

# 保良局劉陳小寶長者地區中心

## 2025 年 9 月

## 認知障礙症



國際認知障礙症協會將每年九月訂立為世界認知障礙症月，旨在提高大眾對認知障礙症的認識和關注，而每年的九月二十一日則為認知障礙症日。

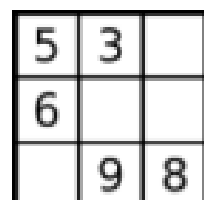
認知障礙症是由於大腦細胞受損而導致的症狀，而現時認知障礙症患者的人數正每年增加，認識和預防變得刻不容緩。而症狀可能於早 15-20 年就開始出現，所以長者經常發生的「無記性」、「鎖匙忘記在哪」、「煮食忘記熄火」等情況，可能已經是身體發出的警號，提醒大家多加留意。

預防方法有很多種，不少研究指出，若每周進行不少於一至兩次的認知刺激活動（包括玩遊戲、手工藝、社交活動、閱讀或使用電腦），同樣能夠顯著地減低患有輕度認知障礙的風險。以下，會為大家介紹其中一種認知訓練活動 — 桌上遊戲。

桌上遊戲，可以讓長者寓遊戲於健康，不但可以放鬆身心，而且能夠進行認知訓練，桌上遊戲五花八門，以下為大家介紹三類不同的桌上遊戲，一人或者多人遊玩都可：

### 1. 數獨

數獨是一種數字邏輯遊戲，遊戲由 9×9 個格子組成，長者需要根據格子提供的數字推理出其他格子的數字。數獨可以訓練邏輯思維能力，雖然玩法簡單，卻千變萬化



### 2. 魔力橋數字牌

魔力橋數字牌是一種適合 2 至 4 人的桌上遊戲，長者需依規則將手上的牌組出牌，直至所有的手牌打光，除了要留意自己的手牌，亦要同時留意枱上別人已出過的牌組



### 3. 有口難言

有口難言是適合多人的遊戲，運用語言或身體動作，使長者猜中圖卡答案。除了抽象思維訓練，亦可增加與人溝通技巧



桌上遊戲是一個充滿歡樂又能健腦的活動。長者若能在日常生活中加入适合自己年齡、興趣、認知能力及體能活動量的遊戲，自然能保持頭腦活躍。

# 特別推介

## 團團圓圓 · 嫦娥奔月

日期：9月29日(一)  
時間：上午10:00 – 11:00 (第一場) 及  
下午2:30 – 3:30 (第二場)  
地點：雅悅  
內容：精彩遊戲，慶祝中秋節  
對象：中心金卡及銀卡會員  
名額：160人(每場80人)  
費用：\$25  
報名方法：9月6日(六)上午10:00開始購票  
負責職員：蕭婷 姑娘、黎天衛 先生



## 25 年開心頻道-開心迎十月

日期：10月2日(四)  
時間：下午2:30 – 4:00  
內容：精彩遊戲、以歌會友(費用全免)  
對象：中心金卡會員(未曾參加8月份開心頻道活動)  
名額：60人(抽籤名額)、20人(開心頻道預留名額)  
協辦機構：開心頻道  
報名方法：9月3日(三)例會後登記，9月19日(五)下午5時截止登記，  
抽籤結果會於9月22日(一)上午10時後公佈  
備註：中籤者需準時於下午2:20集合，逾時名額會給予後備  
負責職員：蕭婷 姑娘、譚浩義 先生、溫芷蕎 姑娘

### 芭蕾舞班：銀髮芭蕾

日期：10月27日至12月1日(逢一)  
時間：上午10:00 – 11:00  
地點：雅樂  
內容：由專業芭蕾舞導師教授芭蕾舞，  
可改善姿勢、柔軟度和平衡力。  
對象：中心金卡及銀卡會員  
名額：12人  
費用：\$365(6堂)  
協辦機構：香港芭蕾舞團  
報名方法：請向負責職員報名  
負責職員：鄭婉寧 姑娘

### 晚間活動 – 「李」我齊迎「銘」月夜

日期：9月25日(四)  
時間：下午6:30 – 8:00  
地點：雅悅  
對象：中心金卡及銀卡會員  
內容：精彩遊戲與你歡度一晚  
名額：80人  
費用：\$10  
報名方法：9月3日(三)例會後開始購票  
負責職員：陳銘康 先生、李綺蘭 姑娘



## 蕎裝日本人

日期：9月15日(一)  
時間：上午10:00-11:00  
地點：雅膳  
對象：中心金卡及銀卡會員  
內容：認識基礎日文生字、文法及文化  
名額：10人  
費用：\$10  
報名方法：於9月3日(三)例會後報名  
負責職員：溫芷蕎 姑娘

## 點唱我金曲(十五)

日期：9月27日(六)  
時間：上午10:00-11:30  
地點：雅悅  
對象：中心金卡及銀卡會員  
內容：由義工(黃生)帶領及伴奏歌唱  
名額：80人  
費用：全免  
報名方法：9月4日(四)例會後派票  
(需親身取票)  
負責職員：蕭婷 姑娘



## 布袋球研習社

日期：9月8(一)，13(六)，22(一)  
時間：下午3:00-4:00 (8/9, 13/9)  
上午10:00-11:00 (22/9)  
地點：雅樂  
內容：認識及學習布袋球  
對象：中心金卡及銀卡會員  
名額：12人  
費用：全免  
報名方法：於9月3日(三)例會後報名  
負責職員：李浩賢 先生

## 健康檢查 9 月

日期：9月15日(一)  
時間：上午10:00-11:30  
地點：雅樂  
內容：定期測量及記錄身高、體重、血壓、脈搏、血含氧、體溫。加強關注自身健康狀況，建立管理健康的良好習慣。  
名額：20人(免費)  
對象：中心金卡及銀卡會員  
報名方法：請向負責職員報名，  
未參加過的會員優先  
負責職員：李紅雨 姑娘



