

## 會員招募

會員	年滿 60 歲或以上，請帶備近照 1 張及身份證，填寫入會表格，年費\$21 元。
義工	年滿 50 歲或以上，請帶備近照 1 張及身份證，填寫入會表格。
護老者	為 60 歲或以上長者提供照顧的人仕(親屬)，請帶備個人及被照顧長者之身份證，填寫入會表格。

### 颱風訊號及暴雨警告懸掛時中心開放及活動安排

颱風訊號及暴雨警告	中心開放	中心活動
黃色暴雨警告訊號/一號颱風訊號	✓	✓
紅色暴雨警告訊號/三號颱風訊號	✓	☒
黑色暴雨警告訊號/八號颱風訊號或以上	☒	☒

歡迎中心會員對中心服務/設施提出建議/投訴/稱讚：

#### 意見欄

姓名：\_\_\_\_\_ 聯絡電話：\_\_\_\_\_ 日期：\_\_\_\_\_

中心設置意見箱，歡迎任何會員給予意見，意見必須具名及有聯絡方法才能予以跟進，所有資料絕對保密。謝謝各位會員的支持！

督印人：高潔儀 編輯：盧穎娜 印刷數量：300 份 日期：2 月 27 日



# 藍田街坊福利會長者鄰舍中心

Lam Tin Kai Fong Welfare Association Neighborhood Elderly Centre

## 2026 年 3 月份活動通訊

### 中心開放時間

星期一至星期五	上午 8:30 至下午 5:30
星期六	上午 8:30 至中午 12:30
星期日及公眾假期	休息

### 今次家例會

活動	日期	時間
家例會	3 月 2 日 (星期一)	下午 2:15 至 3:00
義工會	3 月 2 日 (星期一)	下午 3:00 至 4:30

\*報名：會員可於 3 月 2 日登記抽籤，並按中籤次序於 3 月 4 日上午 9:30 親臨中心報名。

\*請各位會員留意 3 月底通訊，將公佈 2026 年 4 月份活動安排。

中心地址：九龍藍田廣田邨廣逸樓 1-3 號地下 ☎2772 5181

擴展中心地址：九龍藍田廣田商場 205 號鋪 ☎34895666

WhatsApp: 91910939 (只供發放信息) 傳真: 2727 0812

電 郵: nec@kaifong-lamtin.org.hk

網 頁: www.kaifong-lamtin.org.hk



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

# 義工活動

<b>義工會</b>	<b>2026年義工大招募</b>
<p>日期：2026年3月2日(星期一)</p> <p>時間：下午3:00至下午4:30</p> <p>地點：中心活動室(大)</p> <p>內容：介紹本月義工活動、檢討上月活動。</p> <p>對象：中心義工</p> <p>收費：免費</p> <p>備註：活動由梁姑娘負責。</p>	<p>日期：2026年4月至2027年3月</p> <p>時間：中心開放時間</p> <p>地點：廣田邨廣逸樓1-3號地下</p> <p>內容：歡迎各位加入本中心義工服務；</p> <p>對象：有興趣加入義工服務之社區人士</p> <p>收費：全免</p>



<b>拍手功</b>	<b>街坊茶室</b>
<p>日期：2026年3月11、18、25日(星期三)</p> <p>時間：上午9:00至上午9:45</p> <p>地點：中心活動室(大)</p> <p>內容：由義工分享「拍手功」基本動作，並與會員一同進行拍手功。</p> <p>對象：中心會員</p> <p>收費：免費</p> <p>備註：1. 活動由梁姑娘負責； 2. 活動由義工帶領。</p>	<p>日期：2026年3月13日(星期五)</p> <p>時間：上午9:30至上午10:30</p> <p>地點：中心活動室(大)</p> <p>內容：向中心會員售賣熟食點心。</p> <p>對象：中心會員</p> <p>備註：1. 活動由梁姑娘負責； 2. 詳情請留意中心海報內容。</p>



