



# 家書

2025年7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://www.cwdhk.org.hk/zh-hant/kkm\\_intro/](https://www.cwdhk.org.hk/zh-hant/kkm_intro/)  
電子郵箱：[info@kkmec.org.hk](mailto:info@kkmec.org.hk)

## 記性差就是失智？

### 錯，焦慮才是元凶！身心科醫師揭「假性失智」關鍵警訊

記性差就一定是失智嗎？錯了，有可能是你的焦慮在劫持大腦，焦慮才是元凶！1位40多歲的男性科技業主管，近半年來出現記憶力下降、注意力不集中、語句中斷等情況，例如常忘記剛交代的事項，甚至腦中突然空白，讓他一度懷疑自己罹患早期失智症。接受神經內科腦部影像檢查後，卻找不到任何腦部異常，最終在身心科確診「焦慮性假性失智」。

新竹身心科醫師尤冠棠指出，患者長期處於高壓環境，伴隨過度焦慮引發情緒系統過度負荷，導致大腦認知功能暫時性受損，出現類失智症狀，其實這就是所謂因為焦慮引發的「假性失智」。

#### 焦慮劫持大腦！杏仁核失控，讓你記憶退化、腦袋打結

壓力與焦慮雖密切相關，但具有不同性質，尤醫師解釋，壓力是源於外界刺激的客觀反應，如工作負荷或生活變故；而焦慮則包含主觀情緒與生理反應，是大腦在預期威脅時產生的警戒狀態。

在大腦中，「杏仁核」負責啟動情緒反應，「前額葉皮質」負責理性與認知功能，兩者屬於彼此制衡的神經調節系統。焦慮會造成情緒中樞「杏仁核」過度活化，進一步劫持理性中樞「前額葉皮質」，讓人難以集中注意，做出決策，甚至遺忘剛剛才發生的事。

此外，長期壓力會使「海馬迴」（負責情境記憶與學習）神經再生能力下降，導致腦霧、遲鈍，同時抑制與情緒穩定相關的腦源性神經滋養因子（BDNF）與血清素活性，讓人陷入焦慮→記憶退化→更焦慮的惡性循環！

#### 假性失智能逆轉！藥物+非藥物治療助大腦重啟

焦慮造成的大腦功能異常與認知障礙，雖與失智症表徵相似，但關鍵在於它是「可逆的假性失智」，尤醫師進一步說明，其治療核心在於透過藥物與非藥物的介入。研究顯示，特定藥物可以促進海馬迴神經再生，或者增強前額葉與頂葉的認知連結都可有效介入，使情緒與理智得以重新取得平衡，恢復大腦正常的調節能力。

非藥物介入同樣重要。認知行為治療（CBT）可降低杏仁核活性、提升前額葉皮質調控功能；正念訓練也被證實能有效提升專注與覺察，減少焦慮失控。此外，規律運動有助於提升BDNF（腦源性神經滋養因子）表現，促進神經可塑性與情緒穩定。

尤醫師再次強調，焦慮所導致的認知障礙並非不可逆轉。若突然出現記憶力下降、注意力渙散、語句中斷、腦中空白等，不要過度緊張，懷疑自己「老化或失智」，應先諮詢醫師，評估是否為焦慮引起的假性失智。透過精準的醫療評估與介入，這些看似失智的狀況其實能在短期內大幅改善，甚至有機會強化大腦功能。

資料來源：<https://www.top1health.com/article/96467>

**編者的話：**各位老友記如果覺得自己記性差，除了懷疑自己是否患有認知障礙症外，也應檢視一下平日生活是否壓力過大，焦慮過多啦。如果是因為這些因素導致大家記憶力下降，就要好好從壓力來源入手處理，改善焦慮等負面情緒啦！

## 2025 年 7 月活動推介

\* 中心所有活動均禁止私下轉讓名額，參加者如違反規定，一經發現，不可參與該活動及或會被取消會籍

### 老有所為義工會

日期：2025 年 7 月 11 日(星期五)

時間：下午 2:00 - 3:00

地點：中心活動室

對象：中心義工 名額：35 人

內容：義工資訊及活動分享、分工

報名方法：7 月 10 日開始親身到中心報名，額滿即止 負責職員：伍先生 (2569 8065)



