



循道衛理楊震社會服務處

悠逸軒

2023年4月-2023年5月

APR 2023 & MAY 2023

中心開放時間：

上午9:00 - 下午6:00 (星期一至五)

上午9:00 - 下午1:00 (星期六)

網址：[www.yang.org.hk](http://www.yang.org.hk)

Facebook：[www.facebook.com/YmmssYtnec](https://www.facebook.com/YmmssYtnec)

電子郵箱：[ytnec@yang.org.hk](mailto:ytnec@yang.org.hk)

電話：3149 4123 傳真：3149 4033

督印人：陳情文

編輯：陳馥婉

## 主題分享

會員義務導師  
鄭華先生題字

白頭搔更短，渾欲不勝簪。

抵萬金。

家書

恨別鳥驚心。

國破山河在，城春草木深。感時花濺淚，



## 「你」想退休生活

退休是不少在職人士嚮往的生活，然而退休是人生一個重要的階段。退休的初期因正處於蜜月效應(Honeymoon effect)中，大部分人覺得自由自在，悠然放鬆，隨心所欲。然而，時間一天一天地過去，有些人開始覺得生活失去了重心，總是缺少了什麼；有些人因為有了很多時間，但卻不知要如何運用，焦慮及煩躁也逐步浮現。

退休帶來的身份角色轉變、經濟狀況變動、社交圈子改變、身體機能或隨著年紀逐步下降等因素影響，無疑地帶來不少的新衝擊。美國心理學家南希·施洛斯伯格(Nancy K. Schlossberg)指出，退休不是一個單純的「日期」，乃是一連串的「轉變」，關鍵在於是否預先做好「退休專案規畫」，並逐步「刻意練習」。以下是節錄衛生署長者健康服務網站的資訊，指出大眾對退休的謬誤，大家不妨細閱，思索一下自己對退休的生活又是如何看待：

### ● 謬誤一：以為退休毋須計劃

研究顯示，對於那些缺乏穩定目標和計劃便退休的人，其適應退休生活會較差



### ● 謬誤二：認為退休後會百無聊賴

研究顯示，那些期望退休後要有充實生活才感滿足的人，跟進其退休後六、七年的生活情況，發現其生活質素，相對於缺乏期望的人適應較佳。

### ● 謬誤三：認為退休代表無用、無價值

研究發現，那些在退休後仍保持積極參與小區活動的人，他們對生活的滿意程度會較高。

### ● 謬誤四：認為退休會令身體健康衰退

其實，在六十至六十五歲之間，身體機能的衰退一般會愈來愈明顯，這正值是退休的年齡，因此容易使人混淆。事實上，一些不健康的生活習慣才是加速身體衰退的真正原因。

退休生活絕對是需要規劃，計劃如何安排過一個自我充實的退休生活，當中包括財務規劃、自我健康管理、閒暇社交安排及與家人相處的協調等等。如你對退休生活規劃有任何疑慮，歡迎與我們的社工溝通，與大家一起規劃精彩充實的「你」想退休生活。

督導主任 陳情文姑娘

# 「悠」您共賞 獎勵計劃




本中心現推出獎勵計劃，  
鼓勵會員邀請親友成為中心會員  
及參與每月例會活動。

## 邀請親友成為中心會員

1. 會員邀請年滿50歲或以上的親友加入本中心，並登記成為會員。
2. 如成功邀請1位親友成為會員，可於獎勵計劃內獲得**10分**。
3. 邀請親友入會次數不限，分數亦按邀請次數計算。
4. 會員可與親友一名前往中心入會，如會員未能陪同親友親臨中心辦理入會手續，可預先與中心職員聯絡。

## 參與每月例會活動

如會員參與每月實體例會（每月第一個星期四 下午2:00-3:00），會員可於獎勵計劃內獲得**5分**。

- ★ 獎勵計劃會分兩個階段進行，結果會每半年總結一次
- ★ 每個階段獲得最高分的3位會員能夠獲得**\$100超市禮券**！  
（如若同時有多於3位會員獲得最高分，則會以抽籤方式決定）
- ★ 本中心對本計劃保留最終決定權



