



編者的話

護老者舒緩壓力有妙法

護老者往往要付出很多時間及精神照顧體弱長者。即使長者仍有自理能力，護老者亦要多方面提供支援。護老者責任重大，當護老者基於照顧而全面改變原有生活模式，甚至放棄工作或社交生活，同時感到身心俱疲、憤怒、無助、沮喪等，都反映護老者有機會正承受沉重壓力，如果未有妥善處理，更可能會釀成悲劇。護老者若能掌握正面的減壓方法，照顧時便會更加得心應手。

個人生活方面

- 保持均衡飲食及運動，有充足休息及睡眠
- 容許自己有私人時間作為喘息的機會，例如：相約朋友聯誼、參加中心活動
- 向信任的親友傾訴，避免獨自面對
- 不應依賴有害身體的方法減壓，例如：飲酒、藥物

個人心態方面

- 了解長者因健康所引致身心方面的轉變，對長者的能力作出合理的期望
- 接納自己照顧上難免有不完美的地方，尋求社福機構的支援服務可提升照顧的質素

溝通方面

- 除多鼓勵長者參與合適的活動之外，可預先與長者商量照顧安排及生活日程，長者預先有心理準備及參與計劃生活安排，心態上會更願意配合安排
- 當就照顧問題與長者出現意見分歧而感到煩擾時，避免向長者直接發洩情緒，如情況許可，可先行離開現場約 15 分鐘，待自己冷靜下來後再與長者討論如何安排

照顧安排方面

- 與家人一同安排及分擔照顧責任，避免獨自承擔所有工作
- 了解長者的能力及喜好，安排參與有興趣及能力所及的事情，提升長者的能力感
- 運用社區資源及服務，例如日間中心、家居照顧服務、短期住宿服務，讓長者得到合適服務，護老者亦可得到休息的空間
- 可參加支援護老者的活動，從中學習照顧技巧，亦可與其他護老者交流心得
- 及早與長者計劃長遠的生活安排，例如：居住、財務、生命晚期的醫療及照顧安排

參考資料：長青網《壓力處理之認識家中護老者的精神壓力》、《護老有道》2011年1月2日

網址：<https://www.e123.hk/CareGiver/pages/302>

份數：300份

中心動態

1. 2018/2019 年度續會

新一年度續會已開始，請各會員帶備會員證及年費 21 元辦理手續，如有資料改動亦請告知。

2. 誠邀介紹長者加入中心

誠邀會員/50Y0 介紹長者/50Y0 人士加入中心，介紹者將獲贈小小禮物，以示謝意。

3. 例會時間更新

中心接納諮詢會提議，上月在例會已公佈由本年 4 月開始，例會上午繼續在禮堂舉行，下午則在中心進行，敬請留意。

4. 2018/19 年度會員費調整及退款安排

本中心為配合 2013 年的會員電腦系統提升，自 2013/14 年度起收取會員年費\$25。

但由 2018/19 年度起，本中心將按社會福利署建議之準則收費，會員年費調整為\$21。

而於 2018 年 1 月至 2018 年 4 月 14 日期間已繳付 2018/19 年度會員年費 \$25 的會員，將可獲發還\$4 退款。

請於即日起至 2018 年 7 月 15 日或之前，親身帶同 2018/19 年度會員費收據回中心辦理退款手續。如於限期過後仍未有辦理，則作自動放棄論，不會再獲安排退款，而有關差額將撥作中心捐款收入。

2018 年 5、6 月份例會時間

2018 年 5 月份例會時間

仁愛/喜樂/和平

5 月 29 日(二)

上午 9:30

地點：順利社區中心禮堂

下午 2:30

地點：順利長者鄰舍中心活動室 2

2018 年 6 月份例會時間

仁愛/喜樂/和平

6 月 26 日(二)

上午 9:30

地點：順利社區中心禮堂

下午 2:30

地點：順利長者鄰舍中心活動室 2

請支持我們服務 Please support our services

網上捐款 Online donation : www.hkcs.org/support/online

支票抬頭 Cheque payable to : 香港基督教服務處 HONG KONG CHRISTIAN SERVICE

其他支持方法 Other ways to support : www.hkcs.org/support/

* 捐款可憑本處正式收據申請稅務減免 (請提供您的姓名及聯絡方法)

Donations are tax deductible with HKCS official receipt (Please provide your name and contact)

