



編者的話

記憶妙法

大家有否出現以下情況：忘記熄火/關水喉、忘記控制煲飯、東西不知放在哪兒……。事實上，隨著年紀增長，腦部機能略有退化，導致很多長者慨嘆自己「成日無記性」。現送上 5 個記憶錦囊，協助大家記得牢穩一點，改善經常善忘的問題。

錦囊 1：「專心一意」

專心做好一事再做另一件事很重要，可避免顧此失彼，亦加強對該事的專注力。例如煮東西時不要聽電話，或熄了火種才去聽電話。

錦囊 2：「善用五官」

記憶除了腦袋外，眼、耳、口、鼻可同步協助接收相關訊息，增強外在印象幫助記憶。例如去市場買菜，拿 100 元給店員時，同步可用口向對方說給你 100 元，請找回給我，這樣便容易記得買菜時曾使用 100 元。

錦囊 3：「運用聯想」

將已認識的事物與新的資料互相聯繫，甚至影象化地加上關係，例如可將名字與些常做的事連成一起印入腦海中，那位姑娘姓「樊」？記着每天要吃飯，「樊」「飯」同音便容易記起她，沒有飯食更要找她，即可輕易記下名字；另外，要牢記大廈密碼「1628」，可聯想為「一路易發」等。

錦囊 4：「記憶分段」

一些太長或繁多的東西、數字可分成數個小段，幫助容易記憶，例如中心電話 23458323，可分成「2345」「8323」。

錦囊 5：「輔助方法」

需要牢記的事情，不但可放進腦袋，也可放在隨身攜帶的外置物件，如簡單清晰的圖象日曆和提示、便條、記事簿；可讓身邊的家人和朋友充當備忘錄，邀請他們一起記重要的事情；並養成良好習慣，如事先預習即將處理的事情、把物件放在相同位置、建立特定的程序：如出門三件事等，都可幫我們減少混亂，增強記憶。

份數：300 份

參考資料：松柏之聲 339 期（2010 年 11 月 15 日）



中心動態

(一) 人事

1. 懷著不捨又祝福的心情，欣告各位，中心職工羅美雲女士已於 9 月 24 日榮休，祝願她有一個豐盛的晚年生活！
2. 新職工彭雪蘭女士亦已於 9 月 25 日上班，歡迎她加入我們當中！

(二) 祝生日快樂

中心已準備生日禮物送給 10 至 12 月生日的會員，請有關會員最遲於 12 月 30 日或之前回中心領取，逾期恕不設補領。

2017 年 10、11 月份例會時間

2017 年 10 月份例會時間
仁愛/喜樂/和平
10 月 31 日(二)
上午 9:30 及下午 2:30
地點：順利社區中心禮堂

2017 年 11 月份例會時間
仁愛/喜樂/和平
11 月 28 日(二)
上午 9:30 及下午 2:30
地點：順利社區中心禮堂

請支持我們服務 Please support our services

網上捐款 Online donation : www.hkcs.org/support/online

支票抬頭 Cheque payable to : 香港基督教服務處 HONG KONG CHRISTIAN SERVICE

其他支持方法 Other ways to support : www.hkcs.org/support/

* 捐款可憑本處正式收據申請稅務減免 (請提供您的姓名及聯絡方法)
Donations are tax deductible with HKCS official receipt (Please provide your name and contact)

☎ 2731 6369

✉ giving@hkcs.org

🏠 香港九龍尖沙咀加連威老道33號6樓
6/F, 33 Granville Road, Tsimshatsui, Kowloon, Hong Kong

Charity listed on
WiseGiving
惠施·慈善機構



奇趣板

- 9 月奇趣板問題：中心的各班組導師是如何招聘?(SQS5) 答案：公開招聘
10 月奇趣板問題：中心要遵守社署的「服務質素標準」(SQS)，共有多少個？
最後遞交日期：10 月 28 日(六)答案中獎名單將於 11 月通訊內公布，敬請留意！

職員的話

職員分享 離職有感

謝謝各位老友記多年支持和體諒，帶給我好多美好回憶，祝大家身體健康。

職工 羅美雲

星級推介

順利音樂廳

日期：2017年10月19日(四)

