯豐基金贊助
 2) 每位參加者均獲贈急救包及急救手冊一份
 報名：報名請與譚姑娘聯絡，如報名人數超出名額，將會
 在5/6(六)上午抽出參加者，中籤者譚姑娘會個別聯絡
 負責職員：譚姑娘

日期：6月25日(星期五)
 時間：上午9:30-10:30
 內容：教授如何運用應用程式簡單修飾相片
 地點：中心活動室
 對象：對手機有基本認識的學員
 收費：全免 名額：6名
 備註：1) 參加者需自備智能手機
 2) 手機需使用安卓Android系統
 報名：報名請與譚姑娘聯絡
 負責職員：譚姑娘



2021至2022年度手鐘學習工作坊 (第1、2期)

日期：2021年6月2日至6月30日(逢星期三)
 時間：下午1:00-2:00
 內容：由專業音樂導師手鐘技巧及樂曲
 地點：中心活動室
 對象：耆暉手鐘團團員
 收費：\$90 節數：5節
 導師：亞洲手鈴音樂中心導師
 備註：1. 此活動經由中心活動費資助推行
 2. 有興趣歡迎聯絡蔡姑娘查詢
 3. 16/6, 23/6堂休息; 30/6開始新一期
 負責職員：蔡姑娘



賽馬會社區持續抗逆基金 - 動感及健康生活計劃

7月長者洪拳班

日期：7月3日至7月24日(逢星期六，共4堂)
 時間：下午2:30-3:30
 內容：洪拳的基礎套路教學
 地點：中心活動室
 對象：中心會員 名額：8名
 收費：全免
 報名：舊生優先報名，新生請與譚姑娘聯絡
 負責職員：譚姑娘



義工專欄

6月義工之友聚會

日期：6月9日（星期三）

時間：（第1場）上午9:15-10:00

（第2場）上午10:15-11:00

內容：介紹與義工有關的最新資訊活動、簡介疫情下義工服務安排

地點：中心活動室

對象：各中心義工組別義工

名額：每場20名

備註：請先向譚姑娘報名

負責職員：譚姑娘



2021年6月足底按摩保健樂

日期：6月1日至6月29日（逢星期二）

時間：上午8:45-下午3:45（每45分鐘一節）

內容：為參加者提供約45分鐘足底按摩服務

地點：中心活動室

收費：\$90一次

對象：中心會員 名額：8名

導師：李國明師傅

備註：1.) 尚有少量位如有興趣足底按摩可與麥姑娘查詢

2.) 欲購買2021年5月份足底按摩票，請在4月27日開始向麥姑娘登記及恆常參加者優先購票，請各參加者留意

負責職員：麥姑娘

收費活動



6月血糖測試

日期：6月18日（星期五）

時間：上午9:15-9:45

內容：透過手指採血測試，讓長者瞭解自己的血糖值是次活動只做血糖測試不會有其他檢查

地點：中心活動室

對象：中心會員

收費：\$5 名額：20名

備註：1.) 測試前兩小時除飲清水外，請勿飲食。

2.) 請帶備中心發出健康檢查咭

3.) 視疫情情況有機會更改時間或暫停

報名：如有興趣可向麥姑娘報名

負責職員：麥姑娘

嘻嘻哈哈賀端陽

日期：6月10日（星期四）

時間：上午9:30-10:15

內容：遊戲及共慶端午節

地點：中心活動室

收費：\$25

名額：20名

報名：即日起至6月4日下午4:00，如報名人數超出名額，將會於5/6（六）上午抽出參加者，中籤者譚姑娘會個別聯絡於6月7-8日到中心交費

負責職員：譚姑娘



12



「賽馬會「友里蹤跡」社區計劃」

日期：5-6月內進行登記 地點：待定

計劃目的：支援有走失風險的長者的家庭

內容：由耆智園負責，登記下載守護蹤程式，配合患有腦退化症長者攜帶守護蹤裝置，在長者走失時增加尋回的機會

對象：長者條件：

- 年滿50歲或以上；及
- 已確診腦退化症人士或經社工進行評估後確認有認知能力退化的人士；及
- 正長居住於社區（即並非居於院舍）；及
- 在有或沒有使用輔助器具的情況下，能獨自外出的人士；及
- 照顧者必須對於使用智能手機及應用程式有基本認識。

