



保良局  
PO LEUNG KUK



# 保良局溫林美賢耆暉中心

2020年12月通訊

## 聖誕快樂!

又到聖誕！又到聖誕！每年的聖誕節就是預先通知各位老友記一年就快過去了！2020年對全香港甚至全世界都十分艱難，疫症令所有人生活不便，危難處處，更甚是令我們都情緒低落，鬱悶。

老友記們或許都較少慶祝聖誕節，不過今年我們都需要一些快樂的節日氣氛去為大家沖一沖喜！雖然疫症未過，限聚令依舊，聖誕節就讓我們一同慶祝，讓中心在安全社交距離下為老友記製造快樂！

中心有其他班組、月訊活動、WHATSAPP 遊戲與各位同賀聖誕，請各位老友記詳閱月訊，參與中心不同聖誕慶祝活動！

另外寒冬將至，中心提醒各位老友記是時候將保暖禦寒衣物取出以應付寒冷天氣。如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！期望新一年疫症遠離，中心能盡快與各位老友記相見！



負責職員：盧宇薇姑娘、鄭素芳姑娘

如對活動有興趣，請致電向職員登記。若登記人數超出名額則會進行電腦抽籤並以電話通知為準。

## 啟晴小聚

日期：12月8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：6位

內容：透過遊戲及活動，讓參加者獲悉護老資訊。



## 繽紛聖誕卡

日期：12月22日(星期二)

時間：下午 2:00 – 3:00

地點：樂舞天地

費用：免費

對象：護老者及其被護者優先

名額：6位

內容：透過一起製作聖誕卡，讓參加者一起感受節日的氣氛。



## 週末影院

是月電影：失業生

日期：12月19日(星期六)

時間：下午 2:00 – 4:00

地點：樂舞天地

費用：免費

對象：護老者及被護者、中心會員

名額：8位

內容：一起重溫香港三劍俠張國榮、陳百強及鍾保羅的經典作品，渡過一個輕鬆的下午。



## 智叻護老者

日期：12月23日(星期三)

時間：下午 2:00 – 3:00

地點：樂融天地

費用：免費

對象：護老者及其被護者 名額：6位

內容：透過分享照顧長者的點滴，讓參加者有舒壓的時間。



## 健腦加油站

日期：12月15日(星期二)

時間：下午 2:00 – 3:00

地點：樂融天地

費用：免費

對象：護老者及其被護者

名額：6位

內容：讓護老者及其被護者可以透過桌遊，認識在家中的認知訓練活動。



## 護老小手作

日期：2021年1月21日(星期四)

時間：下午 2:00 – 3:00

地點：樂融天地 費用：免費

對象：護老者及其被護者 名額：6位

內容：利用玻璃膠創作鎖鑰扣，讓參加者有舒壓的時間。



如對活動有興趣，請致電向職員登記。若登記人數超出名額則會進行電腦抽籤並以電話通知作準。

## 預防認知障礙飲食分享

日期：12月8日(星期二)

時間：下午 3:00 – 4:00

地點：樂居天地

費用：免費

對象：認知障礙症患者或中心會員

名額：18位

內容：與參加者分享預防認知障礙症飲食分享。

負責職員：陳依敏姑娘、梁煥兒姑娘



## 聖誕頌樂融融

日期：12月22日(星期二)

時間：下午 3:00 – 4:00

地點：樂居天地

費用：免費

對象：深層需要護老者或中心會員

名額：18位

內容：參加者一起玩遊戲，一起感受聖誕的氣氛。

負責職員：陳依敏姑娘、梁煥兒姑娘



## 腦友齊齊 FUN(2)

日期：12月15日(星期二)

時間：下午 3:00 – 4:00

地點：樂居天地

費用：免費

對象：認知障礙症患者或中心會員

名額：18位

內容：與參加者分享不同家居小遊戲及桌上遊戲，從而改善記憶力。

負責職員：陳依敏姑娘、梁煥兒姑娘



## 「和諧智者」和諧粉彩小組

日期：12月10、17及24日(星期四)

