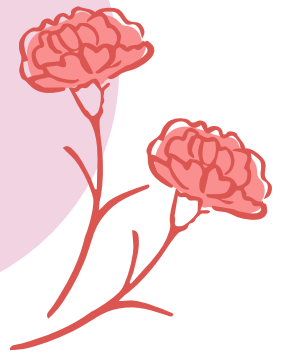




保良局
PO LEUNG KUK

保良局田家炳長幼天地

2026年5月通訊

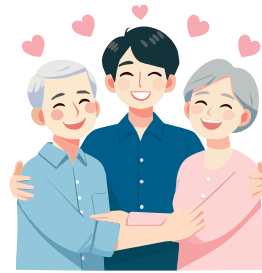


「雙親節」 (Parents' Day)

通常是指將母親節（每年5月的第二個星期日）與父親節（每年6月第三個星期日）合併慶祝的概念，或是指特定的國際紀念日。

今年香港慶祝日子：

- 母親節：2026年5月10日
- 父親節：2026年6月21日



華人地區的習慣：

在香港、台灣及馬來西亞等地，雖然官方並未將「雙親節」列為法定假期，但社會上常有以下做法：

- 跨月慶祝：由於母親節（5月）與父親節（6月）日期相近，許多商家或家庭會將這段時間統稱為「雙親節」或「雙親月」，一起安排聚餐或送禮。
- 合併慶祝：部分社福機構或教會也會舉辦「雙親節」活動，方便子女一次過回饋父母親恩。



「花」點心思，給媽媽的花禮

日期：9/5/2026 (六)

時間：上午10:00 - 11:30

內容：玻璃樽永生花，代表永不凋謝的愛。

名額：10名 地點：中心大堂

費用：\$40

負責職員：陳燕群姑娘

(如超出報名人數，將於6/5進行抽籤)



慎防哽塞-進食安全知多點

護士李天莉



隨著年齡增長，一些長者會因口部或咽喉肌肉控制減弱和吞嚥反射延遲而令到較容易出現哽塞，俗稱「落錯格」。症狀包括進食或飲水時噎到或咳嗽、食物殘留在口中等。嚴重者可引致吸入性肺炎，營養不良甚至窒息，後果可大可小。所以長者和照顧者宜多注意安全吞嚥的重點，以便食得開心又放心。



重點一 食物的特質：

*稠度：半固體食物如稠粥較適合有吞嚥困難的長者；進食流質的食物如水、茶、果汁要小心，應逐口慢慢喝下；有吞嚥困難的長者可在流質食品中加凝固粉提升稠度。

*質地：太硬或太韌的食物如花生、果仁較難咀嚼；黏度高的食物如湯丸、年糕，進食時容易卡在喉嚨；另外，啫喱、蒟蒻等因較滑容易滑進喉嚨導致哽塞；因此進食以上食物時應切成小塊，慢慢咀嚼及小心進食；而混合質地的食物（如：湯飯、湯麵），因不同質地的食物進入咽喉後流動的速度不同，較容易噎到。建議每一口只進食少量並慢慢進食。

*形狀：圓形或球體狀的食物如提子、魚蛋和硬糖等容易因意外而滑到咽喉導致哽塞；進食時應小心或將其切成一半。

*分量：進食時切勿一次過放太多分量入口中；使用較小型的湯匙進食；體積比較大的食物應切細。



重點二 進食姿勢：

進食時應坐在適當高度的座椅；身體維持挺直，切勿躺在床上；微微低頭有助防止食物誤入氣管；於進食後最少2-3小時後才睡覺，可避免胃酸倒流。

重點三 進食環境：

環境應該有充足光線，保持整潔和清靜；進食時盡量避免談話；應專心咀嚼食物，不要邊吃邊看電視或報紙；如有需要，應戴上眼鏡或假牙；應給予充分時間進食，切勿狼吞虎嚥；如出現咳嗽，先暫停進食，並嘗試咳出食物。



****如長者進食時經常噎咳應盡快求醫****



資料來源：衛生署

中心活動

小中風,大危機

日期: 19/5/2026 (二)

