



921 世界認知障礙症日

國際認知障礙症協會於每年九月訂立為世界認知障礙月，而每年的九月二十一日為世界認知障礙日。目的是希望團結來自世界各地的人，並提高大家對認知障礙症的認識並及消除社會對於各類型認知障礙症的負面標籤。

很多人仍錯誤地認為認知障礙症是一種正常的衰老過程。這亦突顯了如世界認知障礙月之類的活動對於增加有關認知障礙症與阿滋海默症的現有公眾知識的重要性。

今年的主題是 **“了解認知障礙症，了解阿滋海默症”**，從 2021 年的活動開始，活動的重點聚焦於診斷、認知障礙症的警告信號、新型冠狀病毒對全球認知障礙症患者的持續影響等等。而今年亦會特別關注診斷後支援。由於近年在認知障礙症治療和支援的研究方面有突破的發展，因此亦會強調支援認知障礙症患者和護老者的重要性。

今個月中心亦會舉辦一連串相關的活動，如小組、講座等，希望可以加強大家對於認知障礙症的關注。詳見內頁。

資料來源：<https://www.alzint.org/get-involved/world-alzheimers-month/>

你亦可參加此活動去了解甚麼是
認知障礙症！

名稱：「認知無障礙」簡介會(II)

日期：2022年9月16日

時間：下午 2:30-4:00

詳見第 13 頁



中心 開放 時間

星期一至五：上午 8:45 至下午 5:00

星期六：上午 9:00 至下午 4:00

星期日及公眾假期休息

每 月 例 會

日期：九月－9月6日(二)

十月－10月11日(二)

時間：上午 9:30

地點：輝華樓中心

(18人現場/Zoom 不限)

中心職員：楊軻玲、吳佩芝、陳艷艷、梁敏薇、黃詩妮、朱景麟、黃潔雯、余洛瑤、
李嘉汝、劉浣珊、鄭素芳、吳麗琴、蔡素文、張靜雯、張鳳媚、湯煥娥、
姚亞珍、陳德洁

中心地址：觀塘樂華邨輝華樓地下 109 至 120 室 及 立華樓地下 101-102, 105-108 室
電話：(輝華)2796 1129 (立華)2755 5073 傳真：2796 1113

電郵：lauchan.nec@poleungkuk.org.hk

歡迎區內長者及公眾人士蒞臨參觀

(22/23 第六期)印製數量：500 份



流感疫苗注射



內容：由本局醫護人員為有需要之長者及社區人士注射流感疫苗，免受病毒的侵害。

日期：10月24日(一)

時間：當天下午 2:00 起，參加者請依照提示紙的時間到達

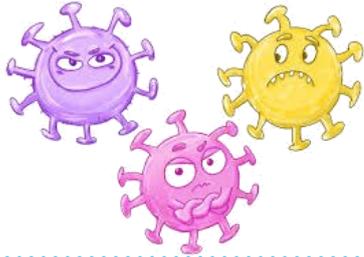
地點：輝華樓

報名日期：由 9 月 7 日起(先以姓名留位)

報名地點：輝華樓/立華樓

負責職員：蔡姑娘

合辦機構：保良局一站照護



對象	詳情
年滿 50 歲或以上	費用：全免 名額：100 人(合共) **名額有限，額滿即止。**
10 歲至 49 歲人士 **如當日未能出席，不設退款。**	費用：\$210 名額：5 人

2022/2023 年度疫苗牌子：Abbott Influvac Tetra (HK-66197)

四價流感疫苗可預防的四種流感病毒包括：

類甲型 A/維多利亞 Victoria/2570/2019(H1N1)pdm09 病毒

類甲型 A/柬埔寨 Cambodia/e0826360/2020(H3N2)病毒

類乙型 B/華盛頓 Washington/02/2019 病毒

類乙型 B/布吉 Phuket/3073/2013 病毒



報名及注射疫苗時，

1. 必需親身到中心報名及注射疫苗
2. 必需出示**身份証正本**及會員証
3. 如有藥物敏感紀錄卡及針卡，請一同出示

注射疫苗時，

1. 請依照提示紙的時間到達中心注射疫苗
2. 當天如有參加者退出，才有後備名額

注射疫苗之人士，需注意以下事項：

1. 疫苗數量有限，額滿即止
2. 以下人士不宜接受疫苗注射：
 - i 對雞蛋、新霉素或流感疫苗有過敏反應的人
 - ii 在注射當日身體不適, 發燒及 Covid 19 檢測呈陽性，均不能注射。
3. 流感疫苗的保護可維持一年，每年只需注射一次
4. 建議服用薄血丸或亞士匹靈人士在醫院注射疫苗
5. 根據香港疫苗可預防疾病科學委員會 (SCVPD) 建議，接種新冠疫苗與其他疫苗之間應 **最少相隔 14 天**。