期待有您積極參與！

# 例會宣傳

## 五色飲食 打造健康身體

日期：2023年4月6日(星期四)  
時間：下午2:00 - 3:00  
主持：黃姑娘 及 沈先生  
內容：你有聽過「五色食物」的概念嗎？一起認識「五色食物」與人體健康的關連，並了解相關食譜吧！



## 火，你熄唔熄

日期：2023年5月4日(星期四)  
時間：下午2:00 - 3:00  
主持：薛姑娘 及 黃姑娘  
內容：和你一起了解防火知識，以及於中心體驗火警演習。



地點：中心逸趣坊 及 FACEBOOK直播  
邀請你的親友一同出席吧

## 新「耆」遊戲俱樂部

日期：4月20日及4月27日(四)或  
5月18日及5月25日(四) **\*\*可選  
其中一期  
報名**  
時間：上午10:00-11:00  
內容：齊齊玩任天堂-Switch遊戲！  
遊戲種類包括跳舞、運動、  
反應等。

地點：中心逸趣坊  
對象：中心會員各6位  
查詢：沈先生



報名方法：即日起致電中心報名，  
名額有限，額滿即止。

## 健康我做主(健康檢測)

日期：2023年4月24日(一)及5月29日(一)  
時間：上午9:45-11:15  
內容：由中心義工協助參加者量度身高、  
體重、BMI、血壓、血含氧量及  
使用Inbody身體成份分析儀量度  
身體各項指數

地點：中心逸雅聚  
對象：中心會員16 - 20位  
查詢：沈先生

報名方法：即日起致電中心報名，  
名額有限，額滿即止。





# 悠情逸意

## 4-6月生日會



日期：2023年4月28日(五)

時間：中午12:00-下午2:30

內容：與4-6月生日壽星於城景國際城景閣餐廳慶祝生日，享用自助午餐，每位壽星可獲生日禮物乙份。

名額：中心會員28位

費用：4-6月壽星會員\$188 非壽星會員\$218  
(駿薈會員需另加\$20)

集合地點：油麻地窩打老道23號城景國際1樓

查詢：黃姑娘 / 沈先生

報名方法：

(4-6月壽星優先參與活動，如人數超額，以抽籤形式進行)

即日起可致電中心或親身到接待處登記

截止登記日期：4月11日(二)

公開抽籤日期：4月12日(三)上午10:00

抽籤結果公佈：4月13日(四)上午10:00

\* 將個別通知中籤會員到中心繳費 \*

備註：根據中心守則，活動當天如早上9:00或之後懸掛3號風球或以上、紅/黑色暴雨訊號，活動便會改期或取消

贊助：



老有所為活動計劃  
Opportunities for the Elderly Project



# 麗澤長者學苑

## Fotomo立體相工作坊

(活動由長者學苑發展基金贊助)

日期：2023年5月10日(星期三)

時間：上午10:30-12:30

地點：麗澤中學

對象：60歲或以上長者

名額：12位

費用：\$50

報名方法：4月12日(三)起至5月3日(三)

致電3149 4123登記，如超出名額將進行抽籤，職員會聯絡中籤參加者。



## 門球運動體驗班

門球是高爾夫球與撞球的混血兒，不但規則簡單、輕鬆有趣，而且可以激發腦力、促進身心健康，亦是一項老少皆宜的新興運動。

日期：2023年5月9、16、30日及  
6月13、20、27日(逢星期二) (共6節)

時間：上午10:00-12:00

對象：60歲或以上長者

地點：麗澤中學

名額：12位

費用：\$120

導師：旭日社區體育會門球會導師  
張小姐及陳先生

報名方法：

4月12日(三)至5月2日(二)致電3149 4123登記，  
如超出名額將進行抽籤，職員會聯絡中籤參加者。



查詢：沈先生



# 柔和心境之旅

## 和諧粉彩體驗小組



透過體驗和諧粉彩，讓護老者從繁忙的生活抽離，平靜心靈。  
運用手指調和粉彩的獨特繪畫方式，完成繪畫創作，  
從畫中找到和諧和喜悅，紓緩壓力。

日期：2023年5月12日、5月19日、6月2日、6月9日  
(逢星期五、5月26日暫停)

