



# 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

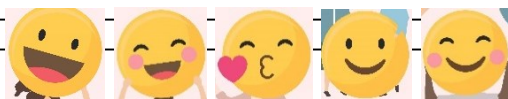


社會福利署資助服務  
Subsidised Service by  
the Social Welfare Department

## 2025年9月通訊

### 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。



### 【生命記】陪伴

很多父母親和兒女都互相在乎，但相處起來卻充滿彆扭。其實好的關係，沒有一條捷徑，最重要的還是陪伴。朋友想協助父親，在退休後找到生活重心，但每次建議他去培養興趣或是當義工，父親都顯得不耐煩甚至生氣，朋友覺得父親蠻不講理！父親吐出悔氣話，意指很少見女兒，但她回來總是急著把自己送出去。朋友反思，自己真的很少陪父親，當然也不清楚他的真實想法。於是她開始抽空陪父親吃飯，與他傾談以前在職場的豐功偉業，原來父親對於從前沒有陪家人感到遺憾，如今孩子們成家立業，他儘管想與孩子多相處，卻不知如何表達。朋友聽懂父親的想法，明白只要讓他感受到兒女會常陪伴，其實他很樂意開啟第二人生。有次，父親竟然提議女兒回家跟丈夫相處，別打擾他跟朋友下棋呢。

你的孩子、配偶、親友或照顧者在你心中是什麼模樣呢？也許他和你十分親密，無話不談或是十分嚴肅默默承擔一切，我們都相信陪伴就是一種力量，即使無法替他決定人生該如何走，但一起吃飯一起散步，你的一句關心或一個擁抱，因為有你在身邊，他心中會一直感到溫暖的光指引他走向明天。

「你不要害怕，因為我與你同在；不要驚惶，因為我是你的神。我必堅固你，我必幫助你；我必用我公義的右手扶持你。」

——《聖經》以賽亞書41章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> 電郵：hkmlckfc@netvigator.com

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

# 社區資訊- 基孔肯雅熱

## 病徵

基孔肯雅熱是一種經蚊子傳播的傳染病，潛伏期為 2 至 12 天，通常為 3 至 8 天。患者會出現發燒和嚴重關節痛，其他常見症狀包括肌肉疼痛、頭痛、噁心、疲倦和出現紅疹，症狀一般持續數天；有些患者的關節痛可能持續數月，甚至數年；所引致的嚴重症狀及死亡十分罕見，大部分患者可以完全痊癒。在偶爾的情況下，基孔肯雅熱病毒可引起眼、心臟及神經的嚴重併發症。新生兒、年紀較長人士及長期病患者出現重症的風險較高。有證據顯示，曾感染過基孔肯雅熱病毒的人士對再次感染具有免疫能力。

## 傳播途徑

基孔肯雅熱主要透過帶有基孔肯雅熱病毒的雌性伊蚊叮咬而傳染給人類。當基孔肯雅熱患者被病媒蚊叮咬後，病媒蚊便可能受到感染，若再叮咬其他人，便有機會將病毒傳播。

香港並未有發現傳播基孔肯雅熱的埃及伊蚊，但同樣可傳播基孔肯雅熱的白紋伊蚊卻屬於本港常見的蚊品種。這些蚊子主要在白天叮咬人，而叮咬的高峰期在清早和傍晚。在罕有情況下，基孔肯雅熱病毒也可在嬰兒出生時由母體傳給新生嬰兒。

## 治理方法

目前沒有特定的抗病毒藥物治療基孔肯雅熱，治療方法主要是紓緩症狀，包括使用退燒藥、止痛藥和補充體液。

## 預防方法

預防基孔肯雅熱的最佳方法是避免被蚊子叮咬，以及防止蚊子繁殖。



## 出外旅遊須知

1. 如打算前往相關疾病流行的地區或國家，應在出發前六星期或更早諮詢醫生，並採取額外的預防措施，避免受到叮咬。
2. 如到流行地區的郊外旅行，應帶備便攜式蚊帳，並在蚊帳上使用氯菊酯（一種殺蟲劑）。

