

中國基督教播道會美孚長者中心

二零二四年七至九月份家訊

▶▶▶ 中心近況 ▶▶▶

各位老友記、護老者：

踏入 7 月，當你進入中心，會發現有些設施已煥然一新。鳴謝何東爵士慈善基金，中心獲基金贊助更換中心玻璃門、梳化、窗簾及購買健身單車！

中心玻璃門已使用超過 25 年，現已改裝為**電動門**，期望電動門能更便利各位安全出入。大家進出電動門請小心玻璃，並注意不能推拉門柄。進入時電動門會自動開啟；從中心離開時，請按左方開門掣。(圖 1)

進入中心大廳，會發現**梳化**由 3 座位變成 4 座位，並採用自然色系，讓更多會員及護老者可以安坐休息。(圖 2)

在大廳盡頭，擺放了一系列健身設施，包括 V-Health 互動負重運動儀、量血壓機與及一部**全新樂齡科技健身單車**，讓各位可以邊踩單車，邊享受沉浸式的景觀體驗，帶給您一場與眾不同的運動之旅。誠邀各位前來體驗！各位可親臨中心預約使用健身單車，每節 30 分鐘，每星期最多可預約三天(逢星期二登記下週的預約)。若某時段沒有人預約，將會採用先到先得的方式給予借用。(圖 3)

希望以上的設施能讓大家在中心獲得更愉悅的體驗和健康的生活！除此之外，中心亦正籌備更換窗簾工程，可以提供多方面功能，希望能夠切合多元化服務的需要。大家拭目以待！



圖 1



圖 2



圖 3





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

如有查詢，請聯絡中心職員。謝謝！

惡劣天氣下中心開放及活動安排



夏天已至，颱風暴雨特別多，中心開放及活動會因應惡劣天氣作出以下特別安排：

訊號發放時間 颱風訊號/ 暴雨警告	早上 6:30 仍懸掛	開放 時間	活動前 2 小時	活動 期間	活動前 2 小時	活動 期間
3 號強風	✓	✓	✗	✓	✗	✗
8 號或以上	✗ ☆	✗	✗	✗	✗	✗
紅色暴雨	✓	✓	✗	✓	✗	✗
黑色暴雨	✗ ☆	✓	✗	✓	✗	✗

備註：

- ☆ 1. 請留意電視或電台廣播，以及社會福利署就各項服務運作，發佈之最新消息。
- 2. 風球 / 暴雨訊號除下後，中心將於 2 小時內開放及恢復運作；倘若距離中心關閉時間不足 2 小時，當日將不會開放。

友·愛·美孚



中心獲社區投資共享基金撥款，7月1日開始進行為期3年的「友·愛·美孚」計劃。計劃旨在連結不同的持分者和合作夥伴，運用社區資源，發揮凹凸互補精神，為社區注入人情味，期望建構一個互助互愛、互助互惠的社區，發掘及支援有需要長者及護老者家庭。計劃將推行一連串活動及義工招募，期待大家一起參與，共建「居家安老友善社區」。活動資訊稍後發放，

新處所進展

感謝大家對中心新處所的關注和捐款！中心已於6月初獲社會福利署交收場地，但由於仍需執漏，故會於7月下旬完成執漏後再進行一次交收。交收後將正式展開裝修工程，預算為期最少9個月，期望明年7月開始提供服務。敬請期待！



會員領取生日禮物

♥ 生日快樂 ♥

凡於2024年7月至9月生日之長者會員，可憑會員證到中心領取生日禮物一份。



H A P P Y B I R T H D A Y !

職員動向

兼職替假社工盧曉楠姑娘已於6月18日離職，陸美玲姑娘已於6月29日完成產假恢復上班。

機電安全講座

日期及時間：8月2日(五) 上午 10:00-11:00

內容：機電工程日常職務，講解使用升降機、自動梯和機動遊戲機時的注意事項及進行有獎問答遊戲

地點：活動室

講員：機電工程署職員

對象：會員、護老者

費用：免費

報名日期及方法：7月20日起致電 或 WhatsApp 或 親臨中心

負責職員：黎姑娘

歡欣樂聚廿八載

(慶典及聚餐)



2024 年 9 月 16 日(一) 上午 11:00 至 晚上 7:30

週年聚餐：週年慶祝儀式、致辭、聚餐、抽獎、遊戲等
ClubONE 西港城·大舞臺 (西港城 323 號 2 樓)



(每席十二位)

粵式拼盤
(八味豆腐·麻油海哲·
陳醋木耳·煙鴨胸)
彩椒醬爆蝦球
清蒸沙巴龍躉
濃湯菌皇泡豆苗
脆皮吊燒雞
海皇炒飯
鮑汁參菇炆伊麵
椰汁紅豆糕
賀壽蟠桃



香港海防博物館(香港筲箕灣東喜道 175 號)

