



編者的話

我們的寶玉

你今天有沒有做「運動」呢？

若果問你有沒有每天做運動，我相信大部份長者均會說「有」。若問你為甚麼做運動這麼重要，可能你亦會說因為運動能「保持身體健康，預防退化及生病」。那你又有沒有做「腦部運動」，保持腦部健康，預防退化及生病呢？老人痴呆、腦退化症、認知障礙症等等的名稱大家都耳熟能詳，但大家又知不知道其實這是能夠預防或延緩的呢？

腦袋=寶玉？

傳聞中若果你長期把一件玉佩放在保險箱內不聞不問，那日子久了自然失去光澤，但若果你日日均把玉佩隨身攜帶，不時拿在手中搓揉，那便會愈帶愈綠，色澤愈加深厚。其實我們的腦袋便像一塊「寶玉」一樣，需要大家每天為其做些「腦部運動」，搓揉一番，這樣才會愈老愈精靈，不用害怕患上認知障礙症，以下便為大家介紹數種方法如何去擦亮我們頭腦中的這一塊「寶玉」，預防退化及生病：

「第一式—常用腦袋」

我們的大腦發展是以「用進廢退」的原則，即你運用得更多便會進步，荒廢腦袋便會退步，所以我們應多從事益智活動，學習新事物，創造新的感官經驗，不要凡事一成不變，因此我們應多下棋或打麻將、多閱讀書報及雜誌、保持學習不同的技能或興趣、不時自行策劃一下外出觀光等，保持腦筋的運作，這樣才不致荒廢生鏽。

「第二式—維持社交」

除了參加活動外，其實我們日常與人交流對話均會運用到我們的腦袋，因為在過程中我們需要思考如何回應對方的說話，亦會觀察感受對方的表情語氣等等，這些均是我們腦袋重要的功能之一，所以多參與社交活動，避免經常獨處，較常與家人、親友、鄰居、舊同事談天說地的人，除心智較不易衰退外，壽命也會較長。

「第三式—充足睡眠」

身體運動後需要適當的休息，亦是保持健康十分重要的一環，腦袋亦一樣，所以我們應養成充足睡眠的習慣，每天維持6-8小時的睡眠時間，除了「睡得夠」亦要「睡得好」否則大腦無法充分休息，每天疲勞難以恢復，記憶力及注意力等功能便會受損，中風、患上認知障礙症的機會亦隨之增加。

祝福大家均能擦亮腦袋這一塊「寶玉」

中心動態

1. 生日禮物

中心已準備生日禮物送給7至9月生日的會員，請有關會員最遲於9月29日或之前回中心領取，逾期恕不設補領。

2. 「落得樓」樓梯機服務

社聯獲得凱瑟克基金和利希慎基金的支持，並聯同四間社會服務機構，其中包括香港基督教服務處，推行為期一年的「落得樓」試驗計劃，提供樓梯機專人服務以協助服務使用者走出社區，從而提升他們的生活質素。對象主要居住於舊式樓宇而上落樓梯有困難之人士，例如行動不便之長者、殘疾人士、健康欠佳如中風、末期病患者等。每程收費為\$10，詳情可向本中心社工查詢。

3. 從「步行籌款」到「月捐悅多」

2017-18年度「步行籌款」已於去年11月5日舉行，本中心共收到\$12,100善款，打破多年來的紀錄。整體「步行籌款」則籌得超過100萬，成績確實令人鼓舞。在此，再次多謝各位的慷慨捐助，讓有需要的服務及人士得到幫助。此外，亦向各位會員、會員親友、護老者推介「月捐悅多」——每月定額捐款計劃，透過一次簡單的登記，即能以持續及穩定的捐助支持本處的服務事工。

2018年7、8月份例會時間

2018年7月份例會時間

仁愛/喜樂/和平

7月31日(二)

上午 9:30

地點：順利社區中心禮堂

下午 2:30

地點：順利長者鄰舍中心

活動室 2

2018年8月份例會時間

仁愛/喜樂/和平

8月28日(二)

上午 9:30

地點：順利社區中心禮堂

下午 2:30

地點：順利長者鄰舍中心

活動室 2

請支持我們服務 Please support our services

網上捐款 Online donation : 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/

* 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

🏠 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



腦友俱樂部

順利冒險樂園 1

日期：8月6日(一)起
 時間：上午10:30-11:30
 地點：中心活動室2
 內容：由「義戲仔女」與參加者一同進行健腦遊戲，保持腦筋靈活，歡樂共聚每星期
 費用：免費
 名額：經評估合資格會員15名
 負責同事：翁先生

順利冒險樂園 2

日期：8月7日(二)起
 時間：下午2:30-3:30
 地點：中心活動室2
 內容：由「義戲仔女」與參加者一同進行健腦遊戲，保持腦筋靈活，歡樂共聚每星期
 費用：免費
 名額：經評估合資格會員15名
 負責同事：翁先生

