



# 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9月通訊



各位會員朋友：

一年容易又中秋，每逢中秋佳節，都是一家人團團圓圓聚餐的日子。節日當晚，香港人也會參加各式活動如維多利亞公園花燈會、大坑舞火龍活動及公園等地方賞月。為了迎接佳節，中心亦安排了連串慶祝活動，首先中心已增添佈置，當中亦有燈謎讓各位會員來猜猜；另外有中秋生日會，為壽星慶祝外更可一同感受節日氣氛；亦有義工與大家慶祝活動，期待與各位於中心共渡佳節。



主任的話

### 【生命記】屋簷下的新關係

從小到大，彤芯都覺得爸爸不愛她，爸媽離婚後，她跟著媽媽生活。爸爸是陌生的親人，她還告誡自己將來絕不找像爸爸那樣的老公。媽媽打算再婚，她被送回爸爸身邊，內心充滿抗拒和焦慮。小時候，爸爸晚上經常喝醉，媽媽要照顧她還要包辦家務，也免不了抱怨；年幼的她經常聽到爸爸要把女兒丟掉，好使大家輕鬆。那時起她開始恐懼，也成了她揮之不去的噩夢。再次和爸爸同住，彤芯盡量躲在房間裏，但爸爸每天為她準備早餐，每晚在她房門待她熄燈才離開；彤芯看在眼裏，不禁產生了疑惑和觸動。一天，彤芯無意聽到嫻嫻勸爸爸要改脾氣，才能好好和女兒相處。原來爸爸這些年一直內疚，也知道自已不是好父親。嫻嫻抱歉拖累了兒子，當年他擔起家庭、工作和病重的爺爺，因負擔過大，夫妻才會爭吵不斷，家庭就散了。彤芯心中震憾，終於明白父親過去的行爲，有著不為人知的重擔和痛苦。媽媽常抱怨辛苦和委屈，但爸爸從不訴苦，她理解到爸爸內心的無奈和壓力。

他倆沒有出席媽媽的婚禮。爸爸拿起酒瓶飲酒，彤芯訴說小時候多麼害怕爸爸喝醉。爸爸因她激烈的情緒而驚訝；這是他們第一次正面談論過去的痛苦，爸爸放下酒瓶，眼睛流露出愧疚，又向彤芯道歉；她眼淚忍不住留下來，發現原來父親才是最需要被愛的那個。從那天起，父女間開始更多的交流，她終於明白爸爸是愛她的。在重新建立的關係中，她體會到幸福家庭並不是由完美的人組成。她漸漸走出過去的傷痛，也不再把過去的陰影投射到未來，重新建立了對父親和家的信任！

「……舊事已過，都變成新的了。」 --- 《聖經》哥林多後書 5章17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）



# 中心資訊傳真：



## 1. 開放晚間活動時段安排



中心將於8月開始推行晚間活動時段，詳情如下

日期：8月15日、22日、29日及9月5日（星期四）

時間：下午 5：00 - 7：00。

目的：提供時間給55 - 59歲人士參與中心活動

備註：晚間時段只開放給活動參加者，故不設偶到服務，如有疑問，請致電23181939與社工區先生聯絡。

## 2. 活動補堂安排

除非因天氣關係或活動負責人於特別原因通知改期外，如參加者自動缺席參加該活動，均不能安排補堂，敬請留意。



## 班組活動報名/退票辦法登記

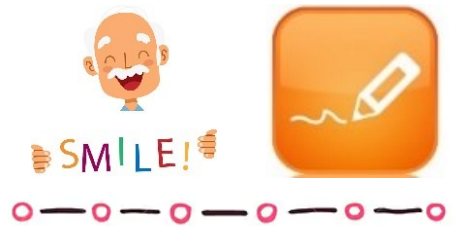


|       |   |
|-------|---|
| 活動報名  | 會員請填寫活動報名表或致電中心登記有興趣參與的活動，以抽籤形式報名，若仍有餘額，會員可於辦公時間到中心查詢及報名。 |
| 班組報名  | 班組活動將於例會後第二日開始購票，以先到先得形式親身報名，每名參加者最多只可為多一名會員報名同一班組。       |
| 退票    | 參加者如報名，未能出席活動，須預早通知中心安排後備補位，不可私下轉讓其他人，倘活動或班組尚有餘額，則未能退回款項。 |
| 非會員報名 | 若班組活動尚有名額，非會員可以向中心職員查詢，每項班組活動多加十元收費。                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

