



保良局
PO LEUNG KUK



保良局溫林美賢耆暉中心

2021年10月通訊



健康小知識： 「關節病」

好多人會問骨質疏鬆是怎樣形成？

不吃肉、不飲奶，是否就會導致骨質疏鬆？

骨骼並非只是一個架子，骨質裏九成礦物質是鈣。而骨骼每天都不停分解與重造，是正常的新陳代謝現象。在這過程中，如果鈣流失多於沉積量，便會打破平衡，形成骨骼礦物質淨流失，骨質量減少，骨骼內孔隙增大，出現骨質疏鬆原因。

要防止骨質疏鬆，首要是防止體質的流失。鈣流失高，就算有更多的高鈣食物也會骨質疏鬆。

鈣的流失增加或鈣的吸收減少，最後的鈣質淨吸收是負數，都會形成骨質疏鬆。

簡單來說，要預防骨質疏鬆，我們有「六戒」！就是要儘量：



戒咖啡



戒茶



戒酒



戒汽水



戒鹽



戒煙

出處：

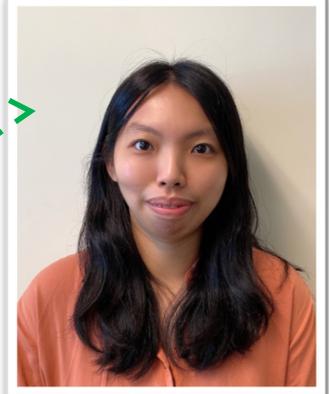
我醫我素健康素食小百科修訂版



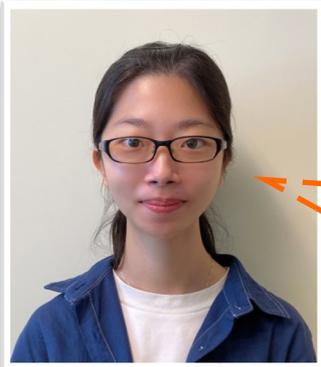
我一直認為，溫林美賢耆暉中心是一輛幸福列車，一直為大家帶來快樂。不過今日我要向大家說，我將會調往保良局新單位工作了。雖然對大家實在萬般不捨，但感恩受到上級信任，能夠為保良局開展新服務。我相信呂主任及其他同事會秉承保良局精神，繼續為大家提供優質服務，希望將來在保良局有緣再會。

副主任 陳依敏姑娘

大家好呀！我係明愛專上學院嘅實習社工陳姑娘！由9月開始至到12月，我都會係中心出現㗎，大家見到我可以過嚟搵我打個招呼，傾下計！我平時都好鍾意做吓手工、畫吓畫，仲好鍾意唱歌跳舞，希望日後可以同大家分享吓啦！



各位老友記大家好呀！我係明愛專上學院嘅實習社工林姑娘，好開心嚟到呢度認識大家，嚟緊我星期一、二、五都會嚟中心同大家見面㗎，歡迎你地過嚟同我傾吓計呀！



健康要 Check Check

為鼓勵大家關注血壓健康，現中心推出特別活動，資料如下：

日期：10月1日至10月30日(逢星期一至六)

時間：上午9:00 - 下午5:00

地點：本中心 費用：免費

對象：中心會員 名額：不限

內容：在指定時間內到中心量血壓，即可獲得印仔一個。

每集齊15枚印仔可獲小禮物一份，

如有疑問，請向當值職員查詢。

物理治療師諮詢服務

日期：10月27日(星期三)

時間：下午4:00 – 6:00

地點：樂心天地

費用：免費

對象：中心會員

名額：6位

內容：物理治療諮詢，痛症評估、
運動建議。

報名方法：可於詢問處預約服務，
再由負責職員致電安排約見。

負責職員：梁煥兒姑娘



每月例會

日期：11月例會 – 10月28日(星期四)

10月29日(星期五)

12月例會 – 11月25日(星期四)

11月26日(星期五)

時間：上午10:00 – 11:00

地點：樂棋天地

費用：免費

對象：中心會員

名額：每場40位

內容：講解每月月訊內容，
中心最新資訊。

報名方法：親身或致電中心向職員登記。



舞「能」高手

日期：逢星期二

時間：上午10:00 – 11:30

地點：樂居天地

費用：免費

對象：中心義工

名額：20位

內容：由義工徐桂淇及潘惠雲女士
教授簡單舞蹈。

參加方法：向社工謝以恆先生查詢。



其他活動

03

香港高山健步行

日期：10月26日(星期二)

