



1月至2月雙月刊

健腦與桌上遊戲

溫淑賢女士
職業治療師

不少研究指出，參與合適的認知訓練可以有效延緩認知衰退。一項美國研究發現，即使是70歲或以上的長者，若每周進行不少於一至兩次的認知刺激活動(包括玩遊戲、手工藝、社交活動、閱讀或使用電腦)，同樣能夠顯著地減低患有輕度認知障礙的風險。另一項法國研究亦指出，認知正常的長者若經常參與桌上遊戲，罹患認知障礙症的風險比沒有經常參與桌上遊戲的長者少15%。

桌上遊戲除可提供認知訓練外，對參與者學習知識、體能活動、焦慮等也有正面影響。除一般在桌上玩的桌遊外，在院舍使用大型的運動桌遊，增加活動元素，讓長者活動腦筋的同時增加每天步行的步數，令體能活動量增加了，長者的生活質量、平衡、步態和踝關節力度也因此得到改善。桌上遊戲亦可以促進人際互動，藉著遊戲拉近家人及朋友的關係，經常參與桌上遊戲的長者亦較少患有抑鬱症。

今時今日，桌遊的種類繁多，任君選擇。無論在室內或戶外都可以玩，是樂齡健腦的好選擇。以下為大家建議三類適合不同場合的桌上遊戲：

1. 適合一人玩的桌上遊戲 (建議例子：數獨、填字遊戲)

程度可以由淺入深，鍛鍊長者不同的思維方式及認知功能。研究顯示50歲以上的人參與數獨，填字等遊戲的次數越多，他們的記憶力和推理能力就越好及能減慢認知能力衰退。

2. 適合兩人或多人玩的桌上遊戲 (建議例子：魔力橋數字牌、玩紙牌、層層疊、打麻雀)

這類型的桌遊能讓多人一起玩。魔力橋數字牌玩法容易掌握，只需簡單的數學運算，再運用不同的策略，便可提升長者數字排列及組合能力，從中可鍛鍊他們的專注力和邏輯分析能力。一些含有運氣元素的紙牌遊戲：例如釣魚、廿一點、大話啤、冚棉胎、潛烏龜等更可營造歡樂的氣氛。

3. 不限定人數的桌上遊戲 (建議例子：Bingo 遊戲、有口難言)

這一類型的桌遊最常被選取作聯誼或聚會時的活動，因為遊戲形式簡單、老少咸宜，也很適合剛接觸桌遊的長者。Bingo 遊戲先由主持人抽出號碼，長者在自己的卡上找出一直列、橫行或對角線上五個相應的數字，連成一條線，就可以喊「Bingo」而獲勝。有口難言要運用語言或身體動作，使長者猜中圖卡答案。遊戲中長者一起說說笑笑，鬧哄哄，閒話家常，更可以增加與人溝通的機會。

桌上遊戲是一個充滿歡樂又能健腦的活動。長者若能在日常生活中加入適合自己年齡、興趣、認知能力及體能活動量的遊戲，自然能保持頭腦活躍。

(文章轉載自衛生署長者健康專訊第59期 P.3)

1 月至 2 月活動推介

【新年擺設 DIY】

日期：2025 年 1 月 18 日（星期六） 時間：上午 11:00 至中午 12:00
地點：中心大堂 內容：學習製作賀年盆景擺設
對象：中心會員及 50 歲以上人士 名額：20 位
費用：\$30（1 堂）

*備註：會員帶同 1 位親友參加，均享半價優惠

【串串福音小組】

日期：2025 年 1 月 20 日（星期一） 時間：下午 2:00 至 3:30
地點：活動室 3 內容：學習製作串珠頸鍊
名額：12 位 費用：\$50（1 堂）

【福音數字畫小組】

日期：2025 年 2 月 10 日（星期一） 時間：下午 2:00 至 3:30
地點：活動室 3 內容：學習製作福音數字畫
名額：12 位 費用：\$20（1 堂）

【笑口常開新春團拜】

日期：2025 年 2 月 12 日（星期三，農曆正月十五）
時間：上午 10:00 至 11:30 地點：中心大堂
內容：齊齊郁一郁、小組祝賀、遊戲、茶點
名額：50 位 費用：全免

【運動與肩背痛症講座】

日期：2025 年 2 月 19 日（星期三） 時間：上午 10:00 至 11:30
地點：中心大堂
內容：長者肩背痛的成因及舒緩的運動
對象：中心會員及 50 歲以上人士
講員：歐鴻斌先生（體適能教練、中醫復康理療師）

【新春沙頭角之旅】（截止報名日期：12/2/2025）

日期：2025 年 3 月 3 日（星期一） 時間：上午 9:30 至下午 4:00
集合地點：中心大堂 集合時間：上午 9:30
行程：
探索沙頭角禁區→金熙海山酒樓午膳→參觀信林農場沉香園（自費採摘蔬菜水果）
對象：中心會員及 50 歲以上人士 名額：48 位
費用：會員 \$270 非會員 \$310

備註：

- (1) 中心將收集參加者之香港身份證副本，以用作旅行社申請沙頭角旅遊的禁區証（完成申請後，旅行社會即時銷毀資料）
- (2) 活動由〈駿景遊〉承辦，團費已包括十萬元平安保險（1-99 歲）

我好「叻」社區健康推廣計劃：再郁多郁就 1 萬步

為加強會員關注個人健康，追求健康生活，中心在 2024 年舉行了「愛健康：郁一郁 6000 步」，鼓勵會員連續在 3 個月「日行 6000 步」。今年我們再接再厲，繼續推動大家培養每日步行的習慣，所以舉行「再郁多郁就 1 萬步」活動。

