



《長者快樂故事》



各位老友記，向大家介紹一個《長者快樂故事》的活動。這個活動希望提供一個讓各位老友記分享快樂事情的平台，只要大家有一些快樂的事情願意與中心其他老友記一齊分享當中喜悅的話，歡迎大家以文字、圖片等不同形式的方法交予中心刊登。快樂故事一經被刊登，參加者可以獲得精美禮物乙份以示獎勵。



pixta.jp - 13948173

特別事項

根據《特別假期條例》為了紀念中國人民抗日戰爭勝利70周年紀念日，今年9月3日(星期四)訂為一次性的額外公眾假期及法定假日，當天所有銀行、教育機構、公共機構辦事處及政府部門無需辦公，所以中心亦會休息一天。

[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

[下月例會日期]

組名	日期	時間
愛心組	9月4日(星期五) 農曆:七月廿二日	下午 3:30-4:30
幸福組	9月4日(星期五) 農曆:七月廿二日	下午 2:00-3:00
松柏組	9月4日(星期五) 農曆:七月廿二日	上午 9:00-10:00
長青組	9月4日(星期五) 農曆:七月廿二日	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 \ 2771 7166
傳真：2782 0115
電子郵箱：loyau.nec@poleungkuk.org.hk
中心職員：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、顏子城、劉麗琴、陳襯英

免費活動

無痛耆蹟總結及嘉許禮

日期：8月4日（星期二）

時間：中午12:10-下午4:00

地點：保良局總局梁王培芳堂

備註：已報名的參加者請於
12:10在中心集合

慈山寺參學團

日期：8月13日（星期四）

時間：下午1:00-4:30

內容：慈山寺參學

人數：58

報名：例會報名



健康資訊站之吞嚥知多少

日期：8月14日（星期五）

時間：下午2:30-3:30

內容：1.) 吞嚥困難的成因、徵狀、
危險、預防及處理方法
2.) 強化口部肌肉的運動及預防
哽咽的方法

講者：衛生署長者健康外展隊

報名：歡迎即場參加



專題講座之 「電」「氣」安全

日期：8月18日（星期二）

時間：下午2:30-3:30

內容：介紹一般家居用電安全
及節約能源貼士

主講：機電工程署



健康講座之 長者常見心血管疾病

日期：8月20日（星期四）

時間：下午2:30-3:30

內容：心血管疾病成因及預防

講者：美國雅培藥廠

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
購奶粉請於8月10日前向
麥姑娘登記



社區飯堂計劃

8月份開心歡聚在飯堂

日期：8月24日（星期一）

時間：中午12:00 - 12:30

內容：商討有關社區飯堂的
安排及服務事宜，講解健康及
飲食資訊

對象：中心社區飯堂使用者

名額：不限

老友記俱樂部

日期：8月17日（星期一）

時間：上午9:30-10:30

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

2

免費活動

8月健康檢查



日期：8月21日(星期五)

時間：上午9:15-11:00

名額：不限

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.) 是次檢查次序為愛心、幸福、
松柏及長青

報名：例會報名

「耆樂賦強」

長者社區健康支援計劃

7月份之活動已順利結束，感謝參加者的
參與及準時出席活動。8月份之新課程將於
8月1、15及22日(逢星期六)早上九時至11時
舉行，洪Sir將個別聯絡參加者出席活動，已
收到通知之組員敬請準時出席活動，如有查
詢歡迎與洪Sir聯絡。

班組活動

「舞」出健康(8月)

日期：8月5、19及26日(逢星期三)

時間：上午10:15-11:15

內容：用音樂教授健體運動

名額：8名

備註：參加者請準時出席



銀齡展亮學苑—智能手機

Android基礎班 (3)

日期：8月12至26日(逢星期三)

時間：下午2:30-3:30

內容：智能手機基本操作

收費：\$10 名額：8名

導師：銀齡導師

報名：有興趣參加者請聯繫李sir



銀齡展亮學苑—利是封燈籠班

日期：8月27日(星期四)

