

中心報告事項

職員動態:

大家好 我是新上任賽馬會樂齡同行計劃的社互梁先生。

很高興在這裏認識你們，期待以後能和大家一起共處，亦祝願各位在疫情下保持身心健康。



防疫措施:噴灑抗菌塗層

為進一步保障服務使用者及職員的健康，中心已內外全面噴灑科學認證之天然安全消毒淨化液，塗層有效期為期半年。



中心報告事項

2021-2022 年之會費安排

會員請留意:

由於今年疫情特殊狀況，社會福利署作出特別資助，中心亦會與大家齊心抗疫，推出會員優惠:

凡持本年度有效中心會籍，其會籍可獲自動延續一年，即有效日期至 **2022年3月31日**。感謝會員一直以來的支持!

溫馨提示老友記: 大家記得勤洗手，外出要戴口罩。

真誠·聆聽您的意見

如對本中心服務有任何意見，懇請填妥表格交回本中心或致電 3904 3155 與

我們聯絡，多謝支持!

建議:

提供意見者姓名:

聯絡電話:



明愛元朗長者社區中心(天澤中心)

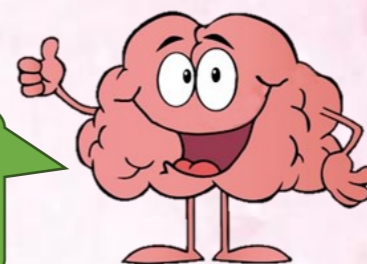
2020年8月至9月月訊

凝聚就是力量，超越你我想像

愛腦護腦—關注身體健康，更要愛錫頭腦

全球每3秒
新增1位
認知障礙症患者

香港每10名
70歲以上長者
便有1名患者



一旦患上認知障礙症，病情無法逆轉。及早識別和保持腦部活躍，同樣是有效的護老方案。

護「腦」食品

- 合桃**
含有多種礦物質及維生素，是體質虛弱和神經衰弱綜合症的佳品。
- 芝麻**
是廉價的強身健體佳品。
- 蘋果**
有「記憶果」之稱也有護心效果。
- 龍眼**
中醫認為其性甘是滋補良藥。
- 大豆**
能增強腦血管機能，預防心血管疾病。
- 蔥和蒜**
不僅能降血脂、降血糖各降血壓，還能補腦。

健「腦」運動

- 閱讀**
閱讀需要多種認知功能協調，增加大腦特定區域的血流量。
- 拍手**
拍擊時發出的聲音會通過聽覺神經傳到大腦，增加大腦功能。
- 乒乓球**
要求大腦快速思考，具有很好的健腦功能。
- 騎單車**
既要留意環境影響，也要做好平衡，讓大腦攝取更多的氧氣。
- 游泳**
身體浸泡到心臟位置能增加大腦中的血液流量。
- 彈奏樂器**
增強肌肉記憶功能，改善手指靈活性，提高大腦的可塑性。

資料來源:

- 1) 房協長者通/健康人生/健康生活模式/愛老護「腦」之護腦食物
- 2) 晴報專欄/多做運動增強記憶力



地址：天水圍天澤邨服務設施大樓6樓02室 電話：3904 3155 傳真：3904 3151

專題資訊

認知障礙症服務

認知障礙症支援服務一直致力為患有認知障礙症的長者或受記性困擾的長者提供訓練、情緒和護老者的支援等，目的是建立一個對認知障礙症患者及其家人友善的社區。我們會為患者提供以下服務。

內容包括：

- 1) 小組訓練
- 2) 教育講座
- 3) 遊戲訓練
- 4) 認知訓練
- 5) 照顧者支援



如懷疑出現記性困擾，

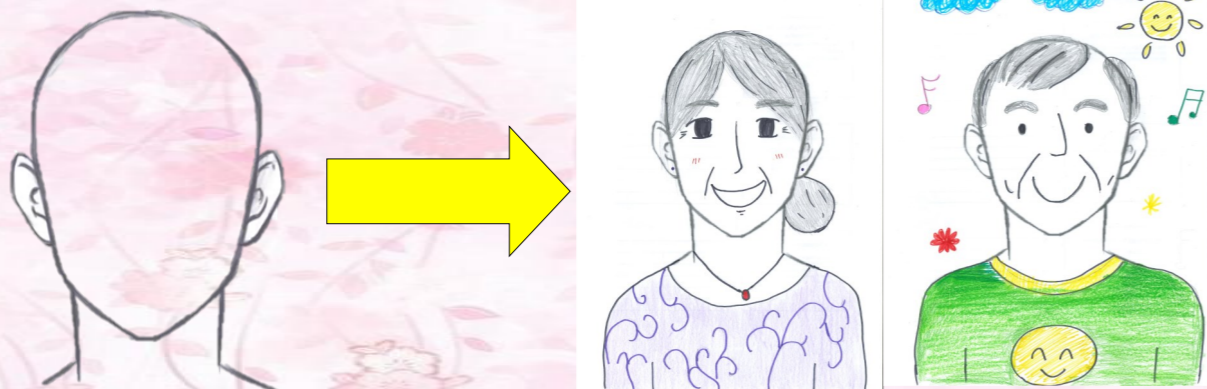
歡迎致電 2479 7383 與趙婉雯姑娘聯絡

笑臉牆

大家知道嗎？原來經常笑，會為身體帶來很多好處的。「笑」能夠增強免疫力、預防/治療疾病及減輕壓力等等。

中心希望可以收集大家的**笑臉相片**或者是大家的**自畫像**於中心佈置「笑臉牆」讓大家透過笑容互相感染，令大家得到美好心情。

稍後可於中心領取繪本，完成自畫像後可交回中心給周姑娘



活動花絮



劇場同樂日

活動當天邀請義工到中心表演話劇，透過話劇形式認識中心服務。



中心報告事項

防疫包送贈

因疫情嚴峻，所以中心為7月13日前入會之中心會員免費送上防疫包以解燃眉之急。防疫包內容包括三支搓手液及一頂防飛沫帽。

防疫包物資由維愛社捐贈。中心稍後會安排會員領取。



VIC SOCIAL SERVICES LIMITED
維愛社