時間：下午 2:30 – 4:00

地點：樂舞天地

費用：免費

名額：6名

對象：認知障礙症患者、護老者(優先)或中心會員

內容：透過藝術創作活動，訓練長者的認知能力。

負責職員：黃茜琦姑娘

## 「與耆同行」智活小組

日期：12月7、14及21日(星期一)

時間：下午 2:30 – 4:30

地點：樂舞天地

費用：免費

對象：早前已參與 E-screen 檢測服務及受邀請的參加者

名額：8位

內容：為參加者提供認知障礙症訓練，延緩腦退化的徵狀，提昇自我照顧能力。

協作機構：九龍樂善堂賽馬會「與耆同行」腦退化症支援計劃

負責職員：陳依敏姑娘

## 蝶古巴特拼貼環保袋 DIY

日期：12月23日(三)

地點：樂舞天地

時間：下午 2:30 – 3:30

費用：免費

名額：6名

對象：認知障礙症患者、護老者(優先)或中心會員

內容：透過製作拼貼環保袋，訓練長者的認知能力。

負責職員：黃茜琦姑娘



## 04 義工及發展活動

負責職員：謝以恆先生、黃浩然先生

如對活動有興趣，請致電向職員登記。若登記人數超出名額則會進行電腦抽籤並以電話通知作準。

### 義工樓長會(網上舉行)

日期：12月3日(星期四)

時間：下午 2:30 – 3:30

地點：樂舞天地

費用：免費

對象：中心義工、樓長

名額：不限

內容：宣傳及登記 12 月義工、樓長活動。

備註：網上連結將會在義工及樓長 WHATSAPP 群組公佈。



### 鄰里探訪顯愛心

日期：12月9日(星期三)

時間：上午 9:30 – 11:00

集合地點：樂護天地

活動地點：啟晴及德朗邨

費用：免費

對象：中心義工

名額：10 位

內容：探訪區內獨居及兩老同住長者。

HOME VISITS



### 義言有信-入信箱服務

日期：12月17及24日(星期四)

時間：下午 2:00 – 4:00

集合地點：樂護天地

活動地點：啟晴及德朗邨

費用：免費

對象：中心義工

名額：4 位

內容：義工協助信箱派遞服務，派發中心單張、紀念包。



### Phone 中見情真

日期：每月逢星期一、三、五

時間：(A 節)下午 2:00 – 3:00

(B 節)下午 3:00 – 4:00

地點：樂融天地

費用：免費

對象：中心義工

名額：每節 1 位

內容：電話問候獨居及兩老同住長者。



### 聖誕卡工作坊

日期：12月14日(星期一)

時間：下午 2:30 – 4:30

地點：樂融天地

費用：免費

對象：中心義工

名額：4 位

內容：協助包裝聖誕卡。

報名方法：致電中心或經 WHATSAPP 向負責職員登記。

### 舞能高手

日期：12月1、8、15、22  
及 29 日(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：由義工徐桂淇女士教授簡單舞蹈。

U3A



### 環保音樂雜耍班

日期：12月5、12及19日  
(星期六)

時間：上午 10:00 – 11:00

地點：樂居天地

費用：免費

對象：中心義工

名額：20 位

內容：由義工徐桂淇女士教授魔術雜耍技巧。

U3A



如對活動有興趣，請致電向職員登記。若登記人數超出名額則會進行電腦抽籤並以電話通知作準。

## 樂油油畫室

日期：12月1、8、15、  
22及29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：6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



## 編織講場

日期：12月2、9、16、23及30日  
(星期三)

時間：(A班)上午9:00 – 10:00；  
(B班)上午10:00 – 11:00

地點：樂融天地

費用：免費

對象：中心會員

名額：每班8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



## 紮染新手(T恤篇)

日期：12月12日(星期六)

