



香港明愛 安老服務

明愛元朗長者社區中心

2020年5月至2020年6月通訊

開放時間：星期一至六(上午 8:00 至下午 6:00) 星期日及公眾假期休息

地址：新界元朗水邊圍邨盈水樓地下 11-20 號

聯絡電話：2479 7383 傳真：2474 3481

電郵地址：seylme@caritassws.org.hk

出版日期：2020年5月 出版數量：450份



明愛安老網址：<http://caritasse.org.hk>
使用 QR Code，即可登入明愛安老網址。

長者情緒健康

賽馬會樂齡同行計劃

你健康嗎?這兩個字不單單是指身體健康，更是指一個人的情緒健康。研究顯示，本港約有百分之十的長者出現抑鬱徵狀。面對生活壓力、身體機能衰退、社交活動減少等問題，長者會較易受到情緒困擾，影響心理健康，增加患上抑鬱症或更嚴重病症的風險。抑鬱是晚年常見的心理健康問題。在我們的社區，每十位長者中有就一位受抑鬱困擾。

抑鬱會影響長者生活的每一個範疇，包括力量、睡眠、胃口、興趣及人際關係。抑鬱並不是老年化的正常現象。若有足夠的支援、適切的預防和有效的介入，長者亦可享受富意義和充實的生活。

雖然抑鬱與憂傷似乎有著不可分割的關係，但是很多患有抑鬱的長者未必一定會直接表現出憂傷的情感。以下是受抑鬱困擾的長者有機會呈現的一些狀況：

- 焦慮或空虛
- 對活動或喜好失去興趣
- 睡眠過多或難以入睡
- 活動改變：動作、說話或反應變得緩慢
- 疲倦乏力、失去動力或明顯的遲緩
- 胃口或體重有明顯的改變
- 不能集中精神、記憶力欠佳或難以下決定
- 覺得自己沒用、沒有價值或有罪咎感
- 不明的痛症，如難以治療的頭痛和關節疼痛
- 有傷害自己或自殺的念頭

在一些情況下，長者有較高的抑鬱風險，包括：

- 近期喪偶 (例如近兩年內)
- 曾患有抑鬱症或焦慮症
- 有多於一種長期病患
- 獨居
- 有經濟困難
- 缺乏社交
- 感到孤獨
- 行動不便或其他身體殘障

由 2020 年 1 月起，賽馬會樂齡同行計劃正式於元朗區及天水圍區推行為期 4 年的服務，關注長者的情緒健康，由其有抑鬱徵狀的老友記，為他們提供不同支援，減低他們患上抑鬱症的風險。如果你懷疑自己有以上狀況，而又受到困擾，歡迎致電或前往中心向社工曾先生/尹姑娘查詢，了解更多有關資訊。

