



保良局溫林美賢耆暉中心

2025年2月通訊

舊衣新生時尚 Show

一年一度特色便服日又來啦！

舉辦便服日活動是為了鼓勵踴躍捐款，活動當日中心就著不同主題進行裝扮，又或由中心職員穿上特色的服飾，向中心會員進行募捐，讓有需要人士及弱勢社群受惠。

今年中心特色便服日的主題是「環保古著服飾日」，由中心職員穿上古著服飾，帶出可持續發展的時尚概念。歡迎各位會員到中心與職員一同拍照、玩遊戲，會員更可穿著古著服飾到場參與，一同感受服飾日氣氛。當日中心亦會進行募捐，所得捐款會回饋於保良局各種服務，展現關愛互助的精神。

主題：環保古著服飾日

日期：2月13日(星期四)



02 中心活動 (一)

重要資訊



除了驗血糖服務或特別列明的活動外，所有中心活動將在例會後，透過實體方式登記，如超過登記名額，將抽籤處理。會員可於該活動截止日期翌日，在中心活動資訊欄查閱抽籤結果。

名稱	內容	負責職員
中心活動		
舊衣新生時尚 Show 	<p>主題： 環保古著服飾日</p> <p>日期： 2月13日(星期四)</p> <p>時間： 上午 10:00 - 11:00 名額： 40 位</p> <p>地點： 樂居天地 對象： 中心會員</p> <p>內容： 一同參與遊戲玩樂，感受特色便服日的氣氛。</p> <p>截止日期： 2月10日截止登記。</p> <p>備註： 1. 參加者請穿上古著服飾主題之衣服。 2. 如超過登記名額，將抽籤處理。 3. 當日活動期間會進行募捐，所得捐款會回饋於保良局各種服務。</p>	麥穗琪 姑娘
週六好戲派 	<p>日期： 2月15日(星期六)</p> <p>時間： 下午 2:00 - 4:00 名額： 20 位</p> <p>地點： 樂居天地 對象： 中心會員</p> <p>內容： 與會員交流香港近期人氣電影的看法及心得。</p> <p>截止日期： 2月6日截止登記</p>	
佛青歌舞星期天 	<p>日期： 2月16日(星期日)</p> <p>時間： 下午 2:30 - 4:30 名額： 40 位</p> <p>地點： 樂居天地 對象： 中心會員</p> <p>內容： 佛青義工載歌載舞，與中心會員共度愉快週末！</p> <p>截止日期： 2月6日截止登記。</p> <p>協作機構：佛教青年協會</p>	張美華 姑娘
奇趣大問答 	<p>日期： 2月17日(星期一)</p> <p>時間： 下午 2:30 - 3:30 名額： 8 位</p> <p>地點： 樂融天地 對象： 中心會員</p> <p>內容： 透過世界奇趣新聞，讓會員玩問答遊戲，動腦筋。</p> <p>截止日期： 2月10日截止登記。</p>	