<b>Child耆栢趣-Chill彩人生延續篇</b>
<p>日期：2026年3月5、9、12、16、23、26日(逢星期一、四)</p> <p>2026年3月19日暫停(星期四)</p> <p>時間：上午10:00-上午11:45</p> <p>地點：中心活動室(大) / (小)</p> <p>內容：透過水彩及鮮花教導長者作畫，鼓勵長者學習新事物。</p> <p>對象：中心義工(6名)</p> <p>收費：免費</p> <p>備註：1. 活動由梁姑娘負責。 2. 活動由老有所為活動計劃贊助。</p>



活動	日期	地點	時間 / 費用	內容
水墨畫班(3月)	3月9、16、23、30日(逢星期一，共4節)	廣田商場205號舖	上午10:00至上午11:30 費用：\$104； 名額：21人	<ul style="list-style-type: none"> <li>由萬瑞雲老師教授老友記繪畫水墨畫及作品欣賞；</li> <li>活動由關先生負責；</li> <li>由於名額有限，如會友有興趣報名，請先向關先生查詢收生狀況。</li> </ul>
米蘭棋鬥一番	3月7、21日(星期六，共2節)	中心活動室(大)	上午10:00至中午12:00 費用：免費	參加者可以與老友記們一起切磋棋藝。
週六狂歡	3月7日(金曲) 3月21日(粵曲) (星期六，共2節)		上午10:00至中午12:00 費用：免費	參加者可以互相交流唱歌心得，分享唱歌的樂趣。

<b>跳舞班(健身舞及民族舞)</b>
<p>日期：2026年3月6、13、20、27日(星期五)</p> <p>時間：上午9:45至上午11:00</p> <p>地點：廣田商場205號舖</p> <p>內容：由北京舞蹈學院註冊中國舞教師方老師教導健身舞及民族舞。</p> <p>對象：中心會員(16名)</p> <p>收費：\$120(共4堂)</p> <p>備註：活動由關先生負責。</p>

<b>幸運BINGO卡(1-3月)</b>
<p>日期：2026年3月30日(星期一)</p> <p>時間：下午2:30至下午3:30</p> <p>地點：中心活動室(大)</p> <p>內容：與會員用數字卡玩遊戲及抽獎。</p> <p>對象：中心會員(30名)</p> <p>收費：免費</p> <p>備註：1. 活動由關先生負責； 2. 參加者須於14:15分前到達中心，如逾時則不能參加是次活動亦不會安排補堂； 3. 活動人數有限，會員只能參加1-3月份其中一場活動。</p>

<b>保護關節飲食法講座</b>
<p>日期：2026年3月14日(星期六)</p> <p>時間：上午10:00至11:00</p> <p>地點：中心活動室(大)</p> <p>內容：講解保護關節飲食法及注意的地方。</p> <p>對象：歡迎55歲以上人士及會員參加。(30名)</p> <p>收費：免費</p> <p>備註：1. 活動由關先生負責； 2. 活動與衛生署合辦。</p>




# 義工活動

## 毛筆書法班(2月-3月)

日期: 2026年2月3, 10, 24日; 2026年3月3, 10, 17日(逢星期二)  
 時間: 上午10:00至上午11:30  
 地點: 廣田商場205舖  
 內容: 由導師陳漢琪先生教授毛筆書法等。新一年課程將教授隸書(三字經)以曹全碑為藍本, 字體線條流麗秀美取勝, 活動十分適合新生參與。  
 對象: 中心會員(24名)  
 收費: \$135(6堂)  
 備註: 1. 導師: 陳漢琪老師, 持有4張書法文憑包括中文大學及港大課外課程部。  
 2. 活動由關先生負責;  
 3. 如有興趣報名可向關先生查詢。



## 飛鏢隊練習

日期: 2026年3月10日(星期二)  
 時間: 下午2:30至4:00  
 地點: 廣田商場205號舖  
 內容: 飛鏢隊練習  
 對象: 中心會員(12名)   
 收費: 免費  
 備註: 1. 活動由關先生負責;  
 2. 活動已額滿, 有興趣的會員可留名作後備。



