



全城「認知無障礙」大行動

《2017年施政綱領》提出一系列新措施，加強在社區層面為認知障礙症患者提供適切的照顧及支援。社會福利署自2018年9月起開展一個為期三年的「全城『認知無障礙』大行動(Dementia Friendly Community Campaign)」公眾教育活動，以加強市民對認知障礙症的認識及關注，從而建立一個對認知障礙症患者及其家人友善的社區。

社會福利署與香港認知障礙症協會及各機構合作，在全港舉辦「認知友善好友(Dementia Friends)」分享會，推廣及加強公眾對認知障礙症的認識，鼓勵公眾以行動關心和支持患者及其家人，建設一個認知無障礙的香港。藉著籌辦全港及社署11個分區的「認知友善好友」分享會，向參與人士介紹認知障礙症及推廣關懷認知障礙症患者的訊息。參與人士於完成分享會後，更可登記成為「認知友善好友」，積極支持「全城『認知無障礙』大行動」。

「認知友善好友(Dementia Friends)」分享會

日期：2019年1月5日(星期六)

時間：下午2:00 - 3:30

地點：堅尼地城石山街12號堅尼地城

社區綜合大樓11樓5-7室 (堅尼地城地鐵站B出口)

對象：義工/關心認知障礙症的人士/照顧者

名額：10名

目的：1. 透過「認知友善好友」5個重要訊息介紹認知障礙症及推廣關懷認知障礙症患者。
2. 參與人士於完成分享會後，可登記成為「認知友善好友」，參與推廣關注認知障礙症運動。

對象：義工/關心認知障礙症的人士/照顧者

負責職員：葉佩珊 姑娘



《12月份免費活動》

開心時刻3點鐘

日期：12月2、9、16、23及30日
(日)

時間：下午3:00

地點：本中心

內容：有獎 Bingo 遊戲。

報名日期：活動當日即場報名

負責職員：當值職員



中獎名額10名

玩具圖書閣

日期：12月4及18日 (二)

時間：下午3:30-4:30 /

下午 2:00 - 3:00

地點：本中心

名額：16名

內容：由義工帶領參加者參與不同的益智遊戲及認知練習。

報名日期：12月份例會後

負責職員：當值職員



護心操

日期：12月10、17日、24日及31日 (一)

時間：上午9:30-10:00

地點：本中心

名額：50名

內容：一同練習護心操，強健體魄。

報名日期：12月份例會後

負責職員：當值職員



聖雅各福群會幼稚園報佳音

日期：12月11日(二)

時間：下午2:30 - 3:30

地點：本中心

名額：30名

內容：又到聖誕啦，幼稚園學生來同我們玩遊戲，報佳音等。

報名日期：12月份例會後

負責職員：馮皓然先生

飛鏢體驗日

日期：12月7、14、21、28 日 (五)

時間：晚上6:00-7:30

地點：本中心

名額：20名

內容：讓會員體驗飛鏢運動的樂趣。

報名日期：12月份例會後

負責職員：洪俊明先生



仁濟醫院方江輝幼稚園

聖誕探訪

日期：12月19日(三)

時間：下午3:00 - 4:00

地點：本中心

名額：30名

內容：又到聖誕啦，幼稚園學生來同我們玩遊戲，報佳音等。

報名日期：12月份例會後

負責職員：馮皓然先生

《12月份免費活動》

衛生署講座

1. 認識白內障

日期：12月13日(四)

2. 聽覺保健知多少

日期：12月20日(四)



時間：上午10:00 - 11:00

地點：本中心

名額：50名

報名日期：12月份例會後

講者：衛生署護士徐姑娘

我想和你聽：聖誕篇

日期：12月22，29日(四)

時間：上午10:00 - 11:00

地點：本中心

名額：20名

內容：又到聖誕啦，我和你一同聽下詩歌，22日為廣東話版，29日為普通話及英語版。

報名日期：12月份例會後

負責職員：馮皓然先生

齊齊開心迎聖誕 (U3A)

日期：12月16日(星期日)

時間：下午3:30-4:30

地點：本中心

名額：活動當日即場報名

內容：由U3A義工成員帶領會員一同預祝聖誕，一起玩遊戲。

報名日期：12月份例會後

負責職員：哲圖姑娘

備註：

1. 活動將於開心時刻3點鐘後舉行。



都市狙擊

日期：12月7、14及28日(五)

