



救世軍油麻地長者社區服務中心  
發展、教育及社交服務隊



2024年3月



資麻Guide



談情說愛

## 談情說愛



二月十四日情人節，人們向自己的摯愛表達情感。當世人講愛情時，往往只想到年輕人，較少談及長者的愛情。究竟長者的愛情與年輕人的愛情有何區別？

在哲學中，愛情被視為一種人際關係，包括對他人的關心、尊重和奉獻。長者的愛情表現更成熟和穩定，更注重互相支持、理解和尊重。明白愛情的珍貴和脆弱，更願意經營和培養這份感情。長者從彼此的陪伴中獲得安慰和幸福，共同面對挑戰彼此扶持。

美國心理學家艾瑞克·艾里克森 ( Erik Erikson ) 提出的「人生八階」發展理論，當中提出的晚年期，65歲及以上的生命階段。在這階段中，人們面臨著身體和認知功能變化，對自己和生命終結的思考。而晚年期亦是一個已經歷豐富愛情的發展階段，以下為此階段的正向發展：

**共同成長：**夫妻之間已經經歷了很多成長和挑戰。他們完成了職業生涯，有更多的時間和精力投入到彼此的關係中。夫妻可以追求共同興趣和目標，通過互相支持和鼓勵來實現個人成長。晚年期的愛情強調夫妻之間的合作、共享和相互依賴。

**連結新的關係：**除了伴侶關係，晚年期的愛情也可以在社會中連結新的關係，包括與朋友、家人和社區的互動。這些連結可以提供情感支援和豐富人際關係，對晚年期的愛情和發展有著重要影響。

**探索生命意義：**隨著年齡的增長，感到生命是有限的。這種意識可以激勵重新評估自己的價值觀、人生目標和關係。強調對個人成長和生命意義的追求，並致力於與他人建立有意義和有價值的關係。

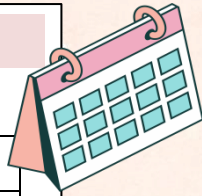
總括來說，晚年期的愛情和發展是一個豐富和有意義的階段。每個人的晚年期愛情觀和發展可能因個人經歷、價值觀和關係型態而有所差異，但它們都反映了晚年期特定的生活階段和情感需求。



### 3 月月會安排

敬請各組會員留意以下月會安排：

	星期一及二組	星期三、四及五組	下午組(六組)
日期	3月19日(星期二)	3月20日(星期三)	3月20日(星期三)
時間	上午 9:00 – 10:30	上午 9:00 – 10:30	下午 1:30 – 3:00
地點	中心三樓活動室		



### 偶到送大禮

為了吸引各位會員多點到訪我們的中心，我們將每月增設一項特別的活動來鼓勵大家參與。從 2024 年 2 月 1 日開始，我們將開始統計每位會員到訪中心的次數。而在每個月，我們將選出到訪次數最高的 30 位幸運會員，並送上一份特別的「每月偶到大獎」。得獎名單將在下個月的月刊中公布，同時我們也會個別通知得獎者前來中心領取獎品。這是一個讓大家更加熱衷於到訪中心的機會，不僅可以享受中心的各項設施和活動，還有機會贏得令人期待的驚喜大獎。我們期待著您的光臨！



### 突發驚喜

我們中心最近推出了一系列令人驚喜的突發活動，特別為我們的會員們準備。

我們將通過 WhatsApp 向大家發放這些活動的相關資訊，而且每個活動都是先到先得的形式，所以要抓緊時間參加。密切關注中心的 WhatsApp 資訊，不要錯過哦！

## 免費活動推介

### 健康講座

為加強會員對健康的關注和建立良好生活習慣，中心定期舉辦健康講座，並邀請專業人士講解，歡迎會員踴躍參加。2024 年 3 月主題：健康資訊系列：癌症關注系列。

日期	講座主題	講者
7/3/2024(四)	皮膚告訴我們的徵兆	程序工作員
14/3/2024(四)	改寫痛症日記	程序工作員
21/3/2024(四)	無力也該運動嗎?	程序工作員
28/3/2024(四)	撐住癌病人	註冊社工黃萃基先生

