



### 社區關愛篇 - 認知障礙症 (基本認識)



每個人都會老，很多人對年老的擔憂，除了是擔心自己患上糖尿病、血壓高、心臟病等長期病患外，近年認知障礙症已為大眾所認識，你們會否擔心有一天患上認知障礙症，而自己的記憶、智力和思考能力，一點一滴消逝。

未來香港人口持續老化，認知障礙症的患者，大部份都是長者，換句話說，年紀愈大、發病機會愈高。患上認知障礙症的人，只會愈來愈多。中心服務是面向社區，關注老年化社區上患有或疑似患有認知障礙症的長者的需要，同時致力推廣及提供相應而適切服務。今次月會主題先同大家簡單介紹一下認知障礙症的小知識。

➤患上**認知障礙症**有以下徵狀。

- ❶ 短期記憶喪失、❷ 執行熟悉的工作變得困難、❸ 語言表達或理解能力衰退、
- ❹ 判斷力下降、❺ 對人物、時間及方位感到混亂、❻ 思考及運算出現困難、
- ❼ 隨處亂放物件、❽ 情緒及行為異常、❾ 性格有所轉變、❿ 失去做事的積極性。

➤老人家記性愈來愈差，是否等於患上**認知障礙症**？

不是，成年人的認知能力隨著年齡增長而逐漸退步是正常老化的過程。認知障礙症是一種腦部疾病，患者的大腦功能衰退速度比正常老化快，並會出現上述的徵狀，對工作、日常生活及自理能力造成影響。

➤如懷疑自己或家人患上**認知障礙症**，應如何處理？

請盡快向**醫生**尋求評估，經診斷後因應患病的種類及階段接受治療。

➤在患病的**早期階段**開始服用藥物，是否可以**完全治癒**認知障礙症？

不是，目前還沒有根治的方法，治療目的主要是延緩認知能力衰退的速度和減輕病徵，以維持患者的生活質素。



資料來源：香港醫學會「社區健康醫學堂」計劃網頁[www.hkma.org/communityhealthacademy](http://www.hkma.org/communityhealthacademy)

中心職員：陳銘豪、蔡淑華、鍾明輝、陳穎婷、洪遠程、盧嘉英、譚美倫、麥玉嬋、李銳壯、陳文妙、劉麗琴、陳襯英。實習同學：王偉滔、黃碧燕

#### 中心開放時間

星期一至五 上午8:45-下午5:00

星期六 上午9:00-下午4:00

星期日及公眾假期休息

#### 下月開會日期及時間

愛心組 11月1日(星期四)上午10:30-11:30

幸福組 11月1日(星期四)下午2:00-3:00

松柏組 11月2日(星期五)上午9:00-10:00

長青組 11月2日(星期五)上午10:30-11:30

地址：油麻地彌敦道570-572號

基利商業大廈3樓

電話：2782 0220 傳真：2782 0115

電子郵箱：[loyau.nec@poleungkuk.org.hk](mailto:loyau.nec@poleungkuk.org.hk)



