

香港浸信會醫院
腦神經科顧問醫生
鄭達燊醫生

短暫性全面失憶症

有一天，你突然發現你的至親失去記憶，不斷反覆問：「今天是什麼日子？」「我怎會來到這裏？」雖然你已重覆回答了無數次，可是你還是害怕他會患上中風或認知障礙症，立即送他到醫院去，但醫生會告訴你，他患上了短暫性全面失憶症，明天將會康復了。你還是憂心忡忡，半信半疑。

也許大部分人都未聽聞過這個奇怪的疾病，雖然不常見，但也並非罕見。此病的病發率大約為每年每十萬人有五至十個，以香港七百萬人來說，平均每天有一至兩個個案。大部分患者都是介乎 50 至 70 歲之間，男女比例沒有分別。當然不是每個患者都會求醫，有些患者可能當時獨處，或只覺得頭腦怪怪的，休息了一晚便沒有事了，但患者本人其後會察覺到某一段時間曾經「斷片」了。

這個疾病在醫學上是成因不明，但亦有不同的學說去假設成因，當中包括腦內靜脈血回流不順、局部動脈供血不足等。可是，心腦血管疾病因素，如高血壓、高膽固醇對這個疾病並沒有關係。病發時，患者腦部的記憶中心出現失衡，新的記憶無法進入長期記憶，部分的長期記憶又拿不出來，但學習了的記憶並沒有受影響，所以患者可以如常駕駛、游泳、說外話，思考能力、判斷力、分析力也不受影響。理論上病發時間不會超過 24 小時，而中位數是 6 小時。病發後，由於當時的記憶沒有進入長期記憶，所以患者無法記得病發時所發生的事情。

單憑臨床表現，有經驗的醫生可以判斷出是否患上短暫性全面失憶症。診斷只不過是排除其他疾病，或藥物、創傷可引致的失憶症。這個疾病無需治療，也不會構成將來腦退化、腦中風的機會。此病亦不會翻發，但可以再發生，風險和常人一樣，所以無需預防，亦不建議為此而影響個人的生活模式。如有任何疑問，應盡快尋求專業醫療意見。

中心職員： 石惠珊 (總幹事)、梁蘭芬 (長者服務主任)、鄧巧齡 (長者服務主任)
麥婉碧 (院牧)、林麗雯 (活動幹事)、李燕兒 (文員)、黃嘉榮 (文員)

一切都變成新的了

麥婉碧院牧

當大家都關注「復常指數」時，正意味着各人懷緬昔日的景況，很期望一切可以回復正常。所謂「正常」，不少世人會以經濟作指標，但我們銀髮的一群，經歷過時代的巨輪，心裡確知日光之下無新事，經濟都有著它的周期，究竟創天造地的恩主，是否仍然賜福看顧我們才是一切的重點。如果我們能接受世事無常，勇敢地靠主飛越困境，展開超越性的新里程，這才是我們智慧的出路。人生何嘗不是與危機共存？

聖經記載洪水後，神與世人立約，以彩虹作記號，當我們看見彩虹，便知道神的應許在其中，是神愛世人永約的記號。神的愛，何其寶貴，耶穌基督的十架代贖，讓我們每一個接受的都屬於祂，不屬世界，也無懼困難；主更賜我們那超越人所能了解的平安，保守我們的心懷意念，這是超越了世人的各種預測和恐懼。

此刻，我們要確信，耶穌基督是道路、真理和生命，祂是我們超越一切困境的出路、唯一的盼望。祂超越了罪的權勢，勝過了死亡，接受祂的人得著作神子女的名份，比作世上任何一個富商子女的名份更尊貴。

我們不要再注目在自己的難處、孩子們的移民決定、疫情的確診數字，我們更應超越世人的復常指數，當仰望那愛我們到底的耶穌基督。「你豈不曾知道嗎？你豈未曾聽見嗎？永在的神耶和華，創造地極的主，祂不疲乏，也不困倦；祂的智慧無法測度。疲乏的，祂賜能力；軟弱的，祂加力量。」(以賽亞書 40:28-29)

「所以，若有人在基督裏，他就是新造的人，舊事已過，都變成新的了。」(哥林多後書 5:17)

親愛的，我們要靠主常常喜樂，超越對過去的懷緬，飛越現有的困境，在主裡經歷十架的大愛，讓基督的恩典常存在我們的生命裡，整個生命屬於神，不屬世界更不屬困境，更要作新造的人，一切都變成新的了。願主成就祂的善工。



2022年12月特別活動推介

大家記得先致電中心登記報名!

