



保良局
PO LEUNG KUK



保良局溫林美賢耆暉中心

2021年12月通訊



冬至快樂！聖誕快樂！



12月的來臨代表2021年快到尾聲，大家經歷了需要戴上口罩，又諸多限制的一年，先感激各位老友記在疫情期間願意配合中心的防疫安排，參與中心的各種活動。

雖然疫情為大家的生​​活帶來了新的常規，不過日子要過，節日更加要高興地與親朋戚友一起過！聖誕節中心有不同慶祝活動與各位同賀聖誕，請各位老友記詳閱月訊，參與中心不同聖誕慶祝活動！

加上冬至將至，正所謂冬大過年，亦是時候全家人齊齊整整一起「做冬」，為一整年的辛勞忙碌做一個總結，有雞有魚象徵豐衣足食、吃吃湯圓寓意一家人團團圓圓。雖然因不同的防疫政策令到外出做節，例如酒家、餐廳的難度增加，但一家人仍可以聚首一堂，群策群力烹煮佳餚，迎接冬至，定能倍感溫暖。



另外，中心提醒各位老友記是時候將禦寒衣物取出以應付寒冷天氣。如果老友記自身或身邊長者朋友缺乏禦寒物資，歡迎先向中心提出，以方便中心之後向有需要長者派發。

最後再祝福各位聖誕快樂！身心康泰！再次期望新的一年疫症遠離，彼此能盡快脫口罩，以「真面目」相見！



佩英的心聲 (接受芳療服務 8 次)

在疫情下，每個人心情都有好壞的時候，每日無所事事，沒有動力。在保良局中心陳姑娘介紹下，得知有個新項目(芳療)，便嘗試參加芳療簡介會，了解芳療作用，而芳療用的配方精油是由保良局芳療師所調配，可以幫助有痛症及情緒的會員。

參加後心情放鬆了很多，睡眠質素也變好了，能夠一覺睡到天亮，而手部痛症也得到舒緩，好多謝芳療大使丁寶儀(KK)細心按摩，多謝陳姑娘好介紹。

— 佩英

時段：逢星期二 或 星期三

時間：下午 3:00 – 5:30

節數：8 節 費用：全免

負責職員：龔詩明姑娘

備註：有關服務及時間由職員安排，如有任何查詢，可與職員聯絡。



長者學苑系列活動



長者學苑長幼共融一

戶外觀鳥同樂

日期：12月18日(星期六)

時間：上午 9:00 – 下午 3:00

地點：佛教慈敬小學(集合)

費用：\$30(午餐費)

對象：「小小司儀」學員優先

名額：12 位

內容：前往西貢蕉坑獅子會自然教育中心，由導賞員帶領觀鳥活動，參觀動植物展覽館。

負責職員：謝以恆先生、龔詩明姑娘



長者學苑委員會培訓

「小小司儀」

日期：11月6及27日

12月4及11日(星期六，共4堂)

時間：中午 12:00 – 13:00

地點：佛教慈敬小學

費用：免費

對象：長者學苑學員優先 或 中心會員

名額：已報名參加者，敬請依時出席

內容：運用司儀技巧控制現場氣氛及處理 突發情況，掌握撰寫司儀稿技巧及如何達致正面思維，產生正能量，克服恐懼，有自信地閃耀登場。



負責職員：謝以恆先生、龔詩明姑娘



物理治療師諮詢服務

日期：12月22日(星期三)
 時間：下午4:00 – 下午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



環保音樂歌舞耆兵

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：由義工徐桂淇教授簡單歌舞。
 參加方法：向社工謝以恆先生查詢。



區區一個講故人

日期：12月8日(星期三)
 時間：下午1:00 – 3:00
 地點：樂居天地
 對象：中心會員
 內容：南豐集團邀請「雄仔叔叔」分享講故事技巧，與街坊分享
 生活故事，撰寫啟德社區詩歌，最後成為 Airside 展出的作品。
 協作機構：南豐集團
 負責職員：謝以恆先生

