



### 專題月聚天 – 世界認知障礙症日

為喚起公眾對認知障礙症的關注，國際阿爾茲海默症協會將 9 月 21 日訂為「世界認知障礙症日」。

認知障礙症是一種腦部退化疾病，患者的腦細胞會急劇退化，這並非是一個正常的衰老過程。腦細胞的死亡導致腦功能衰退，患者的認知能力會逐漸喪失，從而影響日常生活。

認知障礙症現時沒有根治的方法，故及早預防是非常重要的，各位可參考以下的預防方法：

- (1) 避免患上腦血管病；
- (2) 建立健康的生活習慣；
- (3) 保持多姿多采的生活；
- (4) 定期檢查；
- (5) 保持正面的情緒；
- (6) 多動腦筋，勇於接受新事物；
- (7) 保護頭腦，避免受傷。

資料來源：香港認知障礙症協會

如有興趣了解更多，中心於 9 月 11 日(四)及 9 月 17 日(三)分別邀請了衛生署及基督教靈實協會舉行相關講座，歡迎各位參與，詳情請參閱月訊內頁。

### 【SQS「服務質素標準」話您知】

#### 標準 14：私隱及保密

◇ 服務單位尊重服務使用者的私隱的保密的權利。

### 10 月份月會

日期	時間	內容
9 月 25 日(四) (第一場)	上午 9 時正	介紹 10 月份活動及售票
9 月 26 日(五) (第二場)	上午 9 時正	
9 月 26 日(五) (第三場)	下午 2 時正	

#### 保良局莊啟程耆暉中心同工：

洪佩華、陳穎然、楊敏慧、張駿成、劉詠詩、鄭妙旋、鄭麗紅、劉麗君、譚美儀

地址：將軍澳貿泰路八號茵怡花園第一座平台一樓  
 電話：2997 0206  
 傳真：2997 0236  
 電郵：vicwoodchong.nec@poleungkuk.org.hk  
 保良局安老服務網：www.plkesp.hk

#### 中心開放時間：

星期一至五：上午 8 時 45 分至下午 5 時  
 星期六：上午 9 時至下午 4 時  
 星期日及公眾假期休息

### 提提你：每月壽星\_溫馨獻禮

- 7-9 月份壽星，請於 2014 年 7-9 月期間，帶同會員證到中心領取生日禮物一份及生日卡一張。
- 會員可自行到取或請親友代領，但必須帶同有效會員證。
- 7-9 月份壽星最遲可於 2014 年 10 月 10 日(五)前取回禮物及生日卡，逾期作自動放棄論。

# 【收費班組 / 活動】有興趣報名請 (\*名額將平均分配)

**U3A 冰皮月餅製作** 

日期 9月3日 (星期三)

時間 下午1時30分至3時30分

地點 本中心

內容 U3A 委員教授製作冰皮月餅。

名額 15人


費用 會員\$25 / 非會員\$28

導師 李潔珠、麥倩嫻

職員 陳穎然 姑娘

備註 參加者可取2個月餅，及需自備食物盒。



**夏季中心生日會** 

日期 9月19日(星期五)

時間 下午2時至3時30分

地點 本中心


內容 與7-9月生日會員慶祝生日，內容包括：遊戲、抽獎、茶點等。

名額 50人

費用 會員 \$25 / 非會員\$30

職員 張駿成 先生

備註 每位參加者可獲精美禮物一份。



**團團圓圓賀中秋** 

日期 9月4日 (星期四)

時間 下午2時至4時

地點 本中心

內容 由中心委員會及U3A委員統籌活動，與參加者一同玩遊戲、猜燈謎、欣賞表演及抽獎。


名額 80人

費用 會員\$20 / 非會員\$25

職員 洪佩華 主任

備註 每位參加者可獲精美禮物一份。



**護士健康檢查** 

日期 9月22日 (星期一)

時間 上午9時至12時


地點 本中心


內容 磅重、量血壓、驗血糖、驗膽固醇。

名額 90人

費用 磅重、量血壓：免費  
驗血糖：會員\$10/非會員\$20  
驗膽固醇：會員\$30/非會員\$40

職員 陳穎然 姑娘



**夏季剪髮服務** 

日期 9月12日 (星期五)

時間 下午2時至4時

地點 本中心

內容 由義工為會員提供剪髮服務。


備註 參加者請先清理頭髮，才到中心理髮。

名額 20人


費用 會員 \$10 / 非會員\$12


義工 許淑庚、何聘堅


職員 陳穎然 姑娘

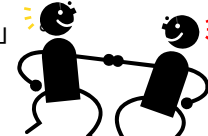


# 【免費活動】\*名額有限\*，有興趣報名請✓(\*名額將平均分配)

**保良局顏寶鈴書院探訪**  
日期 9月5日(星期五)  
時間 下午2時30分至3時30分  
地點 本中心  
內容 學生與參加者玩遊戲及做手工藝。  
名額 30人  
職員 陳穎然 姑娘   
備註 當日拍攝的照片有機會刊登於保良局顏寶鈴書院書刊中，並派發給社區人士。