時間: 上午10:00 - 11:00

內容: 小中風(暫時性腦缺血發作, TIA)是腦部血管暫時阻塞的「大危機」訊號。

主辦: 雅培 地點: 中心大堂

名額: 30名

費用: 免費

負責職員: 陳學琛姑娘

講座後有奶粉售賣服務

備注: 只收現金不設找續, 請自備購物袋



婦女健康行多步

日期: 12/5/2026 (二)

時間: 上午10:00 - 11:00

內容: 認識常見婦女生理問題(如乳癌、子宮頸癌), 強調健康篩查、均衡飲食及減少久坐, 循序漸進增加日常步行量。

主辦: 衛生署 地點: 中心大堂

名額: 30名

費用: 免費

負責職員: 陳學琛姑娘

知你有幾高(5.2026)

日期: 29/5/2026 (五) 地點: 中心大堂

時間: 上午9:00 - 9:30 名額: 30名

內容: 每月進行三高及尿酸(痛風)檢查。

費用: 驗血糖 \$20 血糖+驗尿酸 \$30

血糖+驗膽固醇 \$50

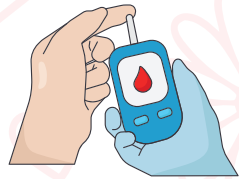
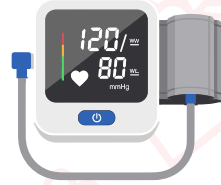
驗血糖+膽固醇+尿酸 \$70

備注: 1. 活動當天, 檢查內容不作更改

2. 驗血糖: 餐前或餐後2小時

3. 驗膽固醇: 空腹6小時或以上

負責職員: 李天莉姑娘、陳學琛姑娘



足底按摩保健樂 (5.2026)

日期: 逢星期五

時間: 上午9:15 - 下午5:00

地點: 聚樂坊 費用: \$100/1節

內容: 由按摩師傅提供每節45分鐘的足底按摩服務。

備注: 恆常參與足按服務及全節參與之中心會員優先

06/2026月份足底按摩抽籤

抽籤日期: 11/5/2026 (一)

負責職員: 陳學琛姑娘

(如有查詢可向負責職員聯絡)





中心活動

SPORT

飛鏢運動班(5.2026)

日期：11/5、18/5/2026 (一)

時間：下午3:00 - 4:00

內容：飛鏢能訓練集中力、專注力及可以鍛鍊數學計算。

名額：8名

地點：中心大堂

費用：\$20

負責職員：馮藹霖姑娘

(如超出報名人數，將於7/5進行抽籤)



布袋球班(5.2026)

日期：13/5、20/5、27/5/2026 (三)

時間：下午3:00 - 4:00

內容：布袋球訓練拋擲動作，能提高參加者的手眼協調能力及平衡力。

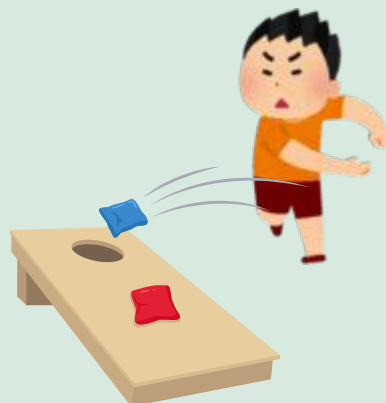
名額：8名

地點：中心大堂

費用：\$30

負責職員：馮藹霖姑娘

(如超出報名人數，將於7/5進行抽籤)



中心活動

智Switch大激鬥(5/2026)

日期：15/5、22/5/2026 (五)

時間：下午3:00-4:00

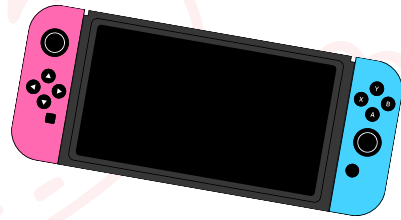
內容：利用Switch 的遊戲-靈活腦學校，去鍛鍊我們的手腳協調和腦筋，齊齊「伸展大腦」！

名額：6名 地點：中心大堂

費用：\$20

負責職員：陳學琛姑娘

(如超出報名人數，將於11/5進行抽籤)



桌遊之U know? UNO!(5/2026)

日期：19/5、26/5/2026 (二)

