



家書

2024年12月

香港西區婦女福利會
關啟明紀念松鶴老人中心

中心地址：香港筲箕灣興東邨興康樓地下
電話：2569 8065 傳真：2569 8097

中心網址：https://wwcwdhk.org.hk/zh-hant/kkm_intro/
電子郵箱：info@kkmec.org.hk



高血壓怎麼吃最好？遵循飲食4原則 降低併發症風險

據統計台灣約有430萬名高血壓患者，其中160萬人不知自己有高血壓問題，長期下來的重口味飲食習慣，容易導致血壓變高，危害心血管健康。衛福部調查結果顯示，高血壓有年輕化趨勢，尤其因高血壓很可能沒有任何症狀，容易被忽略，當發現自己有血壓過高問題時，及早治療並搭配飲食控管，才能有效控制血壓升高。

高血壓的5類併發症

高血壓會出現的症狀包含視力模糊、嚴重頭痛、肢體無力、噁心想吐、大量出汗、呼吸困難、心律不整、耳鳴等，但其實真正需要多加注意的，還是高血壓可能引來的併發症。

併發症1：腦病變	高血壓引起的腦部病變包含腦栓塞、腦循環不全、蜘蛛膜下出血、腦內出血等，其中腦內出血就是腦中的血管破裂，造成血塊阻塞血流，進而引起中風，也就是「出血型中風」。
併發症2：心臟病變	高血壓對心臟影響很大，高血壓導致左心室變肥大會導致心臟衰竭，心肌纖維化或冠狀動脈硬化，也可能會造成心絞痛，尤其要特別注意可能引發心肌梗塞的風險，因為這常常是高血壓致死的主要原因。
併發症3：眼睛病變	眼底出血、視網膜出血或病變、黃斑部水腫等問題，都是高血壓可能引起的，嚴重時可能會導致失明。
併發症4：腎臟病變	腎功能不全問題包含腎硬化、蛋白尿及腎衰竭等病變，其中腎衰竭是因血液循環變差而導致，也就是高血壓所引起的，因此需特別注意可能引起的腎臟病變。
併發症5：動脈病變	動脈硬化、血管瘤、主動脈剝離都是動脈病變會有的情況，高血壓可能造成血管硬化，讓管壁變厚又變窄，甚至會破壞動脈管壁，形成動脈瘤或主動脈剝離。亦可能會使周邊血管也發生病變，造成末梢動脈硬化。

高血壓飲食：遵循3少2多原則

高血壓患者應遵從3少2多飲食原則，包括少油、少鹽、少加工物、以及多蔬菜、多高纖的飲食建議。

原則1：少油	患者需降低脂肪攝取量，可透過少吃油炸食品，或使用少油烹飪法，也可將全脂牛乳換成低脂或無脂。長期養成這樣的飲食方法，就能避免影響血管壁彈性而使血壓增高，降低高血壓與心血管疾病的風險。
原則2：少鹽	體內鈉離子過多是引起血壓升高的原因之一，降低鹽分攝取來減少體內鈉離子濃度，就能減少過多水分，進而減低血管壁的壓力，達到降血壓的效果。所以煮菜時，要避免食用味精、醃製醬菜等鈉含量高的食物，多使用低鈉鹽、薄鹽醬油來調味。
原則3：少加工物	加工食品大多會透過高鹽、高糖或是油炸的方式來增加風味與保存期限，可能對人體產生傷害，所以應盡量避免選擇加工類的食物。
原則4：多蔬菜多高纖	高纖食物又被稱為膳食纖維，難以如澱粉一般經腸道消化產生熱量。蔬菜水果含有豐富的礦物質與膳食纖維，所以增加蔬菜、水果攝取量，有助平衡體內的鈉離子，幫助血管平滑肌放鬆，也能減少熱量攝取、促進膽固醇代謝，幫助維持血管健康。

另外也可多攝取堅果及白肉，減少紅肉及甜食的攝取，更要減低飲用酒精飲料，才能維持血壓的穩定。

資料來源：<https://www.fanhealth.com.tw/front/article/detail?id=181>

編者的話：老友記平日都應遵從3少2多飲食原則，多做運動維持身體健康。現今很多長者為方便，都會選擇外出飲食，雖然外食容易給人多多鹽不健康的印象，但其實大家可從食肆中選擇較健康的食物。想了解多些就記得參加這月的健康講座，學習如何健康有“營”外出飲食啦！

2024年12月活動推介



中心會員委員會

日期：2024年12月5日（星期四）
時間：上午11:00 - 12:00
地點：中心活動室
（敬請各組委員代表出席）

老有所為義工會

日期：2024年12月6日（星期五）
時間：上午11:00 - 12:00
地點：中心活動室
對象：中心義工 費用：免費 名額：40人
內容：義務工作分工、分享、義工服務檢討以及義工招募
報名日期：12月5日開始親身到中心報名
備註：此活動*不計算義工時數
負責職員：伍先生（2569 8065）



