



# 保良局劉陳小寶長者地區中心

## 2023 年 9 月

### 《腦》力向上

「世界認知障礙症日」定為每年 9 月 21 日，目的為提高公眾對於認知障礙症的關注，及消除對此症的負面標籤。

認知障礙症並不是正常退化之過程，而是因腦部出現病變，引致腦功能衰退。患者將會逐漸喪失認知能力，影響患者日常生活、行為及情緒。無論家人或社會大眾都可對患者給予體諒、包容和關懷，讓他們生活更有尊嚴及充滿關愛。

其實，坊間不同機構也鼓勵患者以非藥物治療的方法，例如健腦訓練及感官刺激去激活患者對周遭環境的參與度。

以下提供兩種簡單的家居生活訓練，讓護老者及家屬可在家輕鬆地與長者共樂，讓我們一起《腦》力吧！

**錢幣數清楚**

**活動介紹**

- 邀請長者在錢幣堆中，按類別把錢幣分類。
- 可使用不同的分類方法，例如：
  - ✓ 按幣值分類（一元、二元、五元、十元）。
  - ✓ 組合二十元放在一袋。
  - ✓ 雙數幣值放左邊，單數幣值放右邊。

**預備材料**

- ☆ 一盒錢幣。

**嗅覺大考驗**

**活動介紹**

- 邀請長者嗅一嗅各種食材。
- 請他們描述氣味，如芳香、濃烈、刺鼻，再說出食材的名稱。
- 可加入其他感官刺激，如味覺。

**預備材料**

- ☆ 不同食材，如香料（八角、花椒、胡椒）、醬油（豉油、麻油、醋）、茶葉、花茶
- ☆ 小紙杯（或其他器皿）

**預備程序**

- ☆ 先把食材放進器皿，然後蓋上紙巾，可於紙巾上開一個小孔

**增加難度**

- ☆ 使用氣味較為溫和或相似的食材，如綠茶、普洱茶、玫瑰花、菊花。



有關更多的認知障礙症資訊及家居訓練方法，請掃描 QR Code，遊覽『與耆同樂』30 個居家健腦活動。  
資料來源：青山醫院職業治療部

## 2023 流感疫苗注射服務

日期：10月9日(一)  
時間：上午10:30 - 下午12:30  
地點：雅悅  
內容：採用四價流感疫苗注射  
費用：1. 全免 (50歲或以上人士) / 2. \$230 (12歲至49歲人士)  
名額：100人



報名方法：1) 例會後開始登報名；  
2) 9月7日(四)，下午3:30為參加者填寫「使用疫苗同意書」，參加者同時請攜帶身份證  
備註：1. 參加者需於注射前填好「使用疫苗同意書」及攜帶身份證登記  
2. 不適合服用抗凝血藥物、對雞蛋、新霉素或流感疫苗有過敏反應之人士  
負責職員：葉鑫昇 先生、李紅雨 姑娘

## 「男」能可貴

日期：9月6日(三)  
時間：下午2:30 - 3:30  
地點：雅樂  
對象：中心男會員  
內容：藉此平台促進男士間彼此交流，強化支援網絡，並透過一些康樂活動，興趣小組等元化活動，提昇男士自我形象及發揮其所長  
名額：30人  
參加方法：有興趣參加之中心男會員，請與負責職員報名  
負責職員：葉鑫昇 先生



## 晚間活動-「霖」琅滿月齊歡「紹」

日期：9月28日(四)  
時間：下午6:30 - 8:00  
地點：雅悅  
內容：透過不同遊戲相聚，一起度過歡樂的晚上  
對象：中心會員  
名額：60人  
費用：\$10  
報名方法：9月6日例會後開始報名  
負責職員：葉霖傑 先生 及 何紹文 先生



## 鳥語花『園』男士治療小組

日期：9月2、9日（逢六）  
時間：下午2:30 - 3:30  
形式：雅薈  
內容：小組提昇參加者正向情緒，減輕生活壓力和焦慮負面情緒，從而改善身心健康，並且建立參加者之間人際網絡，藉以加強社交能力

對象：中心男士會員優先

名額：8人

費用：\$20

合辦機構：香港園藝治療協會

報名方法：請向負責職員報名

負責職員：葉鑫昇 先生



## 飛鏢體驗日

日期：9月15日（五）  
時間：上午9:30 - 10:30  
地點：雅悅  
內容：飛鏢運動是一項適合男女老少的運動，在世界各地十分盛行，可訓練集中力、手部肌肉及團隊溝通等。是次屬體驗日，讓參加者感受飛鏢的樂趣。