例會後，透過實體方式登記，如超過登記名額，將抽籤處理。會員可於該活動截止日期翌日，在中心活動資訊欄查閱抽籤結果。活動當日，請參加者準時出席。

名稱	內容	負責職員
 <p>彈力帶運動 2.0</p>	<p>日期： 2月11日(星期二)</p> <p>時間： 下午 3:00 - 4:00 名額： 10 位</p> <p>地點： 樂舞天地 對象： 中心會員</p> <p>內容： 彈力帶是拿來做為復健輔助的小器材，可以調整關節和提升肌耐力，減少關節的壓力。</p> <p>截止日期： 2月6日截止登記</p>	梁煥兒 姑娘
 <p>快樂的色彩</p>	<p>日期： 2月24日(星期一)</p> <p>時間： 下午 2:30-4:30 名額： 10 位</p> <p>地點： 樂舞天地 對象： 中心會員</p> <p>內容： 透過和諧粉彩，讓自己抒發的同時，培養藝術興趣。</p> <p>截止日期： 2月12日截止登記</p>	龔詩明 姑娘
 <p>社交多面睇</p>	<p>日期： 2月25日(星期二)</p> <p>時間： 上午 10:00 - 11:00 名額： 10 位</p> <p>地點： 樂居天地 對象： 中心會員</p> <p>內容： 透過遊戲，建立社交支援。</p> <p>截止日期： 2月19日截止登記。</p>	黃浩然 先生
 <p>乙巳年敬老賀新春</p>	<p>日期： 2月18日(星期二)</p> <p>時間： 上午 9:00 - 下午 4:00 (暫定)</p> <p>費用： \$120 名額： 72 位</p> <p>對象： 中心會員</p> <p>地點： 合和酒店 16樓 (Grand Ballroom)</p> <p>內容： 表演、抽獎、新春聚餐等</p> <p>截止日期： 2月9日截止登記。</p> <p>備註： 1. 活動將有豆類及菇類等食品，請有飲食禁忌的參加者留意(例如痛風人士) 2. 曾參與 3/12/2024「關懷長者心」地區安老服務計劃活動之會員，將不能重覆報名此活動。</p> <p>截止日期： 2月9日截止登記。</p>	陳超冠 先生 、 謝恩桐 姑娘

例會後，透過實體方式登記，如超過登記名額，將抽籤處理。會員可於該活動截止日期翌日，在中心活動資訊欄查閱抽籤結果。活動當日，請參加者準時出席。

名稱	內容	負責職員
1-3 月生日會 	日期： 3月3日(星期一) 時間： 上午 10:00 – 11:00 費用： \$10 對象： 1-3 月份生日會員 內容： 與 1-3 月份生日會員一同慶賀生日！ 截止日期： 2月23日截止登記	名額： 30 位 地點： 樂居天地 張美華 姑娘
護老者活動 全城齊撐照顧者 24小時照顧者支援專線：182183		
護老天地 	主題： 您考慮過灣區安老？ 日期： 2月4日(星期二) 時間： 下午 2:30- 3:30 內容： 人口急速老化，本港將進入超高齡化時代，對於長者及照顧者的基本生活支援將面臨更大需求。現時政府有什麼措施或政策幫助長者於灣區安老？齊來探討灣區安老的各類福利及資訊。	對象： 護老者 地點： 樂居天地 麥穗琪 姑娘 黃曼菲 姑娘
大灣區安老服務 分享茶會 	日期： 2月11日 (星期二) 時間： 下午 2:30 – 3:30 對象： 護老者 內容： 保良局安老服務於 2024 年 11 月舉辦長者大灣區交流團，本次茶會邀請交流團參加者親身分享所見所聞，透過影片和圖片向護老者展示大灣區的不同院舍及景點。 截止日期：2月10日截止登記	名額： 8 位 地點： 樂居天地 黃曼菲 姑娘
護老彈力帶運動 	日期： 2月25日(星期二) 時間： 下午 3:00 – 4:00 對象： 護老者 內容： 彈力帶是拿來做為復健輔助的小器材，可以調整關節和提升肌耐力，減少關節的壓力。 參與方式：在中心職員評估後，符合資格的中心會員會被邀請參與活動	名額： 10 位 地點： 樂融天地 梁煥兒 姑娘