時間：上午9:45-10:45

地點：中心活動室

內容：由消化餅(英文SILVER BAND, 前稱銀光樂隊)成員，獻唱經典懷舊金曲。

費用：免費

名額：不限

護老專欄

活動名稱	日期/時間	內容	費用	地點	名額/對象
護老者探訪 義工訓練	10月6日(五) #最後一節 下午3:00-4:00	重溫探訪護老者及體弱長者時須注意的要點及技巧，為日後的探訪活動做好準備	免費	中心活動室	早前已登記參加之護老者/會員
護老專題： 睡眠健康	10月12日(四) 上午10:00-11:00	由護士講解有關睡眠健康的知識	免費	中心活動室	會員/護老者名額不限
護老樂聚	10月12日(四) 下午2:30-3:45	一眾護老者相聚一下，一邊嘆茶一邊放鬆心情，一起談天說地	免費	中心活動室	護老者名額15人
護老用品 大接觸	10月19日(四) 上午10:00-11:00	講解及示範中心內展示的護老用品及設施	免費	中心活動室	護老者優先名額25人
參觀 腦伴同行中心	10月25日(三) 上午10:00-11:30	參觀仁愛堂腦伴同行中心，認識首間專為認知障礙症患者而設之日間中心所提供的日間照顧及社區支援服務	免費	仁愛堂腦伴同行中心	護老者優先名額12名

義力量

活動名稱	日期/時間	內容	費用	地點	名額/對象
中秋獻月	9月28日(四) 上午10:00-11:00	探訪及送贈月餅	免費	本中心集合	義工名額60人
中秋電話慰問	9月29日(五) 上午9:00-下午4:30	電話慰問中心會員	免費	中心活動室	義工名額5人
賣旗日	9月30日(六) 上午7:30-下午12:00	協助其他非牟利機構賣旗籌款	免費	本中心集合	義工名額60人
「腦友俱樂部」 義工訓練	10月19日(四) 下午3:30-4:30	透過工作坊讓義工學習益智桌上遊戲及學習有關帶領遊戲活動的技巧	免費	中心活動室	12名 (曾接受「腦友俱樂部」義工訓練優先報名)
順利街站活動 推廣日	10月26日(四) 上午10:00-11:00	派單張、宣傳中心服務內容及活動	免費	超市集合	義工名額不限
痛症輔導班	10月26日(四) 下午2:15-4:00	學習基本的痛症輔導技巧	免費	中心活動室	義工名額不限
義工探訪	10月30日(一) 下午2:15-4:00	探訪患有痛症的長者朋友	免費	本中心集合	義工名額20人

中心活動

活動名稱	日期/時間	內容	費用	地點	名額/對象
順利常識齊學習	10月11、18及25日(三) 下午2:30-3:30	通過影片來讓長者學習常識知識，以思考問題來加深了解常識知識	免費	中心活動室	會員20名 50YO 5名
長評順利	10月12日(四) 上午10:00	促進長評成員認識與長者相關的社會事務，及推動成員積極參與及倡導合理的社會政策	免費	中心活動室	長者評議會成員
「腦友俱樂部」遊戲日	10月12日(四) 下午2:30-3:30	由義工教授玩益智紙牌遊戲，寓訓練腦力於娛樂	免費	中心活動室	會員名額12名
懷舊劇集播放室	10月14日(六) 上午10:00-11:30	通過懷舊劇集來回憶以前的人與事，令長者充實自己，可以消磨時間。	免費	中心活動室	會員名額30名
長者團契	10月19日(四) 下午2:30-3:30	與會員一起遊戲、唱詩歌和主題分享	免費	中心活動室	會員名額不限
糖尿病評估風險講座	10月26日(四) 上午10:00-11:30	由香港理工大學護理學院講者分享有關糖尿病的成因、徵狀、風險因素及併發症等，亦學習手機應用程式計算糖尿病評估風險	免費	中心活動室	會員名額30名

中心恒常活動

活動名稱	日期/時間	內容	費用	地點	名額/對象
集體綜合舞	10月3日(二)起 上午10:45-11:45	透過集體綜合舞強身健體	會員\$100 50YO\$110	中心活動室	名額20個 課堂10課
排排舞	10月3日(二)起 上午11:45-12:45	透過排排舞強身健體	會員\$100 50YO\$110	中心活動室	名額20個 課堂10課
英語金曲遊樂園	10月3日(二)起 下午2:15-3:15	齊齊唱經典英文金曲	免費	中心活動室	會員名額不限
肌肉力量訓練	10月3日(二) 下午3:30-4:30	透過小組的訓練動作加強肌肉力量	免費	中心活動室	名額不限
粵曲班	10月4日(三)起 上午10:00-12:00	學習拍子、樂譜及粵曲演唱的技巧及注意事項	會員\$240 50YO\$264	中心活動室	名額40個 課堂12課
歌詠班	10月6日(五)起 上午9:45-10:45	透過集體合唱，享受音樂的樂趣	會員\$40 50YO\$44	中心活動室	名額50個 課堂10課
消化餅(一) *前稱銀光樂隊	10月6日(五)起 上午11:00-12:00	進階學習打鼓、電子琴、樂譜及合唱方法	會員\$40 50YO\$44	中心活動室	名額30個 課堂10課
消化餅(二) *前稱銀光樂隊	10月6日(五)起 下午2:30-3:30	初階學習打鼓、電子琴、樂譜及合唱方法	會員\$40 50YO\$44	中心活動室	名額30個 課堂10課
中國經典文學研習班	10月9日(一)起 上午9:30-10:30	透過中國歷年之經典文學巨著，與參加者研習及探究當中內容，發掘內裡的趣味及寶貴之處	會員\$100 50YO\$110	中心活動室	名額15個 課堂10課
男天講場	10月9和23日(一) 下午2:15-3:15	討論時事及發表意見，互相交流	免費	中心活動室	名額不限 歡迎男士出席
伸展運動班	10月11日(三)起 下午3:30-4:30	透過小組讓參加者體驗伸展的好處	免費	中心活動室	名額不限

