



# 保良局溫林美賢耆暉中心

2024年9月通訊



## 導致認知障礙症的風險因素



認知障礙症是由於大腦神經細胞病變而引致大腦功能衰退的病症。認知障礙症可分為阿茲海默症、血管性認知障礙症等幾類。其中，阿茲海默症是香港最常見的病例，佔長者病例約65%。根據《2023年世界阿茲海默症報告》，有十二個導致該病的風險因素。但是，該報告指出這些因素是可改變的，即每一個人都可以使用方法減少風險。以下將會列出部分因素及有關的改變方法：

### 1. 受教育程度低

你在小時候可能沒有接受如現在的十二年免費教育，這可能是導致你有阿茲海默症的因素。但是，這些因素都是可以改變的。只要你定期鍛煉你的腦部和恆常地學習，例如閱讀、學習新語言或者玩米蘭牌，你就可以減少患上阿茲海默症的風險。

### 2. 吸煙、過量飲酒和缺乏運動

你需要戒煙和只喝極少量的酒。同時，你必須定期及持續地做運動，例如踩單車，打太極或者步行。

### 3. 聽力損失

聽力損失的人患認知障礙症的可能性大約是聽力正常人的兩倍。使用助聽器能夠有效減少患上阿茲海默症的風險。此外，失眠和牙齒脫落與認知衰退存在明顯關係。

### 4. 抑鬱和社交孤立

人類是需要社交的。足夠及定期的社交有助減少抑鬱，也可以維持認知功能和減少認知的退化。請各位老友記多些來中心聊天吧！

減少患上阿茲海默症等認知障礙症的風險需要長期的努力。最有效的方法是越早建立維持腦部健康的意識和形成良好的生活習慣。而且，患上此病不意味不再需要減少上述的風險因素。確診患者必須減少這些風險，達到延緩認知退化的效果。



## 重要資訊

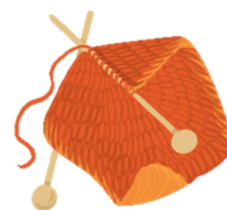


除了驗血糖服務或特別列明的活動外，所有中心活動將在例會後，透過實體方式登記，如超過登記名額，將抽籤處理。會員可於該活動截止日期翌日，在中心活動資訊欄查閱抽籤結果。

名稱	內容	負責職員
 <p><b>驗血糖服務</b></p>	<p>日期： 9月10日(星期二)            時間： 上午 8:15 - 9:00                      地點：樂護天地            名額： 50位    費用：\$10            對象： 中心會員            截止日期： 9月9日截止登記            程序安排：當日參與驗血糖的會員需帶同驗血糖票到中心，並按票上的號碼有秩序輪候，若遲了三個號碼，需重新由最尾輪候，敬請各位準時。謝謝。  <u>*請於活動開始前至少空腹兩小時，            並按身體情況決定是否適合參加*</u></p>	
 <p><b>衛生署_健康講座</b></p>	<p>主題： 記憶與您            日期： 9月10日(星期二)            時間： 上午 10:00 - 11:00                      地點：樂居天地            名額： 20位            對象： 中心會員            內容： 影響長者日常記憶的因素，處理記憶問題的有效方法。            協作機構：衛生署九龍城區長者健康外展隊            截止日期： 9月9日截止登記</p>	梁煥兒 姑娘
 <p><b>衛生署_健康講座</b></p>	<p>主題： 聽覺保健知多少            日期： 9月25日(星期三)            時間： 下午 3:00 - 4:00                      地點：樂舞天地            名額： 15位            對象： 中心會員            內容： 衛生署職員向會員講解聽覺保健的小知識。            截止日期： 9月24日截止登記</p>	

