



港澳信義會耆福中心

(由社會福利署資助)

中心開放時間

星期一至五：上午8:15至 5:00
星期六：上午8:15至12:30
星期日及公眾假期休息

網頁



Facebook



Youtube頻道



2024年4月通訊

各位會員朋友：

新一個服務財政年度即將開始，中心亦籌備著續會、報名等安排，亦很期待大家於新一年度繼續享受中心的活動。另外，由3月開始，中心例會將由兩個月轉為恆常每月舉辦，期望提升中心與會員之間的聯繫，亦傳達更新資訊予會員，希望大家繼續支持中心，多到中心坐一坐，與職員見見面啦。

主任的話

2024-2025年度續會安排

各位親愛的會員，中心即將安排新年度續會，詳情如下：

日期：2024年4月2日(星期二)起

時間：上午9:00 - 12:00 下午2:00 - 4:00

續會有效期：2024年4月1日至 2025年3月31日

續會費用：\$21 (請自備散銀)



成為會員



1. 4月2日中心同時進行續會及活動交費，請會員當日依照中心同事指示，先續會後再交活動費，多謝合作。
2. 新入會由4月15日(星期一)開始。



地址：九龍灣宏開道16號德福大廈6樓604室

中心電話：2318 1939、2754 0526、2346 6747、2458 1618

網址：<http://hkmlckfc.org.hk>

Whatsapp：5543 7500 (用作資訊發放，如有任何查詢請致電中心)

電郵：hkmlckfc@netvigator.com

服務質素標準重檢



標準1：服務資料	中心確保製備說明資料，清楚陳述其宗旨、目標和提供服務的形式，隨時讓公眾索閱。
標準2：檢討及修訂政策和程序	服務單位應檢討及修訂有關服務提供方面的政策和程序。
標準3：運作及活動紀錄	中心存備其服務運作和活動的最新準確紀錄。

班組活動報名/退票辦法登記

活動報名	會員請填寫活動報名表或致電中心登記有興趣參與的活動，以抽籤形式報名，若仍有餘額，會員可於辦公時間到中心查詢及報名。
班組報名	班組活動將於例會後第二日開始購票，以先到先得形式親身報名，每名參加者最多只可為多一名會員報名同一班組。
退票	參加者如報名，未能出席活動，須預早通知中心安排後備補位，不可私下轉讓其他人，倘活動或班組尚有餘額則未能退回款項。
非會員報名	若班組活動尚有名額，非會員可以向中心職員查詢，每項班組活動多加十元收費。

登記時間：
2024年3月25日至3月27日

抽籤日期：
2024年3月28日

交費日期：
2024年4月2日起



下次例會日期：
2024年4月23日
(星期二)
上午9:30

社區資訊

長者醫療券先導計劃由2023年開始推出，至今已經一年。該計劃為期三年：

1. 獎賞發放機制

	2024年度獎賞	2025年度獎賞	2026年度獎賞
獎賞金額	每年度累計使用至少1,000元醫療券於特定基層醫療服務後，即可獲發獎賞500元（每年度最多一次）獎賞供日後用於特定基層醫療用途		
累積使用醫療券金額以獲取獎賞的時段	2023年11月13日至 2024年12月31日	2025年1月1日至 2025年12月31日	2026年1月1日至 2026年12月31日
使用獎賞期限	2023年11月13日至 2025年12月31日	2025年1月1日至 2026年12月31日	2026年1月1日至 2027年12月31日