例會後，透過實體方式登記，如超過登記名額，將抽籤處理。會員可於該活動截止日期翌日，在中心活動資訊欄查閱抽籤結果。活動當日，請參加者準時出席。

名稱	內容	負責職員
 <p>反轉「腦」朋友</p>	<p>日期： 2月5、12、19及26日(逢星期三)</p> <p>時間： 下午3:00 - 4:00</p> <p>地點： 樂融天地</p> <p>名額： 4位</p> <p>對象： 懷疑/患有初級至中級認知障礙者</p> <p>內容： 透過與參加者進行不同互動式游遊戲，恆常訓練他們的腦部靈活性以及放鬆自我。</p> <p>參與方式： 在中心職員評估後，符合資格的中心會員會被邀請參與活動</p>	<p>陳超冠先生</p>
義工活動		
 <p>義工會</p>	<p>日期： 2月5日(星期三)</p> <p>時間： 下午2:00 - 3:00</p> <p>名額： 20位</p> <p>對象： 中心義工</p> <p>地點： 樂居天地</p> <p>內容： 義工定期見面，報名義工活動及分享</p>	
 <p>配對探訪顯愛心</p>	<p>日期： 2月19日(星期三)</p> <p>時間： 上午10:00 - 12:00 / 下午2:30-3:30</p> <p>名額： 2人1組</p> <p>對象： 中心義工</p> <p>內容： 每月定期上門探訪區內有需要長者</p>	<p>莊熹文姑娘</p>
 <p>義言有信-入信箱服務</p>	<p>日期： 2月26、27日(星期三、四)</p> <p>時間： 上午10:00 - 12:00 / 下午2:30-3:30</p> <p>名額： 啟晴邨6位、德朗邨8位</p> <p>對象： 中心義工</p> <p>內容： 協助將中心資訊、心意投入啟晴、德朗長者信箱</p>	

護老者活動在護老天地優先登記，透過實體方式登記，如超過登記名額，將抽籤處理。會員可於該活動截止日期翌日，在中心護老者活動欄查閱抽籤結果。

名稱	內容	負責職員
「賢老」畫廊	<p>日期： 2月4、11、18及25日(星期二)</p> <p>時間： 上午11:00 - 下午1:00</p> <p>地點： 樂融天地 對象：中心會員</p> <p>名額： 8位</p> <p>內容： 志同道合，交流畫畫心得。</p> <p>備註： 請自備畫筆及油畫顏料</p> 	龔詩明 姑娘
編織講場	<p>日期： 2月5、12、19及26日(星期三)</p> <p>時間： 上午10:00 - 11:00</p> <p>地點： 樂融天地 對象：中心會員</p> <p>名額： 20位</p> <p>內容： 透過編織的技巧及享受編織樂趣。</p> <p>備註： 請自備織針及毛冷</p> 	
穿珠交流班 (A班)	<p>日期： 2月6、13、20及27日(逢星期四)</p> <p>時間： 上午10:00 - 12:00</p> <p>地點： 樂融天地 對象：中心會員</p> <p>名額： 10位</p> <p>內容： 分享穿珠技巧及享受穿珠樂趣。</p> <p>備註： 需自行購買穿珠用品</p> 	
穿珠交流班 (B班)	<p>日期： 2月7、14、21及28日(逢星期五)</p> <p>時間： 上午10:00 - 12:00</p> <p>地點： 樂融天地 對象：中心會員</p> <p>名額： 10位</p> <p>內容： 分享穿珠技巧及享受穿珠樂趣。</p> <p>備註： 需自行購買穿珠用品</p> 	

護老者活動在護老天地優先登記，透過實體方式登記，如超過登記名額，將抽籤處理。會員可於該活動截止日期翌日，在中心護老者活動欄查閱抽籤結果。

名稱	內容	負責職員
 <p>驗血糖服務</p>	<p>日期： 2月11日(星期二) 時間： 上午 8:15 - 9:00 地點： 樂護天地 名額： 50位 費用： \$10 對象： 中心會員</p> <p>截止日期： 2月10日截止登記</p> <p>程序安排：當日參與驗血糖的會員需帶同驗血糖票到中心，並按票上的號碼有秩序輪候，若遲了三個號碼，需重新由最尾輪候，敬請各位準時。謝謝。</p> <p><u>*請於活動開始前至少空腹兩小時， 並按身體情況決定是否適合參加*</u></p>	
 <p>衛生署_健康講座</p>	<p>主題： 癌症小百科 日期： 2月4日(星期二) 時間： 上午 10:00 - 11:00 名額： 20位 地點： 樂居天地 對象： 中心會員</p> <p>內容： 常見的癌症徵狀，討論及早診斷和治療的重要性； 防癌之道與健康生活的關係</p> <p>協作機構：衛生署九龍城區長者健康外展隊</p> <p>截止日期： 2月3日截止登記</p>	梁煥兒 姑娘
 <p>衛生署_健康講座</p>	<p>主題： 認識消化不良 日期： 2月12日(星期三) 時間： 下午 3:00 - 4:00 地點： 樂居天地</p> <p>名額： 15位 對象： 中心會員</p> <p>內容： 衛生署職員向會員講解認識消化不良的小知識。</p> <p>截止日期： 2月10日截止登記</p>	