時間：下午3:30 – 5:30

地點：本中心集合

費用：免費

名額：10位

對象：義工及中心會員

內容：乘搭屯馬線到土瓜灣站高山劇場
參觀。

負責職員：謝以恆先生



桌上對對碰

(米蘭牌/平板電腦借用)

日期：10月2日至31日

(逢星一至星期六)

時間：(第一節)下午2:00 – 3:00

(第二節)下午3:30 – 4:30

地點：樂棋天地

費用：免費

對象：中心會員

名額：(米蘭牌)每節16位，每日共32位
(平板電腦)名額有限，先到先得

內容：借用平板電腦或米蘭牌於中心
使用。

報名方法：每次出示會員證登記。

備註：(米蘭牌)每人每日限報一節，自助
活動，可自組一枱。

如有疑問，請向當值職員查詢。



環保歌舞雜耍耆兵

日期：逢星期六

時間：上午10:00 – 11:30

地點：樂居天地

費用：免費

對象：中心義工

名額：20位

內容：由義工徐桂淇及王瑤珊女士
教授魔術雜耍技巧。

參加方法：向社工謝以恆先生查詢。



衛生署講座

是月主題：認識抑鬱症

日期：10月5日(星期二)

時間：上午10:00 - 11:00

地點：樂棋天地

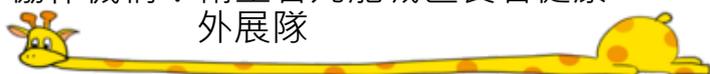
費用：免費

對象：中心會員

名額：20位

內容：講解何為抑鬱症，成因、有何徵兆及如何正視這病症。

協作機構：衛生署九龍城區長者健康外展隊



舒痛伸展班

日期：10月7、21及28日
(星期四，共三堂)

時間：(A班)下午2:00 - 3:00

(B班)下午3:00 - 4:00

地點：樂居天地 費用：\$60

對象：中心會員 名額：每班20位

內容：教授不同的伸展動作，讓參加者舒緩身體上不同位置繃緊、疼痛的肌肉，促使肌肉放鬆壓力之效果。

(因疫情關係課程需在椅上進行)

學員需知：因公眾衛生原因，凡參與伸展班學員，必需自備瑜伽墊或大毛巾上課。

報名方法：請於每月最尾一星期向負責同事登記。若報名人數超過每班人數，將於第一堂前的週一進行抽籤，週二再通知中籤者。



動感體能操

日期：10月8、22及29日
(星期五，共三堂)

時間：上午10:30 - 11:30

地點：樂居天地 費用：\$60

對象：中心會員 名額：20位

內容：以不同運動器材及方法進行訓練，提升參加者的肌力、肌耐力、平衡性及體能。

報名方法：請於每月最尾一星期向負責同事登記。若報名人數超過每班人數，將於第一堂前的週一進行抽籤，週二再通知中籤者。

健身室簡介會(10月)

日期：10月27日(星期三)

時間：上午11:00 - 12:00

地點：樂動天地

費用：\$10

對象：中心會員

名額：8位

內容：簡介健身室須知及使用規則。

登記方法：即日起向職員查詢/報名。

備註：因報名人數眾多，報名會員需輪候，負責職員將個別聯絡上課日子。



驗血糖服務

日期：10月5日(星期二)

時間：上午8:15 - 9:15

地點：樂融天地

費用：\$10

對象：中心會員

名額：50位

備註：驗血糖需於餐後兩小時後進行，請按身體情況決定是否適合參加。

程序安排：已報名會員需帶同驗血糖票到中心，並按籌號輪候。若籌號超過三個號碼，需重新由最尾輪候，敬請依時出席，謝謝。

負責職員：蘇志雄先生



血壓加油站

日期：逢星期一、四(例會日除外)

時間：上午9:30 - 10:30

地點：樂融天地

費用：免費

對象：中心會員

名額：不限

內容：由義工協助量血壓。

報名方法：現場取籌，先到先得。

負責職員：謝以恆先生



**歡迎出席
無需報名**



蘇志雄 (體適能教練)