時間：下午3:00-4:00

內容：UNO 是一款緊張又刺激的經典紙牌桌遊，簡單易學又有趣，與老友記玩桌遊，訓練腦筋！

名額：8名 地點：中心大堂

費用：\$20

負責職員：陳學琛姑娘

(如超出報名人數，將於13/5進行抽籤)



為食研究所-老友果果

日期：23/5/2026 (六)

時間：上午10:00 - 11:30

內容：一齊整潮州粉果，好食又好玩，快啲報名參加。

名額：8名 地點：中心大堂

費用：\$30

負責職員：陳燕群姑娘

(如超出報名人數，將於18/5進行抽籤)



中心活動

「瓶」添新衣 - 蝶古巴特製作坊

日期：30/5/2026 (六)

時間：下午2:30 - 4:00

內容：蝶古巴特特殊紙圖案，製作出專屬於自己獨特物件，歡迎報名啊！

名額：8名

地點：中心大堂

費用：\$40

負責職員：陳燕群姑娘

(如超出報名人數，將於18/5進行抽籤)



「田」滿情懷-端午掛飾工作坊暨 長者送暖活動

日期：29/5/2026 (五)

時間：下午2:30-4:30

內容：邀請企業義工與長者透過不同互動遊戲，一同合力制作端午珍珠畫風鈴掛飾。

名額：25名

地點：中心大堂

費用：\$30

負責職員：馮藹霖姑娘

(如活動超出報名人數 會於22/5 進行抽籤)

* 活動後送精美福袋一份



端午



恆常活動

活力徒手操 (5.2026)

日期：逢星期三

內容：中心職員帶領一起進行簡單伸展及徒手操，齊來輕鬆做運動。

時間：上午9:30 - 10:00

地點：中心大堂

名額：16名

費用：免費

負責職員：馮藹霖姑娘



聲波震動儀

日期：逢星期一至五

時間：下午2:15 - 下午4:00

地點：中心大堂

內容：預防不同的肌肉痛症及骨質疏鬆等健康狀況。

名額：不限(需預先報名)

費用：每次\$10/套票\$50

每次使用前請先向職員預約。

負責職員：陳燕群姑娘



租用Band房

日期：逢星期一至星期四

時間：下午2:00 - 5:00

地點：樂樂坊

內容：以自助形式在band房唱歌及使用樂器進行練習。

名額：每次5名

費用：\$10/次(每人)

負責職員：陳燕群姑娘



以橋會友

日期：逢星期一至五

時間：上午10:00 - 下午5:00

地點：中心大堂

內容：加強長者記憶訓練及擴闊社交圈子。

名額：8名

費用：\$10/一個月

如當天大堂有活動，則會取消。

負責職員：陳燕群姑娘



5月份中心活動時間表

星期一

星期二

星期三

3	4 10: 00 以橋會友 14: 00 租用Band房	5 例會 10: 00 歡樂組 14: 00 歡欣組	6 09: 30 活力徒手操 14: 00 租用Band房
10	11 10: 00 以橋會友 14: 00 租用Band房 15: 00 飛鏢運動班	12 10: 00 講座「婦女健康行多步」 14: 00 租用Band房	13 09: 30 活力徒手操 15: 00 布袋球班
17	18 10: 00 以橋會友 14: 00 租用Band房 15: 00 飛鏢運動班	19 10: 00 講座「小中風,大危機」 15: 00 桌遊之U know? UNO!	20 09: 30 活力徒手操 15: 00 布袋球班
24	25 佛誕翌日	26 10: 00 以橋會友 15: 00 桌遊之U know? UNO!	27 09: 30 活力徒手操 15: 00 布袋球班
31			



星期四

星期五

星期六

	1 勞動節	2 10: 00 以橋會友 14: 00 租用Band房
7 10: 00 以橋會友 14: 30 音樂舞蹈班	8 09: 15 足底按摩保健樂(5月) 14: 00 以橋會友	9 10: 00 「花」點心思. 給媽媽的花禮 14: 00 租用Band房
14 10: 00 以橋會友 14: 30 音樂舞蹈班	15 09: 15 足底按摩保健樂(5月) 15: 00 智Switch大激鬥	16 10: 00 以橋會友 14: 00 租用Band房
21 10: 00 以橋會友 14: 30 音樂舞蹈班	22 09: 15 足底按摩保健樂(5月) 15: 00 智Switch大激鬥	23 10: 00 為食研究所- 老友果果 14: 00 租用Band房
28 10: 00 以橋會友 14: 30 音樂舞蹈班	29 09: 00 知你有幾高(5月) 09: 15 足底按摩保健樂(5月) 14: 30 「田」滿情懷-端午 掛飾工作坊暨長者送暖活動	30 10: 00 以橋會友 14: 30 「瓶」添新衣 -蝶古巴特製作坊