過完農曆新年，緊接而來的就是元宵節了，元宵節是2月12日星期三(農曆1月15日)，又稱為上元節、燈節或小過年。關於元宵節的由來，相傳在這一天，人們點燈放煙火，以驅趕邪魔，保佑家庭平安，後來衍生在元宵節點燈、猜燈謎等習俗。我地亦猜一猜以下燈謎，大家答到多少題。



燈謎一：脫了紅袍子，是個白胖子；去了白胖子，是顆黑丸子。(猜水果)

燈謎二：身穿綠衣裳，肚裡水汪汪，生的子兒多，個個黑臉膛。(猜水果)

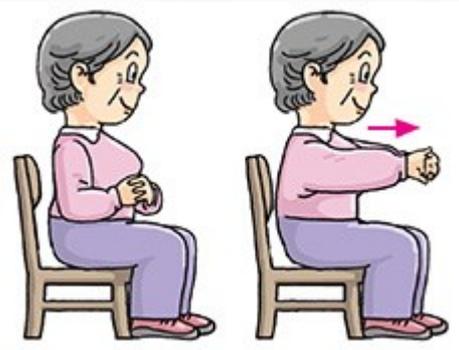
燈謎三：兩姐妹一樣長，出入都成雙，酸甜苦辣味，他們總先嘗。(猜物件)

自家 GYM 房：

長者運動 - 伸展篇 (背腰篇)

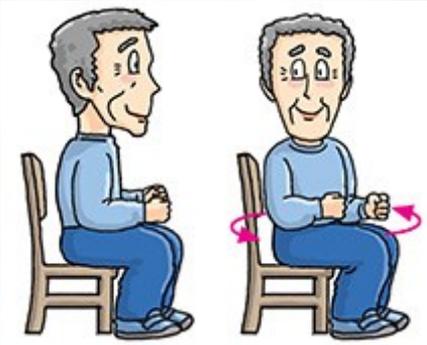
俗語有云：筋長一寸、壽延十年。今期運動小百科會為大介紹長者運動「伸展篇」，主要介紹背部及腰部的伸展，大家齊齊做啦！

背部



坐下，雙掌放於胸前，手指互扣，掌心或掌背向外，雙手慢慢向前推出，維持 10 至 30 秒，還原。

腰部



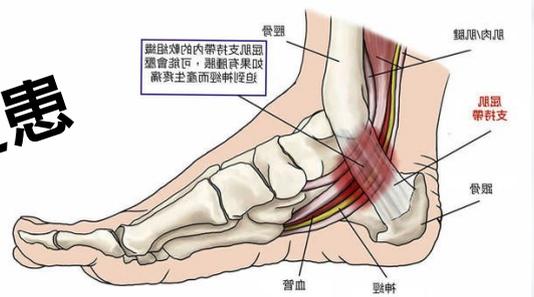
坐下，腰背略為離開椅背，保持腰背挺直，前臂提起平腰，上身慢慢盡量向右後方轉，維持 10 至 30 秒，還原後做另一邊。

每邊重複 2 至 4 次。

*伸展運動注意事項：每個動作每次維持 10 至 30 秒，保持正常呼吸(不可閉氣) 每個動作可做二或三次。

日日運動齊齊做；健康快樂無煩惱！

防足患



防足患 - 從護足習慣開始

人類足跡遍天下，據美國一項統計調查顯示，每名成人平均每天步行四哩路，即一生步行的路程可以環繞地球約五次。除步行外，日常許多活動都需要雙足的配合，如梳洗、購物、旅遊等，因此足部每天承受不少壓力。在香港，六十五歲以上的長者中，約有八成曾患上不同程度的足部毛病，如厚繭、雞眼、嵌甲、關節變形、皮膚痕癢等，可惜長者一般都會忽略這些問題而不予理會，致令情況惡化。