### 善園暖敷服務義工招募及培訓

第一節：學習草球制作 2025 年 7 月 12 日(星期六) 下午 2:00 - 4:00

第二節：暖敷教學及體驗 2025 年 7 月 26 日(星期六) 下午 2:30 - 4:00

第三節：提供暖敷服務 2025 年 8 月 9 日(星期六) 下午 2:30 - 4:00

地點：中心活動室

對象：中心義工 名額：20 人

內容：與善園 Holistic S.Y. 合作，中心計劃推出艾草暖敷服務，現招募義工參與培訓活動，學習相關技巧，為長者提供暖敷服務，促進血氣暢順，舒緩痛症，助人自助

備註：**\*\* 出席並完成所有訓練的義工將獲善園 Holistic S.Y. 頒發「暖敷技術協助員培訓(基礎)」証書 \*\***

報名方法：7 月 10 日開始親身到中心報名，額滿即止 負責職員：伍先生 (2569 8065)



**選加國  
一場及皇  
報名可棋  
參加及  
其中方  
一，塊  
日，律  
，動  
，活  
，即每  
四名  
場會  
活員  
動只  
只可  
可二  
任選  
一參**

### 棋趣無窮 - 國皇棋 (一) 或 (二)

日期：2025 年 7 月 15 日(星期二) 或 7 月 22 日(星期二)

時間：上午 10:15 - 11:15 上午 10:15 - 11:15

地點：中心活動室 費用：免費 名額：每次 10 人

內容：國皇棋是一項類似芬蘭木柱的新興運動，玩法簡單又充滿挑戰性。過程中參加者需要思考，以不同策略擊敗對方，取得勝利。進行運動時可增加腦部思考，亦可訓練手部肌肉力量的控制，達到精準投擲

報名日期：7 月 10 日開始親身到中心報名，額滿即止



### 方塊律動 (一) 或 (二)

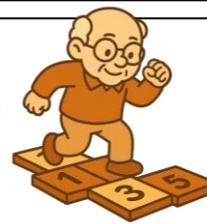
日期：2025 年 7 月 19 日(星期六) 或 7 月 19 日(星期六)

時間：下午 2:00 - 3:00 下午 3:00 - 4:00

地點：中心活動室 費用：免費 名額：每次 10 人

內容：方塊踏步是一項具有安全性及挑戰性的全身協調性運動，玩法簡單。透過踏步墊，參加者將步伐邁進指定空格內，動作由簡單到繁複且重複進行。此運動可強化下肢機能、預防跌倒、提升認知機能

報名日期：7 月 10 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)

### 點點甜 - 紅豆栗子幻彩冰皮月餅



日期：2025年7月15日（星期二）

時間：下午2:00 - 4:30

地點：中心活動室 費用：\$ 20 名額：8人

內容：一齊體驗手工製作中秋必備美食 - 冰皮月餅，每人可製作4個細月餅

報名日期：7月10日開始親身報名並繳費，額滿即止

備註：參加者請自備食物盒及有需要可自帶圍裙 負責職員：梁嘉儀姑娘(2569 8065)

### 講座 - 失眠知多啲

日期：2025年7月16日(星期三)

時間：下午2:00 - 3:00

地點：中心活動室

內容：介紹有關失眠的成因、引致的問題，改善方法，與參加者進行  
阿森斯失眠量表(Athens Insomnia Scale, AIS)

對象：中心會員 費用：免費 名額：30人

報名方法：7月10日開始親身到中心向職員報名或查詢 負責職員：沈姑娘(2690 3631)

備註：如參加者被評估為有需要進一步跟進，可報名參加8月份的睡眠健康小組



### 健康講座 - 骨質疏鬆症

日期：2025年7月17日（星期四）

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：講解骨質疏鬆症的成因、病徵及減慢骨質疏鬆的方法；骨質疏鬆症的後果診斷、治療及預防方法

講者：衛生署長者健康外展隊護士主講

報名日期：7月10日開始親身到中心報名，額滿即止



### 小食攤 - 紅莓鬆餅

日期：2025年7月29日（星期二）

時間：下午2:00 - 4:00

地點：中心活動室 費用：\$ 15 名額：8人

內容：會員可親自用簡單的方法製作紅莓鬆餅，致送親朋好友，或帶回家中享用

報名日期：7月10日開始親身報名並繳費，額滿即止 負責職員：朱姑娘(2569 8065)



