



星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	
休息	正安				1 二月二十日 09:05 嘻哈活力操 11:30 家常便飯(外帶)	2 二月廿一日	3 二月廿二日
	正暉				09:05 減壓活力操	復活節 假期	復活節 假期
4 二月廿三日	正安 清明節翌日 假期	6 二月廿五日 復活節 假期	7 二月廿六日 09:05 嘻哈活力操 11:30 家常便飯(外帶)	8 二月廿七日 09:05 嘻哈活力操 11:30 家常便飯(外帶)	9 二月廿八日 09:05 嘻哈活力操 11:30 家常便飯(外帶)	10 二月廿九日 11:30 家常便飯(外帶)	
			09:05 減壓活力操	09:05 減壓活力操 01:00 迷你影院(一)	09:05 減壓活力操 01:00 書法小組	休息	
11 二月三十日	正安 休息	12 三月初一日 09:00 護老者電話慰問(4月) 09:05 嘻哈活力操 11:30 家常便飯(外帶)	13 三月初二日 09:05 嘻哈活力操 11:30 家常便飯(外帶)	14 三月初三日 09:05 嘻哈活力操 11:30 家常便飯(外帶)	15 三月初四日 09:05 嘻哈活力操 11:30 家常便飯(外帶)	16 三月初五日 09:05 嘻哈活力操 11:30 家常便飯(外帶)	17 三月初六日 11:30 家常便飯(外帶)
		09:05 減壓活力操 02:00 耆樂無窮	09:05 減壓活力操 01:00 中文識字班	09:05 減壓活力操 01:00 社區資訊	09:05 減壓活力操 01:00 迷你影院(二)	09:00 照顧者電話慰問(4月) 09:05 減壓活力操 01:00 書法小組	休息
18 三月初七日	正安 休息	19 三月初八日 09:05 嘻哈活力操 10:00 護老者關訪(4月) 11:30 家常便飯(外帶)	20 三月初九日 09:05 嘻哈活力操 10:00 護老者關訪(4月) 11:30 家常便飯(外帶)	21 三月初十日 09:05 嘻哈活力操 10:00 護老者關訪(4月) 11:30 家常便飯(外帶)	22 三月十一日 09:05 嘻哈活力操 11:30 家常便飯(外帶)	23 三月十二日 09:05 嘻哈活力操 11:30 家常便飯(外帶)	24 三月十三日 11:30 家常便飯(外帶)
		09:05 減壓活力操 02:00 耆樂無窮	09:05 減壓活力操 01:00 中文識字班	09:05 減壓活力操 01:00 歷史資訊 02:00 「智」叻新科技	09:05 減壓活力操	09:05 減壓活力操 01:00 書法小組	休息
25 三月十四日	正安 休息	26 三月十五日 09:05 嘻哈活力操 09:30 健康講座 - 預防肌肉流失 10:00 護老廣播站(4月) 11:30 家常便飯(外帶)	27 三月十六日 09:05 嘻哈活力操 11:30 家常便飯(外帶)	28 三月十七日 09:05 嘻哈活力操 11:30 家常便飯(外帶)	29 三月十八日 09:05 嘻哈活力操 11:30 家常便飯(外帶)	30 三月十九日 09:05 嘻哈活力操 11:30 家常便飯(外帶)	
		09:05 減壓活力操 02:00 耆樂無窮 新會員登記日	09:05 減壓活力操 01:00 中文識字班	09:05 減壓活力操 01:00 健康資訊 02:00 「智」叻新科技	09:05 減壓活力操	09:05 減壓活力操	

### 護老者活動：

#### 護老電話慰問(4月)

日期： 4月12日(星期一)  
時間： 上午09:00  
地點： 正安樓  
內容： 致電給體弱長者的照顧者，關心他們的近況。

#### 照顧者電話慰問(4月)

日期： 4月16日(星期五)  
時間： 上午09:00  
地點： 正暉樓  
內容： 致電給照顧者，關心他們的照顧壓力與困難。

#### 護老者關訪(4月)

日期： 4月19日至4月21日(星期一至三)  
時間： 上午10:00  
地點： 長者家中  
內容： 上門探訪行動不便的體弱長者及其照顧者，了解他們的近況，並作出相應支援。

#### 護老廣播站(4月)

日期： 4月26日(星期一)  
時間： 上午10:00  
地點： 長者家中  
內容： 透過 whatsapp 向護老者傳遞護老資訊，並設問答遊戲邀請護老者參加。

### 識飲識食篇：

#### 家常便飯(外帶)

每餐收費 24 元(外帶)  
逢星期一至六 上午 11:30 開始  
逢星期五中午 12:00 停止接受下星期之報名  
地點： 正安樓

## 健康/運動篇：

### 健康講座 - 預防肌肉流失

日期：4月26日(星期一)

時間：上午09:30

地點：正安樓

內容：講解肌肉流失的成因和影響，教長者從飲食及運動中預防。

備註：\*(參加者敬請先行致電中心報名)