**備註：以上班組由9月25日起開始報名，先到先得，額滿即止

2017年【10月份中心活動時間表】

日	一	二	三	四	五	六
1 國慶日	2 十三 國慶補假	3 十四 9:00 體適能運動組 10:45 集體綜合舞 11:45 排排舞 2:15 英語金曲遊樂園 3:30 肌肉力量訓練	4 中秋節 9:00 健腦運動組 10:00 粵曲班	5 十六 中秋節翌日	6 十七 9:00 健腦運動組 9:45 歌詠班 11:00 消化餅一 2:30 消化餅二 3:00 護老者探訪 義工訓練	7 十八 9:00 體適能運動組 10:00 週六卡拉OK
8 寒露	9 二十 9:00 健腦運動組 9:30 中國經典文學研習班 11:00 粵曲班練習 2:15 男天講場 2:30 甜甜地 3:30 輕鬆椅子舞	10 廿一 9:00 體適能運動組 10:45 集體綜合舞 11:45 排排舞 2:15 英語金曲遊樂園 3:30 肌肉力量訓練	11 廿二 9:00 健腦運動組 10:00 粵曲班 2:15 太極養生功練習 2:30 順利常識齊學習 3:30 伸展運動組	12 廿三 9:00 體適能運動組 10:00 護老專題: 睡眠健康 10:00 長評-順利 2:30 「腦友俱樂部」 遊戲日 2:30 護老樂聚	13 廿四 9:00 健腦運動組 9:45 歌詠班 11:00 消化餅一 2:30 消化餅二	14 廿五 9:00 體適能運動組 10:00 懷舊劇集播放室
15 廿六	16 廿七 9:00 健腦運動組 9:30 中國經典文學研習班 11:00 粵曲班練習 2:30 甜甜地 3:30 輕鬆椅子舞	17 廿八 9:00 體適能運動組 10:45 集體綜合舞 11:45 排排舞 2:15 英語金曲遊樂園 3:30 肌肉力量訓練	18 廿九 9:00 健腦運動組 10:00 粵曲班 2:15 太極養生功練習 2:30 順利常識齊學習 3:30 伸展運動組	19 三十 9:00 體適能運動組 9:45 順利音樂廳 10:00 護老用品大接觸 2:30 長者團契 3:30 「腦友俱樂部」 義工訓練	20 9月小 9:00 健腦運動組 9:45 歌詠班 11:00 消化餅一 2:30 消化餅二	21 初二 9:00 體適能運動組 10:00 週六卡拉OK
22 初三	23 初四 9:00 健腦運動組 9:30 中國經典文學研習班 11:00 粵曲班練習 2:15 男天講場 2:30 甜甜地 3:30 輕鬆椅子舞	24 初五 9:00 體適能運動組 10:45 集體綜合舞 11:45 排排舞 2:15 英語金曲遊樂園 3:30 肌肉力量訓練	25 初六 9:00 健腦運動組 10:00 粵曲班 10:00 參觀腦伴同行中心 2:15 太極養生功練習 2:30 順利常識齊學習 3:30 伸展運動組	26 初七 9:00 體適能運動組 10:00 順利街站推廣日 10:00 糖尿病評估 風險講座 2:15 痛症輔導班	27 初八 9:00 健腦運動組 9:45 歌詠班 11:00 消化餅一 2:30 消化餅二	28 重陽節
29 初十	30 十一 9:00 健腦運動組 9:30 中國經典文學研習班 11:00 粵曲班練習 2:15 義工探訪 2:30 甜甜地 3:30 輕鬆椅子舞	31 萬聖節 9:30 例會 10:45 集體綜合舞 11:45 排排舞 2:30 例會 3:30 肌肉力量訓練	1 十三 9:00 健腦運動組 10:00 粵曲班 2:15 太極養生功練習 3:30 伸展運動組	2 十四 9:00 體適能運動組	3 十五 9:00 健腦運動組 9:45 歌詠班 11:00 消化餅一 2:15 活動諮詢會 2:30 消化餅二	4 十六 9:00 體適能運動組 10:00 週六卡拉OK