## 活力強肌運動帶操-雅培

日期：9月17日(三)  
時間：下午2:30-4:00  
地點：雅樂  
內容：通過做簡單運動帶操，幫助強健肌肉及增強體力。  
對象：中心金卡及銀卡會員  
名額：20人(免費)  
報名方法：於9月3日(三)例會後報名，  
9月10日(三)上午10點公佈結果  
負責職員：李紅雨 姑娘  
備註：運動後售賣雅培加營養奶粉，  
如需購買奶粉請於例會後登記



## 「棋」實有你份- 棋藝及桌上遊戲小組

日期：9月18(四)及27日(六)  
時間：上午10:00-12:00  
地點：雅薈  
內容：介紹不同棋藝，如圍棋、國際象棋及其他桌上遊戲並讓參加者一嘗當中樂趣，同時歡迎會員以義工身份協助每次活動。  
對象：中心金卡及銀卡會員  
名額：每場15人  
報名方法：請向負責職員報名  
負責職員：李浩賢 先生



## 聲波震動儀-簡介會

- 日期：9月10日(三)  
時間：下午2:30 - 3:30  
地點：雅悅  
內容：介紹聲波震動儀--採用先進的垂直的聲波震動系統，使肌肉和骨骼產生共振，有效促進鍛煉肌肉及骨質代謝，達到預防，甚至改善骨質疏鬆目的。  
簡介會後抽5名參加者，每人免費體驗聲波震動儀5分鐘。
- 對象：中心金卡及銀卡會員。  
名額：80人(免費)  
報名方法：於9月3日(三)例會後報名  
負責職員：李紅雨 姑娘、鄭梓斌 先生  
備註：體驗者需要簽署健康聲明書  
不適宜使用震動儀的人士：「嚴重骨質疏鬆者」  
「更換關節、骨骼曾經接受金屬接駁手術者」「心臟安裝起搏器者」「孕婦」



## 聲波震動儀(9月)

- 日期：9月15日 - 30日(逢星期一、三、五)  
時間：上午9:45 - 11:45  
下午2:30 - 4:30  
地點：大堂  
內容：使用聲波震動儀的好處：鍛煉平衡力、增強肌肉力量、加強血液循環、減低跌倒及骨折風險改善骨質疏鬆問題、減輕肌肉及關節疼痛問題
- 對象：中心金卡/銀卡會員  
名額：每節8人  
費用：每次\$5元，每次10分鐘  
報名方法：如欲報名，請向負責職員查詢  
負責職員：李紅雨 姑娘、鄭梓斌 先生  
備註：參加者需要簽署健康聲明書，符合條件方可獲安排  
不適宜使用震動儀的人士：「嚴重骨質疏鬆者」  
「更換關節、骨骼曾經接受金屬接駁手術者」「心臟安裝起搏器者」「孕婦」



## 甘曲閃閃唱不停

- 日期：10月11日(六)  
時間：下午1:30 - 4:30  
地點：雅悅/ 大堂  
內容：勁歌熱舞及經典時代曲表演
- 對象：中心金卡會員  
名額：125人(85人(雅悅現場)及40人(雅樂轉播區))  
協辦機構：甘詠潮歌班同學會  
報名方法：於9月29日(一)下午5:00前向負責職員報名；  
10月3日(五)上午10:00公佈抽籤結果  
負責職員：王雅婷 姑娘、溫芷蕎 姑娘、李浩賢 先生、李紅雨 姑娘



## 電子遊戲玩玩樂

日期：9月22日(一)  
時間：上午10:00-11:00  
地點：雅薈  
內容：讓參加者一嘗電子遊戲的樂趣  
對象：中心金卡及銀卡會員  
名額：每場12人  
費用：全免  
報名方法：請向負責職員報名  
負責職員：溫芷蕎 姑娘、鄭梓斌 先生



## 飛鏢體驗日

日期：9月19及26日(五)  
時間：上午9:30-10:30  
地點：雅悅  
內容：讓參加者感受飛鏢的樂趣  
對象：中心金卡及銀卡會員  
名額：8人  
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



## 男士活動

### 男士活動-「男」能可貴

日期：9月3日(三)  
時間：下午3:15-4:15  
地點：雅悅  
對象：中心金卡及銀卡會員  
內容：提供男士會員相關資訊，  
介紹男士會員優先活動  
名額：60人  
報名方法：請與負責職員報名  
負責職員：黎天衛 先生

### 男士驛站(9月)

日期：9月4日(四)  
時間：下午2:00-4:00  
集合地點：本中心  
內容：與男會員一齊放鬆，  
玩下活動傾下計！  
對象：中心金卡及銀卡男會員  
名額：10人  
費用：全免  
報名方法：請與負責職員報名  
負責職員：黎天衛 先生

### 男士活動-飛出新一頁

日期：9月12、19及26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：中心金卡及銀卡男會員  
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



# 護老者及被護者活動

護老者是指正持續地為長者提供照顧或支援的非受薪人士，一般為被照顧長者的家庭成員，如伴侶、子女、其他親友等。如有需要可登記成為中心護老者。

## (護) 守護相聚

日期：9月3日(三)  
時間：下午 2:15 - 3:15  
地點：雅悅  
內容：分享長者及護老者資訊  
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：王雅婷 姑娘



## (護) 認知障礙症-生活之道講座

日期：9月29日(一)  
時間：下午 2:00 - 3:00  
地點：雅樂  
內容：認識認知障礙症，了解與認知障礙症患者相處之道  
對象：護老者及被護者  
名額：60 人  
報名方法：守護相聚期間派票  
負責職員：王雅婷 姑娘

