



情緒健康減壓方法



長者 抑鬱症 徵狀

情緒方面：

- 悶悶不樂
- 容易發惱
- 沒覺得有希望
- 覺得自己沒有價

行為方面：

- 失去動力、不想活動
- 對以往的喜好或周遭的事物喪失興趣
- 不願與家人朋友見面

身體方面：

- 經常覺得疲累
- 睡得比以往差、失眠或嗜睡
- 食慾減退或驟增

認知能力方面：

- 有部份患者會感到思維明顯比以往緩慢
- 判斷力下降
- 記憶力減退
- 專注力大不如前



5 個減緩壓力的方法

1. 保持社交活動-與朋友每週最少見面一次的習慣，或是維持電話聯繫。
2. 少飲咖啡、戒煙
3. 喝花茶由體內鎮定情緒
4. 保持血糖質穩定-大豆、黑巧克力、香蕉與鱷梨等食物，能平穩情緒波動，讓你心情更好。
5. 充足睡眠-有助於恢復身心舒暢，加強人類免疫系統。

仁愛堂彭鴻樟長者鄰舍中心

地址:大埔德雅苑 B 翼地下 1-3 號及 6-8 號 電話:2658 6313

| 活動 | 日期/時間 | 地點 | 內容 |
|-------------------|---|----------------------------|--|
| 易徑玩樂 | 日期: 24/10, 31/10, 7/11, 14/11, 21/11, 28/11, 5/12, 12/12 (星期三, 下午 2:00-3:15) | 運頭塘中心 | 內容: 透過與參加者玩不同的遊戲, 鍛鍊長者身體不同機能, 減慢身體退化。 收費: 免費, 共 8 堂 |
| 健康講座- 關注虐老-長者篇 | 日期: 10 月 16 日(星期二) 時間: 上午 10 時-11 時 | 運頭塘鄰里 社區中心 1 樓 102 室 | 內容: 由衛生署護士舉辦講座, 內容如下; ● <input type="checkbox"/> 提高長者對虐老問題的警覺性及認識 ● <input type="checkbox"/> 虐老的普遍性、定義、種類及成因 ● <input type="checkbox"/> 當遇上虐老的情況, 知道如何尋求社會資源 對象: 護老者、長者 收費: \$2 名額: 30 名 |

*有關活動的報名日期及收費等詳情, 歡迎親臨或致電本中心查詢。

香港聖公會太和長者鄰舍中心

地址:大埔太和邨喜和樓地下 124-130 室 電話: 2653 3299

| 活動 | 日期時間 | 地點 | 內容 |
|-----------------------|--|----|---|
| 護老講座 - 管教孫兒之道 | 10 月 12 日(五) 上午 9:30 至 10:30 | 中心 | 透過講座, 了解管教孫兒時常遇到的困難和常見成因, 認識有效管教孫兒的方法和技巧。 費用: 全免 名額: 60 位 |
| 跨代互動齊健腦計劃 - 活腦小組 1 | 10 月 19 日至 12 月 7 日 (逢星期五, 共 8 堂) 下午 2:30 至 3:30 | 中心 | 透過學習健腦操五式及平板電腦遊戲, 讓長者多動腦筋, 延緩認知能力的退化, 並擴闊社交圈子。參加者需經過認知評估才可參加。 費用: 全免 名額: 10 位 |
| 護老講座 - 肩周炎 | 11 月 23 日(五) 上午 9:30 至 10:30 | 中心 | 透過講座, 讓參加者認識肩部的護理及減低關節僵硬的方法, 如肩部運動等。 費用: 全免 名額: 60 位 |

