



# 逆齡！肌肉回復青春術

## 適量重量訓練 改善肌肉老化症狀

很多長者都有個疑問，年紀大是否不適合重量訓練(下稱：重訓)，原因是肌肉沒有年輕人多，面對重量時感到吃力。

重訓的目的就是為了增加肌肉，並沒有分男女老少。若一直有持續重訓的長者，其肌肉量並不會比年輕人少，重點在於你願不願意去做？



## 重量訓練有助老化肌肉回春

加拿大一項研究證明，運動確實是保持青春的泉源，特別是重訓，對於已趨老化的肌肉組織確實有「回復青春」作用。

安大略省麥克麥斯特大學的一項研究以 25 名年過六十五歲、身體健康的銀髮族為對象，讓他們每周接受兩小時重訓。經過六個月後，再收集他們的肌肉組織樣本，與接受同樣訓練的一群廿歲出頭男女的樣本做比較。

根據研究，在接受重訓之前，這群長者的肌肉組織比起年輕族群，衰弱於百分之五十九，但在六個月訓練後，這群長者的肌肉強度增進百分之五十，比起年輕族群，衰弱程度縮小到百分之三十八。

經過訓練後，這群銀髮族的體質已幾近恢復到年輕人的一半，不僅原本隨著老化而損壞的基因和細胞，都完全恢復，衰老的肌肉也恢復到與一般成年人相距不遠，若干老化跡象都因此扭轉過來。

研究人員認為，**重量訓練能刺激肌肉製造健康的新肌肉組織，讓它保持年輕。**

事實上，在這項研究結束四個月後，研究人員對這批老年人做追蹤調查，雖然大多數人都能持續到健身房進行重訓，但多數人仍會在家做運動，或以舉起罐頭等簡易方式來保持運動。

在調查中，這群老年人的肌肉質量依然相同，這也顯示，運動永遠不怕遲，即使不在健身房進行重訓，只要保持運動習慣，都會獲得顯著成果。

資料來源：[Light Fitness 輕適能](#)

## 環保基金 - 「長幼齊識碳」 你至識「碳」體驗日暨頒獎禮

由環保基金贊助，於中心推行的「長幼齊識碳」計劃已接近尾聲，在此感謝布偶製作義工及布偶表演義工的參與，讓計劃能順利舉行。計劃保良局將於中環天星碼頭舉行重頭戲---『你至識「碳」體驗日暨頒獎禮』，藉此向市民宣傳低碳環保生活，並舉行攤位遊戲，與眾同樂。

活動日期：2019年6月29日(六)

活動時間：9:00-10:30(體驗日)

11:00-12:00(頒獎禮)

12:00-14:00(攤位)

活動地點：中環天星碼頭連接大樓(連接7-8號碼頭)

活動對象：中心會員、義工及社區人士 名額：20位

活動內容：「識碳大使」進行誓師儀式及巡遊，並在巡遊期間向大眾宣揚低碳訊息。並於中環天星碼頭舉行頒獎禮，安排互動布偶話劇表演及綠趣耆想攝影比賽展覽。

參加方法：例會後可向職員查詢/報名

負責職員：陳依敏姑娘、龔詩明姑娘

## 香港山西商會

### 『第三屆香港關公節慈善敬老齋盆菜宴』

活動日期：6月22日(星期六)

集合時間：下午2:30

活動時間：下午2:30 - 晚上9:30

集合地點：本中心

活動地點：新界元朗大棠有機生態園

活動費用：\$25

活動對象：中心會員 活動名額：58位

活動內容：→ 2時半-集合

→ 3時半至5時-遊覽

→ 5時至8時半-齋盆菜宴

報名方法：6月10日(星期一) 下午2時放證，3時抽籤

負責職員：呂秀麗姑娘、黃文傑先生



## 智「IN」長者外展數碼計劃

智「IN」長者外展數碼計劃將於2018年12月至2020年12月期間推行。計劃希望利用虛擬實境遊戲協助患有認知障礙症的長者訓練手部動作及眼力；

及以體驗班形式教導長者認識及使用數碼產品；

目的希望讓隱蔽及患有認知障礙症的長者有更多使用數碼科技的機會。



# 長者椅上操



蘇志雄  
體適能教練



需坐在穩固的椅上進行，  
不宜使用摺椅或辦公室活動椅。



1. 起右腿，然後放下；  
再提起左腿，然後放下，  
共提腿 8 次。



2. 第 1 組動作，每次提  
腿時，雙手同時推向前  
面上方，共 8 次。

3. 右腿，再提左  
腿，雙手同時輪  
流在右方和左方  
拍掌，共 8 次。



4. 略為離開椅背，兩  
臂屈曲，指尖向上，  
手肘提高至胸前，然  
後手肘向兩側張開再  
收回，共 8 次。



長者椅上操可以訓練身體協調性、肌肉強化及節奏感，老友記可循序漸進每個動作由 1 組 8 下開始，其後適應了可進行 4 組增至最多 15 下，謹記不宜過度訓練，運動時挺胸收腹進行，若有任何疑問可向體適能教練查詢。

**日日運動齊齊做；健康快樂無煩惱！**

資料轉載：康文署

## 「肌」不可失運動計劃

主辦機構：



香港浸會大學  
HONG KONG BAPTIST UNIVERSITY



CUHK SPORTS  
MEDICINE  
中大運動醫學



香港賽馬會慈善信託基金  
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust  
同心 同步 同進 RIDING HIGH TOGETHER