登記時間：  
2024年8月26日至8月29日

抽籤日期：  
2024年8月30日

抽籤結果及交費日期：  
2024年9月2日起



下次例會日期：  
2024年9月23日  
(星期一)  
上午9：30

# 社區資訊

醫務衛生局七月二日起優化關愛基金

「長者牙科服務資助」項目的服務內容



為配合政府推動發展以預防為重的牙科服務，以達致保存牙齒及提升市民口腔健康整體水平的目標，由關愛基金撥款的「長者牙科服務資助」項目將由七月二日起優化服務內容，修改必須鑲配活動假牙的條件。由七月二日起，合資格長者即使不適合鑲配假牙，亦可以接受口腔檢查、洗牙、脫牙、補牙、X光檢查、移除牙橋或牙冠和根管治療（杜牙根）。這項優化措施旨在鼓勵合資格長者選擇其他預防性及治療性質的牙科服務及早處理牙患，盡量保存牙齒，避免脫牙及鑲配假牙。

項目的申請資格維持不變，受惠對象為：

- (1) 正領取「長者生活津貼」的長者；
- (2) 正接受社會福利署（社署）津助的長者家居照顧服務並且符合項目的相關申請資格的低收入長者。

另外，合資格長者須為75歲或以上，並且曾於五年前或更早之前在項目下接受過牙科服務，方可申請接受第二次服務。

七月二日或以後，正領取「長者生活津貼」的長者可如現行安排般，帶同香港身份證正本、載有住址的文件和顯示最近連續三個月獲存入津貼金額的銀行戶口文件，親身前往任何一間參與項目的地區服務單位辦理申請手續。地區服務單位會為合資格長者處理申請及安排首次牙科診期。約200多間地區服務單位分布全港各區，包括長者中心、社區中心和直接處理申請的牙科診所。至於使用社署津助的長者家居照顧服務的合資格長者，他們可繼續經所屬服務隊申請。

長者接受所需服務後，無需向參與項目的牙醫支付任何費用。負責推行項目的香港牙醫學會會透過其轄下的項目辦公室直接向提供診療服務的牙醫發放資助。

市民可於七月二日起在各地區服務單位索取有關項目新安排、受惠資格和申請方法的單張。相關資料及地區服務單位的名單會上載於關愛基金網頁（[www.communitycarefund.hk](http://www.communitycarefund.hk)）及香港牙醫學會網頁（[www.hkda.org](http://www.hkda.org)）。如有查詢，市民可致電項目熱線2525 8198。

資料來源：香港特別行政區政府新聞公報



## 戶外活動

編號 01

### 9月旅行

日期：2024年9月19日（星期四）

時間：上午8：45 於中心集合（逾時不候）

地點：香港迪士尼樂園

費用：\$100（包括旅遊巴士費用和餐券一張）

對象：中心會員

內容：中心集合後，乘旅遊車前往佔地126公頃，坐落於大嶼山的香港迪士尼樂園。主題樂園內設有8個精彩細緻的主題園區，除了幻想世界、明日世界和探險世界，還有較新設的魔雪奇緣世界等，可暢玩各種機動遊戲和欣賞精彩的娛樂表演，與迪士尼朋友見面拍照留念。園內亦有各種店鋪和餐廳，可享受美食和購物樂趣，共度奇妙的時光，在充滿幻想的國度裡感受無限歡樂。於指定時間集合，約於下午5時半返回啟業邨及德福平台解散。



備註：（i）憑餐券可於多間指定園內餐廳換領港幣\$160或以下之套餐壹份，推廣菜式、素食套餐及兒童套餐除外。如欲憑券換購港幣\$160以上之套餐，須自行另補套餐之差價。

