



# 家書

2022年1月

香港西區婦女福利會  
關啟明紀念松鶴老人中心  
中心地址：香港筲箕灣興東邨興康樓地下  
電話：2569 8065 傳真：2569 8097  
中心網址：www.kkmec.org.hk  
電子郵箱：Info@kkmec.org.hk



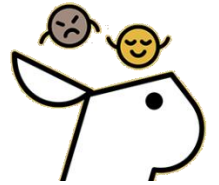
## 學做壓力的主人

要預防因壓力而導致心力交瘁的情況，大家便先要洞悉壓力的來源。有些長者退休後的生活依然很忙，當我們感覺生活上有太多負擔，便需要訂立優先次序，從林林總總的事務當中，暫緩一些非緊急和非重要的事項，讓自己有歇息的時間和空間。

除了外來的壓力，我們自己的思維也可以是一種壓力的來源。有時，腦海裡會浮現很多繁亂的思想，例如：因回想起往事而感到懊惱，又或會為未知的將來而感到憂慮。

近年來有不少研究指出「靜觀」能平靜思緒，讓身心得到歇息，有效減壓。練習「靜觀」的方法有很多種，大家不妨試試以下的練習，步驟很簡單：

1. 在任何時候，首先暫停正在做的事，作幾下緩慢的深呼吸，慢慢讓面部和身體的肌肉放鬆下來。
2. 接著利用聽覺，留意此刻可聽到的三種聲音，包括室內或室外環境的聲音，例如：冷氣機發出的聲音。
3. 然後利用觸覺，感受身體三個不同部位的感覺，例如：腳板踩在地面的踏實感覺、肌膚感受空氣的冷暖溫度、又或呼吸時鼻孔和氣管的感覺。
4. 最後利用視覺，細心觀察三樣看得到的物件，細看它們的顏色、形狀和紋理，例如：衣服的花紋。



就讓你的注意力隨意在聽覺、觸覺和視覺之間徘徊、游走或停留，你只需要感受或體會此刻任何的經歷，但不用去改變它們。在這個過程中，你的注意力有時或會轉移到你的思想、計劃或憂慮，這乃自然的現象，你只需要輕輕地將注意力帶回當下的感覺即可。平日多練習「靜觀」，當身體或情緒上感到壓力時，便可以隨時運用以紓緩身心疲累，幫助減壓。

處理壓力不僅需要練習「靜觀」，還需要實踐健康的生活模式，包括充足睡眠、均衡飲食、避免煙酒、恆常體能活動、培養興趣和建立社交支援等，希望大家都能成為壓力的主人。

資料來源：[https://www.elderly.gov.hk/tc\\_chi/newsletter/vol155/files/55th\\_issue\\_newsletter.pdf](https://www.elderly.gov.hk/tc_chi/newsletter/vol155/files/55th_issue_newsletter.pdf)

**編者的話：**情緒和壓力每個人都會有，但如何去處理卻是能難倒很多人的難題。各位老友記不妨跟著以上的方法，學習一下靜觀，平日也多練習，讓自己的身心都能有放鬆的時刻。

## 2022年1月活動推介

### 健康講座 - 睡眠健康

日期：2022年1月11日（星期二）  
 時間：上午10:00-11:00  
 地點：中心活動室  
 費用：免費 名額：20人  
 內容：講解長期失眠的成因及影響，並學習建立健康的睡眠習慣  
 講者：由衛生署長者健康外展隊護士主講  
 報名日期：請致電（2569 8065）報名



### 老有所為義工1月聚會

日期：2022年1月19日（星期三）  
 時間：下午2:00-3:00  
 地點：中心活動室 費用：免費  
 名額：30位中心義工  
 內容：安排歲晚派禮物事宜!!  
 報名方法：致電（2569 8065）或親身報名  
 負責職員：劉欣琪姑娘



### 長者樂融融

日期：2022年1月14日（星期五）  
 時間：下午2:00-3:15  
 地點：中心活動室  
 費用：免費 名額：20人  
 內容：與聖士提反書院學生一同玩遊戲、做手工，喜迎新年  
 報名方法：致電（2569 8065）或親身報名，先到先得，滿額即止  
 備註：活動由聖士提反書院舉辦



