香港中華基督教青年會

天平長者鄰舍中心

頤樂坊

2017 年 10 月刊

人事動態

（一）恭賀文少玲執行幹事榮休

文少玲執行幹事 (狄太) 自 2013 年起加入青年會大家庭，肩負起督導本會復康及長者服務單位使命。在本會服務四年間，狄太致力開拓創新服務，引入外界資源，讓復康及長者服務精益求精。

狄太於今年 7 月底榮休，我們在這裡衷心祝福她退休後生活豐盛愉快！

▲中心送贈七彩帆船給狄太留念，喻意彩色的退休生活

（二）新到任 – 陳鴻輝執行幹事（復康及長者服務）

接任本會復康及長者服務的執行幹事陳鴻輝先生，擁有豐富社會服務及督導經驗。相信在陳先生的帶領下，復康及長者服務會繼續不斷向前發展及進步。

▲陳鴻輝執行幹事

（三）活動助理陳浚彥離職

陳 Sir 已於 8 月 1 日正式離職，多謝陳 Sir 在這段日子協助推行「先知先覺®認知障礙預防計劃」，希望陳 Sir 有時間便回中心做義工。在這裡衷心祝福他在音樂路上找到他的理想。

▲小結他組員與陳 Sir 拍照留念

中心獲獎 恭喜！恭喜！

本中心「天男地北樂頤年 · 耆青友善顯關愛」獲社會福利署老有所為活動獎勵計劃 2016-2017 年度一年計劃「季軍」及「大埔及北區地區最佳計劃獎」。

計劃以退休男士為對象，教退休男性攝影，用鏡頭帶他們走入社區，山林、擴闊社交圈子，最後更組成「男人幫」，運用攝影技能，去做義工，幫院舍長者拍照。他們更去考察並發掘社區內友善長者不足的設施，拍下照片並向署方反映。

頒獎禮當日「男人幫」攝影義工更幫忙協助當日拍攝。

計劃推介

「精靈長者。話你滋」計劃

目的：透過計劃讓長者了解及認識愛滋病，從而有正面理解，包括預防方法、接納社區患病的人士。

服務對象及人數：60 歲或以上長者、社區人士

活動內容：健康講座、話劇訓練 / 小組、社區考察、社區宣傳和街頭展覽等

本計劃獲紅絲帶中心之「紅絲帶動力」愛滋病教育資助計劃贊助

活動回顧

先知先覺 認知障礙預防計劃 APEC

Simon K.Y. Lee Elderly Fund 李國賢長者基金

本會 (天平長者鄰舍中心及柴灣長者鄰舍中心) 於 2016 年 6 月至 2017 年 7 月獲李國賢基金會贊助推行「先知先覺 ® 認知障礙預防計劃」。計劃為經評估篩選的初期認知退化長者提供為期一年有系統 (每星期三次) 的活動，活動包括認知活動、恆常運動及自選活動。

全年本會共服務了 59 個個案，總服務人次超過一萬人次。服務範圍遍及中心及軍地鄉郊長者。認知及運動訓練內容眾多，運動訓練包括拍打操、練力帶、硬地滾球、健腦 26 式等。認知訓練包括手語歌、魔術、粵曲等。此外，計劃亦包括訓練年輕長者義工及護老者活動。2017 年 7 月 15 日本會於香港青年協會賽馬會西貢戶外訓練營舉行結業禮及護老者工作坊，藉此嘉許各參加者。

活動簡介及義工訓練

▲簡介會

▲義工訓練

畢業禮

鄉郊活動篇

▲手工製作

▲認知遊戲

▲拍打操

中心活動篇

▲手語歌

▲茶聚

▲拍打操 (中心)

照顧者壓力自我檢測

最近接二連三發現照顧者因不能承受壓力而有輕生的新聞報導，讓我們再次醒覺照顧一名長者的壓力非外人明白，例如長者經常突然身體不適入院、照顧者需無時無刻觀察長者心理及身體變化及經濟壓力等。

今期頤樂坊為大家介紹「照顧者壓力自我檢測」，檢視自己的壓力指數，如有需要，便要向外間尋求支援。

照顧者壓力自我測驗 請您在看了下列 14 項敘述後，就您實際上照顧的情況，圈選後面的分數。 (如：若您很少感到疲倦，就圈 1 分的位置)	從來沒有	很少如此	有時如此	常常如此
1 您覺得身體不舒服(不爽快)時還是要照顧他	0	1	2	3
2 感到疲倦	0	1	2	3
3 體力上負擔重	0	1	2	3
4 我會受到他的情緒影響	0	1	2	3
5 睡眠被干擾(因為病人在夜裡無法安睡)	0	1	2	3
6 因為照顧他讓您的健康變壞了	0	1	2	3
7 感到心力交瘁	0	1	2	3
8 照顧他讓您精神上覺得痛苦	0	1	2	3
9 當您和他在一起時，會感到生氣	0	1	2	3
10 因為照顧家人影響到您原先的旅行計畫	0	1	2	3
11 與親朋好友交往受影響	0	1	2	3
12 您必須時時刻刻都要注意他	0	1	2	3
13 照顧他的花費大，造成負擔	0	1	2	3
14 不能外出工作家庭收入受影響	0	1	2	3