*有關活動的報名日期及收費等詳情, 歡迎親臨或致電本中心查詢。

嗇色園主辦可康耆英鄰舍中心

地址:大埔大元邨泰欣樓地下 22-29 室 電話: 2665 2236

| 活動 | 日期/時間 | 地點 | 內容 |
|--------------------|--------------------------------|-----|---------------------------------------|
| 護老講座： 壓力與健康生活模式 | 日期:10月24日(三) 時間:下午2:30至3:30 | 本中心 | 由衛生署講解飲食、運動、休息、娛樂、社交與壓力的關係及練習鬆弛精神的技巧。 |
| 護老一家親(6) | 日期:10月26日(五) 時間:下午2:30至3:30 | 本中心 | 與護老者定期聚會，建立互助網絡。 |
| 蝶古巴特手工班(2) | 日期:11月24日(六) 時間:下午2:30至4:00 | 本中心 | 學習蝶古巴特藝術拼貼，將有美麗圖案的餐巾紙拼貼到日常用品上。 |
| 護老一家親(7) | 日期:11月30日(五) 時間:下午2:30至3:30 | 本中心 | 與護老者定期聚會，建立互助網絡。 |

*有關活動的報名日期及收費等詳情，歡迎親臨或致電本中心查詢。

浸信會愛羣社會服務處大埔浸信會區張秀芳長者鄰舍中心

地址:大埔富亨邨富亨鄰里社區中心地下 電話: 2666 0761

浸信會愛羣社會服務處大埔浸信會區張秀芳長者鄰舍中心(頌真會所)

地址:大埔頌雅苑頌真閣B翼地下 電話: 2677 1003

| 活動 | 日期/時間 | 地點 | 內容 |
|---|---|------------------------------------|--|
| 核心肌肉 膠帶操 | 日期:2018年10月2日至 2019年3月26日 (逢星期二,公眾假期除外) 時間:下午1:00-2:00 | 本中心 (頌真會所) 活動室 | 由物理治療師教授,專為長者設計的膠帶操,除了訓練手腳力量,會教授訓練核心肌肉(core muscles)如背肌和腹肌等,保持和改善姿勢,減少因姿勢差導致的痛症。 |
| 雙職護老者 減壓工作坊 | 日期:10月20日(六) 時間:下午3:30-4:30 | 本中心 (富亨社區 中心)內活 動室 | - 護老專題。 - 社區資源介紹。 - 小食分享。 |
| 我和物理治療師 的約會 (長者/護老者) | 日期:10月2、9、16、 23、30日、11月6、 13、20、27日(二) 時間:下午2:00-2:45 或2:45-4:00 | 本中心 (頌真會所) 內活動室 或護老家 庭 | 透過物理治療諮詢時段支援有需要的護老者/長者,改善活動能力,預防跌倒,促進生活質素。 |
| 2018-2019年度認 識認知障礙症及 照顧技巧工作坊 (二) | 日期:10月31日(三) 時間:下午2:00-4:00 | 本中心 (頌真會所) 活動室 | 認知障礙症及行為問題的照顧技巧。 護老者分享照顧情況、面對困難。 |

