

秋天

目錄

- p.2 秋日好去處 --- 九龍公園
p.3 秋日好去處 --- 西九文化區
p.4 兒時美食 --- 油渣麵
p.5 秋冬進補湯水
p.6 預防流行性感冒
p.7 新同事介紹
p.8 離職同事感受
p.9-15 活動剪影

老友記！一年容易又中秋，秋天到了！

秋天是稻穀與果實的成熟時期，所以意味著成熟，
是象徵收穫的好季節。

對香港人而言，
秋天中的節日，不論中秋節或是重陽節，
都可以讓一家人難得聚首聯誼，
所以秋天的確是我們十分喜愛的季節。

俗語有云：「秋風起，三蛇肥」，
正好反映秋天是養生進補的好時機，
同時，秋高氣爽亦最適合出外走一走，
所以今期 CEO 同你一齊分享「秋風起做咩好！」



年青時，由於工作關係，
炳添伯伯經常路過此地，
但因為要趕乘交通工具，
所以往往只能走馬看花，
但當問起他秋天有沒有好去處推介時，



他便立即想起了年青時走過的這個公園----九龍公園。

炳添伯伯說屹立在市區內的九龍公園為油尖旺區添加了一點綠色，

而且秋天天氣涼快，園內鳥語花香，令人心曠神怡。

**他更幽默的說園內有不少特別的建築，
就例如園內的12件雕塑，令他十分深刻，
因為實在讓他摸不著藝術家的頭腦。**



炳添伯伯提起由堡壘和炮台改建而成的遊樂場，
因為現在不會有機會近距離觸摸到這些歷史文物，
而且遊樂場內有一排椅子供大眾休息乘涼，
又可以欣賞具有特色的建築物，實在一舉兩得！

最後，炳添伯伯說九龍公園是知己好友促膝詳談的好地方，
亦是一家大小假日的好去處，

所以今個秋天一於一齊投入大自然的懷抱中啦！



迷宮花園

秋風起，做乜好？
秋高氣爽，行下好！

西九文化區

老友記
梁鏡聯
推介



西九文化區交通四通八達、老友記都可以好方便咁到達，

文化區內又不時有街頭表演，音樂跳舞，盡在其中，

所以老友記鏡聯大讚此處，不但可以玩樂，亦充滿藝術氣息，令人樂而忘返！

「自由約」

西九文化區內經常有街頭表演，

表演者在一片綠油油的草地上自由自在地表演，

鏡聯伯伯每次經過都會停下來欣賞，支持一下表演者！

而且黃昏時，又可以欣賞到美麗的日落，令人難忘。



【小食亭】

鏡聯表示小食亭是他每次到來西九文化區必到之處，

小食亭內提供不少小食，如燒賣、熱狗及芝士腸等。

在他而言，享受人生當然要玩得開心，同時食得盡興！

所以觀賞表演過後都會拜訪一下，有得食！有得玩！絕對是誠意推介！

秋日回憶之

兒時美食

油渣麵

智婆婆說豬油是六七十年代流行的平民小食。

昔日花生油屬於貴價貨，

母親便會買較便宜的豬肉肥膏回家炸油炒菜，

並以剩下的豬油和豬油渣撈飯或煮麵，

所以油渣麵絕對是大家的集體回憶。

智婆婆曾在大角咀菩提街嚐到一碗令她一試難忘的油渣麵，

智婆婆說油渣有少許油脂，可以令麵條更滑，

品嚐後她更直言：早知叫多碗啦！

不過話雖如此，但她亦再三吩咐要提醒各位老友記豬油始終是脂肪，

所以不能多吃，要緊記健康才是最重要！



老友記

袁潘若智

推介





秋冬到，飲啖湯水暖暖肚！

秋冬進補湯水推介

(一) 蘋果雪耳生魚湯

功效：清胃腸積熱，除痰咳，潤膚。

適應証：消化不良，習慣性便秘等。

作料：蘋果四個（去心切片） 雪耳一兩（先浸開）
南杏八錢 北杏一錢 生魚約十二兩（洗淨）

製法：適量清水，煲約三小時，調味飲用。



(二) 菜乾瑤柱湯

功效：清熱滋肺，除燥止咳。

適應証：乾咳少痰，咽喉乾涸等。

材料：白菜乾三兩 鮮馬蹄十粒（去皮）
瑤柱四粒 瘦肉六兩（先出水）生薑二片

製法：適量清水，煲約二小時，調味飲用。



(三) 羅漢果柿餅踭肉湯

功效：清熱潤肺，止咳化痰。

適應証：秋燥傷風，咽喉乾涸等。

材料：羅漢果1/4個 柿餅三個 豬踭肉約十二兩（先出水）
陳皮三錢 生薑二片

製法：適量清水，煲約三小時，調味飲用。



預防流行性感

年老體弱，長期病患，免疫力下降，致命病菌就會乘虛而入；
 隨時令一場小感冒，變成肺炎。變成致命疾病。
 肺炎...可於以很輕微，也可演成致命疾病。
 預防勝於治療，阻擋病毒入侵身體，提高個人的免疫力。
 預防流行性感，遠離病菌挽救生命！



	流感	傷風
病源	病毒	病毒
感染部位	身體各部分	鼻、喉嚨
病發	突然	逐漸
主要症狀	發高燒，喉痛、鼻塞、頭痛、咳嗽、肌肉痛，身體不適、發冷、身體疲倦虛弱等	喉痛鼻塞，打噴嚏流鼻水，部分人或會發燒
病況	較嚴重（一般5-10天）	較輕微（一般1-3天）