# 極有需要護老者活動

極有需要護老者是在照顧體弱長者時面對沉重照顧壓力，或欠缺足夠社區支援的護老者。如有需要可登記成為中心極有需要的護老者。

## (NC) 9 月工作坊

日期：9月15日(一)  
時間：下午 2:30 - 3:30  
地點：雅樂  
內容：護老資訊，放鬆解壓  
對象：極有需要護老者及被護者  
名額：人  
費用：全免  
報名方法：請向負責職員報名  
負責職員：蕭婷 姑娘

## (NC) 認知障礙症溝通講座

日期：9月22日(一)  
時間：下午 2:00 - 3:00  
地點：雅悅  
內容：講解與認知障礙症患者的溝通技巧  
對象：極有需要護老者及被護者  
名額：80 人(費用全免)  
合辦機構：衛生署  
報名方法：不需報名，可自行出席講座  
負責職員：蕭婷 姑娘

## 「蕭」閒藝術(七)-小碎花

日期：9月10日(三)  
時間：上午 10:00 - 12:00  
地點：雅薈  
內容：由 NC 藝術師教導中心會員製作扭扭花束  
對象：中心會員  
名額：6 位  
報名方法：9月3日(三)例會後登記，9月5日(五)下午5時截止登記，抽籤結果會於9月6日(六)上午12時後公佈  
負責職員：蕭婷 姑娘



# 恆常班組

## 中樂團

日期：7月5日－9月27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：中心金卡會員  
費用：\$47/堂  
名額：12人  
報名方法：請向負責職員報名  
負責職員：黎天衛 先生



## 「二胡」研習班

日期：7月5日－9月27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：中心金卡會員  
費用：\$54/堂 (可先試堂)  
名額：11人  
報名方法：請向負責職員報名  
負責職員：黎天衛 先生



## 懷舊金曲班(一)

日期：7月8日－9月30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：中心金卡會員  
名額：35人(已額滿)  
費用：\$150(共10堂)  
導師：黃慕清 導師  
報名方法：請向負責職員報名  
負責職員：鄭梓斌 先生



## 懷舊金曲班(二)

日期：7月8日－9月30日(逢二)  
時間：下午2:15－4:15  
地點：雅悅  
內容：由資深導師教唱粵語懷舊曲  
對象：中心金卡會員  
名額：35人(已額滿)  
費用：\$150(共10堂)  
導師：黃慕清 導師  
報名方法：請向負責職員報名  
負責職員：鄭梓斌 先生



## 普通話樂園

日期：7月3日－9月18日(逢四)  
時間：上午10:00－11:00  
地點：雅膳  
內容：以普通話教授具民族色彩的民謠或歌曲  
名額：14人  
費用：\$29/堂  
導師：劉麗華 老師  
報名方法：請與負責職員報名  
負責職員：鄭婉寧 姑娘

## 粵曲班

日期：7月10日－9月11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：中心金卡會員  
名額：20人(已額滿)  
費用：\$150(共10堂)  
導師：張秀蘭 導師  
報名方法：如有興趣參加，請向負責職員查詢  
負責職員：李浩賢 先生



# 恆常班組

## 毛筆班

日期：7月2日－9月17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  
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：鄭婉寧 姑娘

## 血糖檢測

日期：9月11日(四)及18日(四)  
時間：上午9:00－9:30  
地點：雅悅  
內容：定時測量血糖，瞭解自己的健康情況  
對象：中心金卡及銀卡會員  
名額：30人  
費用：\$20  
報名方法：請向負責職員報名  
負責職員：李紅雨 姑娘  
備註：檢測前建議至少空腹兩小時



## 手機基礎班（一）

日期：7月9日－9月10日(逢三)  
時間：下午1:30－2:30  
地點：雅薈  
內容：學習在 Android 安卓系統手機上連接 WIFI、地圖、相機應用、九巴程式、Whatsapp 使用等基礎知識  
對象：中心金卡會員  
名額：6人  
費用：\$80(10堂)  
報名方法：如有興趣參加，請向負責職員查詢  
負責職員：李浩賢 先生



## 手機基礎班（二）

日期：7月11日－9月12日(逢五)  
時間：下午1:30－2:30  
地點：雅薈  
內容：學習在 Android 安卓系統手機上連接 WIFI、地圖、相機應用、九巴程式、Whatsapp 使用等基礎知識  
對象：中心金卡會員  
名額：6人  
費用：\$80(10堂)  
報名方法：如有興趣參加，請向負責職員查詢  
負責職員：李浩賢 先生



## 手機 Apps 應用班

日期：7月10日－9月11日(逢四)  
時間：下午1:30－2:30  
地點：雅薈  
內容：學習在 Android 安卓系統手機上使用 HAGO (預約睇醫生)、Keep (日記本)、Facebook (社交網站)。  
對象：中心金卡會員  
名額：6人  
費用：\$100(10堂)  
報名方法：如有興趣參加，請向負責職員查詢  
負責職員：李浩賢 先生

## 足底按摩

日期：9月4, 11, 18, 25日(逢四)  
10月2, 9, 16, 23, 30日(逢四)  
時間：上午9:30－下午5:00  
地點：雅賢  
對象：中心金卡會員  
內容：專業師父按摩足底穴位  
名額：每日9人  
費用：\$95/次  
報名方法：9月25日(四)上午9:05抽籤10月份  
導師：李國明 師傅  
負責職員：鄭梓斌 先生



# 運動班組

## 長者跆拳道班

日期：7月3日－9月25日(逢四)  
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：中心金卡會員  
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：溫芷蕎 姑娘



