

中國基督教播道會美孚長者中心

二零二四年四至六月份家訊

續會服務：AD8 認知評估

2024-2025 年度會員續會週已於 2024 年 4 月 8 日至 12 日順利完成；已有超過 700 位會員完成續會。

如未能於以上時段到中心續會，可在 4 月 15 日(一)或以後帶同會員証及會費到中心接待處辦理。

續會期間，中心會替大家進行 AD8 認知評估，目的是讓老友記能識別早期認知退化跡象，及早維護腦部健康。

AD8 是甚麼？

AD8 是認知障礙症篩查問卷，是一個被廣泛認為可能幫助區分正常衰老和輕度認知障礙的工具。

AD8 問卷共有 8 條題目，測試記憶、定向、判斷和功能。AD8 問卷只能作為初步篩查，不能單靠此結果作為診斷。即使如此，AD8 問卷對早期認知障礙的準確性及敏感度非常高。若測試結果顯示受檢者出現輕度認知障礙，建議找專科醫生或專業人員作進一步檢查。

認知障礙症與輕度認知障礙的分別

輕度認知障礙是由「正常老化」至「認知障礙症」的過程，患者有記憶力衰退情況，但一般認知功能維持正常；並保持獨立自理能力。

根據研究，患有輕度認知障礙的長者比一般長者患上認知障礙症的機會高 **5 至 10 倍**。香港中文大學林翠華教授研究顯示，輕度認知障礙長者如能夠參與每週三次，每次一小時的健體動腦活動(包括運動、認知活動及社交活動)達一年，長者的整體認知功能及日常功能便得以維持，記憶及言語表達功能有明顯進步。故輕度認知障礙的長者適宜定時多參加不同類型活動，有助維持認知能力。本中心提供「健體動腦齊實踐獎勵計劃」正是鼓勵長者建立此生活習慣，歡迎所有長者參加，維持認知能力。



「健體動腦齊實踐」獎勵計劃

目的：鼓勵建立恆常及有規律的「綜合認知活動及運動」的生活習慣 <見內容第(1)項>，延緩或預防認知障礙症。

內容：

- (1) 建立恆常及規律的「綜合認知活動及運動」的生活習慣：參加者需每星期進行三次，每次一小時的認知活動(如參加班組、玩桌上、或在手機/平板電腦玩電子遊戲)及運動(在家或到戶外進行均可)，為期1年。

☆ 達標者(實踐時間達七成或以上)可獲獎狀及紀念品一份作獎勵。

- (2) 每週/每月(非腦動樂小聚參加者)向中心提交已填寫之生活習慣記錄冊，以作記錄。

- (3) 須參與計劃前期及後期認知評估。

對象：輕度認知障礙*之會員(包括所有腦動樂參加者)、一般長者會員

費用：全免

負責職員：林先生

報名日期及方法：中心開放時間

*「輕度認知障礙」不是病，而是一個介於正常認知功能與早期認知障礙症之間的一種過渡階段，仍可能經由危險因子的控制和認知功能訓練等非藥物治療來減緩其病程，以達早期診斷早期治療的目標。

來源：應用心理研究：201209(55期)摘要：<http://lawdata.com.tw/tw/detail.aspx?no=228357>

「耆年樂在」同行計劃

義工上門陪伴服務

2024年4-6月

由受訓義工或照顧員上門為體弱或行動不便出外活動的中心會員 / 個案 / 護老者照顧之長者提供陪伴服務。



費用
全免

上門日期和時間：

上門時間按中心辦公時間協商。

每星期最多上門2次，每次1小時。

查詢：社工黃先生或黃姑娘

報名：即日起 致電中心(電話 2745-8839)

報名、WhatsApp(中心電話 5269-9820)

或帶同會員證到中心報名

* 報名者須經負責社工黃先生或黃姑娘評估確認符合資格才正式取錄



活動內容按參加者喜好設定，
例如音樂唱歌、簡單運動、
傾談分享等



會員領取生日禮物



凡於 2024 年 4 月至 6 月生日之長者會員，可憑會員證到中心領取生日禮物一份。

♥ 生日快樂 ♥



職員動向

我是新到任的事務員董盛榮姑娘。

大家好！我過往於教會服侍，今次來到長者中心服侍，對我來說是新挑戰，我會努力學習。

我喜歡旅行，到處探索。有機會大家可以傾吓計。

祝 大家身體健康及生活愉快！



中心社工陸美玲姑娘於 3 月 12 日至 6 月 29 日放產假及大假，兼職替假社工盧曉楠姑娘將於 4 月 18 日至 6 月 18 日(星期二、四、五)於中心為大家提供服務。

喜訊

大家好啊，我的女兒終於出世了，感謝大家的祝福及代禱，作為新手媽媽，好多東西需要學習，學習照顧女兒並非想像那麼容易，需要耐性，細心觀察等，希望我能成為稱職的媽媽，日後回來再跟大家請教湊兒經，再次多謝大家的祝福及掛念！