☎ 2731 6369

✉ giving@hkcs.org

🏠 香港九龍尖沙咀加連威老道33號6樓

6/F, 33 Granville Road, Tsimshatsui, Kowloon, Hong Kong

Charity listed on
WiseGiving
惠施·慈善機構



腦友俱樂部

坐埋一枱大檢查

日期：5月2、9、16、23及30日(三)
 時間：上午9:30-12:30
 地點：中心會客室
 內容：誠邀有興趣了解自身的認知能力及收取健腦資訊的會員參加
 費用：免費
 名額：會員100名
 負責同事：翁先生

匯知到順利

日期：5月9日(三)
 時間：下午2:30-4:00
 地點：中心活動室1及活動室2
 內容：與九龍樂善堂合辦，由匯知中學學生到訪，與長者一同進行健腦遊戲，渡過愉快星期三
 費用：免費
 名額：會員32名
 負責同事：翁先生

義戲子女「木人巷」

日期：5月14日(一)起
 時間：下午3:30-4:30
 地點：本中心活動室1
 內容：認識患有認知障礙症長者之需要及帶領健腦遊戲活動之技巧
 (1) 5月14日—開心最緊要
 (2) 5月21日—新奇有趣又好玩
 (3) 5月28日—我明你明佢都明
 (4) 6月4日—樂趣實習班
 (5) 6月11日—闖出木人巷
 費用：免費
 名額：義工24名
 課堂：5課
 備註：完成課堂後可獲「義戲子女」認證，往後於中心參與專門義工服務
 負責同事：翁先生

至FIT系列

活動名稱	日期/時間	內容	費用	地點	負責同事	對象/名額
肌肉力量訓練	5月1日(二)起 下午3:30-4:30	透過小組的訓練動作加強肌肉力量	免費	中心活動室2	許先生	名額不限
伸展運動班	5月2日(三)起 下午3:30-4:30	透過小組讓參加者體驗伸展的好處	免費	中心活動室2	許先生	名額不限
健步如飛	5月7日(一)起 週一至週五 下午2:15-3:15	帶領參加者健行三公里(約30至40分鐘)，培養持續運動的習慣。 備註：第一週五次，小組由工作人員帶領，第二週四次，第三週三次，此類推直至小組完成。	免費	順利邨體育館地下集合	許先生	會員30名 課堂15課
輕鬆椅子舞	5月7日(一)起 下午3:30-4:30	讓服務使用者能與他人一起跳椅子舞，開開心心強身健體	免費	中心活動室2	陳先生	名額不限

護老加油站

活動名稱	日期/時間	內容	費用	地點	負責同事	對象/名額
護老者關懷探訪	5月3日(四) 下午 2:30-4:00	曾受訓練之護老者或會員探訪區內之護老者及其照顧長者	免費	本中心集合	樊姑娘	曾參與護老者探訪義工訓練之會員
護老專題: 膽固醇睇真D	5月10日(四) 上午 10:00-11:00	由護士講解有關膽固醇的知識	免費	中心活動室2	陳先生	會員/護老者名額不限
護老樂聚	5月10日(四) 下午 2:30-3:30	飲吓茶、傾吓計、鬆一鬆, 交流護老心得	免費	中心活動室2	樊姑娘	護老者15名
微电影欣賞《蚪尾》	5月24日(四) 上午 10:00-11:15	雪兒(劉玉翠飾演)照顧有認知障礙症的母親近八年,懷著不安及猶疑的心情陪伴母親邁向人生的最後階段;期間,張醫生(張崇德飾演)提出有關雪兒母親生命去或留的抉擇,雪兒和家人為此爭持不下…… 播放完畢後將會就電影內容及『預設醫療指示』進行討論	免費	中心活動室2	樊姑娘	護老者及會員名額不限

義力量

活動名稱	日期/時間	內容	費用	地點	負責同事	對象/名額
誓師大會暨嘉許禮	5月18日(五) 下午2:15-3:15	年度歡聚, 義工聯誼和嘉許	免費	中心活動室2	葉姑娘	義工名額不限
順利街站活動推廣日	5月24日(四) 上午 10:00-11:00	義工招募、派單張、宣傳中心服務內容及活動	免費	百佳集合	陳先生	義工名額不限
運動探訪(上門)	5月25日(五) 下午 2:15-4:00	關懷區內長者, 建立關愛文化, 今次會以「運動」為探訪主題。(包括健腦操, 體適能或拉筋。)	免費	中心活動室1	葉姑娘	義工名額不限
靜觀抑鬱	5月30日(三) 下午 2:15-3:15	1. 探討抑鬱症 2. 認識評估工具「長者抑鬱量表」	免費	中心活動室1	葉姑娘	義工名額不限