時間：下午2:30 - 3:30

地點：本中心

名額：15名

內容：了解各地時事及奇怪事件。

報名日期：12月份例會後

負責職員：洪俊明先生



攝獵壁畫街

日期：12月27(四)

時間：下午3:00 -5:00

地點：西營盤壁畫街

名額：12名

內容：帶會員到西營盤影靚相。

報名日期：12月份例會後

負責職員：馮皓然先生、哲圖姑娘

備註：

1. 請參加者自備攝影器材，例如相機或手機。

2. 參加者需自備車資。

3. 由於是次步行路程較長，適合活動能力及體能較佳之會員報名。

4. 參加者需通過面試。



浸信會聖誕探訪

日期：12月23日(日)

時間：下午3:15 -4:30

地點：本中心

內容：又到聖誕啦，浸信會義工同大家玩遊戲、唱詩歌及報佳音等等。

報名日期：活動當日即場報名

負責職員：葉佩珊姑娘



《12月份免費活動》

保良局冬至敬老茶聚

日期：12月21日(五)

時間：下午2:00-下午4:00 (下午1時45分入席)

地點：西寶城海港酒家

名額：180名 (中心義工優先報名參加)

內容：1) 與中心會員一同迎接冬至，共進午宴
2) 表演欣賞
3) 派發冬至福袋

報名日期：12月10日(星期一) 下午2時抽籤及即時報名

負責職員：葉佩珊 姑娘

對象：中心會員

備註：

1. 參加者需自行前往西寶城海港酒家。

禪。心靈良藥體驗日

日期：12月14日(五)

時間：上午9:00-下午4:00

集合時間：上午9:00

集合地點：本中心

地點：薄扶林傷健營

名額：9名

內容：透過日營活動，由義工教授長者繪畫禪繞畫，學習專注，抒緩負面情緒。

報名日期：12月份例會後

負責職員：馮皓然先生

對象：獨居／兩老患有長期病患長者

備註：

1. 參加者請自備飲用水。
2. 費用全免，已包括車費、營費及午餐。
3. 此活動或需步行較遠路程。



《12月份免費活動》

長者維港樂悠遊 2018

日期：12月19日(三)

時間：下午6:00 - 8:00

集合時間：下午5:30

集合地點：本中心

地點：中環碼頭對出海岸

名額：50名

內容：由中西區區議會長者服務工作小組帶領長者登上觀光船，欣賞維多利亞港兩岸的迷人景色，並透過精彩互動遊戲，讓長者感受聖誕節的歡樂氣氛。

報名日期：12月份例會後

膳食：三文治及飲品 一份 (由大會提供)

負責職員：哲圖姑娘

備註：

1. 參加者請自備飲用水。
3. 行動不便或使用輪椅的會員不宜參加。
4. 容易暈船者不宜參加。
5. 成功報名的參加者，不可參與中西區其他長者服務單位舉辦之相同活動。



健步如飛—輕鬆健步行

日期：12月6日及13日(星期四)

時間：下午 3:30-4:30

集合時間：下午 3:15

集合地點：本中心

內容：到西環碼頭公園進行健步行及簡單伸展運動。

負責職員：洪俊明先生

備註：

1. 參加者請穿著輕便服裝。
2. 只限健步如飛計劃參加者參加。



《12月份收費活動》

三角摺紙班

日期：12月11及18日(二)

時間：上午10:00 - 11:30

地點：本中心

名額：8名

費用：\$20

內容：三角形摺紙是中國摺紙的一種，在日本是折紙手藝，利用紙條摺成三角紙，砌合成立體的模型。

報名日期：12月份例會後

負責職員：哲圖 姑娘



聖誕飾物班

日期：12月20日(四)

時間：下午3:00 - 4:30

地點：本中心

名額：8名

費用：\$25

內容：由導師教授利用即棄膠樽製作環保聖誕水晶球掛飾。

導師：銀老師 譚麗儀

報名日期：12月份例會後

負責職員：哲圖 姑娘



太極氣功十八式 - 初班(12-1月)