(1) 【紅十字會耆英團之「腦」友活動】

日期：2022年12月15日(星期四)

時間：上午10:30至11:30

地點：活動室3

內容：健腦攤位遊戲

對象：中心會員

名額：不限

費用：全免

(2) 【「老有所為活動計劃」- 隨心想·隨意拍作品展覽】

日期：2022年12月12日至24日

時間：上午9:00至下午5:00

地點：中心

主題：日常點滴

(3) 【聖誕慶祝會】

日期：2022年12月21日(星期三)

時間：上午10:00至11:00

地點：中心大堂

內容：詩班報佳音、聖經故事短劇、見證及信息分享

對象：中心會員

名額：25位

費用：全免

2023年1月課程推介

課程名額有限，記得先致電留位

【大腦健康·動耆】

上課日期	堂數	全期學費
2023年1月6日至3月10日(逢星期五) (2023年1月20日及1月27日暫停)	8堂	\$240

時間：上午11:00至12:00

地點：活動室2

內容：透過平衡力運動、方型踏步運動及專注力遊戲等，鍛鍊手眼腦協調及平衡力

對象：中心會員

名額：8位

負責職員：梁蘭芬姑娘

【普拉提蓆上運動班】

上課日期	堂數	全期學費
2023年1月7日至3月11日(逢星期六) (2023年1月21日及1月28日暫停)	8堂	\$800

時間：上午10:30至11:30

地點：活動室2

內容：透過運動鍛鍊核心肌肉及改善身體線條

對象：中心會員

名額：8位

導師：周少峰先生

【太極初班】

上課日期	堂數	全期學費
2023年1月5日至3月16日(逢星期四) (2023年1月19日、26日及2月2日暫停)	8堂	\$360

時間：上午9:30至10:30

地點：中心大堂

內容：從基礎學習“顧式”二十八式太極拳

對象：中心會員

名額：8位

導師：葉惠瓊女士

新春賀年活動推介

大家記得先致電中心登記報名！

(1) 【滿有喜樂迎金兔】

日期：2023年1月11日（年二十）（星期三）
時間：上午10:00至11:00 地點：中心大堂
內容：表演、遊戲、齊做賀年裝飾及抽獎等
對象：中心會員 名額：25位 費用：全免

(2) 【賀年剪紙工作坊】

日期：2023年1月11日及18日（逢星期三）
時間：上午11:15至12:15 地點：活動室3
內容：教授兔子及囍字剪紙
對象：中心會員 名額：8位 費用：\$60（2堂）

(3) 【齊來 Band Band 迎新歲】

日期：2023年1月18日（年廿七）（星期三）
時間：上午10:00至11:00 地點：中心大堂
內容：迷你音樂會及音樂遊戲等
對象：中心會員 名額：25位 費用：全免

(4) 【花好月圓慶新春】

日期：2023年2月1日（農曆年十一）（星期三）
時間：上午10:00至11:00 地點：中心大堂
內容：有趣賀年遊戲、賀年表演及抽獎等
對象：中心會員 名額：25位 費用：全免



中心報告

26/12 及 27/12/2022 聖誕假期、2/1/2023 元旦翌日假期、
23、24、25/1/2023 農曆新年假期，中心暫停開放

小遊戲齊齊玩

請掃描下方 QR Code 進入遊戲，大家會有意外驚喜！



另外中心大堂亦設有聖誕小遊戲，讓大家一齊參與，請快D玩吓，一同慶祝聖誕。

12月至1月每週視像活動



星期一	上午 9:30 - 10:00	伸展運動	費用全免
星期二	上午 9:30 - 10:00	健體運動	
	下午 2:30 - 3:00	鬥智鬥力健腦時間	
星期三	上午 9:30 - 10:00	肌力運動	
星期四	上午 9:30 - 10:00	活力操	
星期五	上午 9:30 - 10:00	毛巾操	
星期六	上午 9:30 - 10:00	椅子操	

活動形式：以 Zoom 視像形式進行

報名方法：

1. 參加者預先致電中心報名
2. 在當天活動前 15-30 分鐘，已報名參加者將收到中心透過 WhatsApp 或電郵發送 Zoom 連結邀請加入活動 (若以電郵接收連結，請提供電郵地址)

注意事項：

1. 參加者須自備智能手機 / 平板電腦 / 電腦
2. 參加者需預先在智能手機 / 平板電腦 / 電腦下載 Zoom 應用程式
3. 建議參加者在家使用 Wifi 網絡以確保有足夠流動數據

12月至1月例會

逢星期三 上午 9:30 至 11:00

內容：運動 (上午 9:30 至 10:00) 及 例會 (上午 10:00 至 11:00)

2022 年 12 月份主題：

- 12 月 7 日 健康講座 - 聽覺保健知多少
- 12 月 14 日 生日會
- 12 月 21 日 聖誕慶祝會
- 12 月 28 日 智能世代 - 健康與科技