陸美玲姑娘





中心服務資訊發放安排

為讓大家獲得最新最快的活動資訊及減少印刷家訊紙張以達致環保，中心活動資訊會以張貼中心壁報、WhatsApp 或 家訊 / 宣傳單張 / 中心網站 (www.mfec.org.hk) 發放，發放日期包括但不只限於以下特定時段：

發放內容	發放宣傳時段	發放方式
新一季班組內容及招生資訊	3、6、9、12 月中/下旬	中心壁報、WhatsApp、宣傳單張 (按需要)
家訊：發放中心服務及當季未發放的活動資訊	4、7、10、1 月中	家訊、中心壁報、WhatsApp、中心網站
其他活動及服務資訊	不定期發放	中心壁報、WhatsApp

新處所進展



社會福利署曾分別表示會於 2023 年第一季、2023 年 11 月、2024 年第一季內交場地予中心，但因政府部門仍處理文件中，表示需延至 5 月中至 5 月底交場。

中心已成功申請獲得匯豐慈善基金三個捐款，合共五百多萬用作新處所裝修之用。機構亦已聘用工程顧問公司開展新處所裝修籌備工作。

感謝大家對中心新處所的關注和捐款，中心稍後接收場地後將正式展開裝修工程。敬請期待！



「2023-24 年度中心整體表現 暨 下年度服務目標及計劃」會員諮詢結果

感謝大家對中心的支持！「2023-24 年度中心整體表現暨下年度服務目標及計劃」會員諮詢已經順利完成，在此十分多謝參與會員的寶貴意見！有關諮詢結果及中心就會員意見之回應，會於 4 月 24 日(三)起張貼於中心壁報板，敬請閱覽！中心接待處亦備有有關結果文件，歡迎會員及護老者借閱。

**THANK
YOU**

環保平台即日起停止運作，
感謝各會員/護老者多年來的支持。



有一分力，發一分光！

關愛天使

文：黃詩美(義工)

3月13日(星期三)上午10:00資深義工黃詩美如常準時來到中心，她拿著物資與拍檔一同出隊探訪美孚的街坊－當中有些是獨居、有些是患病、也有些正經歷親人離世的哀傷，他們風雨不改關心有需要的會員，為他們送上關懷和愛心。



**究竟是甚麼原因驅使她多年來一直參與探訪工作？
過程中她最深刻的是甚麼，又有甚麼得著？
讓她親自向大家娓娓道來.....**

1978年家人買入美孚一單位，當時新居入伙，裝修一番，家中一片喜氣洋洋。結婚初期我也選擇了在美孚建立新家庭，及後因兒女學習的需要搬離美孚。這些年，父母與美孚建立了深厚的感情，有很多公園晨運、與街坊聊天飲茶，與家人歡聚的回憶。

可是好景不常，父親於2007年因病離世。數年後，我決定遷回娘家附近居住，以便照顧陪伴母親。家母晚年患有認知障礙症，確診初時，中心派義工陳五妹探訪她，當她知道家母喜歡唱粵曲，便和她一起唱，當時母親興奮地打着拍子唱，像他鄉遇故知，回復到少女期的生動活潑。往後我也有陪她一起唱粵曲，直至她患病後期，她不懂怎樣唱了，只有聽歌。

2011年母親去世，現在我仍十分懷念最後陪伴她的日子，感謝探訪義工們帶給母親的歡樂，讓她離世前重拾過往愛好。義工們無私的關顧，深深感動了我，故此我懷着人人為我，我為他人的心態，加入中心義工探訪隊，希望可以略盡綿力，老吾老以及人之老，將關愛精神繼續承傳。而我印象最深刻是五年前和陳五妹(左)一起去探訪張婆婆(中)，過程中令我重拾和母親一起的歡樂片段，彷彿自己回娘家探望母親一樣，這驅使我多年來一直參與探訪工作。



現時中心只有四小隊義工定期每月在區內探訪有需要會員，事實上中心目前超過八十歲的會員約有640人，關心探訪他們是區內重要的工作。鼓勵有心志的朋友，加入成為探訪義工，發揮所長，透過關心不同需要的長者、聆聽他們人生的經歷，讓他們感受到關懷和溫暖，減少孤獨感，讓美孚成為一個有愛互助的社區。



〈探訪時與長者留影〉
(圖左為黃詩美)

誠邀你成為探訪者，一同將愛心傳播美孚！

深水埗基層生活導賞團及服務日

合辦機構：基督教關懷無家者協會

透過認識基層人士生活處境，豐富義工的知識和經驗。邀請你一同走訪認識深水埗基層人士生活。



深水埗基層生活

內容：透過導賞活動，讓參加者有機會與無家者對話、聆聽他們的故事，增加對區內基層人士生活的了解和關注。

日期及時間：6月13日(四) 上午9:30-下午12:30

集合地點：中心(之後自費一同乘公共交通工具往返)

對象：中心義工或有興趣關心基層人士

費用：基督教關懷無家者協會收取每位參加者\$100，以支持協會服務

❖ 中心義工免費(中心津貼\$100)

❖ 非中心義工\$100

報名日期及方法：即日起 親臨中心報名



參加者注意事項：

- 1) 導賞團會走訪深水埗基層居住的地方，環境及衛生會較惡劣，例如：橋底/舊式唐樓
- 2) 導賞約1.5小時，因會步行不同地方及上落樓梯，請評估身體狀況是否適合參加