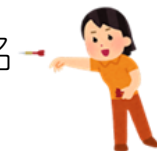
對象：中心會員

名額：每場8人（已額滿；如報名需留後備）

費用：全免

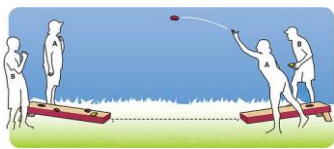
報名方法：請向負責職員報名

負責職員：譚浩義 先生



## 布袋球同樂日

日期：9月4日（一）  
時間：上午10:00 - 11:00  
地點：雅樂  
內容：認識及學習布袋球  
對象：中心會員  
名額：每場8人  
費用：全免  
報名方法：請向負責職員報名  
負責職員：張灝延 先生



## 男士活動-飛出新一頁

日期：9月1、8、15、22、29日（逢五）  
時間：上午10:30 - 12:30  
地點：雅悅  
內容：男士活動主題為飛鏢運動，在世界各地十分盛行，可訓練集中力、手部肌肉及團隊溝通等  
對象：中心男會員  
費用：全免  
報名方法：請向負責職員報名  
負責職員：譚浩義 先生



## 中秋節活動 - 團圓長中秋

日期：9月25日(一)  
時間：上午 10:00-11:00 (第一場) / 下午 2:30 - 3:30 (第二場)  
地點：雅悅  
內容：與會員透過互動遊戲、共慶中秋節  
對象：中心會員  
名額：每場 75 人  
\*每位會員只可參與一場  
費用：\$20  
報名日期：9月7日(四)下午 3:30 後開始購票  
負責職員：譚浩義 先生、張灝延 先生



## 國際象棋同樂日

日期：逢星期三及五  
時間：下午 3:00 - 5:00  
地點：雅薈  
內容：讓會員到中心互相切磋棋藝  
對象：中心會員  
名額：10 人  
費用：全免  
報名方法：如有意參加者請先與職員聯絡以便安排  
負責職員：張灝延 先生



## 棋藝小組-國際象棋班

日期：9月1日至22日(逢五)  
時間：上午 11:00-12:15  
地點：雅薈  
內容：由負責職員教授參加者國際象棋的規則  
對象：中心會員  
名額：10 人  
費用：全免  
報名方法：請向負責職員報名  
負責職員：張灝延 先生



## 骨骼與肌肉健康-雅培

日期：9月27日(三)  
時間：下午 2:00 - 3:30  
地點：雅悅  
內容：如何保持骨骼與肌肉健康  
對象：中心會員  
名額：50 人  
報名方法：於 9月20日(三)下午 3:00 派票  
協辦機構：美國雅培  
負責職員：李淑芬 姑娘  
備註：講座後售賣奶粉，如須購買奶粉請於例會登記



## 血糖檢驗

日期：9月14及21日(四)  
時間：上午 9:00 - 9:30  
地點：雅悅  
內容：由護士提供血糖檢驗服務  
對象：中心會員  
名額：50 人  
費用：\$20  
報名方法：請向負責職員登記  
負責職員：李淑芬 姑娘



## 懷舊金曲班

日期：7月11日-9月19日  
(逢二)  
時間：上午10:00-12:00  
地點：雅悅  
內容：由資深導師教唱粵語懷舊曲  
對象：中心會員  
名額：35人  
費用：\$150(共10堂)  
導師：黃慕清 導師  
報名方法：請向負責職員查詢  
負責職員：李淑芬 姑娘



## 粵曲班

日期：7月13日-9月21日(逢四)  
時間：上午10:00-12:30  
地點：雅悅  
內容：由資深導師以卡拉OK形式教唱粵曲  
對象：中心會員  
名額：18人  
費用：\$150(共10堂)  
導師：張秀蘭 導師  
報名方法：請向負責職員查詢  
負責職員：李淑芬 姑娘



## 「CHILL 愛你」我是照顧者- 認知障礙症工作坊

日期：9月13日(三)及15日(五)  
時間：上午10:00-11:00  
地點：雅薈  
內容：由義工帶領進行健腦活動及遊戲  
對象：疑有早期認知障礙症之長者  
名額：16人  
報名方法：於守護相聚內派發活動票  
贊助機構：社會福利署「老有所為活動計劃」  
負責職員：秦演文 姑娘

## 關愛長者賀中秋

日期：9月15日(五)  
時間：下午3:00-4:00  
地點：雅悅  
內容：由職員及義工帶領遊戲，慶祝中秋節  
對象：護老者及被護者  
名額：20人  
報名方法：於守護相聚內派發活動票  
協辦機構：保良局就業服務中心  
負責職員：秦演文 姑娘



## 守護相聚

日期：9月6日(三)  
時間：下午2:15-3:15  
地點：雅悅  
內容：分享每月最新長者及護老者資訊  
對象：護老者及被護者  
名額：80人  
參加方法：有興趣參加之護老者請與負責職員報名  
負責職員：秦演文 姑娘

## 安全使用藥物講座

日期：9月18日(一)  
時間：下午2:00-3:00  
地點：雅悅  
內容：認識使用非處方藥物的存在危險，儲存藥物的正確方法  
對象：護老者及被護者  
名額：80人  
合辦機構：衛生署-註冊護士  
報名方法：於守護相聚內派發活動票  
負責職員：秦演文 姑娘



