



保良局天德長者援手網絡中心 《12月份月刊》



保腦妙法

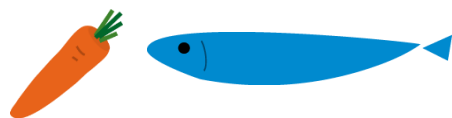
不知道你有沒有發現，有很多人都著重健康，但仔細看看他們所著重的健康全都是頸以下的部位。你是其中一個嗎？！你知道嗎？所有器官得以運作良好，全都是靠一個健康的腦袋，無論是思想、感覺、記憶、工作甚至是玩樂，都需要一個健康的腦部去運作。現在，就讓我們一起去學學保腦貼士，保護自己的腦袋吧！

1. 多用腦

腦如一座機器，多用會運行更佳和更快。大腦的發展是依循「用進廢退」原則，故要多從事益智活動，創造新的感官經驗，莫凡事都一成不變。例如可以玩牌、下棋或打麻將；廣泛閱讀書報雜誌；進修多種語言或其他技能；自助旅行等。

2. 營養均衡

三餐儘量高纖、少鹽與低脂，多攝取富含蛋白質、Omega-3、維他命 B 群、葉酸與天然抗氧化劑（維他命 C、E、貝他胡蘿蔔素）的食物，例如牛奶、新鮮海魚、深色蔬菜、水果、全穀類等，或嘗試喝綠茶。



3. 規律運動

運動可以刺激腦部，讓人產生愉悅、滿足感，減緩神經細胞流失的速度。每天養成運動的習慣，即使只是散步、爬樓梯或做家事，同樣有健腦作用。除此之外，運動可以增加腦部的血流量。氧氣和「葡萄糖」是腦部最基本的必需物質，增加血流量到腦部，這樣便增加它們的供應量。

4. 睡眠足夠

每天睡眠時間以 6 至 8 小時為宜，同時需保持良好睡眠品質與環境。若無法充分休息，會使大腦的疲勞難以恢復，記憶力、注意力等功能受損，中風機會增加。



5. 體重及血壓、血糖、膽固醇

隨時留意自己的體重、血壓、血糖、膽固醇等指數是否在標準範圍，必要時尋求專業的醫療協助，切勿輕視其併發症對大腦的潛在威脅。相信只要把您的大腦照顧好，健康自然就跟著來。

😊 精選活動 (獨立抽籤) 😊

機場富豪活動—長者新年茶聚

日期：12月11日 (三)

時間：上午11:30—下午5:30

集合時間：上午11:30

地點：富豪機場酒店一樓宴會大殿

集合地點：本中心

名額：32名

費用：\$55

內容：地區安老探訪閉幕典禮、演藝嘉賓表演、科技與運動相關的「安老潮人」表演及午膳

報名日期：12月份例會後

負責職員：葉佩珊姑娘

備註：

1. 活動時間與當日社區飯堂的午餐及晚餐相撞，參加者請留意不要購買飯票。
2. 是次活動之參加者將不獲優先參與敬老賀新春2020。
3. 長者茶聚時間為下午3時，請參加者預先進餐，才到中心集合。



冬至聖誕暖粒粒

日期：12月20日 (五)

時間：上午11:00-下午12:30

地點：本中心

名額：48名

費用：\$90

內容：冬至及聖誕節又來了，與會員一同慶祝這個溫馨的佳節，玩遊戲及享用豐富盆菜，感受節日氣氛。

報名日期：12月份例會後

負責職員：哲圖姑娘



聖雅各福群會寶翠園幼稚園

小蜜蜂探訪

日期：12月10日 (二)

時間：下午2:30-3:00

地點：本中心

名額：30名

內容：由聖雅各福群會寶翠園幼稚園的小朋友到中心表演唱歌跳舞及與會員玩遊戲。

報名日期：12月份例會後

負責職員：馮皓然先生



《免費活動》

護心操

日期：12月9、16、23、30
及1月6日(一)

時間：上午9:30-10:00

地點：本中心

名額：30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



玩具圖書閣

日期：12月9、16、23、30
及1月6日(一)

時間：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



橡筋操

日期：12月7、28日及
1月4日(六)

時間：上午10:00-10:30

地點：本中心

名額：12名

內容：一同練習橡筋操，鍛鍊肌力，強健體魄。

報名日期：12月份例會後

負責職員：哲圖姑娘



飛鏢班

日期：12月6、13日及
27日及1月3日(五)