健康講座 - 健康有「營」外出飲食

日期：2024年12月10日（星期二）
時間：上午10:00 - 11:00
地點：中心活動室
費用：免費 名額：40人
內容：講解出外飲食與健康的關係，以及如何在不同食肆選擇較健康的食物
講者：衛生署長者健康外展隊護士主講
報名日期：12月5日開始親身到中心報名，額滿即止



電影播映會 - 殺出個黃昏

日期：2024年12月10日（星期二）
時間：下午3:15 - 5:15
地點：中心活動室
費用：免費 名額：40人
內容：殺手三人組曾叱咤一時，三人老來卻漸被時代淘汰，從此各自過著平凡的生活，當步入黃昏之年，被社會標籤為負資產，憑藉電台點唱重聚的故事
報名日期：12月5日開始親身到中心報名
負責職員：張先生（2569 8065）



「反貪·不停步」東區傳誠活動

日期：2024年12月11日（星期三）
時間：下午2:00 - 3:00 / 3:00 - 4:00
地點：中心活動室
對象：會員 費用：免費 名額：35人/場
內容：廉政公署以50周年主題「反貪·不停步」活動，透過展覽、影片欣賞、攤位、問答遊戲、宣傳紀念品等向參加者傳遞肅貪倡廉的訊息
報名方法：12月5日開始親身到中心報名
備註：此活動*計算義工時數
負責職員：伍先生（2569 8065）



新年裝飾 - 燈籠與花籃(義工)

日期：2024年12月12日（星期四）
時間：下午2:00 - 5:00
地點：延展活動室
對象：義工（需協助之後的活動）
費用：\$10 名額：10人
內容：製作新春利是掛飾，共迎佳節
報名日期：12月5日開始開始親身報名並繳費，額滿即止
負責職員：伍先生（2569 8065）



新年裝飾 - 燈籠與花籃(一) 或 (二)

日期及時間：(一)：2024年12月14及21日（六）
下午2:00 - 3:30
(二)：2024年12月24日（二）
下午2:00 - 5:00
地點：(一) 延展活動室；(二) 中心活動室
對象：會員 費用：\$10
名額：(一) 10人；(二) 20人
內容：製作新春利是掛飾，共迎佳節
報名日期：12月5日開始開始親身報名並繳費，額滿即止
備註：每名會員只可選一場報名
負責職員：梁麗秀姑娘（2690 3123）



即四場活動只可任選一場報名

二選一參加及只可參加其中一日，芬蘭木柱及布袋球活動，每名會員只可

芬蘭木柱同樂日(一) 或 (二)

日期：2024年12月11日(星期三) 或 12月18日(星期三)

時間：下午4:15 - 5:15

地點：中心活動室 費用：免費 名額：每場10人

內容：芬蘭木柱是一項使用類似飛鏢的計分方法投擲目標的運動。由於玩法簡單，非常容易上手，不分男女老幼均可齊齊參與

報名日期：12月5日開始親身到中心報名，額滿即止

負責職員：張先生(2569 8065)



布袋同樂樂(一) 或 (二)

日期：2024年12月12日(星期四) 或 12月19日(星期四)

時間：上午10:00 - 11:00

地點：中心活動室 名額：每場10人

內容：布袋球玩法簡單，不需太多技巧，拋擲的動作亦能提高參加者的手眼協調能力及平衡力，不分男女、長幼、傷健等均可齊齊參與

報名日期：12月5日開始親身到中心報名，額滿即止

負責職員：梁麗秀姑娘(2690 3123)



聖誕皮革工藝坊 - 聖誕樹鎖匙扣

日期：2024年12月16日(星期一)

時間：上午10:00 - 12:00

地點：中心活動室 費用：\$ 50 名額：8人

內容：會員一起由零開始，從選皮到完成作品。會員可學習到當中技巧，再利用皮革工具，去製作屬於自己的皮革物品

報名日期：12月5日起可親身到中心繳費報名，額滿即止

備註：曾在本中心參加過皮革工藝坊之會員優先報名 負責職員：朱姑娘(2569 8065)



樂聚聖誕

日期：2024年12月18日(星期三)

時間：下午2:00 - 3:00

地點：中心活動室 費用：免費 名額：40人

內容：一齊唱歌玩遊戲慶祝聖誕

報名日期：12月5日開始親身到中心報名，額滿即止

備註：此活動與護老聖誕月會只能2選1參加 負責職員：梁嘉儀姑娘(2569 8065)



保護關節飲食法及售賣雀巢三花奶粉

日期：2024年12月27日(星期五)

