

護腦 · 健腦

年紀逐漸增長，記憶力慢慢退化，看似正常不過的老化過程，若伴有語言能力衰退、失去計算能力、自理能力等，就可能患有認知障礙症（舊稱：老人痴呆症、又稱：腦退化症）。認知障礙症的患者非常普遍，全球每 3 秒就有 1 人確診，而在本港 70 歲以上的長者中，有 10% 的人患有此病，每 100 人便約有 5 至 8 人患有認知障礙症，而 80 歲以上更有近 2 成至 3 成的人患上不同程度的認知障礙症。隨著人口老化，估計認知障礙症患者亦會隨之增加。

認知障礙 10 大警號

- 執行熟悉工作亦感困難
- 語音表達或理解有困擾
- 時間和方位感覺混亂
- 判斷力減退
- 思考或計算出現障礙
- 隨處亂放東西
- 失去短期記憶影響工作能力
- 情緒、行為變幻無常
- 性格轉變
- 做事失去主動

資料來源：腦神經科專科醫生劉國光

認知障礙症的問題不容小覷，世界衛生組織早前發表報告，預計患病人數將會從現時約 5000 萬人，增至 2050 年的 1.52 億人。世衛首次就預防認知障礙症發出指引，具體提出干預措施，表示健康的生活方式可助減低患病風險，建議成年人需定期運動、有均衡飲食、減少煙酒和控制體重，並藉由認知訓練刺激腦部。另外，高血壓、糖尿病、高膽固醇、痴肥、抑鬱症等，都會增加患上認知障礙症的風險。請關注認知障礙症及以愛包容患者，如有懷疑個案，請與本中心當值社工聯絡。

資料來源：醫院管理局-智友站、明報新聞

考考您！

請與你身邊的朋友或家人齊來做一遍！

請於 10 秒內將以下圖案記起來，然後數 15 個港鐵站站名，再回答剛才所記下的圖案是甚麼。



葵扇



香蕉



假牙



火車

推介活動

與其說是為了愛別人而行善，不如說是為了尊敬自己。

——法國作家 福樓拜

特色便服日 2019

活動日期：2019年7月17日(星期三)
活動時間：上午10:00 - 11:30
活動地點：樂居/樂舞/樂棋天地
費用：免費
對象：中心會員
名額：不限
活動內容：誠邀大家當日來中心參與便服日籌款活動，一起穿上你的動物造型，參與我們為你預備的森林派對，身體力行支持保良局、服務社群。(當日會選出最佳服飾獎3名，冠、亞及季軍。)
主題服飾：動物造型或有動物圖案的衣物
參加方法：例會後可向職員查詢/報名
負責職員：盧宇薇姑娘、鄭素芳姑娘

保良局賣旗日 2019

義工招募

活動日期：8月28日(星期三)
活動時間：上午8:30 - 中午12:30
集合地點：樂居天地
對象：中心會員及社區人士
名額：50位
報名方法：如感興趣或欲知更多詳情，請與負責職員聯絡。
負責職員：湯歷驊先生、黃浩然先生

8月28日賣旗日，身體力行
全賴有你！

幸福摩天輪

活動日期：7月23日(星期二)
集合時間：上午9:00
活動時間：上午9:00 - 下午4:30
集合地點：樂居天地
活動費用：\$135/會員 \$145/非會員
活動對象：中心會員
活動名額：48位
行程：

→ 文物探知館 → 黃大仙酒家午膳 → 中環8號碼頭 → 回程

報名方法：6月28日(星期五)例會後可向職員查詢/報名

負責職員：黃浩然先生、蘇志雄先生

精美菜單	原籠攪角蒸菜心
	惹味攪角骨
	鮮茄肉片煮蛋
	魚湯鮮枝竹浸時蔬
	客家蒸釀豆腐
	粟米魚塊
	秘制蓮藕炆腩仔
	勁蒜蝦乾蒸勝瓜
	絲苗白飯
	杞子桂花糕

改期
公告

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，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，並設攤位遊戲，與眾同樂。