資料來源：衛生署 衛生防護中心

## 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/行山/旅行尚有名額，非會員可以向中心職員查詢，每項活動多加十元收費。

登記時間：

2025年8月25日

至 8月28日

抽籤日期：

2025年8月29日

抽籤結果及交費日期：

2025年9月1日起



下次例會日期：

2025年9月22日

(星期一)

上午9:30



# 社區教育及社交康樂活動

## 歡樂午聚

日期：2025年9月16日（星期二）

日期：2025年9月30日（星期二）

時間：下午2：30 - 3：30

地點：德福花園I座社區會堂 費用：全免

對象：居住在德福花園的長者（行動不便長者優先）

內容：在社區會堂共聚，享受歡樂時光，有簡單運動和遊戲環節，長者之間聊聊天，互相慰問。

備註：活動不需要報名，有興趣的長者直接前往會堂參與。



## 同一個月光下中秋生日會

編號 01

日期：2025年9月19日（星期五）

時間：上午10：00 於中心慶祝（費用全免，需預先登記）

上午11：30 於九龍灣Megabox 13樓「煌府一號」享用壽宴。

費用：\$220

內容：與會員於中心一同慶祝中秋節，並為7月至9月份生日的壽星賀壽。各壽星可於活動後留步拍攝壽星照及領取壽星禮物一份。購票會員於中心慶祝後，往「煌府一號」享用壽宴。

餐單：喜灼海生蝦、五福燒味拼盆、翡翠珍菌花枝片、大良牛乳卷、紅燒竹笙海皇羹、清蒸沙巴龍躉斑、金銀蛋浸時蔬、煌府脆皮燒雞、廚皇炒飯、祝壽紅桃

備註：壽宴於26/8(星期二)早上開始售票，額滿即止。



## 9月份旅行

## 戶外活動

編號 02

日期：2025年9月25日（星期四）

時間：上午9：30 於中心集合（逾時不候）

地點：元朗

費用：\$170

對象：中心會員

內容：中心集合後，乘旅遊車前往望原濕地展覽館參觀，然後往壽桃牌星級麵館自由選購商品。午餐於元朗大榮華享用九大簋午餐。飯後乘車往元朗大街行遊，臨近中秋節可到附近的大同、榮華及恆香等傳統餅店自由購物。於指定時間集合回程，約於下午4時返回啟業邨及德福平台解散。

九大簋餐：香茜燒米鴨、圍頭五味雞、白水浸烏頭、盆菜炆豬肉、陳皮豆豉蝦、雜錦炒菜絲、時菜綾魚球、蠔油炆北菇、糖醋酥肉青、絲苗白飯、奶王水晶包

備註：是次活動由天力旅遊承辦。



## 飛鏢時間

編號 03

日期：2025年9月5日(星期五)  
時間：(A組)上午9:00 - 10:30/  
(B組)上午10:30 - 12:00

日期：2025年9月8日(星期一)  
時間：(C組)下午1:30 - 3:00/  
(D組)下午3:00 - 4:30

地點：本中心 對象：中心會員  
費用：全免(必須準時出席)

內容：一同學習並享受擲飛鏢的樂趣。  
備註：因要分組活動，如活動開始仍未到場，將由其他後備取代位置。



## 金曲欣賞會

編號 07

日期：2025年9月16日(星期二)

時間：上午10:30 - 11:45

地點：本中心 費用：全免

對象：中心會員

內容：會員可以報名時提名自己喜愛的歌，歌曲以抽籤形式播放，與參加者一同分享。

## 運動班

編號 04

日期：2025年9月8日、15日、29日  
(逢星期一)

時間：上午9:00 - 10:15

地點：本中心 費用：\$30 (共三堂)

對象：中心會員

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。

## 耆男女子顯色彩

編號 05

日期：2025年9月18日(星期四)