醫健通（資助）系統在錄得累積金額達到1,000元，便會即時發放獎賞及發送電話短訊到長者提供的香港流動電話號碼，並顯示獎賞的使用到期日以作通知。

獎賞的使用期限為下一個年度的年底。未及使用的獎賞不能累積，逾期作廢。

長者使用醫療券支付特定基層醫療服務費用時，醫健通（資助）系統會先自動扣除獎賞金額（如有），然後才（在有需要）從其醫療券戶口內的醫療券餘額扣除餘下費用。

按「用者累積」的原則，如長者使用配偶的醫療券支付特定基層醫療服務，有關金額只會記入其個人的累積金額，而非作為其配偶的累積金額計算。

長者使用獎賞支付特定基層醫療服務費後，會收到電話短訊通知獎賞的餘額及使用到期日。

長者所獲得的獎賞不可與配偶共用。

溫馨提示：

每個年度獲取的獎賞均有使用期限，獎賞在期限後將自動失效。

衛生署及醫療服務提供者絕對不會透過電話對話或手機短訊，就使用醫療券（包括獎賞）事宜要求長者提供私人資料或點擊任何網絡連結。請提高警惕，慎防受騙

資料來源：《香港政府 醫療券》

中心資料發佈方式

- 中心每月例會後，會同時於網頁及FACEBOOK發放通訊資料。
- 中心資訊以WHATSAPP廣播形式發放，中心會員必須把中心手機電話55437500加入聯絡人才能獲取中心的WHATSAPP信息。
- 中心將於6月1日更新所有WHATSAPP廣播群組，屆時所有舊群組將刪除。而5月31日前未到中心續會的會員將未能獲取中心資訊，會員需要續會後才能加入廣播群組繼續獲取資訊。
- 中心網上活動會以ZOOM進行，除有特別安排，所有ZOOM活動不設發問環節，謝謝留意。

若想了解更多可參加以下活動

獲取中心消息方法

編號 01

日期：2024年4月18日(星期四)

時間：上午9:00 - 10:00 (A班)

上午10:30 - 11:30 (B班)

地點：本中心 費用：全免

對象：中心會員

內容：安裝及學習用ZOOM觀看中心活動、以手機獲取中心通訊的方法。



可掃描以上QR Code
把中心電話加入聯絡人



社區教育及社交康樂活動

4月份旅行

戶外活動

編號 02

日期：2024年4月25日(星期四)

時間：上午9:15於中心集合(逾時不候)

費用：\$190 對象：中心會員

內容：中心集合後，乘旅遊車前往城市淨土之稱的將軍澳文曲里公園遊覽，公園佔地1.9公頃，鄰近單車館，園內設有中式園景、人造瀑布和池塘，可以拍照留念，之後往西貢享用美味海鮮餐。飽餐後往西貢獅子會自然教育中心，可以漫步田園及參觀多個主題展覽館。約於下午四時返回啟業邨及德福平台解散。

餐單：豉油王蝦碌、豉椒炒海蜆、果皮蒸鮑魚、清蒸海上鮮、京都焗肉排、蝦醬豆卜蒸豬肉、蒜茸蒸茄子、清炒時令菜。

備註：1) 是次活動由天力旅遊承辦。



認識讚美操

編號 03

日期：2024年4月8日（星期一）

時間：上午9:15 - 10:15

地點：本中心

費用：全免

內容：讚美操始於2003年以經文詩歌作體操，操中有舞，舞中有操，以優雅肢體運動來保持健康。

備註：參加者請穿著輕便衣服及運動鞋。



耆福團契

編號 04

日期：2024年4月3、17日（星期三）

時間：上午9:30 - 11:00

地點：中心501室 費用：全免

對象：中心會員

主題節目：4月3日：「人生品質」

4月17日：「我是誰」

* 預告：5月16日：福音活動

內容：分享金齡人生、聖經研讀、詩歌分享；歡迎各位會員踴躍參加。

備註：由陳偉雄牧師及感恩堂弟兄姊妹帶領。

耆男部落

編號 05

日期：2024年4月16日（星期二）

時間：上午10:30 - 11:30

地點：本中心

費用：\$5(包一份材料)

內容：製作紙模型-奔跑的野豬。

健體運動班

編號 06

日期：2024年4月22日（星期一）

時間：A班：上午9:00 - 10:15

B班：上午10:15 - 11:30

地點：本中心 費用：全免

對象：中心會員

內容：運動班以教導長者簡單家居運動，在家亦能舒展及鍛鍊四肢。

備註：1)是次活動由「香港路德會社會服務處-「健康See Through(師傅)計劃」籌辦。

2)會員可選擇其中一組參加。

運動班

編號 07

日期：2024年5月6日起

(逢星期一)

時間：上午9:00 - 10:15

地點：中心

費用：\$30(共三堂)