活動日期：8月31日(星期六)
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)

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：可向職員查詢/報名
負責職員：陳依敏姑娘、龔詩明姑娘

2

驗血糖服務

***溫馨提示，7月份驗血糖服務將改為星期二進行，請各位會員留意。**

活動日期：7月9日(星期二)

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加。**



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。

以上活動於例會後報名

衛生署健康講座

活動日期：7月12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

對象：中心會員 名額：50位

本月主題：肩周炎

內容簡介：講解肩周炎成因及如何處理痛症

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：7月4、11、18及25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

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

**歡迎出席
無需報名**

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(7月)

活動日期：7月25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：7月3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：7月11、18及25日

(逢星期四，共三堂)

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)



物理治療諮詢服務

活動日期：7月25日(星期四)

活動地點：樂心天地

對象：中心會員

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

活動時間：下午 2:15 – 4:00

費用：免費

名額：6位



以下活動於例會後報名

相約在啟晴

活動日期：7月2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票，讓護老者獲悉護老資訊。



腦動日體驗

活動日期：7月5日(星期五)

活動時間：上午 10:00 – 11:30

活動地點：樂居天地

費用：免費

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。

協作機構：聖雅各福群會

飛鏢樂悠悠

活動日期：7月10及31日(星期三)

活動時間：下午 2:00 – 3:00

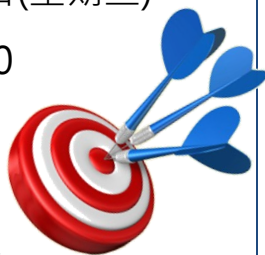
活動地點：樂居天地

費用：免費

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。



伴老聚聚樂

活動日期：7月17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

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。

以上活動於相約在啟晴內報名

如有疑問，請向職員查詢

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

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)。



話
你
知

護老者定義：

對依賴者/體弱長者提供照顧的人。

非正規護老者：

親人、朋友、鄰居、上司或下屬。

正規護老者：

受過專業訓練的人，例如：醫生、護士、社工...

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

義工發展活動

「義」營 7月義工會

活動日期：7月4日(星期四)

活動時間：下午 2:30 – 3:30

活動地點：樂舞天地

費用：免費

名額：不限

對象：中心義工

活動內容：宣傳及登記 7月義工活動



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：7月15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

對象：U3A 成員 名額：不限

活動內容：討論 U3A 相關事項

賢老親善大使

活動日期：7月5日-8月1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

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

U3A-舞「能」高手

活動日期：7月2、9、16、23及30日
(逢星期二)

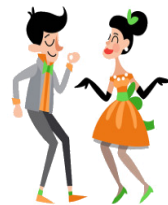
活動時間：上午 10:00 – 11:30

活動地點：樂居+樂舞天地

費用：免費

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



鄰里探訪顯愛心

活動日期：7月24日(星期三)

活動時間：上午 9:30 – 11:00

活動地點：啟晴及德朗邨

費用：免費

對象：中心義工

名額：20 位

集合地點：樂融天地

活動內容：探訪區內獨居及兩老同住長者

U3A-八段錦班

活動日期：7月6、13、20及27日
(逢星期六)

活動時間：上午 10:00 – 10:45

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：由義工教授八段錦招

導師：伍瑞燕女士、羅日來女士

Phone 中見情真

活動日期：7月8、10及12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

U3A-魔術雜耍班

活動日期：7月6、13、20及27日
(逢星期六)

活動時間：上午 10:45 – 11:30

活動地點：樂居天地 費用：免費

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



興趣班組

聽聽歌、講講字

活動日期：7月4及18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

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)

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**

7月穿珠班

活動日期：7月5、12、19及26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)

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：7月3、10、17、24及31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

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：7月2、9、16、23及30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

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：7月3、10、17、24及31日

(逢星期三)

活動時間：上午 10:00 – 11:00

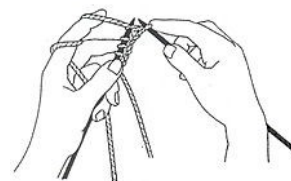
活動地點：樂融天地

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：7月20日(時代曲)
7月27日(粵曲)
(逢星期六，6/7、13/7 暫停一次)