時間：下午 1:45–2:45 地點：中心友禮軒及友智軒 名額：50 人

備註：(1) 以上講座內容或講者如有任何更改，則以講座當日為準。

(2) 以上講座形式如有任何更改，將會個別通知為準。

報名日期：24 年 2 月 20 日至 3 月 13 日(星期三) 中午 12 時正

查詢及報名：可致電 2332 0005 與長者支援服務隊社工聯絡



## 輕歌漫舞

輕歌漫舞歡迎喜歡唱歌、聽歌或跳舞的會員參加，逢星期三，下午 2:00-4:00 在中心友禮軒及友智軒舉行(月會週及特別活動除外)。參加者更可自備 VCD 或 DVD 碟，獻唱自己的「飲歌」。無需報名，即時入場就可以啦！

3 月份輕歌漫舞時段：3 月 6、13、27 日

查詢：請與黃瑞連姑娘聯絡



## 「長者抑鬱與認知障礙」健康講座

內容：1.認識晚年抑鬱      2.認識認知障礙      3.認識抑鬱與認知障礙之間的關係

日期：3 月 26 日(二)

時間：下午 2:30-3:45

地點：中心友信軒

對象：60 歲或以上長者      名額：24 人

報名：於 2 月月會後報名，每節名額 8 人

查詢：請與樂齡同行計劃何文輝先生聯絡

## 娛樂廣場-春日篇

由長委會委員組成「娛樂廣場義工服務組」，為中心會員策劃及推行活動，每週設有不同的主題，另外還有普通話時段及集體有獎遊戲，為會員帶來一個開心愉快的星期五下午。

時間：下午 2:00 - 3:00

地點：中心友禮軒及友智軒

查詢：請與黃崇雅先生聯絡

對象：中心會員

每場名額：39 人

主題	主題內容	日期
放眼新視野	介紹社會新發展，提倡環保及保育的重要性。	3月1日(五)
一起走過	介紹香港歷史及民俗文化，探討地道特色傳統於現今社會的傳承與發展。	3月8日(五)
玩轉旅遊	介紹旅遊熱點，認識當地文化。	3月15日(五)
戲曲天地	認識中國歷史及詩詞，欣賞經典金曲/粵曲。	3月22日(五)

報名：於 2 月月會後報名，每節名額 13 人

## 「我健康·我主理」樂齡科技展 2024

科技日漸在生活每個層面被廣泛應用，結合老齡學而成的「樂齡科技」，能幫助長者過上更有質素的晚年生活。是次舉辦的「我健康·我主理」樂齡科技展，設立多個攤位及小型講座介紹不同樂齡科技產品和相關資訊，讓大家可以親身體驗樂齡科技產品之餘，亦能釋除不少疑慮，日後更願意使用樂齡科技改善生活和管理自身健康。

日期：3 月 16 日 (六)

時間：下午 2:00-4:00

地點：中心 3 樓

對象：中心會員

名額：不限

報名：於 2 月月會後報名，索取活動門票

查詢：請與社工黃萃基先生聯絡

## 齊齊 Bingo

Bingo 是一個受歡迎的社交遊戲，無論是年輕還是年長的朋友都可以參與。大家將有機會贏得小獎品。中心會提供 Bingo 卡片和遊戲設備，無論您是 Bingo 遊戲的新手還是經驗豐富的玩家，都歡迎參與。

對象：中心會員

名額：21 人

日期：3 月 6 日(三)      時間：上午 11:00-中午 12:00

地點：中心友信軒

報名：於 2 月月會後報名，每節名額 7 人

查詢：請與杜家汶姑娘聯絡

## 甜蜜蜜

我們將於海洋公園內進行不同任務活動。透過參與不同角色作出互動，協助了解自己及與伴侶相處的模式。更讓各情侶於海灣餐廳用膳，從而締造浪漫溫馨的回憶，為愛情保溫。

日期：3 月 18 日(一)

時間：上午 9:30-下午 4:00

地點：海洋公園

對象：中心 65 歲或以上的情侶會員 (需一同出席)

餘額：3 對情侶

費用：兩位合共\$200 (已包海灣餐廳午膳費用)

報名：於 2 月月會後及接待處報名(請攜同伴侶會員証一同報名)

查詢：請與林國浚先生或汪佩儀姑娘聯絡

備註：需自備車費及長者卡(進場時必需出示)



