



暴雨訊號 / 颱風訊號		中心開放	中心班組活動	戶外活動
 黃色暴雨 / 1 號風球	T1	✓	✓	✓
 紅色暴雨 / 3 號風球	⊥3	✓	✓	X
 黑色暴雨 / 8 號風球或以上	▽8	X	X	X

備註：會員請根據自己所在地區的天氣、路面及安全情況，決定是否仍前往中心接受服務，如有疑問請致電中心查詢。

天雨路滑，注意安全

《留意社區容易跌倒的陷阱》

☆走過觸覺引路徑時要注意步伐，小心防止滑倒

☆如觸覺引路徑有扶手設備，尤其是落斜時，請務必使用扶手慢慢步行



小心路滑



溫馨提示：中心現有「社區飯堂」服務予金咭會員，詳情可留意中心門外告示。

SQS 資訊站
標準 3 『服務單位存備其服務運作和活動的最新準確紀錄。』

各老友記如對這個大家庭有任何意見或查詢，歡迎隨時與我們聯絡。

中心同工：連得輝、謝雯靜、鄭珮儀、林熾城、江愷榮、車善緻、勞珮雯、全柏嘉、黃詠彤、霍淑明、李素鳳 敬上

中心辦公時間：【星期一至五】上午 8 時 45 分至下午 5 時正
【星期六】上午 9 時至下午 4 時正【星期日及公眾假期休息】

地址：將軍澳翠林邨欣林樓地下 A 翼 109-116 室

電郵：wycm.nec@poleungkuk.org.hk

電話：2702 3434 傳真：2706 4361

護老 補給站

認識認知障礙症

認知障礙症是因大腦神經細胞病變而引致大腦功能衰退的疾病，患者的記憶、理解、語言、學習、計算和判斷能力都會受影響，部分且會有情緒、行為及感覺等方面的變化。根據精神健康檢討報告(2017)，香港患有認知障礙症的患者高達 100,000，接近長者人口十分之一。

病因可分為以下幾類：

- 1.阿茲海默症 - 最常見類型，佔香港長者病例約 65%
- 2.血管性認知障礙症 - 第二常見類型，佔香港長者病例約 30%
- 3.其他 (柏金遜病型認知障礙症、甲狀腺機能衰退及維他命 B12 缺乏等)

處理方法：

- 1.如有認知障礙症病徵，應儘早請教醫生。
- 2.藥物可改善早期患者記憶力和減輕病徵，一些行為問題亦可通過治療去改善，但暫未有根治的方法。
- 3.非藥物治療如現實導向和懷緬治療都顯示對認知障礙症患者有一定的成效。
- 4.患者家人可以參加認知障礙症家屬支援小組，學習照顧患者技巧，及透過彼此分享經驗，減低因照顧患者的焦慮與壓力。

預防方法：

- 1.保持健康生活模式
- 2.及早管理及控制慢性疾病，例如：糖尿病、高血壓、中風等

【護老者的啟示】鼓勵長者擴闊社交圈子，保持適量運動，減低患上認知障礙症的風險。



資料來源：「衛生署長者健康服務網站」→「健康資訊」→「認知障礙症」
網址：https://www.elderly.gov.hk/tc_chi/common_health_problems/dementia/dementia.html

【各位護老者在照顧長者的時候，記得留意長者有沒有認知障礙症的症狀！如有任何查詢，歡迎與本中心職員聯絡。】

長者友善社區~提提你 連接扶手電梯的路面的 2 級梯級

近日翠林新城的扶手電梯已經重新開啟，大家可以乘搭扶手電梯到各樓層。

中心收到會員的提示，在地下大堂(小巴士出入口)連接路面的 2 級梯級，如未有留意，容易踏空絆倒。

提醒大家，走路時應多觀察四周，減少使用手機，慎防跌倒。

【會員個人資料定期更新】

溫馨提示：

如果你個人資料有更改，請務必致電中心通知中心職員

中心電話：2702 3434

居民狀況：獨居、子女共住...

