



### 患有認知障礙症長者遊走之預防及處理

這裡是哪兒？回家的路怎麼走？我很害怕，請帶我回家...

遊走、認路困難、失去方向感，迷路走失等都是認知障礙症常見的症狀。試想想，萬一家中摯愛長者走失了，有機會發生意外，家人更需要耗費大量時間精力四出尋找，身心要面對的痛苦和壓力是外人無法體會的。

可是，我們總不能24小時看守候在患有腦退化症的長者，要更好的照顧他們，就必須作好預防措施。

**預防措施：**在合適的環境居住、維持有規律的生活模式，有助提高患者的安全感。家人亦可為患者作一些安排及預防措施，減少他們走失的機會，例如：

#### 1) 日常生活

- 為患者安排充實的活動，建立有規律的生活，如參加日間中心活動。
- 若非同住，家人可請鄰居或大廈保安多留意患者行蹤，若發現患者獨自外出，請他們通知其家人。
- 如有多次走失紀錄，家人應盡量陪同患者外出，以免走失。

#### 2) 家居裝備

- 減少家中的變動，例如避免時常更換家具的位置或作大規模裝修。
- 將物品放置在固定的地方。
- 於大門安裝一個門內外均需鎖匙開啟的鎖，家人要緊記攜帶鎖匙。
- 在大門安裝門鈴或感應器，當大門開啟時會發出聲響，讓家人知道患者外出。
- 可在大門貼上「停」字牌，提醒患者切勿獨自外出。
- 讓患者配戴刻上家人姓名及聯絡電話的手銜或頸鏈，以便他們走失時，由別人代為通知
- 觀察患者的生活習慣，留意是否有一些事情或物件引起患者遊走的行為，例如掛在門上的帽或外套。



**處理小貼士：**萬一患者走失了，不要驚慌。如果在家居鄰近的地方找不到患者，應立即報警，並提供充足的資料（例如身高、體型、頭髮的顏色、失蹤時所穿的衣飾、患者的彩色近照）以助搜尋；找到患者後，應該安慰患者，並盡快帶他返回熟悉的環境，切勿表現焦慮或當面斥責他。

資料來源：<http://www.hkhselderly.com/tc/health/question/392> 房協長者通

中心職員：陳銘豪、蔡淑華、鍾明輝、陳穎婷、洪遠程、譚美倫、麥玉嬋、李銳壯、陳文妙、劉麗琴、陳襯英。實習同學：陳宜靜、林卓敏、劉健平、黃凱婷

#### 中心開放時間

星期一至五 上午8:45-下午5:00

星期六 上午9:00-下午4:00

星期日及公眾假期休息

#### 下月開會日期及時間

愛心組 7月4日(星期四)上午10:30-11:30

幸福組 7月4日(星期四)下午2:00-3:00

松柏組 7月5日(星期五)上午9:00-10:00

長青組 7月5日(星期五)上午10:30-11:30

地址：油麻地彌敦道570-572號

基利商業大廈3樓

電話：2782 0220 傳真：2782 0115

電子郵箱：[loyau.nec@poleungkuk.org.hk](mailto:loyau.nec@poleungkuk.org.hk)



# SQS 服務質素標準



## 標準4 職務及責任

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。

## 標準5 人力資源

服務單位/機構實施有效的職員招聘、簽訂職員合約、發展、訓練、評估、調派及紀律處分守則。



# ♥ 免費活動 ♥



## 快樂節拍木箱鼓分享會

日期及時間：6月14日(星期五)下午2:15-3:30

地點：中心活動室

內容：音樂是可以予人快樂，縮短人與人之間的距離，算得上是心靈的良藥。流行的新興樂器~木箱鼓是一種箱狀的木質打擊樂器，隨心敲擊就已經可以拍出快樂的節奏。分享會透過懷舊金曲/ 民歌/ 流行歌及青年導師的分享，進一步了解木箱鼓。遊戲及試玩讓長者體驗快樂的節拍，簡單茶點，享受快樂輕鬆的下午。

名額：60名

導師介紹：譚SIR (青年導師音樂愛好者Kermit Tam，專長教授木箱鼓、結他、ukulele等樂器。譚SIR 的YouTube頻道有 6萬多愛好者支持，主要是分享音樂教學)