活動時間：下午 2:30 – 4:30

活動地點：樂舞天地

費用：免費 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：7月3、17及31日(湯水)及
7月10及24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：\$8

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

費用：免費

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

港專一刻樂悠悠

活動日期：7月6日(星期六)

活動時間：下午 2:30 – 3:30

活動地點：樂居天地

費用：免費

對象：中心會員

名額：30 位

活動內容：港專義工與長者玩遊戲，同渡
一個快樂下午。

協作機構：香港專業進修學校

報名方法：6月28日(星期五)
下午 2 時放證，3 時抽籤。

備註：會員不能同時參與
「孔教敬老活動日」。

負責職員：陳依敏姑娘

二選一

孔教敬老活動日

活動日期：7月13日(星期六)

活動時間：下午 2:00 – 4:00

活動地點：樂居天地

費用：免費

對象：深層需要護老者、被照顧者
被邀請會員及中心會員

名額：25 位

活動內容：歌曲演唱、問答遊戲、
運動操、魔術

報名方法：6月28日(星期五)
下午 2 時放證，3 時抽籤。

備註：會員不能同時參與
「港專一刻樂悠悠」。

負責職員：陳依敏姑娘、駱煜俊先生

星期日	星期一	星期二	星期三
	1 廿九	2 三十	3 六月初一
	七一回歸 公眾假期	9:15 早晨健樂站(居) 10:00 舞「能」高手(居) 12:00 樂「油油」畫室(融) 2:30 相約在啟晴(舞) 7:30 阿胡畫·畫(居)	9:15 早晨健樂站(居) 10:00 編織講場(融) 10:30 動感體能操(居) 11:00 益智黃金屋(居) 11:00 資訊科技講堂(融) 3:30 護老下午茶(湯水)(居)
7 初五	8 初六	9 初七	10 初八
	9:15 早晨健樂站(居) 2:00 Phone 中見情真(融)	8:30 驗血糖服務(融) 9:15 早晨健樂站(居) 10:00 舞「能」高手(居) 12:00 樂「油油」畫室(融) 2:30 社工資訊多鑼鑼(居) 2:30 腦友加油站(A 班)(融) 3:30 腦友加油站(B 班)(融) 7:30 阿胡畫·畫(居)	9:15 早晨健樂站(居) 10:00 編織講場(融) 11:00 益智黃金屋(居) 11:00 資訊科技講堂(融) 2:00 Phone 中見情真(融) 2:00 飛鏢樂悠悠(居) 2:30 社區資訊站(中心集合) 3:30 護老下午茶(糖水)(居)
14 十二	15 十三	16 十四	17 十五
	9:15 早晨健樂站(居) 10:00 U3A 小組會議(舞) 2:30 室內植物護理講座(棋)	9:15 早晨健樂站(居) 10:00 舞「能」高手(居) 12:00 樂「油油」畫室(融) 2:30 腦友加油站(A 班)(融) 3:30 腦友加油站(B 班)(融) 7:30 阿胡畫·畫(居)	9:15 早晨健樂站(居) 10:00 編織講場(融) 11:00 益智黃金屋(居) 11:00 資訊科技講堂(融) 2:30 伴老聚聚樂(舞) 2:30 社區資訊站(中心集合) 3:30 護老下午茶(湯水)(居)
21 十九	22 二十	23 廿一	24 廿二
	9:15 早晨健樂站(居)	9:00 旅行集合(居) 9:30 早晨健樂站(居) 10:00 舞「能」高手(居) 12:00 樂「油油」畫室(融) 2:30 腦友加油站(A 班)(融) 3:30 腦友加油站(B 班)(融) 7:30 阿胡畫·畫(居)	9:15 早晨健樂站(居) 9:30 鄰里探訪顯愛心(融) 10:00 編織講場(融) 11:00 益智黃金屋(居) 11:00 資訊科技講堂(融) 2:30 一世樓「樓長」(舞) 3:30 護老下午茶(糖水)(居)
28 廿六	29 廿七	30 廿八	31 廿九
	9:15 早晨健樂站(居)	9:15 早晨健樂站(居) 10:00 舞「能」高手(居) 12:00 樂「油油」畫室(融) 2:30 腦友加油站(A 班)(融) 3:30 腦友加油站(B 班)(融) 7:30 阿胡畫·畫(居)	9:15 早晨健樂站(居) 10:00 編織講場(融) 11:00 益智黃金屋(居) 11:00 資訊科技講堂(融) 2:00 飛鏢樂悠悠(居) 3:30 護老下午茶(湯水)(居)

