



保良局天德長者援手網絡中心 2021年4月份月刊



職員新動向

各位老友記，不經不覺與大家共渡了四年的時光，經歷了中心命名禮、社會事件、疫情等，感謝各位老友記一直支持中心及同事，讓我們可以一路與大家同行、經歷及分享生活大小事，共創屬於我們之間的美好回憶。

因應服務的新安排，社工葉佩珊姑娘由4月1日開始轉職成為中心主任，繼續帶領中心服務大家，而我會繼續於陳區碧茵頤養院擔任營運經理，服務院舍的老友記。



營運經理 洪佩華

未來的日子請大家繼續支持中心，歡渡每一天。祝福各位身體健康！開開心心！

老友記大家好！加入天德長者援手網絡中心超過兩年半了，時間不長也不短。由最初的陌生到逐漸認識不同的會員，慢慢了解你們的日常生活需要和面對的困難，我感受到西環老友記的親切、可愛、活力及獨特性，與你們相遇，是一份難能可貴的緣份！



中心主任 葉佩珊

過去的兩年半時間，我們一同經歷了社會運動及新冠疫情，中心的服務也受到不少影響及轉變，感謝大家對中心的包容。

中心即將迎來新轉變，我十分榮幸獲晉升為中心主任，期望在未來的日子，為大家帶來更多精彩的活動及服務，希望大家可以繼續支持中心！

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

- 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。
- 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。
- 長者可以透過重復練習和運用適當的技巧來改善和維持記憶力。
- 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。



記憶力與老年的關係

影響長者記憶力的因素

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



增強記憶小提示

- ✓ **加強接收**：避免一心多用，減少外界的干擾。
- ✓ **簡化資料及分開步驟學習和記憶**：如每次只學習太極拳的其中一招。
- ✓ **歸納分類**：把事物分門別類，將相似或相同的東西歸納在同一組，例如把想購買的食物分類記憶。
- ✓ **培養觀察力**：多留心周圍的事物，將有用的資料(如別人的樣貌特徵)，特別記下。
- ✓ **保持感官敏銳**：如發現視覺或聽覺有衰退的跡像，應及早診治，需要時配戴合適的眼鏡或助聽器。
- ✓ **糾正有關記憶的消極和悲觀想法**：運用正面的思想及積極的態度來面對，提高自信心。
- ✓ **善用輔助工具**：例如工作清單、時間表、錄音機、電子儀器如服藥鬧鐘、大日歷、或不同顏色的標籤、圖畫代替文字等等。
- ✓ 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。





免費活動

健康講座—預防肌肉流失

日期：4月15日 (四)
時間：上午 10:00 - 11:00
地點：本中心
名額：12名
報名日期：4月7日至4月8日
講者：衛生署外展護士
負責職員：馮皓然先生



健康講座—自助按摩

日期：4月22日 (四)
時間：上午 10:00 - 11:00
地點：本中心
名額：12名
報名日期：4月7日至4月8日
講者：衛生署外展護士
負責職員：馮皓然先生



U3A 硬地滾球班

日期：4月14、21、28日及5月5日(三)
時間：上午 10:00-11:00
地點：本中心
名額：4名
內容：由U3A義工教授會員玩硬地滾球，增強腰力及手眼協調能力。

報名日期：4月7日至4月8日
負責職員：哲圖姑娘





免費活動



眼睛去旅行-土耳其篇

日期：4月13日 (二)

時間：下午2:30 - 3:30

地點：本中心

名額：10名 (護老者優先)

內容：疫情下大家都很大壓力，
用眼睛去土耳其旅行，讓大家感受異國文化。

報名日期：4月7日至4月8日

負責職員：馮浩然先生



照顧與愛同行

日期：4月20日 (二)

時間：下午2:30 - 3:30

地點：本中心

名額：6名 (護老者優先)