#活動由中心活動費資助

#如欲進一步了解木箱鼓，可與蔡姑娘聯絡

## 同行控糖路

日期及時間：6月15日(星期六)下午2:00-4:00

地點：中心活動室

內容：糖尿病知識遊戲、運動示範、放鬆減壓練習及糖尿病義工分享

名額：25名 協辦機構：糖盼樂互協會

備註：凡出席之參加者可獲贈福袋乙個



2

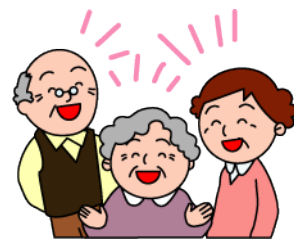
## 賽馬會齡活城市計劃-長者友善社區分享會

日期及時間：6月24日（星期一）下午2:00-4:00

地點：旺角街坊會陳慶社會服務中心禮堂(1/F)

內容：推廣長者友善社區資訊

名額：15名 備註：參加者需要自行前往



## 6月健康檢查

日期及時間：6月20日（星期四）上午9:15-10:30

地點：中心活動室

內容：磅重及由義務註冊護士量血壓和解答健康問題

名額：不限

備註：1.) 參加者請於檢查前一天到中心觀看當日檢查時間

2.) 是次檢查次序為，松柏、長青、愛心及幸福

報名：例會報名



## 6月老友記俱樂部

日期及時間：6月21日（星期五）上午9:30-11:00

地點：中心活動室

內容：攤位遊戲

備註：歡迎喜歡參與遊戲的老友記準時出席

報名：即場參加



## 健康講座之勿失良肌-如何提升活動能力

日期及時間：6月27日（星期四）下午2:30-3:30

地點：中心活動室

內容：講解肌肉減少症的成因及預防方法

名額：不限 講者：美國雅培

報名：歡迎即場參加講座，如欲訂購加營素及怡保康奶粉請於6月19日（三）前向麥姑娘登記，過期不接受登記



## 6月專題講座之室內植物護理

日期及時間：6月28日（星期五）上午9:45-11:00

內容：家具植物栽種及防蟲方法

地點：中心活動室

主講：康樂及文化事務署



## 7 - 9月中文班

日期及時間：7月2日至9月10日(逢星期二)上午10:10-11:10

內容：透過不同故事及生活題材教授中文

地點：中心活動室

收費：\$50(共10堂)

導師：譚姑娘

備註：-7月9日課程暫停及順延

-舊學員即日開始交費，有興趣的參加者可向中心登記



## 7-8月耆樂歌唱班

日期及時間：7月3日至8月28日(星期三)上午9:00-10:00

內容：輕輕鬆鬆從懷舊金曲中學習歌唱技巧及簡單樂理

收費：\$90(共8堂) 名額：20名

導師：黃慕清

備註：-舊學員即日開始交費，有興趣的參加者可向中心登記

-7月24日課程暫停



## 手鐘學習工作坊(1)

日期及時間：4月17日至6月26日(逢星期三)下午1:00- 2:00

地點：中心活動室

內容：由專業音樂導師手鐘技巧及樂曲

對象：耆暉手鐘團團員

收費：\$112

#此活動由中心活動費資助推行

#招募新學員：有興趣學習音樂及手鐘樂器的會員，

歡迎隨時聯絡蔡姑娘



## 二胡班(一)

日期及時間：4月26日至6月21日(逢星期五)中午12:00-1:00

地點：中心活動室

內容：具豐富教學的導師教授二胡樂器，參加者可學習中樂樂理及樂曲

收費：\$320(8堂) 名額：6名

銀齡導師：張金茅先生

負責同事：蔡姑娘

備註：班組仍接受報名，有興趣者可與蔡姑娘報名



## 「智.樂齡」數碼技能提昇計劃

### 課程主題：電子金融及網購工具

日期：7月2日至7月30日(逢星期二)下午2:00-4:00

- 內容：
- 介紹付款工具(八達通、支付寶)
  - 介紹付款工具的安裝、申請、付款、收款等功能
  - 介紹網購工具：HKTV Mall、淘寶
  - 認識電子金融(虛擬貨幣如比特幣)、建立正確的投資態度
  - 認識保安、私隱問題