費用：免費
 名額：10位



中醫講座：保健穴位按壓

日期：12月10日(星期五)
 時間：下午3:30 – 4:30
 地點：樂舞天地
 費用：免費
 對象：中心會員
 名額：15位
 內容：從中醫角度，了解保健穴位
 按壓及戒煙的方法。
 協助機構：博愛醫院社區健康中心
 負責職員：駱煜俊先生



熱敷緩痛服務簡介會

日期：12月10日(星期五)
 時間：下午2:00 – 3:00
 地點：樂舞天地
 費用：免費
 對象：中心會員
 名額：20位(個別邀請)
 內容：簡介熱敷緩痛服務的運作及注意
 事項。
 備註：參加者需曾參加物理治療師諮詢
 服務，並由物理治療師推薦參與
 該服務。
 負責職員：駱煜俊先生





這個聖誕不太冷

日期：12月15日(星期三)
 時間：(第一場)下午 2:30 – 3:15
 (第二場)下午 3:30 – 4:15

地點：樂居天地
 費用：免費

對象：中心會員
 名額：40位 / 每場(共 80位)
 內容：與參加者一同遊戲，歡渡聖誕，
 並派發隨機福袋一份。

負責職員：鄭素芳姑娘、龔詩明姑娘



飯聚之友聖誕樂

日期：12月22日(星期三)
 時間：下午3:00 – 4:00

地點：樂居天地
 費用：免費

對象：飯堂服務使用者
 名額：40位

內容：與飯堂服務使用者一同遊戲，
 歡渡聖誕。

負責職員：黃浩然先生



喜動欣賞會

日期：12月16日(星期四)
 時間：上午10:00 – 11:00

地點：樂居天地
 費用：免費

對象：中心會員
 名額：40位
 內容：一同感謝及肯定參與計劃的喜動義工貢獻，

鼓勵長者積極參與義工活動，保持躍動人生，將喜樂受愛心傳遍社區。

負責職員：黃浩然先生



老有所為活動計劃

Opportunities for the Elderly Project

桌上對對碰(米蘭牌/平板電腦借用)

日期：12月1日至31日(逢星一至星期日)

| 米蘭牌 | 平板電腦 |
|---------------------|----------------------|
| (第一節)下午 2:00 – 3:00 | (第一節)上午 9:00 – 12:00 |
| (第二節)下午 3:30 – 4:30 | (第二節)下午 2:00 – 5:00 |

地點：樂棋天地
 對象：中心會員

費用：免費

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。





聖誕尋尋樂

日期：12月1至20日(逢星期一至日)

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：透過月訊活動及小禮物，讓更多會員齊賀聖誕。

參加方法：於下圖中圈出「10個聖誕老人及4頂聖誕帽」，並於12月20日(星期一)前交回本中心，可獲小禮物一份。

負責職員：鄭素芳姑娘

活動編號：#417

會員姓名：_____

會員編號：_____



相約在啟晴

日期：12月7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。



家居運動講座(線上講座)

日期：12月9日(星期四)

時間：下午 2:30 – 3:30

地點：樂棋天地

費用：免費

對象：護老者及其被護者

名額：20 位

內容：由九龍醫院職業治療部職業治療師
講解適合長者的家居運動。

協助機構：九龍醫院社康護理部



腦友加油站

日期：2022年1月4、11、18及25日

2月15及22日

3月1、8、15及22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



認知障礙症專題講座

及檢測(檢測包括抽血)

日期：12月15日(星期三)

時間：上午 9:00 – 12:00

(講座時間：11:00 – 12:00)

地點：本中心

費用：免費

對象：60歲以上中心會員

(懷疑患有認知障礙症優先)