香港人壽命位居全球之首，大眾對自我健康，如骨骼及心臟的重視程度亦不斷提升，但卻對身體一大系統「肌肉」忽視，肌肉是身體最重要的構成原素，它不但支撐骨骼，保持活動能力，更有助新陳代謝。但據歐洲聯盟老年醫學會表示，25 至 30 歲人士肌肉量開始走下坡，40 歲以後肌肉量每十年減少 8%，到 70 歲以後，每十年肌肉量減少 15%。

肌肉量少不單是外觀問題，更會影響身體活動能力，引起骨質密度問題，關節問題，嚴重的平衡能力變差增加跌倒的風險。

賽馬會「肌」不可失大行動主要針對預防常見於長者的肩頸、下背以及膝關節問題，並減慢肌肉骨骼退化，長遠目標為透過建立恆常的運動習慣來強身健體。

(將於 2019 年中旬至 2021 年下旬分階段進行)

**召集！**

分階段邀請年屆  
**50 歲或以  
上人士參與為期一  
年的運動計劃，受  
惠目標超過 2 萬。**



**一年計劃展開**  
首 3 個月會由  
計劃的「有肌大  
使」帶領的運動課  
程，講解運動須知，  
並教授一系列運動。



其後 9 個月是自我訓練  
期。參加者須自我計劃每周  
的運動，並定時透過網頁或  
電話應用程式來報告身體狀  
況以及訓練進程。期間，參  
加者有需要可詢問有肌大使  
意見。



完成後，參加者將  
受邀參加工作坊，  
體驗計劃成果，檢  
查身體健康的進  
度。

歡迎參加者繼續善  
用網頁或電話應用  
程式，鍛鍊身體。


\*如有興趣了解計劃詳情，可向 體適能教練 蘇志雄先生查詢。

# 護老者情報站

## 健腦運動樂

活動日期：6月12日(星期三)  
活動時間：下午 2:15 – 3:15  
活動地點：樂居天地 費用：免費  
活動對象：護老者及中心會員  
名 額：30 位  
活動內容：透過練習健腦運動，讓護老者及長者認識健腦運動對預防腦退化的好處。

## 腦友加油站


活動日期：6月4、11、18及25日  
(逢星期二)  
活動時間：(A班)下午 2:30 – 3:30  
(B班)下午 3:30 – 4:30  
活動地點：樂融天地   
費 用：免費  
對 象：懷疑患有腦退化症或已確診的輕度至中度的中心會員  
(歡迎護老者陪同參與)  
名 額：每班 6 位  
活動內容：透過小組遊戲訓練長者記憶、反應、手眼協調等，延緩退化速度

**\*\*備註：需經評估再安排上課時間**


## 伴老聚聚樂

活動日期：6月19日(星期三)  
活動時間：下午 2:30 – 3:30  
活動地點：樂舞天地 費用：免費  
活動對象：照顧長期病患的照顧者及其被護者  
名 額：8 位  
活動內容：透過與其他護老者聚會，一起分享照顧上的點滴。

## 相約在啟晴

活動日期：6月4日(星期二)  
活動時間：下午 2:30 – 3:30  
活動地點：樂舞天地   
費 用：免費  
對 象：護老者及被護者  
名 額：40 位  
活動內容：透過遊戲及派發護老者活動

## 護老鬆一鬆：電影欣賞


活動日期：6月25日(星期二)  
活動時間：下午 2:30 – 4:00  
活動地點：樂居天地   
費 用：免費  
活動對象：護老者及被護者、中心會員  
名 額：25 位  
活動內容：透過欣賞電影空手道，讓護老者可以鬆一鬆

## 飛鏢樂悠悠

活動日期：6月14及28日(星期五)  
活動時間：下午 2:00 – 3:00  
活動地點：樂居天地   
費 用：免費  
活動對象：護老者及被護者  
名 額：10 位  
活動內容：透過飛鏢活動讓護老者可以舒展身心及有群體生活。

## 如有疑問，請向當值職員查詢

### 健腦遊戲借用服務

活動日期：星期一至星期六  
上午 9:30 – 12:30  
下午 2:30 – 5:00   
活動費用：免費 對象：護老者及被護者  
遊戲類別：個別遊戲及群體遊戲(藉著遊戲與家中長者進行認知訓練，同時促進家人關係)。

## 以下活動於義工會內報名

負責職員：湯歷驊先生、黃浩然先生

### 「義」營 6 月義工會

活動日期：6 月 6 日 (星期四)

活動時間：下午 2:30 – 3:30

活動地點：樂舞天地

活動費用：免費 名額：不限

活動對象：中心義工

活動內容：宣傳及登記 6 月義工活動



### 賢老親善大使

活動日期：6 月 7 日-7 月 4 日(一至六)

活動時間：上午 9:00 – 5:00

活動地點：本中心 費用：免費

活動對象：中心義工 名額：每節 1 位

活動內容：協助解答查詢及服務分流

### 義工茶聚

活動日期：6 月 26 日(星期三)

