



賽馬會 樂頤年痛症舒緩社區計劃



長者失眠成因多



長者失眠情況十分普遍，導致長者失眠的原因有很多，例如身體的痛症、腰骨痛、關節痛，另外前列腺肥大，又或是膀胱過敏晚上尿頻，也會影響睡眠質素。另外，隨着年紀增加，部份長者的睡眠時鐘會自然地向前轉移，本來 11 至 7 的睡眠時間，慢慢變成 9 時入睡 3 時起床，所以可能晚餐後不久長者已開始有睡意，然後凌晨 3 時又會很自然地醒過來。再者，部份生活習慣，如經常喝茶和午睡，亦會影響長者的睡眠質素。雖然隨着年紀增加，生理時鐘可能會有所改變，不過不少長者的睡眠質素仍能像年輕時一樣的好，所以長者的失眠問題不應覺得是理所當然，只要在生活上作出適當相應的改變，或矯正不健康的習慣，往往可以幫助長者重拾安眠。



活動推介



活動	日期及時間	地點	對象	名額	費用	內容	負責職員
物理治療服務	4月7、14、21及28日 (逢星期四) 下午2:30-5:30	中心活動室	60歲或以上患有持續3個月或以上痛症之長者	20名	每次40元	-由註冊物理治療師提供服務 *需備有註冊西醫轉介信	魏先生
手工製作工作坊	4月5日 (星期二) 下午3:00-4:30	中心活動室	中心會員	30名	免費	-由導師教授製作得意和可愛的小手工	魏先生
復活開心大派對	4月11日 (星期一) 下午3:00-4:30	中心活動室	中心會員	55名	10元	遊戲、小食及大抽獎	魏先生
緩痛講座：長者優質睡眠講座	4月26日(星期二) 下午3:00-4:30	中心活動室	中心會員	50名	免費	-讓受痛症問題影響的長者了解如何改善失眠問題	魏先生

捐助機構：



香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

同心同步同進 RIDING HIGH TOGETHER

計劃主任：魏漢輝先生、單瀟姑娘