參觀香港海防博物館常設展覽、專題展覽(新主題於 9 月初公佈及開放)、
鯉魚門軍事要塞史蹟徑，探索和欣賞軍事遺蹟與自然景緻。

- 🚩 遊覽鯉魚門軍事要塞史蹟徑時可參與「海防尋蹤」遊戲(需使用「智博行」應用程式)，換領精美紀念品。
- 🚩 展廳展覽設有導賞，請於報名時登記，如登記人數超出名額，會進行抽籤。
- 🚩 參加者可自備耳機於展廳內使用「智博行」應用程式聽取語音導賞。



二號觀景台(鯉魚門海峽)

東區文化廣場打卡新地標 - 「流光溢彩耀東區」

東區文化廣場位於筲箕灣，連接愛秩序灣海濱，是欣賞筲箕灣避風塘景緻的好地方。並設全新期間限定打卡地標，逾 8000 枝彩色 LED 花綻放浪漫，伴隨悠揚音樂，使人沉浸在童話故事般的花園內。亦設有互動投影裝置，大家晚上行過時，花朵就會盛開，讓人心花怒放！



對象： 中心會員及其一位親友，護老者會員

費用： 會員及護老者\$260、 非會員\$300

(☺中心津貼部份聚餐及旅遊巴費用☺)

報名日期： 7 月 19 日 (五)起 <額滿留後備>

報名方法： 親臨中心接待處報名

截止報名日期： 8 月 30 日(五) <如報名人數不足，活動會取消>

負責職員：布姑娘

備註：

- 1) 活動當日請帶同正式收據及會員證，準時上午 11:00 於中心活動室集合，有事或身體不適未能出席，請及早通知職員。
- 2) 惡劣天氣安排：如活動當日早上 9:00 或之前懸掛紅色暴雨、黑色暴雨或三號風球，活動會延期舉行。
- 3) 活動當天聯絡電話: 52699820。
- 4) 活動當天請自行帶備外套、雨具、防蚊用品及足夠的飲用水。

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

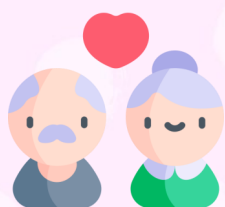
時間：逢星期五下午 2:00-3:15

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
7月19日	以色列之旅	分享以色列聖地遊覽	林先生
7月26日	足。安。好	防跌、家居安全	李姑娘
8月2日	告別遺憾，留住快樂回憶 講員：盧炳松先生（基督為本基金創辦人）	思考生命意義， 實踐慈悲	黎姑娘
8月9日	第一次遊學出走	分享烘焙遊樂之旅	布姑娘
8月16日	彩燈迎中秋	燈籠製作	黃姑娘
8月23日	與您同遊系列	夏遊北海道	吳姑娘
8月30日	「字」在人生	體驗寫字樂趣	黎姑娘
9月6日	齊來拉拉筋 導師：楊祖文先生（樂齡運動導師）	每天輕鬆拉筋， 洗滌身心靈	黎姑娘
9月13日	暫停一次		
9月20日	茶。濃	認識飲茶文化	歐姑娘
9月27日	溝通有法	學習如何有效溝通	陸姑娘



誠邀你的參與

鳴謝：中國基督教播道會奇恩堂撥款資助活動物資

「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：即日起親臨中報名

*「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

2024年7-9月

義工上門陪伴服務

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





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

負責職員：黃先生/歐姑娘/陸姑娘/布姑娘/林先生/黎姑娘

即日起接受報名

早晨鬆一鬆 (林先生) 日期：7月8日至9月30日(一) 對象：體弱會員*
時間：上午9:00-10:00 費用：免費
地點及形式：活動室 及 Zoom

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

備註：*需經職員評估身體狀況合適者

7月18日(四)起接受報名

心血管硬度測試 (歐姑娘) 日期：7月23日(二)
時間：下午2:00-4:30
地點：活動室一

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：進行心血管硬度測試

合辦：雀巢香港有限公司

備註：需按照籌分配的時間到達中心參與活動

血糖測試 (陸姑娘) 日期：7月30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) 出席前需空腹2小時(可飲水)

活出動力小組 (歐姑娘) 日期：8月5,12,19,26日
9月2,9日(一)(共6節)
時間：下午3:00-4:30
地點：中心活動室

對象：有輕度至中度抑鬱症的會員
或60歲以上的護老者
費用：免費

內容：以「行為激活」治療方法，為生活增添有意義的活動，提升情緒

講員：賽馬會樂齡同行計劃委派之職員

合辦：賽馬會樂齡同行計劃

7月30日(二)起接受報名

骨質密度檢測 日期：8月13日(二)
(陸姑娘) 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：進行骨質密度測試

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

銀鈴好聲音 日期：8月24日(六)
卡拉OK 時代曲時段：上午9:00-10:30
(布姑娘) 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

活齡天地 日期：8月29日(四)
(黎姑娘) 9月25日(三)
時間：上午9:00-10:00
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

8月13日(二)起接受報名

體脂測試 日期：8月26日(一)
(陸姑娘) 時間：上午9:00-11:30
地點：小組室

對象：會員、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

柏友生命小組 日期：9月20日(五)、
(黃先生) 10月4,18日(一)
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