星期一		星期二		星期三	
4	初二	5	初三	6	初四
9:15 早晨健樂站(居) 9:30 血壓加油站(融) 10:30 聽聽講、寫寫字(融) 11:00 益智黃金屋(居) 2:30 「義」營 7月義工會(舞) 2:30 路德會學生長幼樂(居)		9:15 早晨健樂站(居) 10:00 穿珠班(融) 10:00 腦動日體驗(居)		9:15 早晨健樂站(居) 10:00 八段錦班(舞) 10:45 魔術雜耍班(居) 2:30 港專一刻樂悠悠(居)	
11	初七	12	初八	13	初九
9:15 早晨健樂站(居) 9:30 血壓加油站(融) 11:00 益智黃金屋(居) 2:00 舒痛伸展班(A班)(居) 2:30 和諧粉彩體驗(融) 3:00 舒痛伸展班(B班)(居)		9:15 早晨健樂站(居) 10:00 穿珠班(融) 10:00 衛生署講座(棋) 10:30 拳擊舞班(居) 2:00 Phone 中見情真(融)		9:15 早晨健樂站(居) 10:00 八段錦班(舞) 10:45 魔術雜耍班(居) 2:00 孔教老活動(居)	
18	十六	19	十七	20	十八
9:15 早晨健樂站(居) 9:30 血壓加油站(融) 10:30 聽聽講、寫寫字(融) 11:00 益智黃金屋(居) 2:00 舒痛伸展班(A班)(居) 2:30 和諧粉彩體驗(融) 3:00 舒痛伸展班(B班)(居)		9:15 早晨健樂站(居) 10:00 穿珠班(融) 10:30 拳擊舞班(居) 2:30 芳療體驗分享(融)		9:15 早晨健樂站(居) 10:00 八段錦班(舞) 10:45 魔術雜耍班(居) 2:30 以歌會友(時代曲)(舞)	
25	廿三	26	廿四	27	廿五
9:15 早晨健樂站(居) 9:30 血壓加油站(融) 10:00 例會(居) 10:30 健身室簡介會(動) 11:00 益智黃金屋(居) 2:00 舒痛伸展班(A班)(居) 2:15 物理治療諮詢服務(心) 2:30 和諧粉彩體驗(融) 3:00 舒痛伸展班(B班)(居)		9:15 早晨健樂站(居) 10:00 穿珠班(融) 10:00 例會(棋) 10:30 拳擊舞班(居)		9:15 早晨健樂站(居) 10:00 八段錦班(舞) 10:45 魔術雜耍班(居) 2:30 以歌會友(粵曲)(舞)	



一世樓「樓長」

活動日期：7月24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
 名額：30位
 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

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
 費用：免費
 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



路德會學生長幼樂

活動日期：7月4日(星期四)
 活動時間：下午 2:30 – 3:30
 活動地點：樂居天地
 費用：免費
 對象：中心會員
 名額：30位
 活動內容：贈送禮物、遊戲、傾談
 協助機構：路德會包美達社區中心
 報名方法：7月2日(星期二)
 下午 2 時放證，3 時抽籤

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
 費用：免費
 名額：20位
 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



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
 費用：免費
 對象：樓長(有志服務啟德人士)
 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