# SQS 服務質素標準

## 標準11 評估及滿足需要



服務單位運用有計劃的方法以評估和滿足服務使用者的需要（不論服務對象是個人、家庭、團體或社區）。



## ♥ 免費活動 ♥



### 護士諮詢 – 健康諮詢

內容：護士為參加者解答健康或藥物問題

報名：中心會員如有需要，請向麥姑娘預約

### 長幼齊識「碳」計劃

#### 長幼互動布偶話劇訓練工作坊

日期及時間：10月9、16、23及30日(逢星期二)上午9:30-11:30

地點：保良局溫林美賢耆暉中心

內容：學習以環保布料縫製布偶之技巧

講者：帥布創意手藝合作社導師

備註：1) 本計劃由環境及自然保育基金 及 環境運動委員會資助。

2) 布偶劇低碳大使請按時出席。

3) 完成10節訓練後，參加者需參與5次區內巡迴表演。



### 長者普及運動(2)

日期及時間：10月5日(星期五)下午2:00-4:00

內容：椅上操及毛巾操 名額：30名

導師：康樂及文化事務處註冊教練

備註：1.) 參加者請提前15分鐘到達

2.) 必須穿著輕便服飾及運動鞋

3.) 參加者需填寫「長者身體狀況評估」

4.) 如參加者1:45未能到達將由後備補上

5.) 已報名之參加者請準時出席

報名：例會報名



### 10月健康檢查

日期及時間：10月11日(星期四)上午9:15-10:30

地點：本中心活動室

內容：磅重及由註冊護士量血壓和解答健康問題

備註：1.) 參加者請於檢查前一天到中心觀看當日檢查時間

2.) 是次檢查次序為，松柏、長青、愛心及幸福

報名：例會報名





# 免費活動



## 10月專題講座之食用香草種植及應用

日期及時間：10月18日(星期四)下午2:15-4:15

地點：中心活動室

主講：康樂及文化事務署

報名：歡迎即場參加

## 健康講座之「糖」不糖，食得其法

日期及時間：10月25日(星期四)下午2:30-3:30

地點：中心活動室

內容：糖尿病的飲食治療及食物對換

名額：不限 講者：美國雅培

備註：於講座後為有需要之長者提供即場營養奶粉售賣服務

報名：歡迎即場參加講座，如欲訂購加營素及怡保康奶粉

請於10月12日(五)向麥姑娘登記



## 10月老友記俱樂部

日期及時間：10月26日(星期五)上午9:30-10:30

地點：中心活動室

內容：攤位遊戲

備註：歡迎喜歡玩遊戲的老友記準時出席

報名：歡迎即場參加

## 迎冬滿福樂共聚

日期及時間：10月12日(星期五)下午2:30-4:00

地點：中心活動室

內容：遊戲、小手工製作及抽獎 名額：20名

合辦機構：惠康義工隊 報名：例會報名

備註：參加者請準時出席，遲到者後備補上



## 老有所為-跨代同心-樂共聚社區長幼共融活動

日期及時間：10月19日(星期五)下午3:45-4:30

地點：中心活動室

內容：遊戲，表演及互相認識

名額：30名

報名：例會報名

合辦機構：東華三院羅裕積小學



保良局  
PO LEUNG KUK



# 免費活動

## 老有所為-跨代同心-愛共聚社區長幼共融活動

日期及時間：10月29日（星期一）上午10:00-11:00

地點：中心活動室

內容：遊戲，表演及互相認識

名額：30名

合辦機構：蔡繼有學校

報名：例會報名



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



保良局  
PO LEUNG KUK

## 第三期「測隱知心」計劃 為曾參與2017年檢測計劃的長者再次進行心律檢測

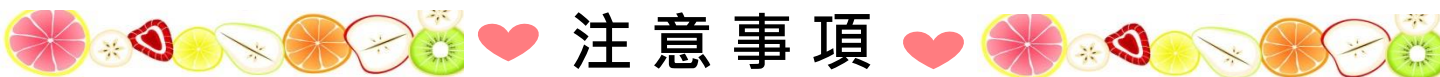
由於患上心房顫動的風險隨年齡增加，因此第三期「測隱知心」計劃現正展開，計劃為2017年曾參與檢測而未被確診的長者再次進行心律檢測。

檢測安排的詳情如下：

- 合資格參加者：必須曾參與2017年度「測隱知心」計劃的長者，而且在該次檢測 **未被確診為心房顫動患者**，及在2017年度網上問卷填寫 **願意再接受** 心律檢測的長者。
- 醫生顧問團隊會測試後2個月內會親自審核心電圖，作初步診斷。並為有需要的參加者安排醫療跟進。

如有興趣參加的合資格人士可選擇其中一場及向譚姑娘登記留位，如有疑問可向譚姑娘查詢。

測試日期	日期、時間及地點
第一場檢測:	2018年11月7日上午11:00至下午5:00 地點: 旺角遊樂場協會
第二場檢測:	2018年11月13日上午10:00至下午5:00 地點: 灣仔聖雅閣-明華堂