時間：上午10:00 – 12:00

地點：樂舞天地

費用：免費

對象：中心會員

名額：6位

內容：讓長者親自設計圖案，揀選不同的顏色搭配及保存技巧。

負責職員：尹晞先生



## 特色穿珠班

日期：12月4、11及18日  
(星期五，25/12暫停一次)

時間：上午10:00 – 12:00

地點：樂融天地

費用：免費

對象：中心會員(上期參加者優先報名)

名額：8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：(A班)逢星期五  
(B班)逢星期一

時間：(A班)下午2:00 – 3:00  
(B班)上午9:00 – 10:00

地點：樂融天地

費用：免費

對象：中心會員

名額：每班6位

內容：(A班)教授英語基礎，適合初學老友記。  
(B班)教授文法應用，適合有英語基礎老友記。

義務導師：陳主恩女士、梁嘉娜女士

報名方法：不論程度，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





## 十一月長者日遊戲答案公佈

- 1) 九龍巴士
- 2) 心想事成
- 3) 打麻雀
- 4) 獅子山
- 5) 長者日

## ABC 賀聖誕(Whatsapp 遊戲)

參加方法：回答以下問題，Whatsapp至中心手機號碼60547954，可獲紀念品一份。

活動日期：12月1日至16日

領取紀念品日期：12月17日至24日

負責職員：龔詩明姑娘、鄭素芳姑娘

Q1. 以下答案哪個不是聖誕節傳統食物？

- A) 蘋果  
B) 火腿  
C) 杏仁布甸

Q2. 聖誕節是紀念哪位人物的降生？

- A) 聖母瑪麗亞  
B) 阿拉真主  
C) 耶穌

Q3. 聖誕裝飾一般以哪三種顏色為主？

- A) 紅、藍、綠  
B) 紅、綠、白  
C) 紅、綠、金

## 聖誕樂紛紛(Whatsapp 遊戲)

12月25日就是聖誕節的來臨，

聖誕節是一個家庭團聚和喜慶的節日，通常會有許多聖誕佈置及裝飾，及互送聖誕禮物慶祝及祝福，增加節日的歡樂氣氛。中心設計了一款成語填字遊戲，讓各位老友記動動腦筋，享受節日歡欣，祝大家聖誕快樂。

參加方法：填上適合單字於空格內，組成成語，並將答案 Whatsapp 至中心手機 60547954，參加者可獲紀念品一份。

活動日期：2020年12月3日至27日

領取紀念品日期：職員將另行通知領獎日期

負責職員：黃浩然先生

例子：

- \_\_\_以\_\_\_聚
- 聚\_\_\_神
- \_\_\_妙絕\_\_\_
- \_\_\_心\_\_\_地
- 心\_\_\_神\_\_\_
- 地\_\_\_博
- \_\_\_益求\_\_\_
- 博\_\_\_深



## 補血安神湯水推介

踏入冬季，天氣變得乾燥。今日推介嘅【八寶素湯】，不慍不燥，仲補血養心安神，大家不妨試吓！

### 材料 (3-4 人份量)

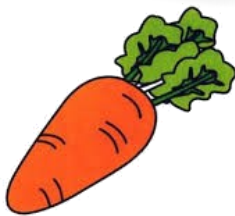
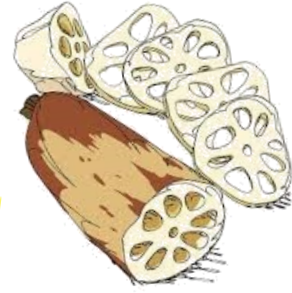
蓮藕半斤、紅蘿蔔 1 隻

栗子半磅、核桃 2 兩

蓮子 1 兩、眉豆 1 兩

花生 1 兩、陳皮 1 角

水 3 公升、鹽適量



### 步驟：

1. 蓮藕和紅蘿蔔洗淨、去皮和切件
2. 栗子去殼去衣
3. 核桃、蓮子、眉豆和花生浸洗
4. 陳皮浸透，去囊
5. 煲內放入3公升水，加入所有材料，大火煲滾10分鐘。之後轉細火煲1小時
6. 加入適量鹽調味便可