### 課程主題：使用政府的流動應用程式

日期：7月6日至8月3日(逢星期六)上午10:00-中午12:00

- 內容：
- 介紹政府的網頁
  - 參觀活動：圖書館服務
  - 康體活動：康文署訂場、各類興趣班報名
  - 環境保護、法律/治安、郊野公園
  - 醫療服務：網上預約門診/覆診/家居護理



上列課程上課地點：本中心活動室

對象：60歲或以上，具備基本資訊及通訊科技知識

收費：全免

名額：每班15名

合辦機構：港島區及九龍西長者學苑聯網

備註：- 參加者需自備手機或平板電腦

- 有興趣的參加者請向譚姑娘報名



## 注意事項

※所有報名後備名額的參加者，請於6月15日(星期六)上午9:15帶同會員証到中心登記。

※鳴謝5月份協助中心推行各項活動的義工朋友。

※如欲了解本會訊電子版內容，歡迎登入QR code。

※中心e體健繼續開放，參加者可使用已登記之八達通使用e體健，

如未登記之會員可與麥姑娘查詢，凡使用10次(每日一次)有小禮物一份

※中心設施(按摩椅、腰背鬆及互動負重儀)繼續供會員使用，

使用時間及收費可參閱中心海報或與中心職員查詢



# 長者快樂的故事分享

## 《勇於面對病痛》

梁婆婆

人難以敵歲月，年老時總難免有各種的病痛又或是痛症，心情也容易受到影響。但我認為這是無可避免的，故此，我們應學識接受病痛，如遇到困難可與社工傾計，亦可與身邊的朋友、家人分享分擔，積極面對病痛！

# 保良局汪徵祥紀念基金

## 「智不可失」-長者防遊走計劃

日期：6月1日-9月30日期間

內容：-長者外出時佩戴定位手錶

-如遇着危險情況，長者可即時與家屬聯絡

-由家屬/護老者協助照顧及監察

對象：-檢測患有認知障礙症長者及其照顧者及有經濟困難之長者

名額：7人

報名：有興趣可與陳姑娘聯絡



# 社區飯堂

## 社區飯堂 – 購買2019年7月份飯票

日期及時間：6月10日(星期一)上午9:00

內容：如欲購買2019年7月份之飯票之會員，請於活動當日上午9時到中心登記，上午9時5分將會進行抽籤決定購票次序，因此無需過早到中心聚集。

地點：中心活動室 對象：中心社區飯堂使用者



用膳時間	菜式類型	收費
早餐 (上午8:45分)	湯粉 / 粥 / 麵包	\$4 / 餐
午餐 (上午11:30分)	主菜 + 時菜 + 湯水 + 白飯	\$12 / 餐
晚餐 (下午5:00分)	主菜 + 時菜 + 水果 + 白飯	\$12 / 餐

## 社區飯堂計劃 - 6月份開心歡聚在飯堂

日期及時間：6月10日(星期一)中午12:00 - 12:30

內容：商討有關社區飯堂的安排及服務事宜，講解健康及飲食資訊

地點：中心活動室

對象：中心社區飯堂使用者 名額：不限



## 智「IN」長者外展數碼計劃-簡介及招募義工

### 計劃簡介:

計劃獲香港特別行政區政府資訊科技總監辦公室贊助，於2018年12月至2020年12月期間，於局內長者中心、日間中心、院舍及家居照顧隊包括服務券單位中推行，鼓勵老友記善用資訊及通訊科技，與社區連結。

