



每人照心中酌量的捐助，不要心痛，也不要勉強，因為『天主愛樂捐的人。』

格後 9:7

EACH MUST DO AS ALREADY DETERMINED, WITHOUT SADNESS OR COMPULSION, FOR GOD LOVES A CHEERFUL GIVER. 2Co 9:7

這句『天主愛樂捐的人』聖經金句，令你想起什麼呢？

- 能擁有，才放下
- 能富裕，才分佈
- 能入力，才捐助
- 能愛人，才助人

我們有否記得天主給了我們豐厚的禮物：知識、家庭、親人、金錢、財富、健康、生命……每樣都十分寶貴。

但我們得到的，有否與人分享呢？能幫助弱小的，是我們的福氣！



## 2020年10-11月份通告

註冊社工 黃邦豪

### 疫症下認知障礙症患者的照顧

疫症下，打亂不少人的生活步伐，對於認知障礙症患者及照顧者，影響更大，社會服務減少或停頓，帶來不少情緒困擾。對於有服務需要的老友記及家人，留家防疫形如「困獸鬥」，照顧者壓力巨大，家庭衝突頻起。我們應該如何應對？

#### 1. 明白患者認知能力的退化，避免衝突

認知障礙症患者未必能理解或記得防護的需要，所以可能會出現拒絕佩戴口罩的情況。照顧者應耐心提醒，因為責罵的語氣只會令對抗加劇。

另外，認知障礙症患者的情緒管理能力較弱，疫情下長期待家，易與照顧者衝突；加上患者的短期記憶力較弱，常會出現重複行為，令照顧者無從招架，難以兼顧照顧患者及日常事務。面對患者的重複追問，照顧者可嘗試以對方能理解的語言溝通，舉例說，若患者重複追問何時能到中心訓練，照顧者可用「今日是公眾假期，中心不開放」等答案簡單回應；毋須長篇大論解釋疫情下市民需待家防疫，因患者認知能力及短期記憶力退化，未必明白箇中意思。

#### 2. 根據患者獨特性，投其所好

照顧認知障礙症患者，應着重以人為本的原則，就他們的個人興趣、能力及過往經歷，設計可以讓他們積極參與的活動。例如一起看舊日照片、談談往事，吸引他們注意力。減少午睡及適量的日光浴亦可避免他們在傍晚時出現混亂不安的情況。

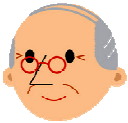
#### 3. 家人齊心，輪流照顧患者

照顧認知障礙症患者的壓力巨大，照顧者宜尋求家人及朋友的協助，輪流照顧患者，以免獨力承擔。同時，照顧者亦要照顧自己的需要，保持均衡飲食，充足休息，及心境開朗。面對壓力時，照顧者需設定自身的壓力指標，向朋友傾訴，或主動尋求協助。