## (NC) 認知障礙症講座(三)

日期：9月11日(一)  
時間：下午2:00-3:00  
地點：雅悅  
內容：講解認知障礙症，了解如何協助患者生活  
對象：極有需要護老者及被護者  
名額：40人  
合辦機構：衛生署-註冊護士  
報名方法：請向負責職員報名  
負責職員：蕭婷 姑娘



## (NC) 培訓工作坊-中秋一聚

日期：9月29日(五)  
時間：上午11:00-12:00  
地點：雅薈  
內容：與參加者共聚中秋，分享節日喜悅  
對象：極有需要護老者及被護者  
名額：12人  
報名方法：請向負責職員報名  
負責職員：蕭婷 姑娘及張灝延 先生

## 歡樂樂團圓-白務

日期：9月13日(三)  
時間：下午2:00-3:30  
地點：雅悅  
內容：由白務組員表演唱歌跳舞  
對象：中心會員  
名額：80人  
費用：全免  
登記方法：於9月7日(四)下午3:00派票  
負責職員：李淑芬 姑娘



## 中醫經絡學說與保健穴位按摩

日期：10月4日(三)  
時間：下午3:30-5:30  
地點：雅悅  
內容：1) 簡介基礎中醫概念及人體經絡穴位  
2) 講解按摩技巧及分享按摩禁忌  
對象：中心會員  
名額：50人  
費用：全免  
合辦機構：ERB 僱員再培訓局  
報名方法：請向負責職員報名  
負責職員：葉鑫昇 先生

## 電子遊戲玩玩樂

日期：9月11日(一)  
時間：上午10:00-11:00  
地點：雅樂  
內容：讓參加者享受電玩樂趣  
對象：中心會員  
名額：每場8人  
費用：全免  
報名方法：請向負責職員報名  
負責職員：張灝延 先生



## 開心迎十月

日期：10月5日(四)  
時間：上午10:30-12:00  
地點：雅悅  
內容：開心頻道義工與參加者玩遊戲及欣賞歌聲，歡度下午  
對象：未曾參與8月的開心頻道活動  
名額：90人  
費用：全免  
報名方法：9月27日(三)下午3:30登記及進行抽籤(雅悅)  
協辦機構：開心頻道  
負責職員：譚浩義 先生及張灝延 先生

## 桌上冰壺

日期：9月11日(一)  
9月23日(六)  
時間：下午3:00-4:00  
地點：雅樂  
內容：遊玩桌上冰壺遊戲  
對象：中心會員  
名額：12人/場(共24人)  
費用：全免  
報名方法：9月6日開始報名  
負責職員：李淑芬 姑娘



## 普通話樂園

日期：7月20日-9月28日(逢四)  
時間：上午10:00-11:00  
地點：雅薈  
內容：以普通話教授貝民  
族色彩的民謠或歌曲  
名額：14人  
費用：\$29/堂(共10堂)  
導師：劉麗華 老師  
報名方法：請與負責職員查詢  
負責職員：張灝延 先生

## 足底按摩

日期：9月7、14、21、28日  
(逢四)  
時間：上午9:30-下午5:00  
地點：雅賢  
對象：中心會員  
內容：專業師父按摩足底穴位  
名額：每日9人  
費用：\$95/次  
備註：9月28日(四)上午9:05  
抽籤10月份  
導師：李國明 師傅  
負責職員：譚浩義 先生



## 毛筆班

日期：8月2日-9月27日(逢三)  
時間：下午2:30-4:00  
地點：雅膳  
內容：由專業導師教授毛筆技巧  
名額：12人  
費用：\$12/堂(共11堂)  
導師：孟顯宗 老師  
備註：請向負責職員報名  
(已額滿；如報名需留後備)  
負責職員：張灝延 先生



## 會員迎新會

日期：9月21日(四)  
時間：下午2:30-3:30  
地點：雅悅  
內容：向新會員介紹中心服務和活動，加強對中心的認識  
對象：新會員  
名額：15人  
費用：全免  
報名方法：請向負責職員報名  
負責職員：葉鑫昇 先生



## 手機班 (一)

日期：7月12日-9月13日(三)  
時間：下午1:30-2:30  
地點：雅薈  
內容：由導師教授使用電郵及  
互聯網資訊的基礎知識  
對象：中心會員  
名額：6人  
費用：\$80(10堂)  
報名方法：請向負責職員查詢  
負責職員：李淑芬 姑娘

## 手機班 (二)

日期：7月13日-9月14日(四)  
時間：下午1:30-2:30  
地點：雅薈  
內容：由導師教授使用電郵及  
互聯網資訊的基礎知識  
對象：中心會員  
名額：6人  
費用：\$80(10堂)  
報名方法：請向負責職員查詢  
負責職員：李淑芬 姑娘