服務日

完成了導賞團後，參加者會籌劃一次服務基層人士活動，藉此深化對無家者的認識，向他們表達關懷，並實踐義務工作知識和豐富服務經驗。

內容：遊戲、小手工、協助分派午膳、派發禮物

日期及時間：6月20日(四) 上午10:15-下午1:30

集合地點：中心(之後自費一同乘公共交通工具往返)

對象：深水埗基層生活導賞團參加者

費用：免費

智能手機操作義工招募

服務地點：中心

中心現正招募義工，教授長者使用智能手機及社交媒體軟件，協助長者保持與外間聯繫！

義工對象：懂智能手機操作，如懂 Zoom、Whatsapp、Facebook、Google 日曆及 Gmail 更佳(如有需要，中心可提供培訓)。



有興趣者請致電 2745 8839 與中心職員林先生聯絡

1 探訪義工訓練

日期及時間：4月29日(一) 上午 10:15-11:30

內容：家訪內容及職責、探訪技巧、情境討論及處理

2 「耆年樂在」之友義工訓練 (為體弱長者提供上門服務)

日期及時間：5月6、13、27日(一) 上午 10:15-11:45

內容：長者身體、精神、社交及心理需要、與長者溝通技巧、認知活動介紹及實習、家居簡易健體健腦運動、帶領運動安全注意事項、義工須知等

共 3 節

3 簡單急救訓練

日期及時間：5月14日(二) 上午 10:30-11:30

內容：學習在一般意外受傷情況下的基本急救知識和處理方法。

對象：有興趣成為中心義工人士、已登記之中心義工

費用：全免

地點：活動室

負責職員：黃姑娘

報名日期及方法：即日起 致電 / Whatsapp 或親臨中心報名



迎新小聚

日期及時間：2024年4月25日(四) 上午 10:30-12:00

地點：中心

費用：免費

內容：

報名日期及方法：即日起 致電 或
WhatsApp 或
親臨中心報名

❖互相認識

❖介紹中心職員

❖主任導向

❖介紹中心服務範疇

❖活動場地導賞

負責職員：黃姑娘

對象：2024年1-3月入會之新會員或新登記護老者、從未參加過迎新活動的會員或護老者



報名方法：  付費活動：請親臨中心接待處報名

免費活動：可親臨中心 / 致電 / Whatsapp (或稍有延遲)報名

☆☆先到先得，額滿留後備☆☆

備註：如無故缺席或遲到，中心可暫停其下次報名檢測活動的資格

4月16日(二)起接受報名

耆樂無窮 (黎姑娘)

日期及時間：

4月25日(四) 下午 2:00-3:00

5月22日(三) 上午 10:30-11:30

6月20日(四) 下午 2:00-3:00

地點：活動室

對象：認知能力良好、行動不便之弱老的會員

費用：免費

內容：透過遊戲、運動、分享，豐富社交，享受樂趣

備註：1) 照顧者可陪同進行活動 2) 需經負責職員評估身體狀況

銀鈴好聲音 卡拉 OK (布姑娘)

日期：4月27日(六)

時代曲時段：上午 9:00-10:30

粵曲時段：上午 10:45-下午 1:15

地點：活動室

對象：會員及護老者

費用：免費

內容：自由組合選唱喜愛的中、英文時代卡拉 OK 歌 / 粵曲。

時代曲時段：7 個名額 // 粵曲時段：5 對名額 (不設獨唱)

備註：1) 為尊重所有參加者，請準時出席並全程參與
2) 如無故遲到或早退，中心可暫停其下次報名資格
3) 報名者須活動前一個星期交予曲名

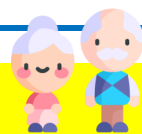
心房顫動測試 (林先生)

日期：5月7日(二)

時間：下午 2:30-4:30

地點：小組室

對象：會員及護老者
參加者需親臨中心報名
費用：\$5 (不設退款及轉讓名額)



內容：進行心房顫動測試

合辦：美國雅培製藥有限公司

備註：參加者需按照籌號時間出席

4月29日(一)起接受報名

柏友生命小組 (黃先生)

日期：5月17,31日；6月14日(五)

時間：下午 2:00-3:00

地點：小組室

對象：患柏金遜病之會員

費用：免費

內容：交流治病心得及朋輩支援

4月29日(一)起接受報名

血糖測試 (盧姑娘)

日期：5月21日(二)
時間：上午9:00-11:30
地點：小組室

對象：會員及護老者
參加者需親臨中心報名
費用：\$5 (不設退款及轉讓名額)



內容：進行血糖測試

合辦：美國雅培製藥有限公司

備註：1) 參加者需按照籌號時間出席
2) 參加者需空腹兩小時，以獲較準確的測試結果

銀鈴好聲音 卡拉OK (布姑娘)

日期：5月18日(六)
時代曲時段：上午9:00-10:30
粵曲時段：上午10:45-下午1:15
地點：活動室

對象：會員及護老者
費用：免費

內容：自由組合選唱喜愛的中、英文時代卡拉OK歌 / 粵曲。
時代曲時段：7個名額 // 粵曲時段：5對名額 (不設獨唱)