透過義工推廣及應用數碼科技，讓居住於院舍、接受日間護理中心、家居照顧服務、隱閉及患有認知障礙症的長者，獲得健康、社交及娛樂趣味，便利日常生活。

### 計劃內容:

**老友記數碼家訪:**為家居照顧服務及隱閉長者進行探訪，長者安坐家中學會令生活及社交更方便的數碼資訊

**數碼義工外展隊:**招募義工，接受數碼培訓，探訪長者，分享好用數碼小貼士

**老友記數碼體驗:**為院舍及日間護理中心長者介紹應用智能手機及平板電腦，將靚相好片跟老友分享，玩盡「琴、棋、書、畫」

**老友記VR體驗:**為院舍及日間護理中心長者介紹VR體驗，長者戴上VR眼鏡，在模擬世界中動腦筋玩遊戲，毋須四圍走也可欣賞各地美景

**智「IN」長者社區數碼體驗日:**集結社區力量，分享數碼學習笑與樂，攤位活動體驗數碼學習及獲得最新數碼資訊

### 招募成為義工:

如有興趣參與計劃，成為義工協助探訪及計劃的其他服務，請與中心副主任蔡姑娘聯絡。

## 智「IN」長者外展數碼義工訓練

日期及時間：6月4、11、18日(星期二)下午1:00-2:00

內容：了解利用數碼產品探訪的技巧及好處，學習智能手機應用

對象：已報名的智IN長者數碼義工

# 義工專欄

## 搜望相助報料區

你身邊認識的長者朋友是否：



有長期病患



有經濟需要



未有使用社區服務



支援網絡薄弱

呼籲各老友記發揮愛心，請即向**蔡姑娘**報料，幫助你的長者朋友。  
報料人士將獲**小禮物**一份予以獎勵愛心，謝謝各位！

### 搜望大使聚會

日期及時間：：6月11日(星期二)下午1:00-2:00

內容：當日會聯同智IN長者數碼義工一同開會，  
了解利用數碼產品探訪的技巧及好處

對象：搜望大使及智IN長者數碼義工



### 耆暉探訪大使聚會

日期及時間：6月3日(星期一)下午1:00-2:00

內容：介紹最新探訪活動資料、注意事項及經驗分享等

對象：耆暉探訪大使

### 19-20年度端午節地區安老探訪

日期及時間：6月3日(星期一)下午2:00-5:00

對象：耆暉探訪大使

集合地點：中心活動室

內容：由耆暉探訪大使探訪參與地區安老探訪計劃的長者

報名：由陳姑娘及譚姑娘個別聯絡



### 6月義工之友聚會

日期及時間：6月19日(星期三)上午10:30-11:30

內容：介紹與義工有關的最新資訊活動、  
簡介本月義工服務內容

對象：各義工組別之義工





## 中心代表會

日期及時間：6月25日（星期二）下午2:30-3:30

內容：分享及討論中心各項事宜

地點：中心活動室

對象：各中心代表、班代表及小組代表



## U3A 自務委員會議

日期及時間：6月27日（星期四）上午10:00-11:00

內容：商討及籌備中心教育活動

對象：U3A自務委員

## 長幼齊識碳計劃 - 體驗日暨頒獎禮

日期及時間：6月29日（星期六）上午8:20至下午2:30

地點：中環天星碼頭

內容：低碳巡遊、頒獎禮及攤位遊戲

對象：識碳大使或中心義工 名額：14名

備註：1) 參加者需自行安排午膳。

2) 上午8:20分於中心集合後再出發往前活動場地

3) 職員將帶領參加者先自費乘坐公共交通前往場地，稍後將中心給予義工津貼。

4) 參加者需於巡遊時協助敲擊環保樂器。

5) 頒獎禮後參加者可自行參與攤位活動。

6) 活動當日需穿白色衫及佩帶中心帽。



## ♥ 實習同學介紹 ♥

大家好！我係今次既實習社工陳宜靜，大家可以叫我Noel或者宜靜，我係來自明愛專上學院的三年級生。我將會係暑假入面係中心實習兩個半月左右。不經不覺已經到了實習的階段，我的心情既緊張又興奮。一方面擔心自己的實習表現未如理想，未必應付到社工的工作。另一方面，實習是一個難忘同寶貴的經驗實踐我過去所學。無論如何，我都會投入我的工作，做到最好！可能我仲有許多改善的地方及進步的空間，請大家多多指教！如果大家得閒都可以多啲搵我傾下計架！我都希望可以多啲認識大家！多謝！