時間：下午2:00 - 3:30 (講座約1小時，講座後售賣奶粉，逾時不候)

地點：中心活動室 名額：50人

內容：為大家講解日常生活中如何從飲食上達到保護關節的目的；同場售賣雀巢三花奶粉

費用：柏齡健心三清高較低脂奶粉 - \$ 90/罐 高鈣活關節低脂奶粉 - \$ 90/罐

3效高鈣較低脂奶粉 - \$ 100/罐

報名日期：12月5日開始親身到中心報名，額滿即止 負責職員：梁嘉儀姑娘(2569 8065)

唔買奶粉都可以參加架！



點點甜 - 輕乳酪杯子蛋糕

日期：2024年12月28日(星期六)

時間：下午1:30 - 3:45

地點：中心活動室 費用：\$ 10 名額：6人

內容：一齊製作輕乳酪杯子蛋糕，製成品可帶回家慢慢品嚐

報名日期：12月5日起可親身到中心繳費報名，額滿即止

備註：如有需要，參加者可自帶圍裙

負責職員：梁嘉儀姑娘(2569 8065)



手作仔 - 蝶古巴特手提袋

日期：2024年12月30日(星期一)

時間：上午9:00 - 11:00

地點：中心活動室 費用：\$ 20 名額：12人

內容：蝶古巴特是一種「裝飾藝術」，用黏貼的方式表達出繪畫的效果。會員可憑自己的創意親身體驗製作過程，完成品可帶回家中

報名日期：12月5日起可親身到中心繳費報名，額滿即止 負責職員：朱姑娘(2569 8065)



代訂美國雅培{金裝加營養}，{怡保康}

日期：2024年12月31日(星期二)

時間：下午2:00 - 3:00(逾時不候)

地點：中心活動室 名額：70人

內容：代訂雅培金裝加營養及怡保康奶粉

費用：金裝加營養 - \$ 184/罐

低糖金裝加營養 - \$ 190/罐

活力加營養 - \$ 223/罐

怡保康 - \$ 225/罐

報名日期：有興趣購買者請於12月5日至23日內到中心接待處或致電2569 8065登記

備註：每名會員最多只可訂購6罐

負責職員：梁嘉儀姑娘(2569 8065)



新春慶團年暨10-3月會員生日會

日期：2025年1月3日(星期五)

時間：下午5:30 - 晚上9:30

地點：會所一號(ClubONE)(香港太古康山道2號康蘭居201號)

費用：會員及義工：\$ 180

(歡迎護老者及金齡會員參加，非會員護老者及金齡會員費用\$ 280)

名額：28席(先到先得，額滿即止)

內容：致送壽星利是及生日禮物、嘉賓表演、班組會員表演、抽獎及晚宴

報名日期：12月6日(星期五)開始報名，每位會員最多購4張票，請出示有效會員證

備註：1) 下午5:00至6:00卡拉OK時間，歡迎會員即場報名參加；

2) 下午6:00生日攝影，請10-3月生日的會員於下午6:00前到達會場；

3) 下午7:00活動正式開始



剪髮服務

日期：2025年1月9日(星期四)

時間：上午9:45 - 11:00(逾時不候)

地點：中心活動室 名額：35人

費用：\$ 5

內容：由中心義工為會員提供剪髮服務

報名日期：12月5日起可親身到中心繳費報名，額滿即止

備註：參加者請於剪髮前一天洗髮(洗髮後不要使用頭油或頭蠟)及帶備毛巾

負責職員：梁嘉儀姑娘(2569 8065)



甲辰年歲晚敬老派禮物



日期：2025年1月16日(星期四)

時間：下午2:30 - 4:30 地點：本中心

資格：會員必須攜同領物證到中心領取禮物包一份。因顧及會員安全及秩序安排，除夫婦可代領外，每名會員只可領取自己一份，不能代領

索取領物證日期：會員可携同有效之會員証由2024年12月27日至2025年1月15日，於辦公時間內到中心索取領物證

聲明：如未能在歲晚敬老日當日領取禮物包，請最遲於2025年1月28日(星期二)，下午5:00前到本中心領取，逾期無效，不作補回，並當作自動放棄論。未領取的禮物包將由本中心按總會指示處理

護老 - 輕輕鬆鬆一日遊

日期：2024年12月12日(星期四)

時間：上午9:15 - 下午4:15

集合時間及地點：上午9:00，本中心

行程：沙田文化博物館、旺角無肉食、M+博物館

對象：護老者 名額：46人 費用：\$50

內容：讓護老者們於漫長的照顧日程中有歇息的空間

報名方法：12月5日起可親身到中心繳費報名，額滿即止

備註：參加者需登記為護老者



負責職員：朱先生(2569 8065)