對象：會員

內容：由導師陳綺雯女士教授簡單家居運動，讓大家舒展四肢。

備註：參加者上課時需要穿著鬆身衫褲及運動鞋。



穿珠班

編號 08

日期：A班：2024年4月17日或

B班：2024年4月24日

(星期三)

時間：下午3:00-4:00

地點：本中心

費用：\$5(包兩份材料)

內容：以12MM膠珠製作蛋殼雞

備註：會員可選擇其中一組參加。

思歌薈

編號 09

日期：2024年4月29日(星期一)

時間：上午9:30-10:30

地點：本中心 費用：全免

內容：詩歌分享、金句鼓勵、
認識信仰。

資訊科技

手機地圖班

編號 10

日期：2024年4月22日及4月29日
(星期一)

時間：下午3:30-4:30

地點：本中心 費用：\$15(共二堂)

內容：學習以手機地圖程式以導
航路線前往目的地、尋找
適合自己的郊遊路線。

健康檢查

日期：2024年4月11日(星期四)

時間：上午8:45 (須按票上之指定時間)

地點：本中心 費用：血糖測試5元

(其他檢查免費)

內容：量血壓、磅體重、血糖測試及心房顫動檢測。

備註：(一) 早上8:45開始血糖測試，如票上時間是9:30請於九
時到達輪候，請參加者帶備早餐及個人藥物於測試
後服用，檢查前六小時不能進食。

(二) 參加者可自由決定做心房檢測，如儀器檢測有非正
常情況，將打印報告給參加者留檔。

(三) 所有參加者必須預先登記，不設即日報名。



真光女書院探訪活動

日期：2024年4月10日

(星期三)

編號 11

時間：下午2:00 - 4:00

地點：本中心 費用：全免

對象：中心會員

內容：真光女書院中學學生與
長者們一起玩遊戲、
做手工及互相交流。

備註：參加者可獲禮物一份。

歡樂今朝

編號12

日期：2024年4月9日(星期二)、
4月23日(星期二)

時間：下午2:30 - 3:30

地點：德福花園I座禮堂 費用：全免

對象：居住在德福花園的長者

內容：一起到I座禮堂開心相聚，互相
關心

註1：行動不便長者優先

註2：此活動不需報名，有興趣長者
直接前往參與



興趣班組

班組名稱	日期及時間	費用	內容	備註
姆指琴 進深班	2024年4月9日起 (逢星期二) 上午9:15 - 10:15	\$140 (共八堂)	卡林巴(Kalimba)又名姆指琴，是來自非洲的一種傳統手握式彈撥樂器。本課程由導師 <u>區燕欣</u> 女士教授基本的彈奏手勢和技巧，讓學員溫故知新樂譜及節奏。	1. 上課時需要自備樂器。 2. 此課程只適合舊生報名
英文班	2024年4月10日起 (逢星期三) 上午9:15-10:15	\$60 (共八堂)	由義務導師 <u>羅芷琪</u> 女士教授日常英語生字、短句對答，歡迎各位有興趣的會員參加。	在中心上課
中文班	2024年4月15日起 (逢星期一) 下午2:00-3:00	\$60 (共八堂)	由義務導師 <u>羅北林</u> 先生教授三字經及認識中國成語等。	在中心上課
中文唱歌 班	A班:2024年4月16日起 (逢星期二) 下午1:45 - 2:45	\$60 (共八堂)	由導師 <u>區燕欣</u> 女士教授以下六首粵語、國語歌曲： (一)夜來香 (二)一對寂寞的心 (三)全因為你 (四)在雨中 (五)未曾心愛已無情 (六)只怕不在遇上	1. 在中心上課 2. 只可參加其中一班
	B班:2024年4月16日起 (逢星期二) 下午3:00 - 4:00			
普通話班	2024年4月17日起 (逢星期三) 下午1:45 - 2:45	\$60 (共八堂)	由義務導師 <u>梁玉熙</u> 先生以口語短句教授普通話，內容圍繞日常生活、詩詞分享，訓練長者聽講普通話的能力。	在中心上課
水墨畫 初班	2024年4月12日起 (逢星期五) 上午9:00 - 10:00	\$60 (共八堂)	由水墨畫社的師兄師姊教授水墨畫基本技巧。	1. 舊生優先報名 2. 在中心上課
水墨畫社	2024年4月12日起 (逢星期五) 上午10:00 - 10:30	全免	師兄師姊們互相分享交流水墨畫的心得。	1. 舊生優先報名 2. 在中心上課
水墨畫班	2024年4月12日起 (逢星期五) 上午10:30 - 11:30	\$60 (共八堂)	由義務導師 <u>高錦屏</u> 女士教授水墨畫技巧。	1. 舊生優先報名 2. 在中心上課
集體舞班	A班: 2024年4月3日起 (逢星期三) 上午10:30 - 11:45	\$140 (共八堂)	由導師 <u>陳桂華</u> 女士、 <u>陳蓮華</u> 女士教跳集體舞，歡迎各位有興趣的會員參加。	1. 參加者請穿著鬆身衫褲及運動鞋於中心上課。 2. 只可參加其中一班
	B班: 2024年4月13日起 (逢星期六) 上午10:45 - 12:00			
太極初班	2024年4月6日起 (逢星期六) 上午8:15 - 9:15	\$60 (共八堂)	由導師 <u>馬淑琴</u> 女士教授太極「二十四式」。	參加者請穿著運動衫褲及運動鞋上課。
太極班	2024年4月6日起 (逢星期六) 上午9:30 - 10:30	\$60 (共八堂)	由導師 <u>馬淑琴</u> 女士教授太極「八十八式」、「八段錦」，並溫習「二十四式」，此課程舊生優先報名，有興趣之會員，請向職員登記。	1. 舊生優先報名 2. 參加者請穿著鬆身衫褲及運動鞋於中心上課。