## 手機進階班

日期：7月14日-9月15日(五)  
時間：下午1:30-2:30  
地點：雅薈  
內容：由導師教授使用手機應用程式 (要必須先完成基礎課程)  
對象：中心會員  
名額：6人  
費用：\$100(10堂)  
報名方法：請向負責職員登記  
負責職員：李淑芬 姑娘



## 中樂團

日期：7月8日-9月23日(逢六)  
時間：上午11:00-12:15  
地點：雅樂  
內容：由導師教導學員中樂合奏的  
技巧，透過指揮讓學員演奏  
中樂，從中學習欣賞中樂  
對象：中心會員  
費用：\$43/堂  
名額：12人  
報名方法：請向負責職員報名  
負責職員：葉鑫昇 先生



## 二胡研習班

日期：7月8日-9月23日(逢六)  
時間：上午9:30-10:30  
地點：雅樂  
內容：由導師教授學員拉奏二胡的  
技巧，並培養學員的音樂感  
對象：中心會員  
費用：\$50/堂  
名額：12人  
報名方法：請向負責職員報名  
負責職員：葉鑫昇 先生





## 長者跆拳道班

日期：7月6日-9月28日(四)  
時間：上午9:05-10:05  
地點：雅樂  
內容：教授尊師重道精神、伸展運動、基礎動作、套拳、對拆及體能訓練

對象：中心會員  
名額：12人  
費用：\$30/堂

協辦機構：香港實用跆拳道協會  
負責職員：張灝延 先生



## 蓆上普及健體操(一)

日期：7月18日-9月19日(二)  
時間：下午2:15-3:15  
地點：雅樂  
內容：在瑜珈蓆上進行伸展運動，改善腰背痛

對象：中心會員  
名額：15人  
費用：\$23/堂

導師：周少峰 教練  
負責職員：譚浩義 先生



## 蓆上普及健體操(二)

日期：7月20日-9月21日(四)  
時間：上午10:15-11:15  
地點：雅樂  
內容：在瑜珈蓆上進行伸展運動，改善腰背痛

對象：中心會員  
名額：15人  
費用：\$23/堂

導師：周少峰 教練  
負責職員：譚浩義 先生



## 蓆上普及健體操(三)

日期：7月20日-9月21日(四)  
時間：下午1:00-2:00  
地點：雅樂  
內容：在瑜珈蓆上進行伸展運動，改善腰背痛

對象：中心會員  
名額：15人  
費用：\$23/堂

導師：周少峰 教練  
負責職員：譚浩義 先生



## 身心活樂健腦操(一)

日期：7月18日-9月19日(二)  
時間：下午3:15-4:15  
地點：雅樂  
內容：用不同運動小工具鍛鍊身體及腦部

對象：中心會員  
名額：15人  
費用：\$23/堂

導師：周少峰 教練  
負責職員：譚浩義 先生



## 身心活樂健腦操(二)

日期：7月20日-9月21日(四)  
時間：上午11:15-12:15  
地點：雅樂  
內容：用不同運動小工具鍛鍊身體及腦部

對象：中心會員  
名額：15人  
費用：\$23/堂

導師：周少峰 教練  
負責職員：譚浩義 先生



備註：以上運動班組請穿著合適運動服飾及運動鞋

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
				1 十七	2 十八	3 十九
<div style="border: 2px solid orange; border-radius: 15px; padding: 10px; display: inline-block;"> <b>活動地點：(悅)雅悅 (樂)雅樂 (薈)雅薈 (博)雅博 (賢)雅賢 (聚)雅聚 (膳)雅膳 (堂)大堂</b> </div>				09:00 運動無限耆(堂) 10:00 智友醫社(樂) 10:30 男士活動-飛出新一頁(悅) 11:00 國際象棋班(薈) 11:30 飛鏢訓練班(悅) 01:30 手機進階班(薈) 02:30 智友醫社(樂) 03:00 國際象棋同樂日(薈)	09:00 運動無限耆(堂) 09:30 二胡研習班(樂) 10:00 長中爆谷台(悅) 11:00 中樂團(樂) 02:30 鳥語花「園」男士治療小組(薈) 02:30 長中爆谷台(悅)	02:45 長中爆谷台(悅)
4 二十	5 廿一	6 廿二	7 廿三	8 白露	9 廿五	10 廿六
09:00 運動無限耆(堂) 10:00 「薰」「薰」欲睡小組(薈) 10:00 布袋球同樂日(樂) 10:00 長中爆谷台(悅) 02:30 長中爆谷台(悅)	09:00 運動無限耆(堂) 10:00 懷舊金曲班(悅) 10:00 耆義非洲鼓樂團(樂) 02:15 蓆上普及健體操(一)(樂) 03:15 身心活樂健腦操(一)(樂)	09:00 運動無限耆(堂) 10:00 例會(悅/堂) 01:30 手機班(一)(薈) 02:30 毛筆班(膳) 02:15 守護相聚(悅) 02:30 『男』能可貴(樂) 03:00 國際象棋同樂日(薈)	09:00 運動無限耆(堂) 09:05 長者跆拳道班(樂) 09:30 足底按摩(賢) 10:00 普通話樂園(薈) 10:00 粵曲班(悅) 10:15 蓆上普及健體操(二)(樂) 11:15 身心活樂健腦操(二)(樂) 01:00 蓆上普及健體操(三)(樂) 01:30 手機班(二)(薈) 02:30 智友醫社(樂) 02:30 例會(悅) 03:30 中秋節活動-團圓長中秋抽籤(悅)	09:00 運動無限耆(堂) 09:30 壹期壹匯(薈) 10:00 智友醫社(樂) 11:00 國際象棋班(薈) 10:30 男士活動-飛出新一頁(悅) 11:30 飛鏢訓練班(悅) 01:30 手機進階班(薈) 02:30 智友醫社(樂) 02:30 耆英大使大會(悅) 03:00 國際象棋同樂日(薈)	09:00 運動無限耆(堂) 09:30 壹期壹匯(薈) 10:00 長中爆谷台(悅) 09:30 二胡研習班(樂) 11:00 中樂團(樂) 02:30 鳥語花「園」男士治療小組(薈) 03:00 電子遊戲玩玩樂(樂)	02:45 長中爆谷台(悅)