(如痛風症患者，可把眉豆和花生改為薑1大片和紅棗6粒)

資料來源：老有所為活動計劃臉書專頁

[https://facebook.com/story.php?story\\_fbid=2687902981520757&id=1517257001918700](https://facebook.com/story.php?story_fbid=2687902981520757&id=1517257001918700)

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
		1 十七	2 十八
		10:00 舞能高手(居) 11:00 樂油油畫室(舞) 6:00 法式滾球練習(居)	9:00 編織講場(融) 10:00 編織講場(融) 10:00 社區資訊站(啟朗苑) 2:00 Phone 中見情真(融) 3:00 Phone 中見情真(融)
6 廿二	7 大雪	8 廿四	9 廿五
	9:00 輕輕鬆鬆學英文(B 班)(融) 2:00 Phone 中見情真(融) 2:30 與耆同行：智活小組(舞) 3:00 Phone 中見情真(融)	8:15 驗血糖服務(融) 9:00 腰椎病居家護理及運動講座(居) 10:00 衛生署講座(棋) 10:00 舞能高手(居) 10:00 物理治療師諮詢服務(心) 11:00 樂油油畫室(舞) 2:00 啟晴小聚(舞) 3:00 預防認知障礙飲食分享(居) 6:00 法式滾球練習(居)	9:00 編織講場(融) 9:30 鄰里探訪顯愛心(護) 10:00 編織講場(融) 2:00 Phone 中見情真(融) 2:30 香噴噴藍莓鬆餅(居) 2:30 社區資訊站(啟晴邨) 3:00 Phone 中見情真(融)
13 廿九	14 三十	15 十一月初一	16 初二
	9:00 輕輕鬆鬆學英文(B 班)(融) 2:00 Phone 中見情真(融) 2:30 與耆同行：智活小組(舞) 2:30 聖誕卡工作坊(融) 3:00 Phone 中見情真(融)	10:00 舞能高手(居) 11:00 樂油油畫室(舞) 2:00 健腦加油站(融) 3:00 腦友齊齊 FUN(2)(居) 6:00 法式滾球練習(居)	9:00 編織講場(融) 10:00 樓長聖誕派對(居) 10:00 編織講場(融) 2:00 Phone 中見情真(融) 2:00 和諧粉彩再體驗(舞) 2:30 社區資訊站(德朗邨) 3:00 Phone 中見情真(融)
20 初六	21 冬至	22 初八	23 初九
	9:00 輕輕鬆鬆學英文(B 班)(融) 2:00 Phone 中見情真(融) 2:30 與耆同行：智活小組(舞) 3:00 Phone 中見情真(融)	10:00 舞能高手(居) 11:00 樂油油畫室(舞) 2:00 繽紛聖諧卡(舞) 3:00 聖誕頌樂融融(居) 6:00 法式滾球練習(居)	9:00 編織講場(融) 10:00 編織講場(融) 2:00 Phone 中見情真(融) 2:00 智叻護老者(融) 2:30 蝶古巴特拼貼環保袋DIY(舞) 3:00 Phone 中見情真(心)
27 十三	28 十四	29 十五	30 十六
	9:00 輕輕鬆鬆學英文(B 班)(融) 2:00 Phone 中見情真(融) 2:30 長者學苑：環遊世界(網上形式) 3:00 Phone 中見情真(融)	10:00 舞能高手(居) 11:00 樂油油畫室(舞) 6:00 法式滾球練習(居)	9:00 編織講場(融) 10:00 編織講場(融) 10:00 賢老小聚(居) 11:00 賢老小聚(居) 2:00 Phone 中見情真(融) 3:00 Phone 中見情真(心)

