

保良局天德長者援手網絡中心 《7月份月刊》

記憶力與老年的關係

正常老化與記憶力的關係

在老化過程中，記憶力常常會隨年齡的增進而逐漸衰退，以致很多長者都會覺得自己變得十分善忘，甚或擔心自己已患上認知障礙症。事實上記憶力衰退是受個人的健康狀況、生活習慣和教育程度所影響。若長者能多動腦筋及記得其法，便能維持較良好的記憶力。

有關「記憶力衰退」的謬誤

1. 長者的記憶力隨年齡一定會衰退，記性一定很差？
2. 年紀大就沒有能力學習新事物？
3. 記憶力的好與壞並不受自己控制？
4. 記憶力差就代表已患上認知障礙症？



真相

1. 記憶力減弱的速度在正常老化過程中非常緩慢，一般而言，在70歲後，記憶力才會有較明顯的減退。而長者在短暫記憶(即由數秒至一、兩分鐘)、久遠記憶(如多年前發生的事件細節)和程序性記憶(如打太極的步驟)均能保持。
2. 一般來說，長者仍保持良好的學習能力，尤其是掌握概念和技巧方面，如下棋、烹飪等。
3. 長者可以透過重複練習和運用適當的技巧來改善和維持記憶力。
4. 除了記憶力衰退外，認知障礙症患者的理解、語言、學習、計算和判斷能力都會受影響。

影響長者記憶力的因素

1. 不專心或心不在焉，或受外界的干擾，分散了注意力。
2. 過度疲倦，不能集中精神去接收資料。
3. 缺乏運用及練習的機會。
4. 心理壓力與情緒問題(如抑鬱、焦慮等)。
5. 缺乏自信心，例如覺得自己蠢、無學識，和對新事物有所恐懼，而過分消極。



假若長者懂得運用適當的技巧，維持積極的學習態度，有助保持良好的記憶力。但如發覺記憶力急劇衰退，影響日常生活，甚至家居安全，就應盡早求醫診治。

資料來源: 衛生署長者健康服務

http://www.elderly.gov.hk/tc_chi/healthy_ageing/normal_ageing/memoryloss.htm

☺ 精選活動 (獨立抽籤) ☺

中西區區議會長者服務工作小組 巡迴探訪區內各長者服務單位2019

日期：7月26日 (五)

時間：下午2:00-3:00

地點：本中心

名額：70名

內容：由中西區區議會長者服務工作小組安排區議員到中心探訪長者，以聽取長者對地區事務和福利事宜的意見。

報名日期：7月份例會後

負責職員：謝美真姑娘



學習網上社交平台

日期：8月8、15、22、29、9月5及12日 (四)

時間：下午2:30 - 4:30

地點：本中心

名額：15名

內容：介紹及安裝Facebook、微信社交平台、分享資訊、社交平台的私隱、禮儀及社交平台的未來發展。

報名日期：7月份例會後

負責職員：葉佩珊姑娘

備註：

1. 參加者需自備智能手提電話



笑談普通話班

日期：7月23、30及8月6日 (二)

時間：上午9:30-11:00

地點：本中心

名額：15名

內容：由銀老師以趣味方式教導日常會話，同唱普通話金曲。

導師：銀老師 任海華

報名日期：7月份例會後

負責職員：哲圖姑娘



《免費活動》

開心時刻3點鐘

日期：7月7、14、21及28日(日)
時間：下午3:00-3:30
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：7月8、15、22、29及8月5日(一)
時間：下午2:00-2:45
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：7月份例會後
負責職員：當值職員



護心操

日期：7月8、15、22、29及8月5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：7月份例會後
負責職員：當值職員



齊齊拉拉筋

日期：7月13及27日(六)
時間：上午10:00-10:30
地點：本中心
名額：12名
內容：一起做簡易拉筋動作，拉拉筋骨，放鬆身體。
報名日期：7月份例會後
負責職員：馮皓然先生



U3A 義工會 (7月)

日期：7月4日(四)
時間：下午2:00-3:00
地點：本中心
名額：11名
對象：U3A義工成員
內容：U3A義工聚會及討論未來兩個月的中心活動。
報名日期：7月份例會後
負責職員：哲圖 姑娘



援手義工會 (7月)

日期：7月4日(四)
時間：下午3:00-4:00
地點：本中心
名額：50名
對象：凡有興趣加入成為中心義工的會員及本中心義工。
內容：義工聚會及討論未來兩個月的中心義工服務時間表。
報名日期：7月份例會後
負責職員：哲圖 姑娘



《免費活動》

衛生署健康講座

1. 慎防跌倒(社區篇)

日期：7月11日(四)

2. 自助按摩

日期：7月18日(四)



時間：上午10:00 - 11:00

地點：本中心

名額：50名

報名日期：7月份例會後

講者：衛生署外展護士

中國詩詞欣賞

日期：7月27日(六)

時間：下午2:00-3:00

地點：本中心

名額：15名

內容：於課堂中與參加者同讀詩詞歌賦。

報名日期：7月份例會後

負責職員：洪俊明先生



飛鏢班

日期：7月5、12、19及26日(五)

時間：晚上6:00-7:30

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：7月份例會後

負責職員：洪俊明先生



都市狙擊

日期：7月6、13、20及27日(六)