11 廿七	12 廿八	13 廿九	14 三十	15 八月初一	16 初二	17 初三
09:00 運動無限耆(堂) 10:00 「薰」「薰」欲睡小組(薈) 10:00 電子遊戲玩玩樂(樂) 10:00 長中爆谷台(悅) 02:00 (NC) 認知障礙症講座(悅) 03:00 桌上冰壺(樂)	09:00 運動無限耆(堂) 10:00 懷舊金曲班(悅) 10:00 耆義非洲鼓樂團(樂) 02:15 蓆上普及健體操(一)(樂) 03:15 身心活樂健腦操(一)(樂)	09:00 運動無限耆(堂) 10:00 「CHILL 愛你」-認知障礙症工作坊(薈) 01:30 手機班(一)(薈) 02:00 歡樂樂團圓(悅) 03:00 國際象棋同樂日(薈) 02:30 毛筆班(膳)	09:00 血糖檢驗(悅) 09:00 運動無限耆(堂) 09:05 長者跆拳道班(樂) 09:30 足底按摩(賢) 10:00 粵曲班(悅) 10:00 普通話樂園(薈) 10:15 蓆上普及健體操(二)(樂) 11:15 身心活樂健腦操(二)(樂) 01:00 蓆上普及健體操(三)(樂) 01:30 手機班(二)(薈) 02:30 智友醫社(樂)	09:00 運動無限耆(堂) 09:30 飛鏢體驗日(悅) 10:00 智友醫社(樂) 10:00 「CHILL 愛你」-認知障礙症工作坊(薈) 10:30 男士活動-飛出新一頁(悅) 11:00 國際象棋班(薈) 01:30 手機進階班(薈) 02:30 智友醫社(樂) 03:00 (護)關愛長者賀中秋(悅) 03:00 國際象棋同樂日(薈)	09:00 運動無限耆(堂) 09:30 二胡研習班(樂) 11:00 中樂團(樂) 02:30 長中爆谷台(悅)	02:45 長中爆谷台(悅)
18 初四	19 初五	20 初六	21 初七	22 初八	23 初九	24 初十
09:00 運動無限耆(堂) 10:00 「薰」「薰」欲睡小組(薈) 02:00 (護)安全使用藥物講座(悅)	09:00 運動無限耆(堂) 10:00 懷舊金曲班(悅) 10:00 耆義非洲鼓樂團(樂) 02:15 蓆上普及健體操(一)(樂) 02:30 耆義樂聚(薈) 03:15 身心活樂健腦操(一)(樂)	09:00 運動無限耆(堂) 02:30 毛筆班(膳) 03:00 國際象棋同樂日(薈)	09:00 運動無限耆(堂) 09:00 血糖檢驗(悅) 09:05 長者跆拳道班(樂) 09:30 足底按摩(賢) 10:00 粵曲班(悅) 10:00 普通話樂園(薈) 10:15 蓆上普及健體操(二)(樂) 11:15 身心活樂健腦操(二)(樂) 01:00 蓆上普及健體操(三)(樂) 02:30 智友醫社(樂) 02:30 會員迎新會(悅)	09:00 7月至9月份旅行暨生日會-鐵麵遊城 09:00 運動無限耆(堂) 09:30 飛鏢體驗日(悅) 10:00 智友醫社(樂) 10:30 男士活動-飛出新一頁(悅) 11:00 國際象棋(薈) 02:30 智友醫社(樂) 03:00 國際象棋同樂日(薈)	09:00 運動無限耆(堂) 09:30 二胡研習班(樂) 10:00 長中爆谷台(悅) 11:00 中樂團(樂) 03:00 桌上冰壺(悅)	02:45 長中爆谷台(悅)
25 十一	26 十二	27 十三	28 十四	29 十五	30 十六	
09:00 運動無限耆(堂) 10:00 中秋節慶活動-團圓長中秋(第一場)(悅) 02:30 中秋節慶活動-團圓長中秋(第二場)(悅)	09:00 運動無限耆(堂) 10:00 耆義非洲鼓樂團(樂)	09:00 運動無限耆(堂) 10:00 長中爆谷台(悅) 02:00 骨骼與肌肉健康-雅培(悅) 02:30 毛筆班(膳) 03:00 國際象棋同樂日(薈) 04:00 開心迎十月抽籤(悅)	09:00 運動無限耆(堂) 09:05 長者跆拳道班(樂) 09:05 10月份足底按摩抽籤(悅) 09:30 足底按摩(賢) 10:00 普通話樂園(薈) 02:30 智友醫社(樂) 02:30 耆義圓探朵(悅) 18:30 晚間活動-「霖」瓊滿月齊歡「紹」(悅)	09:00 運動無限耆(堂) 10:00 智友醫社(樂) 10:30 男士活動-飛出新一頁(悅) 11:00 (NC) 培訓工作坊(薈) 03:00 國際象棋同樂日(薈)	 <p style="text-align: center; font-weight: bold; font-size: 1.2em;">中秋節</p>	