經濟狀況：高額長生津、綜援...

會員續證

如老友記會員證上顯示有效期為 9 月或之前，歡迎到中心續會，以繼續參與中心活動。

緊急聯絡人資料

電話/地址...

護老者全方位支援服務 – 復康用品新增項目



止痛筆

採用自然壓電療法，透過石英成分引起共振效應，從而產生靜電去刺激體內神經，令腦部釋放腦內啡，達至持久和有效的緩痛功效。



電子響鬧藥盒

利用簡易鬧鐘方式代替照顧者提醒被照顧者服藥，以及有鎖以防止被照顧者誤服更多/其他藥物。



電子鹽分計

是對高血壓及希望自我控制鹽份的人士的一個好幫手，此計的大數字顯示鹽度，5 秒便清楚知道食物鹽度，除可測鹽份百份比，還有顏色燈代表鹽份濃度，健康一目了然。

*以上產品已納入護老者全方位支援服務 – 復康用品內可供借用，詳情可參向職員查詢。

【重新整理本中心「地區安老」探訪名單】

內容：每年農曆新年、端午節、中秋節及冬至，按本局安排，由社企義工或中心義工上門探訪。

為了配合「服務對象要求」及促使更多合資格長者加入名單，持續邀請符合資格的長者會員登記。

服務對象要求：(1) 70 歲或以上獨居或全老戶的有效會員。

及

(2) 願意接受社企義工或中心義工上門探訪。

備註：1. 每次的受惠名額如超出人數，將會以抽籤形式進行。

2. 本名單持續登記，如有疑問歡迎向中心查詢。



*只顯示活動「開始時間」及「簡稱」，如有需要，請閱通訊或海報內容。

星期一	星期二	星期三
5/9	6/9	7/9
10:00 語文班 02:00 桌球樂 A 03:00 桌球樂 B	09:15 體適能舞蹈班 A 10:30 體適能舞蹈班 B 02:00 小丑聚會	10:00 驗血糖大行動 03:30 智「Smart」外展 義工訓練
12/9	13/9	14/9
公眾假期	10:00 米蘭牌借用時段 10:00 桌球借用時段 02:15 認知障礙症患者的 日常運動訓練	10:00 米蘭牌借用時段 10:00 桌球借用時段 02:30 血壓小組 03:30 智「Smart」外展 義工訓練
19/9	20/9	21/9
10:00 語文班 02:00 米蘭牌借用時段 02:00 桌球借用時段	09:15 體適能舞蹈班 A 10:30 體適能舞蹈班 B 02:00 小丑聚會	10:15 衛生署講座 03:30 智「Smart」外展 義工訓練
26/9	27/9	28/9
10:00 米蘭牌借用時段 10:00 桌球借用時段 02:00 桌球樂 A 03:00 桌球樂 B	10:00 米蘭牌借用時段 10:00 桌球借用時段 02:00 米蘭牌借用時段 02:00 桌球借用時段	10:00 月聚天 02:00 中心委員會 03:30 智「Smart」外展 義工訓練