（ii）因訂餐須時，中籤會員請於9月6日前交費。



### 土耳其馬賽克燈工作坊

編號 02

日期：2024年9月16日（星期一）

時間：上午9：00 - 12：00

地點：中心501室 對象：會員

費用：\$80

內容：透過製作土耳其燈，讓會員對土耳其文化有初步的認識。土耳其馬賽克是一款傳統的手工藝燈飾，利用多款幾何圖形玻璃片拼貼圖案於燈罩上而成。在拼貼的過程中除了可發揮無限創意，更讓會員心靈得以放鬆。

備註：曾參加過土耳其燈活動之平板電腦會員不能參與



## 絲襪花班

編號 03

日期：2024年9月9日（星期一）

時間：上午9：00 - 12：00

地點：中心501室

費用：\$20

對象：中心會員

備註：是次製作太陽花

內容：教授基本的絲襪花製作技巧。



## 製作中秋燈籠

編號 05

日期：2024年9月5日（星期四）

時間：下午2：00 - 4：00

地點：本中心

費用：\$20（包一個燈籠）

對象：中心會員

內容：製作亞加力燈籠。

## 9月耆男部落

編號 06

日期：2024年9月25日（星期三）

時間：上午9：00 - 10：00

地點：本中心

費用：\$10（包一份材料）

內容：一同製作海洋瓶。

## 耆福團契

編號 08

日期：2024年9月4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：「等待的藝術」分享會

內容：分享金齡人生、聖經研讀、詩歌及主題分享；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



## 運動班

編號 04

日期：2024年9月9日、16日、30日  
（逢星期一）

時間：上午9：00 - 10：15

地點：本中心 對象：中心會員

費用：\$30（共三堂）

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。

## 公眾急救教育講座

編號 07

日期：2024年10月3日（星期四）

時間：上午9：30 - 11：30

地點：本中心

內容：介紹急救的原則及技巧，包括傷口及出血、燒傷及燙傷、哽塞處理、心臟病等基本急救知識，提升公眾對急救的認知。

備註：由香港聖約翰救護機構主辦的賽馬會「顫動人心」社區計劃舉行



## 歡樂午聚

日期：1) 2024年9月10日（星期二）

時間：下午2：30 - 3：30

日期：2) 2024年9月24日（星期二）

時間：下午2：00 - 3：00

地點：德福花園I座社區會堂

對象：居住在德福花園的長者

費用：全免

內容：一起到社區會堂開心相聚，互相關心。

備註：1) 行動不便長者優先

備註：2) 此活動不需報名，有興趣長者可直接前往參與

# 興趣班組

| 班組名稱          | 日期及時間   | 費用            | 內容   | 備註                    |
|---------------|---|---------------|--|-----------------------|
| 普通話班          | 2024年10月2日起<br>(逢星期三)<br>下午1:45 - 2:45                      | \$60<br>(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                 |
| 英文班           | 2024年9月17日起<br>(逢星期二)<br>上午10:30 - 11:30                    | \$60<br>(共八堂) | 由導師羅芷琪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                 |
| 穿珠班           | 2024年9月30日<br>(星期一)<br>A班：下午2:00 - 3:00<br>B班：下午3:30 - 4:30 | \$10 (包兩份材料)  | 學習穿芝娃娃掛飾。  | 以8MM膠珠製作。             |
| 以手機製作簡報       | 2024年9月4日及11日<br>(逢星期三)<br>下午3:15 - 4:15                    | \$15<br>(共二堂) | 以手機製作簡報，可用作記錄日常生活/旅行趣事並與人分享。                     | 在中心上課                 |
| Android 手機攝影班 | 2024年9月20日<br>(逢星期五)<br>下午2:00 - 3:00                       | \$30<br>(共四堂) | 學習以手機拍攝相片技巧。                                     | 參加者必須使用Android手機。     |
| 水墨畫初班         | 2024年9月20日起<br>(逢星期五)<br>上午9:00 - 10:00                     | \$60<br>(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<br>2. 在中心上課 |
| 水墨畫班          | 2024年9月20日起<br>(逢星期五)<br>上午10:30 - 11:30                    | \$60<br>(共八堂) | 由義務導師高錦屏女士教授水墨畫技巧。                               | 1. 舊生優先報名<br>2. 在中心上課 |