時間：下午2:00-4:00

內容：運用利是封製作燈籠

收費：\$5 名額：12

導師：銀齡導師

報名：有興趣參加者請聯繫李sir

備註：參加者需自備正方形利市封60個，
剪刀、釘書機、雙面膠(半寸寬)



手鐘學習工作坊 2015至16年度(3)

日期：8月22日至9月26日及
10月10日(逢星期六)

時間：中午12:00-下午1:00

收費：\$105(共7堂)

備註：此活動經資助推行，敬請
參加者盡量出席全數課堂。



趣味數字遊戲(U3A)

日期：8月20日(星期四) 時間：上午9:45-10:45

內容：齊齊透過玩數字遊戲訓練腦筋

收費：\$5 名額：10名

導師：U3A委員李泮芹 備註：例會開始登記



攜手扶弱基金「耆暉義軍」計劃

[耆暉義軍探訪日]

日期及時間：8月3日上午9:15集合或

8月10日下午1:15集合

集合地點：中心活動室

內容：家訪耆暉義軍關顧的長者

對象：已報名參加耆暉義軍的義工

備註：義工請按個別探訪隊伍的所定

探訪日期準時集合

[健康諮詢-中醫健康講座]

日期：8月11日(星期二)

時間：下午2:30-4:30

內容：由中醫師教授十巧手、四穴養生、夏日湯水及健康諮詢

對象：合資格的耆暉義軍關顧個案將由譚姑娘或義工個別聯絡

名額：30名

耆暉義軍健康諮詢之 三米步行測試

日期：8月13日(星期五)

時間：上午9:00-11:00

內容：由物理治療師個別為參加者進行「三米來回測試」、檢查復康器材及教授合適的運動

對象：耆暉義軍關顧個案

報名：由譚姑娘或義工個別聯絡



耆暉義軍茶聚

日期：8月21日(星期五)

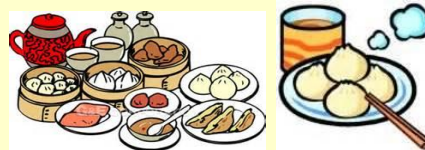
時間：下午2:30-3:30

活動地點：新星海鮮酒家

廣華街15號明威閣1樓

對象：耆暉義軍關顧個案

報名：由譚姑娘或義工個別聯絡



8月義工之友聚會

日期：8月12日(星期三)

時間：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：義工組成員



U3A 自務委員會議

日期：8月27日(星期四)

時間：上午10:00-11:00

地點：中心活動室

內容：商討及籌備中心教育活動

對象：U3A自務委員



知足常樂的袁玉玲

我家鄉在台山，有一個兒子，和丈夫一起生活了50多年，2012年9月他過世的時候，有好長時間我都走不出那種悲傷的心情，每天哭很多次。多虧老人院的一些好朋友關心開導我，將自己家裡的事講給我聽。還有我的小孫女，8歲的細路女竟然能說出：“奶奶每個人都是這樣的，出生長大，讀書工作，結婚生仔，最後百年歸老，人都是這樣的嘛！”現在已經過去兩年多了，我也習慣了一個人生活。

我覺得一家人最重要的是互相支持、和睦相處，凡事不計較。我給我婆婆當了47年兒媳，一直到她走的時候，我們從沒有過什麼矛盾。如今我自己的兒媳進這個家也有19年了，我們也一樣相處的很好。我兒媳很會管家，兒子在外賺錢，家裡全都交給媳婦打理，一家人才能像今天這樣過得好。因為對她很放心，我也不會干預他們的生活，孩子大了就該隨他們自己去吧，老人不該管太多。我現在就開開心心過好自己的生活。他們都很孝順，經常帶孫子孫女回來看我。我想學用ipad，兒子買ipad給我；想要個新手機，兒子就買個iphone給我。兒子每年都會抽出時間陪全家人去旅行幾次。像是英國、泰國、法國、德國、海南島、四川……我們去過很多不同的地方。我後生的時候好辛苦，現在就要享受生活了。要趁著身體健康，行動還方便的時候多去不同的地方，見不同的事物。