### 義工培訓：推輪椅及扶抱技巧

日期：2025年7月30日（星期三）

時間：下午3:00 - 4:30

地點：中心活動室

對象：中心義工 費用：免費 名額：30人

內容：由物理治療師教導義工推輪椅及扶抱技巧，增加義工對於照顧長者的知識，並於日後為中心提供服務

報名方法：7月10日開始親身到中心報名，額滿即止

備註：活動由明愛賽馬會照顧者資源及支援中心主講 負責職員：伍先生(2569 8065)



## 沙頭角之旅

日期：2025年8月1日（星期五）

時間：上午9:15 - 下午4:45

集合時間及地點：上午9:00 / 中心活動室

- 行程：
1. 前粉嶺裁判法院
  2. 沙頭角 金熙海山酒樓（中式圍餐）
  3. 遊覽沙頭角（\*中英街除外）

費用：\$ 180                      名額：58人（額滿即止）

報名日期：7月例會內，先到先得

- 備註：
1. 如人數超出每組6個名額，則即場進行抽籤，未能中籤者自動登記為後備
  2. 參加者須提交身份證影印本（可報名時交給職員影印），以便申請禁區紙
  3. **活動當天必須攜帶身份證正本**
  4. 因旅行社規定黃雨不能取消行程，因此如若旅行當天黃雨，會如常出發
  5. 5月曾參加沙頭角探秘之旅的會員，如7月21日尚有餘額才可報名參加
  6. 注意天氣，請自備防曬用品



餐單：

- 白灼蝦
- 白切雞
- 煎釀豆腐
- 粟米魚塊
- 咕嚕肉
- 香芋扣肉
- 菜心炒臘味
- 鹽水菜心
- 白飯

此活動一經報名，  
不設退款



## 4-9月會員生日會暨中秋聯歡

日期：2025年8月15日（星期五）

時間：下午2:15 - 4:00

地點：富港酒家（香港北角英皇道668號健康村2期地下）

費用：會員及義工：\$ 90

非會員護老者及金齡會員費用：\$ 150

名額：18席（先到先得，額滿即止）

內容：致送壽星禮物、表演、抽獎及下午茶

報名日期：**7月11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2:15生日攝影，請4-9月生日的會員於下午2:15前到達會場
  - 2) 下午2:15活動正式開始

菜單：

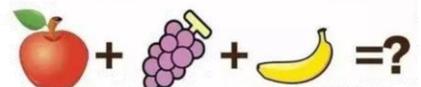
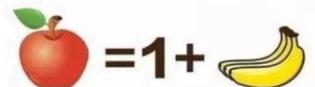
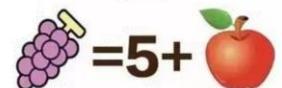
- 富港蝦餃皇
- 蟹籽燒賣皇
- 無敵叉燒包
- 鴻運燒味大拼盤
- 翡翠炒花姿蝦球
- 清蒸大沙巴龍躉
- 金銀蛋鮮竹時蔬
- 富港一品吊燒雞
- 瑤柱蛋白炒飯
- 瑤池蟠桃



## ~ 腦筋急轉彎 ~

1. 什麼東西升上來就不會掉下去？
2. 雪地裡聊天（猜一成語）
3. 有1無2有3無4有東無西（猜一字）
- 4.

答案見 P. 13



資料來源：- [https://www.shlps.tyc.edu.tw/shlps/uploads/tad\\_evaluation/103](https://www.shlps.tyc.edu.tw/shlps/uploads/tad_evaluation/103)  
 健康促進學校評鑑/3、校本特色及 特殊貢獻/3-19%20 慶元宵猜燈謎.pdf  
 - <https://kknews.cc/education/gv6br3m.html>