中心持續為有需要人士辦理及申請以下計劃，如有需要請與中心職員查詢及預約申請：

1. 關愛基金「長者牙科服務資助」項目
2. 有機上網基層長者上網服務優惠計劃



星期四	星期五	星期六
1/9	2/9	3/9
10:00 米蘭牌借用時段 10:00 桌球借用時段 02:30 有品蟲蟲	10:00 米蘭牌借用時段 10:00 桌球借用時段 02:00 飛鏢同學會 A 03:00 飛鏢同學會 B	09:30 地區安老探訪 _中秋節 12:30 蟲展義工服務 02:00 米蘭牌借用時段
8/9	9/9	10/9
10:00 中秋節活動 02:30 有品蟲蟲	10:00 米蘭牌借用時段 10:00 桌球借用時段 02:00 飛鏢同學會 A 03:00 飛鏢同學會 B	10:00 玩具圖書館 02:00 NC 支援小組_穴位
15/9	16/9	17/9
10:00 米蘭牌借用時段 10:00 桌球借用時段 02:30 芳療大使聚會	10:00 米蘭牌借用時段 10:00 桌球借用時段 02:00 飛鏢同學會 A 03:00 飛鏢同學會 B	10:00 玩具圖書館 02:00 米蘭牌借用時段 02:00 桌球借用時段
22/9	23/9	24/9
10:00 善生講座_ 安心三寶 02:30 伸展運動郁多 D	10:00 米蘭牌借用時段 10:00 桌球借用時段 02:00 飛鏢同學會 A 03:00 飛鏢同學會 B	10:00 玩具圖書館 10:00 家中寶·樂活同行 02:00 米蘭牌借用時段 02:00 桌球借用時段
29/9	30/9	
10:00 驗血糖大行動 02:00 退休前計劃_ 經濟規劃 02:30 智健耆兵義工組	10:00 米蘭牌借用時段 02:00 政義耆談 02:00 飛鏢同學會 A 03:00 飛鏢同學會 B	

提提你:每月壽星_溫馨獻禮

8 月份壽星，請於 9 月 10 日之前帶同會員證到中心領取生日禮物，逾期作自動放棄論。會員可自行到取或請親友代領，但必須帶同有效會員證。

有品蟲蟲

日期：9月1、8日(星期四)
 時間：下午2時30分至4時
 日期：9月3日(星期三)_義工服務
 時間：下午12時30分至5時
 內容：教授飼養甲蟲技巧
 對象：只限有品蟲蟲組員
 負責同事：林生、車姑娘

飛鏢同學會 A、B

日期：9月2、9、16、23、30日(星期五)
 時間：【A班】下午2時至3時
 【B班】下午3時至4時
 內容：練習飛鏢技巧
 對象：只限飛鏢同學會組員
 負責同事：林生、車姑娘

語文班

日期：9月5、19日(星期一)
 時間：上午10時至11時
 內容：學習中文和英文
 對象：只限語文班組員
 負責同事：勞勞

桌球樂 A、B

日期：9月5、26日(星期一)
 時間：下午2時至3時(A組)
 下午3時至4時(B組)
 內容：學習及練習桌球
 對象：只限已預先登記的參加者
 備註：參加者需衡量自己身體健康狀況
 負責同事：林生

體適能舞蹈篇 A、B 班

日期：9月6、20日(星期二)
 時間：【A班】上午9時15分至10時15分
 【B班】上午10時30分至11時30分
 內容：配合音樂訓練手腳協調
 對象：只限舞蹈篇組員
 負責同事：勞勞

耆暉小丑

日期：9月6、20日(星期二)
 時間：下午2時至4時
 內容：教授小丑技能
 對象：只限耆暉小丑組員
 負責同事：林生

驗血糖大行動

日期：9月7日(星期三)
 9月29日(星期四)
 時間：上午10時至12時
 內容：透過驗血糖，了解自己的身體狀況
 對象：有效會員
 負責同事：黃姑娘
 備註：參加者需留意，餐後2小時才可進行此活動

智「Smart」外展義工訓練

日期：9月7、14、21、28日(星期三)
 時間：下午3時30分至4時30分
 內容：教授長者使用手機軟件及科技產品
 對象：只限已報名組員
 負責同事：江生

註:1. 以上安排只適用於疫情穩定的狀況。

2. 如受疫情影響，班組活動將會暫停或延期，請留意中心通知。

NC 支援小組_穴位

日期：9月10日(星期六)
 時間：下午2時至3時
 內容：透過聚會與NC一起減壓及分享護老心得
 對象：只限已登記NC組員
 負責同事：謝姑娘

認知障礙症患者的日常訓練

日期：9月13日(星期二)
 時間：下午2時至3時30分
 內容：介紹認知障礙症患者的日常運動訓練
 對象：中心金咭會員或護老者
 負責同事：車姑娘
 備註：即日起可以到中心報名，先到先得，額滿即止