2023 年 1 月份主題：

- 1 月 4 日 健康講座 - 精明使用長者醫療券
- 1 月 11 日 滿有喜樂迎金兔 (中心團年)
- 1 月 18 日 齊來 Band Band 迎新歲

2023 年香港長者學院課程及其他班組 (農曆新年期間停課及復課安排)

星期	上午課程名稱	停課日期	復課日期	下午課程名稱	停課日期	復課日期
星期一	粵曲班1	23/1	30/1	橡筋帶運動班	23/1	30/1
	義工聚會時間	23/1	30/1	書法班1	9/1、16/1、23/1	30/1
	齊齊唱歌仔	23/1	30/1	智開心小組	23/1	30/1
	軟握力球運動班	23/1	30/1	太極扇班	23/1、30/1	6/2
				書法班2	9/1、16/1、23/1	30/1
星期二	八段錦班1	24/1	31/1	書法班3	10/1、17/1、24/1	31/1
	經典金曲班	24/1	31/1	書法班4	10/1、17/1、24/1	31/1
	談天說地	24/1	31/1			
	查經班1	24/1	31/1			
	五禽戲	24/1	31/1			
	八段錦班 2	24/1	31/1			
	查經班2	24/1	31/1			
星期三	二胡班1	25/1	1/2	耆樂相聚	18/1、25/1	1/2
	例會	25/1	1/2	英文金曲分享小組	25/1	1/2
	二胡班2	25/1	1/2	讚美操	18/1、25/1	1/2
星期四	太極初班	19/1、26/1、2/2	9/2	書法班5	19/1、26/1	2/2
	活力操	26/1	2/2	油粉彩風景畫班	19/1、26/1、2/2	9/2
	智樂趣小組	19/1、26/1	2/2	SING動時間	19/1	26/1
	太極班1	19/1、26/1、2/2	9/2	書法班6	19/1、26/1	2/2
	活力操2	26/1	2/2	素描班	19/1、26/1、2/2	9/2
星期五	山水國畫班1	20/1	27/1	八段錦班3	--	--
	排排舞班	20/1、27/1	3/2	人物小寫意班	20/1	27/1
	山水國畫班2	20/1	27/1	恩典詩班1	20/1	27/1
				八段錦班4	--	---
				恩典詩班2	20/1	27/1
星期六	粵曲班 2	21/1、28/1	4/2			
	健體 18 式 1	21/1、28/1	4/2			
	普拉提蓆上運動班	21/1、28/1	4/2			
	健體 18 式 2	21/1、28/1	4/2			

2022年12月至2023年1月中心每週(實體)班組 / 活動時間表

星期/時間	上午		下午	
星期一	粵曲班 1	09:15 - 10:30	橡筋帶運動班	12:30 - 01:30
	義工小組聚會	10:00 - 11:00	書法班 1	12:45 - 02:00
	齊齊唱歌仔	11:00 - 12:00	智開心小組	01:30 - 02:30
	軟握力球運動班	11:00 - 12:00	太極扇班	02:00 - 03:00
			書法班 2	02:30 - 03:45
星期二	八段錦班 1	09:30 - 10:30	書法班 3	12:45 - 02:00
	經典金曲班	09:30 - 10:30	書法班 4	02:30 - 03:45
	談天說地	10:15 - 11:15		
	查經班 1	10:00 - 11:00		
	五禽戲	10:00 - 11:00		
	八段錦班 2	11:00 - 12:00		
	查經班	11:30 - 12:30		
星期三	肌力運動	09:30 - 10:00	耆樂相聚	01:00 - 02:00
	二胡班 1	09:45 - 11:00	英文金曲分享小組	01:30 - 02:30
	例會	10:00 - 11:00	讚美操 1	01:30 - 02:30
	認識 Google 功能(一)	11:15 - 12:15		
	二胡班 2	11:30 - 12:45		
星期四	太極初班	09:30 - 10:30	書法班 5	12:45 - 02:00
	活力操	09:30 - 10:30	油粉彩風景畫班	01:00 - 02:15
	智樂趣小組	10:45 - 12:00	SING 動時間	01:45 - 03:00
	太極班 1	11:00 - 12:00	書法班 6	02:30 - 03:45
	活力操 2	11:00 - 12:00	素描班	02:45 - 04:00
星期五	山水國畫班 1	09:30 - 10:45	八段錦班 3	01:00 - 02:00
	排排舞班	11:00 - 12:15	人物小寫意	01:00 - 02:15
	山水國畫班 2	11:15 - 12:30	恩典詩班 1	02:00 - 03:00
			八段錦班 4	02:30 - 03:30
			恩典詩班 2	03:30 - 04:30
星期六	粵曲班 2	09:30 - 10:45		
	健體 18 式 1	09:30 - 10:30		
	普拉提席上運動班	10:30 - 11:30		
	健體 18 式 2	11:00 - 12:00		