## 服務質素標準

服務質素標準簡稱 SQS，目的為持續改善中心服務及管理而設，總共有 16 個標準。以下由明伯伯與愛婆婆為大家介紹服務質素標準 11：

愛婆婆，我想學攝影，妳知唔知中心有冇呢類課程呀？



中心設有意見箱、會訊有意見欄、仲有 whatsapp，而疫情間亦有網上直播，都方便大家表達需要！



我醒起喇，我上完班組，姑娘都有問我地導師教成點，學得好唔好。



據我所知中心暫時就未有，不過你有興趣，可以去中心話俾職員知，佢地會收集大家意見，如果多人需要可以安排。



係呀，中心職員會定時與會員檢討每個班組及活動成效，睇吓大家滿唔滿意，所以大家見到有問題記得出聲呀！姑娘會跟進改善、咁下次咪會再出現同樣問題囉！



會唔會唔係咁好呀！我見姑娘好忙，唔方便打擾。



你唔駛客氣，中心十分歡迎會員提供對服務的意見及需要，每年制定年度計劃，都有啲週會時間徵詢大家意見架。



愛婆婆，點解你知咁多嘅？



因為我係中心幹事，大家可以透過我地轉達需要，或者直接致電中心都得；咁中心可以為大家安排更多的合適服務同活動啦！

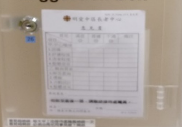


咁咪要等成年先講得？



### 意見箱

Suggestion Box



歡迎各位對中心服務及會訊提供意見，讓本中心可持續改善服務質素。請將閣下意見郵寄、傳真、親臨中心或投入意見箱；我們收到意見會於 2 個工作天內回覆，謝謝您的支持！

負責職員：陳淑嫻（高級督導主任）、郭鳳誼（督導主任）、吳綺年、吳家儀、楊偉武、李柏納、黃邦豪、林曉湄、梁浩端、楊莉莉、梁美琳、劉素心、馬秀珍、陳翠芬、李佩蓮

印刷日期：1/10/2020

印發數量：600 份



# 10-11月線上活動直播

9月疫情逐漸好轉，然而大家未必能回中心參與活動。中心會繼續以 YouTube 及 Google Meet 等進行線上直播及推行不同的活動，同時開放少量名額的活動讓會員回中心參與。中心會定時於 WhatsApp 發放活動招生。如大家有意接收和報名活動，歡迎聯絡我們。

## 10-11月份 YouTube 直播節目表：

日期	主題	時間	10月活動內容	11月活動內容
星期一	醒腦 星期一	下午 2:30	5/10 「認知友善好友」全球運動	2/11 認知能力訓練工具一覽
			12/10 家居照顧認知障礙症長者小貼士	9/11 懷舊金曲話當年
			19/10 認知障礙症與懷緬治療(待定)	16/11 記憶有法
			26/10 重陽節翌日	23/11 收納有法
			-	30/11 從職業治療看認知障礙
星期二	週會	上午 9:30	6/10 協助有走失風險的腦退化人士	3/11 長者友善社區 4
			13/10 如何減少因走失帶來的負面影響	10/11 過你幾招開心 d 快樂七式
			20/10 長者友善社區 2	17/11 正向思維 1(待定)
			27/10 長者友善社區 3	24/11 正向思維 2(待定)
			-	-
星期三	快樂 星期三 Happy Wednesday	下午 2:30	7/10 DIY 系列：收納有方法	4/11 無厘頭文化-周星馳電影分享
			14/10 crème brûlée 製作	11/11 中國現代文學家分享
			21/10 DIY 系列：咖啡渣及茶葉渣用途	18/11 千奇百趣香港地
			28/10 慈善繽紛 SHOW(2:30-4:30)	25/11 在家輕鬆做一木糠布甸製作
			-	-
星期四	你潮 我又 NET	上午 9:30	1/10 國慶/中秋節	5/11 由 2G, 3G, 4G 到 5G
			8/10 香港流行音樂(一) 從 50 年代至經濟起飛	12/11 線上的影視娛樂
			15/10 香港流行音樂(二)20 世紀+ 唱片變遷及聽歌程式	19/11 二次創作
			22/10 YouTuber'S' 逐個數 你又識幾多?	26/11 網購有法_香港店
			29/10 手機月費逐樣睇	-
星期五	吾欲運動 Friday Move	上午 9:30	9,16, 23,30 /10 吾欲舞動(待定)	6,13, 20,27 /11 吾欲舞動(待定)
		下午 2:30	9,16, 23,30 /10 長者伸展運動(待定)	6,13, 20,27 /11 長者伸展運動(待定)
星期六	護老 加油站	下午 2:30	3/10 秋冬滋補	7/11 皮膚護理
			10/10 護老抖抖氣	14/11 「再見」失眠·邁向優質睡眠
			17/10 地球的管家	21/11 愛別人，更愛自己
			24/10 Smile Together ~ 正向心理幸福人生	28/11 你有幾重要
			31/10 GPS(全球定位系統)與人生	-

# 動腦小百科

記得多動腦筋呀！

## 數獨區

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



玩法：  
每一列、每一行、及每個九宮格內均有 1 至 9 的數字；需填滿而不可重複（如下圖）。

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

## 中英諺語專區

諺語，為中華珍貴文化，諺語與歇後語不同，諺語只需一看便理解到真正意思。且指民間通俗流轉，為人熟悉。而以下的諺語，同時帶有寶貴的歷史文化含義。以下跟大家講解兩個中文諺語的出處，及考考大家對照的英文諺語。

不入虎穴，焉得虎子—指不經歷艱險，就不能成功  
取自東漢名將班超，當時為率領吏士攻入匈奴使者的營地而激勵大家的說話：不探索老虎的巢穴，就不能捉到小老虎，想要達到目標就必須深入冒險；後被記載於《三國演義》小說中讓說書人講故後，為民眾所熟知。