時間：上午9:00 - 10:30

地點：本中心 費用：\$10

對象：中心會員

內容：製作以中國建築藻井圖案的擺設。

## 耆福團契

編號 06

日期：2025年9月3日、17日(星期三)

時間：上午9:00 - 10:30

地點：本中心 費用：全免

對象：中心會員

主題節目：9月3日：「斷捨離」  
9月17日：「靈恩滿滿」

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。

## 普及健體運動

編號 08

日期：2025年9月10日(星期三)

時間：上午9:20 - 11:30

地點：本中心 費用：全免

對象：中心會員

內容：鼓勵長者培養運動習慣，提升身體質素，由合資格教練帶領進行健體操。

備註：1. 此活動需要較長時間運動，參加者要留意個人體力。  
2. 參加者請穿著鬆身衫褲及運動鞋上課。  
3. 活動由康樂及文化事務署健體教練帶領。

## 滴亮的光彩

編號 09

日期：2025年9月15日(星期一)

2025年9月17日(星期三)

時間：上午9:30 - 10:30

地點：中心501室

費用：\$80 (共二堂)

內容：✿DIY乾花字母燈工作坊，讓你親手打造專屬英文字母小夜燈！💡結合乾花與滴膠技巧，創作獨一無二的溫暖光源✧。不論新手或手作達人，都能輕鬆上手，享受創作樂趣🎨。為你的空間添上柔和光芒與個人風格吧！

日期：2025年9月12日（星期五） 時間：上午8：45於中心集合（逾時不候）  
 地點：綠化教育資源中心 費用：\$20 對象：中心會員  
 內容：中心集合後，乘旅遊車往綠化教育資源中心參觀。透過導賞，讓會員認識有關園藝綠化及對大自然方面的認識，了解和體驗環保的重要，學習不同的植物知識。約於12時返回德福平台解散。

||-o-||-o-||-o-||-o-|| 興趣班組 ||-o-||-o-||-o-||-o-||

班組名稱	日期及時間	費用	內容	備註
中秋瓶工作坊	2025年9月12日(星期五) (A班)下午1:30-2:30 (B班)下午3:00-4:00	\$5 (包一隻白兔公仔和星星)	可帶同洗淨的玻璃樽及之前的材料回中心一同製作。	參加者可即場交\$5購買玻璃樽。
Android手機攝影班	2025年9月3日、10日、17日及24日(星期三) 下午3:00-4:00	\$30 (共四堂)	學習以手機攝影的設定方式及技巧。	參加者必須使用Android手機。Apple手機並不適合參加。
太極初班	2025年9月27日起 (逢星期六) 上午8:15-9:15	\$60 (共八堂)	由導師馬淑琴女士教授『楊家八十八式太極拳』。 此課程舊生優先報名，有興趣之會員，請向職員登記。	參加者請穿著運動衫褲及運動鞋上課。
太極班	2025年9月27日起 (逢星期六) 上午9:30-10:30	\$60 (共八堂)	由導師馬淑琴女士教授太極『八十八式』，溫習『八段錦』和『太醫拳』。 此課程舊生優先報名，有興趣之會員，請向職員登記。	參加者請穿著運動衫褲及運動鞋上課。
集體舞班	A班：2025年9月24日起 (逢星期三) 上午10:30-11:45 B班：2025年10月11日起 (逢星期六) 上午10:45-12:00	\$150 (共八堂)	由導師陳桂華女士、陳蓮華女士教跳集體舞，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
姆指琴體驗班	2025年9月15日起 (逢星期一) 上午10:30-11:30	\$150 (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。本課程由導師區燕欣女士教授彈奏技巧，學習基本手勢，讓組員認識基本樂譜和節奏。	1. 上課時需要自備樂器。 2. 此課程只適合曾參加早前體驗班的舊生報名。
水墨畫初班	2025年9月26日(逢星期五) 上午9:00-10:00	\$60 (共八堂)	由水墨畫師兄姊教授水墨畫的基本技巧。	此課程舊生優先報名，有興趣之會員，請向職員登記。