## 2025年7-9月 新開班組

班組名稱	上課日期	星期	上課時間	名額	費用/堂數	上課地點	負責導師
耆年好聲音 (非長期班組)	14/7/2025 至 22/9/2025	(一)	上午 8:45 - 9:45	12 人	\$40/10 堂	本中心	張文禧先生
八段錦, 關節操	14/7/2025 至 15/9/2025	(一)	上午 10:00 - 11:00	20 人	\$40/8 堂 \$50 非會員/8 堂	本中心	鄺艷珍 義務導師
* 中國舞班	15/7/2025 至 16/9/2025	(二)	上午 10:00 - 11:00	15 人	\$60/8 堂 \$80 非會員/8 堂	西灣河體育館	胡燕雯 義務導師
太極班	16/7/2025 至 17/9/2025	(三)	上午 8:45 - 9:45	12 人	\$40/8 堂 \$60 非會員/8 堂	本中心	譚國良 義務導師
耆樂椅子舞	16/7/2025 至 10/9/2025	(三)	上午 10:15 - 11:15	15 人	\$40/6 堂	本中心	梁嘉儀姑娘
* 粵曲班	17/7/2025 至 18/9/2025	(四)	下午 2:00 - 4:00	20 人	\$240/8 堂 \$264 非會員/8 堂	本中心	潘琇珠導師
中國國畫班	18/7/2025 至 19/9/2025	(五)	上午 10:00 - 11:30	15 人	\$320/8 堂 \$360 非會員/8 堂	本中心	王梓澂 導師
* 敲擊樂班	18/7/2025 至 19/9/2025	(五)	下午 1:45 - 3:15	12 人	\$140/8 堂 \$160 非會員/8 堂	本中心	梁志豪導師
香功班	19/7/2025 至 20/9/2025	(六)	上午 8:45 - 9:45	15 人	\$40/8 堂 \$50 非會員/8 堂	本中心	容如珍 義務導師
* 詠春初階班	19/7/2025 至 27/9/2025	(六)	上午 10:00 - 11:00	10 人	\$180/8 堂 \$220 非會員/8 堂	本中心	陳景耀教練

## 2025年7-9月 新開班組(延展中心)

* # 基礎書法班	29/7/2025 至 30/9/2025	(二)	下午 2:00 - 3:00	10 人	\$80/8 堂 \$100 非會員/8 堂	延展中心	劉永明 義務導師
@ 和諧粉彩畫班	17/7, 31/7, 7/8, 21/8, 4/9, 18/9	(四)	下午 2:00 - 4:00	5 人	\$150/6 堂	延展中心	梁嘉儀姑娘

\* 此班組接受 55-59 歲金齡會員報名，收費與非會員相同

@ 此班組暫不接受新生報名

# 參與此班之會員須自備毛筆



\*\*\* 如非會員(必須年滿 60 歲或以上)有興趣參加以上班組，

請向中心職員查詢並以非會員價報讀。\*\*\*

# 2025-2026老有所為活動計劃

## 護老健康同關注



### 護老早操星期二 (7-9月)

日期：2025年7月15, 22; 8月12, 19, 26; 9月9, 16, 23及30日 (逢星期二)

時間：上午9:00 - 10:00

地點：中心活動室 對象：中心護老者 費用：免費 名額：10人

內容：一起做運動，強身健體

報名日期：7月10日開始親身到中心報名，額滿即止

備註：出席7次或以上有小禮物一份 負責職員：施姑娘(2569 8078)

### 護老早操星期四 (7-9月)

日期：2025年7月17, 24, 31; 8月14, 21, 28; 9月11, 18及25日 (逢星期四)

時間：上午11:00 - 12:00

地點：中心活動室 對象：中心護老者 費用：免費 名額：10人

內容：一起做運動，強身健體

報名日期：7月10日開始親身到中心報名，額滿即止

備註：出席7次或以上有小禮物一份 負責職員：施姑娘(2569 8078)

### 護老血壓齊關注 (7-9月)

日期：2025年7月16, 23, 30; 8月13, 20, 27; 9月10, 17及24日 (逢星期三)

時間：上午10:00 - 11:30

地點：延展活動室 對象：中心護老者 費用：免費

內容：為護老者提供磅重、量血壓及血氧服務，鼓勵會員關注健康狀況

報名日期：7月10日開始親身到中心報名，額滿即止

備註：出席7次或以上有小禮物一份 負責職員：施姑娘(2569 8078)



### 護老血脂血糖檢查

日期：2025年7月24日 (星期四)

時間：上午9:30 - 11:00

地點：中心活動室 費用：免費 名額：40人

內容：為護老者檢查血脂血糖，鼓勵會員關注健康狀況

對象：中心護老者

報名日期：7月10日開始親身到中心報名，額滿即止 負責職員：施姑娘(2569 8078)