長評快訊

活動名稱	日期/時間	內容	費用	地點	負責同事	對象/名額
長評-順利	5月3日(四) 上午 10:00-11:30	與長評成員跟進院舍「人手編制」、「輕度缺損」和「自立支援」等問題。	免費	中心活動室3	葉姑娘	長評成員名額不限
「自立支援」研討會	5月4日(五) 下午 2:00-5:30	認識台灣和香港開始出現的「自立支援」和院舍「零約束」概念, 讓長者在院舍有尊嚴地生活。	免費	香港浸會大學 (中心集合)	葉姑娘	長評成員名額不限 (接受會員報名)

星級推介

活動名稱	日期/時間	內容	費用	地點	負責同事	對象/名額
安逸校園大使展關懷	5月3日(四) 下午2:00-3:30	善一堂安逸幼稚園以校園音樂大使身份，與長者共聚，透過音樂作互動	免費	順利社區中心禮堂	徐姑娘	會員/50YO 80名
民生音樂大匯演	5月11日(五) 下午2:30-3:30	由民生書院之「校園音樂大使」到訪中心，為長者作出音樂表演及互動遊戲	免費	順利社區中心禮堂	翁先生	會員/50YO 60名
世界之最齊欣賞	5月16、23及30日(三) 下午2:30-3:30	通過觀看及講解各種世界之最的影片，來讓長者擴闊視野，增長知識	免費	中心活動室2	陳先生	會員20名 50YO 5名
IPAD遊戲樂	5月17日(四) 上午10:00-11:00	通過教授IPAD的各方面使用方法來讓服務使用者接受現今新科技的知識。	免費	中心活動室1	陳先生	會員10名
義工探訪日	5月19日(六) 上午10:00-11:00	由楊玉光先生慈善基金義工探訪中心，並有表演環節及禮物派發	免費	中心活動室2	許先生	會員60名
科技單對單	5月31日(四) 下午3:00-4:00	解答有關填寫表格、電腦應用、智能電話使用、預約門診方法等問題	免費	本中心大堂	陳先生	會員4名 (每人15分鐘)

中文識字班

日期：5月8日(二)起
 時間：上午11:00-12:00
 地點：本中心活動室1
 內容：教授小學一至二級程度的中文生字及詞語，並輔以現時所用之課本作教材，讓參加者有機會由最基礎程度開始學習中文
 費用：會員 \$40 50YO \$44
 名額：會員20名
 備註：課堂10課
 負責同事：許先生

智能手機系列-what'sapp

日期：5月10日起(四)
 時間：上午10:00-11:00
 地點：本中心活動室1
 內容：
 (1) 5月10日--收發文字、圖片、EMOJI
 (2) 5月17日--設定私穩及個人編輯
 (3) 5月24日--群組應用、廣播功能
 (4) 5月31日--儲存及刪除資料
 費用：免費
 名額：20
 負責同事：許先生

服務放大鏡

日期：5月14日(一)
 時間：上午10:00-11:30
 地點：本中心活動室2
 內容：以互動遊戲方式，探討中心及地區內服務情況
 費用：免費
 名額：會員5名、50YO 3名、護老者5名
 義工5名、長評3名及行動不便長者3名
 備註：除自行報名外，工作人員亦會以抽樣方式邀請參加
 負責同事：徐姑娘

今日知多D

日期：5月21日(一)
 時間：上午10:00-11:00
 地點：本中心活動室3
 內容：一起探索社區仍未完善的設施及服務
 費用：免費
 名額：60-70歲以上會員5名
 71-80歲以上會員5名
 81歲以上會員5名
 50YO 3名
 負責同事：徐姑娘

