



認識長者健體園地常見的運動器材



1. 現時在公園內設置了不少運動器材，這些器材適合長者使用嗎？

康文署轄下長者健體園地內的運動器材是特別為長者而設的，其效用包括伸展肌腱和鍛煉肌肉，活動關節，加強心肺功能和促進血液循環，以單車和上肢伸展器為例，這些器材所需的運動量較低，又容易掌握，適合長者使用，但使用時必須注意安全守則。

2. 長者使用這些運動器材時，要注意甚麼安全守則？

a) 使用前：

1. 如有以下情況，應先徵詢醫護人員的意見：
 - 慢性疾病 (如高血壓、糖尿病)
 - 患有其他影響活動能力的疾病，例如痛症、關節變形、曾做骨科或眼科手術、中風或帕金森症
 - 進行體能活動時，曾出現頭暈、心驚、氣喘或關節痛
 - 容易跌倒的長者
 - 對身體健康有疑問或有近期健康狀況明顯改變
2. 應細閱運動器材旁的使用守則，按照正確方法使用；以免因使用不當而受傷
3. 應確定運動器材操作正常，如發現任何異常或故障，切勿嘗試使用
4. 注意天氣及空氣質素；帶備適量飲料
5. 應穿著舒適運動服、襪子和防滑運動鞋
6. 運動前不宜太餓或太飽，切忌飲酒



山道休憩花園
西環石塘咀山道與南里交界

b) 使用時：

1. 運動前後應分別做10分鐘熱身和緩和運動
2. 應循序漸進，量力而為，姿勢及動作要正確，動作要柔和，節奏宜平均適中，保持自然呼吸
3. 上落運動器材時要小心，握緊扶手，以免跌倒
4. 應留意個人身體狀況，如感到任何不適，應立刻停止運動，向公園職員或在場人士求助及向醫護人員查詢

3. 長者健體園地內常見的健體器械有甚麼功效？

- 健身手攪單車：鍛煉上肢肌肉和心肺功能
- 上肢伸展器：活動肩關節，伸展上肢
- 太極揉手器：活動上肢關節
- 健身單車：鍛煉下肢肌肉和心肺功能
- 健騎機：鍛煉下肢肌肉和心肺功能



資料來源:衛生署長者健康服務網站:

https://www.elderly.gov.hk/tc_chi/newsletter/vol43/p2.html

☺ 精選活動 (獨立抽籤) ☺

挪亞方舟生命體驗之快樂人生

日期：5月27日 (一)

時間：上午9:15 - 下午5:30

集合時間：上午9:15

集合地點：本中心

名額：51名

費用：\$50

行程：上午參與生命教育體驗活動，午餐於園內享用飯盒，下午於園內參觀展覽館。

報名日期：5月份例會後

負責職員：馮皓然先生

備註：

- 1) 旅遊巴士來回接送
- 2) 活動時間與當日社區飯堂的午餐及晚餐相撞，參加者請留意不要購買飯票。
- 3) 請自備食水。



聖雅各九龍慈惠中心探訪活動

日期：5月25日 (六)

時間：下午2:30-4:00

地點：本中心

名額：30名

內容：由一班青年義工及學童到中心表演，與參加者一同玩遊戲及製作小手工。

報名日期：5月份例會後

負責職員：馮皓然先生



讚讚我好「媽」

日期：5月12日 (日)

時間：下午3:30-4:15

地點：本中心

名額：60名

內容：與參加者一同玩遊戲，慶祝一年一度的母親節。

報名日期：5月份例會後

負責職員：洪俊明先生



《免費活動》

開心時刻3點鐘

日期：5月5、12、19及26日(日)

時間：下午3:00-3:30

地點：本中心

內容：有獎 Bingo遊戲。

報名日期：活動當日即場報名

負責職員：當值職員



中獎名額10名

玩具圖書閣

日期：5月20、27及

6月3日(一)

時間：下午2:00-2:45

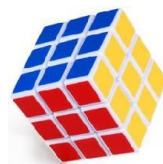
地點：本中心

名額：16名

內容：由義工帶領參加者參與不同的益智遊戲及認知練習。

報名日期：5月份例會後

負責職員：當值職員



護心操

日期：5月20、27及

6月3日(一)