參考資料：<http://www.socsc.hku.hk/jcjoyage/is-your-elder-at-risk/?lang=zh-hant>







參加者在完成 12 小時精神健康急救證書課程(關懷長者版)後，可成為樂齡大使，服務元朗區及天水圍區內長者。

詳情可致電 3904 3155 或前往中心聯絡社工曾嘉信先生/尹銘恩姑娘了解更多資訊。

1. 請帶同閣下有效會員證到詢問處報名及出席活動。
2. 中心活動受到疫情影響，以取消或延期，請密切關注中心消息。

 表示活動由香港公益金贊助

中心活動

編號	活動名稱	日期	時間	內容	對象	地點	名額	收費	負責職員
1.	健康早晨操	2020年5月逢星期二	上午8:30至9:00	播放健康運動短片，並由職員一同帶領會員做簡易健康操。 報名日期：活動當天	中心會員	本中心休閒室 	不限	免費	盧曉欣姑娘
2.	健康展板未食完既藥點算好？	2020年5月	上午8:00至6:00	以展板形式分享健康資訊，亦設立問答題。 備註： ● 凡參加活動之會員可獲小禮物乙份。	中心會員	本中心	不限	免費	盧曉欣姑娘
3.	震夏顯關懷 	2020年5月9日(星期六)	上午9:00至11:30	為中心會員定期提供基本身體檢查(包括量血糖、血壓及身高體重指數)。 報名日期：當日報名	中心會員	本中心	不限	免費	盧曉欣姑娘
4.	資訊組會議 	2020年5月12日(星期二)	下午2:15至3:15	每月定期義工培訓，分享資訊科技知識，從而加強服務技巧。	資訊組組員	本中心	40	免費	盧曉欣姑娘
5.	理髮服務	2020年5月25日(星期一)	下午1:15至4:00	由義工為長者進行剪髮。 報名日期：由即日起	中心會員	本中心 	20	\$5	楊寶琦姑娘
6.	關愛毅力中心義工	2020年5月28日(星期四)	上午10:00至11:30	定期培訓義工，增強服務知識及技巧。 匯報每月中心服務，以協調義工推行服務。	中心登記義工	本中心	50	免費	黃麗華姑娘
7.	福群小組	2020年5月28日(星期四)	上午10:00至11:00	天主教的宗教聚會，祈禱及聖經分享。 備註：凡首次入加之會員，可獲一份迎新禮包。 報名日期：現已接受報名	中心會員	本中心 	30	免費	郭靜婷姑娘
8.	健康講座低脂肪飲食及烹調方法	2020年5月28日(星期四)	上午10:15至11:15	透過講座，讓會員學習從不同類別中選擇低脂食物、了解低脂烹調方法及了解出外飲食時如何作出合適的選擇。 報名日期：即日起	中心會員	本中心 	50	免費	盧曉欣姑娘



中心代表:葉鵬威

中心代表會回應

「新冠病毒」疫情久久未散，中心活動暫停，長時間留在家中，真的有點發悶，想起自己期間如何透過上網，盡力完成自我「防疫」+「抗逆」學習後，心情總算平靜，能夠隨遇而安，現在也想在這裡把心得和大家分享。我的方法是設計了一個名為「疫境自強」的網上學習計劃，透過上網找尋正確、簡單和實用的抗逆/防疫相關知識，我相信能夠掌握新冠病毒疫情的知識，才可以安穩度過困境。

「疫境自強」學習計劃範圍主要包括以下三個系列：

系列一《同心抗疫要遵守》

◆ 政府措施 / 指引	◆ 限制入境令 / 14 天檢疫令 / 家居 14 天隔離令
◆ 限聚令 / 社交增距離 / 減少社交接觸	

系列二《防疫資訊你要知》：

◆ 認識「新型冠狀病毒肺炎」 COVID-19	◆ 洗手五步曲
◆ 口罩與你: 適當選擇 / 正確配帶 / 正確棄置	◆ 漂白水 1:99
◆ 酒精搓手液	

系列三《疫境自強我做到》

◆ 注重個人衛生: 勤洗手 / 戴口罩 / 不摸眼耳口鼻 / 掩鼻打乞嗝 / 有病睇醫生	◆ 逆境心態: 保持聯繫 / 態度正面 / 心毋懼怕 / 持續學習 / 家中做有趣的事
◆ 提升免疫力: 充足睡眠 / 多做運動 / 多飲水 / 均衡飲食	◆ 抗疫食療: 中醫湯水茶療 / 多食含維他命 A、C、D 食物
◆ 家居衛生: 清潔環境 / 空氣流通 / 蓋板沖廁 / 妥善棄置紙巾口罩	◆ 外出注意: 避免擠迫 / 少觸摸物件 / 封閉場所記得戴口罩 / 回家後洗手清潔

疫情逆境下的世界觀

1. 我們看到的壞消息並非真相的全部。
2. 世界需要我們，我們也需要世界。
3. 我們和這個世界一榮皆榮，一損皆損。
4. 社會是一個整體，覆巢之下，安有完卵。
5. 社會變得去愈來愈撕裂，沒有人能從一個撕裂的社會受益的。
6. 沒有人是一座孤島，對國外疫情幸災樂禍的時候，別忘記文明是從互相幫助開始。
7. 世界處於經濟危機的十字路口，你準備好了嗎？

長者時事專欄

【六成長期病患減少就醫 連鎖社區藥房推代取藥服務】

新冠肺炎疫情持續，有調查發現約六成需定期服藥或覆診的長期病患，因為擔心染疫而減少到醫院或診所覆診、取藥或治療，約一成更完全沒到醫院或診所。有連鎖社區藥房前日起推出公立醫院取藥收費服務，讓公院專科門診的病人可到分店取得標準藥物，減低出入醫院而感染的風險。