例會後，透過實體方式登記，如超過登記名額，將抽籤處理。會員可於該活動截止日期翌日，在中心活動資訊欄查閱抽籤結果。活動當日，請參加者準時出席。

名稱	內容	負責職員
「賢老」畫廊	日期： 9月3、10、17及24日(星期二) 時間： 上午11:00 - 下午1:00 地點： 樂舞天地            對象：中心會員 名額： 8位 內容： 志同道合，交流畫畫心得。 備註： 請自備畫筆及油畫顏料	龔詩明 姑娘
編織講場	日期： 9月4、11及25日(星期三) 時間： 上午10:00 - 11:00 地點： 樂舞天地            對象：中心會員 名額： 20位 內容： 透過編織的技巧及享受編織樂趣。 備註： 請自備織針及毛冷	
穿珠交流班 (A班)	日期： 9月5、12、19及26日(逢星期四) 時間： 上午10:00 - 12:00 地點： 樂融天地            對象：中心會員 名額： 10位 內容： 分享穿珠技巧及享受穿珠樂趣。 備註： 需自行購買穿珠用品	
穿珠交流班 (B班)	日期： 9月6、13、20及27日(逢星期五) 時間： 上午10:00 - 12:00 地點： 樂融天地            對象：中心會員 名額： 10位 內容： 分享穿珠技巧及享受穿珠樂趣。 備註： 需自行購買穿珠用品	



例會後，透過實體方式登記，如超過登記名額，將抽籤處理。會員可於該活動截止日期翌日，在中心活動資訊欄查閱抽籤結果。活動當日，請參加者準時出席。

名稱	內容	負責職員
<b>中心活動</b>		
<b>美麗人生週日樂</b> 	日期： 9月1日(星期日) 時間： 下午 3:30 – 5:00 地點： 樂居天地 對象： 金咭會員 內容： 美麗人生義工隊表演，與中心會員共度愉快週日！ 備註： 此活動已抽籤，請中籤者準時出席參與。 協作機構：美麗人生義工隊	名額： 40 位 費用： 全免 謝以恆 先生
<b>月圓餅更圓</b> 	日期： 9月5日(星期四) 時間： 下午 2:30-4:30 名額： 10 位 對象： 中心會員 內容： 與參加者一齊做月餅，共同賀中秋。 截止報名： 9月3日截止登記	地點： 樂舞天地 費用： \$20 梁煥兒 姑娘
<b>樂聚中秋喜盈盈</b> 	日期： 9月12日(星期四) 時間： 上午 9:30 - 10:30 名額： 30 位 對象： 中心會員 內容： 一齊開心過中秋，透過遊戲開心共聚賀中秋。 備註： 此活動已抽籤，請中籤者準時出席參與。	地點： 樂居天地 費用： \$10 黃浩然 先生
<b>飯聚中秋添喜慶</b> 	日期： 9月12日(星期四) 時間： 上午 10:30 - 11:30 名額： 30 位 對象： 飯堂使用者 內容： 一齊開心過中秋，透過遊戲開心共聚賀中秋。 備註： 此活動已抽籤，請中籤者準時出席參與。	地點： 樂居天地 費用： \$10
<b>手提花燈製作坊</b> 	日期： 9月6日(星期五) 時間： 上午 10:00 - 11:00 名額： 20 位 內容： DIY 手作中秋燈籠既溫馨又窩心！ 截止日期： 9月1日截止登記	地點： 樂舞天地 費用： \$10 張美華 姑娘