**普及健體運動**  
日期 9月18日(星期四)  
時間 上午9時15分至11時15分  
地點 本中心  
內容 由康文署健體教練教授健體操。  
名額 30人(每場)  
職員 劉詠詩 姑娘  
備註 1. 參加者需於9時到達中心填寫問卷及同意書。  
 2. 逾時15分鐘者，名額將由即場後備補上。  
3. 參加者只需選擇其中一個時段。

**香港社區長者功能性體適能測試標準研究**   
日期 9月13日(星期六)  
時間 上午9時30分至11時30分  
地點 本中心  
內容 由香港浸會大學體育學系為參加者進行體適能測試及填寫問卷了解恆常運動習性。  
名額 25人  
職員 洪佩華 主任  
備註 是次研究由香港浸會大學體育學系主辦，參加者需符合以下條件：  
1. 年齡介乎 **65-84歲**，具備獨立生活能力。  
2. 無不可參加運動測試之疾病  
3. 血壓少於 > 160/100 HmHg。  
4. 沒有眩暈等徵狀。

**簡單的快樂**  
日期 2014年9月17日(星期三)  
時間 下午3時30分至4時30分  
地點 本中心  
內容 透過簡單集體遊戲讓大家了解「快樂」其實可以很「簡單」。  
名額 20人  
職員 張駿成 先生 

## 家+好分享活動及 家+好煮意分享活動暨比賽

日期 9月13日(星期六)  
時間 上午9時至11時30分


日期 9月13日(星期六)  
時間 下午2時至4時30分

日期 9月20日(星期六)  
時間 上午9時至11時30分

日期 9月20日(星期六)  
時間 下午2時至4時30分

日期 9月27日(星期六)  
時間 上午9時至11時30分

日期 9月27日(星期六)  
時間 下午2時至4時30分

地點 本中心  
內容 長者及家屬/青年/婦女組隊一同製作杯子蛋糕，一同分享及比賽，即場讓會員試食，一比高下。  
名額 5名長者 5名青年(每場)  
職員 楊敏慧 姑娘  
備註 1. 本計劃由 Alice Wu Memorial Fund 贊助。  
2. 參加者只可參加其中一場。  


# 【免費活動】〈名額不限〉·歡迎即日參與

## 快樂從生活開始



日期 2014年9月18日(星期四)  
時間 下午2時至3時  
地點 本中心  
內容 鼓勵參加者可從日常生活中尋找快樂，並將快樂訊息帶給身邊的朋友及家人。  
職員 張駿成 先生

# 【護老者專頁】\*名額有限\*，有興趣報名請✓(\*名額將平均分配)

## 夏季保健按摩



日期 9月3日至9月24日(逢星期三)  
時間 上午9時至12時45分(每節45分鐘)  
地點 本中心  
名額 5人  
內容 按摩師提供足底或肩頸按摩服務。  
費用 會員\$75/ 非會員\$85  
職員 劉詠詩 姑娘  
備註 足底按摩參加者請在活動前先清潔腳部。



# 【護老者專頁】〈名額不限〉·歡迎即日參與

## 老年痴呆症(二)溝通技巧講座

日期 9月11日(星期四)  
時間 上午10時15分至11時15分  
地點 本中心  
內容 由衛生署註冊護士潘姑娘講解與患有老年痴呆症長者的溝通技巧。  
職員 陳穎然 姑娘  
備註 鼓勵先知先覺計劃21名  
義工及計劃參加者的護老者參加。



## 靈實講座 -

### 認知障礙症患者的家居認知訓練策略

日期 9月17日(星期三)  
時間 下午2時至3時30分  
地點 本中心  
內容 由基督教靈實協會職業治療師高先生講解照顧認知障礙症長者的技巧。  
職員 洪佩華 主任