8 月 22 日(四)起接受報名

向著目標飛 (歐姑娘) 日期：9 月 5、19 日 (四) 對象：會員、護老者
時間：9:30-11:30 費用：免費
地點：活動室

內容：1) 組隊以比賽形式進行 2) 練習飛鏢技法

備註：1) 參加者需曾參與飛鏢班 2) 需經指導義工確認報名資格

9 月 5 日(四)起接受報名

銀鈴好聲音 卡拉 OK (布姑娘) 日期：9 月 21 日 (六) 對象：會員及護老者
時代曲時段：上午 9:00-10:30 費用：免費
粵曲時段：上午 10:45-下午 1:15
地點：活動室

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

中風風險評估及護士健康講座 (歐姑娘) 日期：9 月 24 日 (四) 對象：會員、
時間：35 歲或以上之護老者*
A 時段：上午 9:00-11:00 費用：免費
B 時段：上午 11:00-下午 1:00
地點：活動室、小組室

內容：1) 進行全自動視網膜圖像分析、動脈硬化測試、血壓及血含氧量量度
2) 進行健康講座

講員：香港路德會社會服務處健康「see through」(師傅)計劃委派之護士

合辦：香港路德會社會服務處健康「see through」(師傅)

備註：1) *不適用患有白內障、眼部腫瘤或先天血管異常人士、與及曾參與此活動的會員/護老者
2) 參加者需全時段出席，報名時請說明所報名之時段(A/B)。

地壺球初體驗 (布姑娘) 日期：9 月 30 日 (一) 對象：從未接觸地壺球之
時間：上午 10:30-11:45 行動不便或弱老會員
地點：活動室 費用：免費

內容：進行地壺球體驗

季節性流感/肺炎球菌疫苗注射



日期、時間、地點：10月9日(三) 上午9:00至12:00 中心活動室

參加資格：會員/及其一位親友、護老者/及其照顧之長者

報名方法：中心報名，先到先得

報名日期：9月17日(二)起

截止報名日期：10月3日(四)

合辦機構：香港傳染病預防中心

負責職員：陸姑娘及歐姑娘

注意

報名需時，
請預留足夠時間到中心辦理

參加資格及收費：

四價 季節性流感 疫苗		
資格		費用
中心會員 及 護老者	50歲或以上	免費
	50歲以下	\$100
非會員	50歲或以上	\$10
	50歲以下	\$110

二十三價 肺炎球菌疫苗		
資格		費用
中心會員 及 護老者	65歲或以上	免費
	65歲以下	\$280
非會員	65歲或以上	\$10
	65歲以下	\$290

備註：

- 1) 報名及注射當天，請攜帶會員證及身分證，並按門票的輪候時間準時出席，逾時不候
- 2) 請於10月3日(四)前交回參加者同意書到接待處

* 衛生署只資助每位合資格而沒有高風險人士一劑二十三價疫苗。曾接種十三/二十三價疫苗的長者，如沒有高風險情況，便不需要再接種肺炎球菌疫苗。

何謂高風險情況人士？

曾患侵入性肺炎球菌病；缺乏免疫功能：無脾臟，愛滋病，原發性免疫力缺乏症；與癌症和器官移植有關的免疫功能缺乏；與使用免疫功能抑制劑或類固醇有關的免疫功能缺乏。慢性疾病：慢性心臟，肺部，肝或腎病；糖尿或腦脊髓液滲漏；裝有人工耳蝸(高血壓本身並非高風險的情況)

對高風險情況人士的建議

- 1) 兩歲或以上有高風險情況人士，衛生署資助十三及二十三價疫苗各一劑。
- 2) 高風險人士於接種一劑十三價疫苗的一年後再接種一劑二十三價疫苗 或於接種一劑二十三價疫苗的一年後再接種一劑十三價疫苗。



迎新小聚

日期及時間：8月5日(一) 上午 10:30-12:00

負責職員：黃姑娘 地點：活動室 費用：全免

對象：2024年4-7月入會之新會員或新登記護老者 或
從未參加過迎新活動的會員或護老者

內容：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

義工招募及訓練

負責職員：黃姑娘

報名方法：即日起 致電、Whatsapp 或 親臨中心報名

費用
全免

大堂當值義工小聚 日期及時間：7月23日(二) 上午 10:00-11:15
地點：活動室 / 小組室

對象：現有大堂當值義工、有興趣成為大堂當值義工人士

內容：互相認識遊戲、提醒當值注意事項、困難及處理方法

探得樂義工小聚 日期及時間：2024年9月11日(三) 上午 11:00-12:00
地點：小組室

對象：現有探得樂義工、有興趣成為探訪義工之人士

內容：讓新舊義工加深認識，加強團隊合作精神，分享探訪情況，困難及處理方法，了解義工過程中的限制和學習，並透過個案討論及分享，深化探訪技巧

**進階義工訓練
領袖培訓(一)** 日期及時間：2024年7月30日(二) 上午 10:00-11:30
地點：活動室

對象：中心登記義工

內容：啟發義工思考服務對象的真正需要，學習設計針對他們需要的服務 / 活動，發揮個人能力，貢獻社區

**進階義工訓練
知己知彼** 日期及時間：2024年9月9日(一) 上午 10:15-11:30
地點：活動室

對象：中心登記義工

內容：認識不同人的性格特點及行為表現，從而提升對自己和別人的認識，學習互相欣賞和合作

義工嘉許禮獲獎名單 (2023 年度)