人力工具箱

活動時間：中心開放時間內
 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。

「晴朗」報舍 – 社區資訊站

活動時間：啟晴邨 – 7月10日(星期三) 下午 2:30 – 3:30
德朗邨 – 7月17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
費用：免費
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



啟德夢成真



活動日期：7月2日至8月31日

活動時間：中心開放時間內

活動對象：60歲或以上啟德社區居民

費用：免費 收集名額：不限

活動內容：收集60歲或以上啟德社區居民願望，
與啟德社區長者一同尋夢。獲選中的參加者
有機會由中心職員或義工協助你完成心願。

參加辦法：於中心開放時間內向職員索取報名表，
填妥願望內容和有關資料，並交回中心即可。

活動結果：將於9月內個別通知

負責職員：謝以恆先生及黃文傑先生



溫馨提示：

願望內容不設任何限制，

但如希望獲選，建議更多考慮願望的可行性。

可行性包括：經濟考慮、社區因素及參加者身體狀況。

參加者心願有機會於中心範圍內展示，互相分享。

其他活動

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。



香港特別行政區政府
政府資訊科技總監辦公室



室內植物護理講座

活動日期：7 月 15 日(星期一)

活動時間：下午 2:30 – 4:30

活動地點：樂棋天地 費用：免費

對象：中心會員 名額：60 位

活動內容：家居植物栽種及防蟲方法

協作機構：康樂及文化事務署外展綠化推廣隊

負責職員：龔詩明姑娘、鄭素芳姑娘

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



社工資訊多鑼鑼

本月主題：有立法 無邇邇

活動日期：7 月 9 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：認識香港立法流程，
同老友記一定有關係

費用：免費 對象：中心會員

名額：60 位

報名方法：7 月 3 日(星期三)

下午 2 時放證，3 時抽籤

負責職員：黃文傑先生



腦友加油站

活動日期：7 月 9、16、23 及 30 日

8 月 6、13、20 及 27 日

9 月 3、10、17 及 24 日

(逢星期二，共 12 堂)

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：懷疑患有認知障礙症 或 已確診的輕度至中度及受邀請中心會員
(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**

和諧粉彩體驗

活動日期：7 月 11、18 日及 8 月 1 日(星期四)

活動時間：下午 2:30 – 3:30

活動地點：樂融天地 費用：免費

對象：懷疑患有認知障礙症 或 受邀請的會員
(歡迎護老者陪同參與)

名額：8 位

活動內容：不需求藝術技巧，也可體驗和諧粉彩的療癒之美。

參加方法：例會後可向職員查詢/報名

負責職員：陳依敏姑娘

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。

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

費用：免費

對象：深層需要護老者、
被照顧者及被邀請會員

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。



社區資源及院舍簡介

活動日期：8月15日(星期四)

活動時間：上午 10:00 – 11:00

活動地點：樂居天地 費用：免費

對象：深層需要護老者、
被照顧者及中心會員

名額：40位

活動內容：簡介申請院舍的步驟及方向，並介紹社區資料服務，讓長者可達致居家安老。

參加方法：可向職員查詢/報名

智友善家居導賞團

活動日期：8月20日(星期二)

活動時間：中午 12:45 – 下午 5:00

集合地點：樂居天地

活動地點：樂居天地

費用：免費

對象：深層需要護老者、
被照顧者及中心會員

名額：20位

活動內容：參觀『智友善』家居探知館，認識如何透過家居環境設計，配合認知障礙症患者及照顧者的生活需要，方便照顧者照料，從而達致「居家安老」。

參加方法：6月28日(五)例會後向職員登記

(參加者取票後必須出席)



中心服務

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***

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。

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 地點：本中心

波 費用：\$10(1 次)

振 套票：買 5 次送 5 次

動 時間：每次可使用 10 分鐘

儀 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)