備註：1) 為尊重所有參加者，請準時出席並全程參與
2) 如無故遲到或早退，中心可暫停其下次報名資格
3) 報名者須活動前一個星期交予曲名

5月10日(五)起接受報名

體脂測試 (盧姑娘)

日期：6月18日(二)
時間：上午9:00-11:30
地點：小組室

對象：會員及護老者
參加者需親臨中心報名
費用：\$5 (不設退款及轉讓名額)



內容：進行體脂測試

合辦：美國雅培製藥有限公司

備註：參加者需按照籌號時間出席

地壺樂融融 (布姑娘)

日期：5月23日(四)
時間：下午2:00-3:15
地點：活動室

對象：會員
費用：免費

內容：進行地壺球體驗

銀鈴好聲音 卡拉OK (布姑娘)

日期：6月22日(六)
時代曲時段：上午9:00-10:30
粵曲時段：上午10:45-下午1:15
地點：活動室

對象：會員及護老者
費用：免費

內容：自由組合選唱喜愛的中、英文時代卡拉OK歌 / 粵曲。
時代曲時段：7個名額 // 粵曲時段：5對名額 (不設獨唱)

備註：1) 為尊重所有參加者，請準時出席並全程參與
2) 如無故遲到或早退，中心可暫停其下次報名資格
3) 報名者須活動前一個星期交予曲名

幸福小組

活動由奇恩堂及中心合辦，透過不同主題活動，
與大家探討何謂幸福，並尋找幸福的生活。

費用
全免

時間：逢星期五下午 2:00-3:15

地點：中心活動室

對象：會員、護老者帶同 60 歲或以上親友、社區長者

報名日期及方法： 1) 參加者可於活動前一星期致電/Whatsapp/親臨中心
2) 個別手工藝活動報名將會另行宣傳及交待報名詳情

日期	活動	內容	負責人
4月19日	五月香	香囊製作	黃姑娘 (中心社工)
4月26日	陪你細訴	經典廣告重溫	黎姑娘
5月3日	「肌」不可失	長者徒手肌力訓練與 肌少症	黃先生 (長者體適能教練)
5月10日	快樂好心情	探索健康好習慣	歐姑娘 (中心社工)
5月17日	剪剪刮刮樂	剪紙手工製作	黎陳小華女士 (奇恩堂手工導師)
5月24日	越行越有型	分享行路小貼士	梁恩恩小姐 註冊物理治療師
5月31日	與您同遊	旅行分享	吳姑娘
6月7日	操個好身體	活力健康操	林先生
6月14日	護腦防腐劑	講解食物及營養的護老 作用，從飲食守護健康	鍾素珊博士 (註冊營養師<加拿大>)
6月21日	只是記得這些… 精神就會越來越健康	精神健康講座	周朗先生 基督教耆福會董事
6月28日	懷舊零食店	分享老香港懷舊小食回 憶	布姑娘

鳴謝：中國基督教播道會奇恩堂撥款資助活動物資



誠邀你的參與

上網易

平板電腦及智能電話借用服務

如對服務有興趣，
請向林先生查詢。

為讓更多有興趣嘗試使用資訊科技的長者有機會試用網絡工具，
中心為長者提供借用網絡工具(包括平板電腦及智能電話)服務。

舉行日期：即日起至 2025 年 3 月 31 日(一)

對象：未有智能電話或平板電腦的中心會員或護老者

借用詳情：每次 2 星期，可續借最多 2 次



備註：

逾期未還費用：每天 \$5
長者體驗後如認為適合，
可自行購買；購買前如有
需要，中心可協助搜尋
網絡工具資訊及代購。

早晨 鬆一鬆

費用
全免



負責職員：林先生

日期：4 月 22 日至 6 月 24 日(一)

(6 月 10 日暫停)

時間：上午 9:00-10:00

地點及形式：中心活動室及 ZOOM

對象：體弱會員(到接待處登記，
經職員評估身體狀況合適者)

內容：

- 1) 個人運動：進行伸展性的熱身運動
(由頭、手至腳)；
- 2) 阻力運動、平衡訓練及帶氧運動等。

報名日期及方法：即日起 親臨中心 或

WhatsApp / 致電中心

春

戶外攝影交流日

**費用
全免**

日期及時間： 4月22日(一) 上午10:00-11:30

地點： 荔枝角公園 (集合點：中心花園)

內容： 於公園內進行拍攝及交流拍攝心得，享受攝影的樂趣

對象： 會員及護老者

報名日期及方法： 即日起致電 或 親臨中心報名

負責職員： 黎姑娘

備註： 1) 是次為交流活動，並沒有教授攝影技巧，需要時義工可提供拍攝指導。
2) 參加者可使用不同攝影器材 —— 單反、手機、相機或平板電腦。



日期： 5月13,20,27日(一)