2024年4月份活動時間表

星期一		星期二		星期三	
1 廿三	復活節星期一	2 廿四	續會	3 廿五	* 9:30 耆福團契 10:30 集體舞A班(新)
8 三十	9:15 認識讚美操 10:00 麗晶街站義工	9 三月初一	9:15 姆指琴進深班(新) * 2:00 普拉提減壓班(1) 2:30 歡樂今朝(德福1座活動)	10 初二	9:15 英文班(新) 10:30 集體舞A班(2) 2:00 真光女書院探訪活動
15 初七	10:30 穿珠義工訓練 2:00 中文班(新)	16 初八	9:15 姆指琴進深班(2) 10:30 耆男部落 1:45 中文唱歌A班(新) 3:00 中文唱歌B班(新) * 2:00 普拉提減壓班(2)	17 初九	9:15 英文班(2) * 9:30 耆福團契 10:00 德福街站義工 10:30 集體舞A班(3) 1:45 普通話班(新) 3:00 穿珠班(A班) * 2:00 穴位按摩工作坊
22 十四	9:00 健體運動A班 10:15 健體運動B班 2:00 中文班(2) 3:30 手機地圖班(1)	23 十五	9:30 例會 2:30 歡樂今朝(德福1座活動) 1:45 中文唱歌A班(2) 3:00 中文唱歌B班(2) * 2:00 普拉提減壓班(3)	24 十六	9:15 英文班(3) 10:30 集體舞A班(4) 1:45 普通話班(2) 3:00 穿珠班(B班)
29 廿一	9:30 思歌薈 2:00 中文班(3) 3:30 手機地圖班(2)	30 廿二	9:15 姆指琴進深班(3) 10:30 科技義工訓練 1:45 中文唱歌A班(3) 3:00 中文唱歌B班(3) * 2:00 普拉提減壓班(畢)	1 三月廿三	勞動節