## 坐無虛「蓆」運動班 (一)

日期：7月8日－9月23日(逢二)  
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：中心金卡會員  
名額：15人(已額滿，如報名需留後備)  
費用：\$25/堂  
導師：周少峰 教練  
負責職員：譚浩義 先生



## 坐無虛「蓆」運動班 (二)

日期：7月10日－9月25日(逢四)  
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：中心金卡會員  
名額：15人(已額滿，如報名需留後備)  
費用：\$25/堂  
導師：周少峰 教練  
負責職員：譚浩義 先生



## 坐無虛「蓆」運動班 (三)

日期：7月10日－9月25日(逢四)  
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：中心金卡會員  
名額：15人(已額滿，如報名需留後備)  
費用：\$25/堂  
導師：周少峰 教練  
負責職員：譚浩義 先生



## 健腦運動有「椅」靠 (一)

日期：7月8日－9月23日(逢二)  
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：中心金卡會員  
名額：15人(現正熱烈招收新學員)  
費用：\$25/堂  
導師：周少峰 教練  
負責職員：譚浩義 先生



## 健腦運動有「椅」靠 (二)

日期：7月10日－9月25日(逢四)  
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：中心金卡會員  
名額：15人(已額滿，如報名需留後備)  
費用：\$25/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

| 保良局劉陳小寶長者地區中心  |                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                            | 【每月班 / 組 / 活動時間表】                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                       | 二〇二五年九月份                                                                                                                              |  |
|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 星期日            | 星期一                                                                                                                                                                             | 星期二                                                                                                                                                                      | 星期三                                                                                                                                                        | 星期四                                                                                                                                                                                                                                                                  | 星期五                                                                                                                                   | 星期六                                                                                                                                   |  |
|                | 1<br>初十                                                                                                                                                                         | 2<br>十一                                                                                                                                                                  | 3<br>十二                                                                                                                                                    | 4<br>十三                                                                                                                                                                                                                                                              | 5<br>十四                                                                                                                               | 6<br>十五                                                                                                                               |  |
|                | 09:00 運動無限耆(堂)<br>10:00 長中爆谷台(悅)                                                                                                                                                | 09:00 運動無限耆(堂)<br>10:00 耆義非洲鼓樂團(樂)<br>10:00 懷舊金曲班(一)(悅)<br>02:15 坐無虛「蓆」運動班(一)(樂)<br>02:30 懷舊金曲班(二)(悅)<br>03:15 健腦運動有「椅」靠(一)(樂)                                           | 09:00 運動無限耆(堂)<br>10:00 例會(悅/樂)<br>01:30 手機基礎班(一)(耆)<br>02:15 (護)守護相聚(悅)<br>02:30 毛筆班(膳)<br>03:15 「男」能可貴(悅)<br><br>例會後:<br>購票: 晚間活動 –<br>「李」我齊迎「銘」月夜       | 09:00 運動無限耆(堂)/ 智友醫社(耆)<br>09:05 長者跆拳道班(樂)<br>09:30 足底按摩(賢)<br>10:00 普通話樂園(膳)/ 粵曲班(悅)<br>10:15 坐無虛「蓆」運動班(二)(樂)<br>11:15 健腦運動有「椅」靠(二)(樂)<br>01:00 坐無虛「蓆」運動班(三)(樂)<br>01:30 手機 Apps 應用班(耆)<br>02:00 智友醫社(樂)<br>02:00 男士驛站<br>02:30 例會(悅)<br><br>例會後: 派票:點唱我金曲(十五)      | 09:00 運動無限耆(堂)<br>09:30 智友醫社(樂)<br>01:30 手機基礎班(二)(耆)<br>02:00 智友醫社(樂)<br>02:30 耆英大使大會(悅)                                              | 09:00 運動無限耆(堂)<br>09:30 二胡研習班(樂)<br>11:00 中樂團(樂)<br><br>10:00 購票: 團團圓圓·嫦娥奔月<br>12:00 「薑」間藝術(七) –<br>小碎花公佈抽籤結果                         |  |
| 7 十六           | 8<br>十七                                                                                                                                                                         | 9<br>十八                                                                                                                                                                  | 10<br>十九                                                                                                                                                   | 11<br>二十                                                                                                                                                                                                                                                             | 12<br>廿一                                                                                                                              | 13<br>廿二                                                                                                                              |  |
| 02:45 長中爆谷台(悅) | 09:00 運動無限耆(堂)<br>11:00 共里一起-聲頻治療工作坊(樂)<br>03:00 布袋球研習社(樂)                                                                                                                      | 09:00 運動無限耆(堂)<br>10:00 耆義非洲鼓樂團(樂)<br>10:00 懷舊金曲班(一)(悅)<br>02:15 坐無虛「蓆」運動班(一)(樂)<br>02:30 懷舊金曲班(二)(悅)<br>02:30 壹期壹匯 2025(耆)<br>03:15 健腦運動有「椅」靠(一)(樂)                     | 09:00 運動無限耆(堂)<br>10:00 「薑」間藝術-小碎花(耆)<br>01:30 手機基礎班(一)(耆)<br>02:30 毛筆班(膳)<br>02:30 聲波震動儀-簡介會(悅)<br><br>10:00 活力強肌運動帶操-<br>雅培公佈抽籤結果<br>03:00 廿曲閃閃唱不停公佈抽籤結果 | 09:00 運動無限耆(堂)/血糖檢驗(悅)<br>09:00 智友醫社(耆)<br>09:05 長者跆拳道班(樂)<br>09:30 啡同小可(堂)<br>09:30 足底按摩(賢)<br>10:00 普通話樂園(膳)/ 粵曲班(悅)<br>10:15 坐無虛「蓆」運動班(二)(樂)<br>11:15 健腦運動有「椅」靠(二)(樂)<br>01:00 坐無虛「蓆」運動班(三)(樂)<br>01:30 手機 Apps 應用班(耆)<br>02:00 智友醫社(樂)<br>02:30 耆義樂聚(耆)/啡同小可(堂)  | 09:00 運動無限耆(堂)<br>09:30 智友醫社(樂)<br>10:30 男士活動-飛出新一頁(悅)<br>01:30 手機基礎班(二)(耆)<br>02:00 智友醫社(樂)                                          | 09:00 運動無限耆(堂)<br>09:30 二胡研習班(樂)<br>11:00 中樂團(樂)<br>03:00 布袋球研習社(樂)                                                                   |  |