****當日完成注射人士均可獲發**口罩一包******

2

****如有進一步查詢，歡迎與中心職員聯絡，電話：27961129****



奶粉抽籤



三花奶粉售賣

抽籤日期：9月6日(二)
 落籤時間：上午9:00-9:30 截籤
 抽籤時間：上午9:30
 購買日期：9月22日(四)
 時間：上午9:00 - 11:00
 地點：輝華樓
 名額：60名



三花柏齡高鈣健心奶粉

800 克
售價 \$75

溫馨提示：(1)請帶備會員證
 (2)會員須親身抽籤

請按時購買：

紅色紙 #1-15 時間：上午 9:00 - 9:30
 黃色紙 #16-30 時間：上午 9:30 - 10:00
 綠色紙 #31-45 時間：上午 10:00 - 10:30
 藍色紙 #46-60 時間：上午 10:30 - 11:00

備註：(1) 會員請自備環保袋。
 (2) 每位會員上限購買 6 罐。
 (3) 若抽籤時段剩餘的名額，可於 **9月6日** 下午 4:00 起
 前往中心登記，額滿即止。
 (4) 9月16日下午 5:00 截止登記，其後不設後備。

負責職員：大吳姑娘

☐ 000265

溫馨提示：

下期奶粉購買日期預告
 抽籤日期：10月11日(二)
 抽籤時間：上午9:00-9:30 截籤
 加營素奶粉購買日期：10月25日(二)



『惡劣天氣下中心服務安排』



暴雨警告或熱帶氣旋警告	戶外活動	室內活動	中心開放	
黃色暴雨或一號熱帶氣旋	✓	✓	✓	✓ 開放/照常
紅色暴雨或三號強風	✗	✓	✓	✗
黑色暴雨或八號及以上烈風或暴風	✗	✗	✗	✗ 關閉/取消/延期

特別活動

活動名額有限，
額滿即止。

1. 社區飯堂會議

- 內容：讓社區飯堂服務使用者，分享對飯堂服務的意見。
日期：9月13日(二)
時間：上午 11:00-12:00
費用：免費
名額：15 人
對象：社區飯堂服務使用者
地點：輝華樓
報名日期：即日起向負責職員報名
負責職員：陳姑娘



□ 000297

2. 長「腦」「智」識-遊樂篇

- 目的：透過學習認識與患認知障礙症長者的相處方法及健腦遊戲，讓參加者與照顧者增加彼此溝通。
內容：分享桌上遊戲及和諧粉彩畫的使用方法及技巧。
日期：9月26日(一)
時間：下午 2:30-3:30
費用：免費
名額：12 人
對象：認知障礙症患者及其護老者優先報名
地點：輝華樓
報名日期：即日起向負責職員報名
負責職員：梁姑娘



□ 000259

3. 中醫門診特別診療服務 APP

- 內容：協助新冠康復者使用政府中醫門診預約程式，康復者可享 10 次免費中醫診症連中藥。
日期：9月14日(三)
時間：下午 2:00-3:00
費用：免費
名額：6 人
對象：中心會員
地點：輝華樓
報名日期：即日起向負責職員報名
負責職員：劉姑娘
備註：1) 須自備智能手機。
2) 免費診症的有效期限則為出院日期或完成隔離日期起計 6 個月內。
3) 每節約 10 分鐘。



□ 000269

特別活動

活動名額有限，
額滿即止。

4. 拉筋養生八式(二)

- 內容：學習簡單拉筋動作，舒筋活絡。
日期：9月9、16、23及30日(五)
時間：(A班)上午9:00 – 10:00 □ 000282
 (B班)上午10:30 – 11:30 □ 000283
費用：\$40 / 4堂
名額：每班名額6人
對象：中心會員
地點：立華樓
報名日期：即日起向負責職員報名
負責職員：大吳姑娘
備註：舊生優先報名



溫馨提示

中心代表會

- 日期：9月6日(二)
時間：下午2:00
對象：中心會員
地點：輝華樓
負責職員：楊姑娘

金曲迎中秋

- 內容：懷舊金曲、禮物大抽獎等，齊賀中秋節。
日期：9月7日(三)
時間：中午12:00 - 1:30 (第一場)
 下午2:00 - 3:30 (第二場)
地點：立華樓