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	
3	十九	4	二十	5	廿一
2:00 舒痛伸展班(A班)(居) 2:30 義工樓長會(網上) 3:00 舒痛伸展班(B班)(居)		10:00 特色穿珠班(融) 2:00 輕輕鬆鬆學英文(A班)(舞) 2:00 Phone 中見情真(融) 3:00 Phone 中見情真(融)		10:00 環保音樂雜耍班(居)	
10	廿六	11	廿七	12	廿八
2:00 舒痛伸展班(A班)(居) 2:30 和諧粉彩小組(舞) 3:00 舒痛伸展班(B班)(居)		10:00 特色穿珠班(融) 2:00 輕輕鬆鬆學英文(A班)(舞) 2:00 Phone 中見情真(融) 3:00 Phone 中見情真(融)		10:00 環保音樂雜耍班(居) 10:00 紮染新手(T恤篇)(舞) 2:00 紮染新手(T恤篇)(舞)	
17	初三	18	初四	19	初五
2:00 義言有信(護) 2:30 和諧粉彩小組(舞)		10:00 特色穿珠班(融) 2:00 輕輕鬆鬆學英文(A班)(舞) 2:00 農田到餐桌工作坊(元朗) 2:00 Phone 中見情真(融) 3:00 Phone 中見情真(融)		10:00 環保音樂雜耍班(居) 2:00 週末影院(舞)	
24	平安夜	25	十一	26	十二
2:00 義言有信(護) 2:30 和諧粉彩小組(舞)		<p><b>聖誕節</b></p> <p><b>公眾假期</b></p>  <p><b>HAPPY NEW YEAR</b></p>		<p><b>聖誕後第一個周日</b></p> <p><b>公眾假期</b></p>	
31	十七	 <p><b>HAPPY NEW YEAR</b></p>			
10:00 賢老小聚(居) 11:00 賢老小聚(居)					

由於疫情關係，活動有機會取消或更改形式進行，詳情請致電中心與職員聯絡。

負責職員：尹晞先生、黃文傑先生  
謝以恆先生、黃茜琦姑娘

所有樓長活動請於12月3日(星期四)義工樓長會登記報名。

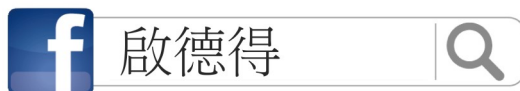


本專頁為「耆謀展翅計劃」官方 Facebook 專頁，為啟德區居民提供社區及中心資訊。誠邀各會員 / 家人及社區人士讚好和分享專頁。

如有查詢，請致電 2897 6608 尹先生。

請掃描右邊的 QR Code，

或到 Facebook 搜尋。



## 晴朗報舍—社區資訊站

時間：啟朗苑 – 12月2日(星期三) 上午 10:00 – 11:00

啟晴邨 – 12月9日(星期三) 下午 2:30 – 3:30

德朗邨 – 12月16日(星期三) 下午 2:30 – 3:30

地點：啟朗苑 – 啟朗苑空地(啟德地鐵站 B 出口對出)

負責職員：黃茜琦姑娘、黃文傑先生

啟晴邨 – 啟晴邨羽毛球場(樂晴樓對出)

負責職員：尹晞先生、黃文傑先生

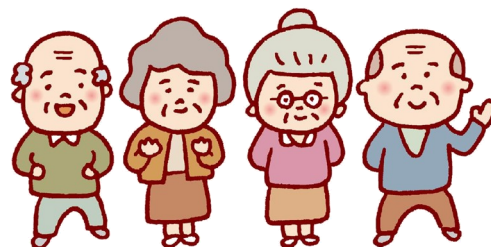
德朗邨 – 太極場(麥當勞對出空地)

負責職員：尹晞先生、謝以恆先生

費用：免費

對象：啟德社區居民

內容：為地區長者及社區人士介紹與長者相關的資訊及服務



\*\*\*如疫情持續，資訊站將改為 Facebook 啟德得網上發佈資訊。\*\*\*

## 人力工具箱

時間：中心開放時間內

對象：啟晴、德朗邨居民

內容：於中心設置工具箱，

讓居民外借，並誠邀「人力」

義工，為有需要居民作簡單家居維修。

如有疑問，歡迎向社工謝以恆先生查詢。



簡單家居維修



## 樓長聖誕派對

日期：12月16日(星期三)