# 「保良局好幫手(德田)」 「長者社區照顧服務」計劃服務簡介

## 選擇小錦囊：

- 1、從社署及認可服務單位。網頁獲取服務資訊；
- 2、如有需要，可徵詢社工/社署社區照顧服務辦事處意見；
- 3、參觀認可服務單位以獲取有關服務詳細內容及澄清細節；
- 4、與認可服務單位磋商切合個人需要的服務內容及組合；
- 5、若認可服務單位向你建議額外服務及產品，購買前應考慮是否真的需要，並與家人商討，或諮詢社工/社署社區照顧服務辦事處。



## 查詢：

- 1、社署社區照顧服務辦事處(電話：3107 3013)
- 2、長者的負責工作人員
- 3、試驗計劃認可服務單位



本中心保良局好幫手(德田)是其中一間認可服務單位，如有進一步查詢，歡迎與職員陳銘康先生聯絡。

資料來源：社會福利署網頁

備註：申請人必須在「資助長期護理服務中央輪候冊」(中央輪候冊)上輪候資助社區照顧服務及/或院舍照顧服務，並且尚未接受任何院舍照顧服務或資助社區照顧服務。

詳情請參考社會福利署網頁：[www.swd.gov.hk](http://www.swd.gov.hk)

## 『智友醫社同行計劃』

### 計劃內容：

醫管局聯網在轉介合適的長者參與計劃後，會與長者地區中心為長者共同訂定護理方案，並由長者地區中心因應相關長者及其護老者在不同範疇下的需要，安排有關活動和服務，例如：

為長者：

- 提升/改善認知能力
- 改善身體機能
- 提高家居安全知識
- 教授社交技巧
- 增強自理能力
- 提供護理、服藥指示

為護老者：

- 提供壓力管理訓練
- 提供輔導服務
- 教授護理知識
- 組織護老者支援小組

**一般查詢** 社會福利署 地址：香港灣仔皇后大道東 213 號胡忠大廈 8 樓 835 室

電話：2892 5199

傳真：2832 2936

電郵：[ebenq@swd.gov.hk](mailto:ebenq@swd.gov.hk)

辦公時間：星期一至星期五上午 9 時至下午 6 時 (下午 1 時至 2 時及公眾假期休息)

詳情請參考社會福利署網頁：[https://www.swd.gov.hk/dementiacampaign/tc/info\\_5.html](https://www.swd.gov.hk/dementiacampaign/tc/info_5.html)

如對計劃進一步查詢，歡迎與中心職員聯絡

# 認知障礙症

## 簡介

認知障礙症 (Dementia) 是一種腦部退化疾病，它不但影響患者的記憶、判斷和執行力，更會影響患者的情緒和行為。

由於認知障礙症是腦部退化而引起的，症狀一開始時發展緩慢不顯著，故容易被家人忽略，但後來逐漸加劇，並深深影響患者和照顧者。

如果您或親人出現記憶力問題或思考能力變化，請勿忽視，並應立即向醫生查詢，找出病因。通過專業人員的評估，能夠檢測出可治療的狀況，即使症狀顯示可能患有認知障礙症，及早診斷也能使患者從現有治療中獲得最大療效，延緩退化

## 徵狀

不同階段的症狀

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、而且會有情緒、行為及感覺等方面的變化，以下是認知障礙症患者的常見症狀\*：



