

目錄

老友記，2018世界盃有沒有令你憶起年輕時的往事呢？

在上世紀50至90年代，

香港曾經被譽為遠東足球王國以至亞洲足球王國。

相信有不少老友記都熱愛足球，

仇志強、陳鴻平、何容興、林尚義、羅倫士、山度士，

這些名稱大家都耳熟能詳。

想當年星島、東方、精工、光華、南華等多支香港強隊的對碰，

你又有沒有入場支持呢？

今期CEO帶領大家熱身拉筋，

再次投入這場足球狂熱！

P.2 世界杯專訪 — 「球員訓練篇」

P.3 世界杯專訪 — 「森巴狂牛篇」

P.4 世界杯專訪 — 「少林紳士篇」

P.5 世界杯專訪 — 「中國足球夢」

P.6 「逆境波」-泰巴利斯

P.7 物理治療小教室

P.8 魔力橋比賽

P.9-10 State Street 與長者共慶端午

P.11 周油信箱

P.12 廚師通訊

P.13-14 問卷調查

P.1

熱身 開波!



第一式



無敵
腳沙包

第二式



開心
腳橡筋

第三式



行運

腳單車



老友記每日做不同練習，
加上日常的護理和興趣小組，
自然身體健康樂趣多啦！



勤練功，
人人都可以變孫悟空！

巴西隊一直是足球強國，
而我偶像球王比利亦正是最佳代表人物！



球員名稱：陳偉生

外號：生伯

位置：後衛

年青時的偉生經常與同學和街坊踢波，
司職後衛清道夫，龍門前的最後防線；
而且自幼習武刻苦耐勞訓練出

「永不放棄」的精神，

所以就算落雨踢波都「無有怕」！



西班牙，最有型！

球員名稱：袁潘若志

外號：志婆

位置：前鋒

今年世界盃雖然沒有觀看直播，

但志婆卻追足所有賽事精華！

投入程度絕不「輸蝕」年青球迷；

志婆憶述當年經常與丈夫到香港大球場觀看「賀歲波」，

並笑稱當年球迷的熱烈程度能夠把她的新鞋一日踩成舊鞋；

而說到今屆世界盃，志婆說西班牙實力非凡，

即使今年未必奪冠，但球衣突出的設計亦已經使他們先贏一仗！



由李惠堂到譚江柏，
見證香港足球的先輝！

球員名稱：梁衍順

外號：順叔

位置：龍門

年輕時順叔不但以雙手打拼，養妻活兒；

閒時與同事踢波耍樂時亦以雙手為球隊鎮守龍門，

絕對是一夫當關！真男人！

而說到足球，順叔能夠將不少香港名宿一一說出，

可謂「睇住不少一代名宿長大」！

球員名稱：陸煥文

外號：文仔

位置：中場

足球並不是我的強項，
卻是友誼的「最佳調味料」

今年世界盃，

文仔觀看了英格蘭的一場比賽，

令他憶起年青時與朋友一同觀看比賽時的有趣片段，

不論你會不會踢足球，

但當你與朋友熱熱鬧鬧地看一場球賽時，

你就會感受到足球的魔力！



作為中國人，當然支持中國國家隊！

球員名稱：李佩君

外號：佩君姐

位置：啦啦隊隊長

雖然中國男子國家隊沒有奪目的成績，
但其實中國女子足球隊絕對屬於亞洲強隊，
並且多次在國際賽場中取得優異成績，

8次獲女足亞洲杯冠軍，

並且奪得過一次女子世界盃足球賽亞軍和一次奧運會銀牌；

佩君姐斯文大方，

所以並沒有踢足球的興趣，

但如果說起支持的球隊，

當然要化身啦啦隊撐起中國隊啦！



亞洲球王—李惠堂

在1930年代上海流傳著一句說話：

「看戲要看梅蘭芳，看球要看李惠堂」