名額：20 位

內容：由職業治療師/註冊護士及助手，
免費為參與活動之人士提供專題
講座及即場安排快速認知評估
(包括抽血)；提供有關認知障礙症
的教育。

協助機構：深水埗區議會

保良局石硤尾社區服務中心

認知障礙簡單檢測

肝功能：

鹼性磷酸酶、膽紅素、總蛋白、
白蛋白、球蛋白、谷丙轉氨酵素、
谷草轉氨酵素、白蛋白及球蛋白比率

腎功能：

尿素、酸酐、鉀、鈉、氯離子

糖尿檢查：血葡萄糖

甲狀腺檢查：遊離甲狀腺素

貧血檢查：全血計數


其他：維他命 B12、葉酸

**活動由「中國銀行(香港)有限公司

贊助。**



認知障礙症公眾教育

| | 名稱 | 日期 / 時間 | 地點 | 費用 | 對象 | 名額 | 內容 | 負責職員 |
|---|---|----------------------------|----|----|--------------------------------|---------|------------------------------|-----------|
| 1 | 從飲食預防 認知障礙症  | 12月8日(三) 下午 3:00 – 4:00 | 樂舞 | 免費 | 懷疑認知 障礙症 患者 及 中心會員 | 15 位 | 與參加者分享如何 從飲食了預防認知 障礙症。 | 梁煥兒 姑娘 |

深層需要護老者服務

| | 名稱 | 日期 / 時間 | 地點 | 費用 | 對象 | 名額 | 內容 | 負責職員 |
|---|---|--|----|----|--|---------|---------------------------------------|-----------|
| 1 | 血糖管理  | 12月15日(三) 下午 3:00 – 4:00 | 樂舞 | 免費 | 深層需要 護老者及 被護者 優先 或 中心會員 | 10 位 | 與參加者分享、 認識如何管理血糖 的方法。 | 梁煥兒 姑娘 |
| 2 | 又到聖誕  | 12月22日(三) 上午 11:00 – 12:00 | 樂舞 | | | 20 位 | 一起玩遊戲，感受 聖誕氣氛。 | |
| 3 | 靜心舒壓 小組  | 12月6、13及 20日(一) 上午 10:00 – 11:00 | 樂舞 | | | 6 位 | 透過靜觀和冥想， 讓深層需要護老者 可以藉此舒緩 壓力。 | 駱煜俊 先生 |
| 4 | 低溫症 講座  | 12月7日(二) 下午 3:00 – 4:00 | 樂棋 | | | 20 位 | 透過講座認識如何 預防低溫症。 | |

| 星期日 | 星期一 | 星期二 | 星期三 |
|---|---|---|---|
| | | | 1 廿七 |
|  | | | 10:00 編織講場(舞) 11:00 健身室簡介會(動) 2:00 義工會(居) 2:00 Phone 中見情真(心) 3:00 Phone 中見情真(心) 3:00 下午鬆一鬆(棋) |
| 5 初二 | 6 初三 | 7 初四 | 8 初五 |
| | 9:30 血壓加油站(棋) 10:00 靜心舒壓小組(舞) 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 下午鬆一鬆(棋) | 8:15 驗血糖服務(融) 10:00 衛生署講座(棋) 10:00 環保音樂歌舞耆兵(居) 11:00 樂油油畫室(舞) 2:00 相約在啟晴(舞) 2:00 腦油加油站(融) 3:00 腦力滿紛(舞) 3:00 低溫症講座(棋) | 10:00 編織講場(舞) 1:00 區區一個講故人(居) 2:00 Phone 中見情真(心) 2:30 義言有信(融) 3:00 Phone 中見情真(心) 3:00 下午鬆一鬆(棋) 3:00 從飲食預防認知障礙症(舞) |
| 12 初九 | 13 初十 | 14 十一 | 15 十二 |
| | 9:30 血壓加油站(棋) 10:00 靜心舒壓小組(舞) 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 下午鬆一鬆(棋) | 10:00 環保音樂歌舞耆兵(居) 11:00 樂油油畫室(舞) 2:00 腦油加油站(融) 3:00 下午鬆一鬆(棋) | 9:00 認知障礙症專題講座及檢測(本中心) 10:00 配對探訪顯愛心(棋) 2:00 Phone 中見情真(心) 2:30 這個聖誕不太冷(居) 3:00 Phone 中見情真(心) 3:00 血糖管理(舞) 3:00 下午鬆一鬆(棋) 3:30 這個聖誕不太冷(居) |
| 19 十六 | 20 十七 | 21 冬至 | 22 十九 |
| | 9:30 血壓加油站(棋) 10:00 靜心舒壓小組(舞) 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) 3:00 下午鬆一鬆(棋) | 10:00 環保音樂歌舞耆兵(居) 11:00 樂油油畫室(舞) 2:00 腦油加油站(融) 3:00 下午鬆一鬆(棋) | 10:00 編織講場(舞) 11:00 又到聖誕(舞) 2:00 Phone 中見情真(融) 2:30 聖誕手指畫(舞) 3:00 Phone 中見情真(心) 3:00 飯聚之友聖誕樂(居) 3:00 下午鬆一鬆(棋) 4:00 物理治療師諮詢服務(心) |
| 26 廿三 | 27 廿四 | 28 廿五 | 29 廿六 |
| | <p style="text-align: center;">聖誕節後第一個周日</p> <p style="text-align: center;">公眾假期</p> | | 10:00 編織講場(舞) 2:00 Phone 中見情真(融) 3:00 Phone 中見情真(心) 3:00 下午鬆一鬆(棋) |

