

## 智友醫社同行計劃服務



智友醫社同行計劃，每星期有恆常訓練班給予參加者，當中包括現實導向、認知訓練、身體機能訓練等，除了恆常訓練外，每月亦舉行特別活動，例如節慶活動等，讓參加者及護老者一同參與活動，另外亦有護老者訓練，提高護老者的照顧技巧及對認知障礙症的認識。此外，每星期舉行智友營小組，供智友醫社畢業生參加，作為延續訓練。

### 智友醫社

日期	時間	地點	負責職員
2020年 5月5、12、19、26日(星期二)/ 5月7、14、21、28日(星期四)	上午9:30-11:00/ 上午11:15-12:45	天澤中心	劉海玲姑娘/ 楊楚君姑娘/ 鄭泳珊姑娘/ 梁錦輝先生
2020年 5月6、13、20、27日(星期三)/ 5月8、15、22、29日(星期五)	下午3:30-5:00	元朗中心	劉海玲姑娘/ 楊楚君姑娘/ 鄭泳珊姑娘/ 梁錦輝先生

內容: 透過每星期進行訓練，包括現實導向、認知訓練、社交技巧訓練、身體機能訓練等，促使參加者維持現有能力和延緩腦退化情況  
對象: 經醫院管理局(醫管局)老人科或老人精神科團隊轉介確診患有輕度或中度認知障礙症的病人  
費用: 每月港幣150元，正領取「綜合社會保障援助」(「綜援」)、「普通長者生活津貼」/「高齡長者生活津貼」(「普通/高齡長津」)、或是獲公立醫院及診所醫療費用減免的長者(獲一次性「醫療費用減免」者除外)可獲豁免收費

### 智友營

日期	時間	地點	負責職員
2020年 5月6、13、20、27日(星期三)	中午1:00-2:00	元朗中心	楊楚君姑娘

內容: 智友醫社延續班，完成課程之長者可持續參與訓練及社交活動，延緩退化，並為照顧者提供社會服務資源，需要時轉介相關服務  
對象: 智友醫社畢業生  
費用: 全免  
名額: 10人

### 智友醫社假日活動-父母親節聚會

日期	時間	地點	負責職員
2020年 5月16日(星期六)	下午2:30-4:30	天澤中心	楊楚君姑娘

內容: 藉著慶祝節日，長者與家屬進行互動遊戲及一同製作小手工，鼓勵長者及家屬道愛及道謝  
對象: 智友醫社服務使用者  
費用: 全免  
名額: 20人



報名及查詢請致電 2479 7383 與各主題的負責職員聯絡



# 明愛元朗長者社區中心 外展護老者及認知服務 2020年5月

## 明愛元朗長者社區中心 護老者運動 - 熱身運動



由於受疫情影響，活動日期會有所更改，可致電  
24797383/ 39043155  
向中心職員查詢



護老者及外展護老者服務透過  
whatsapp 發放運動影片，  
讓大家在家中鬆一鬆筋骨，  
只要大家按我們 whatsapp 發給你們的  
這個網址  
[https://www.youtube.com/watch?v=D4LIQXNy\\_aY&t=13s](https://www.youtube.com/watch?v=D4LIQXNy_aY&t=13s)  
就可以看到影片，一起看影片做運動

### 護老知多點 - 自助按摩

日期	時間	地點	負責職員
2020年 5月25日(星期一)	上午10:15-11:15	元朗中心	陳穎心姑娘

內容: 由衛生署長者健康外展隊教授正確的按摩方法及用途、簡單手力按摩技巧及自我護理方法  
對象: 中心護老者會員優先  
費用: 全免  
名額: 20人



### 舒緩痛症鬆一鬆

日期	時間	地點	負責職員
2020年 5月12、14、15日(星期二、四、五)	上午8:30-9:30	水邊圍邨平台	利羨儀姑娘

內容: 讓有需要護老者認識常見痛症及其護理方法，透過簡單的拉筋運動舒緩痛症，分享減壓方法及心得  
對象: 有需要護老者  
費用: 全免  
名額: 8人

### 招募護老者義工

有興趣參與義工服務人士認識護老者服務，  
共同參與及推廣護老者服務。

### 中心看顧及支援服務

如有查詢，請致電 2479 7383 聯絡  
何創傑先生/ 陳穎心姑娘



# 「愛自己的30天」活動推介

香港賽馬會善信託基金  
緊急援助基金

## 愛心速遞 – 愛自己的30天小組

### 行·茶·寫

	日期	時間	地點	負責職員
「行」	A組:2020年5月7日(星期四)	上午10:00-10:45	元朗中心	馬玉霞姑娘
	B組:2020年5月7日(星期四)	上午11:00-11:45		
「茶」	A組:2020年5月21日(星期四)	上午10:00-10:45	元朗中心	馬玉霞姑娘
	B組:2020年5月21日(星期四)	上午11:00-11:45		
「寫」	A組:2020年5月26日(星期二)	上午10:00-10:45	元朗中心	馬玉霞姑娘
	B組:2020年5月26日(星期二)	上午11:00-11:45		