名額：不限 收費：全免

負責職員：陳姑娘

主辦機構：耆智園

備註：如有查詢及有興趣參與，請聯絡社工陳姑娘



賽馬會友里蹤跡社區計劃
JOCKEY CLUB CARING COMMUNITIES
FOR DEMENTIA CAMPAIGN



服務對象

1. 60歲或以上有記憶或認知問題的長者
2. 患有認知障礙症的長者及其家屬
3. 義工、社區持份者及公眾人士

服務內容

定期舉辦有關認知障礙症的活動及小組，包括資訊提供、公眾教育、早期檢測評估、早期介入訓練及服務支援等。服務旨在及早發現、介入及支援服務對象，以促進身、心、社的健康。有關服務資訊，可留意會訊或向負責職員黎姑娘查詢。

認知障礙症 長者支援服務專欄



「智樂天地」認知障礙症長者訓練計劃本期活動

「智樂天地」飛鏢課程

日期：6月7、21、28日（逢星期一）

時間：上午10:15-11:15

內容：由專業導師教授認識飛鏢的由來、玩法、投擲技巧及計分方式，體驗此項運動的過程中能訓練參加者的邏輯思維能力、小肌肉、手眼協調等能力

地點：中心活動室

對象：已報名之智樂天地參加者

名額：15名

負責職員：鍾先生

「智樂天地」園藝治療課程

日期：6月4、11、18、25日（逢星期五）

時間：下午2:30-3:30

內容：由專業導師教授，透過園藝治療訓練及增強參加者的溝通技巧、社交情緒能力和專注力。

地點：中心活動室

對象：已報名之智樂天地參加者

名額：15名

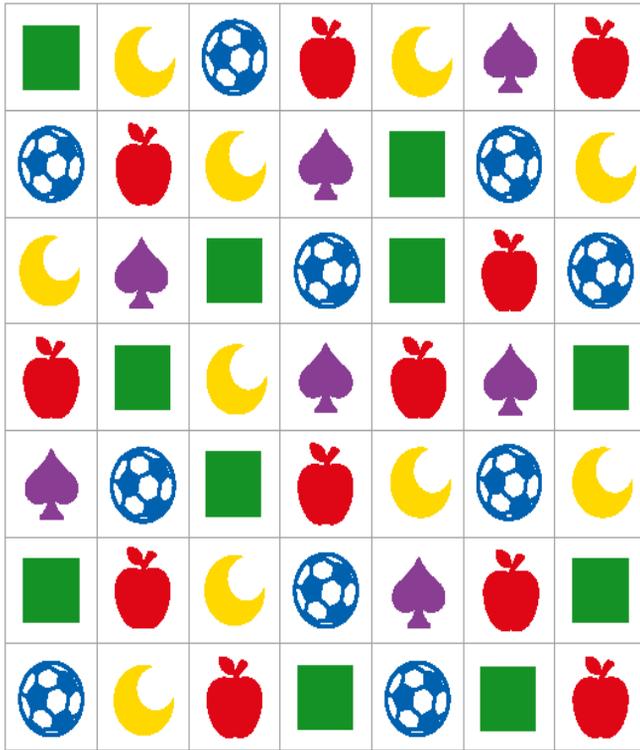
負責職員：鍾先生

認知遊戲之眾裡尋它

請數一數每個圖型的數量及填寫正確數字！

眾裡尋它

*程度二



= _____ = _____ = _____ = _____

p2

2021年出版

眾裡尋它

*程度三



= _____ = _____ = _____ = _____

p3

2021年出版

參加辦法：

- ※ WhatsApp 6844 3923 回覆 (列明「認知遊戲」、會員姓名、會員編號及拍下答案相片) 或 預約到中心遞交。
- ※ 能完成全部题目的參加者可獲小禮物乙份，先到先得，換完即止。
- ※ 領取禮物前必需與中心負責同事陳姑娘確認，預約時間後到中心換領。
- ※ 活動日期：7/6/2021至30/6/2021，答案將於下期會訊公佈。
- ※ 如有疑問，可致電2782 0220與陳姑娘聯絡。

認 知 遊 戲 齊 齊 玩

上期答案如下：

四個數字

五個數字替換為0：

交替換為0：

011
033
077
990

111	001	011	101
003	333	303	033
007	777	707	077
990	000	090	900

9	-	5	=	4		9	-	5	=	4
				x						x
6	÷	3	=	2	或	6	÷	3	=	2
1	+	7	=	8		7	+	1	=	8

服務對象

1. 正照顧60歲或以上的體弱長者（例如行動不便、健康欠佳或患有認知障礙症等的長者）的護老者
2. 護老者有深層需要，例如有健康問題、有護老壓力、高齡、支援網絡薄弱、不認識服務、需要社交情緒支援或其他需要等
3. 被照顧的體弱長者

