



香港基督教服務處  
全人關心 卓越創新  
幸福長者鄰舍中心

# 幸福通訊

8月  
2018年

## 編者的話

## 無記性 = 認知障礙？

『我好無記性，一定係有認知障礙呀！』，這句說話在你心中疑惑過多少次呢？就坊間所指，無記性只是早期阿爾茲海默氏症其中一個症狀，並非唯一。

而根據《精神疾病診斷及統計手冊》(DSM-5)指出，認知障礙症患者除記憶(Memory)退化，亦會出現注意力(Complex Attention)、執行能力(Executive Function)、學習(Learning)、言語(Language)、肌能感官(Perceptual-motor)及社交(Social)方面的退化，令患者產生自我照顧、情緒及行為障礙。

健忘與認知障礙症中的記憶衰退，最明顯分別是健忘會對於事件的發生有印象、往後可記起或想起，未會對日常生活造成影響。但認知障礙症患者會出現較明顯的『短期記憶』障礙，即越近期發生的事情越難記起，甚至對於事件的發生完全沒有印象、感覺沒發生似的；也會忘記『最熟悉』的事情，如回家的路、親友的名字。

如出現認知障礙症症狀，可透過簡單測試作初步了解。如有需要則需由醫生作進一步評估與檢查。

根據醫學研究指出，健康生活模式對預防認知障礙最有幫助，當中包括保持理想體重、均衡飲食、多參與社交活動及進行認知訓練活動，都有助增加腦儲備，減少心血管問題，向認知障礙症說再見。

本中心一直與會員同心預防認知障礙症，除早前推行的先知先覺計劃外，將針對體重及認知管理，推行『健腦 CLUB』，讓大腦也有『健身』機會。如有興趣可參與入 CLUB 前測試，合資格者將可加入『健腦 CLUB』，一同透過多元活動強健「腦」力。

參考資料：

1. 香港認知障礙協會(2015)。多維角度診斷認知障礙症。春季號。頁六至頁七。

## 中心動態

1. 港仁中醫服務中心為 60 歲或以上獨居及雙老長者提供慈善醫療券，長者可憑券換取三天內服中藥及中醫治療。7-9 月新季度的慈善醫療券現已接受申請，有意申請的會員可到中心向當值社工登記轉介。
2. 東華三院「愛在深居」計劃為正領取長者生活津貼或綜援的 65 歲或以上長者免費提供光管及燈泡。有意申請的會員可到中心向當值社工登記。
3. 中心抽籤活動的名單會張貼於接待處對面的壁報板，請會員查閱抽籤結果。中籤者請到接待處報名及取票。

## SQS 有問題？

中心發現有會員遺下回鄉證，一般情況下會存放於中心多少日待領，才交與就近警署？(SQS 13：私人財產)

(參加辦法：請將答題紙於 8 月 20 日或之前交接待處。)

答案：  (A) 2 個工作天  (B) 7 個工作天

姓名： \_\_\_\_\_

會員編號： \_\_\_\_\_

## 2018 年 9 月及 2018 年 10 月例會時間

### 2018 年 9 月份例會時間

#### 會員例會

9 月 5 日(三) 上午 9:30  
9 月 5 日(三) 下午 2:30  
9 月 6 日(四) 上午 9:30  
9 月 6 日(四) 下午 2:30

地點：中心活動室

### 2018 年 10 月份例會時間

#### 會員例會

10 月 3 日(三) 上午 9:30  
10 月 3 日(三) 下午 2:30  
10 月 4 日(四) 上午 9:30  
10 月 4 日(四) 下午 2:30

地點：中心活動室

## 無懼腦退化症，照顧者自強不息

### 護老者小組(B)

內容：小組協助護老者分析照顧經驗，如何在日常照顧中發揮護老者的長處及能力，提升照顧質素，令照顧不再是一件艱辛的事，而是可以得心應手、輕鬆自在。

費用：全免

名額：10名

對象：正在照顧認知障礙症長者的護老者

備註：有興趣的護老者請到接待處登記，中大職員會安排小組前面見

節數	日期	時間	題目
1	2018年8月6日(星期一)	下午 2:30 至 3:15 (每節 45 分鐘)	認識腦退化症和行為及心理症狀
2	2018年8月13日(星期一)		處理腦退化症患者的行為與心理症狀
3	2018年8月20日(星期一)		腦退化症患者的扶抱技巧
4	2018年8月27日(星期一)		與腦退化症患者溝通的技巧及態度
5	2018年9月3日(星期一)		腦退化症患者的營養與飲食
6	2018年9月10日(星期一)		家居安全及環境改裝
7	2018年9月17日(星期一)		壓力管理