### 免費血管健康測試

日期：2022年1月31日（星期一）  
 時間：上午9:30-10:30 或 10:30-11:30  
 地點：中心活動室  
 內容：測試動脈/末梢血管彈性度，測試講解及營養諮詢  
 名額：30人 費用：免費  
 報名方式：1月3日（一）開始，致電（2569 8065）或親身報名，先到先得  
 負責職員：陳姑娘



### 毛巾健體操

日期：2022年1月13日（星期四）  
 時間：上午9:00-10:30 地點：中心活動室  
 內容：體適能教練教授用毛巾進行不同健體動作，訓練長者肌肉力量、耐力及伸展不同部位肌肉  
 名額：18人 費用：全免  
 報名方式：未曾於上月出席毛巾操活動的參加者可於1月3至10日優先報名，先到先得  
 備註：已取票但未能出席者，務必提早通知中心職員，以便安排後補參加者參與



\*\*\*\*\*

## 隱蔽長者支援及社區聯絡服務/ 獨居長者活動

活動	日期及時間	地點	對象	內容	費用	負責職員
松毅義工與探訪對象之新年歡聚	1月26日（三） 下午2:30-3:45	中心活動室	30人	新年慶祝活動	免費	張姑娘
益智天地	1月12日（三） 下午2:00-3:00	中心活動室	30人	松毅義工帶領探訪個案玩桌上遊戲	免費	張姑娘

### 獨居長者新年歡聚

日期及時間：2022年1月28日（五），下午2:30-3:45  
 內容：新年小手工、遊戲 地點：中心活動室  
 對象：單獨居長者 名額：20人 費用：免費  
 報名方式：於1月3日（一）開始報名，先到先得  
 備註：已取票但未能出席者，務必提早通知工作員，以便安排後補參加者參與  
 注意：與家人或傭工同住之長者不符合資格參與是次活動



## 領取歲晚敬老領物證

日期：2022年1月3日至1月15日

時間：上午9:00-下午4:30

地點：本中心

名額：1500人（先到先得，額滿即止）

資格：會員必須攜同有效之會員證於辦公時間到中心索取領物證

備註：領取禮物包當天，必須出示領物證



## 辛丑年歲晚敬老派禮物

日期：2022年1月21日（星期五）

時間：下午2:30-4:30

地點：本中心

資格：會員必須携同領物證到中心領取禮物包一份。因顧及會員安全及秩序安排，每名會員只可領取自己一份，不能代領

聲明：如未能按領物證上的日期當日領取禮物包，請最遲於2022年1月28日（星期五）下午4:30前到本中心領取，逾期無效，不作補回，並當作自動放棄論。未領取的禮物包將由本中心按總會指示處理