患難見真情—在困苦艱難的處境中才能看出真誠的感情  
出自明代小說《醉醒石》：指浦肫夫贈了上京的人盤纏衣服，而其最後考上舉人，報恩浦肫夫。後慢慢延申至患難見真情。

## 猜齊燈謎

諗唔到先睇答案啊

### 問題：

- 平日不思，中秋想你。有方有圓，又甜又蜜 — 猜一食品
- 本來一大片，變成千條線，此線不縫衣，只在鍋裏見。 — 猜一食品
- 黃金布，包銀條，中間彎彎兩頭翹 — 猜一種水果
- 半青半紫 — 猜一個字

### 答案：

- 月餅
- 麵
- 香蕉
- 素

## 數獨答案

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

## 英文諺語答案

A friend in need is a friend indeed.

患難見真情。

No pain, no gain.

不入虎穴，焉得虎子。

答案請將紙倒轉



# 明愛中區長者中心

電話：3589 2501  
地址：香港中環堅道明愛大廈B座2樓231室

## 堅料

### 長者服務券、院舍券

	社區照顧服務券	院舍住宿照顧服務券
政策	「錢跟人走」、「能者多付」	
申請方法	社署會直接向在中央輪候冊上合資格長者發出邀請信	
服務模式	中心為本、家居為本、中心及家居為本	院舍照顧
能者多付	六個級別，付款5%-40%不等，其餘由政府資助	七個級別，付款0%-75%不等，其餘由政府資助

### 長者友善社區

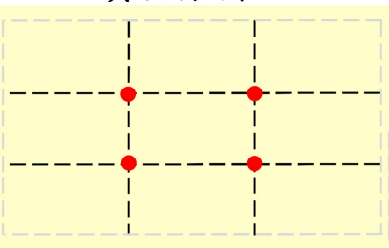
根據「長者角度」、「長者參與」及「適合長者」的原則為決策者提供意見，使社區長者設施及服務更切合長者需要，長者友善的八項指標包括：



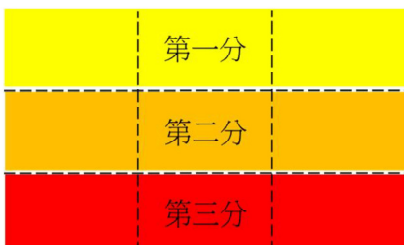
### 手機拍攝技巧

九宮格：4條直線分成9個格，確保及平衡環境與人之間的比例。大部分手機的相機設定都能開啟輔助線以下為其中兩種構圖：

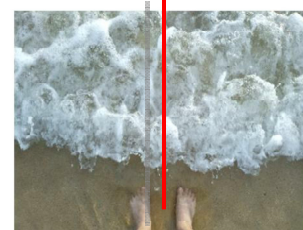
一：黃金分割



### 二：基本三分法



三分法常用於風景拍攝，分三部份，比例較合適，如：前景（地面）、中景、背景（天空）。



對比構圖法  
即把物件對比置中  
缺點：略為呆板



### Google Meet Class—「咕嚕肉課程」10-11月時間表如下：

日期	時間	活動內容
9/10、16/10、23/10	下午 3:00-3:30	愛自己 30天活動
賽馬會「e健樂」電子健康管理計劃之活動預告		
5/10、12/10、19/10、2/11、9/11	上午 11:00-12:00	「肢肌」訓練班
13/10	下午 2:30-3:30	營養標籤你知
22/10	下午 2:30-3:30	素食主義新趨勢講座
20/11	下午 3:30-4:30	女性黃斑點退化講座

## 活動推介

### 靜觀分享會

日期：2020年10月5至19日（逢一，共3堂）  
時間：上午9:00 - 10:00  
地點：本中心 對象：中心會員  
名額：5-6位 費用：全免  
內容：介紹靜觀基本知識及進行靜觀體驗。  
負責人：劉素心姑娘



### 速成輸入法教學

日期：2020年10月6至20日；11月3至17日（逢二，共6堂）  
時間：下午3:30 - 4:30 地點：本中心  
對象：中心會員 名額：4-6位 費用：全免  
內容：(1) 簡介速成與倉頡的分別，加深認識「中文字」。  
(2) 速成為現今常用中文輸入法，教授速成，讓長者懂得如何拆解中文字型及用速成打字。  
負責人：楊莉莉姑娘