時間： 下午3:15-4:30

地點： 活動室

內容： 參加者可使用粉彩 / 油彩 / 素描繪畫自己的作品，
並可與師 / 同學交流繪畫心得

對象： 會員及護老者

報名日期及方法： 即日起 親臨中心報名

費用： \$55

負責職員： 黎姑娘

備註： 學員須自備繪畫工具





好有

「營」

中心將於以下 **指定日期及時段**，由供應商到中心直接向會員/護老者售賣奶粉。為妥善地作出分流，請於以下指定日期起致電中心電話 27458839 預約購買時間時段 (以 WhatsApp 預約未必可及時回覆)。

2024 年 4 至 6 月售賣安排

負責職員：歐姑娘

售賣日期、時間、地點	雀巢產品	價格
2024 年 4 月 19 日(五) 上午 9:00-11:30 (預約日期: 4 月 2 日起) 小組室 下次購買日: 2024 年 7 月 23 日(二)	三花高鈣活關節低脂奶粉	800 克 : \$90
	三花柏齡健心高鈣奶粉	800 克 : \$80
	三花高鈣健骨低脂奶粉	800 克 : \$80
	三花三效高鈣較低脂奶粉	750 克 : \$100



售賣日期、時間、地點	雅培產品	價格 (3 月 18 日起價格更新)
2024 年 5 月 14 日(二) 下午 2:00-4:30 (預約日期: 4 月 23 日起) 小組室 下次購買日: 2024 年 8 月 20 日(二)	雅培-呔呢嗶味加營素	大罐(900 克) : \$179 \$190
		細罐(400 克) : \$85.5 \$91.5
	雅培-朱古力味加營素	大罐(900 克) : \$179 \$190
	雅培-低糖加營素	大罐(850 克) : \$184 \$196
	雅培-活力加營素	大罐(850 克) : \$224 \$229
	雅培-怡保康	大罐(850 克) : \$221.5
		細罐(400 克) : \$98



注意 事項

- 1) 每次購買限額：雅培 — 10 罐大 或 20 罐細；雀巢 — 10 罐
- 2) 千元大鈔恕不接受
- 3) 請自備購物車或購物袋
- 4) 產品及售價以購買當天為準
- 5) 只限中心會員及護老者購買
- 6) 購買時，請自行核對清楚貨品是否正確
- 7) 奶粉數目有限，先到先得，售完即止

- ❖ 8) 請務必依照中心職員安排的時間到中心購買
- ❖ 9) 不設留貨或預先付款
- ❖ 10) 如沒有預約，只能在活動完結前 10 分鐘購買

護老者加油站



歡迎聯絡
歐姑娘查詢。

為你減輕護老者擔子，讓護老者可以休息 或
處理重要事務，中心提供：



暫託
服務



護送
服務



陪診
服務

報名方法：💰 付費活動：請親臨中心接待處報名



免費活動：可親臨中心 / 致電 / Whatsapp (或稍有延遲)報名

☆☆ 先到先得，額滿留後備 ☆☆

4 月 16 日(二)起接受報名

「痛症攻略」
講座
(歐姑娘)