****已購票會員請準時出席。****

SQS 標準 7 - 財政管理

服務單位服務單位實行政策及程序以確保有效的財政管理。

SQS 標準 8 - 法律責任

服務單位遵守一切有關的法律責任。

- 為達致以上標準，中心備有製訂有關資料，政策及程序，單位會確切地執行。
- 如各位對上述安排有任何意見或疑問，歡迎隨時與本中心聯絡。

預先報名活動

活動名額有限，
額滿即止。

抽籤日期：9月7日(三)
落籤時間：上午 8:45-9:30
抽籤時間：上午 9:30
抽籤地點：輝華樓及立華樓中心進行抽籤，名額各一半。
溫馨提示：請帶備會員證。

1. 樂悠咭知多少

內容：講解更換樂悠咭前的準備及注意事項。
日期：9月19日(一)
時間：下午 2:30-3:30
費用：全免
名額：15人(現場)/ZOOM(不限)
對象：中心會員
地點：輝華樓
負責職員：鄭姑娘
備註：活動連結網址會於活動前 5 分鐘在 Whatsapp 群組發放。



□ 000277

2. 生活百科講座

主題：1) 膽固醇睇真 D 000137
2) 認識抑鬱症 000298
內容：1) 認識膽固醇和健康的關係，如何採用健康的生活模式以維持膽固醇於理想水平。
2) 講解抑鬱症的徵狀、成因及處理抑鬱傾向的方法，探討香港的老人自殺問題及如何處理自殺危機。
日期：1) 9月21日(三) 2) 10月17日(一)
時間：上午 10:00-11:00
費用：免費
名額：15人(現場)/ZOOM(不限)
對象：中心會員
地點：輝華樓/ZOOM
負責職員：鄭姑娘
合辦機構：明愛樂華宿舍
備註：活動連結網址會於活動前 5 分鐘在 Whatsapp 群組發放。



3. 防跌不倒翁及家居安全

內容：推廣防跌意識、跌倒的原因或風險、防跌要訣、安全自我照顧技巧、運動示範等。
日期：9月23日(五)
時間：上午 10:00-11:00
費用：全免
名額：15人
對象：中心會員
地點：輝華樓
負責職員：劉姑娘
合辦機構：香港防癆心臟及胸病協會



□ 000266

預先報名活動

活動名額有限，
額滿即止。

4. 吞嚥小知識

內容：講解吞嚥的過程，吞嚥困難的症狀，應對吞嚥困難的方式。

日期：9月3日(六)

時間：上午 10:00-11:00

費用：全免

名額：15 人

對象：中心會員

地點：輝華樓

負責職員：李姑娘



□ 000150

5. 決戰大腸癌

內容：講解大腸癌的成因，治療大腸癌的手術及預防大腸癌的方法。

日期：9月26日(一)

時間：上午 10:00-11:00

費用：全免

名額：15 人

對象：中心會員

地點：輝華樓

負責職員：李姑娘



□ 000274

6. 機電安全講座

內容：向長者介紹有關機電工程署的日常職務，講解升降機、自動梯和機動遊戲的注意事項。

日期：9月15日(四)

時間：下午 2:30-3:30

費用：全免

名額：18 人

對象：中心會員

地點：輝華樓

負責職員：蔡姑娘

合辦機構：機電工程署

機電工程署
EMSD



□ 000305

7. 做個精明通訊服務用家

內容：講解善用流動數據服務小貼士；保護你的手機資料；認識通訊服務消費者權益；5G 新世代。

日期：9月14日(三)

時間：上午 10:00-11:00

費用：全免

名額：18 人

對象：中心會員

地點：輝華樓

負責職員：蔡姑娘

合辦機構：通訊事務管理局



通訊事務管理局
COMMUNICATIONS
AUTHORITY

□ 000309

8. 運動防骨鬆

內容：由物理治療師講解如何於日常生活預防骨質疏鬆及肩頸腰背痛，並教授參加者做防止骨質疏鬆及舒緩肩頸腰背痛運動。

日期：10月8、22日(六)

時間：下午 2:00-4:00

費用：全免

名額：10 人

對象：中心會員

地點：立華樓

負責職員：黃潔雯姑娘

備註：1. 參加者需視力、聽力、理解能力正常；並且不需要別人協助下，能夠獨立走路 (可以使用助行器)
2. 活動由更新人士義工協助
3. 此活動由陳廷驊基金會資助