## 特別需要支援的護老者活

### 護老-苔玉盆栽工作坊

日期：2022年1月11日（星期二）

時間：下午2:00-3:00

地點：中心活動室

內容：導師示範將根部以土壤包成圓形，教授製作傳統日式苔玉盆景的方法及照料苔玉需知：栽培、澆水及養護技巧

對象：需要支援的護老者

名額：12人 費用：免費

導師：植屋導師

報名方法：職員個別邀請

負責職員：劉倩文姑娘（2690 3199）



### 護老資訊工作坊-HA GO

日期：2022年1月14日（星期五）

時間：下午2:30-3:30

地點：延展活動室

內容：醫院管理局的單一流動平台，透過程式，病人可查閱個人預約紀錄、支付賬單及藥物費用、預約普通科門診及專科新症和查閱藥物資料或按照處方進行復康練習

對象：需要支援的護老者

名額：4人 費用：免費

報名方法：由職員個別邀請

負責職員：劉倩文姑娘（2690 3199）



### 護老-舒出好心情小組

日期：2022年1月12、19、26日  
2月9、16日（逢星期三）

時間：下午2:00-3:00

地點：延展活動室

內容：與護老者一同學習不同的減壓方法，透過小組互相交流護老經驗，以及一同遊戲和製作小手作，放鬆心情

對象：需要支援的護老者

名額：6人 費用：免費

報名方法：由職員個別邀請

負責職員：劉倩文姑娘（2690 3199）

### 護老-上肢痛症及運動工作坊

日期：2022年1月18日（星期二）

時間：下午2:00-3:00

地點：中心活動室

內容：職業治療師講解上肢痛症及成因，以及教授合適的運動

對象：需要支援的護老者

名額：20人 費用：免費

報名方法：由職員個別邀請

導師：恩樂健康生活體驗館職業治療師

負責職員：劉倩文姑娘（2690 3199）



# 護老者支援服務

## 便秘 | 長期戒吃「它」排便當然難 長者如廁太用力當心引致腦中風

「便秘」向來是不少人的難言之隱，特別是年事已高的人，因為腸道神經反應較遲鈍，「嗯嗯」情況不如過去順暢，是正常的；不過有高血壓等慢性病，或曾患有冠心病、腦梗塞，就必須格外重視。

67歲的阿華伯被便秘困擾數十年，年紀越大症狀就更嚴重。曾在上廁所時出現頭暈、胸悶等緊急狀況，多次就醫。台灣衛生福利部臺北醫院肝膽腸胃科醫師曾柏鈞提醒，有7成長者飽受排便困難所苦，若本身有高血壓、高血脂等慢性疾病或曾患有冠心病、腦梗塞，嚴重時甚至可導致心肌梗塞、腦中風。

### 年長者便秘很常見 有心臟病或慢性病要注意

曾柏鈞解釋，年紀越大，腸道部分肌肉蠕動能力越是下降，腸道的神經叢反應變遲鈍，直腸與肛門接受排便的訊號不佳，導致排便狀況不如以往順暢，長期便秘也會影響進食的情況，甚至噁心嘔吐及腹痛，所以很多長輩都有便秘問題，這是很常見的。只要增加活動量、控制血糖與均衡飲食，都能夠逐漸改善，若嚴重可就醫協助改善。但若本身有高血壓、高血脂等慢性疾病或曾患有冠心病、腦梗塞，就一定要重視便秘與血壓的問題。

一般人若無高血壓、高血脂等慢性疾病，也未曾患有冠心病、腦梗塞等心血管疾病的長輩，偶爾發生便秘，對身體不致於有重大危害，但有上述症狀的長輩，一定要多注意排便方式。當用力排便時，感到心胸部越是悶痛，就是血壓急速上升的表徵，此時腹腔內壓力增加，只有少量血液回流到心臟，停止發力時，血壓又突然回到正常，在便秘發力與發力停止之間短時間、迅速且反覆的血壓波動，最容易誘發心臟病；而血管壓力的迅速變化，也可能會造成心血管灌流不足，嚴重甚至會造成心肌梗塞和腦中風。

### 如何從日常作息調整？ 醫師給的生活處方

#### 飲食：攝取均衡且健康的食物

不偏食，攝取均衡且健康的食物，以糙米飯取代白米飯，多吃富有纖維、易消化的蔬果，並充分咀嚼，如菠菜、空心菜、胡蘿蔔、櫛瓜等，不要吃太油，也不要完全不攝取油類，油過多易產生腹瀉，而完全無油也不容易排便。而蛋白質的食物，如肉、魚等也要均衡攝取，並搭配多喝水。

醫生另外補充，有不少女性會將送進口中的正餐全用水燙過或吃完全無油的水煮餐，這樣反而增加排便困難。因此，適當攝取油脂是有必要的。

#### 運動：飯後進行簡單且低強度的運動

多做運動。多走路就是最簡單也最適合長輩的運動，飯後進行簡單且低強度的運動，不但不會腸胃不適，反而有助腸胃蠕動及減除體內多餘的脂肪。

#### 習慣：培養每天固定時間如廁

盡量培養每天固定時間如廁的習慣，每天都排便1次。只要有便意，就儘快上廁所。

#### 情緒：保持穩定放鬆的心情

保持穩定放鬆心情，減少焦慮與抑鬱，若身體許可，可多走出戶外與人群接觸，參與一些長輩鄰里社團活動。按摩：以肚臍為中心，手指腹用順時鐘方式輕按肚臍周圍3厘米處，可幫助腸胃蠕動。