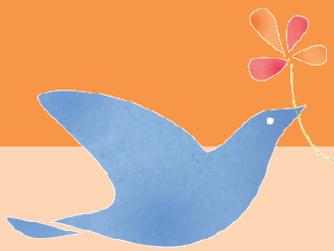
內容：透過播放微電影及藝術創作，
減輕生活中的壓力。

報名日期：4月7日至4月8日

負責職員：馮浩然先生



與愛同行



免費活動

U3A 紙品心意咭班

日期：4月12、19、26日及5月3日(一)

時間：下午 3:00-4:00

地點：本中心

對象：護老者優先

名額：4名

內容：由U3A義工教授會員利用紙料，
拼製出獨一無二的手工心意咭。

報名日期：4月7日至4月8日

負責職員：哲圖姑娘



智樂天地認知障礙症長者訓練計劃

各位智樂天地的參加者，4月份上課時間如下，請依時到中心上課：

軟握力球班	星期一 上午10:30-11:30	4月13、19、26日
園藝治療班	星期三 下午2:30-3:30	4月7、14、21及28日
智樂運動班	星期四 下午2:30-3:30	4月8、15、22及29日
智樂遊戲班	星期二 下午2:30-3:30	4月9日

負責職員：謝美真及葉佩珊姑娘

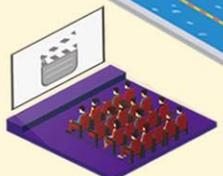
延續社交距離措施

4月1至14日

- ✓ 餐飲和表列處所規定維持不變
- ✓ 酒吧/酒館、卡拉OK等繼續關閉
- ✓ 維持4人「限聚令」及「口罩令」

有條件恢復較低風險活動

- ▶ 陸續重開泳池和泳灘
- ▶ 戲院、表演場地及主題公園
入場人數提升至容量75%
- ▶ 如獲行會通過
最快3月31日起恢復宗教活動
人數不多於場地容量30%



須遵守一系列感染控制措施

同心抗疫

各位老友記，
疫情仍未結束，
大家必須保持
耐性，繼續保
持社交距離啊！

資料來源：香港特別行政區政府
「添馬台」
<https://www.facebook.com/TamarTalk.hk>

「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



如有任何查詢，歡迎與中心職員聯絡了解更多詳情。

貧困長者及殘疾人士家居改善計劃

計劃目的：

為貧困長者和殘疾人士提供家居環境危機評估、制定改善計劃、進行家居修葺、購買復康用品、傢俱、電器和環境安全改善服務，令他們能於安全的居所下生活。

計劃內容：

安排職業治療師或工程公司專業人員進行家居評估及撰寫評估報告，以改善長者/殘疾人士的家居環境。(修葺工程不包括不必要的美化家居項目。)

為家居維修工程期間，有特殊或緊急情況的長者/殘疾人士安排短期暫宿或家居支援服務，例如：家居清潔、滅蟲、滅鼠、除白蟻

為長者/殘疾人士更換已損壞或有潛在危險的傢俱。

為長者/殘疾人士更換家電(包括電話、電視)的費用。

服務對象：

經由社工及專業人士作評估家居環境欠佳，包括安全、衛生、日久失修的以下人士：

a. 綜援、(高額/普通)長者生活津貼、低收入(需提供入息證明)及缺乏家庭支援的60歲或以上的獨居長者或雙老長者戶；

b. 低收入(需提供入息證明)及缺乏家庭支援、持有傷殘証或過去三個月領取傷殘津貼的殘疾人士

資助金額：

每名參加者 / 每戶資助約\$4,500

名額3位，社工會到參加者的住所進行家居評估，再確認其申請。

有興趣了計劃詳情，可致電2542 7765與社工葉姑娘查詢☺



長者健體操

要享受愉快晚年，運動是必不可少的，今次想同大家分享一下長者肌肉鍛鍊運動 (5至10分鐘)

