



尋找我們的「幸福」摩天輪

社工 馬曉欣姑娘

活得快樂，就能幸福嗎？當我們品嚐美食時可以獲得味覺的享受，當下我們便會感到快樂。不過這種快樂是短暫的，假如你希望一直擁有這種感覺，便需要不斷尋求更多、更強烈的感官刺激才能達到目的。我們是否感到幸福，並不是只為了追求快樂而已，還包含其他元素。幸福五元素就好像摩天輪一樣互相連繫和牽引著，當我們尋找到屬於自己的幸福五元素後，我們的「幸福」摩天輪便會開始驅動！



什麼是幸福五元素？

1. **正向情緒**：就是指可以讓我們產生愉悅、高興、溫暖、舒服等主觀的感覺，從而讓我們充滿能量。
2. **全心投入**：可以讓我們學習、成長、並且感受到一股無可比擬的快樂。在這種狀態下，我們會失去時間與空間感，眼前只有當下的任務，直到完成或是別人呼喚你，你才忽然發現時間已經過了許久。
3. **正向人際**：定期接觸溝通及進行活動、互相關心及幫助，和互相欣賞及表達謝意。這些正向關係使個人得到聆聽、安慰、鼓勵和提醒，令自己有足夠的能力面對困難和逆境。
4. **生命意義**：就是我們願意付出的那種心意。透過無私的奉獻和幫助別人，從而找到自己的價值和意義。
5. **成就感**：一個人完成一件事情或者做一件事情時，為自己所做的事情感到愉快或成功的感覺。



如何把幸福五元素帶到生活當中？

1. **正向情緒**：嘗試用樂觀的角度看世界，找出日常生活中的小確幸和值得開心的事情。
2. **全心投入**：在空閒的時候選擇一些自己有興趣做的事情或活動參與，並且把專注力投放在該事情或活動中。
3. **正向人際**：與家人或朋友保持聯絡，互相分享生活點滴。或是在遇到認識的左鄰右里時，試著與對方打招呼及關心對方的近況。
4. **生命意義**：接觸和學習新事物，讓自己不斷進步和尋找生活的樂趣。或是嘗試運用自己掌握的知識、技能和本領，繼續為社會做貢獻。例如：參與義工服務。

健康推廣活動

血糖測試7月

中心護士為大家進行血糖測試，關注健康，歡迎報名。

(已登記e體健的會員可上載記錄於雲端，方便管理)

日期：20/7(三)

時間：上午9:00-9:30

地點：中心大堂

名額：25名

費用：\$10

負責職員：李天莉護士



護士諮詢站

由中心護士為大家解答有關健康問題，並為大家測量血壓及藥物查詢。

日期：20/7(三)

時間：下午2:30-4:00

地點：中心大堂

費用：免費

負責職員：李天莉護士



足底按摩保健樂 (7月)

由按摩師傅提供每節45分鐘的足底按摩服務。

日期：逢星期五

時間：09:15-17:00

地點：樂樂坊

費用：\$100/1節

<足底按摩8月抽籤>

日期：20/7/2022(三)

時間：上午10:45

(如有查詢可向負責職員聯絡)

負責職員：林嘉俊先生



活力徒手操7月

由體適能導師帶領一起進行簡單伸展及徒手操動作，齊來輕鬆做運動。

日期：6/7- 27/7 (三)

時間：上午9:30-10:00

地點：中心大堂

名額：10名**(需預先報名)**

費用：免費

負責職員：林嘉俊先生



講座

頸、腰、背護理講座

脊柱的構造與頸、腰毛病的關係、正確脊柱的姿勢、日常活動時的姿勢需注意的事項及護理運動。

主辦：衛生署

日期：26/7 (二)

時間：上午10:00-11:00

地點：中心大堂

名額：12名**(需預先報名)**

費用：免費

負責職員：林嘉俊先生



「回憶四部曲」

衣、食、住、行維繫著我們的日常生活。小組會圍繞這四個主題，讓組員可以齊齊傾下計仔和回憶過往的時光。亦會就每一個主題繪畫不同的作品，最後連成一串相片串，讓組員帶回家裝飾和留念。