時間：上午10:00 – 11:00

地點：樂居天地

費用：免費

對象：樓長

名額：20位

內容：樓長聚首一堂，同度聖誕佳節。

負責職員：尹晞先生、黃茜琦姑娘



## 以下活動將訓練樓長作「耆」謀展翅之義工

### 法式滾球練習

日期：逢星期二

時間：下午6:00 – 8:00

地點：樂居天地

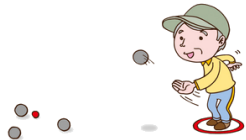
費用：免費

對象：曾參加體驗班之會員及樓長

名額：10位

內容：透過體驗法式滾球，訓練身體協調，團隊精神及戰術思維。

負責職員：尹晞先生



### 香噴噴藍莓鬆餅

日期：12月9日(星期三)

時間：下午2:30 – 3:30

地點：樂居天地

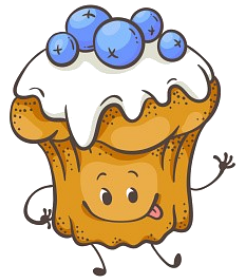
費用：免費

對象：樓長

名額：6位

內容：學習製作鬆餅。

負責職員：黃茜琦姑娘



### 社區人人添色彩： 日本和諧粉彩再體驗

日期：12月16日(星期三)

時間：下午2:00 – 4:00

地點：樂舞天地

費用：免費

對象：樓長

名額：8位

內容：透過繪畫日本和諧粉彩，陶冶性情及培養值得尊重的好品格。

負責職員：黃文傑先生



### 紮染新手(T恤篇)

日期：12月12日(星期六)

時間：下午2:00 – 4:00

地點：樂舞天地

費用：免費

對象：樓長

名額：6位

內容：讓長者親自設計圖案，揀選不同的顏色搭配及保存技巧。

負責職員：尹晞先生



負責職員：蘇志雄先生

如對活動有興趣，請致電向職員登記。若登記人數超出名額則會進行電腦抽籤並以電話通知為準。

## 衛生署講座

是月主題：長者常見的氣喘問題

日期：12月8日(星期二)

時間：上午 10:00 – 11:30

地點：樂棋天地

費用：免費

對象：中心會員

名額：20位

內容：講解長者常見的氣喘問題成因，並教授如何處理氣喘問題。

協作機構：衛生署九龍城區長者健康外展隊



## 腰椎病居家護理及運動講座

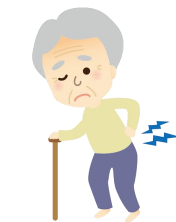
日期：12月8日(星期二)

時間：上午 9:00 – 9:45

地點：樂居天地

費用：免費

對象：中心會員



名額：20位

內容：由物理治療師講解腰椎病的居家護理方法及改善腰椎病的運動。

負責職員：梁煥兒姑娘

## 舒痛伸展班

日期：12月3及10日

(星期四，共二堂)

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 10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。

(課程需要在地墊上進行)

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。



## 驗血糖服務

日期：12月8日(星期二)

時間：上午 8:15 – 9:15

地點：樂融天地

對象：中心會員



費用：\$10

名額：60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

## 物理治療師諮詢服務

日期：12月8日(星期二)

時間：上午 10:00 – 11:30

地點：樂心天地

對象：中心會員



費用：免費

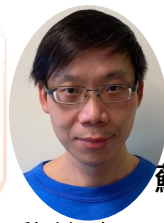
名額：6位

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

## 『手腕關節痛(網球肘)』訓練 伸展通通搞掂



蘇志雄 (體適能教練)