此小組活動與中文大學那打素護理學院合辦

## 健腦 CLUB

### 玩出新天地

日期：2018年8月7日及21日(二)  
時間：下午2:30 - 3:30  
地點：中心活動室  
內容：集體遊戲、創作簡單小玩意  
費用：全免  
對象：健腦 CLUB - 鉑金會員  
名額：6人

### 輕鬆舞動

日期：2018年8月18日(六)  
時間：上午9:30 - 10:30  
地點：中心活動室  
內容：隨音樂輕鬆動『舞』。  
費用：全免  
對象：健腦 CLUB 會員  
名額：8人

截止登記日：8月10日(五)下午1:00  
抽籤日期：8月11日(六)上午10:00

### 健腦 HIGH TEA(一)

日期：2018年8月23日(四)  
時間：上午10:00 - 11:00  
地點：中心活動室  
內容：品嚐健康 HIGH TEA 小食，分享健康飲食資訊。  
費用：全免  
對象：健腦 CLUB 會員  
名額：10人  
備註：

截止登記日：8月10日(五)下午1:00  
抽籤日期：8月11日(六)上午10:00

### 煮出新智慧

日期：2018年8月28日(二)  
時間：下午2:30 - 4:30  
地點：中心活動室  
內容：分享健腦飲食要訣，體驗輕鬆新『煮』意。  
費用：\$10位  
對象：健腦 CLUB 會員  
名額：10人  
備註：  
~ 中籤者需於 22/8(三)或之前到中心繳費，方獲確認參加者資格~

截止登記日：8月10日(五)下午1:00  
抽籤日期：8月11日(六)上午10:00

# 星級推介

## 健腦 CLUB

### 健腦奇兵 - 義工茶聚(一)

日期：2018年8月30日及9月13日(四)

時間：上午 10:00 - 11:00

內容：自我認識、分享義工經驗、策劃活動。

費用：全免

對象：健腦 CLUB 會員 - 鉑金、黃金會員

名額：8 人

### 與你同行密密聚(一)

日期：2018年9月7日(五)

時間：下午 2:30 - 3:30

內容：分享照顧患者的心路歷程、製作小禮物。

費用：全免

對象：現需照顧認知障礙症患者的照顧者 / 健腦 CLUB 會員的家人

名額：6 人

備註：

~ 所有『先知先覺』計劃內的會員，均會自動成為健腦 CLUB 黃金會員。~

~ 於 2018 年 4 月起未有接受中心認知評估測試者，需先接受評估方可參與健腦 CLUB 活動，詳情可與當值職員查詢。

## 恩福，分享幸福

## 健康生活社區

日期：2018年8月11日(六)

時間：下午 2:30 - 4:30

地點：中心活動室

內容：由恩福堂教會義工與大家一起玩遊戲、做手工及茶聚。

費用：全免

對象：會員

名額：25

~ 抽籤結果不作個別通知，請自行查閱~

日期：2018年8月18日(六)

時間：下午 2:30 - 4:30

地點：福日樓附翼

內容：攤位遊戲、量血壓、度高、磅重、測脂肪，並有展板提供不同健康資訊

費用：全免

名額：不限

截止登記日：8月9日(四)下午 1:00

抽籤日期：8月10日(五)上午 10:00

# 護老加油站

活動名稱	日期	時間	費用	內容	備註
「關顧護老」 講座 慢性阻塞性 肺病與流感	8月9日(四)	上午 10:00 - 11:30	免費	認識慢性阻塞性肺病的病徵、預防方法及與流感的關連	護老者優先 、會員及 50YO 名額:40名
護老共聚 吃出 好心情	8月11日(六)	上午 10:00-11:00	免費	共同分享照顧長者的苦與樂，互相支持及分享經驗，以舒緩照顧壓力	護老者 名額:30名
護老探訪 展關懷	8月16日(四)	上午 10:30-12:00	免費	透過義工探訪，關懷區內護老者，並增強支援網絡 地點： 本中心或護老者家中	護老者 名額:10名
「護老好安心」講座 中風護理 知多少	8月22日(三)	上午 11:00 - 12:00	免費	認識護理中風病人的技巧，並如何預防及護理褥瘡	護老者優先 、會員及 50YO 名額:40名
認知障礙症 之 生活之道	9月4日(二)	上午 9:00 - 10:00	免費	如何為認知障礙症患者安排、調整及改善家居生活安排	護老者優先 、會員及 50YO 名額:40名