太極班

日期：2024年12月11日及18日(逢星期三)

時間：上午8:45 - 9:45

地點：中心活動室 名額：12人 費用：\$10

內容：學習楊家太極拳的技巧

報名日期：12月5日起可親身到中心繳費報名，額滿即止 負責職員：張先生(2569 8065)



鈎織班

日期：2024年12月17、24及31日(逢星期二)

時間：上午9:00 - 11:30

地點：中心活動室 費用：\$40 名額：15人

內容：學習鈎針編織技巧，製作各類針織衣物

報名日期：12月5日起可親身到中心繳費報名，額滿即止

備註：- 製成品由導師決定

- 請參加者自備製作材料及工具 或 可上堂時向導師購買(材料顏色隨機)

*如需上堂時向導師購買請於報名時告知職員 負責職員：張先生(2569 8065)



柔力球體驗班

日期：2025年1月4日及18日(星期六)

時間：下午3:00 - 4:00

地點：中心活動室 費用：\$50(會員)、\$60(非會員) 名額：10人

內容：讓參加者體驗柔力球的樂趣，如反應熱烈將會轉為恆常班

報名日期：12月5日起可親身到中心繳費報名，額滿即止

備註：本體驗班與Passion Academy合作

負責職員：朱先生(2569 8065)



老有所為活動計劃 2024-2025

長幼共融樂聚社區嘉年華



日期：2024年12月7日(星期六)

時間：下午1:00 - 3:30

地點：興東邨排球場

內容：表演、攤位遊戲及小食派發等，豐富獎品，與眾同樂!!

報名方法：遊戲券將於活動當天上午11:00於中心派發，名額有限，派完即止

費用：免費

負責職員：朱先生 (2569 8065)



老有所為活動計劃

Opportunities for the Elderly Project

金齡 (年青長者) 服務

服務對象：居住西灣河區，55-59歲之人士

服務收費：成為金齡會員無需年費(只可享用金齡會員活動及福利)，活動費用則按個別活動而定

金齡橡筋帶訓練

日期：2024年12月21日(星期六)

時間：上午11:30 - 下午1:00

地點：中心活動室

內容：讓參加者學習如何使用橡筋帶進行健身訓練

對象：金齡會員 費用：免費 名額：10人

報名方法：12月5日開始親身到中心向職員報名或查詢

負責職員：朱先生 (2569 8065)



智能手機班

Google 日曆使用班

日期：2024年12月10日(星期二)

時間：下午2:00 - 3:00

地點：延展活動室 費用：\$ 5/堂 名額：8人

內容：教導參加者使用 Google 日曆的基本功能

報名方法：12月5日起可親身到中心繳費報名，額滿即止



智能手機應用班

日期：2024年12月13及20日(逢星期五)

時間：下午2:00 - 3:00

地點：延展活動室 費用：\$ 10/2堂 名額：8人

內容：教導參加者基本的智能手機功能及應用

報名方法：12月5日起可親身到中心繳費報名，額滿即止



◆ 請自備智能手提電話

備註：以上智能手機班負責職員：梁麗秀姑娘

獨居及弱勢長者支援活動

活動	日期及時間	地點	對象	內容	費用	負責職員
益智天地	12月6日(五) 下午3:30-4:30	中心活動室	18人	義工帶領長者玩桌上遊戲 或新興運動 *獨居長者可參與(8名)	免費	張姑娘

親親大自然之旅(獨居長者)

日期及時間：2024年12月18日(三)上午9:15至下午4:30

集合時間/地點：9:15於中心活動室集合

活動內容：- 船灣淡水湖風景區：全港最長的水壩，飽覽水塘景及船灣海

- 大埔京都酒家

- 大埔蝶豆花園農莊：遊覽郊外天然美景；觀賞羊駝、黑鼻羊、兔仔、山羊、烏龜、錦鯉魚、孔雀等；包入場、祈福牌、蝶豆花雪糕、DIY真皮鎖匙扣、公仔機金幣2個、地圖尋寶蓋印仔換禮物

****車箱狹窄，請勿攜帶購物車上車。****

對象：獨居長者、與工人同住的獨居長者 名額：共58人 費用：50元

報名方式：12月5日(四)開始報名，先到先得；若12月9日(一)仍有餘額，會員亦可報名

備註：已購票但未能出席者，務必提早通知工作人員，以便安排後補參加者參與

負責職員：張姑娘





特別需要支援的護老者活動



護老講座 - 膝關節保健講座

日期：2024年12月10日(星期二)

時間：下午2:00-3:00

地點：中心活動室 費用：免費 名額：40人

內容：隨年齡增長，不少長者都遭受到膝關節退化引致的痛症困擾，有時上落樓梯，甚至平地走路都變得困難。是次講座，脊醫會為大家講解膝關節炎的成因及治療方案和介紹長者保護膝關節的方法