李惠堂，年青人未必知道的姓名，

卻是老友記耳熟能詳的一代傳奇！

李惠堂出生於香港，自小已經喜愛足球，

民國時期帶領中國足球，稱霸亞洲，走向世界。

被公認為中國足球第一人。

李惠堂在各項足球比賽中，共射進1860個球。

1976年，當時西德一家權威的足球雜誌進行過一次評選，

評選結果是李惠堂與巴西的比利、西德的碧根鮑華、

阿根廷的史堤芬奴和匈牙利普斯卡斯，並列「世界五大球王」。

面對人生裡的一場「逆境波」

——泰巴利斯

今屆世界盃上，我們看到球員不知疲倦地奔馳，
感受到不同國家的球迷於觀眾席上熱情歡呼；
一幕幕精彩入球和比拼下，
你又有沒有留意到綠茵球場上出現的一位白髮老人呢？

泰巴利斯 (Oscar Tabarez) ，
1988年臨危受命擔任烏拉圭的教頭，
現時71歲高齡的他仍然是烏拉圭足球隊的教練。
他是球隊的指揮官亦是球員的「導師」，
不但教導他們足球上的哲學，
亦不斷提及要令每個球員都成為一個更好的人。
有如「嚴父」的泰巴利斯在球隊訂了不少「特別」的規則：
球員要清潔自己吃完食物的碟子、不能把腳放上椅子，
當聚餐、開會與面談時不能使用智能電話。

泰巴利斯認為人生應從學習上得到樂趣，
而在他成為全職教練之前其實是一名教師，
所以他喜愛教導球員歷史、地理、美術等不同的課題
堅強、正面的他近年面對吉巴氏綜合症，
吉巴氏綜合症是一種嚴重的神經系統的疾病，
病發時會出現四肢疼痛、麻痺及肌肉漸漸無力等病徵。
2016年，泰巴利斯更一度病危，即使只能靠拐杖及電動輪椅活動，
但他仍堅持執教烏拉圭國家隊，繼續堅守球員的「人生導師」一職，
沒有一絲恐懼和退縮。

人老了，體弱了，但心卻從來沒冷；
來到2018年，泰巴利斯的病情雖然已經好轉，
但身體已無法只靠雙腳支撐站立。
拐杖成為了他日常生活的必須工具，
指揮訓練或比賽仍然是他的責任和興趣，
所以他並沒有放棄執教，甚至帶領國家隊一路踢出佳績。
足球不只屬於年輕人，熱情亦不只他們擁有，
泰巴利斯活現出的正正是「老有所為」的一種精神、一種態度。

物理治療小教室

歷年來的世界盃比賽大家可能仍然歷歷在目，回味無窮！
在大家觀看比賽時有沒有留意，
主持人有時會講出一些有趣的足球術語，
原來這些術語和運動創傷學有關，
今期我同大家分享其中三個比較常見的術語。

1. 「炒芥蘭」

「炒芥蘭」形容一名球員的大腿被其他球員撞中。
它的典故有兩個，其一是因為大腿屬腳部比較粗的部份，
而芥蘭的莖也是菜類中比較粗的，
加上廣東話中「炒」有相撞的意思，故名「炒芥蘭」。
「炒芥蘭」中受傷的部分其實是指我們的大腿肌肉，
即是四頭肌，四頭肌負責支持我們站立及步行，
如果四頭肌受傷，我們會站立及步行時十分痛楚，
步行時一拐一拐的。

3. 「賣老抽」

「賣老抽」是指球員抽筋，
足球比賽消耗球員大量水份，
電解質失平衡下會導致抽筋，
常發生於比賽尾段，
如球員比賽前熱身不足亦會導致抽筋，
充足的伸展運動有助防止抽筋的發生。



2. 「拗柴」

「拗柴」即是腳踝扭傷，
可以導致韌帶部分或全部撕裂，
內側拗柴 (Inversion Ankle Sprain) 是最常見的腳踝扭傷，
外側的韌帶出現撕裂，所以「外腳眼」會感到最痛及有腫脹，
嚴重的韌帶撕裂會使我們腳部不能負重，需人抬離場。