### 護老 V-HEALTH 「振健樂」 (7-9月)

日期：2025年7月-9月

時間：上午8:30 - 5:00

地點：中心/延展 對象：中心護老者 費用：免費

內容：利用高頻率、低幅度全身自然共振原理，有助強化人體骨骼，提升肌肉功能，改善平衡力及血液循環，減輕背痛，從而預防及改善骨質疏鬆

報名日期：7月10日開始親身到中心報名，額滿即止

備註：每星期至少進行一次「振健樂」，有小禮物一份 負責職員：施姑娘(2569 8078)



星期二及星期四早操活動二選一參加

# 獨居及弱勢長者支援服務

活動	日期及時間	地點	對象	名額	內容	費用	負責職員
益智天地	7月22日(二) 下午2:00-3:00	中心活動室	義工及個案	18人	義工帶領玩新興運動 *獨居長者可參與(8名)	免費	張姑娘

## 中醫抗衰老有妙法



日期：2025年7月22日(星期二)

時間：下午3:15 - 4:15

地點：中心活動室

活動內容：中醫談增肌健筋骨、養顏抗衰老的保健湯水介紹；中藥外用護膚及保健穴位

對象：獨居長者 名額：40人 費用：免費

報名方式：7月10日(四)開始報名；若7月14日(一)起仍有餘額，歡迎中心會員報名

備註：已取票但未能出席者，務必提早通知工作人員，以便安排後補參加者參與

## 睡眠健康小組



日期：2025年8月4、11、18、25日(逢星期一)

時間：下午2:00 - 3:00

地點：中心活動室

內容：讓正在經歷失眠困擾的長者，學習不同方式應對失眠問題，從中獲取舒懷放鬆的正面情緒，有助改善失眠

對象：中心會員 名額：8人

費用：\$20 (需先參加7月16日的「講座-失眠知多啲」並填寫失眠問卷，經社工評估)

報名方式：7月16日(三)開始登記，需經社工張姑娘評估後才購票

備註：已取票但未能出席者，務必提早通知中心職員，以便安排後補參加者參與

負責職員：張姑娘 (直線：2569 8265 / 中心：2569 8065)

\*\*\*\*\*

## 智能手機班

### Youtube App 使用技巧班

日期：2025年7月17及24日(逢星期四)

時間：上午8:45 - 9:45

地點：延展活動室 費用：\$10/2堂 名額：4人

內容：教導參加者使用 Youtube 的基本功能及瀏覽短片

報名方法：7月10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：2025年7月23及30日(逢星期三)

時間：下午3:00 - 4:00

地點：延展活動室 費用：\$10/2堂 名額：8人

內容：學習使用基本的智能手機功能及應用

報名方法：7月10日起可親身到中心繳費報名，額滿即止



備註：以上智能手機班負責職員：梁麗秀姑娘



## 特別需要支援的護老者活動



### 護老 - 流沙畫工作坊

日期：2025年7月16日（星期三）

時間：上午10:00 - 11:30

地點：鰂魚涌綜合家庭服務中心

內容：透過流沙畫學習調節情緒，認識自己的內在需要，體驗學習手作藝術的樂趣，放下平日的照顧壓力，放鬆身心

對象：需要支援的護老者

名額：4人 費用：免費

協辦機構：香港基督教女青年會明儒松柏社區服務中心、鰂魚涌綜合家庭服務中心、香港勵志會陳融晚晴中心

報名方法：7月10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 - 捲紙花工作坊

日期：2025年7月17日（星期四）

時間：上午10:00 - 11:00

地點：延展活動室

內容：與需要支援的護老者一同學習製作捲紙花，希望透過製作手工，放下生活中不同的壓力，專注在創作上，與參加者互相支援

對象：需要支援的護老者

名額：6人 費用：免費

報名方法：7月10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 - Google Map

日期：2025年7月28日（星期一）

時間：下午2:00 - 3:00

地點：延展活動室

內容：教授地圖導覽程式"Google Map"，基本應用方法及技巧等，例如：計算抵達時間、「探索」功能，讓大家能瀏覽附近餐廳、咖啡廳和旅遊景點

對象：需要支援的護老者

名額：6人 費用：免費

報名方法：7月10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-中醫濕疹調理講座

日期：2025年7月31日（星期四）

時間：上午9:30 - 10:30

地點：中心活動室

內容：講座內容涵蓋濕疹的成因、症狀以及中醫治療方法，包括中藥治療等，讓患者在中醫療法中找到更有效的緩解方法

對象：需要支援的護老者

人數：40人

報名日期：7月10日開始親身到中心報名，如7月14日尚有餘額可供中心會員報名參加

負責職員：張先生（2569 8065）



# 護老者支援服務

## 社區支援 | 長者暫託服務新政策：了解收費、申請方法及時間安排

社會福利署擴充長者日間暫託服務，增加 140 個服務點和 240 個名額，服務時間包括星期一至日和公眾假期，費用為每日\$41.5，可供有需要的長者和照顧者申請。社會福利署擴展長者暫託服務網絡，旨在加強社區內長者的住宿和日間暫託服務，以紓緩照顧者的壓力。擴展暫託服務的計劃，讓照顧者能夠有短暫休息的時間或處理私人事務。