講者：香港脊骨神經科醫學院基金脊醫

對象：需要支援的護老者 優先 / 護老者 / 中心會員

報名日期：12月5日開始親身到中心報名

負責職員：張先生(2569 8065)



護老 - 聖誕歡聚

日期：2024年12月19日(星期四)

時間：上午10:00-11:00

地點：延展活動室

內容：一同製作聖誕裝飾，感受聖誕氣氛，暫時放下照顧的壓力

對象：需要支援的護老者

費用：免費 名額：8人

報名方法：12月5日開始親身到中心向職員報名或查詢

負責職員：劉姑娘(2690 3199)



護老資訊工作坊 - 淘寶 App

日期：2024年12月30日(星期一)

時間：下午2:00-3:00

地點：延展活動室

內容：近年網上購物已成潮流，工作坊教授參加者使用購物平台-淘寶，並講解淘寶介面、手機安裝及申請淘寶帳戶及按分類搜索產品等

對象：需要支援的護老者

費用：免費 名額：6人

報名方法：12月5日開始親身到中心向職員報名或查詢

負責職員：劉姑娘(2690 3199)





護老者的「愛自己三式」

「我又無三頭六臂，邊做到咁多嘢呀？」「你當我識分身咩？我自己都周身唔得閒！」以上對白的內容，你是否似曾相識呢？面對排山倒海的照顧責任和任務，護老者難免會感到焦慮及無助。面對各種大小事務，護老者每天的生活是如何渡過呢？他們是如何分配時間處理自己和長者的事務？護老者於日常盡力照顧家中的長者，但有時候卻會忽略了自己的生活質素，甚至很少關注自己的身心健康。

護老者愛自己三式

護老者需要有喘息空間，照顧長者同時亦要愛惜自己，於這種平衡的狀態下才可走得持久，走得更遠。倘若護老者過份專注於長者身上，全天候 24 小時貼身照顧，連休息的時間都沒有，很容易捱出病來，弄巧反拙。要維持護老者的生活質素，可學習以下三式：良好的時間管理、善用資源和支援網絡，以及長遠健康規劃。

第一式 - 做個時間好管家，預留時間鬆一下

良好的時間管理需將事情分「緩急先後」四大類別，順序處理，並培養「建立日程計劃」的習慣，制定每日時間表，將照顧工作和個人生活事務安排妥當。優先處理最重要的事情，例如醫療問題、安全、飲食等，清晰列出每天甚至每星期的計劃清單，有助護老者更有效分配時間和精力，確保照顧工作得到妥善安排。照顧長者同時緊記安排更多時間照顧自己，如進行運動、看書、社交聚會等，以達致身心健康。

第二式 - 資源網絡同建立，適時找個好幫手

建立有效的支援網絡有助分擔照顧角色，例如可尋求家庭成員、朋友或社區資源的協助或聘請傭人，讓護老者可嘗試安排喘息空間，去休息放鬆及處理自身事務。不少研究及調查中均有受訪者反映，護老者服務的資訊未能全面及廣泛地發佈，當護老者遇到困難時也不知如何尋求協助。為加強護老者對社區資源的認識，有建議設立護老者為本的資訊福利平台，方便尋找資源及提升護老者能力（香港家福會，2022）隨著科技日新月異，善用樂齡科技產品有助護老者更有效地進行照顧工作，例如智能手機、平板電腦、智能手錶、警報器等。這些科技產品都有助護老者更妥善地管理時間、處理事務、監控健康狀態等，提升照顧質素，減輕護老者焦慮，同時亦提升長者的生活質素。

第三式 - 健康規劃不可少，關注自己同重要

健康是生命中最大的財富，護老者花費心力照顧長者的同時也需持續關注自己的健康，定期進行身體檢查、遵循良好飲食習慣和運動計劃，可讓護老者有更多體力來照顧長者。心靈健康亦不可忽略，照顧工作累積而來的情緒，需要一個抒發的渠道，透過察覺身心、伸展運動、按摩等，整理自己的壓力和情緒，保持精神健康。護老者面對的狀況和挑戰千變萬化，在繁忙的生活日程中，護老者們需要找到平衡點，既要照顧好自己，又要照顧好長者，才能實現真正的分身照顧，讓自己和長者都得到關注和愛護。請緊記，護老者並不孤單！發動身邊人的力量，彼此結連，互相支援！

