



# 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7月通訊

各位會員朋友：

炎炎夏日又到啦，近年夏天經常出現達35度高溫。老友記亦較易出現熱衰竭情況。熱衰竭症狀包括頭暈頭痛、噁心出汗等，遇上以上情況亦需要停止正進行的運動，並到陰涼處，坐下休息讓身體恢復。所以，大家記住外出要帶備一樽水，如果有「風扇仔」就更好啦。



主任的話

### 【生命記】有味人生

我們常因嗅覺或味蕾，而勾起一段回憶、記憶中的味道，都是一段段珍貴的時光印記！以前家中逢年過節，父親總會要求母親包餃子，看著母親忙碌的身影，我常想買現成的就方便得多吧！後來離家在外，我才明白，外面買的都不會有家的味道，父親要的，其實是家人團聚包餃子的溫馨畫面、我才深刻體會到家的味道，並不僅僅是來自食物的香氣，更來自共同的記憶和情感。曾有位母親分享，在她女兒年幼時，經常發燒，後來被診斷罹患血癌、從此踏上了漫長的治療之路，她因照顧女兒幾乎以醫院為家，後來女兒治癒了，但她每次聞到刺鼻的藥水味，就會想起當初在醫院的日子，時過境遷，再回想起來，她卻滿心感激，因為領悟到在那段艱辛的治療歲月中，還能平安的待在醫院，還能聞到藥水味，已是不可多得的幸運，在苦盡甘來的過程中，找到了真正的生命意義。有位同事，當她聞到藥膏的味道，就會想起媽媽，原來同事的母親在年輕時喪偶，獨自照顧三個兒女長大，母親從不喊苦喊累，同時深知母親身上的痠痛藥膏味道，是為孩子的操勞啊！因此聞到這個味道，她就會心生疼惜，同時每天都會堅持回家陪母親吃飯，因為她知道，母親只有兒女在時，才會願意吃好一点。回顧人生種種經歷，就像品味不同菜色，記憶中的味道，無論甜甜的、苦澀的、疼惜的，都能讓我們感受到五味雜陳的滋味，重溫同時引導我們重新感受，讓我們的生命更加豐富。

「你必將生命的道路指示我，在你面前有滿足的喜樂；在你右手中有永遠的福樂。」

--- 《聖經》詩篇16章11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> 電郵：[hkmlckfc@netvigator.com](mailto:hkmlckfc@netvigator.com)

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

## 服務質素標準簡介



標準10： 申請與退出服務	服務單位確保服務使用者獲得清楚明確的資料，知道如何申請接受和退出服務。
標準11： 評估服務使用者的需要	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。



## 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6月24日至6月27日

抽籤日期：  
2024年6月28日

公布結果及交費日期：  
2024年7月2日起



下次例會日期：  
2024年7月22日  
(星期一)  
上午9:30

# 平安紙：

# 社區資訊

隨著社會進步，市民的財富積聚起來，知識水平亦提高不少，因此現在有不少長者會為自己的身後事早作打算，預早立「平安紙」。

遺囑（俗稱「平安紙」）是一種法律文件。遺囑的作用是讓立遺囑的人按其意願分配遺產，當中可能包括其物業、銀行存款、股票債券及珠寶首飾等。可是大多社區人士認為只要有証人在場自行草擬就可，但當他們過世後，家人將其「自製」的「平安紙」帶到律師處辦理遺產承辦的法律程序時，才知不符合法定要求，失去法律效力。

以下為大部分人士對訂立「遺囑(平安紙)」時注意的事項。

## 訂立遺囑注意事項

SUPPORT 家支援



立遺囑者必須  
神智清醒



2名見證人必須在場並簽署  
(受益人及其配偶不能做見證人)



以書面形式列明遺囑執行人和  
受益人（各一位或以上）

簽署遺囑前，須寫上當日日期

立遺囑者和見證人的簽署須  
置於遺囑的末端

立好的遺囑不能改動、塗改、  
弄髒、釘裝或打孔

\*\*如有任何更改，須重新再立一份遺囑

上述所指的遺囑內容，只是訂立遺囑最基本的要求，雖然立遺囑不一定需要經律師安排，但自訂遺囑具失效的風險。所以為避免日後處理遺囑認證或遺產承辦時受阻，尋找律師草擬遺囑是較穩妥的做法。

