



港澳信義會耆福中心

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



社會福利署資助服務
Subsidised Service by
the Social Welfare Department



2024年5月通訊

各位會員朋友：

「垃圾徵費」是最近各界熱議的話題，近月中心也舉行了有關徵費的講座，希望讓會員獲得更多詳細與最新的資訊。其中，「一般垃圾」及「大型垃圾」的處理也有不同，故需留意徵收的費用也有差異，希望大家能在實施這政策的環境下，更關注環保及愛護我們居住的環境。另外，提提大家到中心時拍一拍卡或簽一簽到，方便中心了解該時段到訪中心之會員名單，謝謝大家支持。



主任的話



【生命記】心的交會

浩陽到國外出差，看見那裏上班早到的人，會把汽車停在遠處，讓出附近的車位給後來趕著上班的人，能更快更便利泊車。不禁讓他想起出差前，和哥哥發生的事。「你應該在出差前自行安頓好父親，不應該帶給我們困擾！」嫂嫂埋怨臨時出差的浩陽。因為他把這個月輪到住在自己家的失能父親，送到哥哥家照顧，沒想到引起兄嫂的不滿。

浩陽有感而發：「我們習慣早到搶好的位置，這裡卻是為他人設想。」原本心中都是對兄嫂的不滿，對父親的埋怨，此時卻是滿心的愧疚。他想到自己和哥哥，把父親當皮球似的傳來傳去，對他少了關愛，只基於責任，該有多傷父親的心！自從父親生病，他倆兄弟輪流照顧，但各忙各的，漸行疏離，浩陽覺得不能再這樣下去了。

出差回來後，浩陽安排了豐盛的晚餐，接回父親並邀請兄嫂來用餐。浩陽向兄嫂道歉。嫂嫂表示她們也有不對！哥哥卻轉向父親，認真的向爸說對不起，表示會好好照顧爸。聽到哥哥的話，父親含淚點頭，浩陽也紅了眼眶。這刻，他感覺和哥哥的心交會，因為愛回來了！

金句：「你們要互相款待，不發怨言。各人要照所得的恩賜彼此服事……」
——《聖經》彼得前書4章9至10節

摘自「蒲公英」

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



服務質素標準簡介



標準4： 職務及責任	所有職員、管理人員、管理委員會或理事會或其他決策組織的職務及責任均有清楚的界定。
標準5： 人力資源	服務單位或機構實施有效的職員招聘、簽訂職員合約、發展、訓練、評估、調派、晉升及紀律處分的政策及程序。
標準6：計劃、 評估及收集意見	服務單位定期計劃、檢討及評估本身的表現，並制定有效的機制，讓服務使用者、職員及其他關注的人士就服務單位的表現提出意見。

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4月23日至4月25日

抽籤日期：
2024年4月26日

交費日期：
2024年4月29日起



下次例會日期：
2024年5月27日
(星期一)
上午9:30

社區資訊



醫療券擴展至大灣區

政府於今年2月19日公布把七間位於粵港澳大灣區的醫療機構納入「長者醫療券大灣區試點計劃」，讓合資格的香港長者在大灣區使用醫療券時有更多服務點選擇。獲納入「試點計劃」的醫療機構包括五間提供綜合服務（全部均有提供牙科服務）的醫療機構和兩間牙科醫療機構。政府預計各試點醫療機構今年第三季起會陸續在「試點計劃」下展開相關安排，讓合資格香港長者可用醫療券支付費用，稍後會公布詳情。

提供綜合服務（全部均有提供牙科服務）

- * 位於廣州市的中山大學附屬第一醫院
- * 位於南沙的中山大學附屬第一醫院南沙院區
- * 位於中山市的中山陳星海中西醫結合醫院
- * 位於東莞市的東莞東華醫院
- * 位於深圳市的深圳新風和睦



只提供牙科服務

- * 位於深圳市羅湖區的深圳愛康健口腔醫院
- * 位於深圳市福田區的深圳紫荊口腔門診部／深圳朱勝吉口腔門診部

符合資格使用醫療券的香港長者日後亦可選擇在連同現有香港大學深圳醫院（港大深圳醫院）及華為荔枝苑社區健康服務中心合共九間大灣區醫療機構使用醫療券。在這七間試點醫療機構使用醫療券報銷的服務範圍與在港大深圳醫院的大致相同，長者在指定診療中心／醫技科室接受門診醫療護理，可使用醫療券支付相關服務費用。然而，醫療券的適用範圍並不包括住院服務、須預先繳費的醫療服務及日間手術程序。此外，醫療券亦不可用於單純購買物品、藥物、醫療儀器和用品，亦不可兌換現金。