☆排名不分先後 ☆

(如有問題請與布姑娘/黃姑娘聯絡)



最高服務時數：梁月燕



金獎 (200 小時以上)

梁月燕

黃好儀

周寶珍

林月明



銀獎 (100-199 小時)

陳立文

陳麗華

孫寶虹

孫耀明

劉麗華

朱美蓮

鄺水敏玉

陳秉枝

蔡月娥

范本芳

戴友文



銅獎 (50-99 小時)

梁守謙

鄧秀麗

劉錦儀

劉源卿

虞曼瑛

黃少蘭

朱雲芳

鄭惠清

鄭錦初

盧美儀

何炳雄

成大忠

陳粵英

曹兆麟

鍾月娥

陶燕萍



嘉許獎 (10-49 小時)

張菊芳

劉寶珠

陳雪梅

李鍾洺

胡淑貞

莊潤鈴

蔣愛玲

潘瑞珍

黃詩美

鄭玉蓮

黃麗嫦

藍玉英

李孟偉

陳白萍

周淑儀

李梅

許翠瑚

羅德榮

文秀琮

鄭啟幸

Ben Wu

李麗娥

蔡慧潔

張蘭心

曾淑貞

伍麗華

鄭東儀

李卓倫

余華佳

馬月英

彭潔萍

王曉昕

林月金

潘寶嫻

吳霞

陳粵英

預告

為表揚各義工於去年度的貢獻，「義工嘉許暨委任禮 2024」將於 8 月尾舉行。

內容包括：下午茶、頒發証書、委任禮、新處所服務介紹及需要分享等。

有關活動詳請及報名方法，中心會稍後公佈。敬請留意。

「疫境・愛・同行」



「每當我踏進中心大堂，總有一個和藹的笑臉和一把溫柔的聲音向我說聲「早晨」和迎接我，令我內心倍感親切和溫暖。她就是大堂當值義工 - 梁月燕。」~黃姑娘

Hello 大家好！
我係梁月燕(亞 Moon)。

我在 2015 年發現自己好像有腦退化的徵兆。曾試過走在街上，竟不懂回家。幸好遇到大廈管理員及鄰居，在他們主動幫助下終於回到自己的家。這次的經歷令我好驚，也意識到要正視這個情況。

在朋友的介紹下，我參加了中心的認知障礙活動，經過一段時間訓練，我的情況已逐漸改善，現在還好精靈呢！正因為我在中心得到幫助，驅使我也想貢獻自己的時間幫助其他人，所以我決定登記成為中心義工。我參與過中心很多不同的義工崗位，例如：街站、腦動樂、香港公民的圓桌會行動等，這些經驗都是十分寶貴。

然而好景不常，當了義工一年後，我的丈夫突然確診末期癌症，為了照顧他，我惟有停下義務工作。感恩經過一年的治療，他的健康回復穩定，於是我又再重回義務工作崗位。

猶記得數年前經歷了社會運動、疫情，以及先生癌病復發一連串的打擊，令我情緒好低落。當時中心沒有對外開放，但當中心姑娘知道我的困難後，竟隔著窗安慰我，令我好感動，為我在照顧家人的路上，增添了溫暖。

朋友曾問我，為甚麼不停下義務工作，專心照顧丈夫？我回答：「因為義務工作帶給我充實的生活和內心的喜樂，這正是我照顧丈夫的動力，所以如果我停下來，反而會令自己失去了支持，胡思亂想和鑽牛角尖，令情緒更加困擾。」

當義工的過程，我學習到新的知識、認識了新朋友、擴闊生活圈子和眼界，整個人都脫胎換骨，所以我希望未來中心有更多新朋友可以加入義工的行列，一同將義務工作發揚光大。

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。



1 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

2 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、護老者 或

2) 輕度認知障礙症之長者、護老者

(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(認知障礙照顧策劃師)

歡迎 親臨中心 或 致電中心 2745-8839 報名

3 照顧認知障礙實踐坊

日期及時間：9月13,20,27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：分享認知障礙症照顧個案心得、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



大家踴躍參加以下活動，費用全免。

報名方法：可親臨中心 / 致電 / Whatsapp (或稍有延遲)報名

☆☆先到先得，額滿留後備☆☆



即日起接受報名

認知刺激小組 日期及時間：

A (黃先生) 7月11,18,25日、8月1,8,15日、9月5日 (四) 下午3:00-3:45
7月16,23,30日、8月6,13,20日、9月3日 (二) 下午2:00-2:45
地點：活動室