### 「智」叻新科技

日期：4月21日，28日(星期三)

時間：下午02:00

地點：正暉樓

內容：以智能科技為參加者作認知能力訓練

\* (參加者敬請先行致電中心報名)

## 興趣/學習篇(預約小組)：

### 迷你影院(一)

4月8日(四)

下午1:00-2:00

### 書法小組

4月9,16,23日(五)

下午1:00-2:00

### 耆樂無窮(正暉)

4月12,19日(一)

下午02:00-03:00

### 中文識字班

4月13,20,27日(二)

下午1:00-2:00

### 社區資訊

4月14日(三)

下午1:00-2:00

### 迷你影院(二)

4月15日(四)

下午1:00-2:00

### 歷史資訊

4月21日(三)

下午1:00-2:00

### 健康資訊

4月28日(三)

下午1:00-2:00

## 香港佛教聯合會

### 佛教正行長者鄰舍中心

佛教正行長者鄰舍中心

地址：慈雲山慈正邨正安樓地下C翼

☎：23252122

☎：27526434

網址：<http://www.hkbuddhist.org>

佛教正行長者鄰舍中心<附屬中心>

地址：慈雲山慈正邨正暉樓地下2號

☎：23211421

☎：23211771

## 2021年4月會員通訊

### 21-22年度會員/護老者會員續會安排

親愛的會員：

由於新冠肺炎情況仍然持續，為了盡量減低疫情在社區擴散的風險，減少社交接觸和預防感染，中心依照社會福利署發出之服務指引，維持有限度服務，並提供預約式的小組/活動，直至另行通知。

新年度會員續會安排已於3月22日(星期一)起進行，歡迎會員前來辦理手續，你亦可為家人同時辦理護老者會籍登記，敬請大家留意以下詳情：

#### 1. 舊會員續會手續<由4月1日起接受辦理>

- 舊會員須帶同舊會員証。
- 會員費\$20(全年)/會籍由2021年4月1日至2022年3月31日止。
- 如有個人資料需要更新，請帶同證明文件一同辦理。

#### 舊護老者會員續會手續

- 舊護老者會員只須帶同舊會員証。
- 如有個人資料需要更新，請帶同證明文件一同辦理。
- 費用全免。

#### 2. 新入會者手續<由4月26日起接受辦理>

- 帶備身份證明文件及個人相片兩張
- 如領取綜援人士請帶同綜援紙，而獨居人士請帶同屋証。(如夫婦同住亦需帶同屋証)，以作辦理。

#### 新登記為護老者會員手續

- 帶備身份證明文件。
- 住址證明，如屋証。

備註：

1. 入會時所提供之個人資料，只作為本中心會員記錄登記之內部用途，會員如有需要，可隨時對個人資料提出更新/改動。
2. 歡迎各會員介紹你的友好、新相識、舊街坊等入會。(註：會員累積介紹3位朋友入會，可得紀念品乙份，請於入會時提出介紹會員名字，方可辦理)
3. 為避免續會首天輪候時間過長及人群聚集，歡迎會員於辦公時間到來放下會員証由中心儲存辦理。

## 認知障礙症資訊站

### 患者篇

如要減慢衰退和改善記憶，可多做訓練記憶活動，多用記憶提示工具。

認知障礙症病人如能擁有正面思想和積極態度，對延緩病情是十分重要的。

以下是給病友的溫馨建議：

- 善待自己，常帶笑容
- 以家為本，維持家人溫馨良好關係
- 保持有規律的生活習慣
- 注重均衡飲食和每天做運動
- 保持及擴闊社交網絡，增強與人溝通
- 參加活動，持續學習新事物
- 從成功生活例子中肯定自我

掃描以下 QR CODE 獲取更多認知障礙症資訊：

智友站：



香港認知障礙症協會：



### 照顧者篇

由於認知障礙症患者在生活的過程中往往需要很大程度的協助，照顧者們需要付出更為大的心力去完成照顧工作。鼓勵照顧者們關顧情緒上的需要，紓緩照顧壓力，從以下方面入手：

- |  |   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- 裝備自己</li> <li>- 善待自己</li> <li>- 多加肯定</li> <li>- 壓力處理</li> <li>- 情緒疏導</li> <li>- 親友協助</li> <li>- 社區支援</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 可多方學習照顧方法</li> <li>• 容許自己有安靜下來的時候</li> <li>• 肯定自己對患者所付出的關懷和努力</li> <li>• 紓緩照顧壓力，實踐健康生活模式</li> <li>• 體諒自己同樣</li> <li>• 有情緒波動的時候</li> <li>• 分擔照顧患者的責任</li> <li>• 參與社區中心的小組</li> <li>• 或支援服務</li> </ul> |
|--|---|

☆ 中心設有認知障礙症諮詢、訓練及轉介服務。

☆ 歡迎有相關疑慮的會員或照顧者向中心查詢。