資料來源：《政府醫療券》

社區教育及社交康樂活動

女子俱樂部

編號 01

「母親節花藝工作坊」

日期：2024年5月13日（星期一）
時間：上午10：30 - 12：00
地點：本中心 費用：\$25
對象：中心女士會員
內容：導師以母親節為題，教授以花擺設的架構技巧，創作自己的作品。

福音活動

編號 02

「人生更精彩」

日期：2024年5月16日（星期四）
時間：上午9：30 - 11：00
地點：本中心 費用：全免
對象：中心會員
內容：分享金齡人生、詩歌分享，認識基督教信仰。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。

社區教育及社交康樂活動

5月份旅行

戶外活動

編號 03

日期：2024年5月30日(星期四)

時間：上午8:15(中心集合，逾時不候)

地點：深圳一天遊

費用：\$480(包平安保險)，\$550(包一天綜合保險)

對象：中心會員

內容：中心集合後乘旅遊巴往蓮塘口岸過關，然後轉乘國內旅遊巴前往有大灣區之光之稱的〔前海摩天輪〕及〔鐘書閣〕遊覽，午餐享用一火焰魚及啫啫沙薑雞煲，飯後往亞洲最大Walmart沃爾瑪自由購物，最後享用足2小時的自助晚餐後返回蓮塘口岸，過關後轉乘香港旅遊巴返回啟業大排檔及德福K座迴旋處解散，回程時間約晚上九時。



備註：1) 必需要帶備身份證及有效期的回鄉証。

2) 若沒購買綜合保險，在國內受傷者需要自行承擔醫療費及交通開支。

3) 購買綜合保險需要提供中英文姓名及身份證資料給旅行社購買。

4) 前往內地風險較高，鼓勵大家購買綜合保險。

* 是次活動由天力旅遊承辦。

耆男部落

編號 04

日期：2024年5月14日(星期二)

時間：上午10:30 - 11:30

地點：本中心 費用：\$5

內容：以3D打印筆製作立體鐵塔擺設。

健康檢查

日期：2024年5月9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。



認識讚美操

編號 05

日期：2024年6月3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。

明道小學探訪

編號 06

日期：2024年5月6日（星期一）

時間：下午3：30 - 4：30

地點：本中心 費用：全免

對象：中心會員

內容：1) 港澳信義會明道小學學生到中心進行長幼共融活動。



2) 小學生與參加者一同玩遊戲及送上小禮物。

歡樂今朝

編號08

日期：2024年5月14日（星期二）、
5月28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



迎新會

編號 07

日期：2024年6月6日（星期四）

時間：上午10：00 - 11：15

地點：本中心

費用：全免

內容：歡迎新入會會員，認識中心職員、了解中心服務及設施。

大家樂

編號 09

日期：2024年6月3日、17日（星期一）

時間：上午10：30 - 11：30

地點：本中心 費用：\$15（共兩堂）

對象：中心會員

內容：藉着小小運動舒展肢體，以及參與齊齊動腦筋遊戲，開心歡聚一小時。

興趣班組

班組名稱	日期及時間	費用	內容	備註
穿珠班	2024年5月10日起 (逢星期五) 下午2：00-3：00	\$30 (共三堂)	可選擇3MM或4MM膠珠製作細版/大版的碎銀包。	1. 參加者必須曾參加過中心的穿珠班。 2. 材料較細及步驟較多，參加者需要較有耐性。 3. 必須出席3堂及親自完成作品。 4. 是次穿珠班並沒有義工從旁協助。
Android手機初班	2024年5月13日起 (逢星期一) 下午3：30-4：30	\$60 (共四堂)	學習Android手機的簡單設定、加入。	1. Apple手機不適合參加。

護老者服務

對象：中心有效的護老者會員；如何成為護老者：現照顧一位60歲或以上的長者，不需要入會，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5月9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

截止登記日期是6/5/2024(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(佻呢嗶)	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