對象：輕至中度認知缺損之會員或護老者照顧之長者 (需完成認知評估後由社工轉介)

內容：專業認知刺激治療活動，實證支持能持續延緩認知功能退化，
特別有利維持語言功能

導師：「認可認知刺激治療 (香港)執行師」—— 中心社工黃河山先生

認知刺激小組 日期及時間：

B (陸姑娘) 7月11,18,25日、8月1,8,15日、9月5日 (四) 下午4:00-4:45
7月16,23,30日、8月6,13,20日、9月3日 (二) 下午3:00-3:45
地點：活動室

對象：輕度認知缺損之會員或護老者照顧之長者 (需完成認知評估後由社工轉介)

內容：專業認知刺激治療活動，實證支持能持續延緩認知功能退化，
特別有利維持語言功能

導師：「認可認知刺激治療 (香港)執行師」—— 中心社工陸美玲姑娘

認知音樂旅程 日期：7月24,31日
齊齊學下非洲鼓 8月7,14,21日(三)
Dum Pik Pak 時間：上午11:00-12:00
(黃先生) 地點：活動室 / 小組室

對象：

1. 輕度認知障礙症患者*
2. 聽力良好
3. 手部能力良好，可以打非洲鼓

內容：音樂治療元素活動：唱歌、非洲鼓

導師：曾淑貞 (香港大學專業進修學院音樂治療深造文憑、中國管理科學研究院中級手鼓(非洲鼓)導師證書)

備註：

1. *需經認知評估評定，未有評估者可找中心協助做認知評估
2. 中心提供非洲鼓，並可借鼓回家練習
3. 歡迎照顧者陪伴學習
4. 導師提供教學短片回家練習
5. 報名者須經負責社工黃先生確認符合資格才正式取錄

7月18日(四)起接受報名

「愛·永恆」 | 認知障礙症 照顧法小組 (黃先生)

日期：8月2,9,16日(五) 節數：3節
時間：上午10:00-11:30
形式：Zoom



對象：認知障礙症患者照顧者，並能在指導後用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。

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

8月13日(二)起接受報名

認知障礙症 友善照顧講座 (黃先生)

日期：8月27日(二)
時間：上午10:30-11:30
地點：活動室
對象：中心會員、護老者及社區人士

內容：1) 認知障礙症歧視問題之影響及避免方法
2) 認知障礙症患者的需要

講員：衛生署臨床心理學家祈穎宜姑娘

合辦機構：衛生署深水埗長者健康外展隊伍

9月9日(一)起接受報名

改善記憶 | 日常生活應用篇講座 (歐姑娘)

日期：9月23日(一)
時間：下午2:00-3:00
地點：活動室
對象：中心會員、護老者

內容：1) 遺忘的原因、2) 增強記憶的技巧、活動及輔助器具

講員：衛生署深水埗長者健康外展隊伍劉姑娘

合辦機構：衛生署深水埗長者健康外展隊伍

退休計劃服務

負責職員：黃先生

報名方法：7月17日起 致電、Whatsapp 或 親臨中心報名

費用
全免

黃金下半場 講座

日期：8月3日(六)
時間：下午2:00-3:30
地點：活動室

對象：預備退休人士、社區人士、
中心會員、護老者

內容：介紹退休轉變、適應方法及生涯規劃

講員：賽馬會樂齡同行計劃講者社工李穎琳姑娘

合辦：中心賽馬會樂齡同行計劃

護老者加油站

費用全免



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☆☆

負責職員：歐姑娘/陸姑娘/布姑娘

7月18日(四)起接受報名

「退化性膝關節炎」
講座
(歐姑娘)

日期：8月6日(二)
時間：下午 2:30-3:30
形式：Zoom 網上進行

對象：會員及護老者
費用：免費

內容：1) 膝部退化性關節炎的成因及處理方法
2) 關節保護守則
3) 解決因關節而引起的日常生活困難的方法

講員：衛生署深水埗長者健康外展隊伍 劉姑娘

合辦機構：衛生署深水埗長者健康外展隊伍

7月30日(二)起接受報名

靜觀藝術工作坊 日期：8月22日(四) 對象：護老者、會員
| 時間：A時段: 下午 2:00-3:00 費用：全免
肌理畫 B時段: 下午 3:15-4:15
(歐姑娘) 地點：活動室

內容：以工具繪畫肌理畫，體驗藝術活動的樂趣。

導師：香港路德會社會服務處健康「see through」(師傅)計劃委派之青年大使

合辦機構：香港路德會社會服務處健康「see through」(師傅)計劃

備註：1) 報名時請說明所報之時段(A/B)
2) 不適合曾參與「靜觀藝術工作坊-和諧粉彩」或
「靜觀藝術工作坊-星之花編織」的參加者

社區資源講座： 日期：8月27日(二) 對象：會員、護老者及
如何申請安老院及 時間：下午 2:00-3:00 有興趣之社區人士
社區的支援服務 地點：活動室 費用：免費
(陸姑娘)