## 健康檢查

日期：2024年9月12日（星期四）

時間：上午8:45（須按票上之指定時間）

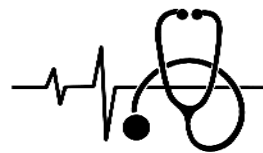
地點：本中心 費用：血糖測試5元，其他檢查免費。

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。





# 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9月12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9/9/2024（星期一），每位會員每次只可購買2罐奶粉。

\*由下半年度10月起，怡保康將會加價至\$225（9月份維持舊價），

請各會員留意\*

## 美國雅培製藥有限公司

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



編號 09

## 專題講座 - 照顧者在家照顧長者技巧

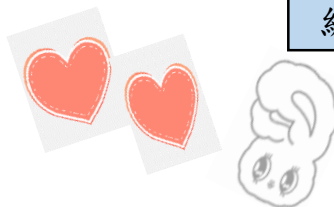
日期：2024年9月12日（星期四）

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：由職業治療師為照顧者講解在家照顧體弱長者的扶抱、過床及推輪椅技巧和安全注意事項，有助長者和照顧者實行居家安老的概念。

備註：心橋醫療服務職業治療師主講



## 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

負責社工 - 細張生

**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。

## 護老學堂：減痛從日常生活開始工作坊

日期：2024年9月26日（星期四）

編號 10

時間：下午3：00 - 4：00 地點：本中心

對象：有需要護老者 費用：\$10

內容：以工作坊形式講解日常生活中引致痛症的原因及錯誤姿勢，以及教授護老者如何透過改善姿勢及伸展運動等減低痛症出現。

備註：活動由明愛賽馬會照顧者資源及支援中心物理治療師主講

## 護老午聚（9月）

編號11

日期：2024年9月25日

（星期三）

時間：下午3：30 - 4：30

地點：中心501室

對象：有需要護老者

費用：全免

內容：分享護老資訊，品嚐茶點，好好放鬆。

2024年9月份活動時間表

| 星期一      |  | 星期二       |   | 星期三      |   |
|----------|--|-----------|---|----------|---|
| 2<br>三十  | 10:00 麗晶街站義工<br>10:30 姆指琴體驗班(新)<br>*11:00 護”航旅行團<br><br>* 2:00 競步中級A班<br>* 3:00 競步中級B班             | 3<br>八月   | 9:15 姆指琴進深班(新)<br><br>1:45 中文唱歌A班(新)<br>3:00 中文唱歌B班(新)  | 4<br>初二  | 9:00 德福街站義工<br>9:30 普及健體運動<br>*9:30 耆福團契<br><br>1:45 普通話班(畢)<br>3:15 以手機製作簡報(新)<br>*2:30 護老Candle     |
| 9<br>初七  | 9:00 運動班(新)<br>10:30 姆指琴體驗班(2)<br>*9:00 絲襪花班<br><br>2:15 鏢友會(A)<br>* 2:00 競步中級A班<br>* 3:00 競步中級B班  | 10<br>初八  | 9:15 姆指琴進深班(2)<br>10:30 穿珠義工訓練<br>*9:30 耆福健身室2<br><br>1:45 中文唱歌A班(2)<br>3:00 中文唱歌B班(2)<br>2:30 歡樂午聚(德福1座) | 11<br>初九 | 10:30 集體舞A班(2)<br>* 9:30 地壺中級B班<br>*10:30 耆福電台(會客室)<br><br>3:15 以手機製作簡報(2)<br>*2:00 哈利波特變變A班          |
| 16<br>十四 | 9:00 運動班(2)<br>10:30 姆指琴體驗班(3)<br>*9:00 土耳其馬賽克燈<br>工作坊<br><br>2:15 鏢友會(B)<br>*2:00 中醫藥對中風預<br>防及管理 | 17<br>中秋節 | 9:15 姆指琴進深班(3)<br>10:30 英文班(新)<br>9:00 健步好容易(德福1座)<br><br>1:45 中文唱歌A班(3)<br>3:00 中文唱歌B班(3)                | 18       | 中秋節翌日<br><br>    |
| 23<br>廿一 | 9:30 例會<br><br>2:15 鏢友會(C)   | 24<br>廿二  | 9:15 姆指琴進深班(4)<br>9:00 健步好容易(德福1座)<br><br>1:45 中文唱歌A班(4)<br>3:00 中文唱歌B班(4)<br>2:00 歡樂午聚(德福1座)             | 25<br>廿三 | 9:00 耆男部落<br>10:30 集體舞A班(3)<br>*9:00 耆福暫托(大廳)<br>*10:30 耆福電台(會客室)<br><br>*2:00 哈利波特變變B班<br>*3:30 護老午聚 |
| 30<br>廿八 | 9:00 運動班(畢)<br>10:30 姆指琴體驗班(4)<br>*9:30 無伴奏,精神健康<br><br>2:00 穿珠班(A)<br>3:30 穿珠班(B)                 | 1<br>廿九   | 國慶日<br><br>            | 2<br>三十  | 10:30 集體舞A班(4)<br>1:45 普通話班(新)  |