時間：上午9:30-10:00

地點：本中心

名額：50名

內容：一同練習護心操，強健體魄。

報名日期：5月份例會後

負責職員：當值職員



齊齊拉拉筋

日期：5月11及18日(六)

時間：上午10:00-10:30

地點：本中心

名額：12名

內容：一起做簡易拉筋動作，拉拉筋骨，放鬆身體。

報名日期：5月份例會後

負責職員：馮皓然先生



中國詩詞欣賞

日期：5月18日(六)

時間：下午3:15-4:15

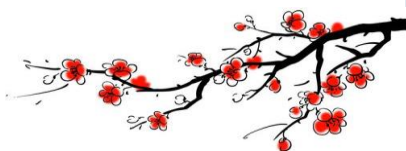
地點：本中心

名額：15名

內容：與會員一同欣賞中國詩詞。

報名日期：5月份例會後

負責職員：洪俊明先生



堅道浸信會探訪活動

日期：5月26日(日)

時間：下午3:30-4:30

地點：本中心

名額：50名

內容：由義工帶領參加者唱福音歌曲、分享聖經故事及做運動等。

報名日期：5月份例會後

負責職員：馮皓然先生



《免費活動》

衛生署健康講座

1. 認識冠心病

日期：5月16日 (四)

2. 低脂肪飲食及烹調方法

日期：5月23日 (四)

時間：上午10:00 - 11:00

地點：本中心

名額：50名

報名日期：5月份例會後

講者：衛生署外展護士



笑談普通話高階班

日期：5月21及28日 (二)

時間：上午9:30-11:00

地點：本中心

名額：10名

內容：由銀老師以趣味方式教導日常會話，同唱普通話金曲。

導師：任海華 銀老師

報名日期：5月份例會後

負責職員：哲圖姑娘

備註：只限曾參與笑談普通話4月中階班者報名



飛鏢班

日期：5月10、17、24日及
5月31日 (五)

時間：晚上6:00-7:30

地點：本中心

名額：15名

內容：讓會員體驗飛鏢運動的樂趣。

報名日期：5月份例會後

負責職員：洪俊明先生



都市狙擊

日期：5月18日(六)

時間：下午2:00-3:00

地點：本中心

名額：15名

內容：了解各地時事及奇怪事件。

報名日期：5月份例會後

負責職員：洪俊明先生



人生終點站—後事規劃

日期：5月14日(二)

時間：上午9:45-11:30

地點：本中心

名額：20名

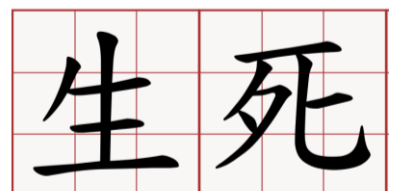
內容：1. 鼓勵長者與護老者以開放及未雨綢繆的態度策劃後事安排。
2. 介紹後事規劃創作比賽。

報名日期：5月份例會後

負責職員：葉佩珊姑娘

備註：

1. 曾參與「精彩人生生命教育小組」者優先。
2. 此活動與「東華三院圓滿人生服務」合辦。



《免費活動》

護眼護聽力老友記訓練班

日期：5月30日(四)
時間：上午10:00-11:00
地點：本中心
名額：30名
內容：由BBG 親子閱刊同事到中心講解長者常見眼疾及長者醫療券計劃「長者驗眼服務」。
報名日期：5月份例會後
負責職員：馮皓然先生



智「IN」長者外展數碼計劃

日期：6月13、20、27日及7月4日(四)
時間：下午1:00-2:00
地點：本中心
對象：體弱長者
名額：17名
計劃目的：由智「IN」義工教授及鼓勵長者認識及使用數碼產品平板電腦的基本功能，擴闊長者的社交網絡，提升生活質素。
內容：

1. 學習使用電影、電視、遊戲及音樂等娛樂Apps。
2. 學習Youtube及天氣預報等資訊Apps。
3. 介紹PORTAL學習系統及其他實用有趣之應用程式。

備註：

1. 活動參加者需進行面試並通過評估方可參與計劃。



報名日期：5月份例會後
負責職員：哲圖姑娘



香港天文台
HONG KONG OBSERVATORY



《收費活動》

U3A康乃馨乾燥花班

日期：5月11日(六)
時間：下午3:00-4:00
地點：本中心
名額：8名
內容：適逢母親節，由U3A導師教導參加者製作康乃馨乾燥花
費用：\$50
報名日期：5月份例會後
負責職員：哲圖姑娘/馮皓然先生