日期：4 月 25 日 (四)
時間：上午 9:00-10:15
地點：活動室

對象：會員及護老者
費用：全免

內容：透過不同的健體活動(例如拍打)及心理治療方法，協助參加者強健身體，
舒緩身心壓力，加強參加者對不同痛症的認識、管理及相關技巧

講員：賽馬會樂齡同行計劃委派之職員

合辦機構：賽馬會樂齡同行計劃

4 月 16 日(二)起接受報名

「急救常識」 日期：5 月 2 日 (四)
講座 時間：下午 2:30-3:30
(歐姑娘) 地點：活動室

對象：護老者、會員
費用：免費

內容：1. 一般危急情況時該採取的處理方法

2. 學習基本急救知識，迅速評估傷勢，作出合適急救和轉介

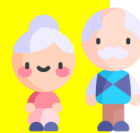
講員：衛生署深水埗長者健康外展隊伍林姑娘

合辦機構：衛生署深水埗長者健康外展隊伍

4 月 29 日(一)起接受報名

照顧者和諧粉彩 日期：5 月 9 日 (四)
工作坊 時間：下午 2:00-3:30
(歐姑娘) 地點：活動室

對象：護老者、會員
費用：5 元
需親臨中心接待處報名



內容：學習以和諧粉彩作畫，體驗和諧粉彩放鬆的感覺。

護老者地壺樂 日期：5 月 23 日 (四)
(布姑娘) 時間：下午 3:30-4:45
地點：活動室

對象：護老者
費用：免費

內容：進行地壺球體驗

5 月 10 日(五)起接受報名

「護老者減壓 日期：5 月 30 日 (四)
秘笈」講座 時間：下午 2:00-3:15
(歐姑娘) 地點：活動室

對象：護老者、會員
費用：免費

內容：透過短講及互動活動，協助參加者認識壓力來源及處理壓力的方法。

講員：賽馬會樂齡同行計劃委派之職員

合辦機構：賽馬會樂齡同行計劃

「有好眠」 日期：6 月 4、11、18、25 日；
小組 7 月 2、9 日 (二)
(歐姑娘) 時間：上午 9:00-10:30
地點：活動室二

對象：有失眠情況的會員 /
60 歲以上之護老者
費用：免費

內容：利用「認知行為治療」的方法，協助長者處理失眠問題的潛在心理誘因，識別和調整導致或加劇失眠問題的思維和行為，促進健康的睡眠習慣。

講員：賽馬會樂齡同行計劃委派之職員

合辦機構：賽馬會樂齡同行計劃

認知障礙症

預防及支援服務

中心致力推廣認知障礙症教育及支援服務，讓社區及長者更認識及預防認知障礙症，並提供適切支援。

認知評估服務

歡迎個別預約進行認知評估，有利及早預防腦退化

評估地點：中心<為時約 40 分鐘>

對象：中心會員、護老者

費用：免費



預防/延緩認知障礙症一個人諮詢服務

參加資格：1) 腦部健康之長者及護老者
2) 輕度認知障礙症之長者
(須經負責職員確認資格)

內容：主要從運動、營養、休息、心理及認知優化五方面按個人情況提供個人預防或延緩認知障礙症指導。

負責職員：社工黃河山先生

歡迎 親臨中心 或 致電中心 2745-8839 預約

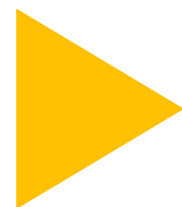
照顧認知障礙實踐坊

日期及時間：5月10,17,24日(五)下午5:00

發佈貼文於「播美認知障礙有路行」Facebook專頁

內容：1) 分享認知障礙症照顧個案心得
2) 促進照顧者交流

備註：1) 歡迎任何有興趣人士瀏覽、追蹤、按讚、留言及分享貼文
2) 貼文會於WhatsApp群組和Facebook社團中發佈



預防認知障礙症及唾液檢測講座

日期及時間：2024年4月23日(二)上午10:30-11:30

地點：活動室

費用：免費

內容：介紹預防認知障礙症知識、唾液檢測計劃

對象：有興趣的會員、護老者及社區人士

報名方法：即日起致電或WhatsApp 5269-9820或親臨中心

講者：中文大學化學系
李紅榮教授



負責職員：黃河山社工

歡迎大家踴躍參加以下活動，費用全免

報名方法：親臨中心 或 致電 或 WhatsApp (或會稍有延遲)

即日起接受報名

易徑玩樂 (4-6 月) (社工黃河山)

日期：4 月 16,23,30 日；5 月 7,14,21,28 日；

6 月 4,11,18 日 (二)

節數：10 節

時間：A 組：下午 2:00-3:00 / B 組：下午 3:30-4:30

地點：活動室二

內容：以系統遊戲方式增進自主、社交能力和創意。能改善或維持認知功能，有利發展正面情緒。方法由多倫多大學教授曾加達先生首創。

對象：A 組:中度認知缺損 // B 組:輕度認知缺損之會員 或 護老者照顧之長者

備註：所有參加者需完成認知評估後由社工轉介/負責職員確認資格

導師：認知障礙照顧策劃師，中心社工黃河山先生

「愛·永恆」- 認知障礙症 照顧法小組 (社工黃河山)

日期：4 月 26 日、5 月 3、10 日 (五) 節數：3 節

時間：上午 10:00-11:30

形式：Zoom



內容：介紹認知障礙人本照顧方法及資源，參加者交流經驗及互相支持。

對象：認知障礙症患者照顧者，並能在指導後用 Zoom。

備註：不能用 ZOOM 的參加者可以現場實體參加，現場名額有限，先到先得

5 月 10 日起接受報名

做運動防腦退化講座

日期：6 月 3 日 (一)

時間：上午 10:30-11:30

地點：活動室

內容：1) 介紹如何從運動入手預防認知障礙症
2) 教授簡單易行的預防腦退化運動方法

食出腦健康講座

日期：6 月 21 日 (五)

時間：下午 3:30-4:30

地點：活動室

內容：介紹如何從飲食
預防認知障礙症

對象：中心會員、護老者及社區人士

講員：中心社工黃河山先生

(認知障礙照顧策劃師、中國體適能及運動表現總會認可長者體適能教練)