安居通家居用品講座

日期：8月27日(一)
 時間：上午10:00-12:00
 地點：中心活動室2
 內容：講解認知障礙症長者於家居會遇到的生活問題，介紹各種實用的輔助長者用品
 費用：免費
 名額：50名
 負責同事：翁先生

義戲仔女團聚日

日期：8月30日(四)
 時間：上午10:00-12:00
 地點：中心活動室1
 內容：重溫及檢討義工服務內容，深造帶領活動技巧及知識，完成後一同外出午膳交流。
 費用：免費
 名額：名
 負責同事：翁先生

護老加油站

活動名稱	日期/時間	內容	費用	地點	負責同事	對象/名額
護老樂聚	8月9日(四) 下午2:30-3:30	飲吓茶、傾吓計、鬆一鬆，交流護老心得	免費	中心活動室1	樊姑娘	護老者 名額15名
護老專題： 健康·友講座	8月16日(四) 上午10:00- 中午12:00	由護士講解「三高」的預防及管理方法，講座完結後會為20名參加者提供驗血糖服務。講座為賽馬會齡活城市計劃「健康·友里」活動之一，由樂暉長者地區中心主辦，由香港賽馬會慈善信託基金捐助。	免費	中心活動室2	樊姑娘	護老者及會員 名額不限 驗血糖會員 名額20名 (如報名人數過多，職員會另行篩選合適人士接受檢驗。)
銀髮族 瑜珈	8月23日 及30日(四) 下午2:30-3:30	學習坐著都能做的「銀髮族瑜珈」，包括基本招式，以及有助改善腰痛、肩頸痛等瑜珈動作。	免費	中心活動室2	樊姑娘	護老者 名額8名 會員 名額8名
護老專題- 骨質疏鬆症	8月30日(四) 上午 10:00-11:00	由護士講解有關骨質疏鬆症的知識	免費	中心活動室2	陳先生	護老者 及會員 名額不限

長評快訊

活動名稱	日期/時間	內容	費用	地點	負責同事	對象/名額
長評-順利	8月16日(四) 上午 10:00-11:30	與長評成員探討安老服務政策和有關行。	免費	中心活動室3	葉姑娘	長評成員 名額不限 (接受會員報名)

義力量

活動名稱	日期/時間	內容	費用	地點	負責同事	對象/名額
禪繞情	8月7日(二) 下午2:15	探討和分享「焦慮症」,並以禪繞畫經驗專注、愉悅和放鬆。	免費	中心活動室	葉姑娘	義工名額30名
硬地滾球邀請賽	8月17日(五) 下午2:00	探訪圓玄護養院,並即場學習硬地滾球,與院友進行硬地滾球友誼賽。	免費	圓玄護養院(中心集合)	葉姑娘	義工名額12名
順利街站活動推廣日	8月23日(四) 上午10:00-11:00	義工招募、派單張、宣傳中心服務內容及活動	免費	百佳集合	陳先生	義工名額不限

星級推介

活動名稱	日期/時間	內容	費用	地點	負責同事	對象/名額
IPAD 遊戲樂	8月2日(四) 上午10:00-11:00	通過學習IPAD的各方面使用方法來讓服務使用者認識現今新科技的知識。	免費	中心活動室1	陳先生	會員10名
世界之最齊欣賞	8月8、15、22及29日(三) 下午2:30-3:30	通過觀看及講解各種世界之最的影片,來讓長者擴闊視野,增長知識	免費	中心活動室2	陳先生	會員20名 50YO 5名
科技單對單	8月30日(四) 下午3:00-4:00	解答有關填寫表格、電腦應用、智能電話使用、預約門診方法等問題	免費	本中心大堂	陳先生	會員4名 (每人15分鐘)

IPAD「打機」樂園

日期：2018年8月14日起(二)
 時間：上午10:00-11:00
 地點：本中心
 內容：與你大玩IPAD遊戲,嚐嚐「打機」的樂趣
 費用：免費
 名額：16
 課堂：4課
 備註：中心提供IPAD器材,二人使用一機
 負責同事：許先生

順利才藝表演坊

日期：2018年8月23日(四)
 時間：上午9:30-10:30
 地點：中心活動室
 內容：由消化餅及歌詠班成員負責獻唱,並帶領遊戲,發揮潛能,與眾同樂。
 費用：免費
 名額：50名
 負責同事：許先生

至FIT系列

活動名稱	日期/時間	內容	費用	地點	負責同事	對象/名額
肌肉力量訓練	7月3日(二)起 下午3:30-4:30	透過小組的訓練動作加強肌肉力量	免費	中心活動室2	許先生	名額不限
伸展運動班	7月4日(三)起 下午3:30-4:30	透過小組讓參加者體驗伸展的好處	免費	中心活動室2	許先生	名額不限
輕鬆椅子舞	7月9日(一)起 下午3:30-4:30	讓服務使用者能與他人一起跳椅子舞,開開心心強身健體	免費	中心活動室2	陳先生	名額不限