□ 000299

保良局劉陳小寶耆暉中心

星期日	星期一	星期二	星期三
28/8 八月初二	29/8 八月初三 9:30 初階靜心舒壓 禪繞畫班(二)(立)3 10:45 進階靜心舒壓 禪繞畫班(二)(立)3 2:30 長者學苑-網上伸展運動班(三)ZOOM	30/8 八月初四 9:15 健而樂(二) 9:30 電視經典名片(二) 2:00 與「腦」同行 2:30 初級水墨畫班(二)完 2:30 長者學苑-雙截棍練習班(四)(立)	31/8 八月初五 9:00 識字班 A(一)(立)3 9:15 健而樂(二) 9:30 粵語長片(二) 10:00 認識儲物症 10:30 識字班 B(一)(立)3 2:30 健腦拍拍操(8月)
4/9 八月初九	5/9 八月初十 9:30 初階靜心舒壓 禪繞畫班(二)(立)4 10:00 樂相聚-如何處理長期患病的壓力 10:45 進階靜心舒壓 禪繞畫班(二)(立)4 2:30 長者學苑-網上伸展運動班(三)ZOOM(完) 2:30 中秋燈籠製作	6/9 八月十一 9:30 例會 (輝華/立華/ZOOM) 2:00 中心代表會 2:00 與「腦」同行 2:30 長者學苑-雙截棍練習班(四)(立)	7/9 八月十二 9:15 健而樂(二) 9:30 粵語長片(二) 12:00 (第一場)金曲迎中秋(立) 2:00 (第二場)金曲迎中秋(立) 2:30 五感大使訓練小組
11/9 八月十六 	12/9 八月十七 中秋節後 第二日 	13/9 八月十八 9:15 健而樂(二) 9:30 電視經典名片(二) 11:00 社區飯堂會議 2:00 與「腦」同行 2:30 長者學苑-雙截棍練習班(四)(立)	14/9 八月十九 9:15 健而樂(二) 9:30 粵語長片(二) 10:00 做個精明通訊服務用家 2:00 中醫門診特別診療服務 APP 2:30 五感大使訓練小組
18/9 八月廿三	19/9 八月廿四 9:30 初階靜心舒壓 禪繞畫班(二)(立)5 10:00 樂相聚-關注虐老 10:45 進階靜心舒壓 禪繞畫班(二)(立)5 2:30 長者學苑-網上伸展運動班(四)ZOOM 2:30 樂悠咭知多少(ZOOM) 2:30 「視」不宜遲知多點(立)	20/9 八月廿五 9:00 健康檢查(9月) 9:15 健而樂(二) 9:30 電視經典名片(二) 2:00 與「腦」同行 2:30 初級水墨畫班(三)新 2:30 長者學苑-雙截棍練習班(五)(立)	21/9 八月廿六 9:00 識字班 A(一)(立)4 9:15 健而樂(二) 9:30 粵語長片(二) 10:00 生活百科講座 10:30 識字班 B(一)(立)4 2:30 五感大使訓練小組 2:30 防走失大秘笈
25/9 八月三十	26/9 九月初一 9:30 初階靜心舒壓 禪繞畫班(二)(立)6 10:00 智趣七巧板(三) 10:00 決戰大腸癌 10:45 進階靜心舒壓 禪繞畫班(二)(立)6 2:30 長「腦」「智」識-遊樂篇 2:30 長者學苑-網上伸展運動班(四)ZOOM	27/9 九月初二 9:15 健而樂(二) 9:30 電視經典名片(二) 9:30 長者學苑-刮刮樂(立) 10:00 城市尋寶 2:00 與「腦」同行 2:30 初級水墨畫班(三)2 2:30 長者學苑-雙截棍練習班(五)(立)	28/9 九月初三 9:00 識字班 A(一)(立)5 9:15 健而樂(二) 9:30 粵語長片(二) 10:30 識字班 B(一)(立)5 2:30 五感大使訓練小組
2/10 九月初七	3/10 九月初八 9:30 初階靜心舒壓 禪繞畫班(二)(立)7 10:45 進階靜心舒壓 禪繞畫班(二)(立)7 2:30 長者學苑-網上伸展運動班(四)ZOOM	4/10 九月初九 重陽節 	5/10 九月初十 9:15 健而樂(三) 9:30 粵語長片(三)