## 剪髮服務(12)

由富有經驗的義工為有需要之會員提供剪髮服務。參加者請先自行洗頭。

日期：3 月 9 日(六)

時間：下午 1:45-3:30

地點：中心友信軒

對象：中心會員

名額：30 人

費用：\$8

報名：於 2 月月會後及接待處報名

查詢：請與高嘉欣姑娘聯絡

備註：活動前會以 WhatsApp 通知當日出席時間

## 沙頭角神秘之旅

由今年 1 月起，政府進一步開放沙頭角更多範圍給自由行遊覽，但仍需預先申請《電子旅遊禁區證》才可入區探索，故是次中心已申請證件，與大家一同遊覽沙頭角禁區內的風貌，而中午會到沙頭角農莊遊覽鏡蓉書屋、製作茶菓及享用盆菜午宴。

日期：3 月 26 日(二)

時間：上午 8:45(中心集合)-約下午 4:30(解散)

名額：48 人

對象及費用：中心會員\$290；

會員親友\$310 (每位會員

可邀請最多兩位親友)

報名：於 2 月月會後報名

查詢：請與高嘉欣姑娘聯絡

備註：如需與朋友同席，請報名時一併告知中心職員，以便安排。

### 客家盆菜餐單 (10 人/席)

客家炆腩肉	豉油皇蝦	蠔皇花菇	炭燒燒鴨
走地切雞	爽脆豬皮	香滑枝竹	清甜蘿蔔
野味豆腐卜	健康鮑片	嫩滑雲耳	翠綠蔬

## 網上活動

參加 Zoom 活動的中心會員，需懂得使用 Zoom 程式；費用：全免；報名：於月月會後，致電中心登記。

### 「Zoom 住玩」

同大家玩下小遊戲、資訊分享、手眼協調運動等 (每節內容不同)

時間：上午 10:00-10:30

日期	查詢及負責職員	日期	查詢及負責職員
3 月 5 日(二)	林國浚先生 杜家汶姑娘	3 月 12 日(二)	林國浚先生

星期一	星期二	星期三
3月會員月會開會時間 (地點：中心活動室)： 3月19、20日：上午9:00及3月20日：下午1:30 活動及課程舉辦地點： (副)(會)表示於中心P樓之副堂及會議室；(禮)表示於中心1樓禮堂； (駿)表示於駿發花園二期地下D舖；(地下)表示於中心地下會議室 (官)表示於官涌體育館六樓舞蹈室 ※ 以上活動安排，如有任何調動或更改，以中心報告為準 ※		
廿四 4 9:00 國畫班(4) 9:00 Google助理(24) 9:15 山水畫初班(4)(副) 9:30 長委會會議(會) 10:45 Zoom 視像通訊(22) 11:00 山水畫高班(4)(副) 1:00 寫意白描班(4)(副) 1:45 手工藝志趣會 2:30 繪畫裝裱技巧班(4)(副)	驚蟄 5 9:00 集體舞(5)(官) 9:00 紅十字會長者義工隊 10:00 ZOOM 住玩 11:00 唱好歌 Sing(3)(副) 2:00 樂齡社交康樂小組 2:15 社交舞(3)(官) 2:15 樂舞坊(5)	廿六 6 9:00 瑜伽樂(4A)(官) 10:00 編織班(4) 10:35 瑜伽樂(4B)(官) 11:00 齊齊 BINGO 1:35 書法高班(4)(副) 2:00 輕歌漫舞/會員茶水站 2:15 脊椎螺旋伸展班(4)(官) 3:30 書法初班(4)(副) 4:30 聽歌學英文(2)
初二 11 9:00 OTG 記憶棒(8) 9:00 國畫班(4) 9:15 山水畫初班(4)(副) 10:45 支付寶(16) 11:00 山水畫高班(4)(副) 1:00 寫意白描班(4)(副) 2:30 繪畫裝裱技巧班(4)(副)	初三 12 9:00 集體舞(5)(官) 9:00 紅十字會長者義工隊 9:30 「耆」源講堂(四)： 長期護理服務知多啲 9:30 「暮齡自在」計劃- 拍攝日(中環大館) 10:00 ZOOM 住玩 11:00 唱好歌 Sing(3)(副) 2:00 樂齡社交康樂小組 2:15 社交舞(3)(官) 5:30 人約黃昏後	初四 13 9:00 瑜伽樂(4A)(官) 10:00 編織班(4) 10:35 瑜伽樂(4B)(官) 1:35 書法高班(4)(副) 2:00 輕歌漫舞/會員茶水站 2:15 脊椎螺旋伸展班(4)(官) 3:30 書法初班(4)(副) 4:30 聽歌學英文(2)
初九 18 9:00 國畫班(4) 9:00 OTG 記憶棒(8) 9:15 山水畫初班(4)(副) 9:30 甜蜜蜜 10:45 支付寶(16) 11:00 山水畫高班(4)(副) 1:00 寫意白描班(4)(副) 2:30 繪畫裝裱技巧班(4)(副)	初十 19 9:00 星期一及二組會員大會 9:00 集體舞(5)(官) 11:00 唱好歌 Sing(3)(副) 2:15 社交舞(3)(官) 2:15 樂舞坊(5)	春分 20 9:00 星期三、四及五組會員大會 9:00/10:35 瑜伽樂(4A)/(4B)(官) 1:30 下午組會員大會 1:35 書法高班(4)(副) 2:15 脊椎螺旋伸展班(4)(官) 3:30 書法初班(4)(副) 4:30 聽歌學英文(2)
十六 25 9:00 OTG 記憶棒(8) 10:45 支付寶(16) 2:00 手工藝志趣會- 繽紛手工日 2:00 「活得自在」同學會 2324(二)(P)(會)	十七 26 8:45 沙頭角神秘之旅 9:00 紅十字會長者義工隊 10:00 「活得自在」輕鬆操 2:30 「長者抑鬱與認知 障礙」健康講座	十八 27 2:00 輕歌漫舞/會員茶水站 4:30 聽歌學英文(2)