### 「我Net你都Net」長者數碼外展計劃（面授）

日期：2020年10月7、14、21、28日；11月4、11、18、25日（逢三，共8堂）  
時間：上午10:30 - 11:30 地點：本中心  
對象：中心會員、社區長者  
費用：全免  
內容：學習基本平板操作及常用程式。  
負責人：楊偉武先生



### 「我Net你都Net」

#### 長者數碼外展計劃（線上）

日期：2020年10月7、14、21、28日；11月4、11、18、25日（逢二，共8堂）  
時間：下午4:00 - 5:00  
地點：網上視像 - Google Meet  
對象：中心會員、社區長者  
費用：全免  
內容：學習基本平板操作及常用程式。  
負責人：楊偉武先生



### 賽馬會 e 健樂健康管理計劃之魔術體驗班

日期：2020年10月16、23、30日；11月6、13、20日（逢五，共6堂）  
時間：下午3:45 - 4:45 地點：本中心  
對象：e健樂參加者、中心會員、輕度認知缺損長者/記憶困難人士（已接受本中心評估）  
名額：5-6位 費用：全免  
內容：介紹基本魔術知識及進行魔術體驗，以鍛鍊手眼協調，提升專注力及保持腦筋和雙手更靈活。  
負責人：黃邦豪先生



### 重陽文化逐個搵

日期：2020年10月22日（四）  
時間：下午3:00 - 4:00 地點：本中心  
對象：中心會員 費用：全免  
內容：講解不一樣的重陽文化及有關詩詞，並與會員一起分享節日生活。  
負責人：楊莉莉姑娘





# 活動推介



## 醒腦遊戲大挑戰

日期：2020年10月27及11月24日下午  
 時間：下午3:45-4:45及10:30-11:30  
 地點：本中心  
 對象：中心會員 費用：全免  
 內容：(1) 透過有挑戰的遊戲，訓練學員的專注力、反應及記憶力；  
 (2) 透過團體遊戲，促進長者的合作與溝通；加強團隊精神。  
 負責人：楊莉莉姑娘

## 長者健體操

日期：2020年11月16日(一)(暫定)  
 時間：上午10:00 - 12:00  
 地點：本中心  
 對象：中心會員 費用：全免  
 內容：康文署教練教授長者以毛巾做運動。  
 負責人：楊莉莉姑娘



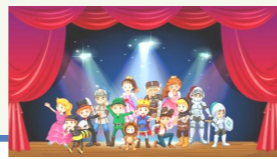
## 快樂輕鬆手帳班

日期：2020年11月6至11月27日(逢四,共4堂)  
 時間：下午3:00 - 4:30 地點：本中心  
 對象：中心會員 費用：待定  
 內容：透過文字、繪畫、手工黏貼等製作自己的日記/筆記，讓參加者定期記錄生活，喚起關注生活瑣事和可感恩的快樂事物。  
 負責人：楊莉莉姑娘



## 護老大舞台義工訓練

日期：2020年11月(待定)  
 時間：(待定) 地點：本中心  
 對象：護老者 費用：全免  
 內容：透過戲劇及義工訓練，成為護老大使，於2021年初演出和護老者有關的劇目，推廣護老者訊息。  
 負責人：李柏納先生



## 義工活動推介

### 「耆妙童話義人行」之故事體驗日及義工培訓：

#### 耆義匯聚-故事體驗重溫日

日期：10月15日(四)  
 時間：下午2:30 - 3:30  
 內容：讓參加者體驗講故事活動及初步了解工作。

#### 階段二

日期：10月23日(五)  
 時間：上午10:00 - 12:00 及  
 日期：10月30至11月13日(逢五)  
 時間：下午2:30 - 4:30  
 內容：為參加者提供故事工作坊，包括故事與溝通技巧、繪本賞析、道具製作應用。

#### 階段三

兒童故事伴讀：[日期和時間將於階段二與義工一同商討，暫定四次(每次一小時)]完成故事義工培訓的義工，需為幼稚園或社區兒童提供講故事服務。

地點：本中心(階段一及二)及鄰近幼稚園(階段三)  
 對象：有心人(希望持續參與義工服務的會員及社區人士)  
 費用：全免 負責人：吳家儀姑娘 協辦機構：安徒生會



## Circle Painting - 耆義匯聚之共繪體驗

日期：2020年11月9日(一)  
 時間：下午2:30 - 4:00 地點：本中心  
 對象：義工/有興趣義工服務的社區人士 名額：5-6位 費用：全免  
 內容：以圓圈繪畫(Circle Painting)方式培養義工精神：包容、合作、創造，促進發揮小宇宙，體現團隊間互動和溝通的重要，凝聚義工增加歸屬。