例會後，透過實體方式登記，如超過登記名額，將抽籤處理。會員可於該活動截止日期翌日，在中心活動資訊欄查閱抽籤結果。活動當日，請參加者準時出席。

名稱	內容	負責職員
<b>頌鉢聲音療癒體驗</b> 	日期： 9月13日(星期五) 時間： 下午2:00 - 3:30 地點： 樂居天地 名額： 10位 費用： \$10 內容： 頌鉢音樂可消除壓力及焦慮，讓人放鬆心情，淨化身心靈。 截止日期： 9月5日截止登記	龔詩明 姑娘
<b>7-9月生日會</b> 	日期： 9月20日(星期五) 時間： 上午10:00 - 11:00 地點： 樂居天地 名額： 30位 費用： \$10 內容： 與7-9月份生日會員一同慶賀生日！ 截止日期： 9月12日截止登記	張美華 姑娘
<b>能源節約講座</b> 	日期： 9月24日(星期二) 時間： 下午2:30-3:30 地點： 樂居天地 對象： 中心會員 名額： 15位 內容： 認識可再生能源、強制性能源效益標籤計劃、節能電器和能源效益及節約。 截止登記： 9月17日截止登記 協作機構： 機電工程署能源效益事務處	黃曼菲 姑娘
<b>「賢」茶道。工作坊</b> 	日期： 9月16、23、30日(逢星期一) 10月14、21、28日 時間： 下午2:00 - 4:00 地點： 樂居天地 名額： 10位 費用： \$10 內容： 對茶藝有興趣或了解茶行業之學員而設。 截止日期： 9月5日截止登記	龔詩明 姑娘
<b>識嘆下午茶</b> 	日期： 9月25日(星期三) 時間： 下午2:30-3:00 地點： 樂居天地 名額： 40位 費用： \$10 對象： 中心會員 內容： 烹調美味又有營養湯水。 截止日期： 9月5日截止登記	龔詩明 姑娘

例會後，透過實體方式登記，如超過登記名額，將抽籤處理。會員可於該活動截止日期翌日，在中心活動資訊欄查閱抽籤結果。活動當日，請參加者準時出席。

名稱	內容	負責職員
<b>快樂足球</b> 	日期： 9月24日(星期二) 時間： 上午10:00 - 11:00      名額： 10位 地點： 樂居天地 內容： 透過足球運動，享受快樂及建立互助支援網絡 截止日期： 9月16日截止登記	黃浩然先生
<b>快樂的色彩</b> 	日期： 9月30日(星期一) 時間： 下午2:30-4:30      名額： 10位 地點： 樂舞天地 內容： 透過和諧粉彩，讓自己抒發的同時，培養藝術興趣。 截止日期： 9月12日截止登記	
<b>「賢」樂。木箱鼓</b> 	日期： 2024年10月18、25日(逢星期五) 11月1、8、15、22、29日 12月6、13、20日 2025年1月3、10、17、24日及2月7日 時間： 下午2:00 - 4:00      地點： 樂居天地 名額： 10位      費用： \$10 內容： 木箱鼓入門容易，節奏玩法，無須準備樂器，打出自己的節奏。 截止日期： 10月3日截止登記	龔詩明姑娘
<b>認知障礙知多D</b> 	主題： 治療認知障礙症 日期： 9月5日(星期四)      地點： 樂居天地 時間： 上午10:00 - 11:00      名額： 30位 內容： 透過公眾教育活動，讓參加者認識治療認知障礙症的方法。 截止日期： 9月4日截止登記	陳超冠先生
主題： 預防認知障礙症 日期： 9月11日(星期三)      地點： 樂居天地 時間： 上午10:00 - 11:00      名額： 30位 內容： 透過公眾教育活動，讓參加者認識預防認知障礙症的方法。 截止日期： 9月10日截止登記		

所有護老者活動均於 **本月護老天地** 優先登記

護老天地前一律不能登記所有護老者的活動。

中心活動(六)

07

**計劃模式**  
護老者支援模式 (CSM) 及「再走一步」  
護老同行賦權  
心理教育小組 (PP-E)

**服務理念**  
本計劃由李國寶基金會策劃及捐助，保良局與香港城市大學及聖方濟各大學合辦，計劃為不同類別的需要護老者提供以護老者為本的持續性支援服務

**計劃對象**  
21歲或以上非受薪之護老者(照顧60歲或以上之體弱長者)

**服務內容**

- 因應護老者需要透過個案(跟進6個月)或小組(參與8節)提供支援
- 社工專業跟進及緊密支援，陪著你一起面對照顧日常
- 參加者需要參與全數節數及填寫跟進問卷，完成後可獲津貼作鼓勵
- 完成計劃後，可繼續接受單位的護老者支援服務