星期四	星期五	星期六
	廿一 1 9:30 Google 地圖(14) 9:30 駿發健康體驗館暨 同一屋簷下(駿) 10:00 伸展健康舞(4)(官) 11:00 手語教室 2:00 娛樂廣場-放眼新視野	廿二 2 9:00 粵曲班(4) 9:00 Android 進階班(8) 10:45 智方便(4) 2:00 吹水茶聚(4)
廿七 7 9:00 「暮齡自在」計劃-工作坊 9:00 太極班(4)(官) 9:30 長委退修日(梁顯利 3/F) 10:35 太極扇(4)(官) 1:45 健康講座- 皮膚告訴我們的徵兆 2:00 會員茶水站 2:00 帶氧健身操(4)(官) 3:00 「宜家」做運動(4)(官)	廿八 8 9:30 駿發健康體驗館暨 同一屋簷下(駿) 9:30 Google 地圖(14) 10:00 伸展健康舞(4)(官) 2:00 娛樂廣場-一起走過	廿九 9 9:00 粵曲班(4) 9:00 Android 進階班(8) 10:45 智方便(4) 1:45 剪髮服務(12)
初五 14 9:00 太極班(4)(官) 10:35 太極扇(4)(官) 1:15 編鈎樂耆中(4) 1:45 健康講座-改寫痛症日記 2:00 會員茶水站 2:00 帶氧健身操(4)(官) 3:00 「宜家」做運動(4)(官) 3:15 塑塑小畫家(2)	初六 15 9:30 Google 地圖(14) 9:30 駿發健康體驗館暨 同一屋簷下(駿) 10:00 伸展健康舞(4)(官) 11:00 手語教室 2:00 娛樂廣場- 玩轉旅遊	初七 16 9:00 粵曲班(4) 9:00 Android 進階班(8) 10:45 智方便(4) 2:00 「我健康·我主理」 樂齡科技展 2024
十二 21 9:00 太極班(4)(官) 10:35 太極扇(4)(官) 1:15 編鈎樂耆中(4) 1:45 健康講座-無力也該運動嗎? 2:00 會員茶水站 2:00 帶氧健身操(4)(官) 3:00 「宜家」做運動(4)(官) 3:15 塑塑小畫家(2)	十三 22 9:30 駿發健康體驗館暨 同一屋簷下(駿) 10:00 伸展健康舞(4)(官) 11:00 手語教室 2:00 娛樂廣場-戲曲天地	十四 24 9:00 粵曲班(4)
十九 28 1:45 健康講座-撐住癌病人 2:00 會員茶水站	廿 29 <b>耶穌受難節</b>	廿一 30 <b>耶穌受難節</b>  <b>翌日</b>