編號 10

健康講座---認識吞嚥困難

日期：2024年 5月 9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：認識吞嚥過程、吞嚥困難成因、吞嚥困難在心理上的影響、照顧者貼士及應對吞嚥困難的方法；介紹軟餐、糊餐及如何透過樂齡產品協助吞嚥困難的長者

備註：嶺南大學樂齡科技社區教育派員主講



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。

護老瑜珈(一)

編號11

日期：2024年5月9日、5月16日(星期四)

時間：上午9：30-11：00

地點：中心501

費用：\$40(共2節)

對象：護老者會員

內容：護老瑜珈(一)的主題為痛症舒緩；邀請瑜珈導師教授長者簡單瑜珈，透過瑜珈放鬆肌肉和關節，讓護老者舒緩痛症，學會關注自己身心的狀態。



護老瑜珈(二)

編號 12

日期：2024年5月22日、5月29日(星期三)

時間：上午9：30-11：00

地點：中心501

費用：\$40(共2節)

對象：護老者會員

內容：護老瑜珈(二)的主題為身心靈放鬆；邀請瑜珈導師教授長者瑜珈和呼吸練習，透過瑜珈配合靜觀練習讓護老者放鬆身心，共享減壓的空間。

護老者續會安排

現有護老者如持續照顧長者*，可於2024-2025年度延續護老者會籍，可參加護老者大會辦理續會事宜，如未能出席，可稍後到中心辦理；舊會員需帶同護老者會員證，續會費用：全免

會籍有效期為一年：2024年4月1日至2025年3月31日

護老者會員資格：現正照顧一位或以上年滿60歲的長者

編號14

護老者大會

編號 13

日期：2024年5月31日（星期五）

時間：下午2：00-3：00

地點：本中心

對象：現有護老者會員及新年度加入的護老者

- 內容：
- 1) 為現有護老者會員續會
 - 2) 2023-2024年度護老者服務回顧及分享
 - 3) 2024-2025新年度護老者服務介紹
 - 4) 護老者共聚



護老Dream Catcher心靈工作坊

日期：2024年5月21日（星期二）

時間：下午2：00-3：00

地點：中心501 費用：\$20

對象：護老者會員

內容：工作坊會教授護老者一同製作Dream Catcher「捕夢網」，意義為「捕捉美好的夢想」；護老者可透過作品寄語關心，送給自己或被照顧者，鼓勵勇於追求夢想，對任何事物保持熱情，堅信每天會遇上好人好事。製作捕夢網的過程中可以讓護老者放下煩惱，有減壓的效果。

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-細張生

耆福中心暫托服務

編號15

日期：2024年5月29日（星期三）

時間：上午9:00 - 11:30

地點：中心501室大廳 費用：全免

對象：受照顧長者

內容：照顧者可安排受照顧長者到中心使用暫托服務，由中心護理員為受照顧長者做簡單運動以及認知訓練，讓照顧者可以在這段時間好好放鬆及休息，照顧自己的需要。

備註：社工細張生會聯絡登記服務的照顧者以了解照顧狀況，以及篩選合適參加者。



2024年5月份活動時間表

星期一		星期二		星期三	
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 廿三	勞動節
6 廿八	9:00 運動班 (新) 2:00 中文班 (4) 3:30 明道小學探訪	7 廿九	9:15 姆指琴進深班 (4) 1:45 中文唱歌A班 (4) 3:00 中文唱歌B班 (4) * 2:15 鏢友會	8 四月	9:15 英文班 (4) 10:30 集體舞A班 (5) 1:45 普通話班 (3)
13 初六	9:00 運動班 (2) 10:30 女子俱樂部 2:00 中文班 (5) 3:30 Android手機初班 (新)	14 初七	9:15 姆指琴進深班 (5) 10:30 耆男部落 1:45 中文唱歌A班 (5) 3:00 中文唱歌B班 (5) 2:30 歡樂今朝 (德福I座)	15 初八	佛誕
20 小滿	9:00 運動班 (畢) 2:00 中文班 (6) 3:30 Android手機初班 (2)	21 十四	9:15 姆指琴進深班 (6) 1:45 中文唱歌A班 (6) 3:00 中文唱歌B班 (6) * 2:00 護老心靈工作坊	22 十五	9:15 英文班 (5) 10:00 德福街站義工 10:30 集體舞A班 (6) * 9:30 護老瑜珈 (二) 1:45 普通話班 (4)
27 廿十	9:30 例會 2:00 中文班 (7) 3:30 Android手機初班 (3)	28 廿一	9:15 姆指琴進深班 (7) 10:30 科技義工訓練 1:45 中文唱歌A班 (7) 3:00 中文唱歌B班 (7) 2:30 歡樂今朝 (德福I座)	29 廿二	9:15 英文班 (6) 10:00 麗晶街站義工 10:30 集體舞A班 (7) * 9:00 耆福暫託 (大廳) * 9:30 護老瑜珈 (二) 1:45 普通話班 (5) * 2:00 精神健康檢測