家人和朋友通常會以為是年紀漸老而出現的正常老化過程而難以察覺

- 失去短期記憶
- 表達或理解抽象事情時感困難，
- 情緒或行為變幻無常
- 學習新事物及跟隨複雜指令感困難
- 判斷力減退
- 基本自理活動仍能應付，但需旁人提醒

隨著病情的進展，患者早期的困難會更加明顯

- 混淆遠期記憶和現實情況記憶
- 偶有詞不達意的情況
- 行為性格轉變，或會容易情緒不穩
- 需別人協助日常自理活動

幾乎完全依賴別人，不能自我照顧

- 記憶缺損，連熟悉的人和事也會忘記
- 身體活動及精神狀況出現衰退
- 未能有效表達及溝通
- 不能處理日常生活
- 需要長期照顧
- 生理時鐘混亂

資料來源：香港老人科醫學會 - 認識認知障礙症

# 動動「腦」友記

數獨是一種數學邏輯遊戲，遊戲由 9×9 個格子組成，玩家需要根據格子提供的數字推理出其他格子的數字。

簡單來說數獨規則有三

1. 在同一九宮格內數字不能重覆；
2. 在打橫一列數字不能重覆；及
3. 在打直一列數字不能重覆。



做運動可以有助預防認知障礙症，多動腦筋多思考會更有幫助！大家不妨試試挑戰以下的遊戲。

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

(答案會在 10 月月訊公佈)





# 快樂小故事



想開心的事，做快樂的人

「我丈夫當時追我追得可勤快了。」燕如笑得一面甜蜜，說：「他一見到我照片就很喜歡我，每天每天的找我。當時，通訊不好，沒有電話，他就不停寫信給我，我倆感情發展很快。一個月後，我們就結婚了，當時我才 23 歲，直到現在，我已經 76 歲，我們還是相處得很好。」

從燕如嘴中說出關於丈夫的內容，都是一句句好話，她說丈夫很尊重她，不會限制她用錢；她說丈夫很和善，也不會和她吵架；她還說丈夫很聰明，大學畢業，讀書一流又勤力。雖然他們曾經也有吵架的時候，但燕如會提醒自己不要總記住別人的壞，當生氣時，就轉念去想想他的好，很快，氣就消了，也就和好了。

其實，燕如說得很對，當我們只聚焦於鬱悶不樂，或者消極的事上，便會不自覺地糾結在問題當中，結果只會讓心情更低落或者更生氣，自己也會沉溺在負面情緒當中，不能自拔。因此，燕如鼓勵各位老友記，「做人要多想想別人的好，也要多想開心的事，這樣生活便會好起來，順順利利的。」



中心會員 丘燕如

## 外傭護老培訓試驗計劃

### 計劃內容：

由社會福利署撥款舉辦，藉著招募正在照顧體弱長者的外傭，以加強外傭照顧體弱長者的技巧，提高長者在社區的生活質素，支援長者「居家安老」。

### 服務對象：

已獲聘而現正或將會照顧長者的外傭（需先獲僱主推薦／允許，其僱主亦需在課程開始前已購買法定要求的僱員補償保險）

若有興趣或想了解更多，歡迎與李育勤先生或羅瑞均姑娘聯絡

## 耆義圓掠朵

日期：9月28日(四)

時間：下午2:30-3:30

活動地點：雅悅

名額：60

內容：與長者義工慶祝中秋佳節

對象：曾參與本年度保良局賣期日優先

報名方法：如感興趣或欲知更多詳情，請與負責職員葉霖傑先生聯繫。

備註：活動涉及體力勞動，請參加者留意身體狀況是否合適。



## 智歷耆境

日期：11月上旬

時間：上午9:00 - 下午5:00

地點：戶外（待定）

名額：50人

對象：曾參與本年度保良局賣期日優先

報名方法：十月義工會內報名

備註：活動涉及體力活動，請參加者留意身體狀況是否合適。



# 耆英大使大會

## 2023年9月

日期：9月8日(五)  
時間：下午2:30-3:30  
地點：雅悅  
內容：宣傳義工及外展活動  
對象：長中先鋒義工  
負責職員：葉霖傑 先生

## 2023年10月

日期：10月6日(五)  
時間：下午2:30-3:30  
地點：雅悅  
內容：宣傳義工及外展活動  
對象：長中先鋒義工  
負責職員：葉霖傑 先生

大家現可以透過右邊 QR Code 以 Whatsapp 聯絡義工隊，如想收到義工隊廣播訊息，記得要在手機上儲存此號碼（61300589）為聯絡人。



## 耆義樂聚

日期：9月19日(二)  
時間：下午2:30-3:30  
地點：雅薈  
內容：主題培訓及活動回顧  
對象：長中先鋒義工  
名額：25人  
負責職員：劉振庭 先生

