



編者的話

者在科技

過往，長者與科技看似風馬牛不相及，但面對全球人口老化的現象，近年不少有心的科研人士以科技設計各種貼心實用的產品，藉以提升長者生活的質素，滿足長期護理的需要。2017年6月，政府與香港社會服務聯會合辦、香港科技園公司協辦首個「樂齡科技博覽暨高峰會」，展示來自本地及海外逾百個科技新產品。如果你錯過了，現在就由筆者與大家精選數項別出心裁的產品：

1. 南瓜仔：由日本人設計，專為認知障礙症患者而設的陪伴機械人，既懂唱歌，又可作出奇趣反應讓認知障礙症長者獲取被陪伴的感覺，有所寄託。有社福機構更發現患有認知障礙症的長者在「南瓜仔」陪伴下，行為問題明顯減少。
2. 吸便機：專為長期臥牀者而設，能自動偵測及吸走排泄物、清洗及吹乾身體，不經人手，更可24小時使用。
3. 智能電話簿：通過無線射頻識別感應科技，長者將閱讀器拍在印有名字的智能卡上，智能手機就會自動致電或送出文字信息，幫助長者保持對外溝通。
4. 家居電動輪椅：體積較一般電動輪椅細，適合香港狹窄的家居環境使用，同時可原地旋轉，或向左右移動，讓行動不便的長者在家中靈活移動，不用被迫長坐沙發或等待別人照顧。

以上所見，科技可以和長者的生活如此息息相關，在新科技的配合下，讓不同能力及狀況的長者在健康、舒適及安全的環境下自主生活及參與社會活動，再配合中心不同的支援服務，如：長者支援服務及護老者支援服務，實現真正的居家安老，不再是遙不可及的夢想。

參考資料：

- 自動洗身吸便機 長者科技展亮相 另展陪伴機械人 助認障者減暴躁，明報，2017-06-01
- 樂齡科技博覽暨高峰會網頁 <http://gies2017.hkcss.org.hk/hk/>

惡劣天氣的中心服務/活動安排

惡劣天氣情況		中心開放/活動安排		
颱風訊號	暴雨警告	中心開放	戶內活動	戶外活動
1 號	黃色警告	✓	✓	●
3 號	紅色警告	✓	✗	✗
8 號或以上	黑色警告	✗	✗	✗

- ✓：如常運作 ✗：活動取消/中心暫停開放
●：活動照常進行，但考慮實際情況及服務使用者安全而作最終決定

惡劣天氣服務安排備註：

1. 如天文台於活動舉行前 2 小時仍懸掛 3 號或以上颱風訊號、紅色或黑色暴雨警告訊號，所有戶內及戶外活動均取消或延期；
2. 如在活動進行期間，天文台懸掛 3 號或以上颱風訊號、紅色或黑色暴雨警告訊號，所有活動均會取消或延期，中心會在安全情況下安排參加者離開。

長評快訊

長評-樂暉 TEA — TEA

日期：7 月 19 日(三)
時間：下午 2:30 -3:30
內容：誠邀關心社會事務的你一起討論時事
熱話及社區需要
本月主題：本港醫療制度(三)之我有無得揀
對象：長評會員及年滿 50 歲而有興趣參與
長評工作人士

費用：全免
名額：20 名
負責職員：盧穎怡姑娘

地點：

報名方法：

17-07-034

星級推介

招募「腦」友·樂安居計劃參加者

「認知退化」除了影響短期記憶外，還會逐漸影響我們的日常生活，例如：記不了大廈密碼、外出購物、煮飯或執拾家居出現困難等。「唔想咁，可以點」？中心即將推出「腦」友·樂安居計劃，由義工為計劃參加者提供 8 堂到戶訓練，分享不同的實用記憶法、健腦運動，更會與參加者一起發掘更獨立輕鬆應付日常生活雜務的妙法。

如各位服務使用者對計劃有興趣，或發現身邊的朋友正面對以上提及的日常生活小煩惱，歡迎向林漢煒先生了解更多。

星級推介

糖尿講座及糖尿 apps 測試

日期：7月5日(三)
 時間：下午2:30-3:30
 內容：1. 講解糖尿健康資訊
 2. 即場安裝糖尿 Apps 及於 Apps 內完成糖尿測試
 對象：關注糖尿病及能自行使用智能電話之服務使用者
 費用：全免
 名額：40名
 負責職員：林漢煒先生
 地點：