各位老友記大家好，我是新來的實習社工，來自明愛專上學院，大家可以叫我林姑娘或者卓敏。很高興可以來到保良局盧邱玉霜耆暉中心實習！期待未來日子能認識大家和聆聽大家的故事，大家有空可以隨時來找我聊天啊！

## 19-20年度足底按摩保健樂

日期：6月4日至6月25日(逢星期二)

時間：上午8:45-下午3:45(每45分鐘一節)

收費：\$90一次 名額：8名

導師：李國明師傅

備註：如欲購買2019年7月份足底按摩票，需要在6月4日向麥姑娘先登記及恆常參加者優先交費，請各參加者留意



## 血糖測試

日期及時間：6月20日(星期四)上午9:15-9:45

內容：透過手指採血測試，讓長者瞭解自己的血糖值

收費：\$5 名額：50名

備註：1.) 測試前兩小時除飲清水外，請勿飲食。  
2.) 由於人數眾多，請按照收據上之檢查時間出席並靜心等候  
3.) 是次檢查次序為，松柏、長青、愛心及幸福

報名：例會報名



## 總膽固醇測試

日期及時間：6月20日(星期四)上午9:15-10:00

內容：透過手指採血測試總膽固醇值

收費：\$45 名額：20名

備註：1.) 測試前兩小時除飲清水外，請勿飲食。  
2.) 預計當日人數眾多，參加者請按照收據上之檢查時間出席並靜心等候  
3.) 因等候須時，如有需要請參加者帶備小食

報名：例會報名



## 關公節慈善敬老盆菜齋宴

日期及時間：6月22日(星期六)下午2:45至晚上10:00

內容：享用盆菜齋宴及欣賞「香港關公節展覽」

集合地點：本中心 活動地點：元朗大棠有機生態園

收費：\$25 名額：58名

主辦機構：香港山西商會

備註：-參加者請帶備中心帽及防蚊用品

-例會開始報名





## 陪老大使聚會

日期及時間：6月14日(星期五) 下午1:00-2:00

地點：中心活動室

內容：商討義工探訪院舍事宜和安排義工協助陪診服務。

對象：陪老大使

【敬請準時出席】

## 6月護老者講座-長者保健運動

日期及時間：6月24日(星期一) 上午9:45-10:45

地點：中心活動室

內容：教授長者進行保健運動

講者：衛生署長者外展隊 【歡迎即場參與講座】



## 6月護老者茶聚(2)

日期及時間：6月26日(星期三) 下午2:15-3:15

內容：與護老者進行茶聚和交流護老經驗與心得。

地點：中心活動室

收費:\$5

## 圖書閣

日期及時間：逢星期三中午12:00-1:00

地點：中心活動室

內容：凡使用資源閣服務三次；而每次不少於30分鐘則可獲小禮物一份。歡迎大家積極參與！



## 玩具閣

日期：6月6日、6月20日、6月27日

6月13日(例會暫停)

時間：中午12:00-1:00(逢星期四)

內容：借用並教授認知遊戲玩具的使用方法，促進參加者的認知能力和記憶力。參加三次可以獲一份小禮物。

【歡迎即場參與】



長者運動金字塔



一週2次或以上

- 大肌肉群
- 當感到筋腱微微拉緊，然後維持10-30秒
- 每組肌肉重複4次或以上

伸展運動

帶氧運動

一週150分鐘或以上

- 中等強度較適合長者 (例如：健步行、太極拳)
- 例如：一週5天，每天30分鐘
- 每節不少於10分鐘來累積足夠的運動量
- 若累積至每週300分鐘，可以得到更多的健康效益

一週2-3次(隔日)

- 主要的大肌肉群
- 每動作10-15次為一組
- 每動作1-3組
- 重量：中等負荷

強化肌肉運動

做適量

多做

做最多

日常體能活動

體能活動金字塔

長者運動小錦囊

- 慢性疾病患者需要經醫護人員評估為病情穩定並已接受指導相關的運動注意事項，也可以安全地開始運動。
- 任何運動都需要符合安全守則，進行運動時應量力而為，並且需要有充足休息。
- 每次正式運動前要做熱身及伸展運動，運動後也要做緩和及伸展運動。