活動時間表

2022年9月

星期四		星期五		星期六	
1/9 八月初六	9:15 健而樂(二) 9:30 笑笑星期四(二)	2/9 八月初七	9:15 活出真我小組 2:30 基礎書法班(一)完	3/9 八月初八	10:00 週末影院(立) 10:00 吞嚙小知識
8/9 八月十三	9:15 健而樂(二) 9:30 笑笑星期四(二) 10:15 義工聊天室	9/9 八月十四	9:00 拉筋養生八式(二)A(立)新 9:15 活出真我小組 10:00 護士諮詢站(9月) 10:30 拉筋養生八式(二)B(立)新 3:00 護幼共融相框製作工作坊 3:45 藝術「自」療(ZOOM)	10/9 八月十五	10:00 週末影院(立) 
15/9 八月二十	9:15 健而樂(二) 9:30 笑笑星期四(二) 10:00 旅遊攝影工作坊 2:00 長者健體計劃-外展活動 2:30 機電安全講座	16/9 八月廿一	9:00 拉筋養生八式(二)A(立)2 9:15 活出真我小組 10:00 認知障礙症(三)生活之道(立/ZOOM) 10:30 拉筋養生八式(二)B(立)2 2:30 「認知無障礙」簡介會(II) 2:30 緊急護老者支援服務介紹(立/ZOOM)	17/9 八月廿二	10:00 週末影院(立)
22/9 八月廿七	9:00 三花奶粉售賣 9:15 健而樂(二) 9:30 笑笑星期四(二)	23/9 八月廿八	9:00 拉筋養生八式(二)A(立)3 10:00 防跌不倒翁及家居安全 10:00 護士諮詢站(9月) 10:30 「減痛食療」講座(立/ZOOM) 10:30 拉筋養生八式(二)B(立)3 2:30 基礎書法班(二)新 3:45 出「耆」「寵」幸分享會-老友記與「寵物」的生活(ZOOM)	24/9 八月廿九	10:00 週末影院(立) 11:00 綠遊香港(ZOOM)
29/9 九月初四	9:15 健而樂(二) 9:30 笑笑星期四(二) 10:00 秋季變髮展心思 2022 10:00 健康退休(立)	30/9 九月初五	9:00 拉筋養生八式(二)A(立)完 10:30 拉筋養生八式(二)B(立)完 2:30 基礎書法班(二)2 3:30 無憂照顧「腦」友記	1/10 九月初六	國慶日
6/10 九月十一	9:15 健而樂(三) 9:30 笑笑星期四(三) 10:00 城市尋寶	7/10 九月十二	2:30 基礎書法班(二)3 3:30 無憂照顧「腦」友記 	8/10 九月十三	10:00 週末影院(立) 2:00 運動防骨鬆

預先報名活動

活動名額有限，
額滿即止。

9. 健康退休

內容：分享退休後如何保持快樂和健康的生活。
日期：9月29日(四)
時間：上午10:00 - 11:00
費用：全免
名額：12人
對象：中心會員
地點：立華樓
負責職員：大吳姑娘
備註：由退休人士蘇菲分享心德及五行操示範



□ 000288

10. 早晨醒腦操(2022年10月)

內容：由義工教你一起做健腦及伸展運動，建立運動習慣，令生活充滿活力更健康。
日期：10月10、17、24及31日(一)
時間：上午9:30-10:00
費用：全免
名額：8人
對象：中心會員
地點：輝華樓
負責職員：黃潔雯姑娘



□ 000301

11. 健康檢查(9月)2022

內容：加強會員對健康關注，從而建立自我管理健康的習慣。
日期：9月20日(二)
時間：上午9:00-11:00
費用：\$10
名額：30人
對象：中心會員
地點：輝華樓
負責職員：劉姑娘
備註：1) 請按籌號時段出席。
2) 驗血糖前須空腹最少2小時。



□ 000267

12. 秋季變髮展心思 2022

內容：為長者提供剪髮服務，提昇參加者自我形象。
日期：9月29日(四)
時間：上午10:00-下午1:00
費用：\$5
名額：40人
對象：中心會員
地點：輝華樓
負責職員：劉姑娘
合辦機構：香港義剪協會
備註：1) 請按籌號時段出席。
2) 剪髮前須自行清洗頭髮。



□ 000268

預先報名活動

活動名額有限，
額滿即止。

13. 初級水墨畫班(三)

內容：教授基礎水墨畫技巧、畫作有梅花、牽牛花、菊花和荷花。
日期：9月20、27日
10月11、18日(二)
時間：下午2:30 – 3:30
費用：\$60 / 4堂
名額：6人
對象：中心會員
地點：輝華樓
負責職員：大吳姑娘
備註：(i) 由「銀」老師姜榮好教授
(ii) 提供宣紙、筆、水彩等



□ 000288

14. 基礎書法班(二)