日期：12月12、19(三)及 1月9、16、23、30日(三)

時間：上午9:30 - 10:15

地點：本中心

名額：12名

費用：\$20

內容：由導師教授太極氣功十八式。

導師：銀老師 林典清

報名日期：12月份例會後

負責職員：洪俊明先生



太極氣功十八式 - 高班(12-1月)

日期：12月12、19(三)及1月9、16、23、30日(三)

時間：上午10:30 - 11:15

地點：本中心

名額：12名

費用：\$20

內容：由導師教授太極氣功十八式。

導師：銀老師 林典清

報名日期：12月份例會後

負責職員：洪俊明先生

健康檢查

日期：12月27日(四)

時間：上午9:00 - 10:00

地點：本中心

名額：20名

費用：\$10 (包括量血壓+驗血糖)

內容：由護士協助參加者進行健康檢查。

報名日期：12月份例會後

負責職員：馮皓然先生

備註：

1. 參加者需依提示紙上的時間到中心

2. 參加者需於驗血糖前2小時空腹



保良局社區飯堂計劃

服務目的：

為有需要的長者提供適合及有營養熱餐服務，確保他們能維持健康。

服務對象：

中心會員及有突發需要之社區人士。

費用：

早餐 \$4、午餐 \$12、晚餐 \$12

購票安排：

逢星期五下午至星期六上午為購票時段



詳情及餐單請參閱中心壁報

e體健健康站

中心會員可以到e體健健康站量度血壓、血含氧量、心跳、體溫及身體質量指數(BMI)。量度後數據會透過雲端技術送到互聯網，讓長者可以隨時透過互聯網了解自己的健康情況及查閱更多資訊，有興趣的會員可以瀏覽中心海報內有關活動之詳細，歡迎與中心職員聯絡！



凡於一個月內使用e體健超過15天或以上的會員，可獲免費驗血糖一次，名單於每月上旬公佈！

12月份驗血糖日期：
2018年12月27日(四)
上午 9:00





第五期「先知先覺」認知障礙預防計劃 好「義」事一欄

大家好，我係惠鸞，好開心可以成為先知先覺計劃既義工。
啱啱開始時覺得喺好困難既事，慢慢學習，到依家既我，幫到人又幫到自己建立信心，真係好開心。



最後送大家一句：

你一天的愛心可能帶來別人一生的感謝。

陳惠鸞字

認知系列：園藝治療

日期：12月3、10、17
及 24日(一)

時間：下午2:00 - 3:00

地點：本中心

對象：已參加「先知先覺」計劃之會員

運動系列：飛鏢班

日期：12月5日(三)
時間：下午3:30 - 4:30
日期：12月12、19(三)
及27日(四)

時間：下午2:00-3:00

地點：本中心

對象：已參加「先知先覺」計劃之會員

先知先覺義工聚會

日期：12月28日(五)
時間：下午3:30 - 4:30

地點：本中心

對象：已參加「先知先覺」計劃之義工

《計劃推介》

關愛基金「長者牙科服務資助」

第三階段擴展項目

資助服務內容：

-鑲活動假牙及其他相關的牙科診療服務
(包括口腔檢查、洗牙、補牙、脫牙及X光檢查)。

申請方法：

-帶同香港身份証正本、最近連續三個月經由銀行戶口每月存入長者生活津貼金額的文件(銀行存摺或銀行月結單等)，以及載有中文住址的文件進行申請。



受惠對象：

- 年齡70歲或以上。
- 最近連續三個月正在領取「長者生活津貼」。
- 從未受惠於關愛基金資助的長者牙科服務或衛生署的「長者牙科外展服務計劃」。

《快樂小故事》

我成為了中心會員後，使用中心的社區飯堂服務，我特別享受吃飯前後，可以和其他會員互相交流，說說笑笑。最近，亦加入成為中心義工，姑娘和義工們都不時提供協助及培訓，能夠加入中心成為會員，確實為我的生活增添了不少色彩。



陳婉嫻字

長幼齊識「碳」之《布偶話劇訓練》

日期：12月15日、22日及29日(星期六)