時間：下午2:30-4:00

地點：中心逸賢坊

對象：中心護老者

名額：4-6位

費用：全免

報名：即日起親臨中心或致電中心報名

查詢：張姑娘

備註：1.參加者不須具備美術基礎

2.參加者需通過護老者壓力評估測試



# 芬蘭木棋體驗班

芬蘭木棋簡單容易上手，玩法很類似保齡球講求  
角度，力度掌握，強調巧打智取，講求策略。

日期：5月11日至6月15日(逢星期四)

時間：下午2:00-3:00

地點：中心逸趣坊

對象：8位中心會員

費用：\$60/位

報名方法：可親臨中心報名及繳費，名額有限，先到先得

查詢：沈先生



# 「腦」友記 與 「阿痛」的約會

## 社區版痛症 自理課程



- 透過課程以保持長者體能，延遲衰老
- 增強長者情緒上之適應能力，建立「與痛同行」之正面態度
- 將痛症管理知識及技巧生活化，維持長者生活獨立性



### 參加者需符合以下條件

1. 60歲或以上 及
2. 患長期痛症超過6個月或以上，  
並已接受醫生診治 及
3. 生活及情緒受困擾 及
4. 蒙特利爾認知評估香港版(HK-MoCA)低於16個百分比，  
等於或高於 2個百分比 及
5. 小學或以上程度，能讀寫中文

**對象：**  
輕度認知障礙症長者  
歡迎護老者(包括傭工)  
陪同長者參與

如有意參加，即日起親臨中心或致電中心電話  
3149 4123留名登記，待社工確認參加資格  
查詢：張姑娘

# 伴「腦」 「護」航服務



## 智齒齊保健

日期：2023年4月24日（星期一）

時間：上午10:30 - 11:30

地點：中心逸趣坊

內容：由盈愛·笑容基金有限公司與長者及照顧者分享如何自我保持口腔健康，增加參加者對認知障礙症和口腔健康的認識、講解口腔健康對認知障礙長者的重要性、長者常見的口腔問題及預防口腔問題的方法，以預防及減慢認知障礙惡化。

對象：初期認知障礙症長者及照顧者(優先) 及 中心會員

名額：20位

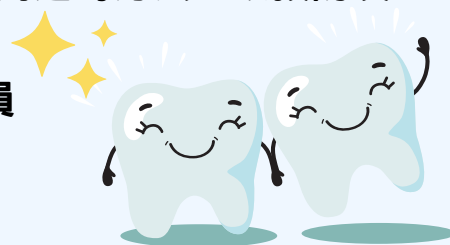
費用：全免

協辦機構：盈愛·笑容基金有限公司

報名：即日起至4月15日(六) 親臨中心或致電中心登記，待社工確認參加資格。

查詢：張姑娘

口腔健康與  
認知障礙有關？



## 護「腦」茶座



日期：4月15日（星期六）及 5月6日（星期六）

時間：上午10:30-11:30

地點：中心逸趣坊

內容：集合需照顧認知障礙症長者的護老者，一起分享照顧心得及經驗，建立一群同路人互動互勉。並分享照顧技巧、社區資源等，以增強護老者對認知障礙症的了解。

對象：照顧認知障礙症長者之護老者

名額：10位

費用：全免

報名：即日起親臨中心或致電中心登記，  
社工聯絡後符合資格便可參加活動。

查詢：張姑娘



## 認知障礙症初步檢測服務

有無試過善忘、記憶不到某些事情，擔心自己會否是認知障礙症？如你希望了解更多或作評估，歡迎參與由社工進行的認知障礙症初步檢測！

日期：2023年4月至5月

時間：中心開放時間

地點：本中心

內容：為中心會員及長者提供認知障礙症初步檢測若發現有懷疑及初期認知障礙症的個案，可作出適當的跟進及轉介。

對象：中心會員及護老者

費用：全免

報名：即日起致電中心與張姑娘預約評估時間

備註：評估時間大約1小時左右

查詢：張姑娘





# 電子通訊



若你想以電子通訊what'sapp接收中心最新活動資訊，請先儲存中心電話號碼51697750至通訊錄，再what'sapp「我想接收中心資訊」。如需協助，歡迎向職員查詢。