### 椅子瑜珈班(1)

無論你是什麼年紀，下肢經過多年來的運用及受力，永遠膝蓋都會最早出現勞損及痛症，再加上香港人生活忙碌，缺乏運動下會有肌肉流失的情況。而椅子瑜珈課程合適坐在地上有困難的人士，在椅子上進行瑜珈伸展運動，可減少站立運動對身體的負擔及勞損，緩和疼痛，從而得到放鬆肌肉，提高關節的靈活性及循序漸進地增強下肢肌力，減少跌倒風險。

導師：陳宇琪女士

	A 班	B 班
日期：	4 月 9 日-6 月 18 日(二)	4 月 9 日-6 月 18 日(二)
時間：	下午 2:00-3:00	下午 3:30-4:00
地點：	P 樓副堂	P 樓副堂
對象：	55-70 歲之會員	70 歲或以上之會員
費用：	\$715 (11 堂)	\$715 (11 堂)
名額：	15 人	15 人
查詢：	請與高嘉欣姑娘聯絡	

報名：兩班為二選一，並於 2 月月會後報名

### 樂舞坊(1)

歡迎對中國舞有興趣的女會員參加，學習不同的中國民俗舞，更有機會公開表演，推廣舞蹈運動。

導師：彭雪怡女士

日期：4 月 9 日 -6 月 11 日(二)

時間：下午 2:15-3:45

地點：中心友禮軒及友智軒

名額：14 人

費用：\$80 (8 堂) (參加者須自備或自費購買舞蹈用品或舞衣)

報名及查詢：為了讓參加者更了解課程的目的及要求，參加者請於報名前與黃瑞連姑娘聯絡

### 健雋俱樂部活動推介

歡迎會員參加健雋俱樂部的活動。以下活動報名：於 2 月月會後即場報名。

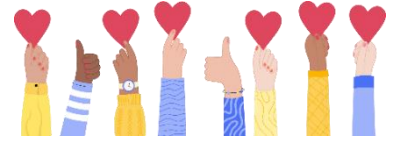
名稱	內容	時段	費用	地點	導師/負責人
吹水茶聚 (4)	茶聚主題是預設醫療指示，為自己未雨綢繆，後顧無休。同時讓你認識新朋友，並介紹 4-6 月中心活動。歡迎 55-75 歲的會員參加。	3 月 2 日(六) 2:00-3:30pm	全免	中心 全場	健雋坊組員/ 黃瑞連姑娘
人約 黃昏後	邀約大家黃昏時暢遊青衣回歸徑，在欣賞青馬大橋及藍巴勒海峽的日落美景。備註：行夜山有一定程度的危險性，各位需衡量個人能力及安全。需自備電筒及車費。	3 月 12 日(二) 5:30-7:30pm	\$10	青衣 港鐵站 集合	林國浚先生/ 黃瑞連姑娘



## 2023-2024 年義時 GO 計劃 2.0 完結通告

各位義工，

感謝大家在過去一年奉獻和支持。現向大家宣布，2023-2024 年義時 GO 計劃 2.0 將於 2024 年 3 月完結。



請各位義工注意以下事項：

時數記錄：義工的時數記錄將截至 2024 年 2 月 29 日。請確保在該日期前將你的義工時數填妥，以及請負責同工進行簽署。

禮物心願清單：請在 2024 年 3 月 9 日之前向杜姑娘提交你的禮物心願清單。你可以在中心開放時親自到中心，並向杜姑娘領取一張心願清單，以填寫您的心願。

獎勵發放：中心將根據你的時數累計和禮物心願清單進行獎勵的安排，並在適當的時間通知你領取禮物的方式和地點。

如果您有任何問題或疑慮，請隨時與杜姑娘聯繫。再次感謝您的奉獻和支持。

## 獨居長者活動推介

### 駿發健康體驗館 暨 同一屋簷下

為讓大家積極改善個人健康狀況，現邀請您來參加『健康體驗館』，一同體驗有趣的活動、齊做強身運動、學習不同的健康知識，以有助改善健康上的各種問題，做個健康快樂人！

日期：3月1、8、15、22日(星期五)