內容：1) 簡介社區上支援長者服務

2) 講解長者長期護理服務類別、服務內容及申請辦法

9月5日(四)起接受報名

「吱吱」酒精墨 日期：9月26日(四)
水畫初體驗 時間：下午 2:00-3:00
(歐姑娘) 地點：活動室

對象：會員、護老者
費用：5元
需親臨中心接待處報名



內容：1) 利用酒精及墨水作畫
2) 體驗利用紙張流動方式流動墨水

導師：歐姑娘(日本 Atelioertua 酒精墨水藝術導師)

備註：不適合酒精敏感、及患心臟病人士

「喳喳」酒精墨 日期：9月26日(四)
水畫解壓工作坊 時間：下午 3:15-4:30
(歐姑娘) 地點：活動室

對象：會員、護老者
費用：5元
需親臨中心接待處報名



內容：1) 利用酒精及墨水作畫
2) 體驗利用紙張流動方式流動墨水
3) 探索及練習放鬆的方法

導師：歐姑娘(日本 Atelioertua 酒精墨水藝術導師)

備註：不適合酒精敏感、及患心臟病人士

9月5日(四)起接受報名

**護老互愛
地壺樂
(布姑娘)**

日期：9月30日(一)

時間：下午 1:30-2:45

地點：活動室

對象：從未接觸地壺球之護老者及其照顧之長者

費用：免費

內容：1) 進行地壺球體驗
2) 進行伸展及放鬆練習

護老互愛遊



日期及時間：8月31日(六) 上午 9:30 至下午 1:15

地點：西九文化區 M+ 博物館

內容：觀賞各展廳的展品，並設 1 小時導賞服務

對象：中心護老者及其照顧之一位親友、會員
(從未參與 M+ 藝術遊之參加者優先)

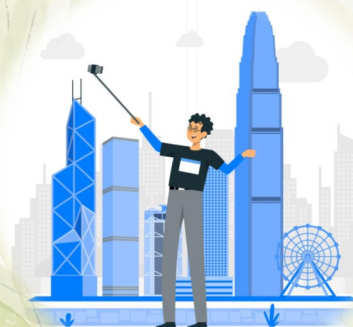
費用：護老者、會員：\$25 非會員：\$35
(中心津貼部分車費)

報名日期及方法：8月13日(二) 親臨中心接待處報名

負責職員：歐姑娘

備註：

1. 活動不設午膳。
2. 如參加者於活動當天發現身體不適，請通知中心，並需退出活動。
3. 請帶同會員證/身份證，準時上午 9:30 中心活動室集合，逾時不候。
4. 活動當天需自行帶備外套、雨具及足夠的飲用水。
5. 若活動前 2 小時起懸掛 3 號或更高颱風訊號、或紅/黑色暴雨警告，活動將會延期或取消。
6. 活動當天聯絡電話：56472312。



鳴謝：M+ 博物館提供門票及導賞服務



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(2745 8839)預約購買時段 (以 WhatsApp 預約未必可及時回覆)。

2024 年 7 至 9 月售賣安排如下：

負責職員：歐姑娘

售賣日期、時間、地點	雀巢產品	價格
7 月 23 日(二) 下午 2:00-4:30 (預約日期: 7 月 8 日起) 小組室 下次購買日: 10 月 22 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
8 月 20 日(二) 下午 2:00-4:30 (預約日期: 7 月 30 日起) 小組室 下次購買日: 11 月 28 日(四)	雅培呔呢嗶味加營素	大罐(900 克) : \$190
		細罐(400 克) : \$91.5
	雅培朱古力味加營素	大罐(900 克) : \$190
	雅培低糖加營素	大罐(850 克) : \$196
	雅培活力加營素	大罐(850 克) : \$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) 只收現金，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