星期四		星期五		星期六	
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) * 9:30 洩忿地壺2(1) * 2:00 低碳排放飲食 2:15 無伴奏刺激認知(畢)	4 廿六	8:15 太極初班(5) 9:30 太極班(5) 10:45 集體舞B班(4) 耆智檢測站
9 初二	8:45 健康檢查 9:30 售賣奶粉服務 10:30 健康講座 * 9:30 護老瑜珈(一) 2:20 瑜珈班(2)	10 初三	9:00 水墨畫初班(5) 10:00 水墨畫社(5) 10:30 水墨畫班(5) * 9:30 洩忿地壺2(2) 2:00 穿珠班(1) * 2:00 腸道暢通講座	11 初四	8:15 太極初班(6) 9:30 太極班(6) 10:45 集體舞B班(5)
16 初九	9:30 福音活動 * 9:30 護老瑜珈(一) * 2:00 米蘭棋趣坊	17 初十	9:00 水墨畫初班(6) 10:00 水墨畫社(6) 10:30 水墨畫班(6) 2:00 穿珠班(2) * 2:15 耆人鏢會	18 十一	8:15 太極初班(7) 9:30 太極班(7) 10:45 集體舞B班(6) * 9:00 香噴噴小熊泰迪
23 十六	9:30 舞蹈體驗工作坊 * 9:30 植物工作坊 * 2:00 米蘭棋趣坊 2:20 瑜珈班(3)	24 十七	9:00 水墨畫初班(7) 10:00 水墨畫社(7) 10:30 水墨畫班(7) * 9:30 洩忿地壺3(1) 2:00 穿珠班(3) * 2:00 飲食安眠大法講座	25 十八	8:15 太極初班(畢) 9:30 太極班(畢) 10:45 集體舞B班(7) 耆智檢測站
30 廿三	9:15 旅行 9:30 植物工作坊 * 2:15 鏢友會	31 廿四	9:00 水墨畫初班(8) 10:00 水墨畫社(8) 10:30 水墨畫班(8) * 9:30 洩忿地壺3(2) 2:00 護老者大會 * 2:00 飲食擊退糖尿講座	1 廿五	10:45 集體舞B班(畢)

「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（如街站、聚會協助等）、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5月14日(星期二)

義工(2)日期：2024年5月28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

德福街站義工

編號18

日期：2024年5月22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17

日期：2024年5月28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：預演及籌備六月份的耆福電台活動內容。

麗晶街站義工

編號19

日期：2024年5月29日(星期三)

時間：上午10:00-11:00
(集合時間09:30)

地點：麗晶花園惠康對出

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

活動預告及推介

耆福電台

日期：2024年6月12日及26日(星期三)

時間：上午10:30-11:30

地點：不限(用ZOOM參加活動)

費用：全免

對象：中心會員

內容：由中心科技義工組的義工為大家籌劃出豐富的內容，詳情可留意六月例會介紹。

備註：參加者只要按時掃瞄右方的Qr Code便可參加。



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，協助區內有需要長者，外出走走或購買一些日常用品，從而關懷他們的需要。

*有興趣成為義工的朋友，請致電2318 1939與區先生聯絡。



鏢友會

編號20

日期：2024年5月7日(星期二)、5月30日、
6月13日、6月27日(星期四)

時間：下午2：15-4：00

地點：中心501室 費用：全免

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，並且認識其他會員。

對象：55歲以上人士優先報名、中心會員

備註：參加者只能參加一節，請報名時提出想參加的日子。



E世代體驗隊：「藝術發展：舞蹈體驗工作坊」

編號21

日期：2024年5月23日(星期四)