物理治療師
陳億濠先生

「勝不驕， 敗不餒」

今年周老有3位長者參加
第十屆魔力橋世界大賽(香港區公開組選拔賽)，
分別是順叔、文仔和福金。

比賽過程一如過往般緊張刺激，
面對公開組實力強勁的年青人，

三位長者卻毫不畏懼，

不但能夠樂在其中，

在正式比賽的嚴肅認真的氣氛下，

仍能以處變不驚、從容不迫的態度面對，

讓在座的年青人上了「寶貴一課」。

所以比賽完結後，

不少年輕參賽者亦紛紛向他們送上讚賞，

雖然未能晉級，但表現絕對值得尊敬！

「認真地玩，全心去玩，更好玩」

STATE STREET

與長者共慶端午



15/6/2018



P.9

全因**State Street**銀行義工隊，
「周油一家」的老友記今年過了一個不一樣的端午節。

State Street銀行義工隊

到訪本中心與銀老師製作了過百隻端午粽，
用於端午節期間探訪社區獨居及雙老長者；
活動不但極具意義，對一眾文質彬彬的尖子而言，
「包粽」相信亦是一大挑戰！
不過當日在一眾銀老師的帶領及義工的努力下，
任務亦順利於一片歡笑聲中完成！

翌日，義工隊帶同禮物
及端午粽探訪區內長者，
並向他們送上真摯的慰問，
令我們「周油一家」今年的端午節更添暖意。



16/6/2018



P.10

周油信箱



陳社鎮伯伯



安	局	良	保
老	內	好	衛
服	設	義	港
務	立	工	人
永	護	志	長
留	士	氣	健
芳	組	昂	康

老如松柏長春樹

祖訓

孝

忠義愛國仁智在
孝信持家禮貌存

少若芝蘭萬年青

二零零五年八月廿五號 陳社鎮題



陳氏源流幾千年
慈愛為懷立志堅
妙手回春人安樂
勸民行善勇向前

林茂枝壯花葉盛
婢媪護士有人情
明理辦事多公益
行善積德萬樣勝

謝女社工探老人
依合同奉幫造民
澄清泉水香甜味
發護長者服務勤

陳族穎川子孫昌
社會文化有善香
鎮城詩畫齊共賞
行善積德福壽長
小孩時光十五年
十六寒暑是耕田
木匠油漆廿八載
退休已經九十天
東奔西跑搵兩餐
省港澳埠來賺銀
富貴榮華有我份
知足常樂笑開顏
慈愛為懷懷仁昌
敬息扶危品德良
助人快樂已開心
扶老携幼好心腸

廚師通訊

固體蓉餐節日食品製作

計劃目的：

大時大節人人普天同慶，不同節日食品為節日錦上添花；
過去的日子，節日食品如端午糉和月餅等，
對進食糊餐的長者而言往往是「只能遠觀而不可進食」，
在本局持續推陳出新，務求優化糊餐的「色、香、味、型」的態度和立場上，
節日食品從此不再是「這麼近，那麼遠」。



例子：

端午糉



材料：已烹調熟食材 (如紅蘿蔔、蕃薯)
HOT & SOFT PLUS粉

用具：攪拌機/養生機、糉模
(食物模可因應不同節日食品之外型而選擇)