備註：1) 經 apps 篩選為合資格的參加者可於7月12日(三)指定時間內獲邀請參與由香港理工大學護理學系提供的免費健康檢查及接受其後之電話諮詢服務。
 2) 健康檢查內容包括：度高、磅重、測體脂及血液、體能測試及填寫相關健康問卷等。
 3) 此活動與香港理工大學護理學系合辦

報名方法：



17-07-022

50YO

活動名稱	日期、時間	地點	費用	內容/名額	報名方法	負責職員
讓「看不見的被看見」- 人物攝影工作 (17-07-002)	7月15日至8月5日 (逢星期六) 下午2:00-5:00		50YO: \$120/4 堂 會員: \$60/4 堂 (60歲或以上人士半價, 即\$60/4 堂)	攝影幫助我們記錄生活, 並賦予另外一個角度看陌生人的世界。以人物為題, 教授攝影的基礎技巧、快攝、人像拍攝、手機拍攝等技巧。 (12人)		邱李健先生
Whatsapp 及手機諮詢話你知! (17-07-018)	7月15日 (六) 上午9:45-11:45		全免	由義工協助教授使用Whatsapp的不同功能, 即場提供智能手機諮詢服務。(20人) *此活動與九倉電訊合辦		

報名方法及地點的圖示註解

-  : 公開報名日起至截止日期前 (如適用) 接受報名, 或額滿即止
-  : 公開報名日起接受入籤 (抽籤程序請參閱中心活動報名須知)
-  : 現已接受登記, 由負責職員聯絡確認
-  : 可接受於電話為 1. 免費活動報名 2. 收費活動留位 (須於留位當天起計三個工作天內到中心繳費)
-  : 中心活動室一
-  : 中心活動室二
-  : 中心活動室三
-  : 中心義工室