時間：上午9：30-11：30

內容：一起來舞動身體，參加體驗工作坊，透過動作和舞步盡情探索肢體動作，表達自己和與人交流。

場地：本中心 費用：\$50

對象：55歲以上人士優先報名、
中心會員

備註：導師：岑智頤先生

導師資歷：畢業於香港演藝學院舞蹈系藝術學士學位，主修中國舞及副修編舞。在校期間曾多次獲獎學金及代表學院到外地交流並演出，現為香港演藝學院的客席講師。



精神健康資訊

認知障礙症 — 十大護腦小貼士

雖然認知障礙症暫時未有根治的方法，但如果大家在生活上多做「護」腦的活動，保持大腦健康，有助減低患上認知障礙症的機會。市面上有好多補腦的食品及藥物，都不如一齊身體力行，養成良好的生活習慣，聽起來雖然老生常談，但預防總比治療好，以下是10個簡單有用的護腦貼士，大家都來試試，坐言起行，從今日開始，一齊為自己的大腦「加油」：

1. 常用腦袋

大腦如一座機器，多用會運行得更佳更快。

例如：

- 寫書法、玩電腦遊戲、下棋或打麻將
- 廣泛閱讀書報雜誌
- 進修多種語言或其他技能
- 去旅行



2. 均衡飲食，注重營養

儘量少油、少鹽、少糖、高纖，並多攝取含豐富蛋白質、Omega-3、維他命 B 群、葉酸與天然抗氧化劑（維他命 C、E、β胡蘿蔔素）的食物。

例如：牛奶、新鮮海魚、深色蔬菜、水果、全穀類、綠茶等

3. 規律運動

運動可以刺激腦部，讓人產生愉悅和滿足感，減緩神經細胞流失的速度。

例如：最少維持每天 30 分鐘帶氣運動。

4. 維持社交活動

多參與社交活動，在群體中學習分享和付出，培養樂於助人的心境，避免孤立或退縮。有文獻證實，常與家人、親友、鄰居、同事往來的人，心智較不易衰退，壽命也會較長。

5. 保持心境開朗，放鬆心情

研究發現，長期處於壓力荷爾蒙會造成神經元大量死亡，導致腦部海馬體等區域萎縮。因此，應該學習調適壓力的知識及技巧，如練習放鬆、正向思考、自我肯定等。

6. 充足睡眠

每天維持6至8小時的睡眠時間，早睡早起，同時需保持良好的睡眠品質。若無法充分休息，會使大腦的疲勞難以恢復，記憶力及注意力等功能受損，中風機會亦隨之增加。

7. 遠離煙酒

不要抽煙、酗酒、吸毒，以免破壞腦部生化機制的平衡，引發器官和身體組織的病變。

8. 注意體重、血壓、血糖、膽固醇

有研究指出，高血壓會造成大腦的白質受損，中斷大腦細胞之間的溝通，因而造成認知障礙問題。因此，要留意自己的體重、血壓、血糖、膽固醇等指數是否在標準範圍。

9. 定時吃飯

三餐依時進食可以減少腦部營養不平衡的情況。研究指出，吃早餐能幫助集中精神，因為腦細胞是依賴葡萄糖作燃料，因此養成進食早餐的習慣對維持腦部健康亦非常重要。

10. 保護頭部

保持警覺，保護大腦免受外來撞擊，降低頭部遭受意外傷害的風險。

資料來源：賽馬會耆智園

其他參考資料：聖雅各福群會社區營養服務及教育中心

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

米蘭棋趣坊

編號22

日期：2024年5月16日及23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23

日期：2024年5月25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	洩忿地壺2	2024年5月3、10日 (星期五) 上午09:30-10:30	如有鬱結在心裡，用地壺紓發出去。	中心501室
E-002	洩忿地壺3	2024年5月24、31日 (星期五) 上午09:30-10:30	如有鬱結在心裡，用地壺紓發出去。	中心501室
E-003	低碳排放飲食	2024年5月3日(星期五) 下午2:00-3:00	「低碳飲食」就是希望藉著「減少浪費」、「多菜少肉」、多選擇當造的本地食材和使用「明火煮食」等方法來減少二氧化碳的排放量。	中心501室
E-004	腸道暢通講座	2024年5月10日(星期五) 下午2:00-3:00	了解我們的消化系統以及保持或改善腸道健康的技巧!	中心501室
E-005	香噴噴小熊泰迪	2024年5月18日(星期六) 上午9:00-10:30	一同製作香薰擴香石小熊。	中心501室
E-006	飲食安眠大法講座	2024年5月24日(星期五) 下午2:00-3:00	難以入睡、經常扎醒、過早醒來又無法再度入睡等! 如果你有以上情況，可參加這個講座。	中心501室
E-007	飲食擊退糖尿講座	2024年5月31日(星期五) 下午2:00-3:00	從飲食開始，尋找擊退糖尿病的方法。	中心501室