製作方法：

步驟一：
將紅蘿蔔蒸熟



步驟二：
將紅蘿蔔打成蓉



步驟三：
加入H&S PLUS粉
並加熱



步驟四：將不同食材倒模，
形成球狀(或蛋黃)及
以三角狀 模仿糉之外型



步驟五：
把兩者合併
製成端午糉

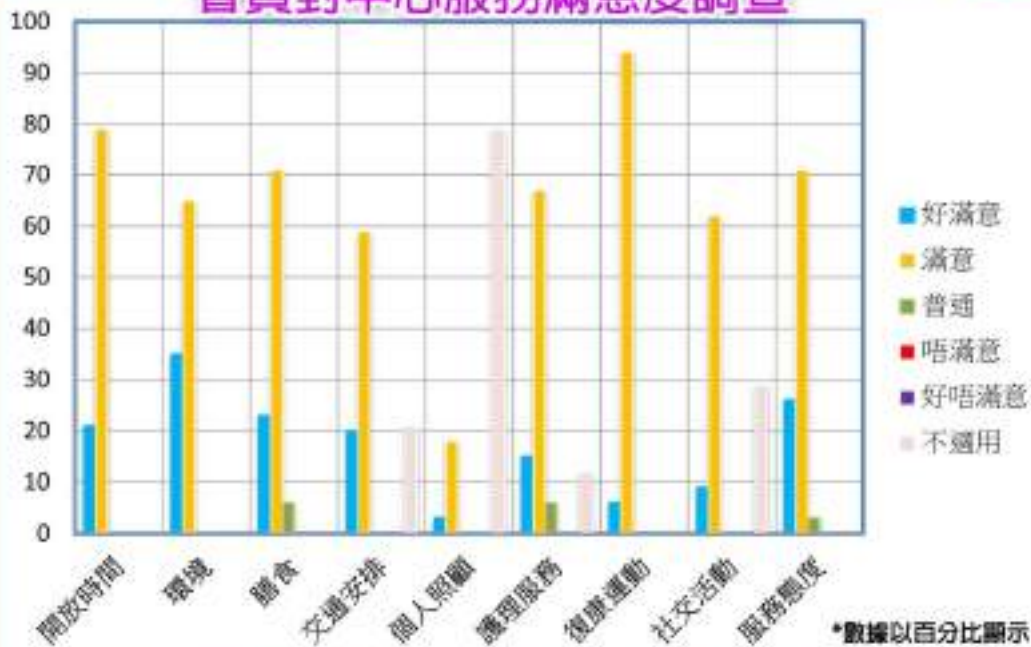


周鴻標老人日間護理中心

問卷調查 (2017-18年度)