# 義力量

活動名稱	日期	時間	費用	內容	備註
智 FIT 藝墟(二)	8月6至27日 (逢星期一)	上午 10:00-11:30	免費	義工協助編織毛冷及穿珠  地點：中心活動室	
義工園地	8月7至28日 (逢星期二)	上午 10:00-11:00	免費	協助處理中心簡單事務	
健康耆兵訓練(二)	8月10日 (五)	上午 10:00-11:00	免費	為將協助中心提供有關量血壓/健康服務的義工進行訓練	名額 15名
「幸福·傳送」探訪深水埗長者日間護理中心	8月15日 (三)	下午 2:30-3:30	免費	準備探訪活動的流程	名額 8名
	8月22日 (三)	下午 1:30-3:00		探訪深水埗長者日間護理中心，為中心長者送上祝福  集合地點：中心	
幸福人護老者探訪	8月16日 (四)	上午 10:00-12:00	免費	幸福人義工探訪區內護老者的家庭	幸福人義工
長青部落(二)	8月28日 (二)	下午 3:00-4:00	免費	組織長沙灣邨的長者義工，透過不同的義工服務，建立互助互愛的社區	長沙灣邨義工
幸福人會議(二)	9月1日 (六)	上午 10:00-11:00	免費	組織幸福邨義工，共議服務社區的義工活動	幸福人義工

# 中心活動

## 電子健身房(一)

日期：2018年8月8日(三)  
時間：下午2:30 - 3:30  
地點：中心活動室  
內容：透過X BOX 體感遊戲及平板電腦之遊戲進行手眼協調訓練  
費用：全免  
對象：會員, 50Y0  
名額：25

## 長評-幸福(二)

日期：2018年8月14日(二)  
時間：下午2:30 - 4:00  
地點：中心活動室  
內容：組織長者關注地區及安老政策議題  
費用：全免  
對象：長評成員及年滿50歲而有興趣參與長評工作的人士  
名額：20名

截止登記日：8月16日(四)下午1:00  
抽籤日期：8月17日(六)上午10:00

## 活力健體操

日期：2018年8月23日(四)  
時間：下午2:15 - 4:15  
地點：中心活動室  
內容：由康樂文化事務署教練教授健體操、強健體魄  
費用：全免  
對象：會員, 50Y0  
名額：16名

截止登記日：8月16日(四)下午1:00  
抽籤日期：8月17日(六)上午10:00

## 愛·分享

日期：2018年8月25日(星期六)  
時間：上午10:00 - 中午12:00  
(每節30分鐘)  
地點：中心活動室  
內容：「分享知友」義工送贈白米及水果予中心會員，讓愛分享至社區。  
費用：免費  
對象：會員  
名額：200人  
備註：請會員按票上的時段前來中心。

## 剪髮服務

日期：2018年8月28日(二)  
時間：下午2:00 - 3:00  
地點：中心活動室  
內容：由義工為會員剪髮  
費用：\$5  
名額：10名  
備註：請參加者剪髮前必須洗頭。

## 型男俱樂部

日期：2018年8月29日(三)  
時間：下午2:30 - 3:30  
地點：中心活動室  
內容：聚集各方男士，互相認識及分享  
費用：全免  
名額：25名



# 中心活動

## 7-9 月健康閣

開放時間：上午 9:00 -下午 1:00 及 下午 2:15 -下午 5:15 (逢星期一至六)

內容：提供不同復康儀器，包括單車機、跑步機、手部單車機及負重儀使用

費用：每季\$20 (會員) \$30 (50 YO)

備註：每項運動儀器最多使用 1 節(30 分鐘)，負重儀則每人每日只可使用一次，每次 20 分鐘

## 7-9 月生日會

日期：2018 年 9 月 1 日(六)

時間：下午 2:30-4:30

地點：中心活動室

內容：與 7-9 月生日的會員慶祝壽辰，活動包括享用茶點、遊戲及抽獎。

費用：\$45

## 樂在探中(六)

日期：2018 年 9 月 8 日 (六)

時間：下午 2:30-4:30

地點：中心活動室

內容：由森記義工與會員一同遊戲

對象：會員

費用：全免

名額：35

截止登記日：8 月 16 日(四)下午 1:00

抽籤日期：8 月 17 日(六)上午 10:00

## 粵曲班(一)

日期：2018 年 9 月 24 日至 12 月 3 日  
(逢星期一) (10 月 1 日除外)

時間：下午 2:15-4:15

堂數：10 堂

地點：中心活動室

內容：聘請專業粵曲導師教授粵曲的唱  
曲技巧

費用：\$150(會員)/\$170(50YO)

名額：53 人

# 中心恆常活動

活動名稱	日期	時間	費用	內容	備註
智 FIT 新人類(二)	8月7至28日 (逢星期二)	上午 9:00 - 9:45	免費	以輕鬆愉快音樂 配合舞動運動，鍛 鍊下肢肌肉、增強 平衡力  地點：中心活動室	名額： 30
幸福好氣派	8月4至25日 (逢星期六)	下午 2:30 - 4:00	免費	播放經典名片  地點：中心大廳	
智 FIT 藝墟(二)	8月6至27日 (逢星期一)	上午 10:00 - 11:30	免費	透過編織及 穿珠訓練腦筋  地點：中心活動室	
健康操一操(二)	8月9至30日 (逢星期四)	上午 9:00 - 9:45	免費	負重運動， 鍛鍊肌肉力量  地點：中心活動室	名額： 30
有福同享(一)	8月30日 (星期四)	下午 2:30 - 3:30	免費	詩歌、遊戲及簡單 福音訊息分享	名額： 30