### 2020年11月中心活動一覽表

日期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
1日	11月02日 09:00-10:00 靜觀義工培訓班 10:30-11:30 上午慶茶 11:00-12:00 上肢肌力訓練班(G)(e) 14:30-15:30 醒腦星期一：認知能力訓練工具一覽(Y)	11月03日 09:30-10:30 週會：長者友善社區4(Y) 15:30-16:30 速成輸入法教學	11月04日 10:30-11:30 我 Net 你都 Net 計劃長者數碼外展計劃(面授) 12:00-13:00 快樂飛鏢 14:30-15:30 桌遊齊醒腦 14:30-15:30 快樂星期三：無厘頭文化-周星馳電影分享(Y) 16:00-17:00 我 Net 你都 Net(G)	11月05日 09:30-10:30 你潮我又 Net：由 2G, 3G, 4G 到 5G(Y) 15:00-16:30 快樂輕鬆手帳班	11月06日 09:30-10:00 吾欲舞動(Y) 10:30-11:30 開心動一動 11:30-12:30 太極班廿四式 14:30-16:30 耆妙童話義人行-義工培訓 14:30-15:00 吾欲運動(Y) 15:45-16:45 魔術體驗班(e)	11月07日 14:30-15:30 護老加油站：皮膚護理(Y)
8日	11月09日 09:00-10:00 靜觀義工培訓班 10:30-11:30 上午慶茶 11:00-12:00 上肢肌力訓練班(G)(e) 14:30-15:30 醒腦星期一：懷舊金曲話當年(Y) 14:30-16:00 Circle Painting 耆義匯聚之共繪體驗	11月10日 09:30-10:30 週會：過你幾招開心d 快樂七式(Y) 14:30-15:30 播種時光 15:30-16:30 速成輸入法教學	11月11日 10:30-11:30 我 Net 你都 Net 計劃長者數碼外展計劃(面授) 12:00-13:00 快樂飛鏢 14:30-15:30 桌遊齊醒腦 中國現代文學家分享(Y) 16:00-17:00 我 Net 你都 Net(G)	11月12日 09:30-10:30 你潮我又 Net：線上的影視娛樂(Y) 15:00-16:30 快樂輕鬆手帳班	11月13日 09:30-10:00 吾欲舞動(Y) 10:30-11:30 開心動一動 14:30-16:30 耆妙童話義人行-義工培訓 14:30-15:00 吾欲運動(Y) 15:45-16:45 魔術體驗班(e)	11月14日 14:30-15:30 護老加油站：「再見」失眠·邁向優質睡眠(Y)
15日	11月16日 09:00-10:00 靜觀義工培訓班 10:00-12:00 長者健體操 14:30-15:30 護老身心靈時間 14:30-15:30 醒腦星期一：記憶有法(Y)	11月17日 09:30-10:30 週會：正向思維1(待定)(Y) 14:30-16:30 保鮮花體驗工作坊(e) 15:30-16:30 速成輸入法教學	11月18日 10:30-11:30 我 Net 你都 Net 計劃長者數碼外展計劃(面授) 12:00-13:00 快樂飛鏢 14:30-15:30 桌遊齊醒腦 14:30-15:30 快樂星期三：千奇百趣香港地(Y) 16:00-17:00 我 Net 你都 Net(G)	11月19日 09:30-10:30 你潮我又 Net：二次創作(Y) 15:00-16:30 快樂輕鬆手帳班 16:00-17:00 認知好友善好友	11月20日 09:30-10:00 吾欲舞動(Y) 10:30-11:30 開心動一動 14:30-15:00 吾欲運動(Y) 15:30-16:30 老年性黃斑點退化講座(G)(e) 15:45-16:45 魔術體驗班(e)	11月21日 14:30-15:30 護老加油站：愛別人，更愛自己(Y)
22日	11月23日 09:00-10:00 靜觀義工培訓班 10:30-11:30 上午慶茶 14:30-15:30 醒腦星期一：收納有法(Y)	11月24日 09:00-11:00 幹事會 09:30-10:30 週會：正向思維2(待定)(Y) 10:30-11:30 醒腦遊戲大挑戰 14:30-16:00 品味人生(e) 10:30-11:30 醒腦遊戲大挑戰	11月25日 09:00-11:00 幹事會 10:30-11:30 我 Net 你都 Net 計劃長者數碼外展計劃(面授) 12:00-13:00 快樂飛鏢 14:30-15:30 桌遊齊醒腦 14:30-15:30 快樂星期三：我 Net 你都 Net(G)	11月26日 09:30-10:30 你潮我又 Net：網購有法_香港店(Y) 14:00-16:00 醒腦街站 15:00-16:30 快樂輕鬆手帳班	11月27日 09:30-10:00 吾欲舞動(Y) 10:30-11:30 開心動一動 14:30-15:00 吾欲運動(Y)	11月28日 14:30-15:30 護老加油站：你有幾重要(Y)
29日	11月30日 09:00-10:00 靜觀義工培訓班 10:30-11:30 上午慶茶 14:30-15:30 醒腦星期一：從職業治療看認知障礙					