資料來源：

SUPPORT+ 支援-訂立遺囑 <https://support-plus.med.hku.hk/>

松柏之聲- 平安紙DIY <https://www.thevoice.org.hk/v0322/05o.htm>

長者社區法網- <https://seniorcllc.hk/zh/topics/farewell-to-life/probate/how-to-make-a-will/>

## 中心免費偶到活動

### 魔力橋同樂日

日期：2024年7月10日、24日（星期三） 時間：上午8：45 - 10：00

地點：本中心 費用：全免（名額32人） 對象：中心會員

內容：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。

備註：歡迎新手會員參與，當日會有義工協助。

### 禪繞畫初體驗

日期：2024年7月17日、31日（星期三） 時間：上午9：00 - 10：00

地點：本中心 費用：全免（名額50人） 對象：中心會員

內容：禪繞畫是一門簡單而重複的繪畫，在禪繞繪畫的過程中，能讓人放鬆忙碌的心情，透過一筆一劃去開發自己的藝術領域，而且可以訓練手、眼協調及靈活頭腦。

備註：以上活動不需報名，先到先得。

# 社區教育及社交康樂活動

## 7月旅行

## 戶外活動

編號 01

日期：2024年7月25日（星期四）  
時間：上午9：15 於中心集合（逾時不候）  
地點：塔門、上窰文族館  
費用：\$200 對象：中心會員



內容：中心集合後乘旅遊巴往黃石碼頭乘街渡前往塔門，遊覽塔門後在塔門享用粵菜餐，飯後往上窰文族館參觀然後乘旅遊巴返回啟業大排檔及德福K座迴旋處解散，回程時間約下午4:30。

粵菜餐：鹽水雞、白灼蝦、炸墨魚丸、鮮菇扒時蔬、生炒排骨、清蒸海上鮮、紫菜肉碎湯、油菜、白飯。

備註：1)是次活動由天力旅遊承辦。

## 探射燈~關節你話事

編號 02

日期：2024年8月9日（星期五）  
時間：上午9：15 於中心集合（逾時不候）  
地點：房協長者安居資源中心  
費用：\$10 對象：中心會員  
內容：乘旅遊巴士往資源中心參加家居關節保健講座、健康飲食小貼士、關節炎風險測試等，約於下午1時返回德福平台解散。  
備註：是次活動，資源中心要求收集參加者的姓名、出生年份、性別及電話號碼首4個數字，以作測試紀錄。

## 耆福團契

編號 03

日期：2024年7月3日、17日（星期三）  
時間：上午9：30 - 11：00  
地點：本中心（501室）  
費用：全免 對象：中心會員  
主題：7月3日：「團圓成一體」  
7月17日：「聆聽得生命」  
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。

## 7月耆男部落

編號 04

日期：2024年7月23日（星期二）  
時間：上午10:30-11:30  
地點：本中心  
費用：\$10(包一份材料)  
內容：一同製作馬賽克杯墊。

## 桌遊天地

編號 05

日期：2024年7月10日、17日（星期三）（只可選一日）  
時間：下午3：15 - 4：45  
地點：中心501室 費用：全免  
內容：由中心義工介紹會員一起玩時下熱門的桌上遊戲，一起體驗玩樂的樂趣！

# 健康檢查

日期：2024年7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可於九時到達輪候，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。