時間：上午 9:30 -10:30

地點：油麻地眾坊街 3 號駿發花園地下 D 號舖

名額：10 人

對象：區內獨居/兩老長者 (\*已登記長者支援服務會員\*)

費用：全免

備註：此活動邀請 **從未參加**『駿發健康體驗館』的區內獨居 / 兩老長者報名

報名日期：24 年 2 月 20 日至 3 月 1 日

查詢：可致電 2332 0005 與長者支援服務隊社工聯絡

### 「耆」源講堂(四)：長期護理服務知多啲

想申請院舍，但不知道自己是否合乎資格？除了入住院舍，申請到戶家居照顧服務或使用日間中心服務又是否一個選擇？活動當日將有註冊社工為大家拆解究竟什麼是長期護理服務，並講解申請方法等資訊！

日期：2024 年 3 月 12 日(星期二)

時間：上午 9:30-10:30

地點：中心友禮軒及友智軒

費用：全免

名額：30 人

對象：區內獨居/兩老長者優先 (\*已登記長者支援服務會員優先\*)

報名日期：24 年 2 月 20 日至 3 月 12 日

查詢：可致電 2332 0005 與社工黃萃基先生聯絡

## 數碼志趣會課程推介

數碼志趣會與會員分享智能電話應用，有興趣會員請先向詢問處登記，報名將按登記時的次序，有專人致電通知到中心報名。以下手機課程之上課地點：中心議事室；名額 8 人；如有查詢，請與黃崇雅先生聯絡。備註：手機班學員必須自備智能手機上課。

名稱	內容	時段	費用
<b>Android 進階班(8)</b>	認識手機檔案，備忘錄應用，基本相片編輯，設定私隱等，適合對 Android 手機有基本認識的會員報讀。	2 月 24 日- 3 月 16 日(六) 9:00-10:30am	\$30 (4 堂)
<b>智方便(4)</b>	一個「智方便」帳戶，就可以協助用戶進入不同的網上服務，不需要記下不同的網上服務登入名稱及密碼。	2 月 24 日- 3 月 16 日(六) 10:45am-12:15pm	\$30 (4 堂)
<b>Google 助理 (24)</b>	Google 助理可隨時隨地提供協助，管理日程表、操控手機程式，甚至享受娛樂等。	2 月 26 日及 3 月 4 日(一) 9:00-10:30am	\$20 (2 堂)
<b>Zoom 視像通訊(22)</b>	透過 Zoom 手機程式，可與朋友會面，不用親身見面，都可保持聯絡，不受地域限制。	2 月 26 日及 3 月 4 日(一) 10:45am-12:15pm	\$20 (2 堂)
<b>OTG 記憶棒 (8)</b>	只要智能手機，能支援 OTG On-The-Go 裝置，就可以直接插入 USB OTG 記憶棒，備份手機檔案。	3 月 11 - 25 日(一) 9:00-10:30am	\$25 (3 堂)
<b>支付寶(16)</b>	將手機變為電子錢包，進入全新的流動支付世界。	3 月 11 日- 25 日(一) 10:45am-12:15pm	\$25 (3 堂)



## 手工藝志趣會 繽紛手工日

由手工藝志趣會的組員與大家開心地分享做手工、玩遊戲及品嚐茶點等，歡度愉快的下午。

日期：3 月 25 日(一)

時間：下午 2:00-3:45

地點：中心活動室

對象：中心會員

費用：\$18(包手工材料)

名額：60 人

報名：於 2 月月會後報名，每節名額 20 人

查詢：請與黃瑞連姑娘聯絡

## 「活得自在」消息

大家好！我是「活得自在」棉花仔。我公公棉花佬話自己“人老咗就無用啦！”根據賽馬會樂齡同行資料，抑鬱是長者常見的心理健康問題。在我們的社區，每十位長者中就有一位受抑鬱困擾。然而，我們又對抑鬱了解多少？看看你有無以下的疑問？



