

如何處理長期患病的壓力？

本港7成以上的長者患有一種或以上長期病。長期處於患病的狀態會影響患者的身體機能、情緒及日常生活，以致生活質素下降，令患者身心承受不少壓力。

長期病患者及其照顧者可能會面對什麼壓力？

患者本身:

1. 承受長期治療及所帶來的經濟負擔。
2. 憂心病情惡化及復發，並為失去健康及獨立自主能力而感到哀傷。
3. 治療後未見成效而灰心沮喪，覺得自己失敗及無用。
4. 角色轉變，例如由照顧者變成被照顧的人，令家庭關係受影響。感到他人不能真正瞭解及體諒自己的感受，於是逐漸與人疏離，變得孤立。

家中護老者:

1. 肩負照顧患者日常的起居生活,例如膳食,洗澡,協助服藥等責任。
2. 因憂慮患者治療的情況及進展，以致身心俱疲容易產生「心力交瘁」的耗盡狀態。
3. 需面對和處理病患者的情緒及行為問題，倍感壓力。

紓壓有何妙法？



增加認識，行動積極

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



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。不應孤立自己，要坦然接受親友的關懷和慰問，並要多與病友交流療養心得，彼此勉勵支持。



尋求協助，方法多多

現時有不少組織及機構均有向長期病患者及其家屬或照顧者提供各類型的服務和支援，有需要時可向就近的長者中心查詢。

衛生署長者健康服務24小時健康資訊熱線：2121 8080
香港復康會社區復康網絡「復康一線通」：2794 1122

資料來源：衛生署網頁

9月例會時間
2019年9月19日(四)

地址：新界葵涌邨合葵樓地下
1-4及18-19號

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

電話：3998 4550 / 37017800
傳真：3998 4551 (電話錄音)
電郵：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

體適能教練資諮詢

內容：體適能教練資諮詢

日期：逢星期一至五

時間：上午9:30至10:00

歡迎各會員踴躍參與。



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



中電有營飯堂

桌上遊戲日(1)

內容：中電義工到訪中心，與中心長者一同玩桌上遊戲，然後於中心用膳

日期：9月28日(六)

時間：上午10:00至12:30

名額：30人 費用：\$12(飯堂費用)

**需為中心飯堂會員

特別介紹



特別介紹

水墨畫班(2)

內容：

由導師黎景笙小姐教授由淺入深學習繪畫水墨畫，陶冶性情。

日期：9月9、16、23及30日(一)

時間：上午10:00至11:30

名額：5位 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



中秋節中心(3)

內容：

大家一齊應節製作中秋燈籠及製作飾品粉飾中心

日期：9月3日(二)

時間：下午2:00至4:00

名額：15位 費用：免費



耆青小丑9月份訓練 (雜耍)

訓練主題：「雜耍」(小丑訓練)

活動內容：專業導師教授不同雜耍技巧如拋絲巾等。

日期：1.) 5/9/2019(四) (鏡房)

2.) 12/9/2019(四) (鏡房)

3.) 19/9/2019(四) (例會)(K房)

4.) 26/9/2019(四) (鏡房)

時間：早上9:30-11:30



如欲了解更多活動詳情，
可掃描旁邊的QR CODE 登入耆青小丑Facebook了解更多

特別介紹

長幼齊識「碳」

長幼齊識「碳」- 布偶訓練(8月)

日期：1.) 5/9/2019(四) (鏡房)
2.) 12/9/2019(四) (鏡房)
3.) 19/9/2019(四) (例會)(K房)
4.) 26/9/2019(四) (鏡房)

時間：下午3:30-5:00

名額：12名 費用：免費

歡迎各會員踴躍參與



如欲了解更多活動詳情，可掃描旁邊的QR CODE 登入長幼齊識碳 Facebook 了解更多

運動、健康系列



身心伸展小組 A 班(4)

內容：透過伸長了解自己身體結構

日期：9月10,17及24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(5)

內容：透過伸長了解自己身體結構

日期：9月10,17及24日(二)

時間 上午10:30 - 11:00

名額：6人 費用：\$20

地點：中心鏡房



運動、健康系列

健康運動週(6)

內容：

培養大家持續運動的習慣，中心會播放不同主題的運動影片，例如防跌、伸展、健康舞等，訓練強健體魄。

日期：逢星期一至四、六

時間：上午9:30至10:00，

名額：不限

費用：免費

備註：如有心臟病及哮喘，請報名時先通知職員。



星期一	星期二	星期三	星期四	星期六
椅子 瑜伽	易筋棒	Switch 體感訓練	簡易 健體舞	長者 團體操

麥sir運動訓練(7)