**請注意**

- 1.中心手機電話只供文字通訊，若有任何查詢，請致電中心電話3149 4123。
- 2.若你沒有儲存中心手機電話至通訊錄，將無法收到本中心群發訊息。



# 歡樂今朝



## 網上問答遊戲



逢星期二及四，早上十點，中心將透過what'sapp傳送「歡樂今朝」網上問答遊戲給參加者，如你未曾而有興趣參加遊戲，請先儲存中心電話號碼51697750至通訊錄，再what'sapp「我想參加歡樂今朝」給我們。遊戲亦會同步上傳到中心FACEBOOK頁面。如需協助，歡迎向職員查詢。



每月設**活躍之星** / **歡樂之星** / **精靈之星**

人人都有機會摘星贏取豐富獎品!!!

“

各位老友記、護老者、義工大家好，我是新到職的社工季櫻翹姑娘，很高興可以加入悠逸軒這個大家庭。我的興趣是製作紙劇場手工和畫和諧粉彩，亦喜歡玩桌上遊戲，希望有機會和大家切磋棋藝。我亦喜歡認識新朋友，如果大家有空來到中心，不用害羞，可以找我打個招呼和聊天。未來我將會主要負責護老者活動及V-Power特工隊。盼望之後的活動能認識大家。

”

## 護老桌遊



# 手眼協調訓練工作坊

**日期：**2023年5月5日(五)

**時間：**下午2:00 – 3:00

**地點：**中心逸賢坊

**內容：**教授訓練手眼協調的桌上遊戲，探討桌上遊戲如何訓練長者的手眼協調及認知能力

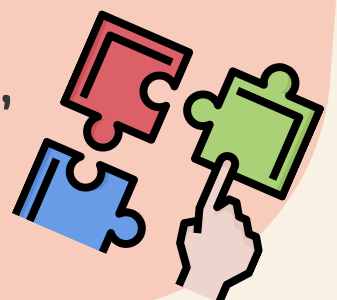
**名額：**8位

**對象：**中心護老者

**費用：**\$20

**報名：**即日起至4月14日(五) 致電中心登記，如超出名額將會進行抽籤。

**查詢：**31494123 (季姑娘)



# 照顧我有 SAY

互相扶持，陪你到老

從 50 至 90 歲的不同人生階段中，夫婦需適應不同的角色轉變。隨着面對退休後生活模式的適應和價值觀的改變，夫婦彼此在家中相處的時間增加，這可能導致彼此之間出現溝通困難及爭執。此外，隨着年齡的增長，身體狀況轉弱，也會增加對方的照顧壓力。因此，本年度護老者服務將透過多元化的護老者支援服務，舉辦夫婦聯誼活動，一起培養興趣愛好，增進彼此之間的了解和尊重。中心亦會邀請不同的團體舉辦護老者講座和工作坊，以舒緩照顧者的照顧壓力，提升照顧技巧，並加強夫婦及家庭成員之間的關係。

護老者服務 社工季姑娘



★ LOVE ★  
MYSELF

## 照顧長者前，請先好好照顧自己

近年我與護老者同行，發現大部分的護老者有著自我奉獻的精神，對於照顧事務過於盡責，是好事，亦是壞事。一天當中，你是否曾抽空一兩個小時好好關顧自己？關心一下自己的狀態，照顧一下自己的需要。來年我期望以「自我關顧」的主題舉辦一系列的護老者活動，與你一起練習照顧自己。休息是為走更長的路，在這漫漫的照顧長路，路途雖然崎嶇，但我陪你欣賞路程中的美好風景。相信這一路累積的經驗，亦是我們往後人生中最寶貴的智慧。親愛的護老者們，辛苦你們啦～記得你不是孤單一人，我陪著你。