| 星期四      |  | 星期五      |  | 星期六      |   |
|----------|--|----------|--|----------|---|
| 5<br>初三  | *9:30 耆福健身室2<br>9:30 我和心靈有個約會 小組<br><br>2:00 製作中秋燈籠<br>*2:00 無伴奏,精神健康                      | 6<br>初四  | 10:00 中秋生日會  | 7<br>白露  | 8:15 太極初班 (5)<br>9:30 太極班 (5)<br>10:45 集體舞B班 (4)        |
| 12<br>初十 | 8:45 健康檢查<br>9:30 售賣奶粉服務<br>10:30 專題講座<br>*9:30 耆福健身室2<br><br>*2:00 米蘭棋                    | 13<br>十一 | 10:30 水墨畫班(畢)<br>*9:30 護老小組  | 14<br>十二 | 8:15 太極初班 (6)<br>9:30 太極班 (6)<br>10:45 集體舞B班 (5)        |
| 19<br>十七 | 9:00 旅行<br>10:00 地壺人少少練習A班<br>*9:30 植物工作坊<br><br>*2:00 米蘭棋                                 | 20<br>十八 | 9:00 水墨畫初班(新)<br>10:30 水墨畫班(新)<br>*9:30 護老小組<br><br>2:00 手機攝影班(新)<br>6:00 E世代-健身體驗                         | 21<br>十九 | 8:15 太極初班 (7)<br>9:30 太極班 (7)<br>10:45 集體舞B班 (6)        |
| 26<br>廿四 | 9:30 植物工作坊<br>*9:30 地壺人少少練習B班<br><br>1:30 科技義工訓練<br>3:00 減痛工作坊<br>*2:00 我想請個工人姐姐照顧認知障礙症的家人 | 27<br>廿五 | 9:00 水墨畫初班 (2)<br>10:30 水墨畫班 (2)<br>*9:30 護老小組<br><br>2:00 手機攝影班 (2)<br>3:15 義工聚會<br>*2:00 健康外食·健康煮[樂齡篇]講座 | 28<br>廿六 | 8:15 太極初班(畢)<br>9:30 太極班(畢)<br>10:45 集體舞B班 (7)<br>耆智檢測站 |
| 3<br>九月  |  | 4<br>初二  | 9:00 水墨畫初班 (3)<br>10:30 水墨畫班 (3)<br><br>2:00 手機攝影班 (3)   | 5<br>初三  | 10:45 集體舞B班(畢)  |