| 星期四 | | 星期五 | | 星期六 | |
|--|----|--|----|---|-------|
| 2 | 廿八 | 3 | 廿九 | 4 | 十一月初一 |
| 9:30 血壓加油站(棋) 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) 3:00 下午鬆一鬆(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) 3:00 想當年·話當年(居) 3:00 下午鬆一鬆(棋) | | 12:00 小小司儀(佛教慈敬小學) 2:30 益智黃金屋(融) 3:00 下午鬆一鬆(棋) | |
| 9 | 初六 | 10 | 初七 | 11 | 初八 |
| 9:30 血壓加油站(棋) 10:00 新入門穿珠班(融) 2:00 舒痛伸展班(A班)(居) 2:30 義言有信(融) 2:30 家居運動講座(棋) 3:00 舒痛伸展班(B班)(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 熱敷緩痛服務簡介會(舞) 2:00 Phone 中見情真(心) 3:00 Phone 中見情真(心) 3:00 下午鬆一鬆(棋) 3:30 中醫講座：保健穴位按壓(舞) | | 12:00 小小司儀(佛教慈敬小學) 3:00 下午鬆一鬆(棋) | |
| 16 | 十三 | 17 | 十四 | 18 | 十五 |
| 9:30 血壓加油站(棋) 10:00 新入門穿珠班(融) 10:00 喜動欣賞會(居) 3:00 下午鬆一鬆(棋) | | 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) 3:00 下午鬆一鬆(棋) | | 9:00 戶外觀鳥同樂(佛教慈敬小學) 3:00 下午鬆一鬆(棋) | |
| 23 | 二十 | 24 | 廿一 | 25 | 廿二 |
| 9:30 血壓加油站(棋) 10:00 新入門穿珠班(融) 3:00 下午鬆一鬆(棋) | | 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) 3:00 下午鬆一鬆(棋) | | <p>聖誕節</p> <p>公眾假期</p> | |
| 30 | 廿七 | 31 | 廿八 |  | |
| 10:00 例會(居) 10:00 新入門穿珠班(融) 3:00 下午鬆一鬆(棋) | | 10:00 例會(棋) 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) 3:00 下午鬆一鬆(棋) | | | |

樂油油畫室

日期：12月7、14、21及28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：12月1、8、22及29日
(逢星期三，15/12 暫停一次)

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：12月6、13及20日
(星期一)