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
公眾假期 		10:00 探得樂 10:30 會員議會會議 2:00 V-Health 互動負重運動儀多面睇	公眾假期 	9:00 腦動樂-醒腦組 10:30 腦動樂-智叻組 3:45 家倍愛生日會	
		8:00 美孚門球隊(B 場)		8:00 美孚門球隊(B 場)	
9:00 早晨鬆一鬆(Z+實體) 10:15 耆義先鋒義工訓練 10:30 活絡伸展運動班(孚) 12:00 活力毛巾操 1:30 關節伸展音樂椅子操 3:15 素描初階工作坊 3:30 齊來 Sing(孚)	9:00 保育粵語本正音 10:15 生活英語會話班(Z) 10:30 量血壓義工訓練 2:00 易徑玩樂 A 組 2:30 資訊科技大使服務 3:00 易徑玩樂 B 組	9:00 初級書法班 10:30 玫瑰花珠飾手工班 1:00 粵曲中班 2:30 智能手機班-相片拼貼及修圖技巧 3:00 粵曲基礎班	9:30 飛鏢同樂 A 組 10:30 韓文班 10:30 飛鏢同樂 B 組 1:45 編程機械人工作坊(科學館) 2:30 「知您所需」手機/平板時段	8:00 美孚門球隊(B 場) 9:00 三花奶粉 9:00 腦動樂-醒腦組 10:30 腦動樂-智叻組 2:00 幸福小組 3:45 粵曲齊來學	10:00 硬地滾球健體樂
9:00 早晨鬆一鬆 (Z+實體) 10:00 戶外攝影 (美孚公園) 10:30 活絡伸展運動班(孚) 12:00 活力毛巾操 1:30 關節伸展音樂椅子操 3:15 素描初階工作坊 3:30 齊來 Sing(孚)	9:00 保育粵語本字正音 10:15 生活英語會話班(Z) 10:30 預防認知障礙症唾液檢測服務講座 2:00 易徑玩樂 A 組 2:30 資訊科技大使服務 3:30 易徑玩樂 B 組	9:00 進階書法班 10:30 玫瑰花珠飾手工班 1:00 粵曲中班 2:30 智能手機班-相片拼貼及修圖技巧 3:00 粵曲基礎班	9:00 「痛症攻略」講座 10:30 迎新小聚 10:30 韓文班 2:00 耆樂無窮 2:30 「知您所需」手機/平板時段	8:00 美孚門球隊(B 場) 9:00 腦動樂-醒腦組 10:00 愛永恆認知障礙症照顧小組(Z) 10:30 腦動樂-智叻組 2:00 幸福小組 3:15 「IT 耆才」義工小聚 3:45 粵曲齊來學	9:00 銀鈴好聲音卡拉OK
9:00 早晨鬆一鬆(Z+實體) 10:15 探訪義工訓練 10:30 活絡伸展運動班(孚) 12:00 活力毛巾操 1:30 關節伸展音樂椅子操 3:15 素描初階工作坊 3:30 齊來 Sing(孚)	9:00 保育粵語本字正音 10:15 生活英語會話班(Z) 10:30 硬地滾球健體樂 2:00 易徑玩樂 A 組 2:30 資訊科技大使服務 3:30 易徑玩樂 B 組	二零二四年四月份活動表 *4 月 8 日(一)至 13 日(六)續會週*			

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
二零二四年五月份活動表		公眾假期 	1 9:30 飛鏢同樂 A 組 9:30 耆年樂在義工訓練 10:30 韓文班 10:30 飛鏢同樂 B 組 2:30 「急救常識」講座 2:30 「知您所需」手機 / 平板時段	2 8:00 美孚門球隊(B 場) 9:00 腦動樂-醒腦組 10:00 愛永恆認知障礙症照顧小組(Z) 10:30 腦動樂-智叻組 2:00 幸福小組 3:45 粵曲齊來學	3 10:00 硬地滾球健體樂
6 8:00 美孚門球隊(B 場) 9:00 早晨鬆一鬆(Z+實體) 10:15 耆年樂在義工訓練 10:30 活絡伸展運動班(孚) 12:00 活力毛巾操 1:30 關節伸展音樂椅子操 3:30 齊來 Sing(孚)	7 9:00 保育粵語本字正音 10:15 生活英語會話班(Z) 2:00 易徑玩樂 A 組 2:30 心房顫動測試 2:30 資訊科技大使服務 3:30 易徑玩樂 B 組	8 9:00 初級書法班 10:00 探得樂 1:00 粵曲中班 2:30 智能手機班-相片拼貼及修圖技巧 3:00 粵曲基礎班	9 9:30 飛鏢同樂 A 組 10:30 韓文班 10:30 飛鏢同樂 B 組 2:00 照顧者和諧粉彩工作坊 2:30 「知您所需」手機 / 平板時段	10 8:00 美孚門球隊(B 場) 9:00 腦動樂-醒腦組 10:00 愛永恆認知障礙症照顧小組(Z) 10:30 腦動樂-智叻組 2:00 幸福小組 3:45 粵曲齊來學 5:00 照顧認知障礙實踐(FB)	11
13 8:00 美孚門球隊(B 場) 9:00 早晨鬆一鬆(Z+實體) 10:15 耆年樂在義工訓練 10:30 活絡伸展運動班(孚) 12:00 活力毛巾操 1:30 關節伸展音樂椅子操 3:15 ART Jam 3:30 齊來 Sing(孚)	14 9:00 保育粵語本字正音 10:15 生活英語會話班(Z) 10:30 簡單急救訓練(義工) 2:00 易徑玩樂 A 組 2:00 雅培奶粉 2:30 資訊科技大使服務 3:30 易徑玩樂 B 組	15 公眾假期 	16 9:30 飛鏢同樂 A 組 10:00 資訊科技大使義工訓練 10:30 韓文班 10:30 飛鏢同樂 B 組 2:30 「知您所需」手機 / 平板時段	17 9:00 腦動樂-醒腦組 10:30 腦動樂-智叻組 2:00 幸福小組 2:00 柏友生命小組 3:45 粵曲齊來學 5:00 照顧認知障礙實踐(FB)	18 9:00 銀鈴好聲音卡拉 OK
20 8:00 美孚門球隊(B 場) 9:00 早晨鬆一鬆(Z+實體) 10:30 活絡伸展運動班(孚) 10:30 硬地滾球健體樂 12:00 活力毛巾操 1:30 關節伸展音樂椅子操 3:15 ART Jam 3:30 齊來 Sing(孚)	21 9:00 保育粵語本字正音 9:00 血糖測試 10:15 生活英語會話班(Z) 2:00 易徑玩樂 A 組 2:30 資訊科技大使服務 3:30 易徑玩樂 B 組	22 9:00 進階書法班 10:30 耆樂無窮 1:00 粵曲中班 2:30 資訊科技大使服務 3:00 粵曲基礎班	23 9:30 飛鏢同樂 A 組 10:30 飛鏢同樂 B 組 10:30 韓文班 2:00 地壺樂融融 2:30 「知您所需」手機 / 平板時段 3:30 護老地壺樂	24 9:00 腦動樂-醒腦組 10:30 腦動樂-智叻組 2:00 幸福小組 5:00 照顧認知障礙實踐(FB)	25