活動時間：上午 9:00 – 11:00

活動地點：潮家海鮮酒家 費用：自費

活動對象：中心義工 名額：不限

活動內容：與義工聯誼、交流

### 鄰里探訪顯愛心

活動日期：6 月 19 日 (星期三)

活動時間：上午 9:30 – 11:00

活動地點：啟晴及德朗邨

活動費用：免費 對象：中心義工

名額：20 位 集合地點：樂護天地

活動內容：探訪區內獨居及兩老同住長者

### Phone 中見情真

活動日期：6 月 10、12 及 14 日

(星期一、三、五)

活動時間：下午 2:00 – 4:00

活動地點：樂融天地 費用：免費

名額：6 位 對象：中心義工

活動內容：電話問候獨居及兩老同住長者

## 義工發展活動

### 以下活動請向負責職員報名

#### 四「自」成「語」 -

#### U3A 小組會議

活動日期：6 月 17 日(星期一)

活動時間：上午 10:00 – 11:00

活動地點：樂舞天地 費用：免費

活動對象：U3A 成員 名額：不限

活動內容：討論 U3A 相關事項

#### U3A-舞「能」高手

活動日期：6 月 4、11、18 及 25 日

(逢星期二)

活動時間：上午 10:00 – 11:30

活動地點：樂居+樂舞天地

活動費用：免費

活動對象：中心義工 名額：20 位

活動內容：由義工徐桂淇女士教授簡單舞蹈



#### U3A-賢老唱家班

活動日期：6 月 6、13、20 及 27 日

(逢星期四)

活動時間：上午 10:00 – 11:00

活動地點：樂舞天地 費用：免費

對象：中心會員 名額：25 位

活動內容：由義工教授歌唱技巧

導師：王瑤珊女士、徐桂淇女士

#### U3A-魔術雜耍班

活動日期：6 月 1、8、15、22 及 29 日

(逢星期六)

活動時間：上午 10:00 – 11:00

活動地點：樂居天地 費用：免費

活動對象：中心義工 名額：20 位

活動內容：由義工徐桂淇女士教授魔術雜耍技巧



負責職員：蘇志雄先生

# 健康活動

以下活動請向負責職員報名

## 健身室簡介會(6月)

活動日期：6月27日(星期四)  
活動時間：上午10:30 – 11:30  
活動地點：樂動天地 費用：\$10  
活動對象：中心會員 名額：8位  
活動內容：簡介健身室須知及使用規則

## 動感體能操

活動日期：6月5日(星期三)  
活動時間：上午10:30 – 11:30  
活動地點：樂舞及樂居天地  
費用：\$40  
對象：中心會員 名額：10位  
活動內容：以不同運動器材及方法作訓練，提升參加者的肌力、肌耐力及體能。

## 舒痛伸展班

活動日期：6月6、13、20及27日  
(逢星期四，共四堂)  
活動時間：(A班)下午2:00 – 3:00  
(B班)下午3:00 – 4:00  
活動地點：樂居天地 費用：\$80  
對象：中心會員 名額：每班10位  
活動內容：教授不同的伸展動作，讓參加者舒緩身體上不同位置繃緊、疼痛的肌肉，促使肌肉放鬆壓力之效果。  
(課程需要在地墊上進行)



6

## 驗血糖服務

活動日期：6月12日(星期三)  
活動時間：上午8:30 – 9:30  
活動地點：樂融天地  
費用：\$10



對象：中心會員 名額：60位

**\*\*備註\*\*：驗血糖需於餐後兩小時後進行，  
請按身體情況決定是否適合參**

**驗血糖程序安排**：已報名會員需帶同驗血糖票到中心，並按票上的籌號輪候。若籌號已超過三個號碼，需重新由最尾輪候，敬請各位準時，謝謝。

## 精靈健康工作坊 —

### 健康測試(骨質密度及手握力)

活動日期：6月11日(星期二)  
活動時間：上午10:00 – 11:30  
活動地點：樂居天地 費用：免費  
活動對象：中心會員 名額：40位  
活動內容：當日會提供量度骨質密度及手握力測試  
協作機構：菲仕蘭(香港)有限公司  
備註：當日設有康營樂產品售買，會員可自由選購

## 以上活動於例會後報名

### 衛生署健康講座

活動日期：6月14日(星期五) **歡迎出席**  
活動時間：上午10:00 – 11:30 **無需報名**  
活動地點：樂棋天地  
費用：免費  
活動對象：中心會員 名額：50位  
**本月主題**：規劃圓滿人生(二)  
內容簡介：生老病死乃是人生必經階段，如何讓自己及親人安然面對，預先規劃必能更安心。  
協作機構：衛生署九龍城區長者健康外展隊

## 血壓加油站

活動日期：6月6、13、20及27日  
(逢星期四)

活動時間：上午9:30 – 10:30

活動地點：樂融天地 費用：免費

活動對象：中心會員 名額：不限

活動內容：量血壓

報名方法：名額有限，先到先得

## 物理治療諮詢服務

活動日期：6月20日(星期四)

活動時間：下午2:15 – 4:00

活動地點：樂心天地 活動費用：免費

活動對象：中心會員 活動名額：6位

活動內容：物理治療諮詢，痛症評估。

報名方法：可於詢問處預約服務，再由負責職員安排約見。

負責職員：蘇志雄先生、鄭素芳姑娘

## 健身室服務簡介

健身室設施包括：跑步機、太空踏步機、單車機及多功能重量訓練機；讓參加者能多方面鍛煉心肺功能、肌肉及肌耐力。我們更有專業體適能教練駐場，讓參加者能安全地運動及詢問與運動相關的問題。