## 注意事項

※所有報名後備名額的參加者，請於10月6日(星期六)上午9:15帶同會員証到中心登記。

※鳴謝9月份協助中心推行各項活動的義工朋友。

※如欲了解本會訊電子版內容，歡迎登入QR code。

※中心e体健繼續開放，參加者可使用已登記之八達通使用e体健，

如未登記之會員可與麥姑娘查詢，凡使用10次(每日一次)有小禮物一份



**4** ※中心設施(按摩椅、腰背鬆及互動負重儀)繼續供會員使用，  
使用時間及收費可參閱中心海報或與中心職員查詢



## 認知培訓小組

日期	時間
10月3日	下午2:30-3:30
10月10日	下午2:30-3:30
10月15日	下午2:30-3:30
10月24日	下午2:30-3:30
10月31日	下午2:30-3:30

## 運動培訓小組

日期	時間
10月2日	下午2:30-3:30
10月9日	下午2:30-3:30
10月16日	下午2:30-3:30
10月23日	下午2:30-3:30
10月30日	下午2:30-3:30

## 義工培訓班

日期	時間
10月19日	上午10:00-11:00



## 第五期「先知先覺®」認知障礙預防計劃

### 好「義」事一欄



加入了先知先覺這個團隊，非常有意義，名義上是幫助老友記，其實我自己獲益良多。例如：學會有條理的處理事情，幫助年長的老友記時要有耐性和包容等！

雲

我參加了先知先覺這活動已經半年時間，覺得很開心，同學們相見融洽，互相幫忙，從中能學習得益。

尹

對於我來說，參加先知先覺，是教學相長，同學及義工均學到不同知識，而且很開心！

朱淑嫻

可與本中心職員陳姑娘/麥姑娘聯絡。





# 義工專欄

## 10月義工之友聚會

日期及時間：10月10日(星期三)上午10:30-11:30  
 內容：介紹與義工有關的最新資訊活動、  
 簡介本月義工服務內容  
 對象：各義工組別之義工



## 中心代表會

日期及時間：10月15日(星期一)上午9:30-10:30  
 內容：分享及討論中心各項事宜  
 地點：中心活動室  
 對象：各中心代表、班代表及小組代表



## 搜望大使聚會

日期及時間：10月23日(星期二)下午1:00-2:00  
 地點：中心活動室  
 內容：商量服務事宜及分工



## U3A

## U3A 自務委員會議

日期及時間：10月25日(星期四)上午10:00-11:00  
 內容：商討及籌備中心教育活動  
 對象：U3A自務委員



## 保良局盧邱玉霜耆暉中心 智NET長者社區數碼體驗日

日期及時間：10月31日(星期三)中午12:30-下午5:00  
 地點：保良局總局  
 對象：數碼義工  
 備註：※於中午12:30本中心集合





# 義工專欄

## 搜望相助報料區

你身邊認識的長者朋友是否：



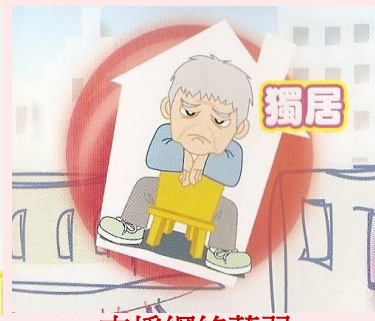
有長期病患



有經濟需要



未有使用社區服務



支援網絡薄弱

呼籲各老友記發揮愛心，請即向蔡姑娘報料，幫助你的長者朋友。  
報料人士將獲小禮物一份予以獎勵愛心，謝謝各位！

## 10月保良局慈善義賣

日期及時間：10月4日(星期四)下午3:00-晚上8:00

集合地點：中心活動室 活動地點：西九龍中心

備註：已報名的義工請準時集合



## 11月保良局慈善獎券義賣

日期及時間：11月3日(星期六)上午11:45-下午3:00

集合地點：中心活動室 活動地點：大圍港鐵站

備註：已報名的參加者請向譚姑娘報名



## 實習同學介紹

各位老友記大家好呀！我係來自香港浸會大學的實習學生，大家可以叫我黃姑娘：)

我同王sir係9月至2019年3月的每個星期三、四都會係中心嫁！希望大家見到我地會揮動一下你熱情既小手，我地會好開心嫁！:)當然，如果你願意同我地傾下計仔就更好啦！