護老者支援及外展服務 社工陳姑娘



# 中心講座及活動

## 齊來鬆一鬆



日期：2023年4月19日(星期三)

時間：下午2:00 - 3:00

地點：中心逸趣坊

內容：透過了解自助按摩，學習一般手力按摩正確的方法和 safety 要點，舒緩照顧者壓力。

講者：衛生署 長者健康外展分隊  
護士 陳姑娘

對象：中心護老者

名額：20-40位

費用：全免

報名：即日起親臨中心或致電中心

報名，名額有限，額滿即止。

查詢：陳姑娘



## 樂齡家居睇真D



日期：2023年5月8日(星期一)

時間：下午2:00-3:30

地點：房協長者安居資源中心

內容：隨著年齡漸長，長者對家居環境的需要亦會改變。透過參觀兩個適合不同長者居住的模擬單位，以及了解嶄新的樂齡科技產品及長者友善輔助工具，以提升家居安全，舒緩護老者壓力。

名額：15-20位

對象：中心護老者

費用：全免

報名方法：即日起至5月4日(四)致電中心登記，如超出名額將會抽籤。

備註：請下午1：45於駿發花園麥當勞正門對出空地集合

(成功報名者將於活動前獲訊息提醒及集合地點照片作參考)

查詢：陳姑娘



# 中心講座及活動

## 手工樂園-絲綢花

日期：2023年5月11日(星期四)

時間：下午2:00-4:00

地點：中心逸趣坊

內容：教授基本的絲綢花製作技巧。中心登記，如超出名額將會抽籤。

導師：會員 李綺梅女士

名額：10位中心會員

費用：\$20

報名方法：即日起至5月5日(五)致電

查詢：沈先生



## 護老者性格透視工作坊



日期：2023年5月15日(星期一)

時間：上午9:45-12:00

地點：中心逸趣坊

內容：透過專業可靠的個性分析工具，了解不同的性格氣質傾向，促進與被照顧長者的關係，舒緩照顧壓力。

導師：性格透視®認可(一級)導師

陳姑娘

對象：12-18名 中心護老者

費用：\$30

報名方法：即日起至5月12日(五)致電

中心登記，如超出名額將會抽籤。

查詢：陳姑娘



## 你的血管健康嗎?



日期：2023年5月22日(星期一)