精神健康服務

負責社工-徐姑娘

對象：有情緒疑慮及精神健康需要的會員

精神健康檢測

編號24

日期：2024年5月29日（星期三）

時間：下午2：00-3：00（時段一）

3：00-4：00（時段二）

4：00-5：00（時段三）

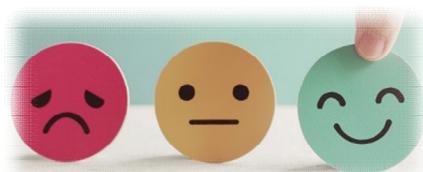
地點：中心501室 費用：全免

內容：由義工為參加者進行精神健康問卷

Patient Health Questionnaire (PHQ-9)，分數讓會員參考自己的精神健康狀況，及是否有患上抑鬱的風險。

備註：1) 參加者將被安排於其中一個時段到中心進行檢測。

2) 完成檢測的會員能優先參加之後舉辦的精神健康活動。



活動預告



我和心靈有個
約會小組



森林浴活動



專題講座

賽馬會「與耆同絡」長者平板電腦及線上支援計劃

對象：只限參與平板電腦計劃之會員

負責職員：鍾先生

班組名稱	日期及時間	內容	備註
平板教學班	2024年5月20、27日（星期一） 下午3：00-4：00 及5月21、28日（星期二） 上午10：30-11：30 * 活動需帶備平板電腦	教授有關平板電腦或科技知識、解說有關科技之問題	中心501室
沙畫蠟燭之耆福日繽紛	2024年5月8日（星期三） 下午3：00-4：00 * 需在活動開始前拿取材料包	透過創意製作混色的沙畫蠟燭，以燭光燃亮自己的生命，以沙畫放鬆心靈	Zoom
沙畫蠟燭之夏日炎炎西瓜爽	2024年5月9日（星期四） 下午3：00-4：00 * 需在活動開始前拿取材料包	透過製作西瓜圖案的沙畫蠟燭，以燭光燃亮自己的生命，以沙畫放鬆心靈	Zoom

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 	✓	✓	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 	✓	<ul style="list-style-type: none"> •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 	✗ 如在中心開放時間生效，中心照常開放	✗ (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)	✗ <ul style="list-style-type: none"> •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 	✓	<ul style="list-style-type: none"> •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



感謝各位會員參與腦KEEP FIT任務，上一期答案如下：

名稱：數獨遊戲

答案：

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

20位答得獎者名單如下：

請於2024年5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. 呂少卿
2. 何啤寶
3. 范錦蓮
4. 任見兒
5. 陳松柏
6. 蔡慧蓮
7. 陳秀琮
8. 李惠珠
9. 張珍珠
10. 戴笑平
11. 黎月萍
12. 馬淑琴
13. 王景頌
14. 葉有棠
15. 李愷餘
16. 區苑玲
17. 黎鳳儀
18. 梁雪潔
19. 譚鶯兒
20. 劉妙嬋

新一期KEEP FIT任務如下：

遊戲名稱：十全十美

*有興趣參與遊戲的會員可請於5月20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佈。

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!!

遊戲玩法：

Whatsapp加【9330 8428】

一起找找數字10吧!請將上下左右對角線的數字加總為"10"的圈在一起。
例如:2+8等於10就將兩數字圈在一起。

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。

6	4	7	5	5
2	8	3	6	2
9	10	4	9	7
1	0	8	3	4
6	5	2	9	6
3	7	1	5	5
4	7	3	2	8

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