內容: 「行」- 平衡力及專注力伸展運動; 「茶」- 品茶靜心; 「寫」- 抄寫練習, 定心消煩悶  
 對象: 護老者、會員  
 名額: 每組3-5人



### 喘息雅座-和諧粉彩

	日期	時間	地點	負責職員
I組	2020年5月27日(星期三)	上午9:00-10:00	元朗中心	陳穎心姑娘
	II組:2020年5月27日(星期三)	上午10:00-11:00		

內容: 學習和諧粉彩隨心創作, 藉和暖的粉彩色調舒壓  
 對象: 護老者及其長者  
 名額: 每組5-10人

### 禪繞畫

	日期	時間	地點	負責職員
外展天晴	2020年5月20日(星期三)	下午2:30-3:30	基督教家庭服務中心 天水圍社區服務處 明愛元朗長者社區中心 (天澤中心)	何創傑先生
天北I組	2020年5月21日(星期四)	下午2:15-3:00		
天北II組	2020年5月21日(星期四)	下午3:15-4:00		

內容: 一張紙一支筆學習禪繞畫, 從繪畫中學習放鬆及表達感想  
 對象: 護老者  
 名額: 每組8-10人

### 愛在陽光裡的清晨



	日期	時間	地點	負責職員
A組	2020年5月11日(星期一)	上午8:15-9:00	天水圍河畔走廊	馬玉霞姑娘
	B組:2020年5月11日(星期一)	上午9:15-10:00		

內容: 呼吸練習、八式動禪、共享早點  
 對象: 護老者、會員  
 名額: 每組3-5人

### 靜待黃昏

	日期	時間	地點	負責職員
A組	2020年5月22日(星期五)	下午4:30-5:15	天業路公園	馬玉霞姑娘
	B組:2020年5月22日(星期五)	下午5:15-6:00		

內容: 戶外靜觀練習, 在黃昏時段走走路、鬆一鬆  
 對象: 護老者、會員  
 名額: 每組3-5人

### 減壓旅程:

放鬆時間- 靜觀及品嚐一杯暖水

運動時間- 適時伸一伸伸展運動

增值時間- 我擁有的物件

善待自己時間- 給自己的微笑

★ 活動後每位護老者及長者獲贈「照顧者自我關懷手冊」

# 延智服務活動推介

認知障礙症支援服務一直致力為患有認知障礙症的長者提供訓練及情緒支援、護老者的支援等等, 目的是建立一個對認知障礙症患者及其家人友善的社區。我們會就患者需要設計一系列訓練, 提升他們認知能力、改善社交及表達力。中心現時定期都會舉行延智小組, 誠邀有記憶性困擾會員參與, 一起學習、一起鍛煉, 踢走「冇記性」煩惱。

### 延智俱樂部

	日期	時間	地點	負責職員
2020年	A班:5月4、11、18、25日(星期一)	上午9:00-10:00	元朗中心	利羨儀姑娘
	B班:5月6、13、20、27日(星期三)			
2020年	5月5、12、19、26日(星期二)	下午2:15-3:15	天澤中心	利羨儀姑娘

內容: 透過音樂活動、桌上遊戲、平板電腦遊戲等的主題性活動, 增強自信心及社交能力, 預防認知障礙症  
 對象: 懷疑有輕度認知退化的長者 (如有興趣報名, 請先聯絡社工進行評估)  
 費用: 全免  
 名額: 10人



### 記憶訓練班

	日期	時間	地點	負責職員
2020年	A班:5月4、11、18、25日(星期一)	上午10:00-11:00	元朗中心	利羨儀姑娘
	B班:5月6、13、20、27日(星期三)			

內容: 透過現實導向、認知訓練活動及運動訓練, 減慢認知功能衰退、維持日常生活操作  
 對象: 懷疑有早期認知障礙症的長者 (如有興趣報名, 請先聯絡社工進行評估)  
 費用: 全免  
 名額: 10人



### 健腦樂園

	日期	時間	地點	負責職員
2020年	5月11、18日(星期一)	中午1:00-2:00	元朗中心	利羨儀姑娘

內容: 透過一套健腦操---健腦八式, 加強手腳協調同大腦靈活度  
 對象: 懷疑有輕度認知退化的長者 (如有興趣報名, 請先聯絡社工進行評估)  
 費用: 全免  
 名額: 10人



延智服務的學員, 您們收到嗎? 我們透過郵寄方式送上工作紙, 大家可以在家中動腦筋!!! 設有獎勵計劃, 完成工作紙後可獲獎品一份

督導主任: 馬玉霞  
 社會工作員: 何創傑、陳穎心、趙婉雯、楊楚君  
 資深護師: 劉海玲  
 物理治療師: 鄭泳珊  
 職業治療師: 梁錦輝  
 保健員: 利羨儀  
 護理助理: 叶梅清  
 二級行政助理: 陳素芝

印刷日期: 2020年4月30日

印刷份數: 300份