健身室參加方法：

1. 先成為中心會員；
2. 參加健身室簡介會（可向同事報名及查詢）；
3. 每月繳交50元正，使用健身室服務。

\*如有任何疑問，可向體適能教練：蘇志雄先生查詢。



**聲波振動儀**

地點：本中心  
費用：\$10(1次)  
套票：買5次送5次  
時間：每次可使用10分鐘  
備註：使用前請先聯絡體適能教練及中心職員查詢是否適合使用



**舒筋活絡按摩椅**

地點：本中心

費用：\$10(1次)

套票：買5次送5次

時間：每次可使用15分鐘

備註：1) 使用前請先聯絡體適能教練及中心職員查詢是否適合使用

2) 患有嚴重骨質疏鬆症及有關節問題者不適宜使用

## 環保基金-長幼齊識「碳」 低碳大使分享



資助

我有機會參加長幼齊識碳的課堂，在導師教導下學習不同類型的環保知識，如製作環保清潔皂、清潔液、環保袋等等日常用品。同時也學會以布偶劇到不同學校表演，分享給小學生和幼稚園學生，從小培養他們的環保意識。

這是一項非常有意義的學習和分享活動，使我和其他參加者在中心安排下有更多認識何謂低碳生活。也藉此向各位多謝環保基金和中心的是次推廣活動，希望學生們也能學習環保低碳生活。

義工：陳主恩



# 2019年6月活動時間表

星期日	星期一	星期二	星期三
<p>在香港人們還保留了慶祝端午節，包括吃粽子和游“龍舟水”。而且，當日有很多地方會舉辦賽龍舟比賽，例如香港仔，油麻地，屯門、沙田、大埔、荃灣等... 氣氛非常熱鬧。每年的陽曆六月，香港更會舉辦國際龍舟邀請賽，邀請世界各地和國內的健兒們參加比賽，藉此把我國的傳統節日 - - 「端午節」推廣至世界各地。</p>			
2 廿九	3 五月初一	4 初二	5 初三
	9:15 早晨健樂站(樂居) 2:30 小丑雜耍班(樂居) 	9:15 早晨健樂站(樂居) 10:00 舞「能」高手(樂居) 12:00 樂「油油」畫室(樂融) 2:00 社區愛心贈粽子(樂居) 2:30 相約在啟晴(樂舞) 2:30 腦友加油站(A班)(樂融) 3:30 腦友加油站(B班)(樂融) 7:30 阿胡畫·畫(樂居)	9:15 早晨健樂站(樂居) 10:00 編織講場(樂融) 10:30 動感體能操(樂居) 11:00 益智黃金屋(樂居) 11:00 資訊科技講場(樂融) 12:00 「粽」有你鼓勵(樂舞) 2:30 「粽」有您心·端午節2019 (樂居) 3:30 護老下午茶(湯水)(樂居)
9 初七	10 初八	11 初九	12 初十
3:00 宣道會義剪(樂舞)	9:15 早晨健樂站(樂居) 10:00 認知好友分享會(樂居) 2:00 Phone中見情真(樂融) 2:30 小丑雜耍班(樂居)	9:15 早晨健樂站(樂居) 10:00 舞「能」高手(樂居) 10:00 健康工作坊—健康測試(骨質密度及手握力)(樂居) 12:00 樂「油油」畫室(樂融) 2:30 社工資訊多鑼鑼(樂居) 2:30 腦友加油站(A班)(樂融) 3:30 腦友加油站(B班)(樂融) 7:30 阿胡畫·畫(樂居)	8:30 驗血糖服務(樂融) 9:15 早晨健樂站(樂居) 10:00 編織講場(樂融) 10:00 中風成因、預防及護理講座(樂居) 11:00 益智黃金屋(樂居) 11:00 資訊科技講場(樂融) 2:00 Phone中見情真(樂融) 2:15 健腦運動樂(樂居) 2:30 社區資訊站(中心集合) 3:30 護老下午茶(糖水)(樂居)
16 十四	17 十五	18 十六	19 十七
2:30 佛青歌舞星期天(樂居) 	9:15 早晨健樂站(樂居) 10:00 U3A小組會議(樂舞) 2:30 小丑雜耍班(樂居)	9:15 早晨健樂站(樂居) 10:00 舞「能」高手(樂居) 12:00 樂「油油」畫室(樂融) 2:30 腦友加油站(A班)(樂融) 3:30 腦友加油站(B班)(樂融) 7:30 阿胡畫·畫(樂居)	9:15 早晨健樂站(樂居) 9:30 鄰里探訪顯愛心(上門) 10:00 編織講場(樂融) 11:00 益智黃金屋(樂居) 11:00 資訊科技講場(樂融) 2:30 社區資訊站(中心集合) 2:30 伴老聚聚樂(樂舞) 3:30 護老下午茶(湯水)(樂居)
23 廿一	24 廿二	25 廿三	26 廿四
	9:15 早晨健樂站(樂居)	9:15 早晨健樂站(樂居) 10:00 舞「能」高手(樂居) 12:00 樂「油油」畫室(樂融) 2:30 腦友加油站(A班)(樂融) 2:30 護老鬆一鬆：電影欣賞(樂居) 3:30 腦友加油站(B班)(樂融) 7:30 阿胡畫·畫(樂居)	9:00 義工茶聚(潮家海鮮酒家) 9:15 早晨健樂站(樂居) 10:00 編織講場(樂融) 11:00 益智黃金屋(樂居) 11:00 資訊科技講場(樂融) 2:30 一世樓「樓長」(樂舞) 3:30 護老下午茶(糖水)(樂居)
30 廿一			