## 穩糖穩妥健康舞

日期: 2026年3月19日(星期四)  
 時間: 上午10:00至上午11:00  
 地點: 廣逸樓地下1-3號  
 內容: 教授長者簡單的運動, 有助長者有效管理血糖。  
 對象: 中心會員  
 名額: 25名  
 收費: 免費(共1節)  
 備註: 1. 活動由梁姑娘負責;  
 2. 活動由中心和美國雅培合辦。



## 懷舊茶聚 - 布袋樂

日期: 2026年3月23日(星期一)  
 時間: 下午2:30至下午3:30  
 地點: 中心活動室(大)  
 內容: 透過小遊戲與會員一同迎接春季的到來, 展開新的開始。  
 對象: 中心會員(30名)  
 收費: \$15  
 備註: 活動由梁姑娘負責。

## 2025 義工嘉許名單

2025年已經結束了, 十分感激義工這一年來用心服務中心會員以及協助各項活動, 以致中心活動得以順利進行。為表揚義工的努力, 中心於2026年2月26號舉辦義工嘉許禮, 根據義工們的服務時數頒發而相應獎項, 感謝他們無私奉獻的精神, 以行動惠澤社群。恭喜以下各位得獎義工, 排名不分先後, 名單如下:

### 卓越傑出義工獎

林貴德 李馥霞 陳小敏 杜炳華 張碧連 丁海平

### 領導才能獎

林貴德

### 傑出義工獎

黃慧玲 楊靜勤 吳文珠 陳玉嫦 蔣玉聘 丁翠薇 關限嫦 蘇有銀

### 優異義工獎

林寶珍 黃彩玲 陳嬋君 杜國標 譚玉蘭

郎瑾勇 胡桂珍 陳笑英 岑樹樑

### 優秀義工獎

黃慧儀 湯蓮優 林麗香 林鳳燕 鄭笑蘭 潘麗梅 任潔萍 英活怡  
 李清芬 羅金麗 胡蝶紅 何熾華 陳端月 馬惠珠 楊秀清 羅瑞萍  
 伍梨琮 雷佩珍 何妙源 鄭強榮 黃淡妝 顏淑儀 吳桂芳 楊全蓮  
 王伊芬 鄧愛歡 陳瑞金 單順平 馮美慈 張頌平 姚秋娟 梁桂蓮  
 黃蕙芳 談群興 唐笑芬 陳合隱 陳兆欽 黃瑞琴 陳秀玲 陳碧芝

# 護老者服務

## 「家友大使聚會」

日期：2026年3月24日(星期二)  
時間：下午3:30至下午4:15  
地點：中心活動室  
對象：家友大使義工  
收費：全免  
內容：與家友大使檢討是月的家友活動情況及籌備下月活動內容。  
備註：活動由陳姑娘負責。



## 「護老薈萃」3月桌遊聚會

日期：2026年3月10日(星期二)  
時間：下午2:30至下午3:30  
地點：中心活動室(大)  
對象：被照顧長者及護老者、護老者(20人)  
收費：每位10元  
內容：介紹護老者服務的新動向，與長者及護老者一同遊玩桌上遊戲，歡渡下午。  
備註：活動由陳姑娘負責。



## 護老「智」多D小組

日期：2026年3月4、11、18、25日(逢星期三)  
時間：下午2:30至下午3:30  
地點：廣田商場205號舖  
對象：護老者(8人)  
收費：全免  
內容：與護老者一同了解及探索數碼智能科技，提高生活質素和便利性。  
備註：活動由陳姑娘負責。



## 乒乓球耆英組

日期：2026年3月10、17及24日(星期二)  
時間：上午09:00至上午10:00  
地點：藍田南體育館壁球場2,3,4號  
內容：培養會友對運動的興趣，讓會友之間建立友誼。  
對象：中心會員  
名額：12名  
收費：免費(共3節)  
備註：1. 活動由洪姑娘負責；  
2. 到達場地後請先向職員簽到；  
3. 會友需自備球拍和乒乓球。