**問題一：**「人老了就自然會悶悶不樂，抑鬱係正常啊！」

事實：年紀增長不一定帶來抑鬱。

退休、子女離家、體能變弱、疾病等生活轉變，雖或令長者感到壓力，但只要照顧好心理健康，抑鬱絕對不是必然的。



**問題二：**「我老公日呻夜呻，佢一定係有抑鬱啦！」

事實：長者較少主動表達不開心和求助。

抑鬱徵狀比起一般唔開心影響更深更持久，但大眾易淡化其徵狀。長者抑鬱常呈現為身體或記憶問題，不易診斷。認識抑鬱風險和一些初步自我評估都有助及早發現。



**問題三：**「只要叫佢睇開啲，唔好成日諗埋無謂野就得啦！」

事實：抑鬱成因眾多，治療亦並非簡單「睇開些」。

只需單單聆聽與陪伴，已更勝萬語千言。

抑鬱狀況需要全面和適切的介入，該盡早尋求服務。



正確了解長者抑鬱的情況，及早提供適切的預防和有效的干預措施，可以預防和促進抑鬱的復原，使長者能夠享受充實和有意義的生活。可以考慮採取以下適當的壓力緩解措施，如保持心情開朗、確保充足休息、擴大社交圈子、尋找生活樂趣、培養個人嗜好以及積極參與休閒活動，這些都有助於維護精神健康。如果您對長者的抑鬱情況有任何疑問，或者您自己懷疑出現情緒抑鬱的情況，請尋求專業醫護人員或社工的幫助。

## 「活得自在」輕鬆操

新年食多咗，想 Keep fit，但又無人陪？等我們陪你一齊做運動啦！我哋「活得自在」輕鬆操，讓大家齊做簡易輕鬆操，學習健康知識外，更可同人談談天，說說地，認識新朋友。約定你.....

日期：3 月 26 日(二)

時間：上午 10:00-11:00

地點：中心友智軒

對象：中心會員

名額：21 人

費用：全免

報名：於 2 月月會後報名，每場名額 7 人

查詢：請與林先生聯絡

## 「活得自在」同學會 2324(二)

透過同學會認識及鞏固自我管理技巧，並與大家一同分享健康課題，實踐組員間互助精神。今年度最後一次同學會啦！大家記得預時間出席！

日期：3 月 25 日(一)

時間：下午 2:00 - 3:00

地點：P 樓會議室

已報名的你，請記得預留時間出席，到時見。

## 春分養生重在氣血、陰陽平衡

春分：2024 年 3 月 20 日(星期三)

春分節氣後，氣候溫和、雨水充沛和陽光明媚，正是「春困」的高發時段，但同時也是調整陰陽平衡的保健時機。

### 多運動解春困

緩解春困不應僅靠多睡，最好多在陽光充足和戶外地方活動，多做深呼吸，給大腦提供新鮮充足的氧氣，使人心情舒暢、精神振奮及消除困倦。

### 多做頭部按摩操

適當的頭部按摩具醒腦作用，先將手指合攏，指尖輕輕按在太陽穴上，以順時針方向轉 6 次，再以逆時針方向轉 6 次。

## 春分食療推介

菊花杞子淮山湯 ( 2 人份量 )

材料：菊花 3 錢、杞子 3 錢、鐵棍淮山 1 條、豬肉 3 兩

功效：健脾和中，清肝明目

做法：

1. 淮山去皮洗淨，切件
2. 杞子、菊花略洗，稍浸泡
3. 豬肉汆水，切件備用
4. 清水煮滾，放入淮山、杞子、豬肉，用小火煲 2 小時
5. 菊花以煲湯袋包好，放入湯中煮 5 分鐘
6. 加鹽調味即可

### 中心地址

九龍油麻地永星里 11 號 3 字樓

### 駿發活動室地址

駿發花園第二期地下 D 舖

電話：2332 0005

傳真：2771 6464

WhatsApp 電話：6736 0461

中心開放時間

星期一至星期六

上午八時三十分至下午五時三十分

星期日及公眾假期休息

### 中心電郵地址

ymtdecc.sc@hkm.salvationarmy.org

### 救世軍網址

<https://salvationarmy.org.hk>



油麻地長者社區服務中心



派發日期 / 印刷數量

2024 年 2 月 20 日 / 600 份

非賣品