運動時很容易發生腳抽筋的情況，又或者長者睡覺時會出現抽筋，遇到抽筋應該怎麼處理才好呢？其實抽筋主要是肌肉突然收縮而造成疼痛，因此建議可以按摩肌肉、並慢慢將抽筋的肌肉拉長、放鬆，即可緩解症狀。

抽筋時最主要的工作就是要幫助收縮痙攣的肌肉放鬆，因此可試著按摩該處，或是嘗試把肌肉拉長就是處理之道，以下向大家介紹幾個處理抽筋的方法，請留意收看。



1) 小腿抽筋處理方法

可先將腿伸直用手輕輕揉捏小腿肌，幫助緊縮的肌肉放鬆；或是握著腳板向上勾，讓小腿肌拉長放鬆，直到肌肉恢復原狀為止。

2) 大腿前側肌肉抽筋處理方法

可站立抓著腳踝處讓腳往後勾（腳跟踢屁股狀），幫助大腿前側肌肉放鬆。

3) 大腿後側肌肉抽筋處理方法

建議可坐在地上（或床上），腳伸直、身體緩緩前彎腰下壓，可嘗試配合搥打揉捏該處，以幫助大腿後側肌肉拉伸、放鬆。

以上方法都能緩解腳抽筋時的情況，就算沒有腳抽筋情況，也可於日常生活中進行讓肌肉放鬆，作保健之用。

保良局溫林美賢耆暉中心

每月班/組/活動時間表

星期日	星期一	星期二	星期三
3 廿七	4 廿八	5 廿九	6 九月初一
	9:15 早晨健樂站(居) 9:30 血壓加油站(融) 2:00 法式滾球練習(居) 2:00 Phone 中見情真(心) 3:00 Phone 中見情真(心)	8:15 驗血糖服務(融) 9:15 早晨健樂站(居) 10:00 衛生署講座(棋) 10:00 舞能高手(居) 11:00 樂油油畫室(舞) 2:00 相約在啟晴(舞)	9:15 早晨健樂站(居) 10:00 編織講場(舞) 2:00 義工會(居) 2:00 Phone 中見情真(心) 3:00 Phone 中見情真(心) 3:00 血糖管理(舞)
10 初五	11 初六	12 初七	13 初八
	9:15 早晨健樂站(居) 9:30 血壓加油站(融) 2:00 法式滾球練習(居) 2:00 Phone 中見情真(心) 3:00 Phone 中見情真(心) 3:00 談談生前生後事(舞)	9:15 早晨健樂站(居) 10:00 舞能高手(居) 11:00 樂油油畫室(舞) 2:00 腦油加油站(融)	9:15 早晨健樂站(居) 10:00 編織講場(舞) 10:00 配對探訪顯愛心(融) 2:00 Phone 中見情真(心) 3:00 Phone 中見情真(心) 3:00 樂齡同樂日(舞)
17 十二	18 十三	19 十四	20 十五
	9:15 早晨健樂站(居) 9:30 血壓加油站(融) 2:00 法式滾球練習(居) 2:00 Phone 中見情真(心) 2:30 絹扇小手作(舞) 3:00 Phone 中見情真(心)	9:15 早晨健樂站(居) 10:00 舞能高手(居) 11:00 樂油油畫室(舞) 2:00 腦油加油站(融)	9:15 早晨健樂站(居) 10:00 編織講場(舞) 2:00 Phone 中見情真(心) 2:30 義言有信(融) 2:30 口腔清潔講座(棋) 3:00 Phone 中見情真(心) 3:00 樂齡同樂日(舞)
24 十九	25 二十	26 廿一	27 廿二
	9:15 早晨健樂站(居) 9:30 血壓加油站(融) 2:00 法式滾球練習(居) 2:00 Phone 中見情真(融) 3:00 Phone 中見情真(融)	9:15 早晨健樂站(居) 10:00 舞能高手(居) 11:00 樂油油畫室(舞) 2:00 腦油加油站(融) 3:30 香港高山健步行(外出)	9:15 早晨健樂站(居) 10:00 編織講場(舞) 10:00 飛鏢樂悠悠(居) 11:00 健身室簡介會(動) 2:00 柏金遜症復康工作坊(舞) 2:00 Phone 中見情真(融) 3:00 Phone 中見情真(心) 3:00 樂齡同樂日(舞) 4:00 物理治療師諮詢服務(心)
31 廿六			