星期四

星期五

星期六

4 廿六	清明節	5 廿七	2:15 無伴奏刺激認知 (1)	6 廿八	8:15 太極初班(新) 9:30 太極班(新) * 9:00 沙畫蠟燭工作坊
11 初三	8:45 健康檢查 9:30 售賣奶粉服務 10:30 健康講座 * 2:00 米蘭棋趣坊	12 初四	9:00 水墨畫初班(新) 10:00 水墨畫社(新) 10:30 水墨畫班(新) 2:15 無伴奏刺激認知 (2)	13 初五	8:15 太極初班(2) 9:30 太極班(2) 10:45 集體舞B班(新) 11:00 「挑戰自我-泰拳體驗」
18 初十	9:00 獲取中心消息方法(A班) 10:30 獲取中心消息方法(B班) * 9:30 植物打理工作坊 * 2:00 認知障礙症專題講座	19 穀雨	9:00 水墨畫初班((2) 10:00 水墨畫社(2) 10:30 水墨畫班(2) 10:30 麗晶共聚義工 * 9:30 洩忿地壺1(1) 2:15 無伴奏刺激認知(3) * 2:15 耆人鏢會	20 十二	8:15 太極初班(3) 9:30 太極班(3) 10:45 集體舞B班(2)
25 十七	9:15 旅行 * 2:00 米蘭棋趣坊 2:20 瑜珈班	26 十八	9:00 水墨畫初班((3) 10:00 水墨畫社(3) 10:30 水墨畫班(3) * 9:30 洩忿地壺1(2) 2:15 無伴奏刺激認知(畢)	27 十九	8:15 太極初班(4) 9:30 太極班(4) 10:45 集體舞B班(3) * 9:00 玻璃彩繪畫 小夜燈工作坊
2 廿四		3 廿五	9:00 水墨畫初班((4) 10:00 水墨畫社(4) 10:30 水墨畫班(4)	4 廿六	8:15 太極初班(5) 9:30 太極班(5) 10:45 集體舞B班(4)

護老者服務

對象：中心有效的護老者會員；現照顧一位60歲或以上的長者，可向護老者服務負責社工蔡姑娘登記

售賣奶粉服務



日期：2024年4月11日(星期四)

時間：上午9:30-11:30

地點：本中心

對象：護老者及會員

備注：會員欲購買奶粉必須致電中心登記，讓供應商可以準確預算數量，截止登記日期分別是8/4/2024（星期一）。每位會員每次只可購買2罐奶粉*新年度起，奶粉價格有所調整，請各會員留意*



美國雅培製藥有限公司

產品名稱	金裝加營素(云呢嚕)	金裝加營素(朱古力味)	低糖加營素	怡保康	活力加營素
重量	900g	900g	850g	850g	850g
價錢	\$184	\$184	\$190	\$215.5	\$223

健康講座---預防流感

編號13

日期：2024年4月11日(星期四)

時間：上午10:30-11:30

地點：本中心 費用：全免

對象：護老者及長者會員

內容：認識流感病徵、預防流感方法和流感疫苗資訊

備註：香港紅十字會派員主講

復康用品借用服務



時間：上午9:00-下午4:00

地點：本中心 費用：全免

對象：護老者及長者會員

內容：提供輪椅、助行架等復康用品借用，並有不同類型的書籍及影片供借閱。

備註：可借用兩星期，期滿後如有需要可致電續借兩星期，續借不超過4次。

有需要護老者服務

對象：正在照顧體弱長者(60歲或以上行動不便、健康欠佳或患有認知障礙症的長者)及有社交、情緒支援需要的護老者。

負責社工-細張先生

穴位按摩鬆一鬆工作坊

編號14

日期：2024年4月17日(星期六)

時間：下午2:00 - 3:00

地點：中心501室 費用：全免

對象：有需要護老者

內容：活動邀請註冊中醫師講解及教授穴位按摩技巧，讓有需要護老者學習穴位按摩，好讓在日常生活中可以好好放鬆自己的身體。

護老鬆一鬆：普拉提減壓班

日期：2024年4月9、16、23、30日
(逢星期二)

編號15

時間：下午2:00 - 3:00

地點：中心501室 費用：\$20

對象：有需要護老者

內容：活動邀請普拉提導師教授普拉提運動，讓有需要護老者放鬆身體，並提升對身體信號的覺察。

義工服務

對象：中心義工

負責社工-黎姑娘

「義氣子女」大招募：

誠邀各位有心想出一分力的老友記，加入成為中心的「義氣子女」，按自己時間彈性參與協助中心不同的一次性／長期活動、協助個案或會員有需要時支援，為身邊有需要的人送上祝福，歡迎聯絡社工黎姑娘了解更多。

歡樂今朝義工

編號16

義工(1)日期：2024年4月9日(星期二)