**護老藍圖護老者支援計劃 2.0**  
護老者個案及小組服務

計劃推行時期：2023年12月至2025年12月

如有興趣了解此計劃，  
歡迎與保良局職員聯絡查詢

名稱	內容	負責職員
<b>護老者活動</b>		
<b>全城齊撐照顧者 24小時照顧者支援專線：182183</b>		
<p><b>護老天地</b></p>	<p>主題：一年容易又中秋</p> <p>日期：9月3日(星期二)</p> <p>時間：下午 2:30- 3:30</p> <p>地點：樂居天地</p> <p>對象：護老者</p> <p>內容：與護老者慶祝中秋佳節，參與小組遊戲，大家一起渡過愉快的下午。</p>	<p>陳超冠先生</p> <p>黃曼菲姑娘</p>
<p>樂齡科技平台 GERONTECHNOLOGY PLATFORM</p>	<p>日期：9月10日(星期二)</p> <p>時間：下午 2:30-3:30</p> <p>地點：樂居天地</p> <p>對象：護老者</p> <p>名額：20位</p> <p>內容：認識到樂齡科技的基本知識和概念、並有機會接觸及親身體驗與醫療、飲食、居住、出行四大範疇相關的樂齡科技產品。</p> <p>截止登記：9月6日截止登記</p> <p>協作機構：嶺大賽馬會樂齡科技與智能安老計劃</p>	<p>黃曼菲姑娘</p>
<p><b>認識糖尿</b></p> <p><b>雅培奶粉講座</b></p>	<p>日期：9月13日(星期五)</p> <p>時間：上午 9:30- 11:00</p> <p>地點：樂居天地</p> <p>對象：護老者</p> <p>名額：40位</p> <p>內容：雅培公司職員為會員講認識糖尿講座，並有奶粉購買活動，數量有限，每位會員限購4罐奶粉。</p> <p>截止日期：9月10日截止登記</p> <p>協作機構：雅培公司</p>	



護老者活動在護老天地優先登記，透過實體方式登記，如超過登記名額，將抽籤處理。會員可於該活動截止日期翌日，在中心護老者活動欄查閱抽籤結果。

名稱	內容	負責職員
「月食」月餅 	日期： 9月11日(星期三) 時間： 下午2:30-4:30                      地點： 樂舞天地 名額： 10位                                      費用： \$20 對象： 護老者 內容： 與參加者一齊做月餅，共同賀中秋。 參與方式：在中心職員評估後，符合資格的中心會員會被邀請參與活動。	梁煥兒 姑娘
「月食」月餅 	日期： 9月12日(星期四) 時間： 下午2:30-4:30                      地點： 樂舞天地 名額： 10位                                      費用： \$20 對象： 護老者 內容： 與參加者一齊做月餅，共同賀中秋。 參與方式：在中心職員評估後，符合資格的中心會員會被邀請參與活動。	
能源節約講座 	日期： 9月24日(星期二) 時間： 下午2:30-3:30                      地點： 樂居天地 名額： 15位                                      對象： 護老者 內容： 認識可再生能源、強制性能源效益標籤計劃、 節能電器和能源效益及節約。 截止登記：9月17日截止登記 協作機構：機電工程署能源效益事務處	黃曼菲 姑娘
反轉「腦」朋友 	日期： 9月4、11及25日(逢星期三) 時間： 下午3:00 - 4:00                      地點： 樂融天地 名額： 4位 對象： 懷疑/患有初級至中級認知障礙者 內容： 透過與參加者進行不同互動式遊戲，恆常訓練他們的腦部靈活性以及放鬆自我。 參與方式：在中心職員評估後，符合資格的中心會員會被邀請參與活動	陳超冠 先生