現時，大約有 140 間參與改善買位計劃的私營安老院不僅提供長者住宿暫託服務，而且在床位有空缺時，也會為社區內有需要的長者提供日間暫託服務。受資助的長者日間護理中心或單位也將繼續提供長者日間暫託服務。

根據社署方面的表示，新措施實施後，提供長者日間暫託服務的地點將從約 50 間擴展至約 190 間，服務名額也將從約 260 個增加到超過 500 個。收費則維持不變，每日\$41.5。這項新措施將更全面地讓長者、家人或照顧者獲得適當的照顧和支援。



### 日間暫託服務

服務時間	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 長者日間護理中心/單位：星期一至六上午 8 時至下午 6 時（部分中心提供延長時間服務）</li> <li>- 參與「改善買位計劃」的院舍：星期一至日上午 8 時至下午 6 時（包括公眾假期）</li> </ul>
服務對象	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 年齡達 60 歲或以上，居於社區及沒有接受院舍照顧服務</li> <li>- 需要一般起居照顧及/或有限度護理的服務</li> <li>- 體格及精神適合群居生活環境</li> <li>- 健康情況及自我照顧能力符合提供日間暫託服務之中心/單位/院舍的照顧/護理程度（毋須經過「安老服務統一評估機制」評估）</li> </ul>
服務收費	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 長者日間護理中心/單位：\$41.5/日（收費根據使用日數釐定，服務收費不包括長者的特別個人護理需要的額外護理用品/或消耗性用品。）</li> </ul>
申請方法	<p>可透過以下方法申請，讓照顧者亦可透過網上搜查有關服務的空缺情況</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 致電照顧者支援專線 182 183，由社工協助安排配對暫託服務</li> <li>- 直接向提供長者日間暫託服務的院舍/中心/單位申請</li> <li>- 透過綜合家庭服務中心/綜合服務中心、醫務社會服務部或長者服務單位（如長者地區中心、長者鄰舍中心）轉介</li> </ul>

資料來源：<https://656carer.com/tips/?taxonomy=stage-carer-section&name=d0071>

活動	日期及時間	地點	對象	名額	內容	負責職員
物理治療師痛症工作坊	7月23日 下午2時正 (星期三)	中心活動室	護老者	20人	- 物理治療師指導進行不同的伸展動作，舒緩身體痛症問題	張先生 2569 8065
護老者月會	7月23日 下午3時15分 (星期三)	中心活動室	護老者	30人	- 分享護老資訊，介紹護老知識、資源及遊戲	劉姑娘 2690 3199
服務	內容					
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

## 防腦退化 | 10 大護腦食物

神經內科醫生謝珮甄在其 Facebook 專頁發文指出，飲食中有部分食物有助維持記憶力，並可減少腦部受一些自由基氧化。要預防腦退化症，她推介「麥得飲食法」(MIND)，是結合「地中海飲食法」(Mediterranean Diet) 和「得舒飲食法」(DASH Diet) 的飲食模式，主要目的是幫助維護腦部健康、減少阿茲海默症和其他認知退化的風險。

「麥得飲食法」的重點是針對某些對大腦有益的食物，以提升大腦功能，保護神經健康，其中建議多吃以下食物：

### 1. 綠葉蔬菜

食物例子：菠菜、羽衣甘藍

建議：每天至少吃 1 份

### 2. 堅果

食物例子：杏仁、核桃

建議：每天吃一小把堅果

### 3. 漿果類

食物例子：藍莓、士多啤梨

營養：富含抗氧化劑

建議：每周至少吃 2 次

### 4. 豆類

食物例子：扁豆、黑豆、紅豆

建議：每周至少吃三次



### 5. 全穀物

食物例子：燕麥、全麥麵包

建議：每天三份

### 6. 魚類

食物例子：富含 Omega-3 的魚類，例如三文魚、沙甸魚

建議：每周吃 1 至 2 次

### 7. 家禽類

食物例子：雞肉和火雞

建議：每周至少吃兩次

### 8. 橄欖油

建議：作為主要的烹飪油脂

謝醫生提醒，除了可以多吃以上 10 種護腦食物，還可以透過控制體重、進行適量運動、補充充足水分、多社交和學習，以預防腦退化症。

資料來源：<https://www.stheadline.com/health-care/3407288/>

## 智腦同行 - 電子認知篩查

日期：2025 年 7 月 21 日 (星期一)