活動地點：(居)樂居 (舞)樂舞 (融)樂融 (心)樂心 (護)樂護 (棋)樂棋 (動)樂動

星期四		星期五		星期六	
		1	廿五	2	廿六
		國慶日		9:15 早晨健樂站(居) 10:00 環保歌舞雜耍耆兵(居) 2:30 益智黃金屋(融)	
7	初二	8	初三	9	初四
9:15 早晨健樂站(居) 9:30 血壓加油站(舞) 10:00 新入門穿珠班(融) 2:00 舒痛伸展班(A班)(居) 3:00 舒痛伸展班(B班)(居)		9:15 早晨健樂站(居) 10:00 特色穿珠班(融) 10:30 動感體能操(居) 2:00 輕輕鬆鬆學英文(融) 2:00 Phone 中見情真(心) 3:00 Phone 中見情真(心)		9:15 早晨健樂站(居) 10:00 環保歌舞雜耍耆兵(居)	
14	初九	15	初十	16	十一
重陽節 公眾假期		9:15 早晨健樂站(居) 10:00 特色穿珠班(融) 2:00 輕輕鬆鬆學英文(融) 2:00 Phone 中見情真(心) 3:00 Phone 中見情真(心)		9:15 早晨健樂站(居) 10:00 環保歌舞雜耍耆兵(居) 2:00 週末電影(居)	
21	十六	22	十七	23	十八
9:15 早晨健樂站(居) 10:00 新入門穿珠班(融) 10:00 桌遊分享(居) 2:00 舒痛伸展班(A班)(居) 2:30 義言有信(融) 3:00 舒痛伸展班(B班)(居)		9:15 早晨健樂站(居) 10:00 特色穿珠班(融) 10:30 動感體能操(居) 2:00 輕輕鬆鬆學英文(融) 2:00 Phone 中見情真(心) 3:00 Phone 中見情真(心)		9:15 早晨健樂站(居) 10:00 環保歌舞雜耍耆兵(居)	
28	廿三	29	廿四	30	廿五
9:15 早晨健樂站(居) 10:00 例會(居) 10:00 新入門穿珠班(融) 2:00 舒痛伸展班(A班)(居) 3:00 舒痛伸展班(B班)(居)		9:15 早晨健樂站(居) 10:00 例會(棋) 10:00 特色穿珠班(融) 10:30 動感體能操(居) 2:00 輕輕鬆鬆學英文(融) 2:00 Phone 中見情真(心) 3:00 Phone 中見情真(心)		9:15 早晨健樂站(居) 10:00 環保歌舞雜耍耆兵(居)	

樂油油畫室

日期：10月5、12、19及26日
(星期二)

時間：上午11:00 – 下午1:00

地點：樂舞天地

費用：免費

對象：中心會員

名額：8位

內容：教授油畫技巧讓參加者享受當中的樂趣。

義務導師：林子賢女士

備註：請自備畫筆及油畫顏料。

負責職員：龔詩明姑娘



已額滿



編織講場

日期：10月6、13、20及27日
(逢星期三)

時間：上午10:00 – 11:00

地點：樂舞天地

費用：免費

對象：中心會員

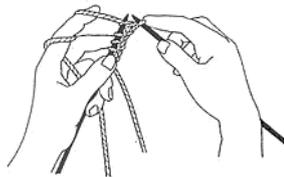
名額：12位

內容：透過教授編織的技巧及享受編織樂趣。

義務導師：殷佩麗女士及周錦萍女士

備註：請自備織針及毛冷。

負責職員：龔詩明姑娘



法式滾球練習

日期：10月4、11、18及25日
(星期一)

時間：下午2:00 – 4:00

地點：樂居天地

費用：免費

對象：義工及中心會員

名額：12位

內容：透過體驗法式滾球，訓練團隊精神及戰術思維。

負責職員：謝以恆先生



特色穿珠班

日期：10月8、15、22及29日
(逢星期五，1/10暫停一次)

時間：上午10:00 – 12:00

地點：樂融天地

費用：\$40/月(材料費)

對象：中心會員

(上期參加者優先報名)

名額：10位

內容：教授各式各樣穿珠手工。

義務導師：曹瑞萍女士

負責職員：謝以恆先生



新入門穿珠班

日期：10月7、21及28日
(逢星期四，14/10暫停一次)

時間：上午10:00 – 11:30

地點：樂融天地

費用：\$40/月(材料費)

