



記憶力與老年的關係

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。

正常老化與記憶力/學習能力的關係

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**重復練習**和運用**適當的技巧**來改善和維持記憶力。

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。

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，因而過分消極。

增強記憶小提示

1. **加強接收**：避免一心多用，減少外界的干擾。
2. **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。
3. **記數字**：將連串數字分組，會更容易接收，如電話號碼2121 8080。
4. **重復或多次練習及應用**。
5. 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。
6. **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、小日曆、或不同顏色的標籤、圖畫代替文字等等。

長者的記憶力隨年齡一定會衰退
記性一定很差？

記憶力的好與壞並
不受自己控制？

年紀大就沒有能力
學習新事物？



資料來源：衛生署健康服務網站

特別通告

社會福利署二月十六日表示，因應疫情漸趨緩和，所有由社署資助的福利服務單位包括各種長者、殘疾人士、家庭服務、青少年及社區服務等，涵蓋所有住宿、社區、到戶及中心為本服務均由二月二十二日起在現有基礎上逐步恢復正常服務。中心服務使用者可透過預約參加小組及活動，但中心暫時不設偶到服務。

現再次提醒各位時刻注意個人衛生，如有身體不適，請盡快求醫及留家休息。所有進入中心人士均需戴上口罩，門前接受體溫檢測及用搓手液消毒雙手。如有查詢，歡迎與中心職員聯絡。

QR CODE 影片分享

觀看影片方法:

- 1.大家打開手機的相機
- 2.用相機對準QR code
- 3.影片連結於手機屏幕上方出現(右圖)
- 4.按一下連結即可



手機屏幕上方會出現影片連結，
按一下直接連接YOUTUBE



「耆樂·起動」是由衛生署長者健康服務製作的家居運動短片系列，讓老友記身處家中亦能有效及安全地進行體能活動。

老友記可因應個人的能力，選擇合適的片段，跟著示範動作，進行運動。



耆樂·起動 - 下肢·腰腹篇 (坐)

片中物理治療師會示範一套可以強化腰腿肌肉的家居運動，只要恆常和正確地鍛煉，長者雙腿可增加力量，以應付外出購物或其他日常生活的需要。全片長約11分鐘。

<https://www.youtube.com/watch?v=CP5SB0FZPN0>



耆樂·起動 - 下肢·平衡篇 (扶企)

片中物理治療師會示範一套可以提升腳力及改善平衡力的家居運動，只要恆常和正確地鍛煉，長者雙腿可變得更有力量，走起路來也可更平穩。全片長約7分鐘。

<https://www.youtube.com/watch?v=OwOqJWVpiQM>

如對掃描QR CODE瀏覽短片有任何疑問，歡迎向黃SIR查詢

計劃內容:

中華電力於透過「全心傳電」計劃，為有需要家庭，包括長者、殘疾人士及低收入家庭，提供每戶500港元的電費資助，令40,000個家庭受惠。

申請對象及資格

1. 年滿65歲或以上的獨居/雙老長者正領取以下其中一個津貼

- *綜合社會保障援助(綜緩) 或
- *高額/普通長者生活津貼

2. 低收入家庭正領取以下其中一個津貼

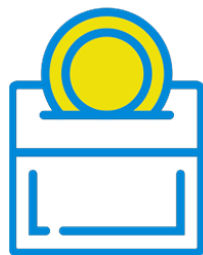
- *在職家庭津貼計劃 或
- *綜合社會保障援助(綜緩) 或
- *全額學校書報津貼

3. 殘疾人士正領取以下其中一項

- *殘疾人士登記證 或
- *綜合社會保障援助(綜緩)下的交通補助金計劃或
- *公共福利金計劃下的傷殘津貼

※ 申請人或其家人必須為中電註冊用戶

※ 經中電審批後，附合資格人士每戶可獲港幣\$500元正的一次性電費津貼資助



申請日期：3/5/2021(一)開始接受申請

如欲申請之會員，請致電中心預約申請

已預約會員，請於預約日期帶備以下文件到中心辦理申請手續

1. 香港身份證正本；
2. 電費單正及副本；
3. 相關津貼證明文件

備註：縱使成功遞交申請表格後申請人仍然有機會因為名額爆滿而未能獲得資助，敬請留意。

飯堂印花賞抽獎

活動內容:

飯堂會員於指定日期內集齊印花或介紹新朋友購買飯餐可參加抽獎。

參加方法一 (集齊印花)

飯堂會員一星期購買10餐或以上可得印花卡1張及印花1個，於指定日期內集齊4個印花可以參加印花賞抽獎1次。

參加方法二 (介紹新朋友)

飯堂會員介紹朋友成為飯堂會員並購買一星期10餐以上的飯票，兩人皆可參加抽獎1次。



活動條款及細則:

1. 活動推廣及完結日期: 5月25日 (二) 飯堂購票日起至另行通知
2. 印花卡有效日期為獲得印花卡日期起8個星期
3. 新飯堂會員於介紹當日即場購買一星期10餐以上的飯票直接獲得抽獎機會，所以不會獲發印花卡。
4. 如有任何爭議，中心保留最終決定權。

手機接收月訊

為響應環保，中心現正提供電子版月訊，會員可透whatsapp接收中心的最新消息，如有興趣接收訊息，可致電中心職員提供電話登記



班組活動

6月例會

內容：介紹中心6月活動

日期：6月17日(四)

時間：第1場 上午10:00 - 11:30

第2場 下午 2:00 - 3:30

地點：中心鏡房

名額：10人

費用：免費

例會提供ZOOM網上觀看，有興趣觀自網上直播的會員，請向中心職員了解詳情



開心歡聚在端陽(2021年6月)

內容：製作端午香囊用以驅蚊或除臭

日期：6月8日(二)

時間：下午2:30-3:30

地點：中心鏡房

名額：8名 費用:免費



賽馬會社區持續抗逆基金 - 動感及健康生活計劃

開心活力操 (2021年6月)

內容：由導師教授活力操

日期：6月7,21,28日及7月5日(一)

時間：上午10:00-11:00

地點：中心鏡房

名額：8名 費用：免費



護士站(2021年6月)

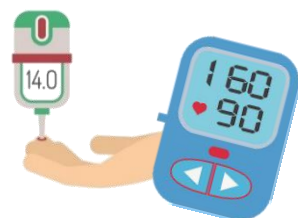
內容：由中心護士為長者量度血壓，血糖，作藥物查詢

日期：6月3日(四)

時間：上午10:00-11:00

地點：中心鏡房

名額：10名 費用：\$10



智醒爸爸(2021年6月)

內容：透過集體遊戲一同慶祝父親節

日期：6月16日(三)

時間：下午2:30 - 4:00

地點：中心鏡房

名額：10人 費用：\$20



鉤織工場(2021年6月)

內容：製作鉤織成品及交流鉤織技巧

日期：6月7,21及28日(一)

時間：下午2:30 - 4:00

地點：中心鏡房

名額：8人 費用：\$20



水墨畫班(2021年6月)

內容：由淺入深學習繪畫水墨畫，陶冶性情。

日期：6月7,21,28日及7月5日(一)

時間：上午11:30 - 下午1:00

地點：中心鏡房

名額：8人 費用：\$100

**費用已包括顏料及畫紙，畫具需參加者自備
如需協助或對活動有任何疑問，歡迎向職員聯絡**



衛生署講座(2021年6月)

主題：慎防跌倒(社區篇)

內容：由衛生署姑娘講解各種健康知識

日期：6月8日(二)

時間：上午10:00 - 11:00

地點：中心鏡房

名額：10名 費用：免費

智能電話應用班(2021年6月)

內容：學習Zoom的使用方式，方便參與中心網上活動及班組。

日期：6月10日(四)

時間：下午2:00 - 4:00

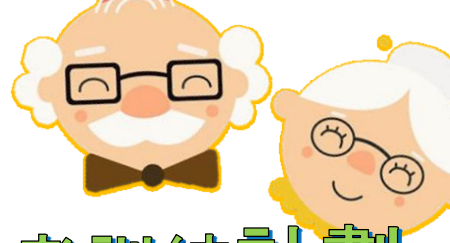
地點：中心鏡房

名額：8位 費用：\$20

參加者需自備智能電話



計劃宣傳



「智樂天地」認知障礙症長者訓練計劃

計劃內容包括：

- 舉辦健腦活動，提供免費認知障礙症檢測及記憶訓練
- 邀請疑似有早期認知障礙長者參與每星期3節多元化訓練，包括機能協調、認知及感官功能、生活技能，以延緩退化
- 舉辦護老者關懷小組，提供家屬支援
- 設立「智樂天地」資源閣，提供桌遊借用服務