時間：下午 12:30 - 4:00 (每人大約需時 15 分鐘完成)

地點：延展活動室

內容：此活動與賽馬會「智康健」腦退化檢測及社區支援計劃協作舉辦，透過電子檢測工具(中大網上認知測試)，評估參加者認知能力

對象：中心會員 名額：16 人 費用：免費

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 - 智腦同行大使培訓工作坊

日期：2025 年 7 月 24 日 (星期四)

時間：下午 2:00 - 3:00

地點：延展活動室

內容：召集有興趣協助中心認知障礙症活動的義工，教授義工帶領認知障礙症活動的技巧

對象：中心會員 名額：10 人 費用：免費

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)



## 2025年7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。7-9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	2025年7月份 (逢星期一至五) 例會除外	中午 12:00-12:30	由惜食堂提供35份午餐予中心有需要之長者外帶。飯盒須於翌日退回，如 <b>遺失飯盒，照價賠償(\$20)</b> 。 (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	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	
		上午	8:30-10:30	彭漢彬	何佩玲	鄭雪琳	梁惠言	賴灶喜
		10:30-12:30	陳堅	李詠蘭	鄧幸蘭	容如珍	方妙賢	
下午		1:30-3:30	陳瑞英	周秀容	馮潤儀	葉麗娜	張惠雲	鄧蕙蓮
		3:30-5:30	周玉芳	---	林戀鳳	黃麗嫻	---	

### 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



如需瀏覽網頁版家書，  
可掃描左方的 QR code

#### 腦筋急轉彎答案：

1. 年齡
2. 冷言冷語
3. 陳
4. 20! 注意數數香蕉及葡萄的個數啊!

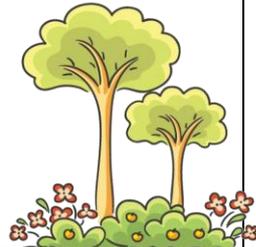
#### 暴雨及颱風訊號 下中心服務情況

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
<b>** 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</b>			

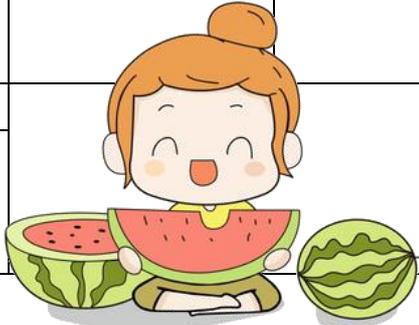
#### 服務質素標準 (SQS)話你知：

- 標準 15: 每位服務使用者及職員均有自由申訴其對機構或服務單位的不滿而毋須憂慮遭受責罰，所提出的申訴亦應得到處理。
- 標準 16: 服務單位採取一切合理步驟確保服務使用者免受侵犯。