耆福電台

日期：9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：此活動由義工負責安排，有興趣的會員只要按時掃描上方的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。



# 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，不需要入會費，向護老者服務負責社工蔡姑娘登記。

## 售賣奶粉服務

日期：2025年9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8/9/2025 (星期一)，每位會員每次只可購買2罐奶粉。

## 美國雅培製藥有限公司

產品名稱	金裝加營素 (佻呢嗲)	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	\$195	\$195	\$202	\$225	\$223

## 護老者季度聚會

編號 11

日期：2025年9月22日 (星期一)

時間：下午2:30-3:30

地點：本中心

費用：全免

對象：現有護老者會員

內容：1) 護老者季度共聚，參與遊戲和享用茶點。  
2) 護老者資訊及減壓方法分享。



## 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。

注意事項：因輪椅借用較緊張，新措施下每次可借用2星期，不得續借，如有需要要再輪候。



## 健康檢查

日期：2025年9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。

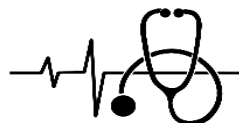
內容：量血壓、磅體重、血糖測試及心房顫動檢測。

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。



## 健康講座---「食物中毒篇」

編號 12

日期：2025年9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：天氣炎熱，食物儲存不當容易受污染，導致身體不適。講員講解有關細菌性及病毒性食物中毒知識及預防方法。



噁心

## 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 - 邱姑娘

### 相聚一刻「護」照館



編號 13

日期：2025年9月17日(星期三)

時段1：下午2:00-2:30 時段2：下午2:30-3:00 時段3：下午3:00-3:30

時段4：下午3:30-4:00 時段5：下午4:00-4:30

地點：501室 費用：全免 對象：有需要護老者、護老者及其家人

內容：由專業義工為護老者及其家人拍攝家庭照，用鏡頭留住珍貴的相聚一刻，拍攝後可獲取電子版及8R彩色相2張。

備註1：拍攝前會有義工為長者及護老者化簡單之妝容，參加者亦可選擇自己處理。

2：有興趣之護老者或會員可以先報名，負責同事會再聯絡確定時段。

### 中醫講座：當季養生之道



編號 14

日期：2025年9月19日(星期五)

時間：下午2:30 - 3:30

地點：本中心 費用：全免 對象：有需要護老者及護老者優先

內容：由註冊中醫師講解當季養生之道及相關食療。

### 護「您」茶座



編號 15

日期：2025年9月24日(星期三)

時間：下午2:00 - 4:00

地點：德福I座社區會堂 對象：受照顧長者 費用：全免

內容：中心護理員帶領長者進行簡單運動及認知訓練，讓照顧者可以好好休息一下。

備註1：社工邱姑娘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。

2：居住於德福花園的受照顧長者優先使用服務。

### 護老午聚(9月份)

編號 16

主題：長者社區照顧服務券及院舍照顧服務券計劃暨慶祝中秋

日期：2025年9月26日(星期五)