資料來源：明周

活動	日期及時間	地點	對象	名額	內容	負責職員
護老義工 聖誕聚會	12月16日 下午2時正 (星期一)	中心 活動室	護老 義工	15人	- 一同慶祝聖誕，以及進行電話 慰問及分工安排	劉姑娘 2690 3199
護老 聖誕月會	12月20日 下午2時正 (星期五)	中心 活動室	護老者	40人	- 分享護老資訊，介紹護老知識、 資源及遊戲，共慶聖誕佳節 * 此活動與“樂聚聖誕”活動只能 2選1參加	施姑娘 2569 8078
長者常見的 氣喘問題 (一) 服務	12月23日 上午10時正 (星期一)	中心 活動室	護老者 /會員	30人	- 講解氣喘的原因 - 慢性阻塞性肺病定義、誘因、 徵狀及預防觸發氣喘的要點 - 介紹能改善呼吸的運動 內容	張先生 2569 8065
復康用品借用 服務	中心備有輪椅、四爪拐杖、拐杖、助行架、減壓坐墊等復康器材，供會員及區內 護老者免費借用；歡迎有需要之護老者及社區人士致電或到中心查詢。					

認知障礙症長者及照顧者支援服務

去年 444 名認知障礙患者失蹤 警「智蹤計劃」派定位裝置助尋人

警方表示，本港去年認知障礙症患者失蹤人數有 444 人，較 2020 年的 290 人，增幅五成三。警方與多個部門及機構合作，向高風險失蹤人士派發藍牙定位裝置，預防他們走失。

這個名為「智蹤計劃」，由警方東九龍總區與慈善團體合作，前年開始推行。計劃今年擴展至四類對象，包括認知障礙症患者、精神上無行為能力人士、特殊教育需要學童及曾經走失的長者。

東九龍總區總督察傅駿業表示，派發的藍牙定位裝置每個約 150 至 200 元，由慈善機構捐贈，警方負責統籌及免費派發給計劃的對象。由照顧者自行把手機與定位裝置進行配對，如果持有定位裝置的人士走失，照顧者可以很快知道其位置。

傅駿業說，今年 1 月至 8 月派發了 1300 個定位裝置，目標全年派發 3000 個，希望日後可以派發更多，引入更多科技，不局限於藍牙定位裝置。他又說，計劃推出後，去年東九龍總區失蹤人口較前年下跌 6%，認為計劃有成效。警方上月訪問計劃的 200 名用戶，有 107 次使用過定位裝置尋回失蹤家人。

「智蹤計劃」其中一名用戶陳先生，他的太太是認知障礙症患者，他說，曾經多次因為太太失蹤而報警，其後他們參加了計劃，太太獲派發定位裝置，他試過多次憑著裝置找回太太，自己亦更放心與太太外出。

原文網址：<https://news.rthk.hk/rthk/ch/component/k2/1771259-20240920.htm>

智叻體適能

日期：2024 年 12 月 9 日(星期一)
時間：下午 2:00 - 3:00
地點：中心活動室
內容：透過運動改善參加者體能，刺激五感
延緩參加者認知障礙症退化速度，並
讓參加者訓練認知能力
對象：認知障礙症長者及其照顧者
費用：免費 名額：10 人
報名方法：直接致電沈姑娘查詢或報名
負責職員：沈姑娘 (2690 3631)



智腦同行 - 音樂治療

日期：2024 年 12 月 17 日(星期二)
時間：下午 2:00 - 3:30
地點：中心活動室
內容：透過音樂改善參加者情緒，刺激五感
延緩參加者認知障礙症退化速度，並
讓參加者訓練認知能力
對象：認知障礙症長者及其照顧者
費用：免費 名額：10 人
報名方法：直接致電沈姑娘查詢或報名
負責職員：沈姑娘 (2690 3631)



智腦同行 - 藝術治療(肌理畫)

日期：2024 年 12 月 23 日(星期一)
時間：下午 3:15 - 4:15
地點：中心活動室
內容：透過繪畫肌理畫引導患者情緒抒發，讓家人、照顧者更了解參加者的情緒，並讓參加者訓練認知能力
對象：認知障礙症長者及其照顧者
費用：免費 名額：10 人
報名方法：直接致電沈姑娘查詢或報名
負責職員：沈姑娘 (2690 3631)

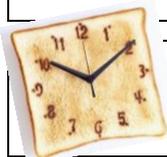


2024年12月中心恆常活動

活動名稱	日期	時間	內容	費用	地點
血壓健康齊關注	逢星期三 (例會暫停)	上午 10:00-11:30	為會員提供磅重、量血壓及血氧服務，鼓勵會員關注健康狀況。10-12月份如出席達6次或以上，可獲禮物乙份	免費	延展活動室 
惜食飯堂	2024年12月份 (逢星期一至五) 例會除外	中午 12:00-12:30	由惜食堂提供30份午餐予中心有需要之長者外帶，翌日須退回飯盒。如遺失飯盒，照價賠償(\$20) (如超過名額，按編號輪換，詳情查閱中心壁報板)	免費	中心大廳 