時間：下午2:15 - 3:15

地點：中心逸趣坊

內容：運用儀器測試參加者的血管柔軟度及狀況，以保持血管健康，減低中風的風險。

講者：雅培公司專責職員

對象：中心護老者及會員

名額：15-20位

費用：全免

報名方法：即日起至5月15日(一)致電

中心登記，額滿即止。

查詢：黃姑娘

備註：參加者將按時間次序做測試。





# 護老者休憩站

與循道衛理楊震社會服務處旺角綜合家庭服務中心合作：

提供長者**短暫看顧(Respite)服務**，讓護老者能得到**短暫的休息(Rest)**或能處理其他生活事務，**紓緩(Release)護老者照顧壓力**。

## 申請資格

### 長者

- 60歲或以上
- 適合過群體生活，例如沒有侵略或暴力行為
- 沒有患傳染病
- 需通過日常生活活動量表
- 居住於油尖旺區

### 護老者

- 正照顧60歲或以上長者
- 需完成中心照顧者登記表
- 需通過照顧者壓力評估
- 所照顧長者需居住於油尖旺區

**長者及護老者必須皆通過評估才能申請服務**



要去覆診

想去銀行



想參加朋友聚會

想休息下

想嘆杯咖啡



要照顧老友記，行唔開點算啊？



長者在托管期間，由長者義工提供：

桌上遊戲 / 認知訓練



智醒運動



社交活動

以多元方式支援護老者，你可參與護老者舒壓工作坊，亦可以安置長者於休憩站，爭取時間處理個人事務或享受個人時間 (ME TIME)。

**由2023年4月開始**

**接受留名登記**

地點：文蔚街咖啡店

費用：全免

申請 / 查詢：31494123 陳姑娘

鳴謝：循道衛理楊震社會服務處  
旺角綜合家庭服務中心



# 「照住您照顧者家庭生活平台」 中青年義工招募及培訓

本中心正營辦為期兩年的「照住您照顧者家庭生活平台」計劃，旨在推廣社會大眾關注照顧者的精神健康，並及早識別有高危照顧壓力的家庭，透過提供多元化服務，包括暫託服務、物資及身心社靈等照顧者支援，讓照顧者獲得喘息的空間。

此計劃同時需要招募區內的中青年人士作「街坊Lighter」義工協助，提供支援服務，讓中青年人士在社區內發揮互助互愛精神！



## 義工培訓內容

### • 17/4 (一) 10:00-12:00

物理治療師主講：講解使用輪椅、防跌須知

### • 19/4 (三) 10:00-11:30

照顧有特殊學習需要兒童（自閉症及過度活躍症）的技巧1

### • 24/4 (一) 10:00-12:00

物理治療師主講：兒童坐姿及腰背伸展、預防脊柱側彎

### • 26/4 (三) 10:00-11:30

照顧有特殊學習需要兒童（自閉症及過度活躍症）的技巧2

### • 2/5 (二) 10:00-13:00

職業治療師主講：

1. 認知障礙症患者的常見行為、情緒問題及處方法
2. 認知障礙症患者的基本溝通及照顧技巧
3. 認知障礙症照顧者常見困難及壓力處理



## 義工招募

1. 成熟、有愛心、有責任感
2. 有照顧經驗
3. 每星期願意付出2小時
4. 40歲或以上人士

## 義工工作

1. 看顧及陪伴被照顧者
2. 與被照顧者進行不同活動

例如：簡單伸展運動、玩遊戲等)

## 培訓地點

悠逸軒 及 旺角彌敦道736號地下 (近始創中心)  
義工必須出席全部培訓課程，並於照顧者休憩站當值



報名及查詢  
陳姑娘

# 偶到活動



## 偶到活動項目及時段

第一節 09:30-10:30	桌上遊戲 借用	健體器材	互動負重 運動儀	按摩椅	電腦借用
第二節 11:00-12:00	下午時段 14:00 - 17:30	每人限時使用 15分鐘	每人限時使用 20分鐘	每人限時使用 15分鐘	每人限時使用 1小時
設施消毒時段 12:00-14:00					
第三節 14:00-15:00	每枱限4人 進行遊戲	每節最多4人 輪候	每節最多3人 輪候	每節最多4人 輪候	每節最多2人 借用
第四節 15:30-16:30					

除了借閱刊物外，進行以上活動前需要到接待處作簡單登記，以便職員安排。

購買 奶粉安排 (指定日期即 場售賣奶粉)	雅培: 2023年4月6日 及 2023年5月4日(星期四) 【下午3:15 - 4:45】  三花: 將安排於6月發售	即日起致電中心預約索取時間籌號		黃惠娟 姑娘 及 奶粉 公司 職員
		金裝加營素\$173	低糖加營素\$178	
		怡保康 \$215.5	活力加營素 \$215	
		三花高鈣健骨低脂 \$75	三花雙效/三效降醇\$100	
		三花高鈣活關節低脂肪\$85	三花柏齡 \$75	



循道衛理楊震社會服務處  
悠逸軒



歡迎登入中心Facebook  
了解更多資訊

地址: 九龍尖沙咀柯士甸道西1號1樓103室

電話: 31494123 傳真: 31494033

網址: <http://www.yang.org.hk> Email: [ytnc@yang.org.hk](mailto:ytnc@yang.org.hk)

印刷品