## 粵曲班

日期：2026年3月6、13、20、27日  
4月10、17、24(逢星期五)  
時間：下午2:00至下午4:00  
地點：廣田商場205舖  
內容：由觀華曲藝社李秀玲導師教授粵曲及唱曲技巧。  
對象：中心會員(55名)  
收費：\$140(共7堂)  
備註：1. 活動由關先生負責；  
2. 活動與觀華遊樂社有限公司合作。  
3. 粵曲班組員可優先報名。

## 英國語文班

### (2026年1-3月)

日期：1月8、15、22、29;2月5、12;  
3月5日(逢星期四)  
時間：下午3:00-下午4:15  
地點：中心活動室(大)  
內容：由經驗英文導師李sir教導實用生活英語，適合初學者。  
對象：中心會員(20名)  
收費：\$8/堂(每季8堂)、共64元  
備註：1. 活動由關先生負責；  
2. 如有興趣者於中心留名。

## 羽毛球組

日期：2026年3月5、12及19日(星期四)  
時間：上午09:00至上午10:00  
地點：藍田南體育館羽毛球場7號  
內容：培養會友對運動的興趣，讓會友之間建立友誼。  
對象：中心會員  
名額：4名  
收費：免費(共3節)  
備註：1. 活動由洪姑娘負責；  
2. 到達場地請先向職員簽到；  
3. 會友需自備球拍和羽毛球。

## 金曲班

日期：2026年3月5、19、26日(逢星期四)  
時間：下午2:00至下午3:00(A班)  
下午3:00至下午4:00(B班)  
地點：廣田商場205舖  
內容：由司徒老師教授長者音樂知識及唱歌的技巧。  
對象：中心會員(45名)  
收費：\$45(共3堂)  
備註：1. 活動由關先生負責；  
2. 金曲班組員可優先報名。

## 長者普通話班

日期：2026年3月5、12、19、26日(逢星期四)  
時間：上午10:00至上午11:30  
地點：廣田商場205舖  
內容：學習簡單語音知識、單詞、對話。  
對象：中心會員(28名)  
收費：\$32(共4堂)  
備註：1. 活動由關先生負責；  
2. 導師：董妍老師；  
3. 普通話班組員可優先報名。

## 家例會

日期：2026年3月2日(星期一)  
 時間：下午2:15至下午3:00  
 地點：中心活動室(大)  
 對象：中心會員(40位)  
 內容：宣傳中心的活動和最新服務安排。  
 備註：1. 活動由呂姑娘負責；  
 2. 活動不需事前報名參加。



## 園藝閣：花語人生

日期：2026年3月13日(星期五)  
 時間：下午2:30至3:30  
 地點：中心活動室  
 對象：中心會員(10位)  
 收費：10元  
 內容：與參加者一同插鮮花。  
 備註：活動由呂姑娘負責。



## 園藝閣檢討會

日期：2026年3月13日(星期五)  
 時間：下午3:30至4:15  
 地點：中心活動室  
 對象：園藝閣義工  
 收費：免費  
 內容：檢討25-26年度的園藝閣，以及計劃來年度的活動。  
 備註：活動由呂姑娘負責

## 晨早伸展班

日期：2026年3月3、10、17、  
 24、31日(逢星期二)  
 時間：上午9:00至上午9:45  
 地點：中心活動室(大)  
 內容：與參加者進行伸展動作，  
 舒展身心。  
 對象：中心會員(20名)  
 收費：免費  
 備註：活動由呂姑娘負責。



## 良膳飯堂檢討會

日期：2026年3月2日(星期一)  
 時間：下午4:00至4:45  
 地點：中心活動室  
 對象：良膳飯堂義工  
 收費：免費  
 內容：檢討25-26年度的飯堂服務，  
 訂立來年度的分工。  
 備註：活動由呂姑娘負責

# 護老者服務

## 「老友一家樂相聚」

日期：2026年3月24日(星期二)  
 時間：下午2:30至下午3:30  
 地點：中心活動室(大)  
 對象：有需要的長者及護老者 收費：免費  
 內容：透過不同輕鬆有趣的認知刺激活動，讓長者在護老者陪同下與老友記們動動腦筋，共聚一個有意義又愉快的下午。