血壓小組

日期：9月14日(星期三)
 時間：下午2時30分至3時30分
 內容：教授血壓小知識
 對象：只限血壓小組組員
 負責同事：黃姑娘

芳療大使聚會

日期：9月15日(星期四)
 時間：下午2時30分至3時30分
 內容：與組員練習及互相分享
 對象：只限芳療小組組員
 負責同事：勞勞

善生講座_安心三寶

日期：9月22日(星期四)
 時間：上午10時至11時
 內容：透過為長者介紹「安心三寶」，強化長者善生知識
 對象：只限中心會員
 負責同事：鄭姑娘
 備註：即日起至9月19日中午12時截止報名，如人數多於15人，將於9月19日下午抽籤，職員會聯絡未能成功報名的參加者。

家中寶·樂活同行

日期：9月24日(星期六)
 時間：上午10時至11時
 內容：學習照顧善忘或認知障礙症長者的技巧
 對象：只限家中寶組員
 負責同事：林生

8月月聚天

日期：9月28日(星期三)
 時間：上午10時至11時
 內容：介紹護老主題訊息、中心月訊
 對象：有興趣當日出席
 負責同事：鄭姑娘

中心委員會

日期：9月28日(星期三)
 時間：下午2時至2時30分
 內容：與組員共商及增善服務
 對象：只限中心委員會組員
 負責同事：鄭姑娘

退休前計劃_經濟規劃

日期：9月29日(星期四)
 時間：下午2時至3時
 內容：分享退休後的經濟規劃
 對象：只限55-59歲將退休或剛退休人士
 負責同事：江先生

智健耆兵義工組

日期：9月29日(星期四)
 時間：下午2時30分至3時30分
 內容：講解健腦遊戲玩法，教授技巧
 對象：只限智健耆兵義工組組員
 負責同事：林生

註:1. 以上安排只適用於疫情穩定的狀況。

2. 如受疫情影響，班組活動將會暫停或延期，請留意中心通知。

政義耆談

日期：9月30日(星期五)
時間：下午2時至3時
內容：與組員討論現時長者福利政策
對象：只限政義耆談組員
負責同事：江生

註：1. 以上安排只適用於疫情穩定的狀況。
2. 如受疫情影響，班組活動將會暫停或延期，請留意中心通知。

特別通告 誠邀老友記投稿《題材：長者快樂故事》

歡迎各位老友記以不多於200字投稿，內容圍繞長者與人或物的快樂故事，以正向積極的生活態度或趣事與別人分享，各位投稿者均可獲贈小禮物乙份，敬請大家踴躍參與。

飯堂購票程序

有興趣購買飯票的金咭會員，請參考中心海報，並於截止日期前遞交飯票。

飯堂餐膳領取時間

~ 早上11時45分

社區飯堂服務計劃

時間	款式	取餐日期
清翠素食 (有時限計劃)	素菜、湯水、 水果及白飯	星期三、五
凍餐	速凍饅	星期一、四

「長者電話支援服務系統」計劃

目的：1. 增設電話報平安系統服務，加強中心個案管理及電話慰問服務
2. 協助中心推行活動、資訊發放

服務對象：中心個案、隱蔽長者及中心已登記參與本服務的會員

① 每天定時慰問-長者必須回應

- 與長者一同協定每天的致電時間
- 例子：「您好！里個電話係由保良局黃祐祥紀念耆暉中心撥出，每日定時慰問你的情況，請按1字表示您已經聽到里個錄音，但如果有其他協助，需要支援，請按9字，我地會盡快聯絡返您，多謝！拜拜！」