時間：下午2:00 - 3:30

地點：本中心 費用：全免 對象：有需要護老者及護老者

內容：講解及分享長者社區照顧服務券計劃及長者院舍照顧服務券計劃內容及分享，亦會與照顧者一起製作冰皮月餅、慶祝中秋節！



2025年9月份活動時間表

星期一		星期二		星期三	
1 初十	9:00 運動班(畢)	2 十一	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) *2:00 Zumba健身舞 C	3 十二	9:00 耆福團契 10:30 集體舞A班(畢)  1:45 普通話班(4) 3:00 手機攝影班(新) *2:00 肌筋膜放鬆及肌肉伸展班
8 十七	9:00 運動班(新)  1:30 飛鏢時間C 3:00 飛鏢時間D *2:00 Waccking 甩手舞	9 十八	9:15 姆指琴進深班(5)  1:45 中文唱歌A班(5) 3:00 中文唱歌B班(5) *2:00 Zumba健身舞 C	10 十九	9:20 普及健體運動 *10:30 耆福電台  1:45 普通話班(5) 3:00 手機攝影班(2) *2:00 肌筋膜放鬆及肌肉伸展班
15 廿四	9:00 運動班(2) 10:30 姆指琴體驗班(新) *9:30 滴亮的光彩  *2:00 全面認識大腦退化的隱形敵人講座 *3:30 扭扭擰擰拉筋訓練班(Part2)	16 廿五	9:15 姆指琴進深班(6) 10:30 金曲欣賞會 9:45 院舍參觀  1:45 中文唱歌A班(6) 3:00 中文唱歌B班(6) 2:30歡樂午聚(德福1座)	17 廿六	9:00 耆福團契 *9:30 滴亮的光彩  1:45 普通話班(6) 3:00 手機攝影班(3) *2:00 相聚一刻「護」照館
22 八月	9:30 例會  2:30 護老者季度聚會 *3:30 扭扭擰擰拉筋訓練班(Part2)	23 初二	9:15 姆指琴進深班(7) 10:30 耆福電台義工訓練  1:45 中文唱歌A班(7) 3:00 中文唱歌B班(7) *2:00 認知障礙月嘉年華	24 初三	10:30 集體舞A班(新) *10:30 耆福電台  1:45 普通話班(7) 3:00 手機攝影班(畢) 2:00 護「您」茶座(德福1座) *2:00 認知障礙月嘉年華
29 初八	9:00 運動班(畢) 10:30 姆指琴體驗班(2)  3:15 義工聚會	30 初九	9:15 姆指琴進深班(畢)  1:45 中文唱歌A班(畢) 3:00 中文唱歌B班(畢) 2:30歡樂午聚(德福1座)	1 初十	<h1>國慶假期</h1>

星期四		星期五		星期六	
4 十三	9:30 偶到活動 (如有興趣到接待處登記)	5 十四	9:00 飛鏢時間A 10:30 飛鏢時間B	6 十五	8:15 太極初班 (6) 9:30 太極班 (6) 10:45 集體舞B班 (6)
11 二十	8:45 健康檢查 9:30 售賣奶粉服務 10:30 健康講座  *2:00 Waccking 甩手舞 3:30 芬蘭木柱訓練班	12 廿一	8:45 綠色教育 *9:00 護老者瑜伽  1:30 中秋瓶A 3:00 中秋瓶B 1:45 e健樂畢業大會 (德福1座) *3:30 護老者小組	13 廿二	8:15 太極初班 (7) 9:30 太極班 (7)  *10:30 蛻休瑜伽班
18 廿七	9:00 耆男女子顯色彩 *9:30 植物工作坊  2:30 退休三寶講座	19 廿八	10:00 中秋生日會  2:30 中醫講座 *3:30 護老者小組	20 廿九	8:15 太極初班(畢) 9:30 太極班(畢) 10:45 集體舞B班 (7)  *10:30 蛻休瑜伽班
25 初四	9:30 旅行 *9:30 植物工作坊  *2:00 米蘭棋趣坊	26 初五	9:00 水墨畫初班(新) *9:30 心理樂園小組(新)  2:00 賽馬會e健樂長者同樂日(荃灣愉景新城) 2:00 護老午聚 *3:30 護老者小組	27 初六	8:15 太極初班(新) 9:30 太極班(新) 10:45 集體舞B班(畢)  9:30 耆智檢測站
2 十一	9:30 偶到活動 (如有興趣到接待處登記)	3 十二	9:00 水墨畫初班 (2) *9:30 心理樂園小組 (2)  *3:30 護老者小組	4 十三	8:15 太極初班 (2) 9:30 太極班 (2)