健康檢查

日期：5月16日(四)
時間：上午9:00-10:00
地點：本中心
名額：20名
費用：\$10
內容：由護士為參加者進行健康檢查，包括量血壓及驗血糖。
報名日期：5月份例會後
負責職員：謝美真姑娘
備註：

1. 參加者需於驗血糖前2小時空腹



舞動耆蹟 - 集體舞

日期：5月16、23及30日(四)
時間：下午2:00-3:30
地點：本中心
名額：10名
費用：\$60
內容：由舞蹈導師教授步法簡單及有節拍的集體舞，讓更多長者一起隨著音樂舞動，身心舒暢，有益健康。

報名日期：5月份例會後

負責職員：哲圖姑娘

備註：

1. 適合活動能力良好的長者參加。
2. 參加者需接受面試。
3. 曾參與舞動耆蹟-集體舞者優先。



《義工活動》

活齡閃動顯才華

「活齡閃動顯才華」為「耆青小丑-快樂速遞」的延續計劃，在過去一年，小丑隊進到社區當中將快樂帶到不同的群體當中，我們的小丑義工正進行一系列培訓，課程均由重量級導師團所教授，期盼我們在未來的日子，可以將更多快樂正能量散發到社區當中。

計劃時期：2019年3月至2020年3月下旬

第二季培訓：5月7、14、21及28日 (逢星期二)

時間：下午2:00 – 4:00

地點：本中心

負責職員：洪俊明先生

備註：

請各小丑義工預留時間出席，如有要事而未能出席課堂，可致電中心聯絡洪先生。



智「IN」長者外展數碼計劃 - 義工培訓時間表

計劃時期：2019年3月至2020年12月

培訓日期：5月15日、22日及29日 (三)

對象：智「IN」長者義工

時間：下午1:30 – 3:00

地點：本中心

負責職員：哲圖姑娘

備註：

1. 完成訓練後，義工需協助帶領相關小組或活動。



地區安老探訪義工招募

探訪日期及時間(1)：5月25日 (上午9:30 -11:30)

探訪日期及時間(2)：6月1日 (上午9:30 -11:30)

探訪日期及時間 (3)：6月1日 (下午2:00-4:00)

地點：本中心/西環附近探訪者家

名額：40名

內容：於端午節來臨前探訪區內獨居或兩老戶，送上關懷及溫暖。

報名日期：5月份例會後

負責職員：馮皓然先生



《義工活動》

援手義工會 (5月)

日期：5月9日(四)
時間：下午2:30 –3:30
地點：本中心
名額：50名
對象：凡有興趣加入成為中心義工的會員及本中心義工。
內容：義工聚會及制定未來兩個月的中心義工服務時間表。
報名日期：5月份例會後
負責職員：哲圖 姑娘



U3A 義工會(5月)

日期：5月9日(四)
時間：下午3:30 –4:30
地點：本中心
名額：11名
對象：U3A義工成員
內容：U3A義工聚會及制定未來兩個月的中心活動。
報名日期：5月份例會後
負責職員：哲圖 姑娘



「齊來包糰子」—義工招募

日期：6月1日(六)
地點：本中心
時間：9:15-11:30
名額：12名
內容：由銀老師教授企業義工製作端午糰子，同時與長者分享糰子，共賀佳節。
報名日期：5月份例會後
負責職員：葉佩珊姑娘



快樂小分享

我在日常生活中一向都有接觸數碼產品，但未能完全掌握到操作技巧；成為義工後，我參加了不同的培訓，令我學習到更多使用平板電腦及機械人的技巧，除了在生活中幫到自己外，更可以將這些技巧教授給院舍及獨居長者，十分有意義。我最感興趣的是於安老院中與體弱長者一起操作機械人，以自己的所學到的技能為他們帶來快樂，看到他們努力嘗試跟機械人互動，對機械人充滿好奇心，我亦感到非常滿足呢！