如對義工活動有興趣，歡迎直接參與義工會或向恆仔查詢了解更多，所有義工服務均會在義工會內進行登記。

名稱	內容	負責職員
<p><b>你願講，我肯聽</b></p> 	<p>日期： 9月5、12、19及26日(星期四)            時間： 下午 2:30 – 3:30                      地點： 樂融天地            名額： 6位    費用： 免費            對象： 極有需要護老者            內容： 透過教育及多元化活動，教育參加者合適的照顧方法，為他們提供支援，減輕照顧者的壓力及提升正面情緒。            參與方式： 在中心職員評估後，符合資格的中心會員會被邀請參與活動。</p>	<p>陳超冠先生</p>
<b>義工活動</b>		
<p><b>義工會</b></p> 	<p>日期： 9月4日(星期三)            時間： 下午 2:00 - 3:00            地點： 樂居天地            名額： 20位            內容： 義工定期見面，報名義工活動及分享</p>	<p>謝以恆先生</p>
<p><b>配對探訪顯愛心</b></p> 	<p>日期： 9月11日(星期三)            時間： 上午 10:00 - 12:00 / 下午 2:30-3:30            名額： 2人1組            內容： 每月定期上門探訪區內有需要長者</p>	
<p><b>義工中秋慶團圓</b></p> 	<p>日期： 9月16日(星期一)            時間： 上午 10:00 - 11:00                      地點： 樂居天地            名額： 30位            對象： 義工會會員            內容： 一齊開心過中秋。</p>	
<p><b>義言有信-入信箱服務</b></p>	<p>日期： 9月25、26日(星期三、四)            時間： 上午 10:00 - 12:00 / 下午 2:30-3:30            名額： 啟晴邨 6位、德朗邨 8位            內容： 協助將中心資訊、心意投入啟晴、德朗長者信箱</p>	

## 肩周炎與物理治療

肩周炎是長者常見的毛病之一。它是由於圍繞患者肩關節的軟組織關節囊發炎而形成。正因為患者以五十歲以上的人士居多，因此又稱為「五十肩」。當中亦以女性患者較多。

真正引發肩周炎的病因不詳，但擁有某些風險因素的人士會較易出現此症，例如糖尿病和帕金森病等。另一個引致肩周炎的風險因素是與肩部活動減少有關，例如在中風後或肩部附近組織動過手術後，肩關節部位受創傷或勞損等。



肩周炎可分為三期

**第一期（疼痛期）：**

主要之徵狀是疼痛，逐漸疼痛加劇而可能伸延至頸或上臂，活動機能初期並沒有明顯阻礙，但活動幅度會逐漸減少。

**第二期（僵硬期）：**

隨著病情漸深，肩關節疼痛減少，但肩關節活動幅度亦減少和變得僵硬，以致影響某些日常活動如穿衣、梳頭、提起物件等。

**第三期（紓緩期）：**

肩關節疼痛及僵硬慢慢地得到紓緩，好像被冰封後得到融化一樣。

肩周炎的三個階段需時因人而異，一般需時 1-3 年。康復後，也有復發的可能性。如果長者發現肩關節出現疼痛或僵硬，舉手有困難，而影響一些日常活動如穿衣、梳頭、提舉物件等，那就有可能是患上肩周炎。但要知道，不是所有肩關節痛都是由肩周炎引起的，所以建議長者如有肩關節痛，應盡快求醫，好讓醫生作出適當的診治。

步驟：

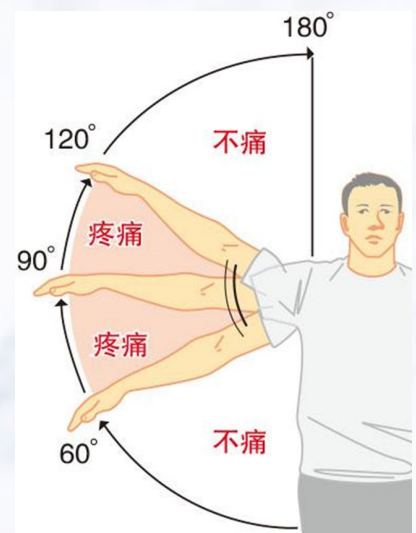
1. 放鬆站立
2. 讓有傷痛的手在空中懸垂，放鬆肩關節
3. 將手向前、後及左、右，像鐘擺般擺動

### 鐘擺運動



好手放檯，痛手前後、左右擺動

注意：手上不要握重物，且動作不需太大，以免增加痛楚



長者如患上肩周炎，若盡早接受物理治療，在適當的運動及護理下，可以加快恢復肩關節的活動能力和減輕痛楚。

當肩周炎處於疼痛期，長者應做較溫和的運動，例如：鐘擺運動，以紓緩痛楚及保持肩膊活動幅度。長者以站立姿勢，用好手扶穩固家具；將身體微微向前傾，讓患手在空中懸垂，放鬆肩膀；運用腳和身體的輕微移動，將整隻手向前後和左右擺動；要留意做這個運動時，肩關節盡量放鬆不用力。鐘擺運動一般建議練習次數為每日3次，每次10-20下。