足部是指足踝（腳眼）以下部分，由二十六塊小骨，及其他軟組織組成，負承托和平衡身體，並協調下肢活動。正確的護足習慣可以預防常見的足部問題。

足部可能發生的問題



資料來源：
長者健康資訊

以下的護足備忘錄，有助你培養正確的護足習慣。

護足備忘錄：

(一) 保持足部衛生

- 每天用溫水清洗足部，趾縫間必須抹乾。
- 避免皮膚乾燥爆裂可使用潤膚膏保持皮膚滋潤；腳底若沾上潤膚膏，必須小心以防滑倒。
- 定時修剪趾甲，修剪時應平剪並將鋒利的甲角銼滑；剪趾甲時不應過於貼近甲牀，以免受傷。

(二) 每天檢查足部

- 每天仔細觀察足部，如發現皮膚損傷、紅腫、疼痛及關節變形等徵象，應盡快請教醫護人員。

(三) 穿著合適的鞋襪· 穿著襪子不但能保暖，而且能減少走路時足部皮膚與鞋的磨擦，更可吸收腳汗，減少污垢積存在鞋內。

- 無論在居室內外，走路時應穿著鞋子；每人應有最少兩對戶外活動的鞋子，以便每天替換，保持足部衛生。
- 選擇合適的鞋能令走路輕盈舒適，更可以預防足部變形。

(四) 均衡飲食、適量運動

- 均衡飲食和充足水分是健康的基本元素。
- 適量運動能加強血液循環、保持筋腱柔韌和關節靈活。日常走路只能活動足部的筋、肌和關節，故每天應做適量的足踝及腳趾運動，如活動腳趾、用腳趾拾紙巾，以及活動足踝作上、下、左、右擺動等。

比「布」時，感覺像是從腳趾根部打開一樣



腳趾往下彎曲，用力握緊。



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
2	3	4	5
15:00 午間健樂站 (棋)	15:00 午間健樂站 (棋) 健身室全日提供服務	10:00 衛生署講座 (居) 11:00 「賢老」畫廊(融) 14:30 護老天地 (居) 15:00 午間健樂站 (棋) 健身室全日提供服務	10:00 編織講場 (融) 14:00 義工會 (居) 15:00 反轉「腦」朋友 (融) 15:00 午間健樂站 (棋) 15:15 蓆上肌肉運動班(居) 健身室全日提供服務
9	10	11	12
15:00 午間健樂站 (棋)	15:00 午間健樂站 (棋) 健身室全日提供服務	08:15 驗血糖服務(護) 11:00 「賢老」畫廊(融) 14:30 大灣區分享茶會(居) 15:00 彈力帶運動(舞) 15:00 午間健樂站 (棋) 健身室全日提供服務	10:00 編織講場 (融) 15:00 反轉「腦」朋友 (融) 15:00 衛生署講座 (居) 15:00 午間健樂站 (棋) 15:15 蓆上肌肉運動班(居) 健身室全日提供服務
16	17	18	19
14:30 佛青歌舞星期天(居) 15:00 午間健樂站 (棋)	14:30 奇趣大問答(融) 15:00 午間健樂站 (棋) 健身室全日提供服務	09:00 乙巳年敬老賀新春 11:00 「賢老」畫廊(融) 15:00 午間健樂站 (棋) 健身室全日提供服務	10:00 配對探訪顯愛心 10:00 編織講場 (融) 15:00 反轉「腦」朋友 (融) 15:00 午間健樂站 (棋) 健身室全日提供服務
23	24	25	26
15:00 午間健樂站 (棋)	14:30 快樂的色彩(居) 15:00 午間健樂站 (棋) 健身室全日提供服務	11:00 「賢老」畫廊 (融) 15:00 護老彈力帶運動(融) 健身室全日提供服務	10:00 編織講場 (融) 10:00 義言有信 15:00 反轉「腦」朋友 (融) 15:00 午間健樂站 (棋) 健身室全日提供服務