日期	長者	護老者
2026年3月24日 下午2:30至3:30	1. 熱身運動 2. 認知刺激活動 3. 桌上遊戲 4. 鬆弛活動	歡迎護老者包括親屬、家傭姐姐陪同長者一起參與活動☺

備註：1. 活動由陳姑娘負責，並由智叻星大使義工組協助帶領活動。  
 2. 經社工評估有需要持續參與認知訓練或有相關專業人士轉介(包括醫生、職業治療師、記憶診所護士等)、正接受認知障礙症相關治療之長者，如有名額，可獲優先安排參與計劃。  
 3. 部份名額則會安排予有興趣參與認知訓練之長者會員，最長可參與計劃兩個月。  
 4. 計劃名額有限，計劃額滿後，有興趣報名之會員會列入輪候名單，待名額空出後，中心職員會另行通知。

## 認知健康諮詢站

日期：2026年3月  
 時間：初步評估後再商議  
 地點：中心活動室  
 內容：為參加者進行有關認知方面的諮詢服務，如有需要會進行認知評估。  
 對象：自覺認知退化的長者會員  
 收費：免費  
 備註：1. 活動由洪姑娘負責。  
 2. 如長者未曾獲醫生或職業治療師等醫護人員確診認知障礙症，則可優先參與此活動。  
 3. 有興趣之會員可於活動報名日留名，負責職員會稍後聯絡及作簡單評估以確認參加資格。

# 有需要護老者服務

## 耆樂·起動

日期：2026年3月2、9、16、23、30日(逢星期一)

時間：上午9:00至上午9:45

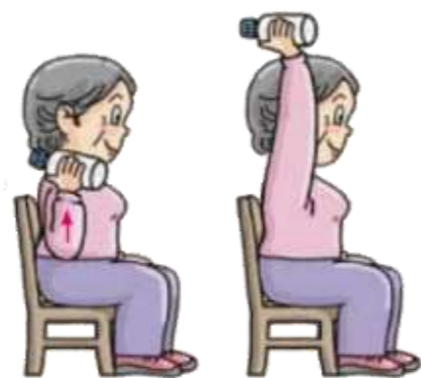
地點：中心活動室(大)

內容：透過簡單輕鬆的伸展運動，  
能夠鍛煉不同的身體部位，改善健康，  
適合不同活動能力的長者。

對象：中心會員(20名)

收費：免費

備註：1. 活動由陳先生負責；  
2. 有興趣參加者無需報名，可直接參與。



## 有需要護老者社區支援服務

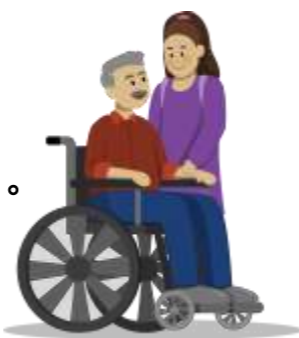
支援服務為居於社區的長者提供短期日間照顧及陪診服務，以紓緩照顧者的照顧壓力，讓他們在有需要時能得到短暫的休息或能處理其他事務，從而鼓勵及協助長者盡可能繼續居家安老。

服務對象：

1. 60歲或以上，居於社區及沒有接受院舍照顧服務；
2. 需要一般起居照顧及/或有限度護理的服務；
3. 體格及精神適合群居生活環境；
4. 健康情況及自我照顧能力符合中心的照顧/護理程度。

備註：

1. 服務由陳先生負責；
2. 如有需要使用服務的護老者，請先致電中心電話：2772 5181  
向陳先生查詢有關服務詳情。



## 健康檢查

檢查項目	日期	時間	收費	負責同事
驗血糖服務	3月13、27日 (星期五，共兩節)	上午 9:00至9:30	\$8 (每次)	洪姑娘負責，並由 孔姑娘及義工協助。

備註：上述健康檢查服務，請參加者於活動開始前上午8:30至9:00取籌，方可參加活動。

## 三花奶粉售賣服務

日期：2026年3月17日(星期二)

時間：上午10:00至中午12:00

地點：中心大堂

內容：中心會員可透過電話或親臨中心，由同事協助訂購奶粉。

- 柏齡健心三清高 (95元)
- 高鈣健骨 (90元)
- 高鈣活關節 (95元)
- 益生健 (95元)
- 三效 (105元)