接待處義工當值時間表

時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	
							時間
上午	8:30-10:30	彭漢彬	何佩玲	鄭雪琳	梁惠言	賴灶喜	黃麗楠
	10:30-12:30	陳堅	李詠蘭	鄧幸蘭	容如珍	鄺家鳴	方妙賢
下午	1:30-3:30	陳瑞英	周秀容	馮潤儀	蕭潔嫦	張惠雲	周玉芳
	3:30-5:30	---	---	林戀鳳	黃麗楠	葉麗娜	



中心開放時間

逢星期一至五	逢星期六
上午 8:30 至下午 5:30	上午 8:30 至下午 4:30
(星期日及公眾假期休息)	

中心職員

中心主任 :	黃月泓
隊長 :	施珊珊
助理社會工作主任:	沈愉
社會工作員:	張小燕
社會工作員:	朱景峯
社會工作員:	劉倩文
社會工作員:	伍晉樂
助理文員 :	許虹裳
福利工作員:	梁嘉儀
活動工作員:	梁麗秀
活動工作員(半職):	張文禧
活動助理 :	朱詠妍
工友 :	黃寶燕



黃色暴雨	1 號風球	3 號風球及紅色暴雨	8 號風球及黑色暴雨
中心開放 戶內活動照常 戶外活動暫停	中心開放 戶內活動照常 戶外活動視乎天氣而定	中心開放 所有活動取消或延期	中心暫停 所有活動取消或延期
** 如活動前兩小時，3 號風球或以上；紅色暴雨或以上仍然生效，則該活動取消或延期			

暴雨及颱風訊號
下中心服務情況

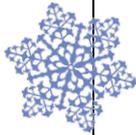
服務質素標準
(SQS)話你知:

- 標準 1: 服務單位確保製備說明資料，清楚陳述其宗旨、目標和提供服務的形式，隨時讓公眾索閱。
- 標準 2: 服務單位應檢討及修訂有關服務提供方面的政策和程序。



社會福利署資助服務
Subsidised Service by
the Social Welfare Department

2024 年 12 會及班組時間表 (本中心)

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
12 月 2 日	12 月 3 日	12 月 4 日	12 月 5 日	12 月 6 日	12 月 7 日
8:35 健身氣功、養生功(停) 10:00 八段錦 關節操(停) 12:00 惜食飯堂 	※ 例會 ※ (紅) 上午 9:00 (橙) 上午 10:00 (紫) 上午 11:00 (黃) 下午 2:00 (綠) 下午 3:00 (金) 下午 4:00 (全日班組、活動暫停) 各組員請於開始時間前 10 - 15 分鐘進場 下次例會日期: 1 月 7 日(星期二)	※ 例會 ※ (青) 上午 9:00 (藍) 上午 10:00 (啡) 上午 11:00 (全日班、組活動暫停) 各組員請於開始時間前 10 - 15 分鐘進場。 下次例會日期: 1 月 8 日(星期三)	11:00 中心會員委員會 12:00 惜食飯堂 2:00 粵曲班 	11:00 老有所為 義工會 10:00 國畫班(停) 12:00 惜食飯堂 1:45 敲擊樂班 3:30 益智天地	8:45 香功班 10:00 詠春 初階班(停) 1:00 長幼共融 嘉年華 (興東排球場)
12 月 9 日	12 月 10 日	12 月 11 日	12 月 12 日	12 月 13 日	12 月 14 日
8:35 健身氣功、養生功 10:00 八段錦 關節操(停) 12:00 惜食飯堂 2:00 智叻體適能	10:00 健康講座 10:00 中國舞班 12:00 惜食飯堂 2:00 護老：膝關節 保健講座 3:15 電影播映會- 殺出個黃昏	8:45 太極班 10:15 椅子舞 12:00 惜食飯堂 2:00 「反貪·不停步」東區傳誠活動 4:15 芬蘭木柱 同樂日(一)	9:15 護老：輕輕鬆鬆一日遊 10:00 “袋袋平安(一)” 12:00 惜食飯堂 2:00 粵曲班	10:00 國畫班 12:00 惜食飯堂 1:45 敲擊樂班	8:45 香功班 10:00 詠春 初階班
12 月 16 日	12 月 17 日	12 月 18 日	12 月 19 日	12 月 20 日	12 月 21 日
8:35 健身氣功、養生功 10:00 聖誕皮革工藝坊 10:00 八段錦 關節操(停) 12:00 惜食飯堂 2:00 護老：義工聖誕聚會	9:00 鈎織班 10:00 中國舞班 12:00 惜食飯堂 2:00 智腦同行- 音樂治療	8:45 太極班 9:15 獨居：親親大自然之旅 10:15 椅子舞 12:00 惜食飯堂 2:00 樂聚聖誕 4:15 芬蘭木柱 同樂日(二)	10:00 “袋袋平安(二)” 12:00 惜食飯堂 2:00 粵曲班 	10:00 國畫班 12:00 惜食飯堂 1:45 敲擊樂班(停) 2:00 護老聖誕月會	8:45 香功班(停) 10:00 詠春 初階班 11:30 金齡橡筋帶訓練
12 月 23 日	12 月 24 日	12 月 25 日	12 月 26 日	12 月 27 日	12 月 28 日
8:35 健身氣功、養生功(停) 10:00 護老講座 10:00 八段錦 關節操(停) 12:00 惜食飯堂 3:15 智腦同行- 藝術治療 (肌理畫)	9:00 鈎織班 10:00 中國舞班(停) 12:00 惜食飯堂 2:00 新年裝飾 - 燈籠與花籃 (二)	公眾假期 	公眾假期 	10:00 國畫班(停) 12:00 惜食飯堂 1:45 敲擊樂班(停) 2:00 三花：保護關節飲食法講座及售賣奶粉	8:45 香功班(停) 10:00 詠春 初階班 (停) 1:30 點點甜
12 月 30 日	12 月 31 日				
8:35 健身氣功、養生功(停) 9:00 手作仔- 蝶古巴特手提袋 10:00 八段錦 關節操(停) 12:00 惜食飯堂	9:00 鈎織班 10:00 中國舞班(停) 12:00 惜食飯堂 2:00 代訂加營養	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;"> 編輯：黃月泓、梁嘉儀 印刷數量：850 份 日期：2024 年 12 月免費贈閱 </div>			