2017年7月份時間表

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
						1(初八) 香港特別行政區 成立紀念日
2(初九)	3(初十) 8:45 瑜珈 zone 一鬆(IX) 10:00 點指神功 10:00 瑜珈 zone 一鬆- 基礎班(II)	4(十一) 8:45 快樂椅子舞 10:00 健康大使會議(7月) 11:00 尋找節日的故事 2:00 綜合集體舞(II) 2:30 「棋」妙之旅 3:30 綜合集體舞-基礎班(II)	5(十二) 8:45 運動樂趣多 9:30 拒絕矇查查 (亮視點驗眼行動) 10:00 繪筆成君(VIII) 2:30 糖尿講座及 糖尿 apps 測試 3:00 音樂唱遊「拍拍拍」	6(十三) 8:45 橡筋操運動 2:30 點指神功 2:30 快「樂」小結他(II) 2:30 汽球造型體驗日	7(小暑) 8:45 活力操運動 2:30 玩轉腦友站 2:30 破冰耆葩-地板冰壺 3:00 日文一番	8(十五) 9:30 康樂棋時段
9(十六)	10(十七) 8:45 瑜珈 zone 一鬆(IX) 10:00 點指神功 10:00 瑜珈 zone 一鬆- 基礎班(II) 2:30 夏日炎炎小結他 - 基礎班	11(十八) 8:45 快樂椅子舞 9:00 樂華義工小組 10:15 妙韻星「暉」 唱家班(IX) 2:00 綜合集體舞(II) 2:30 「棋」妙之旅 3:30 綜合集體舞-基礎班(II)	12(十九) 8:45 運動樂趣多 10:00 繪筆成君(VIII) 2:30 FUN DIY-幸運手繩 3:00 手機 Apps 系列- Line 情報站	13(二十) 8:45 橡筋操運動 2:30 點指神功 2:30 快「樂」小結他(II)	14(廿一) 8:45 活力操運動 10:30 手機 Apps 系列- 香港乘車易 2:15 「吾」可預·計 - 微電影欣賞及講座 2:30 玩轉腦友站 2:30 Cooking 樂- 韭菜水煎包 2:30 汽球造型班	15(廿二) 9:30 康樂棋時段 9:45 Whatsapp 及手機諮詢 話你知! 10:00 知藥用藥講座 11:30 破冰耆葩-地板冰壺 2:00 讓「看不見的被看見」- 人物攝影工作
16(廿三)	17(廿四) 8:45 瑜珈 zone 一鬆(IX) 9:00 地壺碰一碰- 地壺球訓練班 9:00 愛連繫@三彩 10:00 點指神功 10:00 瑜珈 zone 一鬆- 基礎班(II) 2:30 夏日炎炎小結他 - 基礎班 3:00 ART JAM 熱點@彩德	18(廿五) 8:45 快樂椅子舞 9:00 認知訓練義工小組 10:15 妙韻星「暉」 唱家班(IX) 11:00 尋找節日的故事 2:00 綜合集體舞(II) 2:30 「棋」妙之旅 3:30 綜合集體舞-基礎班(II)	19(廿六) 8:45 運動樂趣多 9:00 賣旗義工大招募 10:00 繪筆成君(VIII) 10:30 師兄師姐小聚 11:00 非同凡響非洲鼓 2:30 長評-樂暉 TEA - TEA 2:30 FUN DIY-幸運手繩 3:00 音樂唱遊「拍拍拍」	20(廿七) 8:45 橡筋操運動 2:30 點指神功 2:30 戀上下午茶(一) 2:30 快「樂」小結他(II)	21(廿八) 8:45 活力操運動 10:00 友伴義工組 10:30 手機 Apps 系列- google map 2:30 玩轉腦友站 2:30 汽球造型班 3:00 日文一番 4:00 破冰耆葩-地板冰壺	22(大暑) 9:30 康樂棋時段 2:00 讓「看不見的被看見」- 人物攝影工作
23(閏六月)	24(初二) 9:00 地壺碰一碰- 地壺球訓練班 10:00 點指神功 2:30 夏日炎炎小結他 - 基礎班 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;">下期活動公開報名日</div>	25(初三) 9:00 認知訓練義工小組 9:30 雲漢家舍會 10:15 妙韻星「暉」 唱家班(IX) 2:00 綜合集體舞(II) 2:30 關「健」小組 3:00 彩德家舍會 3:30 綜合集體舞-基礎班(II)	26(初四) 9:30 樂暉家舍會 10:00 繪筆成君(VIII) 11:00 非同凡響非洲鼓 2:30 FUN DIY-幸運手繩	27(初五) 8:45 橡筋操運動 10:00 耆樂護老者聚會 2:30 點指神功 2:30 快「樂」小結他(II)	28(初六) 8:45 活力操運動 9:30 義工大會 10:00 輕鬆準備一至二人餐 (長者篇)講座 2:30 玩轉腦友站 2:30 汽球造型班	29(初七) 9:30 康樂棋時段 10:00 破冰耆葩-地板冰壺 2:00 讓「看不見的被看見」- 人物攝影工作
30(初八)	31(初九) 10:00 點指神功 2:30 夏日炎炎小結他 - 基礎班					

腦友敢動系列

活動名稱	日期、時間及地點	費用	內容/名額	報名方法	負責職員
點指神功	逢星期一 上午 10:00-10:45 逢星期四 下午 2:30-3:15 地點：大堂	對象： 會員/ 50YO 費用： 全免	iPad 電腦遊戲輕鬆玩，護眼操認真做，訓練腦力無難度 (9人)		陳詩婷姑娘
「棋」妙之旅	逢星期二 下午 2:30-4:30 地點：  [家舍會週「棋」妙之旅暫停]		與你桌上漫「遊」各款棋藝遊戲，寓訓練腦力於娛樂 (30人)		盧穎怡姑娘 陳詩婷姑娘
玩轉腦友站	逢星期五 下午 2:30-3:00 地點：中心閒聚閣		認知訓練有驚喜，齊為大腦打打氣。(20人)		林漢煒先生

活動名稱	日期、時間及地點	費用	內容	報名方法及備註	負責職員	對象/名額
快樂椅子舞	7月4至18日 (逢星期二) 上午 8:45 - 9:30 地點：   [家舍會週椅子舞暫停]	\$10 (購買啦啦球費用，已購者請自行帶備)	由職員教授會員跳快樂椅子舞	 1.如連續兩節無故缺席者，資格將被取消。 2.每位參加者可選擇參加最多2個運動組。	黃思敏姑娘 (17-07-001)	中心會員 (40人)
運動樂趣多	7月至9月 (逢星期三) 上午 8:45-9:30 地點：  [家舍會週運動樂趣多暫停]	全免	由職員帶領會員做運動		吳惠娟姑娘 (17-07-013)	中心會員 (50人)
橡筋操運動	7月至9月 (逢星期四) 上午 8:45-9:30 地點： 	\$30 (購買橡筋帶費用，已購者請自行帶備)	義工及職員一起教授會員橡筋操運動		陳詩婷姑娘 (17-07-009)	中心會員 (30人)
活力操運動	7月至9月 (逢星期五) 上午 8:45-9:30 地點： 	全免	由職員教授會員活力操		陳詩婷姑娘 (17-07-010)	中心會員 (30人)