對象：中心會員

- 備註：1. 活動由關先生負責；  
2. 會員可於2026年2月10日起可致電中心或親臨中心登記；  
3. 2026年3月10日截止登記。

## 大館花展樂悠遊

日期：2026年3月25日(星期一)

時間：上午9:00至下午4:00

- 行程：1. 前往中環參觀大館  
2. 前往灣仔灣景國際酒店  
食自助午餐；  
3. 前往維園參觀花展。

集合/解散地點：中心活動室

對象：中心會員(名額：48名)

收費：\$215/位

- 備註：1. 活動由關先生負責；  
2. 參加者請依時出席活動，逾時不候；  
3. 參加者可額外購買旅遊保險，本中心保留最終解釋權及決定權。



# 認知障礙症服務

## 耆樂智醒加油站



- 日期：2026年3月4、11、18及25日(逢星期三)  
時間：下午2:00-3:15(A班)、下午3:30-4:45(B班)  
地點：中心活動室  
內容：透過每星期的定期聚會，進行健腦操及健腦遊戲等以訓練參加者的專注力及記憶力，以延緩參加者的認知衰退情況。  
對象：記憶力減退、輕度及早期輕度認知障礙症的長者(每班8名)  
收費：免費  
備註：1. 活動由洪姑娘負責；  
2. 有興趣的中心會員可登記留名，中心職員會與報名者個別聯絡及作簡單的評估，以確認其參加資格；  
3. 此為常規性活動，為固定的參加者提供每星期的訓練；  
4. 此活動暫時額滿，合資格者需作輪候。

## 健腦玩具小寶庫



- 日期：2026年3月3、10、17、24及31日(逢星期二)  
時間：上午10:00-11:15  
地點：中心活動室  
內容：在職員及義工陪同下玩健腦玩具，讓參加者可靈活腦筋。  
對象：認知障礙症長者(優先)/中心會員(18名)  
收費：免費  
備註：1. 活動由洪姑娘負責；  
2. 活動不用報名，有興趣之會員可自由參與，名額先到先得；惟中心會預留8個名額供認知衰退的長者參加。


# 認知障礙症服務

## 輕輕鬆鬆動腦筋

- 日期：2026年3月18日(星期三)  
時間：上午10:00-上午11:00  
地點：中心活動室  
內容：與參加者一起製作手工，訓練參加者的專注力及小手肌。  
對象：記性或認知退化的會員(8位)  
收費：\$10  
備註：1. 活動由洪姑娘負責；  
2. 獲醫護人員確診認知障礙症的長者，會優先安排參與活動；  
3. 有興趣之會員可於活動報名日留名，負責職員會稍後聯絡及簡單評估以確認參加資格。

## 認知障礙症照顧講座

- 日期：2026年3月28日(星期六)  
時間：上午10:00-11:30  
地點：中心活動室  
內容：由社工講解有關認知障礙症的知識及照顧技巧。  
對象：正照顧認知障礙症長者的照顧者及對認知障礙症知識有興趣的會員(20名)  
收費：免費  
備註：1. 活動由洪姑娘負責。  
2. 活動與基督教家庭服務中心合作，由合作中心的社工主講。