透過問卷調查發現，1169名使用醫療或社會服務方面最受疫情影響的人中，79.1%為長期病患而需定期服藥或覆診，當中約六成因擔心受感染，減少到醫院或診所覆診、取藥或治療，有10.9%人則完全沒到醫院或診所。減少或無法使用醫療服務的長期病患中。

社聯：建議政府加快在18區開設地區康健中心或社區康健站，並投放資源推動與社福界的合作，減輕醫療系統壓力，

政府部門：目前有一間社區藥房接觸醫管局提供此類取藥服務，認為做法可便利病人取藥，醫管局歡迎支援服務，病人可自行決定是否參加。

萬寧宣布，由4月15日開始，醫管局轄下指定7間公立醫院的專科門診病人經核實資格後，可在指定的香港分店取藥，方便病人及減低因進出醫院的感染風險。有需要的朋友要留意喇。

大家最近可以到元朗廣場。

如大家對遠程支援醫療服務有任何意見，歡迎你在意見欄提交意見。



長者時事專欄

【元朗首宗登革熱 食環署到崇正新村滅蚊】

衛生署衛生防護中心職員於4月15日到元朗崇山新村第4區滅蚊。村民陳生稱，居住該村十多年，鮮有滅蚊措施，也甚少有人清理雜草，質疑助長蚊患；村民張生亦指出，村內未見有噴滅蚊劑等行動，自己會點蚊香防蚊，認為多噴滅蚊劑有助防蚊患。

本港今年首宗確診登革熱個案是一名有長期病患的84歲男子，他上月3日到元朗的普通科門診診所時發燒，對新冠病毒呈陰性反應，但對登革熱病毒呈陽性反應。患者與太太同住於元朗崇山新村，潛伏期內沒有離港外遊，其太太及居於同村的家人至今沒有出現病徵，正接受醫學監察。食環署職員已對草叢、山坡、水渠噴灑滅蚊劑，並向村民派發防蚊單張。

登革熱是一種由登革熱病毒引起的急性傳染病，此病毒經由蚊子傳播給人類。登革熱病毒共有4種不同血清型，每一型均可引致登革熱及重症登革熱（又稱為登革出血熱）。

登革熱的病徵包括高燒、嚴重頭痛、眼窩後疼痛、肌肉及關節痛、噁心、嘔吐、淋巴結腫脹以及出疹。

登革熱潛伏期為3-14天，通常為4-7天。如身體不適應盡快求醫，並將行程細節告知醫生。

【做好自己避免蚊蟲滋生】

- 每星期為花瓶換水一次
- 避免使用花盆底盤緊蓋貯水器皿
- 確保冷氣機底盤沒有積水





中心義工雖然無法於中心為老友記服務，但都不忘將知識及資訊開心分享。近期兩個月大家都受疫情影響而減少外出，不知不覺春天到臨，義工們於元朗公園拍攝了具春天氣色的風景圖，讓大家一同感受一下。



春眠避疫不覺曉，
元朗公園聞啼鳥，
夜來風雨夾雜聲；
花開花落知多少？

長者健康專欄



愛心速遞：曾煥屏



食材：洋葱

洋葱殺菌抑菌能力強、是一種比較潔淨的無污染綠色食物、含有前列腺素 A、能降低外週血管阻力、降底血液黏度、可用于降低血壓、提神醒腦、緩解壓力、預防感冒、能清除體內氧自由基、增強新陳代謝能力、抗衰老、預防骨質疏鬆、是不可多得的保健食品。

建議小菜：



洋葱炒番茄



洋葱炒肉



洋葱炒蛋



中心抗疫活動

主辦單位：「錦繡前程」慈善基金有限公司

贊助單位：九龍東區扶輪社及黃少玉女士



送贈關心

布口罩贈長者



衛生口罩使用守則
(使用前請先洗滌)

《防禦作用》有效阻隔飛沫，培養衛生意識，保護自己同時防止飛沫傳播細菌，養成良好習慣；

《使用方法》口罩能完全遮蓋鼻孔及下巴部份緊貼面部，避免有空隙；

《清洗方法》每次使用完用棍液清洗，同時洗手，毋須特別加漂白水或消毒液；

《重複使用》符合環保概念，亦可按環境需要加濾心。

溫馨提示，最重要是勤洗手和注意個人衛生
(布口罩沒有做任何測試，非針對新型肺炎)