中心消息

BYE

BYE



各位老友記，時間過得真快，轉眼間已經到五月了，實習再過半個月就要結束了。歲月匆匆，我們相識的那一天彷彿仍在昨日。這段時間，我很感激能與每一位你相遇，感恩你們的包容和厚愛，讓我和穎得以汲取學習的寶貴機會。無論以後我們會不會再見，我都會好好珍惜這段實習的回憶。謝謝你們！

香港城市大學 實習社工 吳采兒



大家好，我是阿穎，不知不覺間已經來到五月了，5月21日將會是我在田長實習的最後一天！十分感激老友記們的包容及關愛，讓我能在這幾個月內有機會與老友記們一起相處及聊天。希望老友記們能夠身體健康、心想事成，我們有緣再見吧！

香港城市大學 實習社工 楊思穎

社區飯堂

惜食堂熱餐服務提供新鮮熱餐，飯饊營養均衡，配搭豐富

每周於星期一至三訂購下星期一至五之飯餐



午餐: \$10

晚餐: \$10



午餐: 上午11:00 至 上午12:00



晚餐: 下午4:00 至 下午5:00

惡劣天氣安排

暴風雨訊號下中心服務安排

懸掛訊號	中心服務/ 室內活動	戶外活動
T1	照常	照常
L3	照常	取消
極端情況	取消	取消

中心開放時間

星期一至六

上午9:00 - 下午5:00

星期日及公眾假期休息



活動報名及參加須知：

1. 會員可於指定日期前親身於中心報名或 致電26922600或 WhatsApp 63724289 留下姓名及會員編號報名。
2. 截止活動報名後，如活動報名超出名額會進行電腦抽籤。
3. 所有活動會員均可同時報名，抽籤結果互不影響；即使抽中活動 A，亦不影響參與活動 B 的抽籤安排。
4. 抽籤後，職員將會個別通知成功抽中的會員，否則不會另行通知。
5. 收費活動需於限期之前到中心交費，逾期當棄權處理。

入會或續會提示

入會：親臨辦理入會手續請帶備身份證及相片一張，辦妥入會手續後，每個會籍可獲取禮物乙份。

個人會籍：50歲或以上人士，每年會費\$30

家庭會籍：人數不限，每年會費 \$50。

續會：會籍有效期為一年，請各位留意您的會員證上之有效日期，如需續証帶備會員證到中心辦理。

如您的個人資料有更改，請盡快通知中心職員。

進入中心前記得先「啱」會員卡!!



5月份到期的會員，
記得到中心續會喇!



中心Whatsapp訊息服務



63724289

中心會透過WhatsApp群組，向會員發放中心放中心資訊和最新活動動態、快閃活動、活動提醒等，記得搵職員加入群組!

「長者電話支援服務系統」



37017800

SQS 服務質素標準

今期介紹 SQS15: 申訴

標準 15: 每一位服務使用者及職員均有自由申訴其對機構或服務單位的不滿，而毋須憂慮遭受責罰，所提出的申訴亦應得到處理。

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。



2026年6月例會

例會於每月第一個星期二進行，下次例會日期：

日期：2026年6月2日(二)

時間：上午10:00及下午2:30

形式：中心實地進行

地址：沙田秦石邨石暉樓地下2號

電話：2692 2600

傳真：2692 8802

Whatsapp：6372 4289

電子郵箱：familyjoy@poleungkuk.org.hk

中心職員：

謝小霞、馬曉欣、李天莉、陳燕群、陳學琛、馮藹霖、
胡佩蓉、李就娣、梁燕萍、李細紅、陳愛真、張灶英、陳鉅強。

督印人員：謝小霞主任

編輯及設計：馮藹霖、陳學琛

日期：2026年5月