星期四	星期五	星期六
		1 廿八
		9:15 早晨健樂站(樂居) 10:00 魔術雜耍班(樂居) 2:30 以歌會友(粵曲)(樂居)
6 初四	7 初八	8 初六
9:15 早晨健樂站(樂居) 9:30 血壓加油站(樂融) 10:00 賢老唱家班(樂居) 10:30 聽聽講、寫寫字(樂融) 11:00 益智黃金屋(樂居) 2:00 舒痛伸展班(A班)(樂居) 2:30 「義」營6月義工會(樂舞) 3:00 舒痛伸展班(B班)(樂居)	 <b>端午節 公眾假期</b> <b>端午節快樂</b>	9:15 早晨健樂站(樂居) 10:00 魔術雜耍班(樂居) 2:30 以歌會友(時代曲)(樂舞)
13 十一	14 十二	15 十三
9:15 早晨健樂站(樂居) 9:30 血壓加油站(樂融) 10:00 賢老唱家班(樂居) 11:00 益智黃金屋(樂居) 2:00 舒痛伸展班(A班)(樂居) 3:00 舒痛伸展班(B班)(樂居)	9:15 早晨健樂站(樂居) 10:00 穿珠班(樂融) 10:00 衛生署講座(樂棋) 10:30 拳擊班(樂居) 2:00 Phone中見情真(樂融) 2:00 飛鏢樂悠悠(樂居)	9:15 早晨健樂站(樂居) 10:00 魔術雜耍班(樂居) 2:30 以歌會友(粵曲)(樂舞)
20 十八	21 十九	22 二十
9:15 早晨健樂站(樂居) 9:30 血壓加油站(樂融) 10:00 賢老唱家班(樂居) 10:30 聽聽歌、講講字(樂融) 11:00 益智黃金屋(樂居) 2:00 舒痛伸展班(A班)(樂居) 2:15 物理治療諮詢服務(樂心) 3:00 舒痛伸展班(B班)(樂居)	9:15 早晨健樂站(樂居) 10:00 穿珠班(樂融) 10:30 拳擊班(樂居) 2:00 「打死不離三父女」— 猛片獻父電影欣賞活動(樂舞)	9:15 早晨健樂站(樂居) 10:00 魔術雜耍班(樂居) 2:30 以歌會友(時代曲)(樂舞) 2:30 第三屆香港關節慈善 敬老齋盆菜宴(樂居)
27 廿五	28 廿五	29 廿六
9:15 早晨健樂站(樂居) 9:30 血壓加油站(樂融) 10:00 賢老唱家班(樂居) 10:00 例會(樂居) 10:30 健身室簡介會(6月)(樂動) 11:00 益智黃金屋(樂居) 2:00 舒痛伸展班(A班)(樂居) 3:00 舒痛伸展班(B班)(樂居)	9:15 早晨健樂站(樂居) 10:00 穿珠班(樂融) 10:30 拳擊班(樂居) 10:00 例會(樂居) 2:00 飛鏢樂悠悠(樂居)	9:00 你至識「破」體驗日暨頒獎 禮 9:15 早晨健樂站(樂居) 10:00 魔術雜耍班(樂居) 2:30 以歌會友(粵曲)(樂舞)


# 「耆」謀展翅




## 一世樓「樓長」

活動日期：6月26日(星期三)  
活動時間：下午 2:30 – 3:30  
活動地點：樂舞天地  
活動費用：免費 名額：30位  
活動對象：樓長(有志服務啟德人士)  
活動內容：介紹最新活動及計劃服務事宜  
報名方法：即日起向負責職員報名  
負責職員：謝以恆先生

## 啟德隊長健步行

活動日期：逢星期二  
活動時間：下午 5:30 – 6:30   
活動地點：啟晴及德朗邨  
活動費用：免費 名額：20位  
活動對象：啟德社區居民及樓長  
活動內容：中心出發，培養健步習慣  
報名方法：活動當日下午 5 時 30 分  
於中心集合報名  
負責職員：謝以恆先生

## 有「里」心探訪隊

活動日期：3個月內每月探訪配對長者  
至少 1 次。  
活動時間：時間由職員與義工洽談  
活動地點：啟晴及德朗邨  
活動費用：免費   
活動對象：樓長(有志服務啟德人士)  
活動名額：3人1組  
活動內容：為邨內有需要的長者進行配對探訪，建立鄰里關係  
報名方法：於本月一世樓「樓長」登記  
負責職員：謝以恆先生

## 人力工具箱

活動時間：中心開放時間內  
活動對象：啟晴、德朗邨居民  
活動內容：於中心設置工具箱，讓居民外借，並誠邀「人力」義工，為有需要居民作簡單家居維修。如有疑問，歡迎向計劃社工謝以恆了解。  
負責職員：謝以恆先生