資料來源：NOW 健康



活動	日期及時間	地點	對象	名額	內容	負責職員
護老者月會	1月25日 下午2時正 (星期二)	中心 活動室	護老者	25人	- 分享護老資訊，介紹護老知識、資源及遊戲	劉倩文 姑娘 2690 3199
護老義工聚會	1月18日或19日 下午3時15分 (星期二或三)	延展 活動室	護老 義工	每組 10人	- 護老主題分享 - 電話慰問及探訪分工安排	劉倩文 姑娘 2690 3199
新春利是吊飾 工作坊	1月25日 下午3時15分 (星期二)	中心 活動室	護老者	16人	- 製作新春利是吊飾	施姑娘 2569 8078
服務	內容					
復康用品借用 服務	中心備有輪椅、四爪拐杖、拐杖、助行架、減壓坐墊等復康器材，供會員及區內護老者免費借用；歡迎有需要之護老者及社區人士致電或到中心查詢。					

# 認知障礙症長者及照顧者支援服務

## 認知障礙症-生活之道

認知障礙症患者會因記憶、定向、判斷、計算、語言等認知能力衰退，在日常生活中出現困難。因此，護老者要留意調整家居環境，減少混亂，利用環境提示及刺激，協助他們善用剩餘的能力，務求患者能維持豐盛而有尊嚴的晚年生活。

### 提供安全環境

1. 收好危險品，如清潔劑、利器；保持環境整潔、通道暢通、光線充足、避免或遮蓋鏡子及反光表面以免混淆患者對環境的判斷
2. 保留熟悉的環境擺設和物品，讓患者更易掌握或使用



### 保持作息有序

1. 制訂時間表，建立有規律的生活節奏，例如定時進餐、洗澡、做體能活動、晚間就寢



### 簡化生活要求

1. 簡化步驟，如將鞋子放在當眼處、選用簡便的服裝，讓患者更易處理。
2. 移除引起混亂的物品，如拿走水桶讓患者更易辨認坐廁
3. 有需要時使用輔助器具，如藥盒、響鬧計時器作提示



### 使用視覺提示

1. 提供導向資訊，讓患者掌握時間、地點等信息
2. 利用簡單詞語、圖畫、相片作提示，讓患者明白要做的事



### 提供適量的刺激

1. 安排患者參與一些可應付的工作，如簡單家務、灌溉植物
2. 提供合適的活動，如購物、朋友聚會，保持與外界接觸並延緩退化





(待續)

資料來源：衛生署長者健康服務網站

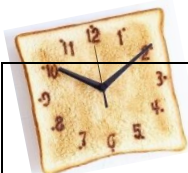
活動	日期及時間	地點	對象	名額	內容	報名方法	負責職員
至叻齊打 SWITCH	1月7、14、28日 2月11、18、25日 (逢星期五) 下午3:30-4:30	延展活動室	認知障礙症患者	10人	與認知障礙症患者齊玩 SWITCH，從而延緩認知障礙症患者認知衰退情況	有興趣可致電朱生報名	朱先生 2569 8065
至叻椅子舞	1月31日 (星期一) 下午3:15-4:15	中心活動室	認知障礙症患者及其照顧者	15人	義工會與參加者載歌載舞及玩遊戲	有興趣可致電朱生報名	朱先生 2569 8065
認知障礙症街站	1月11日 (星期二) 下午2:00-4:00	興東商場外(近7-11門口)	不限	不限	可於街站中詢問關於認知障礙症問題及為長者量度血壓	/	朱先生 2569 8065
至叻識著衫	1月25日 (星期二) 下午3:30-4:30	延展活動室	認知障礙症患者及其照顧者	10人	工作人員會使用識智生活教材與參加者進行活動，提昇患者穿衣出門的能力	有興趣可致電朱生報名	朱先生 2569 8065