計劃由 中銀香港慈善基金 撥款贊助



招募「計劃義工」

內容：計劃義工必須接受及出席所有培訓及聚會，為期一年。

對象：50歲或以上人士

歡迎曾參與「先知先覺®」計劃的參加者或義工參加

招募「計劃參加者」

內容：計劃義工必須出席每週三節的運動及認知小組，為期一年。

對象：必須同時符合以下條件：

1. 60歲或以上人士

2. 經檢測評估後，顯示有早期認知退化

計劃推行日期：2020年3月至2021年11月

「安康在家」計劃

本計劃由何超瓊女士捐助

計劃內容:

「安康在家」計劃為經濟困難長者提供家居修葺及禦寒物品，讓長者能安全及健康地居家安老。

家居修葺

為貧困長者提供家居環境危機評估、修葺方案、大型或小型修葺，購買復康用品、必要傢俱和電器等。

購置禦寒物品

為貧困長者購置禦寒物品，例如：暖爐、羽絨外套、毛衣、頸巾、冷帽等，避免他們因禦寒物品不足而導致體溫過低，影響健康。

對象：

獨居長者 / 雙老家庭 / 長者同住的家人因健康或特殊社會因素未能供應長者的生活所需

如對計劃有任何查詢，歡迎聯絡中心職員

計劃推行日期：2021年3月1日至2023年2月28日

中電有「營」飯堂



計劃目的：提供廉價、健康及有營養的熱餐服務

服務對象：獨居、雙老或有需要的社區人士

服務內容：提供午、晚餐，憑「飯票」用膳

『有營飯堂』登記及賣飯票詳情

日期：逢星期二

時間：上午9:30-12:00及下午2:00至5:00

地點：中心正門接待處

如有任何查詢，請親臨本中心或與黃生聯絡

| | 飯餐時段 | | 飯餐內容 | 價錢 |
|----|------|--------------|------------|------|
| 午餐 | 中午 | 11:30-12:00 | 兩款餸菜、白飯及湯 | \$12 |
| | 中午 | 12:00 -12:30 | | |
| 晚餐 | 下午 | 4:30-5:15 | 兩款餸菜、白飯及生果 | \$12 |
| | | 5:15 -5:45 | | |

關愛基金牙科資助鑲活動假牙申請

因應疫情現時先為長者登記留名，日後再通知有關安排

申請資格

- ✓ 65 歲或以上並領取「長者生活津貼」；
- ✓ 從未受惠於關愛基金資助及衛生署的「長者牙科外展服務計劃」；
- ✓ 已失去全部或部分牙齒，願意接受資助項目的牙科服務診療；
- ✓ 以獲指定牙醫，適合接受鑲活動假牙

申請方法

合資格的人士請於本中心辦公時間內跟職員預約，
本中心恕不接受即時申請。

準備文件：

1. 香港身份證正本
2. 「紅簿仔」最近三個月存入長生津金額紀錄
3. 中文住址文件



會員續會

因應疫情，現時先為長者預約登記，
日後再通知有關安排

入會事項

長者會員

-50歲或以上

-\$21/年

家庭會員

-2人或以上家
庭-\$50/年

- 安排：1.) 親臨本中心
2.) 會員年費
3.) 帶備相片 2 張
4.) 身份證明文件
5.) 住址證明文件

暴風雨訊號下中心服務安排

|  | 中心服務 | | 戶內活動 | | 戶外活動 | |
|--|------|----|------|----|------|----|
| | 開放 | 取消 | 開放 | 取消 | 開放 | 取消 |
| 1號風球/黃雨 | ✓ | | ✓ | | ✓ | |
| 3號風球/紅雨 | ✓ | | ✓ | | | ✓ |
| 8號風球/黑雨 | | ✓ | | ✓ | | ✓ |

服務時間：星期一至六 上午9:00-下午5:00(星期日及公眾假期休息)