流感病毒主要經飛沫傳染：

流感高峰期，避免到人多擠擁的地方，做好保護措施，例如戴口罩，勤洗手。均衡飲食，多吸收維他命C，加強個人的免疫力。保持適當運動，如太極拳、八段錦；還有充足睡眠，保持身體健康。

流感病毒可以經手口途徑感染：

所以要有良好的生活習慣，勤洗手，不要隨地吐痰，不共用餐具，避免病從口入。外出回家後，要先洗手，更換衣物。家居環境保持通風潔淨，經常接觸的物件，例如門把手、桌子、椅子，要常常清潔。高危險人仕，例如老人、幼童、長期病患者，都應該接種疫苗，可以提高對流感病毒及肺炎鏈球菌的免疫力，減少因為病毒或細菌入侵造成嚴重的併發症。



離職同事感受



親愛的同事和老友記，天下沒有不散的宴席，是時候跟大家說聲再見。
很榮幸能與各位共事，要離開工作多年的地方，沒有不捨，只是有點傷感！
我知道離開後，各位很快就會適應沒有我的日子...！
同事們要繼續努力工作，保良局是一間很好的機構，珍惜你們現在擁有的。
再會了！不用傷腦筋回祝福語給我，你們心裡想著什麼我都知道了...！
情依依，別依依，千言萬語化作無語。

車長 徐景聰

我從實習已經在周老學習，一畢業就在這工作直到轉職。
周老對我來說不只是一個工作的地方，也是我另一個家，
因為這裏有很多好「老友」、好同事。
感謝過去各「老友」包容及各同事教導，
相信大家會不捨得我離開，我也是。
祝各位身體健康、有緣再見！！



福利工作人員 張嘉誠

各位老友記你們好，我是註冊護士老婉明姑娘，
不經不覺已在保良局周漢標老人日間護理中心及
改善家居及社區照顧服務（油尖旺區）服務了三年。
這些日子裡很高興有機會與團隊各同事一同服務各位老友記。
亦見證不少老友記身體力行，
積極做復健運動，十分敬佩您們自強不息的精神。
我會好好學習，永不放棄自己。
人生聚散有時。
今年9月份我離開了這個大家庭，到澳洲探望我女兒。
將來有機會一定會再回來探望大家。
在此祝願各位同事、老友記及家屬
每天開開心心、
精精神神、身體健康、事事順利。

護士 老婉明姑娘上

新同事簡介

一隻在醫院工作了二十多年的青蛙，感到生活太單一了，坐井觀天，漸漸地感受到外面的天空的蔚藍，多麼的吸引啊，再看看井內工作的青蛙，每日忙碌地跳上跳下，營營役役，不工作的時候，疲倦得動也不想動一下，漸漸地也懷疑自己的生活，除了工作外，什麼也沒有了！終於青蛙跳出了井外，



護士 李鳳英

找到了一個新的棲息地方-周鴻標老人日間中心及社區照顧服務；新加入這個荷花池塘中。感受到的，不再是死氣沉沉的環境；中心的老人家是健康互動，有活力的樂於參與！他們享受著這個荷花池塘的生活。而我也享受著跟他們的相處。

車長

吳偉棠



很高興加入保良局的大家庭，作為車長，我一定會安全駕駛，帶住各位老友記快快樂樂上學去。在此祝老友記天天開心，健健康康！

福利工作員

莊澤龍

大家好，我叫龍仔，十分高興能夠有機會在周老服務，日後希望每天能帶給老友記歡樂和關懷，在你們的說話中，總有不少讓我學習的智慧！希望和我相處時，我也可以令你幸福的笑出來。



活動剪影

「篤篤撐」之旅

18/6/2016

參觀 油麻地戲院

輕鬆

登上大舞台

氣勢

淡定

笑 笑
姊妹花:)

大合照時間!

9



中醫藥膳協會午餐

27/8/2016



讚



14/9/2016

中秋樂「奔」fun慶祝會



謎語完全難唔到老友記!



大家一齊食月餅!

笑聲笑聲

滿載溫馨



畫劇嫦娥奔月好唔好睇先?!

最新男子組合?



10



齊鼓掌!!!
歌聲放
今天開心唱
請鼓掌!



24/9/2016



老友記!
生日快樂!!!

7-9月生日會

9/9/2016





展材設計懷舊行

23/9/2016

秋冬到，添置新衣至食腦！

老友記到理大為摯愛設計衣服



老友記，你又準備好轉季衣物未呢？



好認真設計嫁！



好詳細啲！

同場加映：
參觀歷史博物館



嘩！



篤篤篤撐三

重回舊時香港



交通安全問答比賽

30/8/2016

6/9/2016

積極備戰

yeah!



我地既老友記鬼馬又聰明

恭喜油尖旺老友記
成功晉級!

最緊要健康!

藥物知多啲講座
14/7/2016



29/9/2016



護老者培訓

物理治療訓練工作坊

大家都好專心!

13

專業示範





老有所為活動計劃

Opportunities for the Elderly Project



長幼齊篤撐



暖 LOVE LOVE 愛身邊

愛創作 愛身邊設計

我地已經收到好多暖love love既報名啦，

多謝老友記及社區人士落足心思設計，

得獎結果好快公佈!!