※資料只供參考，中心保留更改之權利，恕不另行通知。  
 ※(\$)為收費課程/特別活動，如課程報名後退出，收費恕不退還。  
 ※會員如欲就特別活動退票，其名額必須先經中心轉售予本中心輪候名單上之人士，如成功售予他人，退票者可獲退回費用。  
 ※如活動當日遇天氣不穩，請致電中心(3589 2501)查詢當天活動安排。





### 彩虹計劃

日期：2020年（逢星期三、日期待定） 時間：下午 2:30 - 4:30  
 地點：本中心／線上形式 - YouTube / Google Meet (因應疫情情況作出變動)  
 對象：中心會員 名額：20位 費用：全免  
 內容：此計劃分成兩組

**第一小組：**由聖保祿學校學生擔任義工，透過平板電腦學習計劃，發揮年青義工善用智能科技強項，吸引較少接觸網絡世界的長者學習使用資訊科技，為耆年帶來更多趣味。  
**第二小組：**由聖保祿學校學生擔任義工，向對平板電腦有初步認識的會員提供一系列活動如：團體遊戲、製作小手工及書信等，加深彼此間的互動，促進跨代認識及交流。  
 備註：此活動為期兩個月，歡迎大家踴躍報名參加。 負責人：吳家儀姑娘，梁美琳姑娘

## 活動花絮

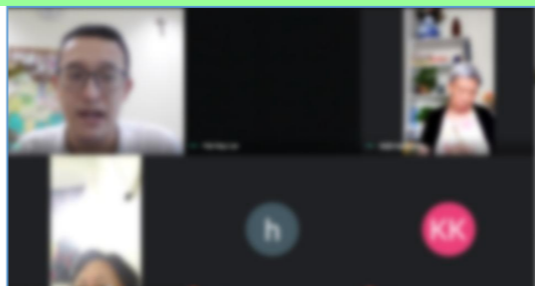
### 第二期賽馬會「e健樂」電子健康管理計劃之疫情下的身心健康分享會

受疫情影響，活動以線上直播形式進行，並首次聯同明愛轄下 13 間長者中心合辦，邀請蘇家駒醫生向長者提供在疫情時的身心健康資訊，放輕鬆的技巧及自我監測健康方法等，讓他們在疫情下也能保持身心健康，積極抗疫。



### 愛自己 30 天

為護老者而設的「愛自己 30 天小組」，因應護老者較難抽身的特點及疫情關係，活動以 google meet 網上平台進行，讓護老者既可安在家中照顧長者，又可以透過網上一同練習「愛自己的練習」。



### 網上生日會

雖然疫情仍在，但也阻不了中心跟大家慶祝生辰的心情。中心於 9 月 16 日於線上進行了「4-9 月生日」當日除了有中心職員為大家獻上精彩的表演外，亦邀請到「明 Sing 大賽」冠軍黃耀南先生，及亞軍潘麗芳女士為大家高歌助慶。



### 耆義匯聚-線上桌遊

一月一次的義工聚會首次以 Google Meet 形式進行，活動以線上桌遊方式、透過線上聚會重聚義工，喚起義工精神。遊戲中促進義工發揮小宇宙，體現團隊間互動和溝通的重要，凝聚義工，增加歸屬。另外，工作人員亦從活動中宣傳義工服務，讓義工得知中心義工服務的最新動向。