各位老友記大家好！我係今次新來的實習同學，大家可以叫我王先生或者王sir都得！我同黃姑娘都會係逢星期三、四番中心直到下年三月，希望到時候都可以見到咁多位老友記啦！除此之外，我都好有興趣知道大家唔同嘅故事啊，所以希望係將來日子當中都可以同大家傾到更多計，得到更多知識啦！



# 保良局

## 盧邱玉霜耆暉中心

### 季節性流感疫苗注射服務

**免費**

流感疫苗注射



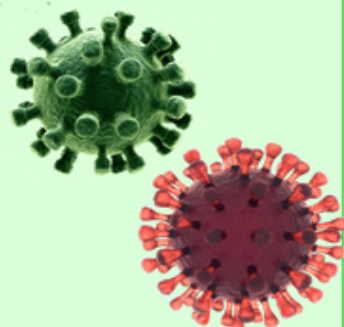
- 日期: 11月8日(四)  
時間: 下午 2:00  
費用: 50歲或以上免費  
名額: (先到先得)請盡快向麥姑娘登記

接受報名日期: 即日

2018/19年度流感季節流感疫苗組合包括:

- A/Michigan/45/2015 (H1N1)pdm09-like virus;
- A/Singapore/INF1MH-16-0019/2016 (H3N2)-like virus;
- B/Colorado/06/2017-like virus (B/Victoria/2/87 lineage); and
- B/Phuket/3073/2013-like virus (B/Yamagata/16/88 lineage).

藥廠: gsk



備註:

1. 只接受 50 歲或以上人士注射  
(注射當日必須年滿 50 歲及攜帶身份證明文登記)
2. 疫苗短缺、額滿即止
3. 對雞蛋、新霉素或流感疫苗有過敏反應的人;在注射當日身體不適或有發熱症狀的人都不宜接受注射

由: 「保良局康復一站通」提供服務



# 長者快樂的故事分享

## 《珍惜所有，快樂常在》

繆玉蓮

親愛的老友記們，你們好！我是繆玉蓮，人稱我妙妙，我想給大家分享我的開心故事！我本是一位獨居的長者，但我沒有因此而不快樂，因我會積極參與中心不同活動！我成為保良局會員已有二十年了，我只要有不明白或不認識的地方，就會去找人協助，例如：我會找中心的姑娘或阿Sir協助。此外，我會在中心做義工，因我認為自己身體健康，可以去幫人，而不需別人幫已經覺得很開心。再者，在義工服務中，我可以認識不同的朋友，又可以增廣自己的見識，實在是一舉兩得呢！最後，我可以選擇自己喜歡的活動參與及可以與自己朋友“聚聚舊、吹吹水”，珍惜自己所有，已經讓自己很快樂了！

## 社區飯堂

### 社區飯堂 – 購買2018年11月份飯票

日期及時間：10月12日(星期五)上午9:00

地點：中心活動室

內容：如欲購買2018年11月份之飯票之會員，請於活動當日上午9:00正到中心登記，上午9:05將會進行抽籤決定購票次序，因此無需過早到中心聚集。

對象：中心社區飯堂使用者



用膳時間	菜式類型	收費
早餐 (上午8:45分)	湯粉 / 粥 / 麵包	\$4 / 餐
午餐 (上午11:30分)	主菜 + 時菜 + 湯水 + 白飯	\$12 / 餐
晚餐 (下午5:00分)	主菜 + 時菜 + 水果 + 白飯	\$12 / 餐



### 社區飯堂計劃 - 10月份開心歡聚在飯堂

日期及時間：10月19日(星期五)中午12:00 - 12:30

內容：商討有關社區飯堂的安排了服務事宜，講解健康及飲食資訊

地點：中心活動室

對象：中心社區飯堂使用者

名額：不限



# 班組活動

## 手鐘學習工作坊(3)

日期：8月29日至10月10日；10月24日至12月12日(星期三)