## 壹期壹匯

日期：9月9日(六)  
時間：上午9:30-10:30  
地點：雅薈  
內容：服務介紹及義工培訓  
對象：2022年後新義工  
名額：8人  
負責職員：許翠瑩 姑娘

## 耆義馬拉松

日期：9月14日(四)  
時間：上午9:05-11:00  
地點：雅膳(接待處)  
名額：20人  
內容：探訪區內有需要長者  
對象：長中先鋒義工

## 交安及外展關顧

日期：9月28日(四)  
時間：上午9:30-10:30  
地點：大堂  
內容：宣揚交通安全意識  
對象：長中先鋒義工  
名額：10人  
負責職員：許翠瑩 姑娘



# 服務質素標準 SQS

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。

## 標準 11：評估服務使用者的需要

服務單位運用有計劃的方法以評估和滿足服務使用者的需要。

### 職員動向



大家好，我是新入職的護士長李姑娘，好開心加入中心這個大家庭，接下來的日子會為老友記們提供一系列的健康活動，大家記得多多支持和參與。閑余時間我喜歡煲下湯，一下音樂，大家得閑見到我都可以和我分享下你的興趣愛好，傾下計，期待每天在中心都見到大家！



各位老友記大家好！我係新入職的保健員李紅雨，大家可以叫我“紅姑娘”呀！好開心加入保良局劉陳小寶長者地區中心呢個大家庭。有機會服務大家係我的福氣♥！請大家多多支持我的工作和活動！謝謝！祝福大家♥喜樂平安！

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

## 動動「腦」友記

### 8 月答案

# ★ 續會通知 ★

凡於 2022 年 10 月入會之會員，請於 2023 年 10 月 31 日前到本中心辦理續會手續，並繳交年費 21 元（金咭）/ 50 元（銀咭）。

續會時間	
星期一至六	上午 9:00 至下午 5:00

## 溫馨提示

如您的個人資料有更改，請儘快致電中心通知中心職員



# 社區飯堂服務計劃

9 月賣飯日子：9 月 20 日（星期三）  
 時間：上午 9：00-9：30（飯堂會）  
 上午 9：30（抽籤）

膳食類別		時間	對象及收費 有需要人士
早餐	上午 8:10		\$4 
	上午 8:25		
	上午 8:40		
午餐	上午 11:40		\$12 
	下午 12:05		
	下午 12:30		
晚餐	下午 4:45		\$12
	下午 5:10		
	下午 5:35		

## 樂悠咭換領時間



	出生年份
2023 年 1 月 1 日至 2 月 28 日	1948-1949 年
2023 年 3 月 1 日至 4 月 30 日	1946-1947 年
2023 年 5 月 1 日至 6 月 30 日	1943-1945 年
2023 年 7 月 1 日至 8 月 31 日	1939-1942 年
2023 年 9 月 1 日至 10 月 31 日	1938 年前

時間 / 星期	一	二	三	四	五	六	日
上午 7:30 - 上午 9:00（德欣樓地下）	★	★	★	★	★	★	
上午 9:00 - 下午 2:00（大樓 1 樓）	☺	☺	☺	☺	☺	☺	
下午 2:00 - 下午 5:00（大樓 1 樓）	☺	☺	☺	☺	☺	☺	★
下午 5:00 - 下午 6:30（德欣樓地下）	★	★	★	★	★	★	
下午 6:30 - 晚上 9:00（德欣樓地下）		★		★			

★ 延長服務時間 ☺ 正常服務時間 公眾假期休息（除星期日外）



# 暴風雨訊號下中心服務安排



	中心服務	戶內活動	戶外活動
1 號風球/黃雨	✓	✓	✓
3 號風球/紅雨	✓	✓	✗
8 號風球/黑雨	✗	✗	✗

請會員留意在颱風及暴雨訊號下中心之開放及活動安排，詳情請閱有關之通告。



大家可以使用  
二維碼(QR CODE)  
進入本中心網頁

劉陳小寶長者地區中心

## 快樂小聚

日期：逢星期二下午

時間：3:00-4:00 (兩組)

內容：與職員暢談中心/個人之意見

備註：每組最多 8 人 (每組為半小時)

## 2023 年 10 月份例會時間表

日期：2023 年 10 月 4 日 (三) 上午 10:00

2023 年 10 月 5 日 (四) 下午 2:30

地點：雅悅

如不能參與實體例會，可按需要  
致電中心預約當日以 ZOOM 例會。



督印人員：	陳翬然 營運經理 張翠韻 副經理
編輯人員：	吳雪儀 姑娘
日期：	2023 年 9 月



保良局  
PO LEUNG KUK

郵票

回郵地址：

保良局劉陳小寶長者地區中心  
九龍藍田德田邨碧雲道 223 號

藍田社區綜合大樓一樓

耆英智多星熱線：2177 6166

傳 真：2177 6121

耆英網絡通：plkdecc.hk