時間：下午2:00 – 4:00

地點：樂居天地

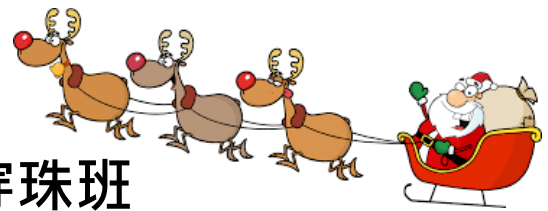
費用：免費

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：12月3、10、17、24及31日
(逢星期五)

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：12月2、9、16、23及30日
(逢星期四)

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



健身室簡介會(12月)

日期：12月1日(星期三)

時間：上午 11:00 – 12:30

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。

備注：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。



衛生署講座

是月主題：聽覺保健知多少

日期：12月7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：講解如何保護聽覺。

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：12月2及9日

(星期四，共2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：\$40

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。



驗血糖服務

日期：12月7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



動感體能操

日期：12月3及10日

(星期五，共2堂)

時間：上午 10:30 – 11:30

地點：樂居天地 費用：\$40

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。



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：樂棋天地

費用：免費

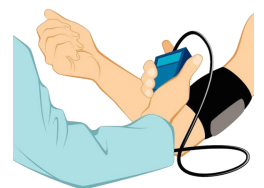
對象：中心會員

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**



“壓力鬆一鬆，煩腦一掃空” 放鬆練習法 (二)

上期為大家分享減壓的腹式呼吸，不知有否嘗試練習呢？今期向大家介紹肌肉鬆弛法，請大家留意收看。

肌肉鬆弛法



1. 雙手握拳 (感覺一下前臂肌肉拉緊)，保持 5 秒
然後慢慢放鬆拳頭 (感覺一下前臂肌肉放鬆)，放鬆 10 秒

停 10 秒

2. 雙手屈起，手腕貼近膊頭 (感覺一下上臂肌肉拉緊)，保持 5 秒
然後慢慢把雙手放下 (感覺一下上臂肌肉放鬆)，放鬆 10 秒

停 10 秒

3. 縮起膊頭貼近耳朵 (感覺一下頸背及膊頭肌肉拉緊)，保持 5 秒
然後慢慢把膊頭放下 (感覺一下膊頭肌肉放鬆)，放鬆 10 秒

停 10 秒

7. 雙手托頭後頭，頭部向後用力，雙手向前推
(感覺一下頸部肌肉拉緊)，保持 5 秒
然後慢慢把雙手放下 (感覺一下頸部肌肉放鬆)，放鬆 10 秒

停 10 秒

8. 雙手放於前額，頭向前用力，雙手向後推
(感覺一下頸部肌肉拉緊)，保持 5 秒
然後慢慢把雙手放下 (感覺一下頸部肌肉放鬆)，放鬆 10 秒

停 10 秒

6. 膊頭向後彎 (感覺一下背部肌肉拉緊)，保持 5 秒
然後慢慢把膊頭放回原位 (感覺一下背部肌肉放鬆)，放鬆 10 秒

停 10 秒

5. 雙腳離地伸直，腳尖指向前 (感覺一下腿部肌肉拉緊)，保持 5 秒
然後慢慢把雙腳放下 (感覺一下腿部肌肉放鬆)，放鬆 10 秒

停 10 秒

4. 雙腳離地伸直，腳尖指向自己 (感覺一下腿部肌肉拉緊)，保持 5 秒
然後慢慢把雙腳放下 (感覺一下腿部肌肉放鬆)，放鬆 10 秒



為什麼做漸進式肌肉鬆弛練習?