## 2022年1月中心恆常活動

活動名稱	日期	時間	內容	費用	地點
血壓健康齊關注	逢星期三	上午 10:00- 12:00	為會員免費提供磅重及量血壓，使會員關注及了解自己的健康狀況	免費	延展中心活動室 
惜食飯堂	2022年1月份 (逢星期一至五) 例會除外	上午 11:30- 12:00	由惜食堂提供30份午餐予中心有需要之長者外帶，翌日須退回飯盒。如遺失飯盒，照價賠償(\$20) <u>(逢星期五上午11:30進行下星期午餐名額之抽籤儀式)</u>	免費	中心活動室 

### 接待處義工當值時間表

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
上午	鄧惠珊	何佩玲	梁惠言	葉麗娜	賴灶喜	彭漢彬
	陳堅	李詠蘭	鄭雪琳	容如珍	鄺家鳴	方妙賢
下午	歐展華	任淑勤	葉培寬	蕭潔嫦	陳培英	



### 中心開放時間

逢星期一至五	逢星期六
上午8:30至下午5:00	上午8:30至下午2:00
(星期日及公眾假期休息)	



### 中心職員

中心主任 :	鄭德坤
隊長 :	施珊珊
社會工作員:	張小燕
社會工作員:	劉欣琪
社會工作員:	朱景峯
社會工作員:	劉倩文
助理文員 :	許虹裳
福利工作員:	梁嘉儀
活動工作員:	梁麗秀
活動助理 :	陳穎球
工友 :	黃寶燕

### 暴雨及颱風訊號 下中心服務情況

黃色暴雨	1號風球	3號風球及紅色暴雨	8號風球及黑色暴雨
中心開放 戶內活動照常 戶外活動暫停	中心開放 戶內活動照常 戶外活動視乎天氣而定	中心開放 所有活動取消或延期	中心暫停 所有活動取消或延期
<b>** 如活動前兩小時，3號風球或以上；紅色暴雨或以上仍然生效，則該活動取消及延期</b>			

### 服務質素標準 (SQS)話你知:

- 標準 15: 每位服務使用者及職員均有自由申訴其對機構或服務單位的不滿而毋須憂慮遭受責罰，所提出的申訴亦應得到處理。
- 標準 16: 服務單位採取一切合理步驟確保服務使用者免受侵犯。

## 2022年1月例會及班組時間表(本中心)

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
	 	 			1月1日 <b>公眾假期</b>
1月3日	1月4日	1月5日	1月6日	1月7日	1月8日
8:45 健身氣功、 養生功 10:00 八段錦 關節操 11:30 惜食飯堂 1:45 敲擊樂班	<b>例會暫停</b> 9:00 詠春初階班	<b>例會暫停</b> 8:45 英文基礎班 10:15 椅子舞	10:30 夏威夷 小結他班 11:30 惜食飯堂 2:30 粵曲班	10:00 國畫班 11:30 惜食飯堂	8:45 香功班 10:30 排排舞
1月10日	1月11日	1月12日	1月13日	1月14日	1月15日
8:45 健身氣功、 養生功 10:00 八段錦 關節操 11:30 惜食飯堂 1:45 敲擊樂班	10:00 中國舞班 10:00 健康講座 11:30 惜食飯堂 2:00 護老：苔玉 盆栽工作坊 2:00 認知障礙症 街站	8:45 英文基礎班 10:15 椅子舞 11:30 惜食飯堂 2:00 益智天地	<b>9:00 毛巾健體操</b> 11:00 夏威夷 小結他班 11:30 惜食飯堂 2:30 粵曲班	10:00 國畫班 11:30 惜食飯堂 2:00 長者樂融融	8:45 香功班 10:30 排排舞
1月17日	1月18日	1月19日	1月20日	1月21日	1月22日
8:45 健身氣功、 養生功 10:00 八段錦 關節操 11:30 惜食飯堂 1:45 敲擊樂班	9:00 詠春初階班 10:00 中國舞班 11:30 惜食飯堂 2:00 護老：上肢 痛症及運動 工作坊	8:45 英文基礎班 10:15 椅子舞(停) 11:30 惜食飯堂 2:00 老有所為 義工會	<b>包禮物</b> 11:00 夏威夷 小結他班 (停) 11:30 惜食飯堂 2:30 粵曲班	<b>歲晚敬老</b> 	8:45 香功班 10:30 排排舞
1月24日	1月25日	1月26日	1月27日	1月28日	1月29日
8:45 健身氣功、 養生功 10:00 八段錦 關節操 11:30 惜食飯堂 1:45 敲擊樂班	9:00 詠春初階班 10:00 中國舞班 11:30 惜食飯堂 2:00 護老者月會 3:15 護老：新春 利是吊飾工 作坊	8:45 英文基礎班 (停) 10:15 椅子舞 11:30 惜食飯堂 2:30 松毅義工與 探訪對象 新年聚會	10:30 夏威夷 小結他班 11:30 惜食飯堂 2:30 粵曲班(停)	10:00 國畫班(停) 11:30 惜食飯堂 2:30 獨居長者 新年聚會	8:45 香功班 (停) 10:30 排排舞 (停)
1月31日					
8:45 健身氣功、 養生功(停) 9:30 免費血管 健康測試 10:00 八段錦 關節操(停) 11:30 惜食飯堂 1:45 敲擊樂班 (停) 3:15 至叻椅子舞	編輯：鄭德坤、梁嘉儀 印刷數量：600份 日期：2022年1月免費贈閱				