| 14 廿三          | 15<br>廿四                                                                                                                                                                        | 16<br>廿五                                                                                                                                                                 | 17<br>廿六                                                                                                                                                   | 18<br>廿七                                                                                                                                                                                                                                                             | 19<br>廿八                                                                                                                              | 20<br>廿九                                                                                                                              |  |
| 02:45 長中爆谷台(悅) | 09:00 運動無限耆(堂)<br>09:45 聲波震動儀(9月)(堂)<br>10:00 蕎裝日本人(膳)<br>10:00 健康檢查 9月(樂)<br>02:30 (NC) 9月工作坊(樂)<br>02:30 聲波震動儀(9月)(堂)                                                         | 09:00 運動無限耆(堂)<br>10:00 耆義非洲鼓樂團(樂)<br>10:00 懷舊金曲班(一)(悅)<br>02:15 坐無虛「蓆」運動班(一)(樂)<br>02:30 懷舊金曲班(二)(悅)<br>03:15 健腦運動有「椅」靠(一)(樂)                                           | 09:00 運動無限耆(堂)<br>02:30 活力強肌運動帶操-雅培(樂)<br>02:30 毛筆班(膳)<br>02:30 聲波震動儀(9月)(堂)<br>03:15 雅培加營素奶粉售賣(樂)                                                         | 09:00 運動無限耆(堂)<br>09:00 飯堂會(悅)<br>09:00 血糖檢驗(耆)<br>09:05 長者跆拳道班(樂)<br>09:05 耆義馬拉松探訪(膳)<br>09:30 買飯抽籤(悅)/ 足底按摩(賢)<br>10:00 普通話樂園(膳)<br>10:00 「棋」實有你份(耆)<br>10:15 坐無虛「蓆」運動班(二)(樂)<br>11:15 健腦運動有「椅」靠(二)(樂)<br>01:00 坐無虛「蓆」運動班(三)(樂)<br>02:00 智友醫社(樂)<br>02:30 長中爆谷台(悅) | 09:00 運動無限耆(堂)<br>09:45 聲波震動儀(9月)(堂)<br>09:30 智友醫社(樂)<br>09:30 飛鏢體驗日(悅)<br>10:30 男士活動-飛出新一頁(悅)<br>02:00 智友醫社(樂)<br>02:30 聲波震動儀(9月)(堂) | 09:00 運動無限耆(堂)<br>09:30 二胡研習班(樂)<br>11:00 中樂團(樂)<br>02:30 長中爆谷台(悅)                                                                    |  |
| 21 三十          | 22<br>初一                                                                                                                                                                        | 23<br>初二                                                                                                                                                                 | 24<br>初三                                                                                                                                                   | 25<br>初四                                                                                                                                                                                                                                                             | 26<br>初五                                                                                                                              | 27<br>初六                                                                                                                              |  |
| 02:45 長中爆谷台(悅) | 09:00 運動無限耆(堂)<br>09:45 聲波震動儀(9月)(堂)<br>10:00 電子遊戲玩玩樂(耆)<br>10:00 長中爆谷台(悅)<br>10:00 布袋球研習社(樂)<br>02:00 認知障礙症溝通講座(悅)<br>02:30 聲波震動儀(9月)(堂)<br><br>10:00 公佈抽籤結果:<br>25年開心頻道-開心迎十月 | 09:00 運動無限耆(堂)<br>10:00 耆義非洲鼓樂團(樂)<br>10:00 懷舊金曲班(一)(悅)<br>01:00 懷舊金曲班(二)(悅)<br>02:15 坐無虛「蓆」運動班(一)(樂)<br>03:15 健腦運動有「椅」靠(一)(樂)                                           | 09:00 運動無限耆(堂)<br>09:45 聲波震動儀(9月)(堂)<br>10:00 長中爆谷台(悅)<br>02:30 毛筆班(補堂)(膳)<br>02:30 長中爆谷台(悅)<br>02:30 聲波震動儀(9月)(堂)                                         | 09:00 運動無限耆(堂)<br>09:05 長者跆拳道班(樂)<br>09:30 足底按摩(賢)<br>09:30 交通安全大使(悅)<br>10:00 粵曲班(補堂)(悅)<br>10:15 坐無虛「蓆」運動班(二)(樂)<br>11:15 健腦運動有「椅」靠(二)(樂)<br>01:00 坐無虛「蓆」運動班(三)(樂)<br>02:00 智友醫社(樂)<br>02:30 智友醫社照顧者支援(悅)<br>06:30 晚間活動 –<br>「李」我齊迎「銘」月夜(悅)<br><br>09:05 足底按摩抽籤    | 09:00 運動無限耆(堂)<br>09:30 智友醫社(樂)<br>09:30 飛鏢體驗日(悅)<br>09:45 聲波震動儀(9月)(堂)<br>10:30 男士活動-飛出新一頁(悅)<br>02:00 智友醫社(樂)<br>02:30 聲波震動儀(9月)(堂) | 09:00 運動無限耆(堂)<br>09:30 二胡研習班(樂)<br>10:00 「棋」實有你份(耆)<br>10:00 點唱我金曲(十五)(悅)<br>11:00 中樂團(樂)<br>02:00 共里一起-聲頻治療工作坊(樂)<br>02:30 長中爆谷台(悅) |  |
| 28 初七          | 29<br>初八                                                                                                                                                                        | 30<br>初九                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                       |                                                                                                                                       |  |
| 02:45 長中爆谷台(悅) | 09:00 運動無限耆(堂)<br>09:45 聲波震動儀(9月)(堂)<br>10:00 團團圓圓·嫦娥奔月(一)(悅)<br>02:00 (NC) 認知障礙症溝通講座(樂)<br>02:30 團團圓圓·嫦娥奔月(二)(悅)<br>02:30 聲波震動儀(9月)(堂)                                         | 09:00 運動無限耆(堂)<br>09:30 啡同小可(堂)<br>10:00 耆義非洲鼓樂團(樂)<br>10:00 懷舊金曲班(一)(補堂)(悅)<br>02:15 坐無虛「蓆」運動班(一)(樂)<br>02:30 懷舊金曲班(二)(補堂)(悅)<br>02:30 啡同小可(堂)<br>03:15 健腦運動有「椅」靠(一)(樂) | <div>活動地點：(悅)雅悅 (樂)雅樂 (耆)雅耆 (博)雅博<br/>(賢)雅賢 (聚)雅聚 (膳)雅膳 (堂)大堂</div>                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                       |                                                                                                                                       |  |
|                |                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                       |                                                                                                                                       |  |