我現在自己的生活很充實，平時在家煲煲湯，看看電視，打掃打掃房間，參加老人中心的活動做做義工，和大家聊聊天。時間好快就過去了。做人就是要這樣子，大大小小的事都不要斤斤計較，放下它，開開心心就好。年輕的時候努力賺錢，生活節儉，雖然辛苦，但現在回憶起來也有好多開心的事，比如買樓，供完樓的時候；看到兒子結婚生仔的時候；子女孝順自己的時候……這輩子甜酸苦辣都嘗過了，生活也特別有幹勁兒，我現在就是知足常樂。

收費活動

血糖測試

日期：8月21日(星期五)

時間：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.) 是次檢查次序為愛心、幸福、松柏及長青

報名：例會報名



總膽固醇測試

日期：8月21日(星期五)

時間：上午9:15-11:15

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

報名：例會報名



注意事項

※所有後備報名請於8月8日(星期六)上午9:15帶同會員証到中心登記。

※鳴謝7月份協助中心推行各項活動的義工朋友。

※本中心社區飯堂繼續為大家服務，如欲購買9月份飯票，敬請於2015年8月14日(星期五)帶同會員証於上午9:00到中心取籌購買及登記，9:05會進行抽籤決定購票次序，因此無需過早到中心聚集。

※如欲購買9月足底按摩票，敬請於8月17日(星期一)上午9:00到中心取籌購買及登記，9:05抽籤決定購票次序，因此無需過早到中心聚集。



2015年8月 護老者情報站



護老者講座 記憶與你



日期:8月10日(星期一)
時間:上午9:45-10:45
內容:認識影響記憶力的因素。
講者:衛生署長者外展隊
[歡迎即場參與]



陪老大使聚會



日期:8月7日(星期五)
時間:下午1:00-2:00
內容:商討義工探訪事宜和陪診安排。
【陪老大使敬請準時出席】



精神健康工作坊



日期:8月10日(第一場)
8月12日(第二場)
時間:下午2:30至5:00
內容:身體及精神健康檢查,包括:
度高、磅重、量血壓、脂肪比例及情緒健康檢查,以評估參加者的身心健康狀況。
地點:安泰軒(油尖旺)-旺角長旺道9號長旺雅苑地下至一樓
費用:免費 名額:80名



護老者資訊站 腦伴同行



日期:8月28日
時間:上午10:00至11:00
內容:講介認知障礙症及相關的地區支援服務。
講者:聖雅閣福群會
費用:免費
[歡迎即場參與]



護老者好幫手服務

各位老友記!護老者好幫手服務是為中心有需要的長者提供免費陪診服務,使用服務前需要接受評估及登記。

想了解詳情的老友記
歡迎與鍾先生聯絡





認識記憶力



記憶力

主要可分為短期記憶力和長期記憶力。一般而言記憶力的高與低與年紀沒有太直接關係，而記憶力可以透過練習提升。

記憶力主要分兩類

短期記憶

長期記憶

短期記憶：短期記憶對信息的儲存時間較短，信息儲存的容量也很有限。尚未重複練習前即消失，所能保持數秒(最多一分鐘)的記憶

長期記憶：由短期記憶，經過重複練習後會轉化成長期記憶，能保持一段較長的時間(數月或數年不等)。

記憶的歷程

大腦把外間訊息轉化為記憶時需要經歷幾個不同的歷程：

- **記憶編碼**—大腦透過不同的感官吸收外間的資訊，未經覆誦的感官記憶只能維持數秒。
- **覆誦**—透過練習或背誦可把短期記憶轉化為長期記憶。
- **記憶儲存**—大腦的海馬體負責記憶儲存的主要工作。
- **記憶提取**—記憶被儲存後在使用時需要索引出來。

影響記憶力的因素

- **情緒壓力**—正面愉快的情緒有助促進記憶力。
- **睡眠因素**—睡眠可以解除大腦疲勞，同時製造大腦需要的含氧化合物，促進記憶力。
- **記憶力練習**—透過記憶力訓練提升記憶存入或提取等，可以有效改善記憶力
- **運動因素**—運動可以提升大腦的供氧水平，增加腦部神經傳遞物質的釋放有助促進記憶力。