內容：教授基礎書法以點、橫、撇、捺等筆法練習過程，進而學習寫行書。
日期：9月23、30日
10月7、14、21、28日
11月4、11日(五)
時間：下午2:30 – 4:00
費用：\$120 / 8堂(包材料)
名額：8人
對象：中心會員
地點：輝華樓
負責職員：大吳姑娘
導師簡介：林番賢老師
於香港中文大學專業進修學院中國書法文憑課程畢業，
現任翰藝書學會會長
備註：提供九宮格紙、筆、墨等。



□ 000270

15. 世界趣聞(二)

內容：分享世界各地不同有趣新聞，
擴闊眼界。
日期：10月14日(五)
時間：上午10:00-11:00
費用：全免
名額：15人(現場)/ZOOM(不限)
對象：中心會員
地點：輝華樓/ZOOM
負責職員：鄭姑娘



□ 000281

16. 智趣七巧板(三)

內容：與參加者一同玩七巧板，
齊齊鍛鍊腦筋。
日期：9月26日(一)
時間：上午10:00-11:00
費用：免費
名額：8人
對象：中心會員
地點：輝華樓
負責職員：鄭姑娘



□ 000276

預先報名活動

活動名額有限，
額滿即止。

17. 長者學苑-雙截棍練習班(五)

內容：帶領參加者練習雙截棍，強身健體。
日期：9月20、27日及10月11、18日(逢二，共4堂)
時間：下午2:30-3:30
費用：免費
名額：8人
對象：長者學苑學員及舊生優先
地點：立華樓
負責職員：蔡姑娘
合辦機構：福建中學
備註：1) 課程由(長者學苑發展基金)贊助
2) 需向蔡姑娘報名



□ 000312

18. 長者學苑-網上伸展運動班(四)ZOOM

內容：由專業健體教練帶領參加者以筋膜放鬆方法，有效地舒緩痛楚，更可以改善不良姿勢，從而增加活動度，改善生活質素。
日期：9月19及26日；10月3、10、17、24及31日
11月7日(逢一，共8堂)
時間：下午2:30-3:30
費用：全免
名額：15人
對象：長者學苑學員優先
地點：ZOOM
負責職員：蔡姑娘
合辦機構：福建中學
備註：1) 需自備可上網之智能裝置
2) 課程由(長者學苑發展基金)贊助
3) 需向蔡姑娘報名



□ 000310

19. 長者學苑-刮刮樂

內容：刮刮畫是一種新穎獨特的繪畫新材料，讓原本複雜的繪畫過程變得簡單，創造出用竹筆在紙上刮畫的效果，提高繪畫興趣。
日期：9月27日(二)
時間：上午9:30-11:00
費用：免費
名額：8人
對象：長者學苑學員優先
地點：立華樓
負責職員：蔡姑娘
合辦機構：福建中學
備註：1) 課程由(長者學苑發展基金)贊助
2) 需向蔡姑娘報名



□ 000311

20. 長者健體計劃—外展活動

內容：由康樂及文化事務署健體教練帶領長者學習健體操。
日期：9月15日(四)
時間：下午2:00-4:00
集合時間：下午1:50
費用：免費
對象：中心會員
名額：15人
地點：振華道體育館
負責職員：媚姑娘
合辦機構：康樂及文化事務署、
觀塘區康樂事務辦事處
備註：1) 當日活動在振華道體育館舉行
2) 活動當日請穿著輕便衣履；
3) 參加者需填寫「體能活動適應能力問卷」



□ 000308

預先報名活動

活動名額有限，
額滿即止。

21. 藝術「自」療 (ZOOM)

內容：從講座學習使用不同創意藝術媒介減慢腦退化速度及抒發感受。

日期：9月9日(五)

時間：下午 3:45-5:00

費用：免費

名額：10人(現場)/ZOOM(不限)

對象：有興趣了解認知障礙症的人士

地點：輝華樓/ZOOM

負責職員：余姑娘

合辦機構：新界西醫院聯網



□ 000285

22. 出「耆」「寵」幸分享會 – 老友記與「寵物」的生活(ZOOM)

內容：講者會分享長者與寵物相處的點滴，亦會分享與治療認知障礙症的關係。

日期：9月23日(五)

時間：下午 3:45-5:00

費用：免費

名額：10人(現場)/ZOOM(不限)

對象：有興趣了解認知障礙症的人士

地點：輝華樓/ZOOM

負責職員：余姑娘

合辦機構：新界西醫院聯網



□ 000286

23. 「認知無障礙」簡介會(II)

內容：參與「認知無障礙」活動，了解更多有關認知障礙症的知識，以實際行動，關心和支助認知障礙症患者及其家人。

日期：9月16日(五)