② 中心活動、特別資訊發放或祝賀 長者不需回應

- 酷熱天氣警告
- 農曆新年、端午節、中秋節、長者日、冬至等特別節慶
- 溫馨提提您 - 提示出席已報名活動

本中心支援服務來電號碼為「3701 7868」，敬請留意。
如有任何查詢，歡迎與中心職員聯絡了解更多詳情。



因疫情關係，為配合政府「避免大量服務使用者相互接觸及感染」的抗疫策略，中心e体健服務只能接受預約及有職員操作下才能使用設備。

時段為20分鐘一節，每次使用後中心會即時清潔及消毒，讓下位使用者可以安心使用。如需使用敬請與中心職員預約。



預約「玩具圖書館」活動

因疫情關係，為配合政府「避免大量服務使用者相互接觸及感染」的抗疫策略，中心玩具圖書館活動現只能接受預約參與。玩具每次使用後中心會即時清潔及消毒，讓下位使用者可以安心使用。

日期：9月10、17、24日(星期六)

時間：上午10時至11時正

地點：本中心

名額：每節12人

報名：9月7日下午2時正截止，如每節人數超過12人，將於9月7日下午抽籤，職員會聯絡未能成功報名的參加者。

【如有興趣參與，可與中心職員林生報名】





體適能知多 D

今期同大家講下多走一點路，對健康有什麼幫助？

每日步數與身體活動情況所區分的等級：



身體活動量等級	每日步數
坐式生活型態	低於 5000
低度活躍	5000 ~ 7499
稍微活躍	7500 ~ 9999
活躍	大於 10000
高度活躍	大於 12500



這「坐式生活型態」可不是指平常「坐著」工作的人，而是指「身體活動量不足」的族群。被歸類到這樣的等級，發生肥胖、高血壓、心血管疾病、糖尿病等疾病的風險也會提高喔！

★如何督促自己多走一點？

一般人半小時大約只能走 3000 到 4000 步，一萬步可能得花上一個多小時才能完成，想要達標還真是不太容易呢！

別擔心，小編也整理了幾個小方法給大家參考，只從生活小細節做起，你也能擁有健康生活：

- 1) 配戴具備計步功能的運動手環、下載手機計步程式...有些手機程式甚至還設定了步數里程碑，來鼓勵使用者多走路。
- 2) 善用瑣碎時間來增加走路的機會，像是在公車目的地前一站下車、上班時走樓梯...都是不錯的方法。
- 3) 如果沒那麼多時間或不喜歡走路，也可以利用對照表，透過不同的運動來取代，快速累積每日步數。

《下期介紹一下普遍運動中項目中相當於的大概步數。》

資料來源：ifit 愛瘦身 <https://www.i-fit.com.tw/context/1645.html>

特別推介

中心護老資源閣剛增添了一套共三本的善生教育書籍，分別係「落葉小島」、「小葵星」及「荔景山下」，歡迎各位會員有興趣可到中心借閱。



收集會員使用Zoom資料庫

在疫情期間，知悉有不少會員學懂以 Zoom 進行視像小組/活動，

為了掌握會員應用 Zoom 狀況，如你們懂得使用

Zoom，請通知我們(你們可以電話通知我們作登記)

以備日後中心舉行一些以 Zoom 進行

視像活動時，可以個別邀請大家參與。



中秋節活動

與參加者一同製作特色燈籠，迎接中秋節。

日期：9月8日(星期四)

時間：上午10時至11時

地點：本中心

名額：15人

報名方法：即日起可到中心報名，名額有限，額滿即止。

負責同事：勞勞



衛生署講座_記憶與你

由衛生署外展護士講解影響長者日常記憶的因素及處理記憶問題的有效方法。

日期：9月21日(星期三)

時間：上午10時15分至11時15分

地點：本中心

名額：15人

報名方法：即日起至9月20日中午12時截止報名，如人數多於15人，將於9月20日下午抽籤，職員會聯絡未能成功報名的參加者。

負責同事：勞勞

伸展運動郁多 D

透過伸展運動舒緩及預防痛症問題。

日期：9月22日(星期四)

時間：下午2時30分至3時30分

地點：本中心

名額：7人

報名方法：即日起至9月19日中午12時截止報名，如人數多於7人，將於9月19日下午抽籤，職員會聯絡未能成功報名的參加者。

備註：1. 參加者請自備大毛巾及洗面巾各一條。

2. 參加者有需要坐瑜珈墊進行運動。 負責同事：勞勞