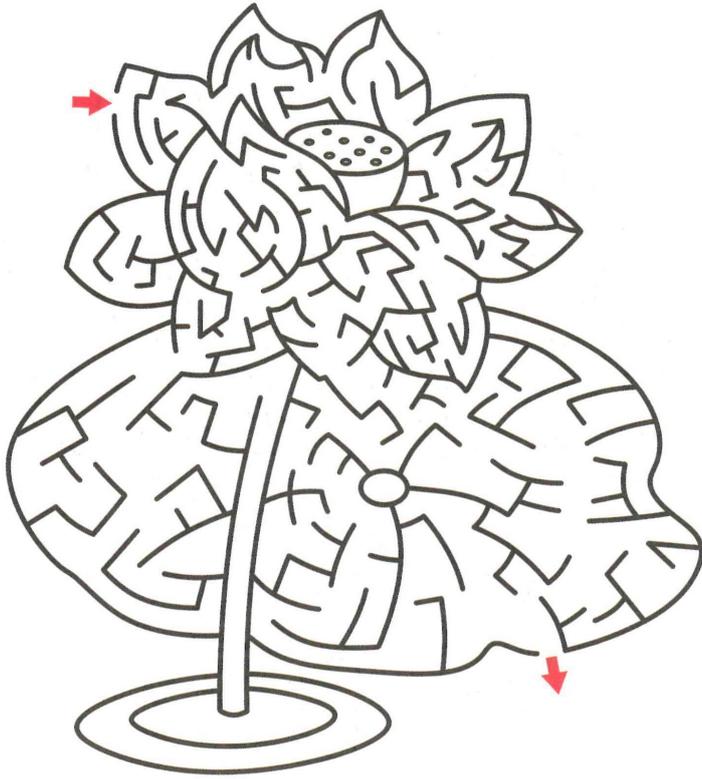
保良局溫林美賢耆暉中心

每月班/組/活動時間表

星期四	星期五	星期六
		1
		15:00 午間健樂站 (棋) 健身室全日提供服務
6	7	8
10:00 穿珠交流班 A (融) 15:00 午間健樂站 (棋) 健身室全日提供服務	10:00 穿珠交流班 B (融) 10:00 「賢」跆拳道 (居) 14:00 「賢」樂·木箱鼓(居) 15:00 午間健樂站 (棋) 健身室全日提供服務	15:00 午間健樂站 (棋) 健身室全日提供服務
13	14	15
10:00 舊衣新生時尚 Show (居) 10:00 穿珠交流班 A (融) 15:00 午間健樂站 (棋) 健身室全日提供服務	10:00 穿珠交流班 B (融) 10:00 「賢」跆拳道 (居) 14:00 「賢」樂·木箱鼓(居) 15:00 午間健樂站 (棋) 健身室全日提供服務	14:00 週六好戲派 (舞) 15:00 午間健樂站 (棋) 健身室全日提供服務
20	21	22
10:00 穿珠交流班 A (融) 15:00 午間健樂站 (棋) 健身室全日提供服務	10:00 穿珠交流班 B (融) 14:00 「賢」樂·木箱鼓(居) 15:00 午間健樂站 (棋) 健身室全日提供服務	15:00 午間健樂站 (棋) 健身室全日提供服務
27	28	
09:30 3 月例會 (居) 10:00 義言有信 10:00 穿珠交流班 A (融)	10:00 穿珠交流班 B (融) 15:00 午間健樂站 (棋)	

做迷宮題時需要用筆在彎彎繞繞的迷宮中畫出一條路，因為迷宮的通道往往都很窄，畫路線時就需要格外小心，一不留神就會畫到外面去，這對長者的視動整合能力是一種考驗。開始玩迷宮畫線時容易畫歪，但是多畫幾次後就越來越熟練了，手眼的協調性也越來越好。每期出不同圖案迷宮，大家一起來挑戰吧！