至FIT系列

輕鬆準備一至二人餐(長者篇)講座

日期：7月28日(五)
時間：上午10:00-11:00
內容：如何準備既健康又簡單的一至二人餐，由購物至烹調，逐步實踐健康飲食的模式
費用：全免
對象：會員/護老者

名額：50名
負責職員：陳詩婷姑娘
備註：與衛生署長者健康外展隊伍合辦

地點：

報名方法：

17-07-005

破冰耆葩-地板冰壺

日期及時間：7月7日(五) 下午2:30-3:30
7月15日(六) 上午11:30-12:30
7月21日(五) 下午4:00-5:00
7月29日(六) 上午10:00-11:00

內容：1)簡介及認識地板冰壺玩法
2)練習及體驗地板冰壺的樂趣

費用：全免
名額：各12名(每節)
對象：中心服務使用者

負責職員：陳詩婷姑娘
備註：每人只限參加其中2節

地點：：(7月7日)

：(7月15、21、29日)

報名方法：

7月7日(五)
(17-07-030)
7月15日(六)
(17-07-031)
7月21日(五)
(17-07-032)
7月29日(六)
(17-07-033)

樂活系列

「吾」可預·計 - 微電影欣賞及講座

日期：7月14日(五)
時間：下午2:15-4:00
內容：1. 欣賞預前照顧計劃微電影
2. 簡述預前計劃照護方案，包括：晚期的醫療照顧意願及一些常用到的維生治療，例如心肺復蘇法、人工輔助呼吸、人工的營養及流體餵養

費用：全免
對象：60歲或以上會員/護老者/50YO/個案/耆跡及長者支援服務使用者

名額：50名

負責職員：陳詩婷姑娘
備註：1) 此活動與香港中文大學醫學院那打素護理學院合辦
2) 主講護士將於活動當天邀請部分參加者於活動後一個月內參加一次約45-60分鐘的聚焦小組討論，以了解參加者對講座及影片的看法，事先會先徵求參加者同意。

地點：

報名方法：

17-07-003

樂活系列

ART JAM 熱點@彩德

日期：7月17日(一)
 時間：下午3:00-4:00
 內容：嘗試以顏色及線條創作心意卡
 並送給你所關愛的人
 對象：會員/彩德邨居民
 費用：全免
 名額：30名
 負責職員：盧穎怡姑娘
 地點：彩誠樓對出空地

報名方法：



師兄師姐小聚

日期：7月19日(三)
 時間：上午10:30-11:30
 內容：交流社區需要、一起策劃建立
 彩福及彩德支援網絡的活動
 對象：師兄師姐、有興趣加入會員
 關顧行列的彩福及彩德會員
 費用：全免
 名額：20名
 負責職員：盧穎怡姑娘

地點：



報名方法：



17-07-035

悅學越輕 ZONE

手機 Apps 系列

活動名稱	日期/時間	內容
Line 情報站 (17-07-016)	7月12日(三) 下午3:00-4:00	1.認識 Line 手機應用程式 2.學習 Line 發送/接收信息、發送/接收圖片/影片、下載免費貼圖等功能
香港乘車易 (17-07-006)	7月14日(五) 上午10:30-11:30	1.路線搜尋 2.交通工具 3.交通消息
google map (17-07-007)	7月21日(五) 上午10:30-11:30	1.認識 Google 地圖 2.搜尋自己於地圖上的位置 3.學習觀看地圖實景功能 4.搜尋鄰近建築物或大眾交通
Openrice (17-08-002)	8月4日(五) 上午10:30-11:30	1.餐廳食評及網民推薦 2.美食優惠資訊 3.外賣，訂座功能
費用：會員:\$10 / 50YO:\$15 (每堂)		地點：
名額：各8名(每項活動)		
備註：請自行攜帶具備上網功能的智能手機		負責職員：陳詩婷姑娘 / 黃思敏姑娘