義工(2)日期：2024年4月23日(星期二)

時間：下午2:30 - 3:30

(集合時間下午2:00)

地點：德福花園I座禮堂

對象：義工會員

內容：協助行動不便長者參加活動



麗晶共聚義工

編號17

日期：2024年4月19日(星期五)

時間：上午10:00 - 11:00

(集合時間09:30)

地點：啟業邨童軍知友社

對象：義工會員

內容：協助行動不便/有需要長者參加活動

穿珠義工訓練

編號18

日期：2024年4月15日(星期一)

時間：上午10:30 - 11:30

地點：本中心 費用：全免

對象：曾參與過中心穿珠訓練之義工

內容：學習穿蛋殼雞

備註：參加義工需於穿珠班協助。

植物打理工作坊

編號19

透過植物打理工作坊，學習打理植物技巧，發展個人所長，貢獻自己，成為耆福義工，未來協助打理中心花草植物。

日期：2024年4月18日(星期四)

時間：上午9:30-11:00

地點：中心501室

對象：中心義工

內容：學習及掌握花草植物打理技巧

麗晶街站義工

編號20

日期：2024年4月8日(星期一)

時間：上午10:00 - 11:00

(集合時間09:30)

地點：麗晶花園 對象：義工會員

內容：協助社工介紹中心活動及服務，如派發單張/量度血壓/派禮物等

德福街站義工

編號21

日期：2024年4月17日(星期三)

時間：上午10:00 - 11:00

(集合時間09:30)

地點：德福花園I座禮堂

對象：義工會員

內容：協助社工介紹中心活動及服務，如派發單張/量度血壓/派禮物等

科技義工訓練

編號22

日期：2024年4月30日(星期二)

時間：上午10:30 - 11:30

地點：本中心 費用：全免

對象：科技義工組的義工

內容：實習拍攝影片、上載及製作QR CODE。



準退休人士「E世代」服務

對象:55-60歲的準退休人士

負責社工-區生

E世代-義工招募:

義工不只是付出時間，也是一種學習，更是一種承諾。有您們的付出和協助，我們將能完成得更多。

耆福中心現時招募55歲以上人士/志願者成為義工，培訓成為關顧大使，認識長者需要。提供生活關顧或指導給地區長者。

*有興趣成為義工的朋友，請致電2318 1939與區先生聯絡



耆人鏢會

編號23

日期：2024年4月19日、5月17日、
6月7日、6月28日
(星期五)

時間：下午2:15-4:00

內容：在活動中讓參加者可以透過飛鏢提升專注力。同時增添一種新樂趣，了解時下玩意擴闊視野。

地點：中心501室

費用：免費

對象：55歲以上人士或中心會員
(55歲以上人士優先報名)



「挑戰自我-泰拳體驗」

日期：2024年4月13日 (星期六)

時間：上午11:00-中午12:00

內容：在活動中讓參加者可以透過泰拳提升專注力。同時增添一種新樂趣，了解時下玩意擴闊視野。

地點：[MTS Muay Thai & Fitness](#)

地址：油麻地新填地街163號時新大廈2樓A室

(參加者需於上午10:45於油麻地地鐵站C出口集合)

(請穿著輕便運動服、毛巾)

費用：\$100/人

對象：55歲以上人士或中心會員
(55歲人士優先報名)

備註：參加費用已包括一對拳套及拳館T-shirt

瑜珈班

編號24

日期：2024年4月25、5月9、23日、
6月6日及20日 (共5堂)

時間：下午2:20 - 3:20

地點：本中心 費用：\$100

對象：55歲以上人士或中心會員
(55歲以上人士優先報名)

內容：參加者透過瑜珈活動，保健自己的關節。同時培養一個新興趣。



七好大法

精神健康資訊

中文大學心理學系近年推廣「七好大法」，從生活中7個方向（7-well approach）逐步重拾生活的規律，學會好好愛惜自己，以達致身心靈健康，舒緩壓力。



吃得其法 (Eat well)