時間：下午3:15-4:15

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：7月份例會後

負責職員：洪俊明先生



漸進式放鬆體驗

日期：7月11及18日(二)

時間：上午10:00-10:30

地點：本中心

名額：12名

內容：你有壓力嗎？有徹夜難眠嗎？透過活動讓身體放鬆，平衡自律神經系統，對抗焦慮及壓力。

報名日期：7月份例會後

負責職員：馮皓然先生



電影欣賞 -

愛、成長與生死篇

日期：7月9日(二)

時間：上午9:15-11:30

地點：本中心

名額：10名

內容：透過電影帶出傳統華人社會父母子女之間的互相依賴，同時展現了人的哀傷和無奈。

報名日期：7月份例會後

負責職員：實習社工麥子洋先生



《免費活動》

健步如飛之香港歷史博物及科學遊

日期：7月10日(三)

時間：上午9:30-3:00

地點：科學館及香港歷史博物館

集合時間：上午9:30

集合地點：本中心

名額：10名

內容：先到香港歷史博物館參觀後，於館內餐廳自費進食午餐，再到科學館參觀。

報名日期：7月份例會後

負責職員：馮皓然先生

備註：

1. 參加者請穿著輕便服裝。
2. 參加者需乘坐公共交通工具前往，請自備車資。
3. 健步如飛會員優先參加。
4. 參加者需自備約\$60購買午餐之用。
5. 參加者需帶備充足的飲用水。
6. 活動以步行為主，請參加者先衡量自己身體狀況。



禪繞·人生小組

日期：7月5日、12日、19日(五)、25日(四)、
8月2日(五)及5日(二)

時間：下午3:00-4:00

地點：本中心

名額：8名

內容：讓會員體驗禪繞畫的樂趣，
學習禪繞的精神及理念，釋放壓力並提升正能量。

對象：未有學習過禪繞畫優先

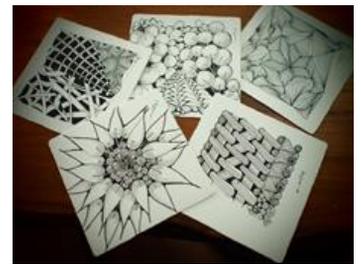
費用：\$20

報名日期：7月份例會後

負責職員：實習社工麥子洋先生

備註：

1. 活動參加者需進行面試並通過評估方可參與。



《收費活動》

舞動耆蹟 - 集體舞

日期：7月10、17及24日(三)

時間：下午1:30-3:00

地點：本中心

名額：10名

費用：\$60

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：7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長者參加。
2. 參加者需接受面試。
3. 曾參與舞動耆蹟-集體舞優先。



健康檢查

日期：7月25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：7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



桌遊新天地

日期：7月16日(六)

時間：上午9:30-11:00

地點：本中心

名額：12名

內容：學習和體驗新的桌上遊戲。

報名日期：7月後例會

負責職員：實習社工麥子洋先生



醒腦八式 (7-8月)

日期：7月8、15、22及29日、
8月5、12、19及26日(一)

時間：下午3:00-4:00

地點：本中心

名額：15名

費用：\$20

內容：由導師教授醒腦八式運動。

導師：銀老師 林典清

報名日期：7月份例會後

負責職員：洪俊明先生



《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，在過去一年，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，課程均由重量級導師團所教授，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：7月2、9、16、23及30日(逢星期二)

時間：下午2:00 – 4:00

地點：本中心

負責職員：洪俊明先生

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，可致電中心聯絡洪先生。



護老者聯盟之「智」取天德義工小組

內容：透過兩節的義工培訓，了解護老者的角色和延緩認知障礙症的方法和服務有需要長者。

培訓日期：7月17和7月24(三)

時間：下午3:00 – 4:00

服務日期：7月31日(三)

時間：下午1:00 – 2:00

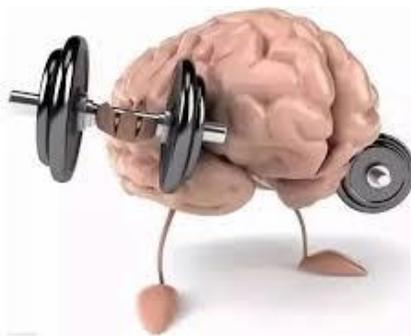
地點：本中心

名額：8人

對象：初期認知障礙症長者

負責職員：實習社工麥子洋先生

報名日期：7月11日義工會後



快樂小分享

我從小在西環長大，對這一區的人和事產生了深厚的感情，在天德長者援手網絡中心，我享有屬於自己快樂的故事。幾年前我退休後希望生活過得充實，並認識更多新事物，所以經常參與中心活動，閒時與朋友下棋，更會擔任中心義工，希望幫助有需要人士。隨著擔任義工的時間日漸長久，我發現除了可以幫助別人之外，同時間擴闊了視野和經驗，最終自己也會感到快樂。現有每日令我最快樂的時間就是每一日在中心見到大家。



義工 鄺美娟

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！

7月份驗血糖日期：

2019年7月25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

【「服務質素標準」知多些】

標準 4：所有職員、管理人員、管理委員會和 / 或理事會或其他決策組織的職務及責任 均有清楚的界定。

【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、謝美真
印刷數量：	280份
出版日期：	2019年7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