## 2025年7月例會及班組時間表 (本中心)

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
	7月1日	7月2日	7月3日	7月4日	7月5日
	<h3 style="font-size: 2em;">公眾假期</h3>	8:45 太極班(停) 10:15 椅子舞(停) 12:00 惜食飯堂	10:00 環保易物再 體驗 12:00 惜食飯堂 2:00 粵曲班(停)	10:00 國畫班(停) 12:00 惜食飯堂 1:45 敲擊樂班 (停)	8:45 香功班(停) 9:00 讓你FIT 一點：金齡 身體成分 分析(一) 10:00 詠春 初階班(停)
7月7日	7月8日	7月9日	7月10日	7月11日	7月12日
10:00 八段錦 關節操 (停) 12:00 惜食飯堂 2:00 皮革 工藝坊	※ 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： 8月5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：8月6日(星期 三)		10:00 國畫班(停) 12:00 惜食飯堂 1:45 敲擊樂班 (停) 2:00 老有所為 義工會 3:00 老有所為 計劃：護老 健康同關 注義工會	8:45 香功班(停) 10:00 詠春 初階班(停) 11:30 柔力球 訓練班 2:00 善園暖數 服務義培 訓：學習 草球製作
7月14日	7月15日	7月16日	7月17日	7月18日	7月19日
10:00 八段錦 關節操 12:00 惜食飯堂 2:00 皮革 工藝坊	9:00 老有所為計 劃：護老早操 10:00 中國舞班 10:15 國皇棋(一) 12:00 惜食飯堂 2:00 點點甜	8:45 太極班 10:15 椅子舞 12:00 惜食飯堂 2:00 失眠知多啲 講座 3:30 處理認知障 礙情緒及行 為問題技巧 講座	10:00 健康講座 11:00 老有所為計 劃：護老早操 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 2:00 方塊律動 (一) 3:00 方塊律動 (二)
	7月21日	7月22日	7月23日	7月24日	7月25日
	10:00 八段錦 關節操 12:00 惜食飯堂	9:00 老有所為計 劃：護老早操 10:00 中國舞班 10:15 國皇棋(二) 12:00 惜食飯堂 2:00 益智天地 3:15 獨居：中醫 抗衰老有妙 法	8:45 太極班 10:15 椅子舞 12:00 惜食飯堂 2:00 護老：物理 治療師痛症 工作坊 3:15 護老者月會	9:30 老有所為計 劃：護老血脂 血糖檢查 11:00 老有所為計 劃：護老早操 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
	7月28日	7月29日	7月30日	7月31日	
	10:00 八段錦 關節操 12:00 惜食飯堂	10:00 中國舞班 12:00 惜食飯堂 2:00 小食攤 - 紅莓鬆餅	8:45 太極班 10:15 椅子舞 12:00 惜食飯堂 3:00 義工培訓： 推輪椅及 扶抱技巧	9:30 護老：中醫濕 疹調理講座 11:00 老有所為計 劃：護老早操 12:00 惜食飯堂 2:00 粵曲班	
				<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">                         編 輯：黃月泓、梁嘉儀                          印刷數量：800份                          日 期：2025年7月免費贈閱                     </div>	

## 2025年7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
	7月1日	7月2日	7月3日	7月4日	7月5日
	<b>公眾假期</b>	10:00 血壓健康齊關注 (停) 2:00 護老靜觀練習	2:00 和諧粉彩畫班 (停)	10:30 護老組早操 3:00 護老者 減壓小組	9:00 魔力橋
7月7日	7月8日	7月9日	7月10日	7月11日	7月12日
10:00 絲襪花(停)	<b>例會</b>	<b>例會</b>	2:00 和諧粉彩畫班 (停)	10:30 護老組早操 3:00 護老者 減壓小組	9:00 魔力橋
7月14日	7月15日	7月16日	7月17日	7月18日	7月19日
10:00 絲襪花(停)	10:30 金曲齊齊唱 (停) 2:00 基礎書法班 (停)	10:00 血壓健康齊關注 2:00 護老靜觀練習	8:45 Youtube App 使用技巧班 10:00 護老：捲紙花 工作坊 2:00 和諧粉彩畫班	10:30 護老組早操 3:00 護老者 減壓小組	9:00 魔力橋
7月21日	7月22日	7月23日	7月24日	7月25日	7月26日
10:00 絲襪花(停) 12:30 智腦同行－ 電子認知篩查	10:30 金曲齊齊唱 2:00 基礎書法班 (停)	10:00 血壓健康齊關注 2:00 護老靜觀練習 3:00 智能手機應用班	8:45 Youtube App 使用技巧班 2:00 和諧粉彩畫班 (停) 2:00 智腦同行大使 培訓工作坊	3:00 護老者 減壓小組	9:00 魔力橋
7月28日	7月29日	7月30日	7月31日		
10:00 絲襪花(停) 2:00 護老資訊工作 坊-Google Map	10:30 金曲齊齊唱 2:00 基礎書法班	10:00 血壓健康齊關注 3:00 智能手機應用班	2:00 和諧粉彩畫班		

### 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	尹徐秋群	羅琴綺
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
星期六	陳堅	吳正華	馮美蘭	

### 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

上午 8:30 至中午 12:30  
午膳時間休息  
下午 1:30 至下午 5:30

逢星期六

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)