## 益智黃金屋

活動日期：逢星期三、四  
活動時間：上午 11:00 – 12:00  
活動地點：樂居天地  
活動費用：免費  
活動對象：中心長者及社區人士  
名額：4位  
活動內容：與長者玩益智遊戲，訓練腦力  
報名方法：即日起向負責職員報名  
負責職員：謝以恆先生



## 社區愛心贈粽子

活動日期：6月4日(星期二)  
活動時間：下午 2:00 – 4:00  
活動地點：樂居天地  
活動費用：免費  
活動對象：手持粽券的啟德社區長者  
活動內容：領取愛心粽子，同慶端午  
負責職員：黃文傑先生、謝以恆先生  
**\*\*備註：所有粽券已派發完畢，請手持粽券長者於指定時間親身到中心換領愛心粽子，每券限取一隻。**

## 「晴朗」報舍 – 社區資訊站

- 活動時間：啟晴邨 – 6月12日(星期三) 下午 2:30 – 3:30  
德朗邨 – 6月19日(星期三) 下午 2:30 – 3:30
- 活動地點：啟晴邨 – 啟晴邨羽毛球場(樂晴樓對出) → 黃文傑先生  
德朗邨 – 太極場(麥當勞對出空地) → 謝以恆先生
- 活動費用：免費
- 活動對象：啟德社區居民
- 活動內容：為地區長者及社區人士介紹與長者相關的資訊及服務



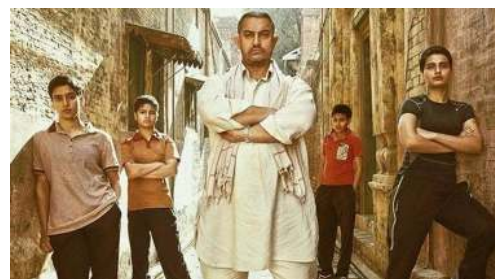
## 「粽」有你鼓勵

- 活動日期：6月5日(星期三)
- 活動時間：中午 12:00 – 下午 2:00
- 活動地點：樂舞天地 活動對象：樓長
- 活動費用：免費 名額：20位
- 活動內容：一齊食粽做午餐，玩吓遊戲無孤單
- 報名方法：5月22日(三)樓長會內報名



## 「打死不離三父女」— 猛片獻父電影欣賞活動

- 活動日期：6月21日(星期五)
- 活動時間：下午 2:00 – 下午 4:30
- 活動地點：樂舞天地 活動對象：啟德社區男士
- 活動費用：免費 名額：20位
- 活動內容：電影欣賞
- 報名方法：6月3日(一)下午2時起報名(先到先得)



\*\*\*印度電影 繁體字幕\*\*\*

\*\*\*參加者將獲得紀念品乙份\*\*\*

## 啟德長幼結伴行！

- 活動日期：6月18及25日(星期二)
- 活動時間：下午 5:30 – 6:30
- 活動地點：啟晴及德朗邨
- 活動費用：免費
- 活動對象：啟德社區居民及樓長
- 活動名額：20位
- 活動內容：中心出發，與聖公會義工結伴行，培養健步習慣
- 報名方法：活動當日下午5時30分於中心集合報名



# 興趣小組

## 聽聽歌、講講字

活動日期：6月6及20日  
(逢星期四)



活動時間：上午 10:30 – 11:30

活動地點：樂融天地 費用：免費

活動對象：中心會員 名額：8位

活動內容：聽音樂教寫中文字

報名方法：例會後向職員查詢/報名

負責職員：黃浩然先生

## 阿胡畫·畫

活動日期：5月7、14、21及28日

**注意!注意!** 6月4、11、18及25日

7月2、9、16、23及30日

(逢星期二)

活動時間：下午 7:30 – 8:30

活動地點：樂居天地 費用：\$300(每季)

活動對象：中心會員 名額：10位

活動內容：教授畫畫技巧讓參加者享受畫畫的樂趣

報名方法：可即日向龔姑娘查詢/報名

負責導師：胡炳慶先生

**\*\*備註：請自備畫筆及水彩畫顏料**

## 6月穿珠班

活動日期：6月14、21及28日  
(逢星期五)

活動時間：上午 10:00 – 12:00

活動地點：樂融天地 費用：\$10(每月)

活動對象：中心會員 名額：10位

活動內容：教授各式各樣穿珠手工

登記方法：可即日向謝以恆先生查詢/報名  
(上期參加者優先報名)

導師：曹瑞萍女士

負責職員：謝以恆先生



## <資訊科技講堂>

活動日期：6月5、12、19及26日  
(逢星期三)

活動時間：上午 11:00 – 12:00

活動地點：樂融天地

費用：免費

活動對象：中心會員 名額：6位

內容：盡量解答你對智能電話/上網/使用科技產品的問題



**留意：查詢時請攜帶個人的科技產品，以便了解及解答。**

## 樂「油油」畫室

活動日期：6月4、11、18及25日  
(逢星期二)

活動時間：中午 12:00 – 下午 1:00

活動地點：樂融天地

費用：免費

活動對象：中心會員 名額：6位

活動內容：教授油畫技巧讓參加者享受當中的樂趣。

報名方法：於即日向職員查詢/報名

導師：林子賢女士

**\*\*備註：請自備畫筆及油畫顏料**



## 編織講場

活動日期：6月5、12、19及26日  
(逢星期三)