## 「保良局好幫手(德田)」

### 「長者社區照顧服務券計劃」服務簡介

#### 計劃特點：

「錢跟人走」：長者可按個人需要，使用社區券選擇合適的社區照顧服務。

「能者多付」：長者及同住家人負擔能力越低，政府的資助越多。

多元化的服務選擇：長者可於一個曆月，向不多於 2 間認可服務單位，選擇社區券面值內的服務項目及服務組合。

#### 參加長者資格：

在「安老服務統一評估機制」下獲評定及建議為適合社區照顧服務或院舍照顧服務，並正在資助長期護理服務中央輪候冊(中央輪候冊) 輪候資助社區照顧服務及/或院舍照顧服務，而尚未接受任何院舍照顧服務或資助社區照顧服務的長者。

#### 服務範圍：

與現時的資助長者日間護理中心及改善家居及社區照顧服務相若。服務內容包括復康運動、護理服務、個人照顧、家居服務、護送服務、膳食服務、到戶看顧、到戶照顧者培訓及家居環境安全評估及改善建議。另外，部份認可服務單位亦提供住宿暫託服務、言語治療服務、軟餐(附加於日間中心服務/膳食服務)及租借輔助科技產品。

#### 申請方法：

社署會向在中央輪候冊上的合資格長者發出邀請信，邀請他們參與計劃。合資格的長者可於社署網頁下載申請表格或透過「長者服務券資訊系統」遞交申請。長者服務券資訊系統 <https://vise.swd.gov.hk>



資料來源：社會福利署網頁

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，歡迎與社工陳銘康先生聯絡。

## 『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：[ebeng@swd.gov.hk](mailto:ebeng@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

# 推行「智方便」版本電子長者咭

為優化計劃並配合政府推行電子化公共服務，社會福利署已於 2025 年 3 月 4 日，透過數字政策辦公室的「智方便」和「認證易」平台推出電子長者咭。長者咭新申請人及現有持咭人均可透過「智方便」流動應用程式加入「智方便」版本電子長者咭，無須額外費用。此外，以往所發行的實體及電子長者咭仍然有效。

如申請人或持咭人尚未持有「智方便」帳戶，請先下載「智方便」流動應用程式並登記帳戶，詳情請瀏覽「[智方便](#)」網站。如有進一步查詢，可致電「智方便」熱線 182 123 或長者咭辦事處熱線 3583 2959。

**全新 New 智方便 iAM Smart version of 電子長者咭 Electronic Senior Citizen Card 現已登場 Now Available**

以往所發行的實體及電子長者咭仍然**有效**  
All previously issued physical and electronic Senior Citizen Card remain **valid**

**長者咭新申請人及現有持咭人**  
可透過 **智方便 iAM Smart** 獲發電子長者咭  
New applicants of Senior Citizen Card and existing card holders can obtain the Electronic Senior Citizen Card via "iAM Smart"

「長者咭計劃」網站  
"Senior Citizen Card Scheme" Website

立即下載「智方便」  
Download "iAM Smart"



查詢電話 Enquiry **3583 2959**



查詢電話 Enquiry **182 123**



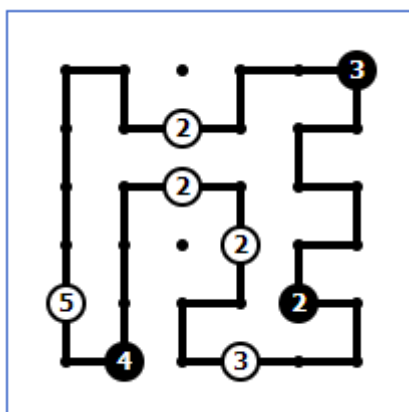
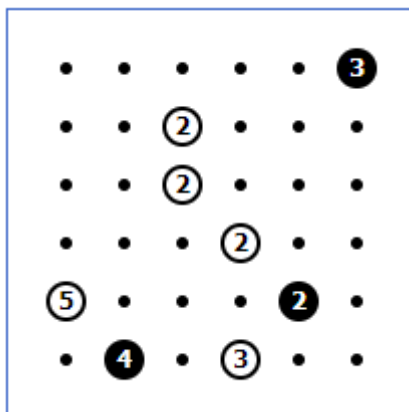
# 動動「腦」友記