手腕是經常郁動的部位，尤其在持拍類運動的人，因經常使用手腕的力量，所以更加需要強化及保養。但實際上，不只持拍運動的人容易手腕受傷，日常生活都有可能造成手腕的傷害，如：餐飲從業人員：廚師、服務生、調酒師，都常有腕關節的職業病，甚至平常人也同樣出現。

一般而言，腕關節最常發生的運動傷害有兩個：

- 一、腕管綜合症
- 二、三角纖維軟骨複合體(TFCC)損傷

前者多出現於家庭主婦及長時間使用手腕工作人士，因長期腕關節屈曲的動作，導致通過腕管的中神經受到壓迫，而產生手腕疼痛、刺痛及麻木感等情況，而正中神經亦支配大拇指、食指、中指和無名指的神經，所以連帶手指都會有症狀發生。

### 手腕訓練兩招【正/反握腕彎舉】

正握為訓練前臂的手腕伸肌，反握為訓練屈肌，可以利用啞鈴或槓鈴訓練。

**第一招【正握】**：手心向下握住啞鈴，雙臂與肩同寬，手肘彎曲並且使前臂貼在桌面上，將手腕及前臂1/3懸空，接著手腕用力慢慢向上，再回復原位，動作重複12~15下為一組，共做2~3組。最重要的是要注意呼吸不要憋氣。



**第二招【反握】**：手心向上握住啞鈴，其餘皆與正握相同。

### 手腕伸展兩招【手腕屈/伸肌伸展】

在做完揮拍運動等長時間使用手腕的動作之後，伸展疲勞前臂的肌肉必較不會痠痛，也可以降低受傷的機率。



**第一招【腕屈肌伸展】**：手臂向前伸直，手心向上，另一隻手將欲伸展的手掌向下壓，感覺前臂有輕微拉扯感即可，記得過程中正常呼吸不要憋氣，伸展15~30秒，做3~4次。



**第二招【腕伸肌伸展】**：手臂向前伸直，手心向下，其餘與屈肌伸展相同。



平常對手腕的護理，可以在運動或工作時配戴護腕來保護，不過最重要都是養成訓練及伸展的習慣，這樣就能減低受傷的風險，讓手腕保持最佳狀況，就能遠離運動及工作的傷害。



如對活動有興趣，請致電向職員登記。若登記人數超出名額則會進行電腦抽籤並以電話通知作準。

## 芳療香薰治療計劃

內容：學習香薰按摩療法，紓緩長者痛症。成為「芳療大使」到安老服務單位為長者進行香薰按摩，完成後可獲津貼。

備註：如對計劃有任何查詢，可與本中心陳依敏姑娘、龔詩明姑娘聯絡。

計劃推行日期：2020年6月至2021年9月

\*\*本計劃由「中銀香港百年華誕慈善計劃」贊助\*\*

## 晴朗「喜」「動」計劃

中心獲社會福利署贊助，推行為期兩年的晴朗「喜」「動」計劃。計劃旨在招募區內長者義工，進行上門及社區探訪區內有需要長者，達致社區關愛。亦透過街頭活動，向社區人士推廣運動及桌遊科技訓練，推動居民積極參與，以提升身心靈健康。讓社區充滿快樂、活力及愛心，銀髮生活更添姿彩。

推行日期為 2020 年 12 月至 2022 年 1 月，  
有關一系列活動如下：

- 1) 喜動達人培訓(編織、油畫、穿珠、身心伸展、桌遊)
- 2) 喜動上門探訪
- 3) 社區探訪



如有興趣成為相關義工可聯絡陳依敏姑娘。

\*\*本計劃由「老有所為活動計劃」贊助\*\*

## 保良局慈敬長者學苑

成立「保良局慈敬長者學苑」，為本區長者提供更具學術性和更深入的學習課程。

為了讓長者有機會參與學習及進行一些有益身心的活動，自 9 月起本中心與佛教慈敬學校

合作，為本區長者提供更具學術性和更深入的學習課程。

### 「環遊世界」

日期：12月28日(星期一)