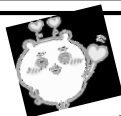
## 興趣班組

班組名稱	日期及時間	費用	內容	備註
普通話班	2024年7月17日起 (逢星期三) 下午1：45 - 2：45	\$60 (共八堂)	由義務導師梁玉熙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
運動班	2024年7月8、15、29日 (逢星期一) 上午9：00 - 10：15	\$30 (共三堂)	由導師陳綺雯女士教授簡單家居運動，讓大家舒展四肢。	參加者上課時需要穿著鬆身衫褲及運動鞋。
動態影片初班	2024年7月8日起 (逢星期一) 下午3：30 - 4：30	\$30 (共四堂)	學習把多張相片合併並加上配樂的方法去製作簡單影片。	在中心上課
穿珠班	A班：2024年7月19、26日 (逢星期五) 上午9：00 - 10：00 B班：2024年7月19、26日 (逢星期五) 上午10：30 - 11：30	\$20 (共二堂)	學習穿雀鳥掛飾。	1. 參加者必須能夠出席兩堂穿珠班才可報名 2. 是次作品較複雜，不適合初學者參加。
絲襪花班	2024年7月19、26日 (逢星期五) 下午2：00 - 3：30	\$20 (共二堂)	教授基本的絲襪花製作技巧。	在中心上課

# 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7月11日（星期四）

時間：上午9：30 - 11：30

地點：本中心

對象：護老者及長者會員

截止登記日期是8/7/2024（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\*

編號 06

## 專題講座- 長者無障礙出行

日期：2024年7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：介紹長者應如何選擇適合自己的輔助工具及社區內無障礙設施資訊；介紹樂齡科技輔助工具對行動不便長者的日常幫助。

備註：嶺南大學樂齡科技社區教育派員主講

編號 08

## 護老香薰治療工作坊

日期：2024年7月19日（星期五）

時間：下午2：00 - 3：30

地點：中心501室 費用：\$40

對象：護老者會員

內容：邀請香薰治療師教授護老者香薰療法的理論知識、應用技巧和安全使用方法；讓護老者透過香薰按摩、身心放鬆療法舒緩情緒和減壓。

## 美國雅培製藥有限公司

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

## 護老電影分享-《大手牽小手》

日期：2024年7月12日（星期五）

時間：下午2：00 - 4：00

編號 07

地點：本中心

對象：護老者會員 費用：全免

內容：邀請護老者一同欣賞有關護老主題的電影-《大手牽小手》。電影講述離鄉教師（黃浩然飾）返鄉出席親戚葬禮，與母親（鮑起靜飾）相逢。闊別多年，母親依然好賭，更疑神疑鬼，精神狀態欠佳。原先計劃將母親送到安老院，卻得知她器官衰竭。意識到母親時日不多，但意外發現她多年來一直珍藏著自己小時候寫給母親的「願望欠單」。電影主要表達「子欲養而親不在」的反思。

## 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-細張生

### 「正正經經陪你傾」照顧者

#### 正向心理小組

編號 09

日期：2024年7月5、7月19、7月26日  
(星期五)及

2024年7月11日(星期四)

時間：上午9:30 - 10:30

地點：中心501室 費用：全免

對象：有需要護老者

內容：作為照顧者，照顧的路途上定必會感受到壓力大的時候，有時候甚至會覺得喘不到氣來，透過學習正向心理讓我們學習用另一個角度看待事物，發掘個人特質，加強護老者的抗壓能力。

### 耆福中心暫托服務

編號 10

日期：2024年7月31日(星期三)

時間：上午9:00 - 11:30

地點：中心501室 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。

## 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

### 50+博覽

50+博覽(前退休人士及長者博覽)是全港首創的一站式展覽，展覽會包羅了各種老友所需要的服務或產品，包括保健醫療、日常用品、護老服務、消遣娛樂、退休理財、善終、生命計劃等，種類應有盡有、一應俱全，集合展示、教育及溝通平台的功能。

編號 11

日期：2024年7月5日(星期五)

時間：上午10:00 - 12:00

地點：香港會議展覽中心展覽廳3FG

費用：全免

對象：55歲以上人士優先報名、中心會員

內容：當日早上9:30於九龍灣地鐵站A出口集合，再乘搭地鐵前往灣仔。到達後經灣仔A5出口到達會展參與展覽，並於中午12:00於灣仔解散。

### E世代活動-鏢友會

編號 12

日期：(A班)2024年7月4日(星期四)

時間：上午9:15 - 11:00

日期：(B班)2024年7月18日(星期四)

時間：上午9:15 - 11:00

日期：(C班)2024年7月11日(星期四)

時間：下午2:15 - 4:00

\* (報名者只能參加上述其中一日)