時間：下午 2:30-4:00

費用：免費

名額：8人

對象：中心會員

地點：輝華樓

負責職員：余姑娘

備註：參加活動後可將成為「認知友善好友」，並可獲紀念品乙份。

認知障礙症



□ 000287

即場參加活動

i. 粵語長片(二)

內容：播放粵劇戲寶、回想昔日的歡樂時光。

日期：9月(逢星期三)

時間：上午 9:30

對象：8人(每節)

地點：輝華樓

負責職員：媚姑娘

日期	戲名
7/9(三)	望兒亭(上)
14/9(三)	望兒亭(下)
21/9(三)	望夫亭
28/9(三)	多少柔情多少淚

ii. 笑笑星期四(二)

內容：開心喜劇、好戲連場、提升會員正能量、快樂過每一天。

日期：9月(逢星期四)

時間：上午 9:30

名額：8人(每節)

對象：中心會員

地點：輝華樓

負責職員：媚姑娘

日期	戲名
1/9(四)	板仔阿笨
8/9(四)	表姐·你好嘢!
15/9(四)	千王之王 2000
22/9(四)	開心勿語
29/9(四)	最佳女婿

iii. 週末影院

內容：播放輕鬆、經典影片，豐富參加者生活娛樂。

日期：9月(逢星期六)

時間：上午 9:30

名額：9人(每節)

對象：中心會員

地點：立華樓

負責職員：媚姑娘

日期	戲名
3/9(六)	長江七號
10/9(六)	瘦虎肥
17/9(六)	重裝戰警
24/9(六)	一級指控

iv. 電視經典名片(二)

內容：播放劇集—河東獅吼

日期：9月(逢星期二)

時間：上午 9:30

名額：8人(每節)

對象：中心會員

地點：輝華樓

負責職員：媚姑娘



備註：如當日例會將暫停一次。

v. 健而樂(二)

內容：重溫十巧手，基本拉筋運動等，培養會員日日做運動習慣。

日期：9月(逢星期二，三，四)

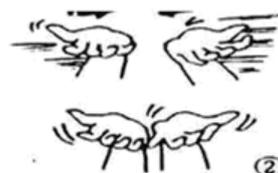
時間：上午 9:15

名額：8人(每節)

對象：中心會員

地點：輝華樓

負責職員：媚姑娘



即場參加活動

v. 樂相聚

題目：1) 關注虐老
2) 駕馭憤怒

內容：1) 提高長者對虐老問題的警覺性及認識。
2) 認識令人動怒的因素，懂得處理、疏導及恰當地表達憤怒的原則及方法。

日期：1) 9月19日(一) 2) 10月10日(一)

時間：上午 10:00-11:00

費用：免費

對象：中心會員

名額：15人(現場)/ZOOM(不限)

地點：輝華樓/ZOOM

負責職員：媚姑娘

合辦機構：衛生署長者健康外展隊



vi. 大潭線「水塘物語」線上遊(ZOOM)

內容：介紹大潭郊野公園，一起了解大潭線法定古蹟及歷史。

日期：9月24日(六)

時間：上午 11:00-中午 12:00

費用：免費

對象：中心會員

名額：15人(現場)/ZOOM(不限)

地點：輝華樓/ZOOM

負責職員：鄭姑娘

合辦機構：長春社、香港中華煤氣有限公司



viii. 護士諮詢站(9月)

內容：由中心護士為長者量度血壓，提供簡單的健康諮詢服務。如有需要，參加者可帶備個人藥物，向護士作藥物諮詢。

日期：9月9、23日(五)

時間：上午 10:00-中午 12:00

費用：免費

名額：每日 12人(即場派籌，額滿即止)

對象：中心會員

地點：輝華樓

負責職員：李姑娘、蔡姑娘



義工網絡

1. 義工聊天室(2022年9月)

內容：主題 - 智惜用電

是次活動將參與港燈的「智惜用電生活廊」虛擬導賞團，同大家一起了解生活中如何減碳實現碳中和，為地球出一分力。利用多元3D立體鏡頭科技參觀港燈上環開設的「智惜用電生活廊」

常設 - 分享社會時事、最新義工活動及服務介紹。

日期：9月8日(四)

時間：上午10:15 - 11:30

費用：免費

名額：18人

對象：義工/有興趣加入義工人士

地點：輝華樓

報名日期：即日起向負責職員報名

負責職員：黃潔雯姑娘



☐ 000300

2. 義工加油站 - 旅遊攝影工作坊

內容：由CSL義工教你手機拍攝及構圖技巧，相機進階操作，並會介紹市面上潮流攝影執相APP。

日期：9月15日(四)