對象：中心會員(上期參加者優先報名)

名額：10位

內容：教授各式各樣穿珠手工。

義務導師：曹瑞萍女士

負責職員：謝以恆先生



輕輕鬆鬆學英文

日期：逢星期五

時間：下午2:00 – 3:30

地點：樂融天地

費用：免費

對象：中心會員

名額：6位

內容：教授英語基礎，適合初學老友記。

義務導師：梁嘉娜女士

報名方法：如有興趣學習英語歡迎向負責職員了解。

負責職員：謝以恆先生

已額滿

ABC

負責職員：謝以恆先生、黃浩然先生
如對義工活動有興趣，歡迎直接參與義工會或向恆仔查詢了解更多，所有義工服務均會在義工會內進行登記。



NOTES

義工會(中心現場及 ZOOM 舉行)

日期：10月6日(星期三)

時間：下午 2:00 – 3:00

費用：免費

名額：現場 20 位 / 網上不限

內容：宣傳及登記 9 月義工活動。

備註：義工會 ZOOM 會議 ID：938 579 3653

密碼：28976608



Phone 中見情真



日期：逢星期一、三、五

時間：下午 2:00 – 3:00、下午 3:00 – 4:00

名額：每節 1 位

內容：每星期一至兩次，以電話問候配對長者。

配對探訪顯愛心



日期：10月13日(星期三)

時間：上午 10:00 – 12:00

名額：2 位 1 組

內容：每月定期上門探訪區內有需要長者。

血壓加油站



日期：逢星期一、四

(10月28日例會日除外)

時間：上午 9:30 – 10:30

名額：每節 2 位義工

內容：協助會員量血壓。

義言有信—入信箱服務



日期：10月20、21日(星期三、四)

時間：下午 2:30 – 3:30

名額：啟晴邨 4 位、德朗邨 6 位

內容：協助將中心資訊、心意投入啟晴、德朗長者信箱。

賢老親善大使



日期：逢星期一至六

時間：下午 2:30 – 4:30

名額：每節 1 位義工

內容：邀請到訪長者嘍會員證，及協助簡單詢問。

益智黃金屋



日期：10月2日(星期六)

時間：下午 2:30 – 3:30

名額：每日 4 位

內容：學習遊玩桌上遊戲後教授中心長者。

· MIND ·

相約在啟晴

日期：10月5日(星期二)

時間：下午 2:00 – 3:00

地點：樂舞天地

費用：免費

對象：護老者及其被護者

名額：15位

內容：透過遊戲及活動，讓參加者
獲悉護老資訊。



預防長者跌倒

日期：9月28日(星期二)

時間：下午 2:30 – 3:30

地點：本中心

費用：免費

對象：護老者及其被護者或中心會員

名額：20位

內容：由九龍醫院離院支援組資深護師
蔡偉發先生講解跌倒可能引致的
後果、預防跌倒之建議。

協助機構：九龍醫院離院支援組



口腔清潔(線上講座)

日期：10月20日(星期二)

時間：下午 2:30 – 3:30

地點：本中心

費用：免費

對象：護老者及其被護者

名額：15位

內容：由九龍醫院社康護理部資深護師
講解口腔清潔知識。

協助機構：九龍醫院社康護理部



週末電影

<是月電影：霍元甲>

日期：10月16日(星期六)

時間：下午 2:00 – 4:00

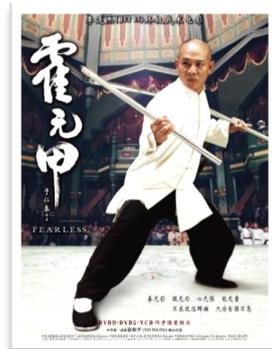
地點：樂居天地

費用：免費

對象：護老者及被護者、
中心會員

名額：20位

內容：由李連杰飾演武術宗師霍元甲的
傳奇一生。



飛鏢樂悠悠(10月)

日期：10月27日(星期三)

時間：上午 10:00 – 11:00

地點：樂居天地

費用：免費

對象：護老者及未參加過此活動優先

名額：8位

內容：透過飛鏢活動與其他護老者一起
享受輕鬆的時光。



絹扇小手作

日期：10月18日(星期三)

時間：下午 2:30 – 3:30

地點：樂舞天地

費用：免費

對象：護老者及其被護者

名額：10位

內容：透過畫絹扇與其他護老者一起
享受輕鬆的時光。

負責職員：鄭素芳姑娘



樂齡同樂日

日期：10月13、20及27日(星期三)