活動時間：上午 10:00 – 11:00

活動地點：樂融天地

費用：免費

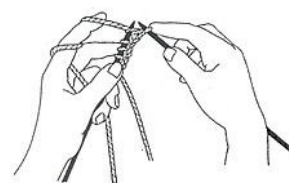
活動對象：中心會員

名額：不限

活動內容：透過教授編織的技巧及享受編織樂趣

報名方法：於即日向職員查詢/報名

導師：殷佩麗女士及周錦萍女士



## 以歌會友

活動日期：6月1、15及29日(粵曲)  
6月8及22日(時代曲)  
(逢星期六)

活動時間：下午2:30-4:30

活動地點：樂舞天地

活動費用：免費 活動對象：中心會員

活動內容：會員獻唱歌曲

登記方法：有興趣參加者可於當日

下午2:00開始放證登記

負責職員：龔詩明姑娘、鄭素芳姑娘



## 護老下午茶

活動日期：6月5及19日(湯水)及  
6月12及26日(糖水)  
(逢星期三)

活動時間：下午3:30-4:00

活動地點：樂居天地

費用：\$5

活動對象：中心會員

名額：每次20位

活動內容：時令湯水/糖水，會員即場享用  
不設取走

負責職員：龔詩明姑娘

**\*\*備註\*\*：活動前一天開始售票，**

**名額有限，先到先得。**

### 溫馨提示：

因食品材料價格  
上漲，7月起費  
用調整為\$8。

## 玩具反斗星

活動日期：逢星期一至星期六

活動時間：上午9:00-下午5:00

活動地點：到中心詢問處借用

活動費用：免費

活動對象：中心會員

名額：不限

活動內容：齊玩益智健腦遊戲，助提升記  
憶力及專注能力

報名方法：於即日向職員查詢/報名

負責職員：龔詩明姑娘



# 康樂活動

## 「粽」有您心。端午節 2019

活動日期：6月5日(星期三)

活動時間：下午2:30-3:30

活動地點：樂居天地

活動費用：\$10

活動對象：中心會員

名額：60人

活動內容：遊戲、抽獎、派粽

報名方法：5月31日(星期五)

下午2時放證，3時抽籤

負責同事：龔詩明姑娘、鄭素芳姑娘



## 活齡閃動顯才華

### 第二期課程-雜耍班

活動日期：6月3、10及17日  
(逢星期一)

活動時間：下午2:30-4:30

活動地點：樂居天地

計劃對象：已參加計劃之義工

名額：10位

費用：免費

活動內容：學習雜耍應用

負責同事：湯歷驊先生



## 佛青歌舞星期天

活動日期：6月16日(星期日)

活動時間：下午2:30-4:30

活動地點：樂居天地

活動費用：免費

活動對象：中心會員 名額：60位

活動內容：歌舞表演

報名方法：6月10日(星期一)

下午2時放證，3時抽籤

負責職員：湯歷驊先生、黃浩然先生



# 其他活動

# 感恩父親節

## 社工資訊多鑼鑼

本月主題：內地養老有辦法？

活動日期：6月11日(星期二)

活動時間：下午2:30-3:30

活動地點：樂居天地

活動內容：探討香港長者到內地養老的可能

活動費用：免費 活動對象：中心會員

名額：60位

報名方法：6月6日(星期四)

下午2時放證，3時抽籤

負責職員：黃文傑先生



## 爸爸真的崇拜您

活動地點：到中心櫃位領取遊戲紙

活動費用：免費

活動對象：中心會員

活動名額：不限

活動內容：以月訊遊戲齊賀父親節，完成遊戲後於6月10日至6月16日期間換領紀念品一份

派發日期：5月31日(星期五)例會後

負責同事：黃浩然先生



## 宣道會義剪

活動日期：6月9日(星期日)

活動時間：下午3:00-5:00

活動地點：樂舞天地

費用：免費

活動對象：中心會員

名額：10位

活動內容：宣道會義工剪髮服務

報名方法：6月3日(星期一)

下午2時開始登記

負責職員：湯歷驊先生、黃浩然先生



## 中心飯堂服務

中心為區內長者提供價廉而營養

豐富的飯餐，詳細資料如下：

	價錢	開飯時間
早餐	\$2	08:30-08:45
午餐	\$10	11:45-12:00
晚餐	\$10	16:45-17:00

逢星期一上午進行抽籤安排賣飯次序，上午九時放證，十時抽籤。

如就中心飯堂服務有任何疑問，歡迎向中心職員查詢。

## 小知識：如何分辨正常記憶力衰退及腦退化

正常  
記憶力  
衰退

- ◆ 暫時忘記某些事，但有提示或之後會自己記起
- ◆ 自己知道自己健忘(自己可以告訴他人自己忘記了甚麼)

腦退化  
症

- ◆ 近期記憶全部忘記
- ◆ 不知道自己記憶有問題或否認自己有問題

資料來源：璀璨 D30 香港中文大學

醫學院那打素護理學院



## 復康器材借用服務

活動日期：逢星期一至星期六

活動時間：上午9:00-下午5:00

活動地點：到中心櫃位借用

活動內容：為有需要人士提供復康用品的外借服務；如有疑問請向職員查詢

活動對象：會員/護老者及區內公眾人士  
(使用者必需年滿55歲或以上)