時間：下午1:00- 2:00

地點：中心活動室

收費：\$112

內容：由專業音樂導師手鐘技巧及樂曲

對象：耆暉手鐘團團員

#此活動經由中心活動費資助推行

#招募新學員：有興趣學習音樂及手鐘樂器的會員，

歡迎隨時聯絡蔡姑娘

\*10月17及31日因公眾假期及局方活動暫停上課。



## 二胡班

日期及時間：8月17至10月26日 (逢星期五)下午1:00-2:00

地點：中心活動室

內容：具豐富教學的導師教授二胡樂器，參加者可學習中樂樂理及樂曲

收費：\$320 (8堂) 名額：6名

銀齡導師：張金茅先生 負責同事：蔡姑娘

備註：- 12/10/2018將停課

- 班組仍接受報名，有興趣者可與蔡姑娘報名



## 10-11月英語會話班

日期及時間：10月6日至11月17日(逢星期六)上午9:30-10:30

內容：環繞與日常生活有關的題材學習英語

收費：\$25(共7堂) 地點：中心活動室

名額：15名 導師：拔萃女書院同學

備註：有興趣的新生請先登記



## 10-1月中文班

日期及時間：10月23日至2019年1月8日(逢二)上午10:10-11:10

內容：透過不同故事及生活題材教授中文

收費：\$50(共10堂) 名額：24名 導師：譚姑娘

備註：舊學員即日開始交費，有興趣的參加者可向中心登記





# 班組活動

## 10-12月長者跆拳道班

日期及時間：10月16日至12月18日(逢二)上午9:00-10:00

內容：教授尊師重道之精神、伸展運動、基礎動作、套拳、對拆及體能訓練

收費：\$150(共10堂) 導師：香港實用跆拳道協會

備註：學員需穿上跆拳道專用道袍上課，由教練代購，每套連色帶\$250



## 10月U3A 輕鬆學手機之交通篇

日期及時間：10月18日(星期四)上午9:00-11:00及  
10月22日(星期一)下午2:00-4:00

內容：教授適合長者使用的交通應用程式及使用方法介紹

對象：適合使用Android系統的參加者

收費：\$10 名額：6名 導師：U3A委員趙寶琮女士

備註：參加者需自備智能手機 報名：有興趣參加者請先向譚姑娘登記



## 10月簡易普通話基礎班(4) U 3 A

日期及時間：10月24及31日(星期三)上午9:30-10:30

地點：中心活動室

內容：教授日常生活上的簡單會話

對象：適合初學者

收費：\$10 名額：10名

導師：U3A委員梁鳳蓮女士

報名：舊生例會優先報名，其他有興趣的參加者  
請先向譚姑娘登記



## 10-12月耆樂歌唱班

日期及時間：10月31日至12月19日(星期三)上午9:00-10:00

內容：輕輕鬆鬆從懷舊金曲中學習歌唱技巧及簡單樂理

收費：\$90(共8堂) 名額：20名

導師：黃慕清

備註：舊學員即日開始交費，有興趣的參加者可向中心登記





# 收費活動

## 血糖測試

日期及時間：10月11日(星期四)上午9:15-9:45

內容：透過手指採血測試，讓長者瞭解自己的血糖值

費用：\$5 名額：50名

- 備註：1.) 測試前兩小時除飲清水外，請勿飲食。  
 2.) 由於人數眾多，請按照收據上之檢查時間出席並靜心等候  
 3.) 是次檢查次序為，松柏、長青、愛心及幸福

報名：例會報名



## 總膽固醇測試

日期及時間：10月11日(星期四)上午9:15-10:00

內容：透過手指採血測試總膽固醇值

費用：\$45 名額：20名

- 備註：1.) 測試前兩小時除飲清水外，請勿飲食。  
 2.) 預計當日人數眾多，參加者請按照收據上之檢查時間出席並靜心等候  
 3.) 因等候須時，如有需要請參加者帶備小食

報名：例會報名



## 18-19年度足底按摩保健樂

日期及時間：10月2至30日(逢星期二)

時間：上午8:45-下午3:45(每45分鐘一節)