當肩周炎處於僵硬期，在這階段，患者可以在家中做「拉毛巾」運動。長者以站立姿勢，兩手在背後拿著毛巾的兩端；患手在下方，好手將患手向上拉，直至感到患側肩膊輕微拉緊，保持10秒，然後放鬆；患手在上方，好手將患手向下拉，直至感到患側肩膊輕微拉緊，保持10秒，然後放鬆。「拉毛巾」運動一般建議練習次數為每日3次，每次2-4下。

以上肩關節護理運動只作參考。運動時要量力而為，不應引起痛楚增加為原則；如過份疼痛，就要立即停止。注意事項：若肩關節疼痛嚴重或轉差，應盡快求醫，以免耽誤病情；若有疑問，可向醫護人員查詢。

步驟：

1. 放鬆站立
2. 雙手持繩或毛巾於背後，有傷痛的手於下方，好手向上拉帶動有傷痛的手向上
3. 維持10秒後放鬆，再換手
4. 雙手持繩或毛巾於背後，有傷痛的手於上方，好手向下拉帶動有傷痛的手向下
5. 維持10秒後放鬆

## 毛巾運動



好手帶動痛手向上或向下拉



## 保良局溫林美賢耆暉中心

## 每月班/組/活動時間表

星期日	星期一	星期二	星期三
1	2	3	4
15:00 午間健樂站 (棋) 15:30 美麗人生 (居)	09:00-13:00 健身室 14:00-16:30 健身室 15:00 午間健樂站 (棋)	09:00-13:00 健身室 11:00 「賢老」畫廊(舞) 14:30 護老天地 (居) 14:00-16:30 健身室 15:00 午間健樂站 (棋)	09:00-13:00 健身室 10:00 編織講場(舞) 14:00 義工會(居) 14:00-16:30 健身室 15:00 反轉「腦」朋友(融) 15:00 午間健樂站 (棋) 15:15 蓆上肌肉運動班(居)
8	9	10	11
15:00 午間健樂站 (棋)	09:00-13:00 健身室 14:00-16:30 健身室 15:00 午間健樂站 (棋)	08:15 驗血糖服務(護) 09:00-13:00 健身室 10:00 衛生署講座 (居) 11:00 「賢老」畫廊(舞) 14:00-16:30 健身室 14:30 樂齡科技體驗站(居) 15:00 午間健樂站 (棋)	09:00-13:00 健身室 10:00 編織講場(舞) 10:00 配對探訪顯愛心 10:00 認知障礙知多 D (居) 14:00-16:30 健身室 14:30 月食月餅(舞) 15:00 反轉「腦」朋友(融) 15:00 午間健樂站 (棋) 15:15 蓆上肌肉運動班(居) 16:15 健身室簡介會
15	16	17	18
15:00 午間健樂站 (棋)	09:00-13:00 健身室 10:00 義工中秋慶團圓(居) 14:00 「賢」茶藝 (居) 14:00-16:30 健身室 15:00 午間健樂站 (棋)	09:00-13:00 健身室 10:00 衛生署講座 (居) 11:00 「賢老」畫廊(舞) 14:00-16:30 健身室 15:00 午間健樂站 (棋)	<b>公眾假期</b>
22	23	24	25
15:00 午間健樂站 (棋)	09:00-13:00 健身室 14:00 「賢」茶藝 (居) 14:00-16:30 健身室 15:00 午間健樂站 (棋)	09:00-13:00 健身室 10:00 快樂足球 (居) 11:00 「賢老」畫廊(舞) 14:00-16:30 健身室 14:30 能源節約講座(居) 15:00 午間健樂站 (棋)	10:00 義言有信 10:00 編織講場(舞) 14:30 識嘆下午茶 (居) 15:00 衛生署講座(舞) 15:00 反轉「腦」朋友(融) 15:00 午間健樂站 (棋) 15:15 蓆上肌肉運動班(居)
29	30		
15:00 午間健樂站 (棋)	09:00-13:00 健身室 14:30 快樂的色彩 (居) 14:00 「賢」茶藝 (居) 14:00-16:30 健身室 15:00 午間健樂站 (棋)		