「脂肪」：腦中主管情緒的邊緣系統，需要足夠的「脂肪」才可運作，故日常飲食，絕不能戒絕脂肪。建議選擇有益的脂肪，如含較多不飽和脂肪酸的深海魚、菜油及果仁。

「蛋白質」：身體的細胞、荷爾蒙及神經傳遞物，均由脂肪或蛋白質構成，故此蛋白質也不可缺少。瘦肉、魚類及豆類等食物，可提供豐富的蛋白質

「碳水化合物」：碳水化合物能提供燃料給腦部運作，進食全麥食品、糙米及蔬果等，除了提供身體所需能量外，同時能避免血糖大幅波動。

「少啡少煙」：抗壓忌喝含咖啡因的飲料及吸煙，以免引起焦慮，難以安睡。此外，高鹽、含防腐劑或含精製糖食物，都會增加身體的壓力負荷，宜少吃。

睡得其道 (Sleep well)

睡眠不足，本身已是一種壓力。睡眠除了讓人充分休息，也有助腦部重整記憶，維持內分泌系統運作正常。定時作息、日間有適量運動、睡前不吃過飽、營造舒適的睡眠環境等，都能夠幫助入睡。

運動抗壓 (Exercise well)

運動能夠促進新陳代謝，令身體更快排出過多的壓力荷爾蒙，又可刺激腦部晚間分泌褪黑激素，以助入眠。此外，運動令大腦釋放「內啡」，使人有愉悅的感覺，有助改善情緒。



人間有情 (Love well)

一項為期10年的研究指出，人若缺少婚姻、親朋交往或小組支援，10年內的死亡率較擁有這類社交網絡的人高出百分之三十至3倍。亦有研究指出，有良好社交支援的人，免疫系統較佳，血壓也更低。

玩物壯志 (Play well)

適量遊戲，令人忘卻煩憂，暫離壓力。無論品嚐功夫茶或行山，只要能夠樂在其中，腦中同樣分泌「內啡」，提升正面情緒。不同的興趣，還能鍛煉大腦其他少用的部位。

人職相配 (Work well)

所選的工作與個人能力相配，自然更有信心應付，更有滿足感。工作上，需把個人價值與工作成敗分開：工作失敗，不等於自身毫無價值。記著：「盡人事，聽天命，隨遇而安。」

由「心」開始 (Mentality well)

面對相同的環境，不同的心態往往會帶來不同的結局。悲觀或放棄的心態，會提升體內的壓力荷爾蒙，影響身心。抱著樂觀還是悲觀的心態，完全由你掌握

參考資料：新地心理健康工程網頁之「精神健康教育資訊」

香港中文大學臨床及健康心理學中心 (2007)。《腦力抗壓由生活開始》。

香港：香港中文大學臨床及健康心理學中心

認知障礙症服務

對象：六十歲或以上有記憶問題的長者、
認知障礙症患者及其護老者、社區人士

負責社工-張先生

專題講座：十個簡單有用的預防及護腦貼士

編號26

日期：2024年4月18日（星期四）

時間：下午2:00-3:00 費用：全免

地點：中心501 / ZOOM 對象：會員/護老者/認知障礙者

內容：大多數造成認知障礙症的原因是無法預防的。控制高血壓和糖尿病、健康飲食和定期運動，可以減少由中風引起血管性認知障礙症的風險。雖然暫時未能根治，但若能在生活上關注護腦，保持大腦的健康，將能有助減低患病的機會。