請支持我們服務 Please support our services

網上捐款 Online donation : [www.hkcs.org/support/online](http://www.hkcs.org/support/online)

支票抬頭 Cheque payable to : 香港基督教服務處 HONG KONG CHRISTIAN SERVICE

其他支持方法 Other ways to support : [www.hkcs.org/support/](http://www.hkcs.org/support/)

\* 捐款可憑本處正式收據申請稅務減免 (請提供您的姓名及聯絡方法)  
Donations are tax deductible with HKCS official receipt (Please provide your name and contact)

☎ 2731 6369

✉ [giving@hkcs.org](mailto:giving@hkcs.org)

🏠 香港九龍尖沙咀加連威老道33號6樓

6/F, 33 Granville Road, Tsimshatsui, Kowloon, Hong Kong

Charity listed on  
**WiseGiving**  
惠施·慈善機構



# 2018年【8月份中心活動時間表】

## ★ 會員例會 ★

日	一	二	三	四	五	六
1 十八			1 二十	2 廿一	3 廿二	4 廿三
			9:30 *會員例會*	9:30 *會員例會*	9:00 運動樂 2:30 智趣工作坊 (B)	2:30 幸福好氣派 2:30 樂在琛中(五)
			2:30 *會員例會*	2:30 *會員例會*		
8 廿五	6 廿五	7 立秋	8 廿七	9 廿八	10 廿九	11 七月
	9:00 運動樂 10:00 智FIT藝墟(一) 10:00 智趣工作坊(A) 2:30 「無懼腦退化症，照顧者自強不息」小組(B)	9:00 智FIT新人類(二) 10:00 義工園地 2:30 健腦 CLUB - 玩出新天地	9:00 運動樂 10:00 智趣工作坊(B) 2:30 電子健身房(一)	9:00 健康操一操(二) 10:00 『關顧護老』講座 慢性阻塞性肺病與流感	9:00 運動樂 10:00 健康耆兵訓練 2:30 腦友同玩	10:00 護老共聚 吃出好心情 2:30 幸福好氣派 2:30 恩福，分享幸福
15 初三	13 初三	14 初四	15 初五	16 初六	17 初七	18 初八
	9:00 運動樂 10:00 智FIT藝墟(一) 10:00 智趣工作坊(A) 2:30 「無懼腦退化症，照顧者自強不息」小組(B)	9:00 智FIT新人類(二) 10:00 義工園地 2:30 長評-幸福(二)	9:00 運動樂 10:00 智趣工作坊(A) 2:30 『幸福·傳送』 準備探訪深水埗 長者日間護理中心	9:00 健康操一操(二) 10:00 幸福人護老者探訪 10:30 護老探訪展關懷	9:00 運動樂 10:00 腦友同玩	9:30 健腦 CLUB - 輕鬆舞動 2:30 幸福好氣派 2:30 健康生活在 社區
22 初十	20 初十	21 十一	22 十二	23 處暑	24 十四	25 十五
	9:00 運動樂 10:00 智FIT藝墟(一) 10:00 智趣工作坊(A) 2:30 「無懼腦退化症，照顧者自強不息」小組(B)	9:00 智FIT新人類(二) 10:00 義工園地 2:30 健腦 CLUB - 玩出新天地	9:00 運動樂 11:00 『護老好安心』 講座中風護理知 多少 1:30 『幸福 傳送』 探訪深水埗長者 日間護理中心 2:30 智趣工作坊(B)	9:00 健康操一操(二) 10:00 健腦 CLUB - 健腦 HIGH TEA(一) 2:15 活力健身操	9:00 運動樂 2:30 腦友同玩	10:00 愛·分享 2:30 幸福好氣派
29 十七	27 十七	28 十八	29 十九	30 二十	31 廿一	
	9:00 運動樂 10:00 智FIT藝墟(一) 10:00 智趣工作坊(A) 2:30 「無懼腦退化症，照顧者自強不息」小組(B)	9:00 智FIT新人類) 10:00 義工園地 2:00 剪髮服務 2:30 健腦 CLUB - 煮出新智慧 3:00 長青部落	9:00 運動樂 2:30 智趣工作坊(B) 2:30 型男俱樂部	9:00 健康操一操(二) 10:00 健腦奇兵 - 義工茶聚(一) 2:30 有福同享(一)	9:00 運動樂 2:30 腦友同玩	