服務內容

為深層需要護老者舉辦活動及小組，提供支援服務，如情緒及壓力評估、義工探訪、護送、陪診、到戶或中心看顧、復康用品借用、照顧技巧教授、社區資源介紹、意見諮詢及社交情緒支援等。服務旨在支援其情緒及需要，以舒緩照顧壓力。有關服務資訊及登記，可留意會訊或向當值社工查詢。

「有愛護老」服務專欄



「有愛護老」資訊分享之長者健體操_活絡運動

日期及時間：6月份及中心開放時間內

內容：分享活絡運動予有需要護老者，鼓勵其及受照顧長者多參與運動，保持身心健康。同時進行關顧，如有需要提供相關的服務查詢及協助。

地點：本中心或以電話進行

對象：已登記之有需要護老者

名額：不限

報名：由負責職員邀約，歡迎有需要護老者向職員查詢及登記報名

負責職員：陳姑娘

6月護老者情報站

6月護老者講座-認識精神壓力

日期：6月22日（星期二）

時間：下午2:30-3:30

內容：講解長者精神壓力

地點：中心活動

名額：15名

講者：社工-鍾先生

負責職員：鍾先生



6月護老者認知玩具工作坊

日期：6月21日（星期一）

時間：下午2:30-3:30

內容：進行認知遊戲訓練

地點：中心活動

名額：10名

講者：社工-鍾先生

負責職員：鍾先生

5				4
		1		6
	2			
			3	
1			6	
6				2

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

會員姓名：_____

會員號碼：_____

- 請將完成答案後的工作紙以WhatsApp寫拍照發送到中心WhatsApp 9256 0917。
- 並在發送時填上會員編號及姓名以供識別。
- 因疫情嚴重請在領取禮物前必需與中心負責同事確認預約時間才到中心領取。
- 如有疑問可致電27820220與鍾先生聯繫。





如何處理焦慮情緒



何謂焦慮情緒



1. 焦慮是人類在面對危機時的自然情緒反應，作用在於提高警覺，使人採取行動去避開危險和處理當前困難，以便度過險境。
2. 焦慮情緒長期持續而又不適當處理的話，可發展成焦慮症，嚴重者更會損害身心健康。



焦慮的徵狀



1. 身體方面：呼吸急速/困難、心跳加速、頭暈/頭痛、肌肉拉緊/疼痛、口乾/消化不良、腹部不適、失眠或者食慾不振。
2. 行為方面：坐立不安、逃避現實、採用不健康的減壓方式如吸煙酗酒。
3. 情緒方面：過度警覺和敏感、思想混亂、精神難以放鬆、難以集中精神。



處理焦慮情緒



1. 保持積極態度，正面思想—要經常肯定自我的能力和優點，多欣賞自己與別人的長處。
2. 適當運動—能促進快樂荷爾蒙安多芬的分泌有助身心感到悅快。
3. 健康的生活模式—充足睡眠、恆常的社交活動都有助駕馭焦慮情緒。
4. 處理問題，與人傾訴—若受問題或情緒困擾，應儘量找家人或朋友傾訴不要獨自面對。

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！里個電話係由保良局盧邱玉霜耆暉中心撥出，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，但如果还有其他協助，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

- 例子：
- 寒冷或酷熱天氣警告
 - 農曆新年、端午節、中秋節、長者日、冬至等特別節慶
 - 長者資訊溫馨提示



本中心支援服務來電號碼為 **37017890**，敬請留意
如有任何查詢，歡迎與中心職員聯絡了解更多詳情



天氣惡劣情況下中心服務安排

服務／訊號	黃色暴雨	紅色暴雨	黑色暴雨	一號風球	三號風球	八號風球或以上
中心開放、課程、中心室內活動、飯堂服務	✓	✓	△	✓	✓	✗
戶外活動	□	✗	✗	□	✗	✗

備註：

- ✓ = 照常
- ✗ = 取消



- = 一般情況下照常，但會視乎天氣情況而決定是否繼續進行。
- △ = 如黑色暴雨訊號在中心正常開放時間內懸掛，中心將維持服務，否則中心服務暫停，直至黑色暴雨訊號除下兩小時後恢復；