時間：上午10:30-11:30

地點：本中心

名額：15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：哲圖姑娘



雅培奶粉售賣(12月)

日期：12月17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，每人限買最多6罐。
2. 價格及優惠依照供應商於當日而定，本中心沒有收取任何行政費。
3. 請自備環保袋



《免費活動》

衛生署健康講座

1. 長者常見的氣喘問題 (一)

日期：12月12日 (四)

2. 規劃圓滿人生(一)

日期：12月19日 (四)

時間：上午10:00 - 11:00

地點：本中心

名額：30名

報名日期：12月份例會後

講者：衛生署外展護士



雅培心臟年齡測試

日期：12月20日 (五)

時間：下午2:30-4:00

地點：本中心

名額：30名

內容：由雅培派員到中心為長者提供心臟測試。

報名日期：12月份例會後

負責職員：馮皓然先生



齊來唱唱K

日期：12月13日(五)及31日(二)

時間：下午2:30-3:30

地點：本中心

名額：15名

內容：讓參加者大展歌喉，釋放情懷。

報名日期：12月份例會後

負責職員：馮皓然先生



J.P. 英文班

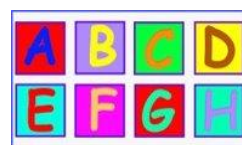
日期：12月14日 (六)

時間：上午10:00-11:30

地點：本中心

負責職員：馮皓然先生

*已報名之參加者敬請準時出席



使用政府的網上服務

日期：1月2日、9日、16日、23日及30日 (四)

時間：下午2:00-4:00

地點：本中心

名額：18名

內容：介紹政府 GovHK 網頁、康文署訂場、環境保護、法律、郊野公園及網上預約門診等。

報名日期：12月份例會後

負責職員：謝美真姑娘

備註：參加者需自備智能手機。



《免費活動》

基督教耆福會聖誕探訪



日期：12月21日 (六)

時間：下午2:00–3:30

地點：本中心

名額：70名

內容：由教會義工到中心探訪，一同玩遊戲及分享聖經，慶祝聖誕節。

報名日期：12月份例會後

負責職員：馮皓然先生

浸信教會聖誕探訪



日期：12月7日 (六)

時間：下午3:00–4:30

地點：本中心

名額：70名

內容：由教會義工到中心探訪，唱詩歌及分享聖經，慶祝聖誕節。

報名日期：12月份例會後

負責職員：馮皓然先生

毛巾操帶領員培訓招募

日期：12月6 (五)及10日 (二)

時間：12月6日下午2:30-3:30

12月10日上午9:30-10:30

地點：本中心

名額：4名

內容：學習毛巾操，於機場富豪新春茶聚中帶領參加者進行毛巾操。

報名日期：12月份例會後

負責職員：馮皓然先生

備註：

1. 請穿著輕便服裝。

2. 活動需要體力，請參加者衡量自己身體狀況。

3. 參加者必需自費\$55參加機場富豪活動-新春茶聚。



《收費活動》

健康檢查

日期：12月12日 (四)
時間：上午9:00-10:00
地點：本中心
名額：20名
費用：\$10
內容：由護士為參加者進行健康檢查，包括量血壓及驗血糖。

報名日期：12月份例會後

負責職員：謝美真姑娘

備註：

1. 參加者需於驗血糖前2小時空腹。



舞動耆蹟 - 集體舞

日期：12月14、28日及1月4日
練習日期：12月11及18日
時間：下午2:00-3:30
地點：本中心
名額：6名
費用：\$30
內容：由舞蹈導師教授步法簡單及有節拍的集體舞，讓長者一起隨著音樂舞動，身心舒暢，有益健康。



報名日期：12月份例會後

負責職員：哲圖姑娘

備註：

1. 適合活動能力良好的會員參加。
2. 參加者需接受面試。

太極氣功十八式 (12月)

日期：12月11及18日 (三)
時間：上午9:30-10:30
地點：本中心
名額：12名
費用：\$10
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：謝美真姑娘

醒腦八式 (12月)

日期：12月9、16、23、30及1月6日(一)
時間：下午3:15-4:15
地點：本中心
名額：12名
費用：\$25
內容：由銀老師教授醒腦八式。



導師：銀老師 林典清

報名日期：12月份例會後

負責職員：謝美真姑娘

《收費活動》

零失手烏結糖製作班2.0

日期：12月27日 (五)