花開富貴



負責職員：張美華姑娘



12月答案

今個月為各位介紹幸活七錦囊，其中一種方法積極正面的心態應對挑戰，建構幸福生活社區。

常感恩

- 感恩所產生的心理效應對人有莫大益處，感恩是一種積極的特質，能讓自己、世界和他人都變得盡善盡美。
- 感恩是一種使人安身立命的特質，它有助人從損失和創傷中恢復過來；因為感恩能拓展人的視野，幫助人看到大局和機遇。
- 感恩有助於建立及維繫互助的關係，激勵接受恩惠的人表達由衷的感激，並以適當的方式回報對方。
- 感恩心態讓人在危機中仍能感受到幸福感，感恩亦能擴闊個人的世界觀，讓人從危機中成長。



社區飯堂服務

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
早餐 上午8:45	\$5 / 餐					
午餐 上午11:30	\$10 / 餐					\$15 / 餐
晚餐 下午4:30						

舒筋活絡按摩椅

費用：\$5 (1次)
 時間：每次可使用 15 分鐘
 備註：1) 使用前請先聯絡中心職員查詢是否適合使用；
 2) 患有嚴重骨質疏鬆症及有關節問題者不適宜使用。

聲波振動儀

費用：\$5 (1次)
 時間：每次可使用 10 分鐘
 備註：使用前請先聯絡中心職員查詢是否適合使用



復康用品借用服務

時間：中心開放時間內
 對象：中心會員、護老者及社區上有需要人士 (使用者必需年滿 50 歲或以上)
 內容：復康用品借用服務。其中包括手動輪椅、助行架、拐杖、復康單車、健腦遊戲。
 時限：免費借用兩星期，如有需要可以延長兩星期。
 備註：借用服務會以先到先得原則處理，不設預留。

若非本中心會員須向中心提供借用者身份證明文件、聯絡電話及住址證明

米蘭牌/平板電腦借用

日期：逢星期一至六
 時間：上午 9:30 – 11:00 及下午 2:30 – 4:00
 內容：出示會員證登記，借用米蘭牌/IPAD 供會員玩樂，需遵守借用規則。
 備註：使用後需自己消毒清潔相關物品。



會員注意事項：

※ 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。

每月例會

日期：2月例會 - 1月23日(星期四)

3月例會 - 2月27日(星期四)

時間：上午 9:30 – 10:30

名額：50 位

內容：講解每月活動及服務

對象：中心會員

地點：樂居天地



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
 T1	照常	照常
 T3	照常	取消
 T8	取消	取消

申請入會手續：

請於辦公時間內，親臨辦理入會手續並攜帶：身份證、證件近照一張。

年費：銀咭會員(50-59 歲) - \$50

金咭會員(60 歲或以上) - \$21

中心開放時間

星期一至六：

上午8時至下午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

想接收中心月訊

只須簡單2步驟

就可以接收

Whatsapp 廣播

步驟 1：
儲存中心電話
(6411 6975)



步驟 2：
Whatsapp
通知中心
想接收月訊。

完成以上兩步，中心
就會加你入Whatsapp
廣播名單，日後接收
資訊更方便。

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 3 : 運作及活動記錄

『標準 3：服務單位存備其服務運作和活動的最新準確記錄。』

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：6411 6975

電郵：shirleywan.nec@poleungkuk.org.hk

職員：蔡國輝(主任)、麥穗琪(副主任)、
謝以恆、黃浩然、謝恩桐、陳超冠、莊熹文、
龔詩明、黃曼菲、張美華、岑玉燕、
梁煥兒、李詩明、王金蓮

督印人員：

蔡國輝 主任

編輯人員：

張美華 福利工作員

印刷數目：

500 份

日期：

2025 年 2 月



啟德得
Facebook



電子
通訊