時間：下午 2:30 – 3:30

地點：以網上形式進行(網上連結將於活動前提供)

費用：免費

名額：20 名

對象：長者/學生/家長

內容：介紹不同國家的特色，旅遊重點和注意事項。

負責職員：尹晞先生

\*\*本計劃由「長者學苑發展發展基金」贊助\*\*

## 中心新面孔



大家好！我是剛入職的庶務員王金蓮姑娘，大家可以叫我金蓮。我喜愛烹飪和閱讀，相信各位老友記烹飪經驗豐富，未來有時間再向大家交流！很高興能夠加入賢老這個大家庭，初來報到，希望各位老友記多多指教！

## 社區回收網絡

日期：2020年6月18日起至2021年

時間：(A) 逢星期三 下午 2:00 – 5:00 (B) 逢星期四 上午 9:00 – 12:00

地點：本中心

對象：九龍城區居民

內容：市民可把膠樽、玻璃樽和小型廢電器/電子產品拿往本中心登記回收數量。回收累積物件達到指定重量可獲相應禮物。

查詢：鄭素芳姑娘



## 保良局好幫手(啟晴)

## 長者社區照顧服務券試驗計劃

## 服務理念

由「心」出發，因應長者個人需要，自由選擇服務組合，同時獲得日間護理及家居照顧服務，從而維持長者健康及活動能力，又可減低照顧者壓力。實現長者安在社區，樂在家中。

## 參加資格

在社署安老服務統一評估機制下，被評定為身體機能中度或嚴重缺損並正在資助長期護理服務中央輪候冊(中央輪候冊)輪候資助社區照顧服務及/或院舍照顧服務，而尚未接受任何院舍照顧或資助社區照顧服務的長者。

## 服務種類

## 日間中心服務

- 醫護
- 體適能教練
- 物理/職業/言語治療
- 康樂活動
- 車輛接送/陪同服務
- 軟餐膳食服務

## 腦退化症服務

- 智能及認知評估
- 生活化訓練
- (陪同購物、備餐)
- 記憶力訓練
- 音樂/香薰/園藝治療

## 家居支援服務

- 到戶看顧
- 到戶照顧培訓
- 家居清潔服務
- 護送服務
- 送飯服務
- 家居環境安全評估及改善建議

## 免費服務

- 每年4節護理及照顧技巧訓練
- 營養師、藥劑師個別諮詢
- 租借復康用品
- (醫院床/移位機/輪椅)
- 24小時電話熱線緊急支援

## 家居照顧服務

- 到戶復康服務
- 到戶護理服務
- 到戶個人照顧服務

## 其他服務

- 住宿暫託服務(經由局方轄下9間安老院舍提供相關服務)

查詢：  
社工  
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
 <b>T 1</b> Amber 黃	 照常	 照常
 <b>L 3</b> Red 紅	 照常	 取消
 <b>8</b> Black 黑	 取消	 取消

名額有限，如欲參加例會，  
請先致電中心預約。

日期：12月1日(星期二)  
12月2日(星期三)

2020年  
12月例會

2021年  
1月例會

12月30日(星期三)  
12月31日(星期四)  
時間：(A)上午10:00 – 11:00  
(B)上午11:00 – 12:00

對象：中心會員

名額：每場20位

## 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

由於疫情關係，活動名額均有限制，有機會取消或更改形式進行。詳情請參閱本中心通告。如會籍過期，請先致電中心預約續會時間，再到中心進行續會手續。

健身室 / 米蘭牌 / 報紙 / 量血壓服務暫停開放至另行通知。

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

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 1：服務資料

『標準 1：服務單位確保製備說明資料，清楚陳述其宗旨、目標和提供服務的形式，隨時讓公眾索閱。』

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)、黃文傑、盧宇薇、謝以恆、駱煜俊、尹晞、黃茜琦、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：200 份

日期：2020 年 12 月