米蘭棋趣坊

編號27

日期：2024年4月11日及25日（星期四）

時間：下午2:00-3:30

地點：中心501室 費用：全免

對象：懷疑自己記憶力衰退的會員

內容：米蘭棋名為魔力橋，屬於健腦及訓練記憶的遊戲活動，可提升個人專注力及強化記憶。

耆智檢測站

編號28

日期：2024年5月4日（星期六）

地點：本中心 費用：全免

對象：有需要人士

內容：為有需要的人士進行認知評估或諮詢服務。

（評估工具：蒙特利爾認知評估香港版：MoCA）



「賽馬會 e健樂電子健康管理計劃」









對象：已登記成為中心e健樂會員 負責職員：方先生

編號	班組名稱	日期及時間	內容	備註
E-001	無伴奏刺激 認知	2024年4月5、12、19及 26日(星期五) 下午2:15-4:15	唱歌需要樂器嗎? 熱愛唱歌, 希望唱歌/害怕唱歌都可以報名。請確保4堂都可以出席才報名, 希望出席率超高, 以後可同合作機構多舉辦此項活動。	中心 604室
E-002	沙畫蠟燭 工作坊	2024年4月6日(星期六) 上午9:00-10:30	用沙做一幅畫, 仲可以做埋蠟燭。	中心 501室
E-003	玻璃彩繪畫 小夜燈工作 坊	2024年4月27日(星期六) 上午9:00-10:30	玻璃繪畫, 照亮心靈。	中心 501室
E-004	洩忿地壺1	2024年4月19 及 26日 (星期五) 上午9:30-10:30	如有鬱結在心裡, 用地壺紓發出來。	中心 501室

惡劣天氣安排

當暴雨及颱風訊號懸掛時，本中心運作情況如下

情況	中心開放	中心內活動及班組	戶外活動
黃色暴雨警告  Amber 黃	✓	✓	活動開始前2小時仍生效 視乎活動地點、路面情況及天氣轉變而定
紅色暴雨警告  Red 紅	✓	× •活動及班組開始前2小時仍生效，取消 •已開始於中心舉行的活動及班組繼續進行 •已進行中的戶外活動會視乎情況考慮停止	×
黑色暴雨警告  Black 黑	× 如在中心開放時間中照常開放	× (已於中心開始的活動繼續進行，讓服務使用者留在安全的地方)	× •活動開始前2小時仍生效 活動取消 •已開始的活動會視乎情況考慮回程安排
一號風球 	✓	✓	活動開始前2小時仍生效 視乎活動地點、路面情況及天氣轉變而定
三號風球 	✓	× •活動及班組開始前2小時仍生效，取消 •已開始於中心舉行的活動及班組繼續進行 •已進行中的戶外活動會視乎情況考慮停止	×
八號風球或以上 	×	× (活動及班組開始前2小時仍生效，活動及班組取消)	×



建議/讚許/投訴：

< 意見欄 >

姓名：_____ 電話：_____ 日期：_____

歡迎各位會員、社會人士對本中心之服務提出意見，請將填妥的資料投入本中心設置之意見箱，本中心會盡快跟進。多謝您寶貴的意見，閣下的資料絕對保密。

腦KEEP FIT任務

感謝各位會員參與並齊齊動腦筋，腦KEEP FIT任務(11)答案：

20位答對問題的得獎者名單如下：

請得獎會員於2024年4月30日前攜同會員證到中心領取禮物，逾期當棄權論。

* 得獎會員名單如下：

1. 馬巧兒
2. 袁繡碧
3. 陸少波
4. 黃任慧蘭
5. 聶淑賢
6. 黎鳳儀
7. 吳嬋麗
8. 李志雄
9. 丘喜薇
10. 黃秀霞
11. 何啤寶
12. 羅傑權
13. 吳嬋美
14. 劉家強
15. 楊素嬌
16. 洪海萍
17. 楊冰
18. 林秀蘭
19. 黃妙雲
20. 林佩真



新一期KEEP FIT任務如下：

遊戲名稱：數獨遊戲

*有興趣參與遊戲的會員可請於4月30日前親身交回中心或Whatsapp此遊戲紙回專用電話【9330 8428】，答對的20位會員將會得到禮物一份，如答對人數超過20位，會進行抽籤。得獎結果會於下期通訊公布。

姓名：_____ 會員編號：_____

想預防認知能力退化，一定要多用腦!!!邀請會員一起動動腦，腦部都要KEEP KEEP FIT!!

Whatsapp加【9330 8428】

專用電話步驟：

掃描此條碼

1. 點擊您的個人頭像以存取設定
2. 點擊顯示於您名稱旁的QR條碼。
3. 點擊掃描條碼。
4. 將裝置鏡頭對準QR條碼進行掃描。
5. 點擊新增聯絡人。

遊戲玩法：

以1~9九個數字把9x9方格裡的空格填滿，1~9的數字在每個直行、橫列及每個小九宮格裡都只能出現一次。

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

掃描QR，加朋友，傳回遊戲紙
書福中心(腦keep fit遊戲答案)
WhatsApp聯絡人