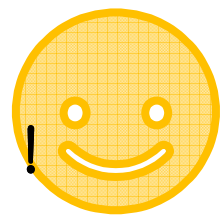
### 2020年10月中心活動一覽表

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
4日 10月05日	10月06日	10月07日	10月08日	10月09日	10月10日	10月11日
09:00-10:00 靜觀分享 II 10:30-11:30 上午慶慶茶 11:00-12:00 上肢肌力訓練班 (G)(e) 14:30-15:30 醒腦星期一：「認知友善好友」全球運動 (Y)	09:30-10:30 週會：協助有走失風險的腦退化人士 (Y) 15:30-16:30 速成輸入法教學	10:30-11:30 我 Net 你都 Net 計劃長者數碼外展計劃(面授) 14:30-15:30 桌遊齊醒腦 14:30-15:30 快樂星期三：DIY 系列：收納有方法 (Y) 16:00-17:00 我 Net 你都 Net(G)	09:30-10:30 你潮我又 Net：香港流行音樂(一)從 50 年代至經濟起飛 (Y)	09:30-10:00 吾欲舞動 (Y) 10:30-11:30 開心動一動 14:30-15:00 吾欲運動 (Y) 15:00-15:30 愛自己 30 天活動 (G)	14:30-15:30 護老加油站：護老抖抖氣 (Y)	14:30-15:30 護老加油站：秋冬滋補 (Y)
11日 10月12日	10月13日	10月14日	10月15日	10月16日	10月17日	10月18日
09:00-10:00 靜觀分享 II 10:30-11:30 上午慶慶茶 11:00-12:00 上肢肌力訓練班 (G)(e) 14:30-15:30 醒腦星期一：家居照顧認知障礙症長者小貼士 (Y)	09:30-10:30 週會：如何減少因走失帶來的負面影響 (Y) 14:30-15:30 營養標籤你知 (Y) 15:30-16:30 速成輸入法教學 (待定)(G)(e)	10:30-11:30 我 Net 你都 Net 計劃長者數碼外展計劃(面授) 14:30-15:30 桌遊齊醒腦 14:30-15:30 快樂星期三：crème brûlée 製作 (Y) 16:00-17:00 我 Net 你都 Net(G)	09:30-10:30 你潮我又 Net：香港流行音樂(二) + 唱片變遷及聽歌程式 (Y) 14:30-15:30 耆義匯聚：耆妙童話義人行-故事體驗日 16:00-17:00 認知友善好友分享會	09:30-10:00 吾欲舞動 (Y) 10:30-11:30 開心動一動 14:30-15:00 吾欲運動 (Y) 15:00-15:30 愛自己 30 天活動 (G)	14:30-15:30 護老加油站：地球的管家 (Y)	14:30-15:30 護老加油站：Smile Together ~ 正向心理幸福人生 (Y)
18日 10月19日	10月20日	10月21日	10月22日	10月23日	10月24日	10月25日
09:00-10:00 靜觀分享 II 10:30-11:30 上午慶慶茶 11:00-12:00 上肢肌力訓練班 (G)(e) 14:30-15:30 醒腦星期一：認知障礙症與懷緬治療(待定)(Y) 14:30-15:30 護老身心靈時間	09:30-10:30 週會：長者友善社區 2 (Y) 14:30-15:30 播種時光 15:30-16:30 速成輸入法教學	10:30-11:30 我 Net 你都 Net 計劃長者數碼外展計劃(面授) 14:30-15:30 桌遊齊醒腦 14:30-15:30 快樂星期三：DIY 系列：咖啡渣及茶葉渣用途 (Y) 16:00-17:00 我 Net 你都 Net(G)	09:30-10:30 你潮我又 Net：YouTube'S' 逐個數你又識幾多? (Y) 11:00-12:00 舞動正能量 14:00-16:00 醒腦街站 14:30-15:30 素食主義新趨勢 (待定)(G) 15:00-16:00 重陽文化逐個搵	09:30-10:00 吾欲舞動 (Y) 10:00-12:00 耆妙童話義人行-義工培訓 10:30-11:30 開心動一動 11:30-12:30 太極班廿四式 14:30-15:00 吾欲運動 (Y) 15:00-15:30 愛自己 30 天活動 (G) 15:45-16:45 魔術體驗班 (e)	14:30-15:30 護老加油站：Smile Together ~ 正向心理幸福人生 (Y)	14:30-15:30 護老加油站：GPS (全球定位系統)與人 (Y)
25日 10月26日	10月27日	10月28日	10月29日	10月30日	10月31日	
重陽節 重陽節翌日	09:30-10:30 週會：長者友善社區 3 (Y) 14:30-15:30 品味人生 (e) 15:45-16:45 醒腦遊戲大挑戰	09:30-11:00 幹事會 10:30-11:30 我 Net 你都 Net 計劃長者數碼外展計劃(面授) 14:30-16:30 快樂星期三：慈善繽紛 SHOW (Y) 16:00-17:00 我 Net 你都 Net(G)	09:30-10:30 你潮我又 Net：手機月費逐樣睇 (Y) 15:00-16:30 快樂輕鬆手帳班	09:30-10:00 吾欲舞動 (Y) 10:30-11:30 開心動一動 11:30-12:30 太極班廿四式 14:30-16:30 耆妙童話義人行-義工培訓 14:30-15:00 吾欲運動 (Y) 15:45-16:45 魔術體驗班 (e)		