內容：

麥sir會以不同形式教授，透過運動訓練減少腰背痛、下肢無力及肩周炎等症狀出現。

日期：逢星期五

時間：上午9:30至10:15

名額：不限 費用：\$10

歡迎各會員踴躍參與。



衛生署健康講座(8)

認識認知障礙症

內容：由衛生署姑娘講解各種健康知識

日期：9月3日(二)

時間：上午10:00 - 11:00

名額：30人

費用：免費



護士站(9)

內容：由中心護士為長者量度血壓，血糖，作藥物查詢

日期：9月11日(三)

時間：上午10:00 - 11:00

名額：30人

費用：\$10



手工藝及休閒系列



勾織工坊 (9)

U3A活動

內容：教授製作勾織公仔
日期：9月4,11及18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)

U3A活動

內容：教授車縫製作技巧
日期：9月4,11及18日(三)
時間：上午10:00至12:00
名額：4名
費用：\$20(參加者需自備材料)

珍妮扭波班(11)

U3A活動

內容：教授扭出有趣造型汽球
日期：9月11,18及25日(三)
時間：上午11:00 - 12:00
名額：10人 費用：\$30



手作皮革 (12)

內容：適合有製作皮革經驗者參與，
皮革製品
日期：9月13及20日(五)
時間：下午2:00-4:00
對象：中學或以上的中心會員
名額：10名 費用：\$150
課程為8月延續



ABC

自我增值及悠閒系列

日常生活ABC(13)

內容：學習日常會話及詞彙
提高英語表達能力
日期：9月6,13及20日(五)
時間：下午3:00 - 4:00
名額：6人 費用：\$50

SingSing唱樂會(14)

內容：參加者輪流分享、獻唱自
己喜愛的歌曲，與眾同樂
日期：9月31日(二)
時間：下午2:00 - 4:00
費用：免費 名額：15人

愛笑瑜珈

U3A活動

金金教室(15)

內容：愛笑瑜珈令大家開懷大笑
日期：9月12及26日(四)
時間：上午10:00 - 11:00
名額：12人 費用：免費
對象：中心會員



暑期

電影院(16)

內容：於中心欣賞電影,演唱會
對象：中心會員
費用：免費 名額：30人
日期：9月2,9,16及23日(一)
時間：下午2:00至4:00

義工活動

「安老院舍外展專業服務」 試驗計劃 — 院舍探訪(17)

內容：探訪葵青區長者院舍,透過活動
關懷院舍長者,與其歡渡中秋



探訪華豐護老中心

日期：9月5日(四)

時間：下午2:30 - 3:30

(1:30中心集合)

地址：葵涌和宜合道1號

葵星中心地下

名額：6位

探訪順泰護老中心

日期：9月11日(三)

時間：下午2:30 - 3:30

(1:30中心集合)

地址：葵芳美芳街8號

昌鴻大廈地下

名額：6位

職員動向



開心既時間過得特別快，話咁快兩個月就過去啦，我地完左實習要離開啦。

呢兩個月係呢度過得好開心，多謝咁多位老友記同同事對我同黃姑娘既照顧！

呢兩個月係呢度經歷左好多有好多不同既回憶，雖然以後無得日日再見到大家但我地以後會返黎中心探你地既！

最後祝大家身體健康，開心愉快。要記得我同黃姑娘啊～



各位老友記大家好，話咁快又係月刊度同大家講再見了！不知不覺間我的實習期已經完結了，心中充滿不捨！多謝大家一直以來既照顧，呢兩個月與大家創造了不少快樂的回憶，例如去旅行、做手工、開小組等等，雖然我要離開了中心，但我有時間一定會回來中心探望你地，唔好唔記得我呀！

保良局劉漢宣紀念長幼天地

免費季節性流感疫苗注射服務

內容：為長者進行流感疫苗注射

日期：10月17日

時間：上午10:00至12:00

地點：本中心 名額：40名

費用：免費



2019 / 20年度北半球流感季節採用的四價流感疫苗病毒株包括：

- * 類甲型/布里斯本/02/2018 (H1N1) pdm-09病毒
- * 類甲型/肯薩斯/14/2017 (H3N2) 病毒
- * 類乙型/科羅拉多/06/2017病毒
- * 類乙型/布吉/3073/2013病毒

備註：

- 只接受**50歲**或以上人士注射
(注射當日必須年滿50歲及攜帶身份證明文登記)
- 不適合服用抗凝血藥物人士注射
- 對雞蛋、新霉素或流感疫苗有過敏反應的人;在注射當日身體不適或有發熱症狀的人都不宜接受注射

中電有「營」飯堂 - 飯堂義工招募

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。



CLP 中電 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：帶備飯堂會員咭或中心會員証

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	兩款餸菜、白飯及湯	\$12
		12:00 -12:30		
晚餐	下午	4:30-5:15 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8月31日之會員，請於2019年9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 「咁」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)