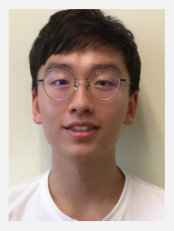
套票：買 5 次送 5 次

時間：每次可使用 15 分鐘

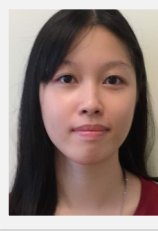
備註：1) 使用前請先聯絡體適能教練及中心職員查詢是否適合使用

2) 患有嚴重骨質疏鬆症及有關節問題者不適宜使用

中心新面孔



大家好呀！我係明愛專上學院新黎既實習社工，各位可以叫我錚仔呀！平時最鍾意既就係食野同埋做運動，仲有都好鍾意玩架，所以歡迎大家搵我傾下計或者搵我玩遊戲，唱下歌咁啦！最後希望可以認識多啲大家，一齊開心咁經歷更加多啦！



大家好呀！我係黎自明愛專上學院既實習社工。我叫梁利萍，大家可以叫我做利萍。呢兩個月內，大家都會見到我嫁。好開心可以係呢到認識到大家。

冰敷定熱敷、你清楚嗎？



蘇志雄 體適能教練

很多人在受傷的時候都嘗試過**熱敷**或**冰敷**，但什麼時候**熱敷**，什麼時候**冰敷**？在**受傷的緊急狀況下**，你又能否正確判斷妥善處理呢？

其實最主要的判斷關鍵就在於患處有**沒有發炎的反應**。

例如運動中忽然扭傷、拉傷或是跌打損傷，受傷部位出現發炎、發熱的反應，只要有明顯的**紅、腫、熱、痛**，別遲疑！這時候就需要用**冰敷**來減緩疼痛狀況，冰敷主要是讓受傷部位的溫度降低，減少局部的血液循環，同時降低血管的通透能力，對於止血和消腫有很好的效果。

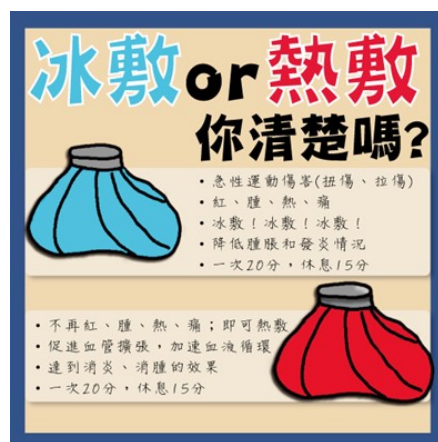
那什麼時候使用熱敷呢？在發炎狀況緩和後即可使用熱敷。

(注意！一定要等到腫脹情形減緩或停止，才可以**使用熱敷**，若腫脹持續依然要繼續**冰敷**！不然在腫脹的情況下使用熱敷的話反而會導致受傷狀況加重。)

或是疲勞性痠痛也適用熱敷，在沒有發炎狀態的痠痛情況，例如：下背痛、肩頸痠痛等使用熱敷都有相當緩解的效果。而熱敷的主要效果是使血管擴張，血液流量增加，使血液循環加速，讓血液可以帶走因受傷而堆積在血管內的物質。但切記，無論是冰敷或熱敷，一次的時間都不要超過 20 分鐘，最多 20 分鐘後就需要拿下敷袋，休息約 15 分鐘，

若疼痛依然持續，再繼續以敷 20 分鐘，休息 15 分鐘這樣的方式進行循環，不然敷的時間太久，造成肌膚組織凍傷而壞死，或是肌膚燙傷，反而得不償失！

以上方法只供大家參考，但遇到受傷情況請謹慎評估自身的狀況，若受傷部位嚴重不適，則必須尋求醫護人事的協助！



「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 同躍 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。

活動對象：50至69歲會員

*如有興趣了解計劃詳情，可向體適能教練 蘇志雄先生查詢。

中心資訊

暴風雨訊號下中心服務安排

懸掛訊號	中心服務	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 7 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 8 月)

活動日期：7 月 25 日(星期四) 及 7 月 26 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 8 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 SQS16：免受侵犯

『標準 16：服務單位採取一切合理步驟，確保服務使用者免受侵犯』

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 舖

電話：2897 6608 傳真：2896 5878

電話錄音號碼：3701 7800

電郵：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 7 月