時間：下午3:00 – 4:00

地點：樂舞天地

費用：免費

對象：懷疑患有認知障礙症的中心會員

名額：10位

內容：與參加者一同玩樂齡新科技。

負責職員：梁煥兒姑娘



桌遊分享

日期：10月21日(星期四)

時間：上午10:00 – 11:30

地點：樂居天地

費用：免費

對象：中心會員 名額：15位

內容：分享各種不同類型的桌遊，
讓長者認識桌遊的玩法。

負責職員：鄭素芳姑娘



腦友加油站

日期：10月12、19及26日

11月2、9、16、23及30日

12月7及14日

(星期二)

時間：下午2:00 – 3:00

地點：樂融天地

費用：免費

對象：懷疑患有認知障礙症或已確診的
輕度至中度的中心會員
(歡迎護老者陪同參與)

名額：6位

內容：透過遊戲訓練長者記憶、反應、
手眼協調等，延緩退化速度。

負責職員：鄭素芳姑娘



深層需要護老者服務

血糖管理

日期：10月6日(星期三)

時間：下午3:00 – 4:00

地點：樂舞天地

費用：免費

對象：深層需要護老者及其被護者

名額：15位

內容：與參加者分享、認識及如何管理
血糖的方法。

負責職員：梁煥兒姑娘



談談生前身後事

日期：10月11日(星期一)

時間：下午3:00 – 4:00

地點：樂舞天地

費用：免費

對象：深層需要護老者、護老者
及中心會員

名額：20位

內容：讓會員認識晚年照顧事宜，
及早準備。

負責職員：陳依敏姑娘



帕金森症復康工作坊

日期：10月27日(星期三)

時間：下午2:00 – 3:00

地點：樂舞天地

費用：免費

對象：深層需要護老者及其被護者(優先)
或中心會員

名額：15位

內容：由物理治療師講解帕金森症先兆，
示範如何透過復康治療帕金森症
長者，改善長者的身體狀況。

負責職員：駱煜俊先生

暴風雨訊號下中心服務安排

懸掛訊號	中心服務 / 戶內活動	戶外活動
 T 1	 照常	 照常
 T 3	 照常	 取消
 T 8	 取消	 取消

中心開放時間

星期一至六：
上午 8 時至 6 時

公眾假期休息

延展時段：

星期二：下午 6 時至 9 時

星期日：下午 2 時至 6 時

溫馨提示

- ※ 由 2021 年 7 月起開放量體重、血壓服務。
- ※ 報紙暫停開放至另行通知。
- ※ 如會籍過期，可親身到中心進行續會手續。

為響應環保，中心設有 Whatsapp 提供電子版月訊，如有興趣接收電子訊息，可向職員提供電話。

如有任何個人資料更改，包括電話號碼、地址、經濟狀況、居住狀況等，
可聯絡職員更新。

SQS
服務
質素
標準

為確保公眾獲得優質的社會福利服務，貫徹「以客為本」的精神及加強福利服務的問責性，社會福利署及受資助機構推行一套服務表現監察制度—服務質素標準 (SQS)。

SQS 共有 16 項，在各項標準之下共有 79 條具體的準則，明確界定了管理及控制服務質素水準所需的程式和指引。有關服務質素標準的詳細內容檔亦可向同事索取閱覽。

今期介紹 SQS 11：評估服務使用者需要

『標準 11：服務單位運用有計劃的方法以評估和滿足服務使用者的需要（不論服務對象是個人、家庭、團體或社區）。』

為達到上述標準，中心已存備有關政策及程式並切實執行。

地址：九龍九龍城沐虹街 12 號晴朗商場二樓 A206 舖

電話：2897 6608

傳真：2896 5878

電話錄音號碼：3701 7855

Whatsapp：6054 7954

電郵：shirleywan.nec@poleungkuk.org.hk

職員：呂秀麗(中心主任)、陳依敏(副主任)、盧宇薇、謝以恆、駱煜俊、蘇志雄、黃浩然、龔詩明、鄭素芳、梁煥兒、岑玉燕、陳翠英、李詩明、王金蓮

督印人員：呂秀麗 主任

編輯人員：鄭素芳 福利員

印刷數目：550 份

日期：2021 年 10 月