時間：下午2:00 - 3:30

地點：本中心

內容：義工參與布偶話劇訓練

負責職員：馮皓然先生

有興趣參加的會員，
歡迎向中心職員登記哦！

環保基金－長幼齊識「碳」

推行期：2018年4月 - 2019年9月

網上分享

透過網上平台，分享衣、食、住、行四方面的
低碳生活經驗

識碳大使

由長者擔任「識碳大使」推廣低碳生活：協助於網
上分享、發佈環保資訊、參與低碳生活訓練及布偶
劇工作坊、社區巡回演出

布偶話劇

巡回布偶話劇，向社區傳遞低碳訊息

綠趣耆想

捕捉「綠趣耆想」，透過攝影比賽及搜集生活點子，
讓社區人士互相分享及互動體驗



雅培奶粉售賣

日期：2018年12月18日(二)

時間：上午 9:30-11:00

地點：本中心

對象：持有效會員證之中心會員

內容：由雅培奶粉供應商派員到中心售賣各類型奶粉

備註：

1. 數量有限，售完即止。
2. 每人限買最多6罐。
3. 價格及優惠依照供應商於當日而定。
4. 請自備環保袋





送暖樂社群2018

「唔怕麻煩人」大使獎勵計劃

為鼓勵更多「唔怕麻煩人大使」介紹朋友加入中心成為會員，每位「唔怕麻煩人大使」如在2018年度介紹：

1位長者入會或 邀請1位非會員參與中心活動	可獲港燈杯墊(一套兩個)
2位長者入會或 邀請2位非會員參與中心活動	可獲港燈杯墊(一套兩個)及港燈 腰包或摺疊雨傘一個
3位長者入會或 邀請3位非會員參與中心活動	獲港燈杯墊(一套兩個)及 港燈腰包或摺疊雨傘一個及 港燈時尚相架或暖水壺一個

「長者電話支援服務系統」計劃

目的：1. 增設電話報平安系統服務，加強中心個案管理及電話慰問服務
2. 協助中心推行活動、資訊發放

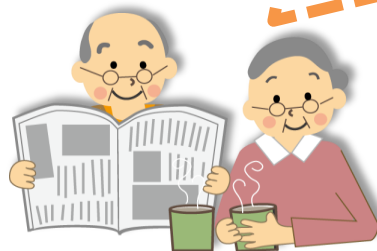
服務對象：中心個案、隱蔽長者及中心已登記參與本服務的會員

①每天定時慰問 - 長者必須回應

- 與長者一同協定每天的致電時間
- 例子：「您好！呢個電話係由保良局中心撥出，每日定時慰問你的情況，請按1字表示您已經聽到呢個錄音，但如果有其他協助，需要支援，請即按9字，我地會盡快聯絡返您，多謝！拜拜！」

②個別中心活動、特別資訊發放或祝賀 - 長者不需回應

- 酷熱天氣警告
- 農曆新年、端午節、中秋節、長者日、冬至等特別節慶
- 溫馨提提您-提示出席已報名活動



請各位踴躍報名。

如有任何查詢，歡迎與中心職員聯絡了解更多詳情。

《自由講場》

如對本中心服務有任何意見或建議，歡迎當值職員提出或聯絡下列負責人。你的意見有助我們持續改善，提昇服務質素，令服務達至臻善，多謝支持。

	中心主任	安老院舍服務經理
姓名	洪佩華女士	梁麗冰女士
電話	2817 1858	2277 8888
傳真	2818 3174	2890 2097
電郵	eldcom.watch@poleungkuk.org.hk	soc.admin@poleungkuk.org.hk
地址	西環卑路乍街8號1樓平台	銅鑼灣禮頓道66號莊啟程大廈5樓

中心開放時間

星期一至四及六	上午9時至下午6時
星期五	下午1時至晚上9時
星期日	下午2時至6時
公眾假期	休息

暴風雨訊號下 中心服務安排

懸掛訊號	中心服務/ 戶內活動	戶外活動
 T1	✓	✓
 T3	✓	✗
 T8	✗	✗

督印人：	洪佩華
編輯組：	葉佩珊、哲圖、 洪俊明、馮皓然
印刷數量：	280份
出版日期：	2018年12月

地址：香港西環卑路乍街8號1樓平台
 電話：2542 7765
 傳真：2542 7769
 電郵：eldcom.watch@poleungkuk.org.hk