## 中醫講座-秋燥清潤湯水篇

日期 9月30日(星期二)  
時間 上午10時至11時  
地點 本中心  
內容 由註冊中醫師-潘醫師介紹秋天清潤湯水及食物。  
職員 劉詠詩 姑娘



## 【特別報告／活動】

1. 社工陳穎然姑娘於 8 月 1 日起榮升中心副主任一職，多謝各位老友記一直愛戴，希望在之後的日子裡，繼續為大家服務!
2. 我是新入職的中心社工，張駿成先生。很高興可以為大家服務及加入這個大家庭。初來乍到，還請各位老友記多多指教。我喜歡唱歌和聊天，歡迎跟我聊一聊呀！未來的日子，希望可以盡快認識大家，為大家服務。祝願各位老友記身體健康及生活愉快！
3. 由於導師請假關係，夏季書法班及夏季素描班順延上課時間為 9 月 23 日(二)止，有關學員敬請留意。
4. 已登記聯區物資的長者，請於 9 月 5 日(五)下午 5 時之前到中心領取禮物一份，否則當棄權論。
5. 9 月 8 日(一)、9 月 11 日(四)及 9 月 22 日(一)上午 9 時至 4 時將安排護士上門探訪，職員將個別與相關會員聯絡。
6. 迪士尼賞義工行動 2014/15 (第一階段)已接受報名，長者可帶同義工簿，自行向陳姑娘登記(中心不會主動為個別長者登記)。義工必需由 2014 年 4 月 1 日至 2014 年 8 月 31 日其間，於保良局(任何單位)服務超過 8 小時及在該段時間內未從任何機構取得迪士尼賞義工行動 2014/15 門票，每人每年只可登記一次並只獲發一張門票。截止日期為 9 月 15 日(一)。(本單位將依迪士尼所有條款為準)
7. 社區飯堂報告
  - 9 月 8 日(一)上午 9 時 30 分將售賣 9 月 22 日至 10 月 4 日的早、午、晚餐飯票。
  - 9 月 23 日(二)上午 9 時 30 分將售賣 10 月 6 日至 10 月 18 日的早、午、晚餐飯票。
  - 9 月 11 日(四)中午 12 時 30 分舉行夏季飯堂會議，歡迎會員出席。
8. 耆暉義軍報告
  - 義工將於 9 月 4、5 及 6 日(四至六)進行關懷探訪，職員/義工將個別聯絡被訪者。
  - 9 月 13 日(六)下午 1 時 30 分設中醫諮詢，內容為毛巾操及炎夏湯水，職員會個別聯絡參加者。

### 即場登記活動 (不需預先報名)

項目	內容	日期／時間／地點	對象
耆暉量血壓	透過家庭式電子血壓計，為長者提供量血壓服務，持續監察血壓情況。	9 月 3、10、17 及 24 日(三) 9 月 6、13、20、27 日(六) 下午 2 時 (本中心)	會員 / 非會員
晨早健康操	大家齊做健康操，身體健康又輕鬆。	9 月 5、11、12、17、19、 24 及 30 日 上午 9 時 (本中心)	會員 / 非會員

## 即場登記活動 (不需預先報名)

項目	內容	日期/時間/地點	對象
新聞天地	義工/職員與會員分享時事。	9月2日(二) 上午9時45分(本中心)	會員/ 非會員
中醫義診	中醫師替會員把平安脈。	9月6及20日(六) 上午11時(本中心) 上午10時開始派籌。	會員/ 非會員
老友記劇場—捕獵族(2)	老友記一同看電影，共渡輕鬆的下午。	9月6日(六) 下午2時(本中心)	會員/ 非會員
先知先覺_社區檢測	進行簡短的快速檢測問卷，讓社區人士及早認識認知障礙症，明白「及早發現、及早介入」的重要性。	9月25日(四) 下午2時至3時 (中心門外)	區內60歲以上的長者
耆暉遊樂園	與會員進行問答遊戲，樂在中心。	9月25(四)、26日(五) 上午9時(本中心) 9月25日(四) 下午2時(本中心)	會員
時代曲知音匯	會員可獻唱時代曲，與眾同樂。	9月27日(六) 下午2時(本中心)	會員

## 外出活動 / 會議提醒

項目	內容	日期/時間/地點	對象
中秋活動會議	中心委員會委員及U3A委員一同討論中秋活動的程序及安排。	9月1日(一) 下午3時30分	中心委員會委員及U3A委員
先知先覺_運動小組	由導師教導參加者太極，強健身體及訓練記憶力。	9月3、10、17及24日(三) 上午10時至11時 (本中心)	已接受評估，被評為合資格的長者。
先知先覺_認知小組	由職員及義工與參加者一同玩認知遊戲，增強認知能力。	9月5、12及19日(五) 上午10時至11時 9月24日(三) 下午2時至3時(本中心)	已接受評估，被評為合資格的長者。
夏季長者友善社區關注組會議	就區內對長者友善的地方發表意見。	9月11日(四) 下午2時(本中心)	長者友善社區關注組會委員
美善生命大使探訪	美善生命大使外出探訪。	9月15日(一) 下午2時(本中心)	美善生命大使
先知先覺_護老者委員會	為計劃作出建議及檢討，及參觀不同的安老服務單位，以增加對護老資源的認識。	9月13日(六) 下午2時至5時30分 (劉陳小寶長者地區中心) *1時15分於中心集合	2位護老者