有研究指透過遊戲、拼圖或其他腦部訓練，更有助減慢記憶力衰退，大家不妨玩一玩方的遊戲吧！

「信號燈」是一種邏輯遊戲，玩法簡單！畫出一條完整不中斷的路線就可以了！路線必需經過所有圓點，而圓點分為黑白兩種，路線必需穿過白點，相反，遇到黑點則不能穿過必需改變方向。

例子：

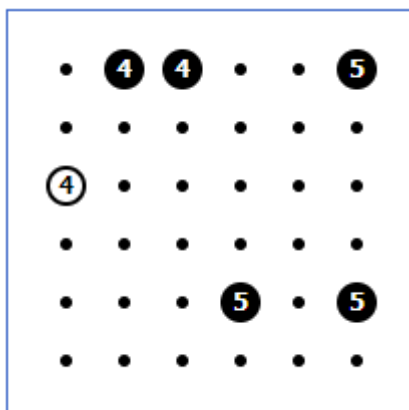


左方為信號燈的例子：

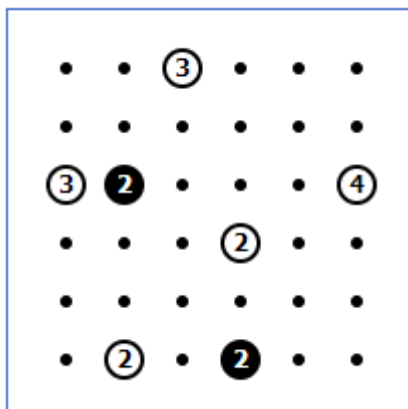
1. 路線必需經過所有數字圓點
2. 路線必需穿過白點，遇到黑點則不能穿過必需改變方向。
3. 圓點上的數字提示該圓點會連住幾條線

大家可以試一下以下題目：

(1)



(2)



答案會在

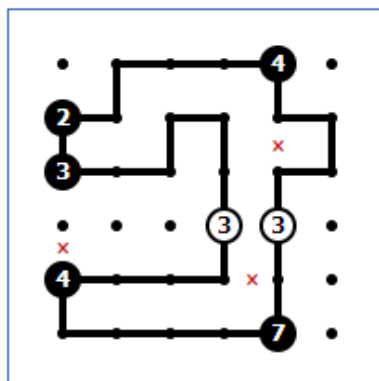
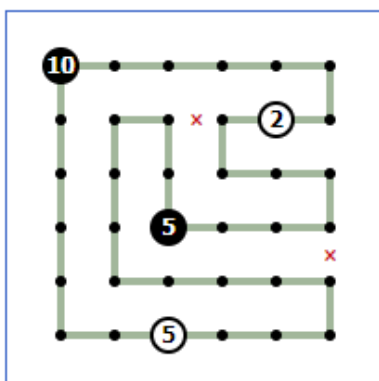
10 月月訊公佈

為鼓勵各位老友記多嘗試動動腦友記，如解答到兩條問題，可以到中心找職員核對答案，如正確可獲得小禮物乙份。

(每月名額 20 份，派完即止)

9 月 5 日開始核對。

備注：如果成功解答後，會收回答題紙，並且需要本人親自領取小禮物



## 動動「腦」友記

### 8 月答案

# 社工資訊齊分享

## 自我檢測——助你及早發現認知障礙症

根據衛生署，本港每 10 名 70 歲或以上長者，便有 1 人患上認知障礙症；而每 3 名 85 歲或以上的長者中，則有 1 人患上認知障礙症。預計到了 2036 年，全港的認知障礙症患者人口將高達 28 萬。事實上，及早進行檢測及介入，把握治療的最佳時間，對延緩認知障礙的病情十分重要。因此，如果發現身邊人或自己出現記憶力明顯衰退，或認知狀態有所退步的情況，我們可透過一些小測試作初步評估。

### 認知能力自我篩查 AD8 問卷

以下問卷，請依照自己或家人過去與現在改變狀況（可與約半年前做比較）來回答，而不是以目前的平常表現來回應。

| 問題 |                                                       | 有改變 | 無改變 |
|----|-------------------------------------------------------|-----|-----|
| 1. | 對嗜好及活動的興趣減少。                                          |     |     |
| 2. | 判斷力出現問題，如：落入圈套或騙局、決定事情的能力退步、買了對受禮者不合宜的禮物。             |     |     |
| 3. | 重覆問同一個問題或講述同一事情。                                      |     |     |
| 4. | 在學習如何使用工具、設備和小器具上有困難。例如：電視、音響、冷氣機、洗衣機、熱水爐（器）、微波爐、遙控器。 |     |     |
| 5. | 忘記正確的年份和月份。                                           |     |     |
| 6. | 不能處理較為複雜的財務問題，如：稅單、雜費。                                |     |     |
| 7. | 忘記重要約會或覆診日期。                                          |     |     |
| 8. | 持續（如一星期內數次或更頻密）出現思考和記憶方面的問題。                          |     |     |

\*請注意此測試只是初步評估，並不能代替專業臨床認知評估。如對測試結果有任何疑問，請尋求專業協助。

如果出現了兩項或以上的改變，建議您接受進一步檢查和治療。

資料來源：自我測試 AD8 香港中文大學內科及藥物治療學系腦神經科

<https://neurology.mect.cuhk.edu.hk/whatisdementia/diagnosis.html>

## 外傭護老培訓試驗計劃 (第三期)

### 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

**\*是次活動費用全免\***

## 啡同小可

日期：9月11日(四)、9月30日(二)  
時間：上午9:30 – 10:30、下午2:30 – 3:30  
地點：大堂  
名額：每節25杯  
內容：品嚐由義工親自調配的特色咖啡或朱古力  
費用：每杯\$5  
對象：中心會員  
備註：所有飲品含有奶類成份  
負責職員：許翠瑩 姑娘