*有關活動的報名日期及收費等詳情，歡迎親臨或致電本中心查詢。

蓬瀛仙館大埔長者鄰舍中心

地址:大埔翠樂街 11 號美豐花園一樓商場 207-213 室

電話: 2660 9990

| 活動 | 日期/時間 | 地點 | 內容 |
|-------------|---|-----------------------------|---|
| 慢性腰膝疼痛支援小組 | 日期: 10月11日、10月18日、10月25日、11月1日(逢星期四)及11月30日(星期五) 時間:下午2:30-4:00 | 本中心 | 認識關節炎的特性,學習護理技巧及腰膝保健運動。 |
| 夫妻相處知多D | 日期:10月26日(星期五) 時間:上午9:30-10:30 | 本中心 | 長者夫妻關係中常見的相處問題及其成因;與伴侶相處的技巧,從而改善夫妻的關係。 |
| 您驚唔驚跌親呀 | 日期:11月12日(星期一) 時間:下午2:00-3:00 | 本中心 | 認識長者跌倒的嚴重後果,介紹引致跌倒的因素、預防跌倒的方法及減少跌倒的機會,實踐預防跌倒的保健運動長者平衡健康操。 |
| 護老影片齊分享 | 日期:11月17日(星期六) 時間:上午9:30-11:30 | 本中心 | 欣賞照顧者影片,分享小食及護老資訊,舒緩照顧壓力。 |
| 注射預防流行性感冒疫苗 | 日期:11月21日(星期三) 時間:上午9:30 | 本中心 | 注射四價預防流感疫苗。 |
| 護老科技博覽遊 | 日期:11月24日(星期六) 時間:上午10:00-下午5:00 | 灣仔香港會議展覽中心、北角富臨皇宮酒家、高鐵西九龍總站 | 參觀樂齡科技博覽展,於富臨皇宮享用午膳,遊覽高鐵西九龍總站(售票區及綠化區)。 |
| 護老資源閣服務 | 全年服務 中心服務時間內 | 本中心 | 借用輪椅、助行架、書刊及影音光碟等。 |

*有關活動的報名詳情,歡迎親臨或致電本中心查詢。

基督教香港崇真會福康頤樂天地

地址:大埔廣福邨廣仁樓平台 207-209 室

電話: 2651 4082

| 活動 | 日期/時間 | 地點 | 內容 |
|-------------------|--|-------|--|
| 護老同行-健康運動操 | 日期:2018年11月15日(四) 時間:下午3:00至4:00 費用:全免 | 本中心會址 | 由義工與體弱長者及護老者一同做伸展運動,增強筋鍵的柔軟度。 |
| 護老同行-護老-糖尿病患者健康飲食 | 日期:2018年11月27日 時間:下午2:30至下午3:30 費用:全免 | 中心會址 | 由衛生署姑娘講糖尿病患者的基本飲食原則、營養需要及醣質食物交換法及如何設計一份糖尿病患者的餐單。 |
| 護老同行-慢性腰膝疼痛支援小組 | 日期:3/12, 10/12, 17/12, 24/12 及 21/1/2019(一) 時間:下午2:30至3:45 費用:全免 | 本中心會址 | 由衛生署姑娘以小組的形式與參加者講解關節炎的特性、藥物及物理治療;關節保健運動及避免勞損的方法及學習「長者腰膝保健運動」 |