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
公眾假期 					
1	2	3	4	5	6
9:00 失眠小組 2:00 地壺球同樂 A 3:30 地壺球同樂 B	9:00 失眠小組 2:00 地壺球同樂 A 3:30 地壺球同樂 B	9:00 活齡天地 10:00 探得樂 10:30 V-health 互動負重運動儀工作坊 2:00 見焦拆焦講座	2:00 星之花編織 A 3:15 星之花編織 B	9:30 照顧者煮食加油站 2:00 幸福小組	
8	9	10	11	12	13
8:00 美孚門球隊(B 場) 9:00 早晨鬆一鬆(Z+實體) 9:00 戶外攝影(夏) 10:30 硬地滾球健體樂	9:00 失眠小組 3:00 資訊科技大使服務 3:00 79 茶聚 3:00 同樂・同學 (小童群益會)	2:30 資訊科技大使服務 3:30 晚年照顧講座	9:30 飛鏢同樂 A 班 10:30 飛鏢同樂 B 班 2:30 刺繡環保袋工作坊 2:30 「知您所需」手機 / 平板時段 3:00 認知刺激小組 A 組 4:00 認知刺激小組 B 組	11:15 腦動樂 2:00 幸福小組 3:30 家倍愛生日會	
15	16	17	18	19	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) 1:30 關節伸展音樂椅子操 3:15 素描初階工作坊	10:15 生活英語會話班(Z) 10:30 「頸、腰背護理」講座 1:30 普拉提伸展班(孚) 2:00 認知刺激小組 A 組 3:00 資訊科技大使服務 3:00 認知刺激小組 B 組	9:00 初級書法班 10:30 長者英語樂 1:00 粵曲中班 2:30 智能手機班-日常生活 Apps 工作坊 3:00 粵曲基礎班	9:30 飛鏢同樂 A 班 10:30 韓文班 10:30 飛鏢同樂 B 班 2:30 刺繡環保袋工作坊 2:30 「知您所需」手機 / 平板時段 3:00 認知刺激小組 A 組 4:00 認知刺激小組 B 組	9:30 夏日香薰驅蚊有法子 11:15 腦動樂 2:00 幸福小組 3:45 粵曲合士上-初階篇	9:00 銀鈴好聲音卡拉 OK
22	23	24	25	26	27
8:00 美孚門球隊(B 場) 9:00 早晨鬆一鬆(Z+實體) 10:30 網絡工具工作坊 10:30 活絡伸展運動班(孚) 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)	10:00 大堂當值義工小聚 10:15 生活英語會話班(Z) 1:30 普拉提伸展班(孚) 2:00 認知刺激小組 A 組 2:00 心血管硬度測量 2:00 三花奶粉 3:00 資訊科技大使服務 3:00 認知刺激小組 B 組	9:00 進階書法班 10:30 長者英語樂 10:30 會員議會會議 11:00 認知音樂旅程 1:00 粵曲中班 2:30 智能手機班-日常生活 Apps 工作坊 3:00 粵曲基礎班	10:30 韓文班 2:30 刺繡環保袋工作坊 2:30 「知您所需」手機 / 平板時段 3:00 認知刺激小組 A 組 4:00 認知刺激小組 B 組	9:30 耆年樂在義工訓練 11:15 腦動樂 2:00 幸福小組 3:45 粵曲合士上-初階篇	10:00 硬地滾球健體樂
29	30	31	二零二四年七月份活動表		
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) 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 血糖測試 10:00 進階義工訓練 - 領袖培訓(一) 10:15 生活英語會話班(Z) 1:30 普拉提伸展班 2:00 認知刺激小組 A 組 3:00 資訊科技大使服務 3:00 認知刺激小組 B 組	9:00 初級書法班 10:30 長者英語樂 11:00 認知音樂旅程 1:00 粵曲中班 2:30 智能手機班-日常生活 Apps 工作坊 3:00 粵曲基礎班			

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
二零二四年八月份活動表			1	2	3
			9:30 飛鏢同樂 A 班 10:30 韓文班 10:30 飛鏢同樂 B 班 2:30 刺繡環保袋工作坊 2:30 「知您所需」手機 / 平板時段 3:00 認知刺激小組 A 組 4:00 認知刺激小組 B 組	10:00 機電安全講座 10:00 「愛永恆」- 認知障礙症 照顧法小組(Z) 11:15 腦動樂 2:00 幸福小組 3:45 粵曲合士上- 初階篇	2:00 黃金 下半場 (退休適應)
5	6	7	8	9	10
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 迎新小聚 1:30 關節伸展音樂椅子操 3:00 活出動力小組	9:00 生活粵語本字趣談 10:15 生活英語會話班(Z) 1:30 普拉提伸展班(孚) 2:00 認知刺激小組 A 組 3:00 資訊科技大使服務 2:30 退化性膝關節炎： 日常生活篇講座(Z) 3:00 認知刺激小組 B 組	9:00 進階書法班 10:00 探得樂 10:30 長者英語樂 11:00 認知音樂旅程 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 班 10:30 韓文班 10:30 飛鏢同樂 B 班 2:30 「知您所需」手機 / 平板時段 3:00 認知刺激小組 A 組 4:00 認知刺激小組 B 組	10:00 「愛永恆」- 認知障礙症 照顧法小組(Z) 11:15 腦動樂 2:00 幸福小組 3:45 粵曲合士上- 初階篇	10:00 硬地滾球 健體樂
12	13	14	15	16	17
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) 1:30 關節伸展音樂椅子操 3:00 活出動力小組 3:30 齊來 Sing(孚)	9:00 骨質測試 9:00 生活粵語本字趣談 10:15 生活英語會話班(Z) 1:30 普拉提伸展班(孚) 2:00 認知刺激小組 A 組 3:00 資訊科技大使服務 3:00 認知刺激小組 B 組	9:00 初級書法班 10:30 長者英語樂 11:00 認知音樂旅程 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 班 10:30 韓文班 10:30 飛鏢同樂 B 班 2:30 「知您所需」手機 / 平板時段 3:00 認知刺激小組 A 組 4:00 認知刺激小組 B 組	10:00 「愛永恆」- 認知障礙症 照顧法小組(Z) 11:15 腦動樂 2:00 幸福小組 3:45 粵曲合士上- 初階篇	
19	20	21	22	23	24
9:00 早晨鬆一鬆(Z+實體) 10:30 硬地滾球健體樂 10:30 活絡伸展運動班(孚) 1:30 關節伸展音樂椅子操 3:00 活出動力小組 3:30 齊來 Sing(孚)	9:00 生活粵語本字趣談 10:15 生活英語會話班(Z) 1:30 普拉提伸展班(孚) 2:00 雅培奶粉 2:00 認知刺激小組 A 組 3:00 資訊科技大使服務 3:00 認知刺激小組 B 組	9:00 進階書法班 10:30 長者英語樂 11:00 認知音樂旅程 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 班 10:30 韓文班 10:30 飛鏢同樂 B 班 2:00 肌理畫 A 2:30 「知您所需」手機 / 平板時段 3:15 肌理畫 B	11:15 腦動樂 2:00 幸福小組 3:45 粵曲合士上- 初階篇	9:00 銀鈴好聲 音卡拉 OK
26	27	28	29	30	31
9:00 早晨鬆一鬆(Z+實體) 9:00 體脂測試 10:30 活絡伸展運動班(孚) 1:30 關節伸展音樂椅子操 3:00 活出動力小組	9:00 生活粵語本字趣談 10:15 生活英語會話班(Z) 10:30 認知障礙症友善照顧 講座 1:30 普拉提伸展班(孚) 2:00 社區資源講座 3:00 資訊科技大使服務	9:00 初級書法班 10:30 長者英語樂 1:00 粵曲中班 2:30 資訊科技大使服務 3:00 粵曲基礎班	9:00 活齡天地 10:30 韓文班 2:00 照顧者和諧粉彩 工作坊 2:30 「知您所需」手機 / 平板時段	11:15 腦動樂 2:00 幸福小組 3:45 粵曲合士上- 初階篇	9:30 護老互愛 遊 M+ 🌞