會員對中心服務滿意度調查



家屬對中心服務滿意度調查

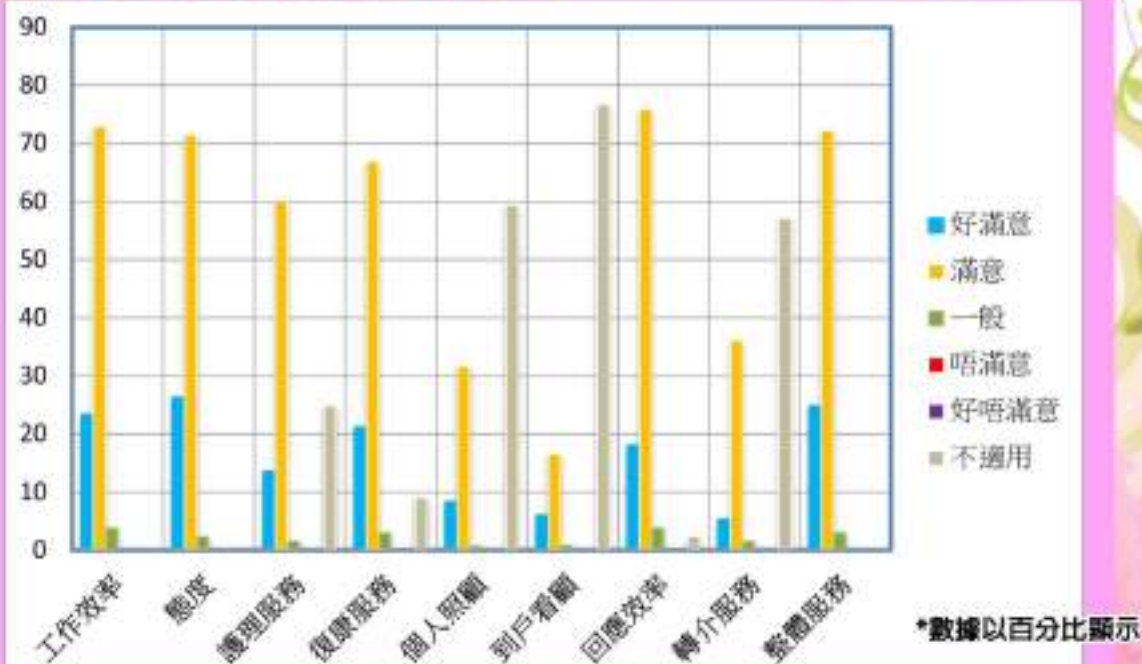


*大部分會員及家屬均對中心各類服務表示滿意。
另有個別家屬對服務態度及給予護老者知識和技巧等指導反映意見。
中心主任及護士會聯絡相關家屬說明服務情況，
並持續改善以滿足不同服務使用者的需要。

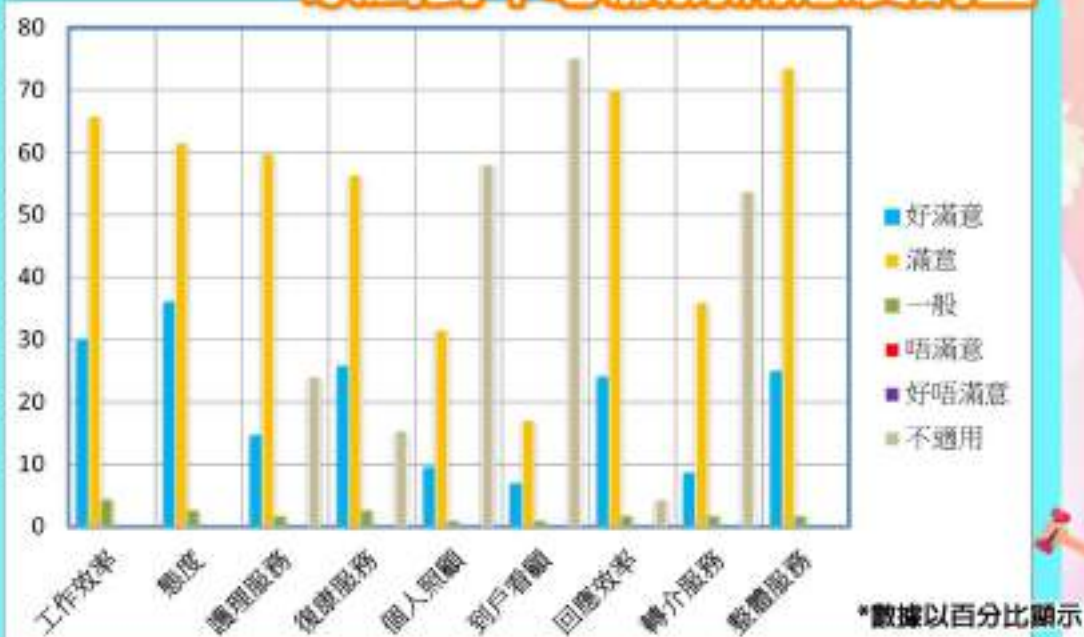
保良局改善家居及社區照顧服務(油尖旺區)

問卷調查(2017-18年度)

會員對服務滿意度調查



家屬對中心服務滿意度調查



如對本中心/服務有任何意見或建議,
 可即時向當值職員提出或聯絡下列負責人。
 你的意見有助我們持續改善,提昇服務質素,
 令服務達至臻善,多謝支持。
 歡迎透過以下途徑向我們提出:

負責人	劉惠倫先生 (中心主任)	林玉儀女士 (安老社區服務經理)
地址	九龍大角咀海輝道11號 奧海城一期 政府服務中心閣樓	香港銅鑼灣禮頓道66號 保良局莊啓程大廈5樓
電話	23980903 / 23980904	2277 8888
傳真	2395 9767	2890 2097
電郵	ehccs@poleungkuk.org.hk chowhungpiu@poleungkuk.org.hk	soc.admin@poleungkuk.org.hk

督印:劉惠倫 採編:莊澤龍