## 保良局溫林美賢耆暉中心

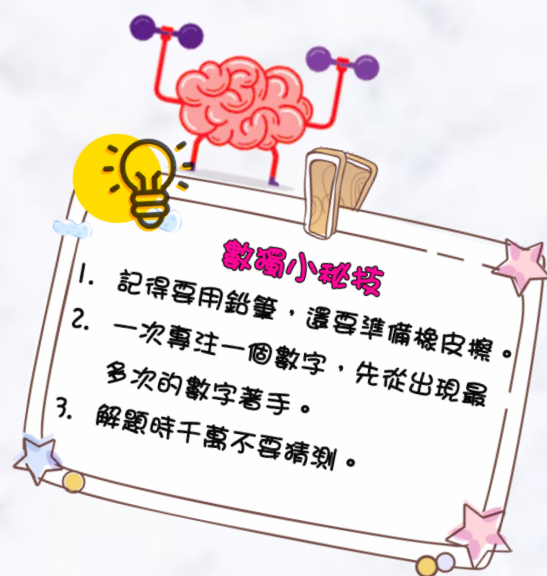
## 每月班/組/活動時間表

星期四	星期五	星期六
5	6	7
09:00-13:00 健身室 10:00 穿珠交流班 A (融) 10:00 認知障礙知多 D (居) 14:00-16:30 健身室 14:30 月圓餅更圓 (舞) 14:30 你愿講·我肯聽 (融) 15:00 午間健樂站 (棋)	09:00-13:00 健身室 10:00 手提花燈製作坊 (舞) 10:00 穿珠交流班 B (融) 14:00-16:30 健身室 15:00 午間健樂站 (棋)	09:00-13:00 健身室 14:00-16:30 健身室 15:00 午間健樂站 (棋)
12	13	14
09:00-13:00 健身室 09:30 樂聚中秋喜盈盈(居) 10:00 穿珠交流班 A (融) 10:30 飯聚中秋添喜慶 (居) 14:00-16:30 健身室 14:30 月食月餅 2.0(舞) 14:30 你愿講·我肯聽 (融) 15:00 午間健樂站 (棋)	09:00-13:00 健身室 09:30 認識糖尿講座(居) 10:00 穿珠交流班 B (融) 14:00 頤林聲音療癒體驗(居) 14:00-16:30 健身室 15:00 午間健樂站 (棋)	09:00-13:00 健身室 14:00-16:30 健身室 15:00 午間健樂站 (棋)
19	20	21
09:00-13:00 健身室 10:00 穿珠交流班 A (融) 14:00-16:30 健身室 14:30 你愿講·我肯聽 (融) 15:00 午間健樂站 (棋)	09:00-13:00 健身室 10:00 7-9 月生日會 (居) 10:00 穿珠交流班 B (融) 14:00-16:30 健身室 15:00 午間健樂站 (棋)	09:00-13:00 健身室 14:00-16:30 健身室 15:00 午間健樂站 (棋)
26	27	28
09:00-13:00 健身室 09:30 10 月例會 (居) 10:00 義言有信 10:00 穿珠交流班 A (融) 14:00-16:30 健身室 14:30 你愿講·我肯聽 (融) 15:00 午間健樂站 (棋)	09:00-13:00 健身室 10:00 穿珠交流班 B (融) 14:00-16:30 健身室 15:00 午間健樂站 (棋)	09:00-13:00 健身室 14:00-16:30 健身室 14:00 啟德電影分享會 (舞) 15:00 午間健樂站 (棋)
		

「數獨」不單是好玩的遊戲，更可訓練專注力及注意力。如你每天遊玩，很快會感受到專注力的提升。

數獨的遊戲目標是以數字 1 到 9 填滿網格，讓每一行、每一列和每個 3x3 區域都有 1 到 9 的數字，而每一個小網格中也有 9 個格子需要填滿。同一個數字只能在每一行、每一列及每一個小網格中出現一次。