當人長期處於緊張狀態時，肌肉會被拉緊而不自知，難以放鬆。漸進式肌肉鬆弛練習的原理，是透過放鬆身體的肌肉來幫助消除緊張的感覺。經過重複練習後，我們較容易隨時放鬆肌肉，去應付緊張的情況，達致身心鬆弛。

要達致肌肉鬆弛，要：

- ✓ 學習注意及分辨肌肉收緊和放鬆的感覺；
- ✓ 有系統地收緊和放鬆身體各部分的肌肉。

要有效地掌握漸進式肌肉鬆弛練習，並非一朝一夕的事。只要有恆心地每天在家中練習一至兩次，每次練習十五至二十分鐘，久而久之，便能夠體驗到肌肉鬆弛的效果。



肌肉鬆弛法

1. 尋找一段寧靜的時間（大約 10 至 20 分鐘），停下所有活動
2. 在舒適的環境，坐在椅上，雙腳平放地面
3. 停下來，閉上眼睛，集中思想在「放鬆」念頭上運用
4. 運用『腹式呼吸法』呼吸，直至感到整個人鬆弛下來
5. 然後就以下的每組肌肉逐一放鬆，保持五秒，放鬆 10 秒，停 10 秒，再重複做一次，過程中，把思想集中在放鬆的肌肉上。
6. 完成每組肌肉後，保持放鬆呼吸狀態一會，才結束練習



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：12月1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 12 月義工活動。

備註：義工會 ZOOM 會議 ID：938 579 3653

密碼：28976608

地點：樂居天地 / ZOOM

對象：中心義工



Phone 中見情真



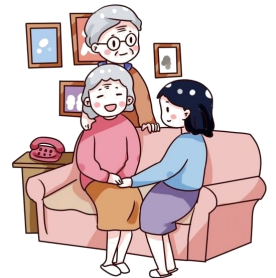
日期：逢星期一、三、五

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



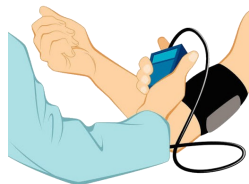
日期：12月15日(星期三)

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

(12月30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：12月8及9日(星期三及四)

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：12月4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 ·

收集會員運用 Whatsapp 廣播資料庫

為讓中心會員能更便利接收中心消息或活動宣傳資訊，中心會透過 Whatsapp 廣播功能向會員不定期發放中心訊息，內容包括：

中心月訊 / 個別活動宣傳 / 特別消息 / 通告

會員只需：1) 使用智能電話並已安裝 Whatsapp

2) 將中心手提電話號碼加為聯絡人

注意事項：1) 中心 Whatsapp 廣播服務只供發放消息或活動宣傳，會員無須回覆或致電。

2) Whatsapp 不設專人接聽電話或回覆訊息，如有疑問或查詢，請致電 2897 6608 與職員聯絡。



Whatsapp 號碼：
6054 7954

健身室服務

購票時間：逢星期一下午 2:00 起可預定下週節數。

◆ 開放時間：上午 9:00 – 10:00 · 10:30 – 11:30 · 12:00 – 1:00

下午 2:00 – 3:00 · 3:30 – 4:30

◆ 暫停月費制，改為預約制，請出示健身室會員證預約下週節數。

◆ 每人每週最多可預約 3 個時段，每節收費 5 元，每節上限 4 人。

◆ 聲波振動儀：套票 50 元十次，單次 10 元，

如有疑問，請致電本中心向當值職員查詢。



維修工具借用服務

時間：中心開放時間內

對象：中心會員

費用：免費

內容：中心有電鑽及其他維修工具供會員借用。

負責職員：謝以恆先生



復康用品借用服務

日期：逢星期一至星期六

時間：上午 9:00 – 下午 5:00

地點：到中心櫃位借用

內容：為有需要人士提供復康用品的外借服務；如有疑問請向職員查詢。

對象：會員/護老者及區內公眾人士

(使用者必需年滿 55 歲或以上)

若非本中心會員須向中心提供住址證明、受顧長者姓名、年齡及借用者身份證明



每月例會

日期：2022 年 1 月例會 – 12 月 30 及 31 日(星期四及五)

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。



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

- ※ 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 13：私人財產

『標準 13：服務單位尊重服務使用者的私人財產權利。』

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)、盧宇薇、謝以恆、駱煜俊、黃浩然、蘇志雄、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 12 月