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
1 十三	2 十四	3 十五	4 十六	5 十七	6 十八	7 十九
<p style="font-size: 2em; color: red; text-align: center;">三月</p>	9:00 耆樂・起動(1) 9:30 登記活動報名 2:15 家例會 3:00 義工會 4:00 良膳飯堂檢討會	9:00 晨早伸展班(1) 10:00 活動抽籤 10:00 健腦玩具小寶庫 10:00 毛筆書法班(1)	9:30 中心活動報名日 2:00 耆樂智醒加油站(A) 2:30 護老「智」多D小組(1) 3:30 耆樂智醒加油站(B)	9:00 健腦操(1) 9:00 羽毛球組(1) 10:00 長者普通話班(1) 10:00 Child耆栢趣-Chill彩人生 2:00 金曲班A(1) 3:00 金曲班B(1) 3:00 英國語文班(1)	9:00 護身護心健康操(1) 9:45 跳舞班組(1) 2:00 粵曲班(1)	9:00 樂齡健康操(1) 10:00 米蘭棋門一番 10:00 週六狂歡(金曲)
8 二十	9 廿一	10 廿二	11 廿三	12 廿四	13 廿五	14 廿六
	9:00 耆樂・起動(2) 10:00 水墨畫班(1) 10:00 Child耆栢趣-Chill彩人生	9:00 晨早伸展班(2) 9:00 乒乓耆英組(1) 10:00 健腦玩具小寶庫 10:00 毛筆書法班(2) 2:30 飛鏢隊練習 2:30 「護老薈萃」3月桌遊聚會	9:00 拍手功(1) 2:00 耆樂智醒加油站(A) 2:30 護老「智」多D小組(2) 3:30 耆樂智醒加油站(B)	9:00 健腦操(2) 9:00 羽毛球組(2) 10:00 Child耆栢趣-Chill彩人生 10:00 長者普通話班(2)	9:00 驗血糖服務 9:30 街坊茶室 9:45 跳舞班組(2) 2:00 粵曲班(2) 2:30 花語人生 3:30 園藝閣檢討會	9:00 樂齡健康操(2) 10:00 保護關節飲食法講座
15 廿七	16 廿八	17 廿九	18 三十	19 二月	20 春分	21 初三
	9:00 耆樂・起動(3) 10:00 Child耆栢趣-Chill彩人生 10:00 水墨畫班(2)	9:00 晨早伸展班(2) 9:00 乒乓耆英組(2) 10:00 毛筆書法班(3) 10:00 三花奶粉售賣服務 10:00 健腦玩具小寶庫	9:00 拍手功(2) 10:00 輕輕鬆鬆動腦筋 2:00 耆樂智醒加油站(A) 2:30 護老「智」多D小組(3) 3:30 耆樂智醒加油站(B)	9:00 健腦操(3) 9:00 羽毛球組(3) 10:00 長者普通話班(3) 10:00 穩酷穩妥健康舞 2:00 金曲班A(2) 3:00 金曲班B(2)	9:00 護身護心健康操(2) 9:45 跳舞班組(3) 2:00 粵曲班(3)	9:00 樂齡健康操(3) 10:00 米蘭棋門一番 10:00 週六狂歡(粵曲)
22 初四	23 初五	24 初六	25 初七	26 初八	27 初九	28 初十
	9:00 耆樂・起動(4) 10:00 良膳飯堂報名日 10:00 Child耆栢趣-Chill彩人生 10:00 水墨畫班(3) 2:30 懷舊茶聚 - 布袋樂	9:00 晨早伸展班(3) 9:00 乒乓耆英組(3) 2:30 「老友一家樂相聚」 3:30 「家友大使聚會」 10:00 健腦玩具小寶庫	9:00 拍手功(3) 9:00 大館花展樂悠遊 2:00 耆樂智醒加油站(A) 2:30 護老「智」多D小組(4) 3:30 耆樂智醒加油站(B)	9:00 健腦操(4) 10:00 Child耆栢趣-Chill彩人生 10:00 長者普通話班(4) 2:00 金曲班A(3) 3:00 金曲班B(3)	9:00 護身護心健康操(3) 9:00 驗血糖服務 9:45 跳舞班組(4) 2:00 粵曲班(4)	9:00 樂齡健康操(4) 10:00 認知障礙症照顧講座
29 十一	30 十二	31 十三				
	9:00 耆樂・起動(5) 10:00 水墨畫班(4) 2:30 幸運BINGO卡	9:00 晨早伸展班(4) 10:00 健腦玩具小寶庫				