2018年【8月份中心活動時間表】

日	一	二	三	四	五	六
29 十七	30 十八	31 十九	1 二十	2 廿一	3 廿二	4 廿三
	9:00 健腦運動組	9:30 例會	9:00 健腦運動組	9:00 體適能運動組	9:00 健腦運動組	9:00 體適能運動組
	9:30 中國經典文學研習班	10:45 集體綜合舞	10:00 粵曲班	10:00 IPAD 遊戲樂	9:45 歌詠班	10:00 週六卡拉OK
	10:30 順利冒險樂園	11:00 邊個話唔死都無用架	11:00 趣味英語ABC	2:30 每當變幻時	11:00 消化餅一(上課)	
	2:30 甜甜地-南瓜西米	11:45 排排舞	2:15 太極養生功練習		2:30 消化餅二(上課)	
	2:30 觀者·聯席	2:30 例會	3:30 伸展運動組			
3:30 輕鬆椅子舞	3:30 肌肉力量訓練					
5 廿四	6 廿五	7 立秋	8 廿七	9 廿八	10 廿九	11 七月
	9:00 健腦運動組	9:00 體適能運動組	9:00 健腦運動組	9:00 體適能運動組	9:00 健腦運動組	9:00 體適能運動組
	9:30 中國經典文學研習班	10:45 集體綜合舞	10:00 粵曲班	2:30 每當變幻時	9:45 歌詠班	
	10:30 順利冒險樂園(1)	11:45 排排舞	11:00 趣味英語ABC	2:30 護老樂聚	11:00 消化餅一	
		2:15 英語金曲遊樂園	2:15 太極養生功練習		2:30 消化餅二	
		2:15 禪繞情	2:30 世界之最齊欣賞			
3:30 輕鬆椅子舞	2:30 順利冒險樂園(2)	3:30 伸展運動組				
	3:30 肌肉力量訓練					
12 初二	13 初三	14 初四	15 初五	16 初六	17 初七	18 初八
	9:00 健腦運動組	9:00 體適能運動組	9:00 健腦運動組	9:00 體適能運動組	9:00 健腦運動組	9:00 體適能運動組
	9:30 中國經典文學研習班	10:00 IPAD「打機」樂園	10:00 粵曲班	10:00 護老專題- 健康·友講座	9:45 歌詠班	10:00 週六卡拉OK
	10:30 順利冒險樂園(1)	10:45 集體綜合舞	11:00 趣味英語ABC	2:30 每當變幻時	11:00 消化餅一	
	2:30 甜甜地-綠豆海帶	11:45 排排舞	2:15 太極養生功練習		2:00 硬地滾球	
	3:30 輕鬆椅子舞	2:15 英語金曲遊樂園	2:30 世界之最齊欣賞		2:30 消化餅二	
	2:30 順利冒險樂園(2)	3:30 伸展運動組				
	3:30 肌肉力量訓練					
19 初九	20 初十	21 十一	22 十二	23 處暑	24 十四	25 十五
	9:00 健腦運動組	9:00 體適能運動組	9:00 健腦運動組	9:00 體適能運動組	9:00 健腦運動組	9:00 體適能運動組
	9:30 中國經典文學研習班	10:45 集體綜合舞	10:00 粵曲班	9:30 順利才藝表演坊	9:45 歌詠班	
	10:30 順利冒險樂園(1)	11:45 排排舞	11:00 趣味英語ABC	10:00 順利街站活動 推廣日	11:00 消化餅一	
	2:30 甜甜地-雪耳雪梨	2:15 英語金曲遊樂園	2:15 太極養生功練習	2:30 銀髮族瑜珈	2:30 消化餅二	
	3:30 輕鬆椅子舞	2:30 順利冒險樂園(2)	2:30 世界之最齊欣賞			
	3:30 肌肉力量訓練	3:30 伸展運動組				
26 十一	27 十七	28 十八	29 十九	30 二十	31 廿一	1 廿二
	9:00 健腦運動組	9:30 例會	9:00 健腦運動組	9:00 體適能運動組	9:00 健腦運動組	9:00 體適能運動組
	9:30 中國經典文學研習班	10:45 集體綜合舞	10:00 粵曲班	10:00 護老專題-骨質 疏松症	9:45 歌詠班	10:00 週六卡拉OK
	10:00 安居通家居用品 講座	11:00 邊個話唔死都無用架	11:00 趣味英語ABC	10:00 義戲子女團聚日	11:00 消化餅一	
	2:30 觀者·聯席	11:45 排排舞	2:15 太極養生功練習	2:30 銀髮族瑜珈	2:30 消化餅二	
	3:30 輕鬆椅子舞	2:30 例會	2:30 世界之最齊欣賞	3:00 科技單對單		
	3:30 肌肉力量訓練	3:30 伸展運動組				