## 耆福中心暫托服務

日期：2024年9月25日（星期三）

時間：上午9：00 - 11：30

地點：中心501室 對象：受照顧長者 費用：全免

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。



編號 12

## 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

### 鏢友會（9月）

編號 13

日期：（A班）2024年9月9日（星期一）時間：下午2：15 - 4：00

日期：（B班）2024年9月16日（星期一）時間：下午2：15 - 4：00

日期：（C班）2024年9月23日（星期一）時間：下午2：15 - 4：00

\*（報名者只能參加上述其中一日）

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。

場地：本中心 對象：55歲以上人士優先報名、中心會員

費用：全免



### E世代 - 體驗隊 - 準退休人士健身體驗

編號 14

日期：2024年9月20日（星期五）

時間：下午6：00 - 7：00

內容：健身是「聰明慢老」的終極策略，有著促進新陳代謝、改善骨質密度、燃燒更多**脂肪**等健康好處。準退休人士更應該在退休前作出準備。

場地：GymBeginner：尖沙咀柯士甸道130號嘉碧大廈4樓全層及5A室

對象：55歲 - 59歲人士 費用：\$100



### 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 - 59歲人士/志願者成為義工，協助區內有需要長者，外出走走或購買日常用品，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。

## 「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 😊

### 麗晶街站義工

編號 15

日期：2024年9月2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。



### 德福街站義工

編號 17

日期：2024年9月4日（星期三）

時間：上午9：00 - 10：00

（集合時間上午8：45）

地點：德福花園社區會堂

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。



### 窩心義工招募

「窩心義工」，寓意著義工需要帶著一顆暖笠笠的心，藉著探訪及電話關顧可傳遞關懷。現時招募中心會員、義工會員成為窩心義工，定期關顧或探訪有需要的獨居或雙老長者。有興趣成為窩心義工的朋友，請致電 2318 1939或向負責社工區先生聯絡。

### 義工聚會

編號 16

日期：2024年9月27日（星期五）

時間：下午3：15 - 4：15

地點：本中心 費用：全免

對象：義工會員

內容：義工一起輕鬆聚會，分享義務工作的經驗。

### 穿珠義工訓練

編號 18

日期：2024年9月10日（星期二）

時間：上午10：30 - 11：30

地點：本中心 費用：全免

對象：穿珠班的義工

內容：學習穿芝娃娃掛飾

備註：參與義工需協助9月30日的穿珠A班及B班。

### 科技義工訓練

日期：2024年9月26日（星期四）

時間：下午1：30 - 2：30

地點：本中心 費用：全免

對象：科技義工組組員

內容：學習如何為影片配音。





**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

## 米蘭棋趣坊

編號 19

日期：2024年9月12日及19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



## 我想請個工人姐姐照顧認知障礙症的家人講座

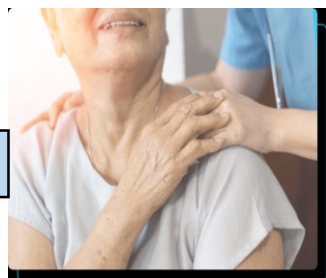
編號 20

日期：2024年9月26日（星期四）

時間：下午2:00 - 3:30 地點：中心501室 費用：全免

對象：中心會員、照顧者、認知障礙症的家屬

內容：請工人姐姐的注意事項、比較入老人院開支、在家照顧認知障礙症家人分享。



## 耆智檢測站

編號 21

日期：2024年9月28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）

# 精神健康資訊

## 什麼是精神上無行為能力



### 行為能力是什麼？

如果一個人在做法律行為時，能夠獨立為有效的意思表示，那麼這個人就是有行為能力的人。簡單來說，就是一個人所做的行為在法律上會發生效力，那我們就可以說這個人就是有行為能力的人。故此，**精神上無行為能力的病人**是指因精神上無行為能力處理和管理其財產及事務的人；或是患有精神病、精神病理障礙或長者患有的認知障礙症等的人士。