2024年12月例會及班組時間表(延展中心)

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
12月2日	12月3日	12月4日	12月5日	12月6日	12月7日
10:00 絲襪花 (停) 2:00 護老小組	例會	例會 8:45 英文基礎班	8:45 英文基礎班(停) 10:00 步行集合 2:00 和諧粉彩畫班	10:30 護老靜觀練習	9:00 魔力橋 2:00 桌上遊戲 (停)
12月9日	12月10日	12月11日	12月12日	12月13日	12月14日
10:00 絲襪花 (停) 2:00 護老小組	9:00 基礎書法班 10:30 金曲齊齊唱 (停) 2:00 Google 日曆 使用班	10:00 血壓健康齊關注 1:30 護老靜觀練習	8:45 英文基礎班 10:00 步行集合 2:00 和諧粉彩畫班 (停) 2:00 新年裝飾-燈籠 與花籃(義工)	10:30 護老靜觀練習 2:00 智能手機班	9:00 魔力橋 2:00 新年裝飾 -燈籠 (一)
12月16日	12月17日	12月18日	12月19日	12月20日	12月21日
10:00 絲襪花 (停)	9:00 基礎書法班 10:30 金曲齊齊唱	10:00 血壓健康齊關注	8:45 英文基礎班 10:00 步行集合 10:00 護老：聖誕 歡聚 2:00 和諧粉彩畫班	10:30 護老靜觀練習 2:00 智能手機班	9:00 魔力橋 2:00 新年裝飾 -花籃 (一)
12月23日	12月24日	12月25日	12月26日	12月27日	12月28日
10:00 絲襪花 (停)	9:00 基礎書法班(停) 10:30 金曲齊齊唱	公眾假期	公眾假期	10:30 護老靜觀練習	9:00 魔力橋 2:00 桌上遊戲
12月30日	12月31日				
10:00 絲襪花 2:00 護老資訊 工作坊- 淘寶 App	9:00 基礎書法班(停) 10:30 金曲齊齊唱 (停)				

延展中心義工當值時間表

星期	時間			
	上午 8:30-10:30	上午 10:30-12:30	下午 1:30-3:30	下午 3:30-5:30
星期一	盧妙金	周秀容	陸惠珍	方妙賢
星期二	羅時有	馮惠萍	---	黃麗嫻
星期三	梁惠言	吳聲樹	---	---
星期四	鄭燕華	徐群娣	陳麗歡	張玉嬋
星期五	周玉芳	梁麗珍	陳瑞英	李詠蘭
	陳堅	吳正華	---	

延展中心開放時間

地址: 筲箕灣興東邨商場 1 樓 108 號舖		電話: 2690 3123 / 2690 3199	
逢星期一至五		逢星期六	
上午 8:30 至下午 12:30 午膳時間休息 下午 1:30 至下午 5:30		上午 8:30 至中午 12:30 午膳時間休息 下午 1:30 至下午 4:30	
** 開放時間或因人手調配而作出更改，敬請留意門外通知			
(星期日及公眾假期休息)			