27	28	29	30	31	1
8:00 美孚門球隊(B 場) 9:00 早晨鬆一鬆(Z+實體) 10:15 耆年樂在義工訓練 10:30 活絡伸展運動班(孚) 12:00 活力毛巾操 3:15 ART Jam 3:30 齊來 Sing(孚)	10:15 生活英語會話班(Z) 2:00 易徑玩樂 A 組 2:30 資訊科技大使服務 3:30 易徑玩樂 B 組	9:00 初級書法班 1:00 粵曲中班 2:30 資訊科技大使服務 3:00 粵曲基礎班	10:30 韓文班 2:00 護老者減壓秘笈 2:30 「知您所需」手機 / 平板時段	9:00 腦動樂-醒腦組 10:30 腦動樂-智叻組 2:00 幸福小組 2:00 柏友生命小組 3:45 粵曲齊來學	

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
二零二四年六月份活動表					1
3	4	5	6	7	8
8:00 美孚門球隊(B 場) 9:00 早晨鬆一鬆(Z+實體) 10:30 「做運動防腦退化」講座 10:30 活絡伸展運動班(孚) 12:00 活力毛巾操 3:15 水墨畫初班 3:30 齊來 Sing(孚)	9:00 有好「眠」小組 10:15 生活英語會話班(Z) 2:00 易徑玩樂 A 組 2:30 手握力測試 2:30 資訊科技大使服務 3:30 易徑玩樂組 B 組	9:00 進階書法班 10:00 探得樂 1:00 粵曲中班 2:30 資訊科技大使服務 3:00 粵曲基礎班	9:30 飛鏢同樂 A 組 10:30 飛鏢同樂 B 組 10:30 韓文班 2:30 「知您所需」手機/平板時段 3:00 茶聚鬆一鬆	9:00 腦動樂-醒腦組 10:30 腦動樂-智叻組 2:00 幸福小組 3:45 粵曲齊來學	10:00 硬地滾球健體樂
10	11	12	13	14	15
公眾假期 	9:00 有好「眠」小組 2:00 易徑玩樂 A 組 2:30 資訊科技大使服務 3:30 易徑玩樂 B 組	9:00 初級書法班 10:30 認識抑鬱症(Z) 1:00 粵曲中班 2:30 資訊科技大使服務 3:00 粵曲基礎班	9:30 向著目標「飛」 10:30 深水埗基層生活導賞團 2:30 「知您所需」手機/平板時段 3:15 照顧者香薰按摩小組	8:00 美孚門球隊(B 場) 9:00 腦動樂-醒腦組 10:30 腦動樂-智叻組 2:00 幸福小組 2:00 柏友生命小組 3:45 粵曲齊來學	
17	18	19	20	21	22
8:00 美孚門球隊(B 場) 9:00 早晨鬆一鬆(Z+實體) 3:15 水墨畫初班	9:00 有好「眠」小組 9:00 體脂測試 2:00 易徑玩樂 A 組 2:30 資訊科技大使服務 3:30 易徑玩樂 B 組	8:00 美孚門球隊(A 場) 9:00 進階書法班 1:00 粵曲中班 2:30 資訊科技大使服務 3:00 粵曲基礎班	9:30 向著目標「飛」 10:15 無家者服務日 2:00 耆樂無窮 2:30 「知您所需」手機/平板時段	8:00 美孚門球隊(B 場) 9:00 腦動樂-醒腦組 10:30 腦動樂-智叻組 2:00 幸福小組 3:30 食出腦健康講座	9:00 銀鈴好聲音卡拉 OK
24	25	26	27	28	29
8:00 美孚門球隊(B 場) 9:00 早晨鬆一鬆(Z+實體) 10:30 硬地滾球健體樂 3:15 水墨畫初班	9:00 有好「眠」小組 9:00 V-health 骨質測試 2:30 照顧者煮食加油站 2:30 資訊科技大使服務	1:00 粵曲中班 2:30 資訊科技大使服務 3:00 粵曲基礎班	2:30 「知您所需」手機/平板時段 3:15 照顧者香薰按摩小組	8:00 美孚門球隊(B 場) 2:00 幸福小組	