*有關活動的報名詳情,歡迎親臨或致電本中心查詢。

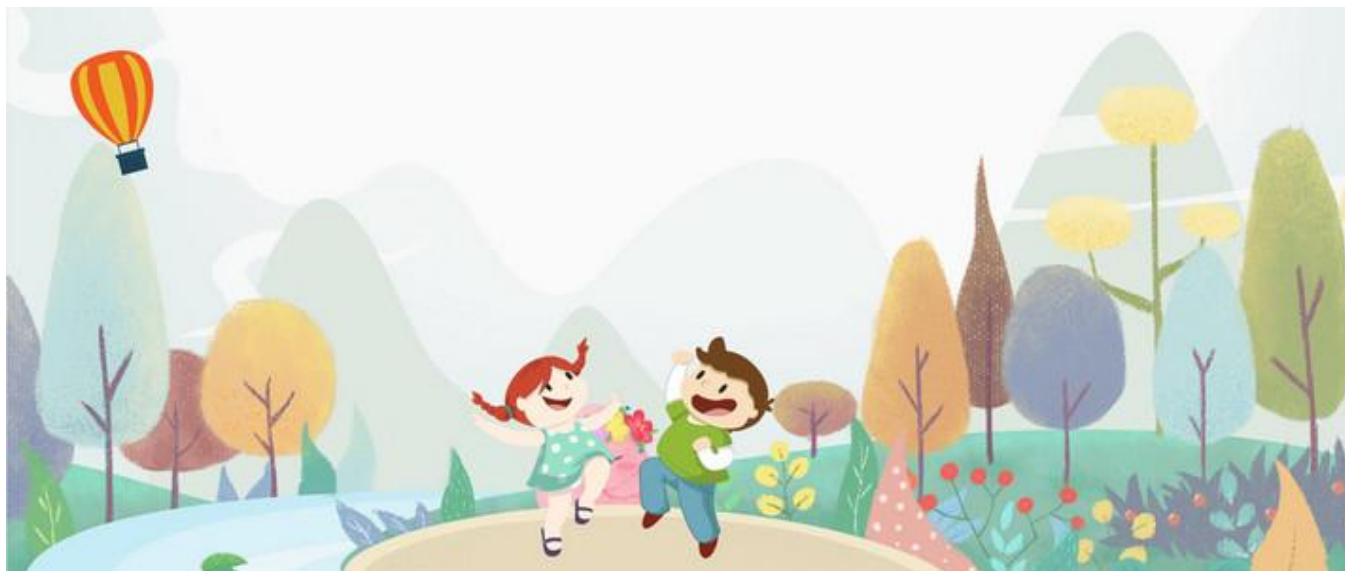


中華傳道會恩光長者鄰舍中心

地址:大埔富善邨善雅樓地下 104-105 室 電話: 2660 8501

| 活動 | 日期/時間 | 地點 | 內容 |
|---------------|--|-----------|--|
| 慎防跌倒小組 | 日期: 2018年10月4及11日、11月8日及12月20日(星期四) 共4節 時間: 上午9時45分至11時15分 | 富善社區會堂會議室 | 認識導致長者跌倒的因素及嚴重後果，從而在生活中實踐預防跌倒的運動。 |
| 護老攻略:溝通多面睇 | 日期: 2018年10月12日(星期五) 時間: 上午9時30分至10時30分 | 本中心禮堂 | 讓工人姐姐認識與長者的溝通技巧，積極與被照顧之長者建立和諧的關係。 |
| 護老知多點:從長者日說敬老 | 日期: 2018年11月9日(星期五) 時間: 上午9時30分至10時30分 | 本中心禮堂 | 認識長者日的意義，肯定長者對社會和家庭之貢獻，並促進在家庭裡建立敬老愛老的風氣。 |
| 護老攻略:簡易保健運動操 | 日期: 2018年11月23日(星期五) 時間: 上午9時30分至10時30分 | 本中心禮堂 | 讓工人姐姐學習一些簡易運動，推動及協助被照顧之長者多做運動。 |

*以上活動費用全免，歡迎社區護老者出席。



救世軍大埔長者社區服務中心

地址：大埔鄉事會街2號大埔社區中心2樓 電話：2653 6811 傳真：2654 7244

健康講座－認識流行性感冒

日期：2018年10月19日(五) 時間：上午9:30-10:30 地點：中心2樓美食坊
內容：流行性感冒的傳播途徑、徵狀及預防方法，一般治療流行性感冒藥物的效用及副作用。

報名日期：由10月2日起可到中心接待處報名

查詢：林蔚欣姑娘

健康講座－糖尿病患者的健康飲食

日期：2018年11月16日(五) 時間：上午9:30-10:30 地點：中心2樓美食坊
內容：糖尿病患者的基本飲食原則，糖尿病患者的營養需要及醣質食物交換法，如何設計一份糖尿病患者的餐單。

報名日期：由11月1日起可到中心接待處報名

查詢：林蔚欣姑娘

護老藝術同「油」系列 (每節主題不同)

日期：2018年10月12日、19日及26日 (逢星期五) 時間：下午2:30-4:00

地點：中心2樓六藝匯館

內容：護老家庭一同體驗以不同工具及物料繪畫的樂趣

對象：護老者會員及家人優先 (有興趣之中心會員可先登記作後備)

費用：\$20 名額：7人

報名：由10月2日起可到中心接待處報名

查詢：蔡翠芬姑娘