時間：上午10:00 - 11:00

費用：免費

名額：15人

對象：義工/有興趣加入義工人士

地點：輝華樓

報名日期：即日起向負責職員報名

負責職員：黃潔雯姑娘

合辦機構：長者安居協會、CSL



3. 城市尋寶

內容：帶領義工一同走訪樂華邨，享用及體驗區內社區設施，增加義工對社區資源的認識，建立對社區歸屬感、關愛社會不同的人。

日期：9月27日(二)及10月6日(四)

時間：上午10:00 - 11:30

費用：免費

名額：10人

對象：義工

地點：輝華樓

報名日期：即日起向負責職員報名

負責職員：吳佩芝姑娘



☐ 000284

護老園地

以下活動需於 9 月 6 日(二)
下午 2:00 起向負責職員報名
活動名額有限，額滿即止。

1. 護幼共融相框製作工作坊

內容：護老者與小朋友一起製作小手工，以提升彼此間的溝通，互相欣賞，以宣揚跨代共融。
日期：9月9日(五)
時間：下午 3:00-4:30
費用：免費
名額：6 人
對象：護老者
地點：輝華樓
負責職員：朱先生
合辦機構：遊樂場協會



□ 000292

2. 緊急護老者支援服務介紹

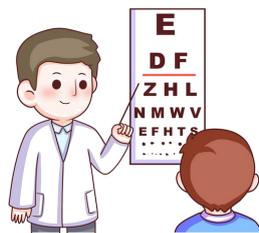
內容：介紹緊急護老者支援服務予有需要的護老者，以減低照顧者的壓力。
日期：9月16日(五)
時間：下午 2:30-3:30
費用：免費
名額：21 人(現場)/ZOOM(不限)
對象：護老者
地點：立華樓/ZOOM
負責職員：朱先生
合辦機構：基督教家庭服務中心



□ 000294

3. 「視」不宜遲 知多點

內容：提升護老者及其照顧的長者作定期眼睛健康檢查的意識、增加照顧者對支援視力缺損人士之生活技巧及社區資源的認識。
日期：9月19日(一)
時間：下午 2:30-3:30
費用：免費
名額：21 人(現場)/ZOOM(不限)
對象：護老者
地點：立華樓
負責職員：朱先生
合辦機構：香港盲人輔導會



□ 000291

4. 「減痛食療」講座

內容：由註冊營養師講解痛風的飲食建議。
日期：9月23日(五)
時間：上午 10:30-11:30
費用：免費
名額：21 人(現場)/ZOOM(不限)
對象：護老者
地點：立華樓/ZOOM
負責職員：朱先生
合辦機構：觀塘地區康健站
備註：活動前 5 分鐘在 Whatsapp 發放連結



□ 000293

護老園地

以下活動需於 9 月 6 日(二)
下午 2:00 起向負責職員報名
活動名額有限，額滿即止。

5. 認知障礙症(三)生活之道

內容：透過講座，讓護老者認識認知障礙症患者生活上的協調方法。
日期：9月16日(五)
時間：上午 10:00-11:00
費用：免費
名額：12 人(現場)/ZOOM(不限)
對象：護老者
地點：立華樓/ZOOM
負責職員：朱先生
合辦機構：長者外展隊



□ 000296

6. 無憂照顧「腦」友記

內容：透過活動了解認知礙症的症狀及學習如何照顧患者，以紓緩照顧者的壓力。
日期：9月30日、10月7、21及28日(五)
時間：下午 3:30-4:30
費用：免費
名額：8 人
對象：有需要護老者
地點：輝華樓
負責職員：余姑娘
合辦機構：基督教家庭服務中心
備註：如有需要，被照顧者亦可一同出席。



□ 000289

7. 防走失大秘笈

內容：經常擔心被照顧者有走失風險？防走失方法究竟有幾多種？由傳統尋人啟事準備、衣物穿著注意事項至現時常用防走失科技產品，是次活動將一一介紹！
日期：9月21日(三)
時間：下午 2:30-3:30
費用：免費
名額：8 人
對象：有需要護老者
地點：輝華樓
負責職員：黃姑娘
備註：須經社工甄選



□ 000303

8. 五感大使訓練小組

內容：四節內容，各節教授不少於三至四款的五感認知訓練方法，務求讓一眾護老者能將家居訓練學以致用，日後更可以將知識回饋中心有需要的會員。
日期：9月7、14、21及28日(三)
時間：下午 2:30-3:30
費用：免費
名額：8 人
對象：有需要護老者
地點：輝華樓
負責職員：朱先生
備註：須經社工甄選



□ 000290