對象：已登記的中心義工

## 「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 17

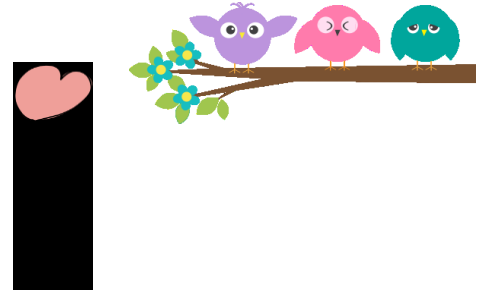
日期：2025年9月25日（星期四）

時間：下午3：00 - 4：00（集合時間下午2：45）

地點：德福花園社區會堂

對象：中心義工

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 18

日期：2025年9月8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：中心義工

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。



### 義工聚會

編號 19

日期：2025年9月29日（星期一）

時間：下午3：15 - 4：15

地點：本中心

對象：義工會員 費用：全免

內容：享受下午茶及進行小遊戲，回顧義務工作的經歷。

### 耆福電台義工訓練

日期：2025年9月23日（星期二）

時間：上午10：30 - 11：30

地點：本中心 費用：全免

對象：協助耆福電台之義工

內容：學習Canva的應用技巧。



**對象：** 有情緒疑慮及精神健康需要的會員

## 生命教育 - 心靈樂園小組

編號 20

日期：2025年9月26日 及 10月3日、10日、17日（逢星期五）

時間：上午9：30 - 10：30 場地：中心501室

費用：全免

活動內容：

- 1) 了解及探討時下殯葬服務（如綠色殯葬、具有宗教禮儀的殯葬等），讓組員分享個人想法。
- 2) 走到人生的另一階段，讓組員一同分享在人生豐富的經歷中，有沒有未了之事，透過小組活動學習面對或好好處理「它們」。
- 3) 規劃未來，彼此鼓勵，維持個人精神健康。



備註：工作人員會個別聯絡參加者於小組前進行相關檢測。

## 什麼是認知障礙月

認知障礙症月，又稱世界認知障礙症月，是國際認知障礙症協會（Alzheimer's Disease International）所訂定的，每年九月為認知障礙症月，旨在提高公眾對認知障礙症的認識和關注，並促進及早診斷和介入。

### 國際認知障礙症協會：

國際認知障礙症協會（Alzheimer's Disease International）是全球性的非政府組織，致力於推動認知障礙症的研究、教育和支持服務。

### 認知障礙症：

認知障礙症，也稱為失智症，是一系列影響思維、記憶、語言、判斷等認知功能的疾病，並非單純的老化現象。

### 響應活動：

在認知障礙症月期間，全球各地會舉辦不同的活動，例如講座、工作坊、展覽等，旨在提高公眾對認知障礙症的認識和關注，並提供相關的支援服務。

### 重要性：

認知障礙症的及早診斷和介入，可以幫助患者和家屬更好地應對病情，並延緩疾病的進展，提高生活品質。

總結：認知障礙症月是一個全球性的活動，旨在提高公眾對認知障礙症的認識和關注，並推廣及早診斷和介入的重要性。通過參與相關活動，我們可以更好地了解認知障礙症，並為患者和家屬提供支持和幫助。耆福中心都希望透過認知障礙症月讓大家認識及關注認知障礙症，今個月有好多關於認知障礙症的活動，大家都一齊來參加啦！

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

簡介：  
每年9月係世界認知障礙症月，中心特別安排很多關於認知障礙症的活動，包括：認知講座、認知評估、展覽活動、米蘭棋趣坊、參觀為認知障礙症而設的院舍、認知護航大挑戰嘉年華等，希望提升大家對認知障礙症的認識。活動內容精彩豐富，並有多項互動挑戰，讓參加者透過遊戲體驗認知訓練，齊心守護腦健康。

編號 23

## 米蘭棋趣坊

編號 21

日期：2025年9月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：中心會員

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10分鐘或以上作缺席論，會安排後備位補上。為確保公平性，將會實施【停賽】試驗計劃，如中籤者缺席活動，而沒有解釋，下期米蘭棋趣坊將會被暫停一次。