新型冠狀病毒肺炎肆虐，每逢網上出現可訂購口罩的信息，市民迫不及待留言找口罩。只是僧多粥少一罩難求，在街上都看見不少人使用布口罩。

本中心與「錦繡前程」慈善基金有限公司合辦向長者免費派發布口罩。

布口罩由九龍東區扶輪社及黃少玉女士贊助

★登記日期：現已接受登記，數量有限，送完即止



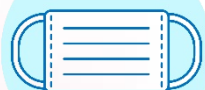
注意：布口罩只供元朗中心有效會員登記，如未成為我地會員或未續會之會員，請到中心辦理入續會手續。



布口罩 使用守則：

使用前，請先洗滌布口罩。

《使用方法》：
口罩能完成遮蓋鼻孔及下巴部份緊貼面部，避免有空隙。



《防禦作用》：
有效阻隔飛沫，培養衛生意識，保護自己同時防止飛沫傳播細菌，養成良好習慣。

《重複使用》：
符合環保概念，亦可按環境需要加濾心。

《清洗方法》：
每次使用完用棍液清洗，同時洗手，無須特別加漂白水或消毒液。

溫馨提示：
布口罩沒有做任何測試，非針對新型肺炎。

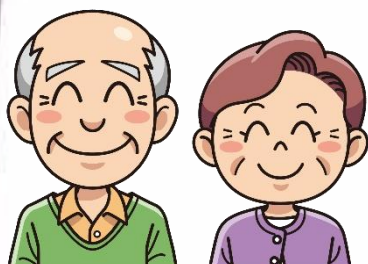


會員薦友活動

本年度中心推出會員薦友👤獎勵活動🎁。

活動內容：

只要中心會員邀請一個年滿六十歲或以上之長者👤👤登記成為本中心新會員，即可獲一份神秘禮物乙份🎁。



中心辦理會員入會及續會時間：

- 上午 9:30 至 11:30
- 下午 2:15 至 4:00

所需文件：

- 身份證



2020-2021年新入會及續會年費為\$40，護老者豁免收費。

聆聽你的意見

如對本中心服務有任何意見，懇請填妥表格交回中心或致電 2479 7383 與我們聯絡。

提供意見者姓名：_____ 聯絡電話：_____

意見：_____

#屬長者支援服務隊活動 *活動由香港公益金資助

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
31 初九 					1 初九 勞動節快樂 	2 初十 8:30 *鄉村舞蹈組 10:00 *健康新姿態 1:00 青韻合唱組 2:00 明愛耆聲合唱團(天朗)
3 十一 	4 十二 9:00 資訊新聞俱樂部 9:00 延智俱樂部 10:00 記憶訓練班 1:00 腦友書兵 2:30 護腦鼓樂團 2:30 中心例會1 3:30 中心例會2	5 立夏 8:30 *健康早晨操 9:30 中心例會	6 十四 9:00 資訊新聞俱樂部 9:00 延智俱樂部 10:00 記憶訓練班 11:00 愛心義工組 1:00 元朗智友營 1:00 #STE 陪診會 2:00 #STE 義工會	7 十五 9:30 中心例會	8 十六 9:30 中心例會	9 十七 8:30 *鄉村舞蹈組 9:00 *震夏顯關懷 10:00 *健康新姿態 1:00 青韻合唱組 2:00 明愛耆聲合唱團(天朗)
10 十八 母親節快樂 	11 十九 9:00 資訊新聞俱樂部 9:00 延智俱樂部 10:00 記憶訓練班 1:00 腦友書兵 2:30 護腦鼓樂團	12 二十 8:30 *健康早晨操 2:15 資訊組	13 廿一 9:00 資訊新聞俱樂部 9:00 延智俱樂部 10:00 記憶訓練班 1:00 元朗智友營	14 廿二 9:00 *健康運動齊齊做	15 廿三 9:00 資訊新聞俱樂部	16 廿四 8:30 *鄉村舞蹈組 10:00 *健康新姿態 1:00 青韻合唱組 2:00 明愛耆聲合唱團(天朗)
17 廿五 	18 廿六 9:00 資訊新聞俱樂部 9:00 延智俱樂部 10:00 記憶訓練班 1:00 腦友書兵 2:30 護腦鼓樂團	19 廿七 8:30 *健康早晨操	20 小滿 9:00 資訊新聞俱樂部 9:00 延智俱樂部 10:00 記憶訓練班 1:00 元朗智友營	21 廿九 9:00 *健康運動齊齊做	22 三十 9:00 資訊新聞俱樂部	23 閏四月 8:30 *鄉村舞蹈組 10:00 *健康新姿態 1:00 青韻合唱組 2:00 明愛耆聲合唱團(天朗)
24 初二 	25 初三 9:00 資訊新聞俱樂部 9:00 延智俱樂部 10:00 記憶訓練班 1:00 腦友書兵 1:15 理髮服務 2:30 護腦鼓樂團	26 初四 8:30 *健康早晨操	27 初五 9:00 資訊新聞俱樂部 9:00 延智俱樂部 10:00 記憶訓練班 1:00 元朗智友營 2:30 中心代表會 4:15 社區探索1	28 初六 9:00 *健康運動齊齊做 10:00 福群小組 10:00 關愛毅力組 10:15 *健康講座 11:15 義工生命關顧(1) 2:15 暖湯賀壽 2:30 #愛心送遞	29 初七 9:00 資訊新聞俱樂部 2:30 元朗「講」場	30 初八 8:30 *鄉村舞蹈組 10:00 *健康新姿態 1:00 青韻合唱組 2:00 明愛耆聲合唱團(天朗)