## 「耆青連心樂融融」計劃

日期：9月27日(六)  
時間：上午或下午  
地點：義工上門探訪  
內容：由港大醫學院學生義工上門探訪，以電子健康的元素，提升受訪者對自我健康的關顧 (每位參加者可獲贈禮物包一份)  
名額：32人(先登記，超出人數抽籤)  
對象：中心會員，需使用智能電話  
負責職員：李鴻基先生

# 義工活動

義工於接受培訓後可投入義工行列，為中心提供多元化服務，支援長者需要，服務包括探訪獨居/雙老長者、電話慰問、中心當值、協助活動推行等。

## 耆英大使大會

### 2025 年 9 月

日期：9 月 5 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

### 2025 年 10 月

日期：10 月 3 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

由現在開始，主要的義工活動及訊息會透過義工隊 whatsapp 社群發放，請義工掃描右圖二維碼加入義工社群。



## 耆義樂聚

日期：9 月 11 日 (四)  
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：15 人  
負責職員：梁俊晞 先生

## 壹期壹匯 2025

日期：9 月 9 日 (二)  
時間：下午 2:30 – 3:30  
地點：雅薈  
內容：義工聚會及主題培訓  
對象：新加入之長中先鋒義工  
名額：10 人  
負責職員：許翠瑩 姑娘

## 耆義馬拉松探訪

日期：9 月 18 日 (四)  
時間：上午 9:05 – 11:00  
地點：雅膳 (接待處)  
內容：探訪區內有需要長者  
對象：長中先鋒義工  
名額：20 人  
負責職員：葉霖傑 先生

## 交通安全大使

日期：9 月 25 日 (四)  
時間：上午 9:30 – 10:30  
地點：雅悅  
內容：推廣交通安全  
對象：長中先鋒義工  
名額：20 人  
負責職員：許翠瑩 姑娘

## 外展諮詢站

長者支援服務隊每月會到各邨進行外展諮詢站，為各屋邨的長者提供長者資訊，並透過活動凝聚各邨的長者網絡。

| 屋邨   | 時間                                 | 日期       |
|------|------------------------------------|----------|
| 寶達邨  | 每月第一個星期五(下午 3:00)<br>寶達邨達貴樓地下      | 9 月 5 日  |
| 安達邨  | 每月第二個星期二(上午 9:30)<br>安達邨羅馬廣場       | 9 月 9 日  |
| 啟田邨  | 每月第二個星期三(上午 10:00)<br>啟田邨啟旺樓地下行人天橋 | 9 月 10 日 |
| 藍田邨  | 每月第二個星期五(上午 10:00)<br>藍田邨藍泰樓平台     | 9 月 12 日 |
| 廣田邨  | 每月第三個星期四(上午 10:00)<br>廣田邨商場惠康對出空地  | 9 月 18 日 |
| 平田邨  | 每月第三個星期五(上午 10:00)<br>平田邨平仁樓地下     | 9 月 19 日 |
| 鯉魚門邨 | 每月第四個星期五(上午 10:00)<br>鯉魚門邨鯉生樓對出空地  | 9 月 26 日 |

**備註：**諮詢站屬戶外活動，如因天氣影響而取消，請恕中心未能即時通知，如有需要可致電中心查詢。

## 服務質素標準 SQS

### 標準 11 評估服務使用者需要

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（不論服務對象是個人、家庭、團體或社區）。

### 標準 12 知情的選擇

服務單位盡量尊重服務使用者知情下作出服務選擇的權利。

## 護士分享



活躍人生樂陶陶，參與活動少煩躁

----護士長李姑娘提提您

# ★ 續會通知 ★

凡於 2024 年 10 月入會之會員，請於 2025 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）。

| 續會時間  |                  |
|-------|------------------|
| 星期一至六 | 上午 9:00 至下午 4:30 |

## 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



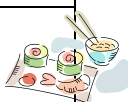
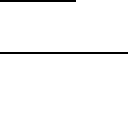
# 社區飯堂服務計劃

9 月賣飯日期：9 月 18 日（星期四）

時間：上午 9：00-9：30（飯堂會）

上午 9：30（抽籤）

備注：是次售賣 10 月飯餐。

| 膳食類別 |          | 對象及收費                                                                                     |
|------|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| 時間   |          | 有需要人士                                                                                     |
| 早餐   | 上午 8:10  | \$5    |
|      | 上午 8:25  |                                                                                           |
| 午餐   | 上午 11:45 | \$15   |
|      | 上午 12:10 |                                                                                           |
| 晚餐   | 下午 5:00  | \$15  |
|      | 下午 5:25  |                                                                                           |

## 職員動向



鄭婉寧 姑娘

各位老友記大家好，我是新來的福利工作員鄭姑娘。希望可以在未來的日子和大家傾好多計，多多指教。

各位老友記大家好！我係新嚟嘅長者及護老者支援嘅社工同事衛仔，大家多多指教。



黎天衛 先生

## 中心開放時間

| 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 號或以上風球/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)

## 2025 年 9 月份例會時間表

日期：2025 年 10 月 8 日(三) 上午 10:00

2025 年 10 月 9 日(四) 下午 2:30

地點：雅悅

歡迎各位會員使用二維碼(QR CODE)  
獲取中心電子月訊及最新資訊。

(先打開手機鏡頭並把手機向住

右方二維碼便可加入中心 WhatsApp 公告群組)



|       |                     |
|-------|---------------------|
| 督印人員： | 陳翬然 營運經理<br>張翠韻 副經理 |
| 編輯人員： | 蔡珈琳 姑娘              |
| 日期：   | 2025 年 9 月          |
| 印刷數量： | 1100 份              |



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