義工 譚麗儀

保良局社區飯堂計劃

服務目的：

為有需要的長者提供適合及有營養熱餐服務，令他們能維持健康。

服務對象：

中心會員及有突發需要之社區人士。

費用：

早餐 \$4、午餐 \$12、晚餐 \$12

購票安排：

逢星期五下午1時15分至星期六上午11時30分為購票時段



詳情及餐單請參閱中心壁報

e體健健康站

中心會員可以到e體健健康站量度血壓、血含氧量、心跳、體溫及身體質量指數(BMI)。量度後數據會透過雲端技術送到互聯網，讓長者可以隨時透過互聯網了解自己的健康情況及查閱更多資訊。有興趣的會員，歡迎與中心職員聯絡！



凡於1個月內使用e體健超過15天或以上的會員，可獲免費驗血糖一次，名單於每月上旬公佈！

5月份驗血糖日期：

**2019年5月16日(四)
上午 9:00**

關愛基金「長者牙科服務資助」

資助服務內容：

❖ 鑲活動假牙及其他相關的牙科診療服務
(包括口腔檢查、洗牙、補牙、脫牙及X光檢查)。

申請方法：

❖ 帶同香港身份證正本、最近連續3個月經由銀行戶口每月存入長者生活津貼金額的文件(銀行存摺或銀行月結單等)及中文住址證明

受惠對象：

- ✓ 年齡65歲或以上
- ✓ 最近連續三個月正在領取「長者生活津貼」
- ✓ 從未受惠於關愛基金資助的長者牙科服務或衛生署的「長者牙科外展服務計劃」。



「送暖樂社群」2019-2020 「唔怕麻煩人大使」獎勵計劃

何謂「唔怕麻煩人大使」？

會員可向中心職員登記成為大使，在社區協助尋找隱蔽或獨居長者，主動鼓勵他們改變「怕麻煩人」的心態，並邀請他們加入中心，提醒他們有需要時要主動求助。

「唔怕麻煩人大使」獎勵計劃是什麼？

每年由中心推選三名表現突出的大使，大使須參與至少一項「送暖樂社群」的活動，其他任務的範圍不限，包括招募新會員加入長者中心、協助中心的活動或「預防認知障礙症」的教育推廣等。

「送暖樂社群」2019-2020 有什麼活動？

由2019年4月至2020年3月，中心將會舉辦上門探討獨居長者、迎新活動及參與計劃開展儀式等，請密切留意。

各位老友記，介紹老友入會後，記得要向當值職員登記做「唔怕麻煩人大使」呀！



「長者電話支援服務系統」計劃

目的：1. 增設電話報平安系統服務，加強中心個案管理及電話慰問服務
2. 協助中心推行活動及資訊發放

服務對象：中心個案、隱蔽長者及中心已登記參與本服務的會員

① 每天定時慰問 - 長者必須回應

- 與長者一同協定每天的致電時間
- 例子：「您好！呢個電話係由保良局中心撥出，每日定時慰問你的情況，請按1字表示您已經聽到呢個錄音，但如果还有其他協助，需要支援，請即按9字，我會盡快聯絡返您，多謝！拜拜！」

② 個別中心活動、特別資訊發放或祝賀 - 長者不需回應

- 酷熱天氣警告
- 農曆新年、端午節、中秋節、長者日、冬至等特別節慶
- 溫馨提提您-提示出席已報名活動



如有任何查詢，歡迎與中心職員聯絡了解更多詳情。

【自由講場】

如對本中心服務有任何意見或建議，歡迎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。

	中心主任	安老院舍服務經理
姓名	洪佩華女士	梁麗冰女士
電話	2817 1858	2277 8888
傳真	2818 3174	2890 2097
電郵	eldcom.watch@poleungkuk.org.hk	soc.admin@poleungkuk.org.hk
地址	西環卑路乍街8號1樓平台	銅鑼灣禮頓道66號莊啟程大廈5樓




【「服務質素標準」知多些】

標準 2：服務單位應檢討及修訂有關服務提供方面的政策和程序。

【中心開放時間】

星期一至四及六	上午9時至下午6時
星期五	下午1時至晚上9時
星期日	下午2時至6時
公眾假期	休息

【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	✓	✓
 T3	✓	✗
 T8	✗	✗

督印人：	洪佩華
編輯組：	葉佩珊、哲圖、洪俊明、馮皓然、謝美真
印刷數量：	280份
出版日期：	2019年5月

地址：香港西環卑路乍街8號1樓平台

電話：2542 7765 傳真：2542 7769

電郵：eldcom.watch@poleungkuk.org.hk