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
2 9:00 早晨鬆一鬆(Z+實體) 10:30 活絡伸展運動班(孚) 1:30 關節伸展音樂椅子操 3:00 活出動力小組 3:30 齊來 Sing(孚)	3 9:00 生活粵語本字趣談 10:15 生活英語會話班(Z) 1:30 普拉提伸展班(孚) 2:00 認知刺激小組 A 組 3:00 認知刺激小組 B 組	4 9:00 進階書法班 10:30 長者英語樂 1:00 粵曲中班 3:00 粵曲基礎班	5 9:30 向著目標「飛」A 10:30 韓文班 2:30 「知您所需」手機/ 平板時段 3:00 認知刺激小組 A 組 4:00 認知刺激小組 B 組	6 11:15 腦動樂 2:00 幸福小組 3:45 粵曲合士上- 初階篇	7 10:00 硬地滾球 健體樂
9 9:00 早晨鬆一鬆(Z+實體) 10:15 進階義工訓練 - 知己知彼 2:15 節日送暖@家居檢查 3:00 活出動力小組 3:30 齊來 Sing(孚)	10 9:00 生活粵語本字趣談 9:30 愛同行 - 認知障礙 及護老同行服務 推廣站 3:00 資訊科技大使服務 3:00 照顧者鬆一鬆	11 10:00 探得樂 11:00 探得樂義工小聚 1:00 粵曲中班 2:30 資訊科技大使服務 3:00 粵曲基礎班	12 下午週年綵排	13 5:00 照顧認知障礙 實踐坊(Fb) 週年綵排	14
16 歡欣樂聚廿八載 	17 8:30 流感針報名  3:00 資訊科技大使服務 3:00 照顧者鬆一鬆	18 公眾假期 	19 9:30 向著目標「飛」A 2:30 「知您所需」手機/ 平板時段 2:30 照顧者煮食加油站	20 11:15 腦動樂 2:00 幸福小組 2:00 柏友生命小組 5:00 照顧認知障礙 實踐坊(Fb)	21 9:00 銀鈴好聲音 卡拉 OK
23 9:00 早晨鬆一鬆(Z+實體) 10:30 硬地滾球健體 2:00 「改善記憶 - 日常 生活應用篇」講座 3:15 水墨畫初班 3:30 齊來 Sing(孚)	24 9:00 中風風險評估 A 11:00 中風風險評估 B 3:00 資訊科技大使服務	25 9:00 活齡天地 1:00 粵曲中班 2:30 資訊科技大使服務 3:00 粵曲基礎班	26 2:00 「吱吱」酒精 墨水畫初體驗 2:30 「知您所需」手機/ 平板時段 3:15 「喳喳」酒精 墨水畫解壓工作坊	27 11:15 腦動樂 2:00 幸福小組 5:00 照顧認知障礙 實踐坊(Fb)	28
30 9:00 早晨鬆一鬆(Z+實體) 10:30 地壺球初體驗 1:30 護老互愛地壺樂 3:15 水墨畫初班	二零二四年九月份活動表				