地點：本中心 費用：全免

對象：55歲以上人士優先報名、中心會員

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。

2024年7月份活動時間表

星期一		星期二		星期三	
1 廿六	香港特別行政區成立紀念日	2 廿七	9:15 姆指琴進深班 (3)  1:45 中文唱歌A班 (2) 3:00 中文唱歌B班 (2)	3 廿八	10:30 集體舞A班 (2) * 9:30 耆福團契  1:45 普通話班(畢) * 2:00 哈利波特待變A班
8 初三	9:00 運動班(新)  2:00 中文班 (3) 3:30 動態影片初班(新) * 2:00 競步中級A班 * 3:00 競步中級B班	9 初四	9:15 姆指琴進深班 (4) * 9:30 徒手運動A班 * 10:30 徒手運動B班  1:45 中文唱歌A班 (3) 3:00 中文唱歌B班 (3) 2:30 歡樂午聚 (德福1座)	10 初五	8:45 魔力橋同樂日 9:00 德福街站義工 10:30 集體舞A班 (3) * 9:30 地壺中級A班 * 10:30 耆福電台(會客室)  * 2:00 護老情緒篇 * 3:15 桌遊天地
15 初十	9:00 運動班 (2) 10:00 麗晶街站義工  2:00 中文班 (4) 3:30 動態影片初班 (2) * 2:00 競步中級A班 * 3:00 競步中級B班	16 十一	9:15 姆指琴進深班 (5) * 9:30 徒手運動A班 * 10:30 徒手運動B班  1:45 中文唱歌A班 (4) 3:00 中文唱歌B班 (4) * 13:30 認知專題講座	17 十二	9:00 禪繞畫初體驗 10:30 集體舞A班 (4) * 9:30 耆福團契  1:45 普通話班(新) * 2:00 哈利波特待變A班 * 3:15 桌遊天地
22 大暑	9:30 例會  2:00 中文班 (5) 3:30 動態影片初班 (3) * 13:45 無伴奏, 有認知	23 十八	9:15 姆指琴進深班 (6) 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 歡樂午聚 (德福1座)	24 十九	8:45 魔力橋同樂日 10:30 集體舞A班 (5) * 9:30 地壺中級A班 * 10:30 耆福電台(會客室)  1:45 普通話班 (2) 3:00 德福街站義工
29 廿四	9:00 運動班(畢)  2:00 中文班 (6) 3:30 動態影片初班(畢) * 13:45 無伴奏, 有認知	30 廿五	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 (6) 3:00 中文唱歌B班 (6) * 2:00 日式苔玉盆景工作坊	31 廿六	9:00 禪繞畫初體驗 10:30 集體舞A班 (6) * 9:00 耆福暫託(大廳) * 9:30 地壺中級A班  1:45 普通話班 (3) * 2:00 哈利波特待變B班



星期四		星期五		星期六	
4 廿九	9:15 鏢友會  2:15 耆人鏢會	5 三十	9:00 水墨畫初班(畢) 10:00 水墨畫社(畢) 10:30 水墨畫班(畢) 10:00 50+博覽(灣仔) * 9:30 正向心理小組  2:00 女子俱樂部	6 六月 小暑	8:15 太極初班(5) 9:30 太極班(5) 10:45 集體舞B班(4)
11 初六	8:45 健康檢查 9:30 售賣奶粉服務 10:30 專題講座 * 9:30 正向心理小組  2:15 鏢友會	12 初七	* 2:00 護老電影分享	13 初八	8:15 太極初班(6) 9:30 太極班(6) 10:45 集體舞B班(5)
18 十三	9:15 鏢友會 * 9:30 植物工作坊  2:15 耆人鏢會 * 2:00 米蘭棋趣坊	19 十四	9:00 穿珠班A班(新) 10:30 穿珠班B班(新) * 9:30 正向心理小組  2:00 絲襪花(新) * 2:30 護老香薰治療	20 十五	8:15 太極初班(7) 9:30 太極班(7) 10:45 集體舞B班(6)
25 二十	9:15 旅行 9:30 植物工作坊 * 9:30 我和心靈有個 約會小組	26 廿一	9:00 穿珠B班(畢) 10:30 穿珠班B班(畢) * 9:30 正向心理小組  2:00 絲襪花(畢)	27 廿二	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
1 廿七	* 9:30 我和心靈有個 約會小組	2 廿八	* 9:30 平安三寶工作 坊  2:00 骨質疏鬆講座及 篩檢 3:00 骨質疏鬆講座及 篩檢	3 廿九	10:45 集體舞B班(畢)