2018年【5月份中心活動時間表】

日	一	二	三	四	五	六
29 十四	30 十五 9:00 健腦運動組 9:30 中國經典文學研習班 2:30 甜甜地-芋頭西米 2:00 觀者會議 3:30 輕鬆椅子舞	1 勞動節	2 十七 9:00 健腦運動組 9:30 坐埋一枱大檢查 10:00 粵曲班 2:15 太極養生功練習 3:30 伸展運動組	3 十八 9:00 體適能運動組 10:00 長評-順利 10:00 無懼腦退化小組 10:00 智能手機系列 2:00 安逸校園音樂大使 2:30 護老者關懷探訪	4 十九 9:00 健腦運動組 9:45 歌詠班 11:00 消化餅(上課) 2:30 消化餅(練習) 2:00 「自立支援」研討會 2:30 活動諮詢會	5 立夏 9:00 體適能運動組 10:00 週六卡拉OK 2:00 星期六當值
6 廿一	7 廿二 9:00 健腦運動組 9:30 中國經典文學研習班 2:15 健步如飛 2:30 甜甜地-綠豆沙 3:30 輕鬆椅子舞	8 廿三 9:00 體適能運動組 10:45 集體綜合舞 11:00 中文識字班 11:45 排排舞 2:15 英語金曲遊樂園 2:15 健步如飛 3:30 肌肉力量訓練	9 廿四 9:00 健腦運動組 9:30 坐埋一枱大檢查 10:00 粵曲班 2:15 太極養生功練習 2:15 健步如飛 2:30 匯知到順利	10 廿五 9:00 體適能運動組 10:00 護老專題- 膽固醇睇真D 10:00 智能手機系列 -whatsapp 2:15 健步如飛 2:30 護老樂聚	11 廿六 9:00 健腦運動組 9:45 歌詠班 11:00 消化餅(上課) 2:15 健步如飛 2:30 消化餅(練習) 2:30 民生音樂大匯演	12 廿七 9:00 體適能運動組 2:00 星期六當值
13 母親節	14 廿九 9:00 健腦運動組 9:30 中國經典文學研習班 10:00 服務放大鏡 2:15 健步如飛 2:30 甜甜地-南瓜西米 3:30 輕鬆椅子舞 3:30 義戲仔女木人巷	15 四月 9:00 體適能運動組 10:45 集體綜合舞 11:00 中文識字班 11:45 排排舞 2:15 英語金曲遊樂園 2:15 健步如飛 3:30 肌肉力量訓練	16 初二 9:00 健腦運動組 9:30 坐埋一枱大檢查 10:00 粵曲班 2:15 太極養生功練習 2:15 健步如飛 2:30 世界之最齊欣賞 3:30 伸展運動組	17 初三 9:00 體適能運動組 10:00 IPAD 遊戲樂 10:00 智能手機系列 -whatsapp	18 初四 9:00 健腦運動組 9:45 歌詠班 11:00 消化餅(上課) 2:15 誓師大會暨嘉許禮 2:15 健步如飛	19 初五 9:00 體適能運動組 10:00 週六卡拉OK 10:00 義工探訪日 2:00 星期六當值
20 初六	21 小滿 9:00 健腦運動組 9:30 中國經典文學研習班 10:00 今日知多D 2:15 健步如飛 2:30 甜甜地-喳喳 3:30 輕鬆椅子舞 3:30 義戲仔女木人巷	22 佛誕	23 初九 9:00 健腦運動組 9:30 坐埋一枱大檢查 10:00 粵曲班 2:15 太極養生功練習 2:15 健步如飛 2:30 世界之最齊欣賞 3:30 伸展運動組	24 初十 9:00 體適能運動組 10:00 順利街站活動 推廣日 10:00 微電影欣賞 《蚪尾》 10:00 智能手機系列 -whatsapp 2:15 健步如飛	25 十一 9:00 健腦運動組 9:45 歌詠班 11:00 消化餅(上課) 2:15 運動探訪(上門) 2:30 消化餅(練習)	26 十二 9:00 體適能運動組 2:00 星期六當值
27 十三	28 十四 9:00 健腦運動組 9:30 中國經典文學研習班 2:15 健步如飛 2:30 甜甜地-腐竹薏米 3:30 輕鬆椅子舞 3:30 義戲仔女木人巷	29 十五 9:30 例會 10:45 集體綜合舞 11:45 排排舞 2:30 例會 3:30 肌肉力量訓練	30 十六 9:00 健腦運動組 9:30 坐埋一枱大檢查 10:00 粵曲班 2:15 太極養生功練習 2:15 靜觀抑鬱 2:30 世界之最齊欣賞 3:30 伸展運動組	31 十七 9:00 體適能運動組 10:00 智能手機系列 -whatsapp 2:15 健步如飛 3:00 科技單對單	1 十八 9:00 健腦運動組 9:45 歌詠班 11:00 消化餅(上課) 2:30 消化餅(練習)	2 十九 9:00 體適能運動組 10:00 週六卡拉OK 2:00 星期六當值