時間：下午3:00 - 4:30

地點：本中心

名額：8名

費用：\$30

內容：烏結糖大多用果仁和水
果乾製成，口感煙煙
韌韌，傳統的烏結糖做
法較複雜，現在有一個
簡易版的食譜，都可以
輕鬆做到，而且自家製
可選擇加入自己喜愛的
材料，創造獨一無二的
口味。



報名日期：12月份例會後

負責職員：哲圖姑娘

平安夜之好玩日式小丸子

日期：12月24日 (二)

時間：上午09:30 - 11:00

地點：本中心

名額：8名

費用：\$25

內容：一起製作好食好玩日式
小丸子共渡平安夜

報名日期：12月份例會後

負責職員：謝美真姑娘



U3A新年剪紙班

日期：12月11及18日 (三)

時間：下午3:30-4:30

地點：本中心

名額：8名

內容：新年將至，由U3A導師
教導會員應節剪紙，
鍛鍊其手部靈活及耐性。

費用：\$20

報名日期：12月份例會後

負責職員：哲圖姑娘



U3A聖誕飾物班

日期：12月19日 (四)

時間：下午2:30-4:00

地點：本中心

名額：8名

內容：由U3A導師教授製作聖
誕掛飾。

費用：\$25

報名日期：12月份例會後

負責職員：哲圖姑娘



《義工活動》

活齡閃動顯才華

「活齡閃動顯才華」為「耆青小丑-快樂速遞」的延續計劃，小丑隊進到社區當中將快樂帶到不同的群體當中，我們的小丑義工正進行一系列培訓，期盼我們在未來的日子，可以將更多快樂正能量散發到社區當中。

計劃時期：2019年3月至2020年3月下旬

第二季培訓：12月3、17、24及31日(二)

時間：下午2:00 – 4:00

地點：本中心

負責職員：馮浩然先生

備註：

1. 請各小丑義工預留時間出席，如有要事而未能出席課堂，可致電中心聯絡馮先生。



溫馨提醒-陳區碧茵聖誕派對探訪

日期：12月20日(五)

時間：下午5:00-8:00

內容：由本中心義工向院友送上祝福、玩遊戲及活動協助。
已於11月7日「援手義工會」報名參加之義工，敬請留意出席。

地點：保良局陳區碧茵頤養院

名額：8人

對象：本中心義工

負責職員：哲圖姑娘



快樂小分享

近期我成為了智IN長者外展計劃的義工，在活動過程中，我把學到的知識教授及鼓勵他人，改變參加者對學習平板電腦與VR機使用的困難及舊有想法，亦能從中提高他們的自信心及擴闊眼界，活動十分有意義！我亦期望在下次義工活動中，能夠將歡樂帶給更多人。



義工尹錦華 8

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，令他們能維持健康。

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1時15分至星期六上午11時30分為購票時段

備註：

膳餐由本局位於卑路乍街的安老院舍提供。若遇上交通阻塞，會延誤送餐時間，請會員明白及體諒。



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，歡迎與中心職員聯絡！



凡於1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！

11月份驗血糖日期
2019年12月12日
(四)
上午 9:00

關愛基金「長者牙科服務資助」

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3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)及中文住址證明

受惠對象：

- ✓ 年齡65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」。



「送暖樂社群」2019-2020 「唔怕麻煩人大使」獎勵計劃

何謂「唔怕麻煩人大使」？

會員可向中心職員登記成為大使，在社區協助尋找隱蔽或獨居長者，主動鼓勵他們改變「怕麻煩人」的心態，並邀請他們加入中心，提醒他們有需要時要主動求助。

「唔怕麻煩人大使」獎勵計劃是什麼？

每年由中心推選三名表現突出的大使，大使須參與至少一項「送暖樂社群」的活動，其他任務的範圍不限，包括招募新會員加入長者中心、協助中心的活動或「預防認知障礙症」的教育推廣等。

「送暖樂社群」2019-2020 有什麼活動？

由2019年4月至2020年3月，中心將會舉辦上門探討獨居長者、迎新活動及參與計劃開展儀式等，請密切留意。

各位老友記，介紹老友入會後，記得要向當值職員登記做「唔怕麻煩人大使」呀！



「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. 協助中心推行活動及資訊發放

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



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	安老服務經理
姓名	洪佩華女士	黃偉嘉先生
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




【「服務質素標準」知多些】

標準 9：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。

【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、馮皓然、謝美真
印刷數量：	280份
出版日期：	2019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