目標：每星期有 2 日以上，步行超過 1 萬步，為期 8 個星期
(在 15/1/2025 至 31/3/2025 時段，任選 8 個星期進行)

參加細則：

1. 參加者可自行組隊，並選出組長 或 參加其中 1 隊健康大使隊
2. 參加者每 4 星期向組長匯報進度 1 次 (整個活動共匯報 2 次)
3. 參加者可透過手機應用程式中的計步器，統計每星期步行紀錄 (詳情可向中心職員查詢)

獎勵：

第 1 次獎勵：在 2 月中

第 2 次獎勵：在 3 月底

活動詳情可向中心鄧姑娘
查詢及索取報名表格



1月至2月例會

逢星期三上午9:30至11:00

運動 (上午9:30 至10:00) 、例會主題 (上午10:00 至11:00)

2025 年 1 月份主題：

- | | |
|----------|------------------|
| 1 月 8 日 | 藥房講座：食物與藥物的交互作用 |
| 1 月 15 日 | 外出參加「齊齊唱好新一年」團年飯 |
| 1 月 22 日 | 健康講座：自助按摩 |

2025 年 2 月份主題：

- | | |
|----------|------------|
| 2 月 5 日 | 年初八唱金曲 |
| 2 月 12 日 | 新春團拜 |
| 2 月 19 日 | 講座：運動與肩背痛症 |
| 2 月 26 日 | 手機攻略：二維碼應用 |

中心報告

1/1、29-31/1 為公眾假期，中心暫停開放

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)

2025 年 1 月至 2 月中心每週班組時間表

星期	上午		下午	
星期一	Zoom 伸展運動	9:30 - 10:00	書法班 1	1:30 - 2:45
	粵曲班 1	10:00 - 11:30		
	義工聚會時間	10:00 - 11:00		
	軟握力球運動班	10:30 - 11:30		
	橡筋帶運動班	11:45 - 12:45		
星期二	Zoom 健體運動	9:30 - 10:00	書法班 2	1:30 - 2:45
	經典金曲班	9:30 - 11:00	Zumba Gold 尊巴舞蹈班	2:30 - 3:30
	八段錦班 1	9:30 - 10:30		
	五禽戲	10:00 - 11:00		
	查經班 1	10:00 - 11:00		
	談天說地	10:15 - 11:15		
	八段錦班 2	11:00 - 12:00		
	查經班 2	11:30 - 12:30		
星期三	肌力運動 (Zoom 及實體)	9:30 - 10:00	耆樂相聚	1:00 - 2:00
	二胡班 2	9:30 - 11:00	英文金曲分享小組	1:00 - 2:30
	例會	10:00 - 11:00	讚美操	1:30 - 2:30
	二胡班 1	11:00 - 12:30	歌唱演繹班	2:30 - 4:00
	福音粵曲同好會	11:15 - 12:15		
	二胡班 3	11:30 - 1:00		
星期四	太極班 1	9:30 - 10:30	Sing 動時間	1:30 - 3:00
	活力操	9:30 - 10:30	篆書書法班	1:30 - 3:00
	智樂趣小組	10:45 - 12:00	Zoom 活力操	2:00 - 2:30
	太極班 2	11:00 - 12:00	素描班	2:00 - 3:30
	水彩畫班	11:30 - 1:00		
星期五	花鳥國畫班	9:30 - 10:45	人物小寫意班	1:00 - 2:15
	太極扇班	9:30 - 10:30	八段錦班 3	2:00 - 3:00
	排排舞班	10:45 - 12:15	Zoom 毛巾操	2:00 - 2:30
	大腦健康動耆	11:00 - 12:00	恩典詩班	2:15 - 3:45
	山水國畫班	11:15 - 12:30		
星期六	健體 18 式班	9:30 - 10:30		
	粵曲班 2	10:00 - 11:30		

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	課程名稱	停課日期	復課日期
星期一	Zoom 伸展運動	不停課	
	粵曲班1	27/1、3/2	10/2
	義工聚會時間	27/1、3/2	10/2
	軟握力球運動班	27/1、3/2	10/2
	橡筋帶運動班	27/1、3/2	10/2
	書法班 1	27/1、3/2	10/2
星期二	Zoom 健體運動	不停課	
	經典金曲班	28/1	4/2
	八段錦班 1、2	28/1	4/2
	五禽戲	28/1、4/2	11/2
	查經班 1、2	28/1、4/2	11/2
	談天說地	28/1	4/2
	書法班 2	28/1、4/2	11/2
	Zumba Gold 尊巴舞蹈班	28/1	4/2
星期三	肌力運動 (Zoom 及實體)	29/1	5/2
	二胡班 1、2、3	29/1	5/2
	例會	29/1	5/2
	福音粵曲同好會	29/1、5/2	12/2
	耆樂相聚	29/1、5/2	12/2
	英文金曲分享小組	29/1、5/2	12/2
	讚美操	29/1、5/2	12/2
	歌唱演繹班	29/1	5/2
星期四	Zoom 活力操	30/1	6/2
	太極班 1、2	30/1、6/2、13/2、20/2	27/2
	活力操	30/1	6/2
	智樂趣小組	30/1	6/2
	水彩畫班	30/1	6/2
	Sing 動時間	30/1	6/2
	篆書書法班	30/1	6/2
	素描班	30/1	6/2
星期五	Zoom 毛巾操	31/1	7/2
	太極扇班	31/1、7/2、14/2、21/2	28/2
	花鳥國畫班	31/1	7/2
	排排舞班	31/1	7/2
	大腦健康動耆	31/1	7/2
	山水國畫班	31/1	7/2
	人物小寫意班	31/1	7/2
	八段錦班 3	31/1	7/2
	恩典詩班	31/1	7/2
星期六	粵曲班2	1/2	8/2
	健體18式班	1/2	8/2