屬長者支援服務隊活動 * 活動由香港公益金資助



星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
	1 初十 9:00 資訊新聞俱樂部 9:00 延智俱樂部 10:00 記憶訓練班 1:00 腦友書兵 2:30 護腦鼓樂團 2:30 中心例會1 3:30 中心例會2	2 十一 8:30 *健康早晨操 9:30 中心例會	3 十二 9:00 資訊新聞俱樂部 9:00 延智俱樂部 10:00 記憶訓練班 1:00 元朗智友營 1:00 #STE 陪診會 2:00 #STE 義工會	4 十三 9:30 中心例會	5 十四 9:30 中心例會	6 十五 8:30 *鄉村舞蹈組 10:00 *健康新姿態 1:00 青韻合唱組 2:00 明愛耆聲合唱團(天明)
7 十六 	8 十七 9:00 資訊新聞俱樂部 9:00 延智俱樂部 10:00 記憶訓練班 1:00 腦友書兵 2:30 護腦鼓樂團	9 十八 8:30 *健康早晨操	10 十九 9:00 資訊新聞俱樂部 9:00 延智俱樂部 10:00 記憶訓練班 1:00 元朗智友營	11 二十 9:00 *健康運動齊齊做	12 廿一 9:00 資訊新聞俱樂部	13 廿二 8:30 *鄉村舞蹈組 10:00 *健康新姿態 1:00 青韻合唱組 2:00 明愛耆聲合唱團(天明)
14 廿三 	15 廿四 9:00 資訊新聞俱樂部 9:00 延智俱樂部 10:00 記憶訓練班 1:00 腦友書兵 2:30 護腦鼓樂團	16 廿五 8:30 *健康早晨操	17 廿六 9:00 資訊新聞俱樂部 9:00 延智俱樂部 10:00 記憶訓練班 1:00 元朗智友營	18 廿七 9:00 *健康運動齊齊做	19 廿八 9:00 資訊新聞俱樂部	20 廿九 8:30 *鄉村舞蹈組 10:00 *健康新姿態 1:00 青韻合唱組 2:00 明愛耆聲合唱團(天明)
21 五月 	22 初二 9:00 資訊新聞俱樂部 9:00 延智俱樂部 10:00 記憶訓練班 1:00 腦友書兵 2:30 護腦鼓樂團	23 初三 8:30 *健康早晨操	24 初四 9:00 資訊新聞俱樂部 9:00 延智俱樂部 10:00 記憶訓練班 1:00 元朗智友營	25 初五 	26 初六 9:00 資訊新聞俱樂部	27 初七 8:30 *鄉村舞蹈組 10:00 *健康新姿態 1:00 青韻合唱組 2:00 明愛耆聲合唱團(天明)
28 初八 	29 初九 9:00 資訊新聞俱樂部 9:00 延智俱樂部 10:00 記憶訓練班 1:00 腦友書兵 2:30 護腦鼓樂團	30 初十 8:30 *健康早晨操				