### 長者怎樣判定精神上無行為能力

必須透過醫生專業診斷，並證明長者已是精神上無行為能力的病人，這也意味著長者已無能力管理自己的財務，長者應委託一個信任的家人，讓該家人向監護委員會提出監護令申請，讓長者在患病情況下其醫療及財務得到妥善安排。

### 與精神上無行為能力長者溝通技巧

1. 態度要尊重對方
2. 減低對方的壓力和焦慮
3. 句子簡短，一句只有單一意思
4. 耐心等待對方完成句子或手上工作才溝通
5. 可用身體語言、圖像、或其他輔助物件協助溝通
6. 因應對方的速度，說話要慢
7. 用簡單語言

資料來源：社區法網/香港警務處

# 精神健康服務

負責職員：徐姑娘

對象：有情緒疑慮及精神健康需要的會員

## 精神健康斷捨離講座

編號 22



日期：2024年10月3日（星期四）

時間：下午2：30 - 3：30 地點：本中心 費用：全免

內容：儲物症其中一個成因來自內心的不安全感，是次講座教導大家如何在一個儲物的習慣下學習斷捨離的方法，減低家居囤積造成的風險，維持個人精神健康。

備註：由香港心理衛生會護士講解。

## 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                                     |
|--------------------|--|-------------------------|--|
| 平板電腦支援服務：<br>平板教學班 | 2024年9月17、24日<br>(星期二)<br>上午10：30 - 11：30<br>及9月23日（星期一）<br>下午3：00 - 4：00<br>* 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                                 |
| 平板電腦線上運動：<br>肌力伸展  | 2024年9月6日、13日、20日<br>(星期五)<br>下午2：30 - 3：30<br>* 活動需帶備平板電腦                               | 教授在家居進行運動               | 連結會透過平板whatsapp群組發放                    |
| 燈燈燈燈中秋夜燈工作坊A班      | 2024年9月10日（星期二）<br>下午2：30 - 4：00   | 中秋時節點燈燈，製作一個中秋小夜燈來應節吧！  | 1. 501室及Zoom直播<br>2. 人數如眾多需抽籤並只能參加其中一班 |
| 燈燈燈燈中秋夜燈工作坊B班      | 2024年9月17日（星期二）<br>下午2：30 - 4：00   | 中秋時節點燈燈，製作一個中秋小夜燈來應節吧！  | 1. 501室及Zoom直播<br>2. 人數如眾多需抽籤並只能參加其中一班 |

\* 如需報名請聯絡鍾先生



# 「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

| 編號    | 班組名稱            | 日期及時間   | 內容  | 備註                     |
|-------|-----------------|---|---|------------------------|
| E-001 | 耆福健身室2          | 2024年9月5、12日<br>(星期四), 及<br>10日(星期二)<br>上午9:30-10:30                              | 由體適能教練告訴你, 在家亦可安置健身室器材, 以後在家任何時間都可以健身, 男女合適。參加過(耆福健身室1)的同學請自己先在家練習, 稍後有機會再參加。 | 中心<br>501室             |
| E-002 | 無伴奏精神健康         | 2024年9月5日及<br>10月3、10日(星期四)<br>下午2:00-3:00<br>2024年9月30日<br>(星期一)<br>上午9:30-10:30 | 參加過無伴奏, 有認知的同學, 這一次請忍耐一下下次有機會。  | 中心<br>501室             |
| E-003 | 中醫藥對中風預防及管理     | 2024年9月16日<br>(星期一)<br>下午2:00-3:00  | 保信堂及浸會大學協辦, 中醫師教你預防中風。  | 中心<br>501室             |
| E-004 | 健步好容易           | 2024年9月17、24日及<br>10月8、15日<br>(星期二)<br>上午9:00-10:00                               | 行快兩三步, 人人可做到教你健行的方法。每次活動前均要量血壓, 必須控制在140/90或以下的範圍內方可進行。                       | 德福I座<br>社區會<br>堂       |
| E-005 | 地壺人少少練習班A班      | 2024年9月19日<br>上午10:00-11:30<br>(星期四)  | 任何想學習, 提高或改善地壺技術的同學都可參加。  | 中心604室<br>AB班只能<br>選其一 |
| E-006 | 地壺人少少練習班B班      | 2024年9月26日<br>(星期四)<br>上午9:30-11:00   | 任何想學習, 提高或改善地壺技術的同學都可參加。  | 中心501室<br>AB班只能<br>選其一 |
| E-007 | 哈利波特變變B班        | 2024年9月25日及<br>10月2日(星期三)<br>下午2:00-3:00  | 曾參加過哈利波特變變A, B班或哈利波特變變A班的魔術師請忍耐一下, 等更加多哈利波特成長, 稍後你們會有機會再交流。                   | 中心<br>501室             |
| E-008 | 健康外食·健康煮[樂齡篇]講座 | 2024年9月27日<br>(星期五)<br>下午2:00-3:00  | 長者出外吃飯如何吃得健康?   | 中心<br>501室             |