## 2022年1月例會及班組時間表(延展中心)

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
					1月1日
					<b>公眾假期</b>
1月3日	1月4日	1月5日	1月6日	1月7日	1月8日
1:30 粵曲卡啦OK	<b>例會暫停</b> 10:00 魔力橋	<b>例會暫停</b>	8:50 普通話班 10:00 編織班 2:00 和諧粉彩畫班(停)	9:30 智能手機班 11:00 護老組早操 3:30 至叻齊打Switch	10:00 魔力橋
1月10日	1月11日	1月12日	1月13日	1月14日	1月15日
1:30 粵曲卡啦OK	10:00 魔力橋	10:00 血壓健康齊關注 2:00 護老:舒出好心情	8:50 普通話班(停) 10:00 編織班 2:00 和諧粉彩畫班	9:30 智能手機班 11:00 護老組早操 2:30 護老資訊工作坊 3:30 至叻齊打Switch	10:00 魔力橋
1月17日	1月18日	1月19日	1月20日	1月21日	1月22日
1:30 粵曲卡啦OK	10:00 魔力橋 3:15 護老義工聚會	10:00 血壓健康齊關注 2:00 護老:舒出好心情 3:15 護老義工聚會	8:50 普通話班 10:00 編織班 2:00 和諧粉彩畫班(停)	<b>歲晚敬老</b>	10:00 魔力橋
1月24日	1月25日	1月26日	1月27日	1月28日	1月29日
1:30 粵曲卡啦OK	10:00 魔力橋 3:30 至叻識著衫	10:00 血壓健康齊關注 2:00 護老:舒出好心情	8:50 普通話班(停) 10:00 編織班(停) 2:00 和諧粉彩畫班	11:00 護老組早操 3:30 至叻齊打Switch	10:00 魔力橋
1月31日					
1:30 粵曲卡啦OK					

### 延展中心義工當值時間表

星期	時間			
	上午 8:45-10:45	上午 10:45-12:30	下午 1:30-3:30	下午 3:30-5:00
星期一	盧妙金	吳瑞珍	陳堅	方妙賢
星期二	羅時有	馮惠萍	李美珍	/
星期三	吳聲樹	鄺家鳴	張惠雲	黃麗梅
星期四	侯燕萍	徐群娣	周章有	林淑芬
星期五	金祖菊	蔡善珍	鄭燕華	李詠蘭
星期六	上午 8:30-10:30	上午 10:30-12:30	下午 12:30-2:00	
	/	吳正華	吳正華	

### 延展中心開放時間

地址: 筲箕灣興東邨商場 1樓 108 號舖	電話: 2690 3123 / 2690 3199
逢星期一至五	逢星期六
上午 8:45 至下午 12:30 午膳時間休息 下午 1:30 至下午 5:00	上午 8:30 至下午 2:00
(星期日及公眾假期休息)	