# 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（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。如有興趣的老友記，可到接待處填寫「義工登記表」，一起加入義工大家庭 😊

### 德福街站義工

編號 13

日期：1) 2024年7月10日 (星期三)

時間：上午9:00 - 10:00

(集合時間上午8:45)

日期：2) 2024年7月24日 (星期三)

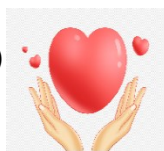
時間：下午3:00 - 4:00

(集合時間下午2:45)

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



### 麗晶街站義工

編號 14

日期：2024年7月15日 (星期一)

時間：上午10:00 - 11:00

(集合時間上午9:45)

地點：麗晶花園羽毛球場

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

日期：2024年7月30日 (星期二)

時間：上午10:30 - 11:30

地點：本中心

對象：科技義工組組員

內容：學習製作投影片在ZOOM中播放



## 耆福電台

日期：2024年7月10日及24日 (星期三)

時間：上午10:30 - 11:30 地點：用ZOOM參加 費用：全免

內容：由義工為大家籌備每月兩次的耆福電台，內容包括有：詩歌分享、運動、物價行情、手工、點唱等等，有興趣的會員只要按時掃瞄右方的QR Code便可以zoom參加。

備註：此活動不需要報名，只要按時進入參與便可。



## 歡樂午聚

編號 15

日期：2024年7月9日、23日 (星期二)

時間：下午2:30 - 3:30 地點：德福花園I座禮堂

對象：居住在德福花園的長者 費用：全免

內容：一起到I座禮堂開心相聚，互相關心。

備註：1) 行動不便長者優先

2) 此活動不需報名，有興趣長者可直接前往參與。

# 精神健康資訊

## 認知障礙症的情緒行為管理

### 認知障礙症的情緒行為問題

認知障礙症患者會在患病期間出現不同的情緒及行為改變，每位患者的改變，都不一樣。患者可能在不同的階段有不同種類及程度的情緒行為症狀。常見的症狀如抑鬱、焦慮、日夜顛倒、疑心大、易怒、妄想、幻覺等。

處理患者的情緒行為問題時，醫生會考慮認知障礙症的種類和階段，以及情緒行為症狀的嚴重性。若問題屬輕度時，會先以非藥物治療為第一線處理方法。下一步會考慮處方精神藥物，它可以幫助控制症狀，但有機會令患者的認知能力受損，亦可能增加跌倒的風險。家人和照顧者應儘量體諒和接納，細心觀察，尋找情緒行為症狀的因由，從而有效地預防及處理。

### 其中一個分析及處理方法



	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>
	(Antecedent)前因或導火線需要觀察的東西例如: <ul style="list-style-type: none"><li>有什麼人物、地點、時間和事情容易引發這個行為?</li><li>患者有什麼個人喜好、習慣、需要或害怕的事情會引發這個行為?</li></ul>	(Behavior)事發時的行為需要觀察的東西包括: <ul style="list-style-type: none"><li>行為性質</li><li>其發生的頻密程度</li></ul>	(Consequence)行為所產生的結果需要觀察的東西例如: <ul style="list-style-type: none"><li>行為對患者有什麼影響?</li><li>身邊的人有什麼反應?會否令患者的行為變得更嚴重?</li></ul>
<b>例子1</b>	外傭放假，沒有出公園逛一逛，整個下午都在睡覺	晚上在屋內四處遊走	晚上在櫃桶中找到剪刀來把玩，易生意外，令家人未能安寢
<b>例子2</b>	天氣變涼未患病前也不太享受洗澡	不願洗澡	家人呼喝患者去洗澡，患者更加抗拒，令雙方關係變得緊張