總分：_____

將 14 題的分數加起來的總分

1.總分是 0~13 分之間：您調適得很好，但是照顧的路是很漫長的，繼續保持下去，加油！

2.總分是 14~25 分之間：您已經開始出現一些壓力的徵兆，建議您利用社會資源來減輕照顧壓力，主動打電話詢問有哪些服務可以解決您的困難。

3.總分是 26~42 分之間：您目前承受著相當沉重的負擔，強烈建議您立即尋求家人、親友或社會資源的協助，以確保您及被照顧者都能有良好的生活品質。

資料來源：中華民國家庭照顧者關懷總會

情緒支援熱線：

- 社會福利署熱線
  電話 :2343 2255
- 利民會即時通 (24 小時)
  電話 :3512 2626
- 明愛向晴軒向晴熱線 (24 小時)
  電話 :18288
- 東華三院關懷熱線
  電話 :2548 0010

服務質素標準九

服務單位採取一切合理步驟，以確保職員和服務使用者處身於安全的環境

暴雨警告、颱風訊號及天氣警告之安全指引

		中心開放	中心內活動	戶外活動
Amber 黃	黃色暴雨警告訊號	✓	✓	* 視乎天氣情況而定
Red 紅	紅色暴雨警告訊號	✓	✗	✗(* 如戶外活動進行中，職員將安排參加者在安全地方暫避，直至天文台取消紅色 / 黑色暴雨訊號。)
Black 黑	黑色暴雨警告訊號	✗	✗	
T1	1 號颱風訊號	✓	✓	* 視乎天氣情況而定
T3	3 號颱風訊號	✓	✗	✗(* 如戶外活動進行中，職員將安排參加者在安全地方暫避，直至天文台取消三號 / 八號暴風訊號。)
8 NE 東北	8 號颱風訊號或以上	✗	✗	
熱 VERY HOT	酷熱天氣警告	✓	✓	* 視乎天氣情況而定
冷 COLD	寒冷天氣警告	✓	✓	* 視乎天氣情況而定
嚴重 SERIOUS 10+	空氣質素健康指數 10+	✓	✓	✗(* 如戶外活動進行中，職員將安排參加者在室內暫避，直至天文台取消空氣質素健康指數 10+。)

✓ 代表該活動如常舉行　　✗ 代表該活動取消

愛護地球你要知 ~ 問答遊戲

請把正確答案 (英文字母) 填寫在答案欄中 :

1. 政府為鼓勵市民少用膠袋，實施膠袋徵費計劃，每一個膠袋需徵收 _____ 膠袋費。
A.0.2 元 B.0.5 元 C.0.8 元 D.1 元

2. 以下哪種做法可以減少產生廢物？
A. 利用舊紙張空白的背面，自製筆記簿 B. 使用書信往來代替電子郵件 C. 多用紙張

3. 購物時，可以怎樣減少廢物呢？
A. 避免過度消費 B. 減少使用禮物包裝紙 C. 購物時自備購物袋 D. 以上三者皆是

4. 下列哪一選項能夠減少消耗量？
A. 不清洗冷氣機的隔塵網 B. 如沒有需要，把風扇、冷氣機及電燈關掉
C. 經常使用冷氣機

5. 政府為鼓勵市民廢物回收、循環再造，便於各屋苑擺放啡色、黃色、藍色的回收箱。
各回收箱分別代表：藍色：_(1)__、黃色：__(2)_、啡色：__(3)__
A. (1) 鋁罐 (2) 膠樽 (3) 廢紙
B. (1) 膠樽 (2) 鋁罐 (3) 廢紙
C. (1) 廢紙 (2) 鋁罐 (3) 膠樽
D. (1) 膠樽 (2) 廢紙 (3) 鋁罐

6. 以下哪一選項不合符對使用膠袋的環保理念？
A. 減少使用 B. 積極使用 C. 重覆使用 D. 循環再造

7. 從天然資源，例如陽光、風、潮汐和地熱等取得的能源稱為：
A. 核能 B. 化石能 C. 可再生能源 D. 不可再生能源

8. 以下哪一項不可以減緩氣候變化？
A. 使用冷氣機 B. 食用本地生產食物 C. 縮短花灑沐浴時間 D. 使用公共交通工具

9. 以下列哪一個是引致全球平均海平面長期上升的原因？
A. 海水受熱膨脹 B. 暴雨 C. 熱帶氣旋 D. 潮汐

10. 世界環境日是每年幾月幾日？
A. 3 月 10 日 B. 6 月 5 日 C. 8 月 15 日 D. 12 月 25 日

題目	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
答案	B									

參加者姓名 : _____ 截止日期 : 12 月 4 日，得獎名單將於 12 月 18 日例會中公佈及頒獎。

入會手續
請帶同身份證，親臨本中心辦理入會手續。
優惠會友 (60 歲或以上) : 每年 $20
普通會友 (60 歲以下) : 1 年會籍 $30 3 年會籍 $80 5 年會籍 $130

退會手續
會友只須以口頭或書面通知中心職員
會費一經繳交，在任何情況恕不退回。

香港中華基督教青年會
天平長者鄰舍中心

中心開放時間
星期一至六：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

地址 : 新界上水天平邨天明樓地下 116、117 及 119 號
電話 : 2671 1802
傳真 : 2679 4798
電子郵件 : tpctr@ymca.org.hk

督 印 人 : 林寶珠
編 輯 : 陳玉蓮 、黃翠瑩
出版日期 : 2017 年 10 月
印刷數量 : 1000 份