6				7			1	
4	3			5	6	7		
			6	3				
2	9	6		7	1			4
	8	1	3				6	
7	4	3				8	1	
1	2			6		5	8	3
3	7			9	1			
		5	1	3				



負責職員：張美華姑娘

今個月為各位介紹幸活七錦囊，7 種方法積極正面的心態應對挑戰，建構幸福生活社區。

### 方法七 - 求意義

- 意義的尋求在人面對壓力、創傷和逆境中發揮重要作用。它讓人對生命作出反思，確認個人的價值體系，因而願意承受生命的各種考驗。
- 「意義感」能緩衝困境中的壓力，令人減少無聊、抑鬱、焦慮，並能經驗創傷後成長。
- 求意義除了尋求個人目標，亦包括尋找生活、生存的意義、個人在世界中的定位，以及能為世界作出甚麼的改變等等。

資料來源：社會福利署



## 社區飯堂服務

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
早餐 上午8:45	\$5 / 餐					
午餐 上午11:30	\$10 / 餐					\$15 / 餐
晚餐 下午4:30						

### 舒筋活絡按摩椅

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。

### 聲波振動儀

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：使用前請先聯絡中心職員查詢是否適合使用



### 復康用品借用服務

時間：中心開放時間內  
 對象：中心會員、護老者及社區上有需要人士 (使用者必需年滿 50 歲或以上)  
 內容：復康用品借用服務。其中包括手動輪椅、助行架、柺杖、復康單車、健腦遊戲。  
 時限：免費借用兩星期，如有需要可以延長兩星期。  
 備註：借用服務會以先到先得原則處理，不設預留。

**\*若非本中心會員須向中心提供借用者身份證明文件、聯絡電話及住址證明\***

### 米蘭牌/平板電腦借用

日期：逢星期一至六  
 時間：上午 9:30 – 11:00 及下午 2:30 – 4:00  
 內容：出示會員證登記，借用米蘭牌/IPAD 供會員玩樂，需遵守借用規則。  
 備註：使用後需自己消毒清潔相關物品。



會員注意事項：

※ 如有任何個人資料更改，包括 電話號碼、地址、經濟狀況、居住狀況 等可聯絡職員更新。

### 每月例會

日期：9 月例會 - 8 月 29 日 (星期四)  
 10 月例會 - 9 月 26 日 (星期四)  
 時間：上午 9:30 – 10:30  
 名額：50 位  
 內容：講解每月活動及服務

對象：中心會員  
 地點：樂居天地



## 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
 T1	 照常	 照常
 T3	 照常	 取消
 T8	 取消	 取消

## 中心開放時間

星期一至六：  
上午8時至下午6時

### 公眾假期休息

延展時段：

星期二：下午6時至9時

星期日：下午2時至6時

### 申請入會手續：

請於辦公時間內，親臨辦理入會手續並攜帶：身份證、證件近照一張。

年費：銀咭會員(50-59歲) - \$50

金咭會員(60歲或以上) - \$21

### 想接收中心月訊

### 只須簡單2步驟

### 就可以接收

### Whatsapp 廣播

步驟 1：  
儲存中心電話  
(6411 6975)



步驟 2：  
Whatsapp  
通知中心  
想接收月訊。

完成以上兩步，中心  
就會加你入Whatsapp  
廣播名單，日後接收  
資訊更方便。

## 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 SQS 14：私隱及保密

『標準 14：服務單位尊重服務使用者保護私隱和保密的權利。』

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 7855

Whatsapp：6411 6975

電郵：shirleywan.nec@poleungkuk.org.hk

職員：蔡國輝(主任)、麥穗琪(副主任)、  
謝以恆、黃浩然、謝恩桐、陳超冠、  
龔詩明、黃曼菲、張美華、岑玉燕、  
梁煥兒、李詩明、王金蓮

督印人員：

蔡國輝 主任

編輯人員：

張美華 福利工作員

印刷數目：

500 份

日期：

2024 年 9 月



啟德得  
Facebook



電子  
通訊