要改善問題行為，就要着手避免A(前因或導火線)的發生及改善C(行為所產生的結果)的情況。

例子1：

- 避免A(前因或導火線)可以是：在外傭放假的日子，帶患者到日間中心活動或者在家中給予其他活動
- 改善C(行為所產生的結果)可以是：把剪刀收藏在患者不能找到的地方

例子2：

- 避免A(前因或導火線)可以是：開暖爐使浴室變暖；把洗澡的環境變得更舒適；若患者喜歡的話可考慮使用香薰
- 改善C(行為所產生的結果)可以是：避免與患者正面衝突，嘗試用溫柔的聲線鼓勵患者洗澡；或者轉移患者的注意力，待他忘記後再用其他方法吸引他洗澡



每一個人都是一個特別的個體，沒有一試萬靈的方法，上述的例子亦只是一些簡單的表達。比較好的解決方法通常都需要照顧者細心觀察及多次試驗才能找到。

# 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

## 「認知障礙症專題講座：認知障礙症情緒與行為處理」

日期：2024年7月16日(星期二)

編號16

時間：下午13:30-14:30

地點：中心501室/ZOOM

對象：會員/護老者/認知障礙者 費用：全免

內容：根據研究，約90%認知障礙症患者會出現不同程度的行為和心理症狀（Behavioural and Psychological Symptoms of Dementia或稱BPSD）。「行為和心理症狀」是認知障礙症患者在疾病進程的某一階段所產生的思維和行為問題。是次講座透過ABC分析行為問題，了解BPSD的應對方法。

## 米蘭棋趣坊

編號17

日期：2024年7月18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。

備註：參加者須準時出席活動，遲到15分鐘或以上作缺席論，會安排後備位補上



## 耆智檢測站

編號18

日期：2024年7月27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：凡持有本中心e健樂卡的會員

負責職員：方先生

e健樂獎勵計劃，了解到部份會員住得比較遠，返中心的次數不是很多，在e健樂健康站進行自我健康檢測的機會亦相對較少。所以現在獎勵計劃由之前的30天內做10天可以領取小禮物 - 啞玲水樽，調整為30天內做5天便可。希望大家努力監測自己的健康。

編號	班組名稱	日期及時間	內容	備註
E-001	哈利波特變A班	2024年7月3、17日 (星期三)，共2堂 下午2：00 - 3：00	哈利波特是一個小巫師，他識變魔術，你也跟他學魔術吧！留意日期是相隔兩星期，你可以A、B班都報，不過會員只能參與其中一班。	中心 501室
E-002	哈利波特變B班	2024年7月31日及 8月21日(星期三)， 共2堂 下午2：00 - 3：00	哈利波特是一個小巫師，他識變魔術，你也跟他學魔術吧！請留意B班的第一班及第二班相隔3星期。你可以A、B班都報，不過會員只能參與其中一班。	中心 501室
E-003	競步中級班A班	2024年7月8、15日、 8月5、12日及 9月2、 9日(星期一)，共6堂 下午2：00 - 3：00	參加過競步班的會員。請留意日期不一定相隔一星期。你可以A、B班都報，不過會員只能參與其中一班。	中心 501室(除 8月12日 在中心 604室)
E-004	競步中級班B班	2024年7月8、15日、 8月5、12日及 9月2、 9日(星期一)，共6堂 下午3：00 - 4：00	參加過競步班的會員。請留意日期不一定相隔一星期。你可以A、B班都報，不過會員只能參與其中一班。	中心 501室(除 8月12日 在中心 604室)
E-005	徒手運動A班	2024年7月9、16日 (星期二)、 8月15(星期四)、23 日(星期五)，共4堂 上午9：30 - 10：30	健身不用去健身室，學懂了任何地方都可以做，最緊要有一團火。請留意日期是星期二，四及五都有堂。你可以A、B班都報，不過會員只能參與其中一班。	中心 501室
E-006	徒手運動B班	2024年7月9、16日 (星期二)、 8月15(星期四)及23 日(星期五)，共4堂 上午10：30 - 11：30	健身不用去健身室，學懂了任何地方都可以做，最緊要有一團火。請留意日期是星期二，四及五都有堂。你可以A、B班都報，不過會員只能參與其中一班。	中心 501室
E-007	地壺中級A班	2024年7月10、24及 31日(星期三)， 共3堂 上午9：30 - 11：00	祇供參加過6月告別初級地壺班的同學報名。	中心 501室
E-008	無伴奏，有 認知	2024年7月22、29及 8月19、26日 (星期一)，共4堂 下午1：45 - 2：45	甚麼是無伴奏合唱？就是合唱的時候既無樂器伴奏；亦有樂器伴奏。所以歡迎任何不懂唱歌的會員參加，因為你可以扮演重要的角色 - 就是(樂器)。	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