# 耆福電台

日期：2024年9月11日及25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描右方的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。



## 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<br>    | ✓                   | ✓                                | 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<br>    | ✓                   | ✗                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>活動及班組開始前2小時仍生效，取消</li> <li>已開始於中心舉行的活動及班組繼續進行</li> <li>已進行中的戶外活動會視乎情況考慮停止</li> </ul> |
| 黑色暴雨警告<br>  | ✗<br>在中心開放時間生效，照常開放 | ✗<br>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 | ✗<br><ul style="list-style-type: none"> <li>活動開始前2小時仍生效，活動取消</li> <li>已進行的活動視乎情況考慮回程安排</li> </ul>                           |
| 一號風球<br>    | ✓                   | ✓                                | 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<br>    | ✓                   | ✗                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>活動及班組開始前2小時仍生效，取消</li> <li>已開始於中心舉行的活動及班組繼續進行</li> <li>已進行中的戶外活動會視乎情況考慮停止</li> </ul> |
| 八號風球或以上<br> | ✗                   | ✗<br>(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：數遊戲

答案：

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

20位答對得獎名單如下：

請於2024年9月23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. 成譚榮
2. 李雪冰
3. 梁雪潔
4. 區苑玲
5. 吳蟬美
6. 鄭雪芬
7. 區蓮用
8. 劉國良
9. 麥秀屏
10. 李雪梅
11. 倫才
12. 陳德麟
13. 黎鳳儀
14. 陳月明
15. 陳愛賢
16. 林秀蘭
17. 何楚明
18. 黃麥碧
19. 袁繡碧
20. 范錦蓮



遊戲玩法：

## 【認知學習篇1-2】蔬果數字對對碰

請先看上方蔬果+數字的表格1到50，在對應下方蔬果的欄位並填上正確的數字。

|    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 1  | 2  |    | 4  | 5  |    | 7  |    | 9  | 10 |
|    | 12 | 13 |    | 15 | 16 |    |    | 19 | 20 |
| 21 |    | 23 | 24 |    | 26 | 27 | 28 |    |    |
| 31 | 32 |    | 34 | 35 |    |    | 38 | 39 |    |
|    | 42 |    | 44 |    | 46 | 47 |    | 49 |    |

|  |                      |  |                      |  |                      |  |                      |
|--|----------------------|--|----------------------|--|----------------------|--|----------------------|
|  | <input type="text"/> |  | <input type="text"/> |  | <input type="text"/> |  | <input type="text"/> |
|  | <input type="text"/> |  | <input type="text"/> |  | <input type="text"/> |  | <input type="text"/> |
|  | <input type="text"/> |  | <input type="text"/> |  | <input type="text"/> |  | <input type="text"/> |
|  | <input type="text"/> |  | <input type="text"/> |  | <input type="text"/> |  | <input type="text"/> |
|  | <input type="text"/> |  | <input type="text"/> |  | <input type="text"/> |  | <input type="text"/> |

新一期KEEP FIT任務如下：

遊戲名稱：蔬果數字對對碰

\*有興趣參與遊戲的會員可請於

9月10日中午12:00前親身交回中心或Whatsapp此遊戲紙專用電話

【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!!