## 健腦小百科(2026年3月號)

本月起的健腦小百科會與大家溫故知新，重溫認知障礙症的知識。歡迎各位細閱文章後，嘗試回答簡單的問題，給自己一個小挑戰吧！

認知障礙症是指一個人的腦部功能出現不正常衰退，這不同於一般的「老人家無記性」。通常我們說「認知障礙症」會有十大警號：

1. 記憶力衰退，影響日常生活。
2. 未能執行以往熟悉的事情，例如：購物及煮飯。
3. 語言表達或理解事物有困難，出現詞不達意。
4. 對時間、地點或方向感到混亂。
5. 判斷力減退，例如：分不到天氣溫度。
6. 對視覺影像和空間感產生混淆。
7. 將物件放錯在不適當的地方，例如：銀包放在雪櫃內。
8. 情緒和性格出現轉變。
9. 決策或計算能力下降。
10. 失去做事的主動性。

總括而言，認知障礙症患者主要會出現記憶力減退、專注力、判斷力、社交溝通能力下降，甚至出現情緒及行為問題。患者不一定出現所有徵狀，如出現以上情況，便應多加注意或向醫護查詢。

請圈出以下問題的正確答案：

問題一：認知障礙症是人體哪一部分出現不正常衰退呢？

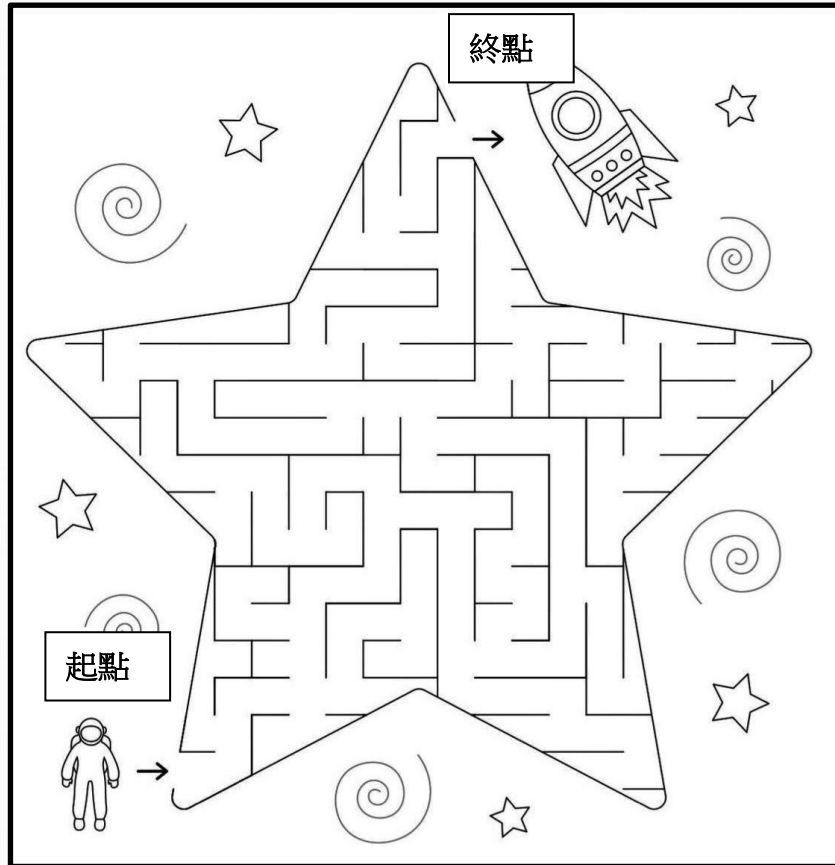
A) 眼睛            B) 腦部            C) 聽覺

請把正確答案填在橫線上：

問題二：認知障礙症會影響患者的記憶力、\_\_\_\_\_、判斷力、社交溝通能力，甚至會令其出現情緒及行為問題。

# 健腦小遊戲

迷宮遊戲：用一條線由「起點」連至「終點」。



數獨遊戲玩法：在空格中填入數字「1、2、3或4」，令每一直行、橫行及每組不同顏色的四方格均含有1、2、3及4。每個數字只可在每一直行、橫行及每組四方格中出現一次，不可重複或缺漏。

題目一

		4	
1		2	
4		3	2
	2		4

題目二

4		1	
	1		2
1		2	4

完成小遊戲後可以在3月份內把答案交到中心接待處，答案正確的話可以換領小禮物一份。