收費：\$85一次 名額：8名

導師：李國明師傅

備註：如欲購買2018年11月份足底按摩票，需要在10月2日向麥姑娘先登記及恆常參加者優先交費，請各參加者留意



## 10月「健步如飛」秋季旅行

日期及時間：10月23日(星期二)上午9:00-下午4:00

內容：雷公田蝴蝶生態園、九龍灣豐膳自助餐、九龍寨城公園

收費：\$180 名額：29名

備註：健步如飛會員優先報名



# 10月護老者情報站

## 陪老大使聚會

日期及時間：10月5日(星期五) 下午1:00-下午2:00

內容：商討義工探訪院舍事宜和安排義工協助陪診服務。

地點：中心活動室

對象：陪老大使【敬請準時出席】



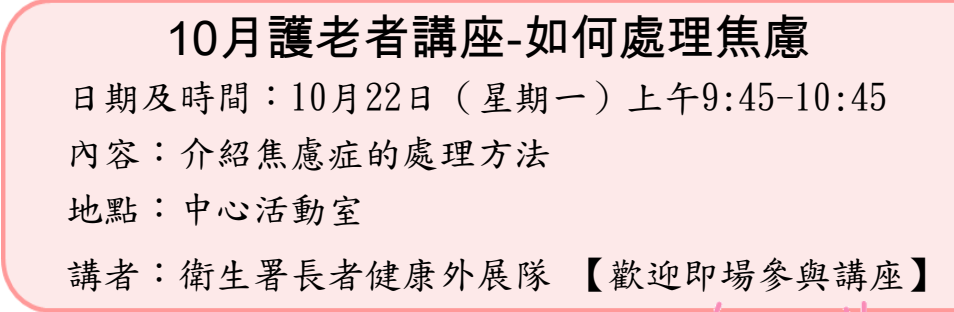
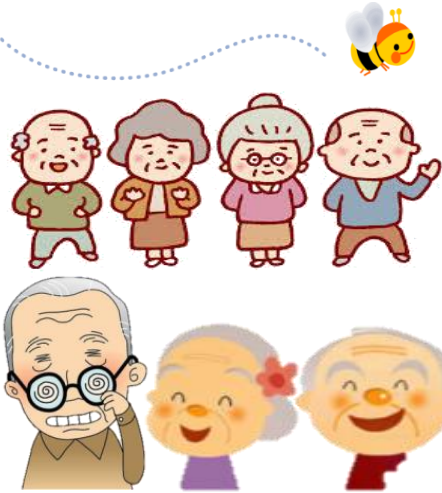
## 10月護老者講座-如何處理焦慮

日期及時間：10月22日(星期一) 上午9:45-10:45

內容：介紹焦慮症的處理方法

地點：中心活動室

講者：衛生署長者健康外展隊【歡迎即場參與講座】



## 10月護老者茶聚(3)

日期及時間：10月11日(星期四) 下午2:30-3:30

內容：與護老者進行茶聚和交流護老經驗與心得。

地點：中心活動室

收費:\$5



## 圖書閣

日期及時間：逢星期三中午12:00-1:00

內容：凡使用資源閣服務三次；而每次不少於30分鐘則可獲小禮物一份。歡迎大家積極參與！



## 玩具閣

日期：10月11日、10月18日、10月25日

時間：中午12:00-下午1:00(逢星期四)

內容：借用並教授認知遊戲玩具的使用方法，促進參加者的認知能力和記憶力。參加三次可以獲一份小禮物。【歡迎即場參與】



- 焦慮是人類在面對危機時的自然情緒反應，作用在於提高警覺，使人採取行動去避開危險和處理當前困難，以便度過險境。
- 焦慮情緒長期持續而又不適當處理的話，可發展成焦慮症，嚴重者更會損害身心健康



## 焦慮的徵狀

- 身體方面：呼吸急速/困難、心跳加速、頭暈/頭痛、肌肉拉緊疼痛、口乾/消化不良、腹部不適、失眠或者食慾不振。
- 行為方面：坐立不安、逃避現實、採用不健康的減壓方式如吸煙酗酒。
- 情緒方面：過度警覺和敏感、思想混亂、精神難以放鬆、難以集中精神。



## 處理焦慮情緒



- 保持積極態度，正面思想—要經常肯定自我的能力和優點，多欣賞自己與別人的長處。
- 適當運動—能促進快樂荷爾蒙安多芬的分泌有助身心感到悅快。
- 健康的生活模式—充足睡眠、恆常的社交活動都有助駕馭焦慮情緒。
- 處理問題，與人傾訴—若受問題或情緒困擾，應儘量找家人或朋友傾訴不要獨自面對。