## 我和心靈有個約會小組

編號 19

日期: 2024年7月25日、8月1日、8日(星期四) 及 8月19日(星期一)

時間: 上午9:30 - 10:30

內容: 1) 透過情緒聚焦治療與參加者一同探索日常生活背後的隱藏情緒。  
2) 學習面對及擁抱自己的負面情緒, 對自己更好。

地點: 中心501室

對象: 中心會員 費用: 全免

備註: 1) 曾參加精神健康檢測者優先  
2) 活動不進行抽籤, 有興趣會員可先留名, 待負責職員聯絡。



## 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7月22、29日(星期一) 下午3:30 - 4:30 及7月23、30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
線上家居運動	2024年7月5、12、19、26日 (星期五) 上午11:00 - 12:00 * 活動需帶備平板電腦	教授在家居也可以進行的運動	1. Zoom 2. 連結會 透過平板 whatsapp 群組發放
百萬富翁問答比賽	A場次: 2024年7月24日(星期三) 下午2:30 - 4:00 B場次: 2024年7月29日(星期一) 上午10:30 - 12:00	以線上方式進行問答比賽	中心501室
土耳其燈製作	A場次: 2024年7月9日(星期二) 及 7月12日(星期五) 下午2:30 - 4:00 B場次: 2024年7月23日(星期二) 及 7月26日(星期五) 下午2:30 - 4:00 * 人數如眾多需抽籤並只能參加其中一班	製作一個獨一無二的土耳其燈	中心501室 及 Zoom

\* 如需報名請聯絡鍾先生

# 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
<b>黃色暴雨警告</b>  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
<b>紅色暴雨警告</b>  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	×
<b>黑色暴雨警告</b>  Black 黑	× 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)	× •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
<b>一號風球</b>  T 1	✓	✓	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
<b>三號風球</b>  L 3	✓	× •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	×
<b>八號風球或以上</b>  T 8 NE 東北	×	× (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：尋找消失的職員名稱

答案：

**中心主任**  
**【徐佩珊姑娘】**

隱蔽長者服務  
(社工)  
**【黎嘉瑩姑娘】**

護老者服務  
(社工)  
**【蔡曉筠姑娘】**

有需要護老者  
服務(社工)  
**【張峻雄先生】**

認知障礙症服  
務(社工)  
**【張志立先生】**

準退休人士服務  
(社工)  
**【區君正先生】**

行政助理  
**【黎美儀姑娘】**

福利工作員  
**【莫敏英姑娘】**

中心助理  
**【林松峰先生】**

活動助理  
**【何琮芬姑娘】**

護理員  
**【鍾惠嫦女士】**

二級工友  
**【顏麗明女士】**

健康推廣工作員  
**【方萬倫先生】**

數碼支援計劃工作員  
**【鍾冠賢先生】**

20位答對得獎名單如下：

請於2024年7月22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. 李愷餘
2. 陳淑珍
3. 原玉枝
4. 李桂芳
6. 文順卿
7. 陳品芳
8. 黃妙雲
9. 李鳳蓮
10. 原玉兒
11. 李敏兒
12. 鄭麗英
13. 郭碧兒
14. 黃秀琴
15. 吳嬋麗
16. 陳秀香
17. 洪海萍
18. 潘艷容
19. 林進發
20. 梁英

新一期KEEP FIT任務如下：

遊戲名稱：橘子樹

\*有興趣參與遊戲的會員可

請於7月15日中午12:00前

到中心交回遊戲紙，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：

橘子一顆顆長大了，請一起數一數分別有幾棵橘子在樹上呢?  
將答案填製下方方格內。