(e)：賽馬會 e 健樂健康管理計劃活動。  
 (Y)：以線上 YOUTUBE 直播，直播當日於 WHATSAPP 發放連結，已加入中心 WHATSAPP 廣播之會員都能自動接收。  
 (G)：以線上 GOOGLE MEET 開設小組，有興趣之會員請致電中心向職員報名，報名學員方會收到連結以參加活動。  
 沒有標記：回中心活動；受限聚會影響，中心目前只接收預約服務及限制活動人數，如有疑問和報名，歡迎致電中心。



醫生、護士、物理治療師、社工  
為你度身訂做「膝痛管理計劃」！



## 「無痛E世代 - 長者膝痛管理計劃」

此計劃由賽馬會慈善信託基金於2019年4月撥款，香港明愛安老服務與香港聖公會福利協會合作推行。

計劃內容：

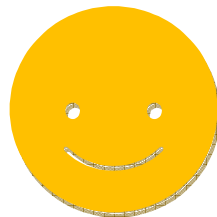
### 健康講座

- 計劃介紹
- 專業評估(1) > 分輕/中/高度痛症

### 專業介入(3個月)

@物理治療師-小組/個別治療  
@社工-自我管理小組  
@護士診所

- 運動處方
- 專業評估(2)



### 專業跟進(3個月)

@社工-互助小組  
@運動班/活動

- 專業評估(3)

活動開始日期：11月

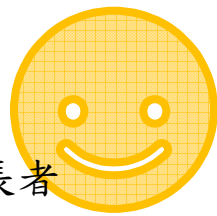
活動時間：6個月專業服務

服務對象：60歲以上有長期膝關節痛的長者

(長者登記後，將由計劃團隊安排參加講座及初步評估)

費用：於初步評估後，按膝關節受損程度結果而定，費用不多於\$150

(已包括活動費，醫護人士/物理治療師及社工關顧服務)



如有查詢，歡迎致電 3589-2501 或  
Whatsapp：5240 8817 與區先生或張姑娘聯絡。

## 健康專區

鬆弛練習可以幫助我們放鬆身體。緩慢且深長的呼吸方式可以幫助減輕焦慮、緩和不安的情緒，更可以提升管理壓力的能力。

### 練習前的準備

1. 坐在一張舒適的椅子上；或平臥於床上，膝頭微微彎曲
2. 雙手可以放在小腹上或平放身旁
3. 儘量放鬆全身，想像小腹好像一個氣球
4. 吸氣時氣球充滿空氣，呼氣時小腹好像氣球洩氣一樣凹下



### 放鬆技巧

1. 透過鼻慢慢地、深深地吸一口氣
2. 吸氣時儘量讓小腹脹起
3. 然後慢慢用口呼氣
4. 呼氣時儘量讓小腹收縮，將所有空氣呼出
5. 每次深呼吸後，保持正常呼吸約 10 秒
6. 然後再重複 6-7 次深呼吸的步驟。
7. 做完以上深呼吸後，可以保持正常呼吸，然後將注意力集中在腹部，靜靜觀察每一下呼吸變化：吸氣時，腹部微微升起；呼氣時，腹部微微收縮。
8. 無須刻意呼吸，只需靜心觀察腹部一起一伏。
9. 你可以在任何時間、任何地點運用這個鬆弛技巧，例如排隊、坐車，或覺得緊張或煩躁的時候。
10. 每次大概練習 10 分鐘，每日最少練習一次，只要持之以恆，便是一個有效的鬆弛方法！



資料來源：

心靈綠洲 - 個人成長及危機處理中心 醫院管理局總部臨床心理服務