## 松齡樂軒院舍參觀及認識服務

（認知友善設計院舍）

編號 22

日期：2025年9月16日（星期二）

時間：上午10：00 - 12：00

上午9：45於石硤尾港鐵站C出口地面集合

地點：松齡樂軒院舍 費用：全免

對象：只限已輪候院舍照顧服務之個案及其家屬。

內容：參觀院舍並認識認知友善設計院舍的服務。

## 全面認識大腦退化的隱形敵人講座

日期：2025年9月15日（星期一）

時間：下午2：00 - 3：00

地點：中心501室

對象：中心會員/護老者/個案

費用：全免

內容：透過講座，認識影響大腦健康的隱形因素，從生活習慣到疾病風險，全面認識腦退化過程，掌握預防與延緩策略，守護認知能力。

## 世界認知障礙症月——

編號 24

### 認知護航大挑戰嘉年華

日期：2025年9月23日（星期二）

及9月24日（星期三）

（二選一）

時間：下午2：00 - 4：00

地點：中心501室

對象：中心會員/護老者/個案

費用：全免

內容：「認知護航大挑戰嘉年華」是一場融合知識、互動與趣味的活動，透過遊戲、評估、體驗等，提升公眾對認知健康的認識與關注，共同守護腦力。

**耆智檢測站—認知評估或諮詢服務**

日期：2025年9月27日（星期六）

時間：上午9：30 - 12：00

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）

**準退休人士服務**

負責社工 - 黎生

對象：55 - 60歲的準退休人士

**退休三寶講座**

編號 26

日期：2025年9月18日（星期四）

時間：下午2：30 - 3：30

地點：本中心 費用：全免

對象：1) 準退休人士（優先）  
2) 61 - 65歲會員（次選）  
3) 其他會員

內容：邀請專業人士講解「HKMC退休三寶」，讓參加者瞭解安老按揭計劃、保單逆按揭計劃及香港年金計劃，透過這些計劃幫助瞭解在退休後應如何規劃生活。

編號 27

**扭扭擰擰拉筋訓練班(Part 2)**

日期：2025年9月15日及22日（星期一）

時間：下午3：30 - 4：30

地點：中心501室 費用：全免

對象：1) 準退休人士（優先）  
2) 61 - 65歲會員（次選）  
3) 中心會員

內容：隨著年紀開始漸大，身體機能開始不聽話。身體不同部位開始出現疼痛的感覺。這次活動繼續由前港隊運動員教授有關全身拉筋動作，從而舒緩有關痛症。

**蛻休瑜伽班9月**

編號 28

日期：2025年9月13, 20日（星期六）

時間：上午10：30 - 12：00

地點：中心501室 費用：\$50

對象：1) 準退休人士（優先）  
2) 61 - 65歲會員（次選）  
3) 其他會員

內容：邀請瑜伽導師透過教授瑜伽動作，講解痛症護理的知識，讓參加者能夠強身健體之餘，亦舒緩痛症。

**芬蘭木柱訓練班**

編號 29

日期：2025年9月11日（星期四）

時間：下午3：30 - 4：30

地點：本中心 費用：全免

對象：1) 準退休人士（優先）  
2) 61 - 65歲會員（次選）  
3) 中心會員

內容：教授有關芬蘭木柱技巧和比賽規則。這種新興運動不需要大量體力，能夠訓練手部肌肉、手眼協調和策略思維。加上這種運動需要運用數學計算得分，所以亦視為認知訓練的一種。