悅學越輕 ZONE

Cooking 樂

活動名稱	日期/時間	內容	費用
韭菜水煎包 (17-07-004)	7月14日(五) 下午2:30-4:00	香噴噴的韭菜內餡，蓬鬆的外皮，底部煎至金黃香酥，傳統好滋味百吃不膩。 韭菜水煎包(約10個)	會員:\$30 50YO:\$35
巧克力杯子蛋糕 (17-08-001)	8月11日(五) 上午10:30 - 中午12:00	只需用朱古力及雞蛋兩種材料，簡易製作朱古力杯子蛋糕。 巧克力杯子蛋糕(約4個)	會員:\$30 50YO:\$35

地點：

報名方法：

負責職員：陳詩婷姑娘

名額：各6名
(每項活動)

FUN DIY

活動名稱	日期/時間	內容	費用
幸運手繩 (17-07-014)	7月12至26日 (逢星期三) 下午2:30 - 4:30	1.單平結幸運繩(12/7) 2.V字幸運繩(19/7) 3.V字蕾絲風幸運繩(26/7)	會員:\$25 50YO:\$30

地點：

報名方法：

負責職員：陳詩婷姑娘

名額：8名

日文一番

日期：7月7、21日、8月4、18日、
9月8及22日(五)

時間：下午3:00-4:00

內容：教授日文50音及簡單單字

對象：會員/50YO

費用：會員\$50/50YO\$60

名額：8名

負責職員：黃思敏姑娘

備註：1. 費用包括講義
2. 未參加過2016年9月的
日文活動人士優先

地點：本中心

報名方法：



17-07-019

戀上下午茶

活動名稱	日期/時間	內容/	費用
戀上下午茶(一) (17-07-008)	7月20日(四) 下午 2:30 -4:30	把自己動手做的食物與人分享，感受不一樣的下午茶、不一樣的快樂！ 是日茶點：8吋 Pizza 一個	會員\$50/ 50YO\$60
地點：  報名方法：  負責職員：黃思敏姑娘 名額：6名			

義力量

活動名稱	日期/時間	主題/內容	地點	負責職員
愛連繫@ 三彩	7月17日(一) 上午 9:00-11:30 及 8月4日(五) 下午 2:15-3:15	7月:帶領獨居及雙老參觀 浸信宣道會呂明才小學 8月:欣賞觀塘口述歷史劇 「歲悅情」	7月: 浸信宣道會 呂明才小學 8月: 	楊泳詩 姑娘
友伴義工組	7月21日及 8月18日(五) 上午 10:00-11:00	7月:朋輩輔導技巧 8月:正向感恩「煮」		
樂華義工 小組	7月11日及 8月8日(二) 上午 9:00-10:30	7月:協助舉辦講座，分享長者建立正面自我形象的訊息 8月:協助帶領活動，促進長者討論，建立互助氣氛	樂華區	劉善恒 先生
認知訓練 義工小組	7月25日及 8月22日(二) 上午 9:00-10:30	協助帶領有認知訓練元素的活動，提升長者對認知障礙症認識	觀塘區	

賣旗義工大招募

日期：7月19日(三)
 時間：上午 9:00-中午 12:30
 內容：「香港遊樂場協會」為青少年服務機構，招募義工協助賣旗籌款
 費用：全免
 對象：義工
 名額：20名

負責職員：吳世平先生
 備註：義工可按能力及時間選擇部份時間參與，建議最少參與一小時
 地點：九龍灣區

報名方法：

活動花絮

聽覺講座及聽力測試

上月中，中心邀請奧迪慈善基金的流動驗耳車到中心為會員進行聽覺測試。活動先由基金負責人講解聽覺的重要性及保養方法，吸引超過60人參加，講解員透過影片帶出聽覺在日常溝通的重要性。完成後，基金義工逐一協助參加者到流動驗耳車上進行聽力測試。活動中有不少長者瞭解到自己聽覺的能力，有部份需要一個「聽力小幫手」(配戴耳機)，所以基金工作人員亦安排有需要的參加者即場試戴耳機。中心希望活動能讓更多會員增加對自身聽覺的瞭解，好好保養，促進與家人及朋友的溝通及關係建立。