以下動作每做10次為一組，建議每次練習做2至3組。

1 舉水樽



坐在椅上，右手拿着載有約500毫升水的膠樽，向上舉高至手肘伸直，然後慢慢放下。左右手各做10次。

2 舉沙包



坐在椅上，在腳近足踝位置綁上半磅至兩磅重的沙包，然後慢慢提起，盡量向前伸直，腳掌略向上屈，再慢慢放下。左右腳各做10次。



保良局
PO LEUNG KUK



啟用Whatsapp電話廣播 接收中心資訊

為更有效向老友記發放中心最新資訊，我哋將會透過WhatsApp 廣播功能，發放相關訊息。

步驟一

STEP 1

將中心電話號碼**5574 2306**
加入至手機通訊錄或聯絡人

步驟二

STEP 2

以WhatsApp傳送
「**我想接收中心的廣播訊息**」

步驟三

STEP 3

等待我哋嘅回覆，
收到確認訊息，即成功登記

-  廣播系統唔係群組，唔會透露大家電話號碼或資料俾第三者知道，大家可以安心使用。
-  5574 2306 此號碼只供發放廣播訊息之用，如有任何查詢，請致電2542 7765，與當值職員聯絡。

保良局天德長者援手網絡中心



西環卑路乍街8號1樓平台



2542 7765



5574 2306



平板電腦借用計劃

計劃旨在向有需要長者提供平板電腦，以方便長者在家學習復康運動、心身健康訓練、搜尋資料等，提升其生活質素

申請資格

家中缺乏
平板電腦

持有有效之
中心會員証

符合中心
個案長者

每次借用期限為兩星期
(包括公眾假期)

借用者可向本中心索取申請表

將已填妥之申請表遞交回本中心作申請

輪候成功申請者將獲個別通知



保良局頻道

本局在疫情期間為大家製作了一系列的影片，請大家細心欣賞。

請按以下連結收看



<https://www.youtube.com/channel/UCBhSOI44e2wpE-TKymaLBZg/featured>



「回味」流心軟餐 - 小菜篇 - 活力珍寶豬 (雜菜配鎮江豬肉)

請按以下連結收看



<https://youtu.be/fjsje1b3GBs>



長者太極十式 · 第三式

請按以下連結收看



https://youtu.be/V_jRsxQ3h98



樂齡帥靚正：動力不老

請按以下連結收看



<https://youtu.be/HSXFlwDQZJ4>



認知小遊戲

●	⬡	●	◆	⬡	◆
⬡	⬡	●	◆	●	⬡
●	◆	⬡	●	⬡	◆
⬡	◆	●	◆	⬡	●
●	⬡	◆	●	◆	⬡
⬡	●	⬡	◆	◆	●

眾裡尋它



= _____



= _____



= _____

考考你腦筋

在每行、每列及每個9X9的方格中填滿數字1-9，且沒有重複就完成!

2		4		5				
3				9		1		2
	7		8	1				
1	3				5	9		4
6								3
4		5	9				6	1
				4	1		5	
8		2		3				7
				2		6		9

答案

5	4	1	7	2	8	6	3	9
8	6	2	5	3	9	4	1	7
7	9	3	6	4	1	2	5	8
4	2	5	9	8	3	7	6	1
6	8	9	1	7	4	5	2	3
1	3	7	2	6	5	9	8	4
9	7	6	8	1	2	3	4	5
3	5	8	4	9	6	1	7	2
2	1	4	3	5	7	8	9	6



= 11



= 12



= 13

感染控制注意事項

就新型冠狀病毒最新情況，凡進入中心範圍內的會員必須遵守下列措施：

1

佩戴口罩



2

量度體溫



3

使用酒精搓手液



4

請出示會員證
(非會員請先登記)

【自由講場】

如對本中心服務有任何意見或建議，歡迎向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，多謝支持。

	中心主任	服務經理 (安老)
姓名	葉佩珊 女士	黃偉嘉 先生
電話	2542 7765	2277 8198
傳真	2542 7769	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 8：服務單位遵守一切有關的法律責任。

【中心開放時間】

星期一至六	上午9時至下午6時
星期日及公眾假期	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：	葉佩珊
編輯組：	哲圖、馮皓然、謝美真
印刷數量：	280份
出版日期：	2021年4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

大家可以使用 QR CODE
進入本中心網頁