# 「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	Waccking 甩手舞	2025年9月8及11日 (星期一及四) 下午2:00 - 3:00	西方甩手操，孫仔都想學。	中心 501室
E-002	ZUMBA健身舞C	2025年9月2及9日 (星期二) 下午2:00 - 3:00	外國廣場舞，跳完身體好。 未上過A、B班的優先。	中心 501室
E-003	肌筋膜放鬆及肌肉伸展班C	2025年9月3及10日 (星期三) 下午2:00 - 3:00	延年益壽，長生不老， 快快來報。未上過A、B班的 優先。	中心 501室
E-004	e健樂畢業大會-三項鐵人好精神	2025年9月12日(星期五) 下午1:45 - 3:00	E健樂完結了，為大家重溫 三項主要運動 - 帶氧運動， 阻力運動及伸展活動，務求 大家在任何地方都可自己做 運動。	德福社 區會堂
E-005	「賽馬會e健樂健康長者同樂日」	2025年9月26日(星期五) 下午2:00 - 4:00 集合地點：荃灣地鐵站 集合時間：待通知	<p>嘉年華： 體驗時間約1小時，活動共 設有五個主題區：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 運動掌門人：新興運動體驗。</li> <li>• 遊戲掌門人：健康遊戲攤位。</li> <li>• 健康知識掌門人：賽馬會e健樂健康站、健康數據量度。</li> <li>• 健康資訊掌門人：賽馬會e健樂計劃資訊及馬會相關計劃資訊。</li> <li>• 送禮掌門人：參與以上活動體驗任務後可獲取精美紀念品。</li> </ul>	荃灣愉 景新城 一樓中 庭。



e健樂會為大家服務至2025年9月30日，之後希望大家努力監測自己健康，在任何地方都自己做三項鐵人運動 - 帶氧運動，阻力運動及伸展運動，健康120歲不是在夢裡，是在自己手裡。 多謝大家支持!

## 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"> <li>•活動及班組開始前2小時仍生效，取消</li> <li>•已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 	✗	✗	✗
	在中心開放時間生效，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"> <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 	✓	✓	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"> <li>•活動及班組開始前2小時仍生效，取消</li> <li>•已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、極端天氣 	✗	✗	✗
		(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：動物與加減乘除  
答案：

 <p><b>8 +</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>5 = 13</li> <li>4 = 12</li> <li>2 = 10</li> <li>7 = 15</li> </ul>	 <p><b>4 +</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>8 = 12</li> <li>7 = 11</li> <li>4 = 8</li> <li>9 = 13</li> </ul>
 <p><b>7 +</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>3 = 10</li> <li>4 = 11</li> <li>1 = 8</li> <li>8 = 15</li> </ul>	 <p><b>9 +</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>2 = 11</li> <li>3 = 12</li> <li>1 = 10</li> <li>5 = 14</li> </ul>
 <p><b>5 +</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>5 = 10</li> <li>7 = 12</li> <li>2 = 7</li> <li>8 = 13</li> </ul>	 <p><b>6 +</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>2 = 8</li> <li>3 = 9</li> <li>4 = 10</li> <li>5 = 11</li> </ul>

20位答對得獎名單如下：

請於9月22日或之前前攜同會員證到中心領取禮物，逾期當棄權論。

得獎名單：

- |         |         |         |
|---------|---------|---------|
| 1. 李雪冰  | 2. 高鳳儀  | 3. 倫才   |
| 4. 區苑玲  | 5. 黃璇璇  | 6. 陳愛賢  |
| 7. 梁妙玉  | 8. 林秀萍  | 9. 李少蘭  |
| 10. 蘇玉霞 | 11. 許秀珍 | 12. 林麗芬 |
| 13. 蕭燕芬 | 14. 楊素嬌 | 15. 程善慶 |
| 16. 刁麗萍 | 17. 盧慧薇 | 18. 容偉堂 |
| 19. 吳蟬美 | 20. 陳德麟 |         |

遊戲名稱：十全十美

遊戲玩法：根據指示，將能夠加總的數字用筆圈起。

溫馨提示：答案一定要係【10】

## 新一期KEEP FIT任務如下

有興趣參與遊戲的會員可於9月10日前親身交回中心或

Whatsapp此遊戲紙到專用電話

【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。

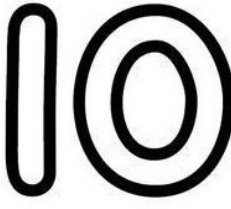
姓名：\_\_\_\_\_

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!!

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