**\*若非本中心會員須向中心提供**

**住址證明、受顧長者姓名、年齡及借用者身份證明\***

## 服務對象

### 1. 深層需要護老者

- 需照顧60歲或以上體弱長者(如行動不便、健康欠佳或患有認知障礙症等)
- 照顧者有照顧壓力、身體缺損或高齡
- 有社交及情緒支援的需要

### 2. 被照顧的長者

## 服務內容

經社工評估為深層需要護老者後，可參與指定活動、小組或講座，以及使用支援服務，有關服務如下\*：

- 陪診、護送、購物遞送或家居清潔
- 到戶看顧服務
- 簡單復康運動
- 認知訓練活動
- 復康用品借用
- 情緒支援
- 照顧技巧訓練
- 社交及康樂活動
- 專業意見諮詢

\*\*有關服務需按情況而定，一切由中心作最後安排。\*\*

## 中風成因、預防及護理講座

活動日期：6月12日(星期三)

活動時間：上午10:00 – 11:00

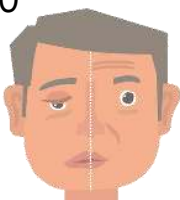
活動地點：樂居天地

活動費用：免費

活動對象：深層需要護老者、  
被照顧者及中心會員

活動名額：40位

活動內容：專業護士向參加者講解中風成因、預防中風及中風後護理



## 芳療體驗分享

活動日期：7月19日(星期五)

活動時間：下午2:30 – 3:30

活動地點：樂融天地 活動費用：免費

活動對象：深層需要護老者、  
被照顧者及被邀請會員

活動名額：10位

活動內容：有研究指，香薰可延緩痛症及認知障礙徵狀，抒緩情緒。參加者可體驗芳療按摩的益處。



# 認知障礙症長者支援服務

## 服務對象

1. 60歲或以上有記憶問題的長者
2. 患有認知障礙症患者及其家屬
3. 義工、社區持份者及公眾人士

## 服務內容

定期舉辦認知訓練小組，提供早期介入訓練維持腦部功能，延緩認知功能衰退，加強長者的自我照顧能力，促進社交生活，維持身心健康。

1. 認知訓練
2. 懷緬訓練
3. 健腦運動及遊戲
4. 感官刺激
5. 現實導向

## 認知好友分享會

活動日期：6月10日(星期一)

活動時間：上午10:00 – 11:00

活動地點：樂居天地

費用：免費

活動對象：中心會員

名額：40位

活動內容：增加對認知障礙的認識、消除對認知障礙症的錯誤觀念及負面標籤

另有認知訓練小組『腦友加油站』，










詳情請參閱頁4。



\*\*鼓勵參與社會福利署舉辦的「全城認知無障礙大行動」，請即上網登記成為『認知友善好友』，以實際行動，關心和支持認知障礙症患者及其家人。

# 中♥資訊

## 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
 Amber 黃 T1	 照常	 照常
 Red 紅 T3	 照常	 取消
 Black 黑 T8	 取消	 取消

## 會員續證

如老友記會員證上顯示有效期至日期為 2019 年 6 月或之前，歡迎到中心續會，以繼續參與中心活動。

**\* 溫馨提示 \***

個人資料如有更改，  
請與職員聯絡。

## 中心開放時間

### 公眾假期休息

星期一至六	上午 8 時至 6 時
星期二	上午 8 時至晚上 9 時
星期日 (假期服務)	下午 2 時至 6 時

## 溫馨提示

### 每月例會 (2019 年 7 月)

活動日期：6 月 27 日(星期四) 及 6 月 28 日(星期五)

活動時間：上午 10:00 – 11:00

活動地點：樂居天地

活動內容：介紹中心 7 月份精彩活動及節目

## SQS 服務質素標準

為確保公眾獲得優質的社會福利服務，貫徹「以客為本」的精神及加強福利服務的問責性，社會福利署及受資助機構推行一套服務表現監察制度—服務質素標準(SQS)。

SQS 共有 16 項，在各項標準之下共有 79 條具體的準則，明確界定了管理及控制服務質素水準所需的程式和指引。有關服務質素標準的詳細內容檔亦可向同事索取閱覽。

### 今期介紹 SQS15：申訴

『標準 15：每一位服務使用者及職員均有自由申訴其對機構或服務單位的不滿，而毋須憂慮遭受責罰，所提出的申訴亦應得到處理。』

為達到上述標準，中心已存備有關政策及程式並切實執行

地址：九龍九龍城沐虹街 12 號晴朗商場二樓 A206 鋪

電話：2897 6608 傳真：2896 5878

電話錄音號碼：3701 7800

電郵：[shirleywan.nec@poleungkuk.org.hk](mailto:shirleywan.nec@poleungkuk.org.hk)

職員：呂秀麗(中心主任)、陳依敏(副主任)、黃文傑、湯歷驊、盧宇薇、謝以恆、駱煜俊、蘇志雄、黃浩然、龔詩明、鄭素芳、岑玉燕、何笑珍、陳翠英、李詩明

督印人員：	呂秀麗 主任
編輯人員：	鄭素芳 福利員
印刷數目：	650 份
日期：	2019 年 6 月