日期：7/7 (四)、14/7 (四)、21/7 (四)、

27/7 (三)、28/7 (四)

時間：下午2:00-3:00

地點：中心大堂

名額：4名(先到先得)

費用:\$10

負責職員：曾穎怡姑娘 (明愛專上學院實習社工)



「夕陽紅生命回顧」

最美不過夕陽紅 溫馨又從容

夕陽是晚開的花 夕陽是陳年的酒

夕陽是遲到的愛 夕陽是未了的情

多少情愛化作一片夕陽紅

我們一起重溫學習的滿足、開心同行的朋友、勤奮努力的工作及那幅珍重的全家福照，相信你會發現你的人生本已充滿意義！

日期：5/7 (二)、12/7 (二)、19/7 (二)、

25/7 (一)、28/7 (四)

時間：上午 10:00-11:00

地點：中心

名額：4名 (先到先得)

費用：\$10

負責同事：蕭允沖先生 (明愛專上學院實習社工)

備注：需要帶備不同的照片等物品



教育及發展活動

空手道班7月

由專業空手道教練教授，包括平衡訓練、基本呼吸吐納、套拳及伸展運動等。

日期：12/7、19/7、26/7(二)

時間：下午2:30 - 3:30

地點：中心大堂

名額：15名

費用：\$120

負責職員：林嘉俊先生



和諧粉彩體驗班(7月)

利用手指作為畫筆的獨特繪畫方式，運用粉彩和手指來彩繪一幅美麗的畫作，讓繪畫者在作畫的過程能夠體驗到和諧、寧靜和喜悅。

日期：15/7、22/7 (五)

時間：上午10:00-11:00

地點：中心大堂

名額：6名

費用：\$10/堂

負責職員：鄭希敏姑娘



智叻手機班

教授以下應用程式的基本操作方法。

Whatsapp

日期：13/7(三)

時間：下午2:00-3:00

地點：中心大堂

名額：8名

費用：\$10

(請於上堂前下載以上程式)

負責職員：鄭希敏姑娘



康樂及社交活動

租用Band房

以自助形式在band房唱歌及使用樂器進行練習(電結他、鼓等)。

日期：逢星期一至星期四

時間：下午2:00-5:00

地點：樂樂坊

名額：5名

費用：\$10/次(每人)

負責職員：林嘉俊先生



聲波震動儀

預防不同的肌肉痛症及骨質疏鬆等健康狀況。

日期：逢星期一至五

時間：下午2:15- 4:00

地點：中心大堂

名額：不限

費用：每次\$10/套票\$50

每次使用前，請先向職員預約。



流感疫苗注射2022

採用四價流感疫苗，由註冊護士注射疫苗。

日期：10月份(待定)

時間：待定

地點：中心大堂

名額：90名

費用：\$210 (12歲至 49 歲人士)

以下人士免費：

- 孕婦
- 50歲以上人士
- 6個月至未滿12歲，或12歲或以上但仍就讀於香港小學的兒童
- 智障人士
- 領取傷殘津貼人士；及領取綜合社會保障援助（綜援）計劃標準金額類別為「殘疾程度達100%」



備註：

- 參加疫苗注射人士必須攜帶身份證明文件。
- 對雞蛋、新霉素或流感疫苗有嚴重過敏反應的人，均不適合注射。
- 當日發燒及對新型冠狀病毒病檢測呈陽性者，均不能注射。

(如因當日身體不適未能注射，費用恕不退回)

現可接受登記，參加者當天可獲贈小禮品一份。

負責職員：林嘉俊先生

其他服務

社區飯堂服務

社區飯堂為大家提供新鮮熱餐，於疫症期間支援長者及經濟上有需要之社區人士。因應疫情關係，飯餐暫時只限外帶，如需訂購飯餐逢星期四或之前訂購下一星期的飯餐，詳情可向職員查詢。

●訂餐時間：

於星期一至四訂購下星期之飯餐

●取餐時間：

星期一至五：上午11:45-12:30 (午餐)

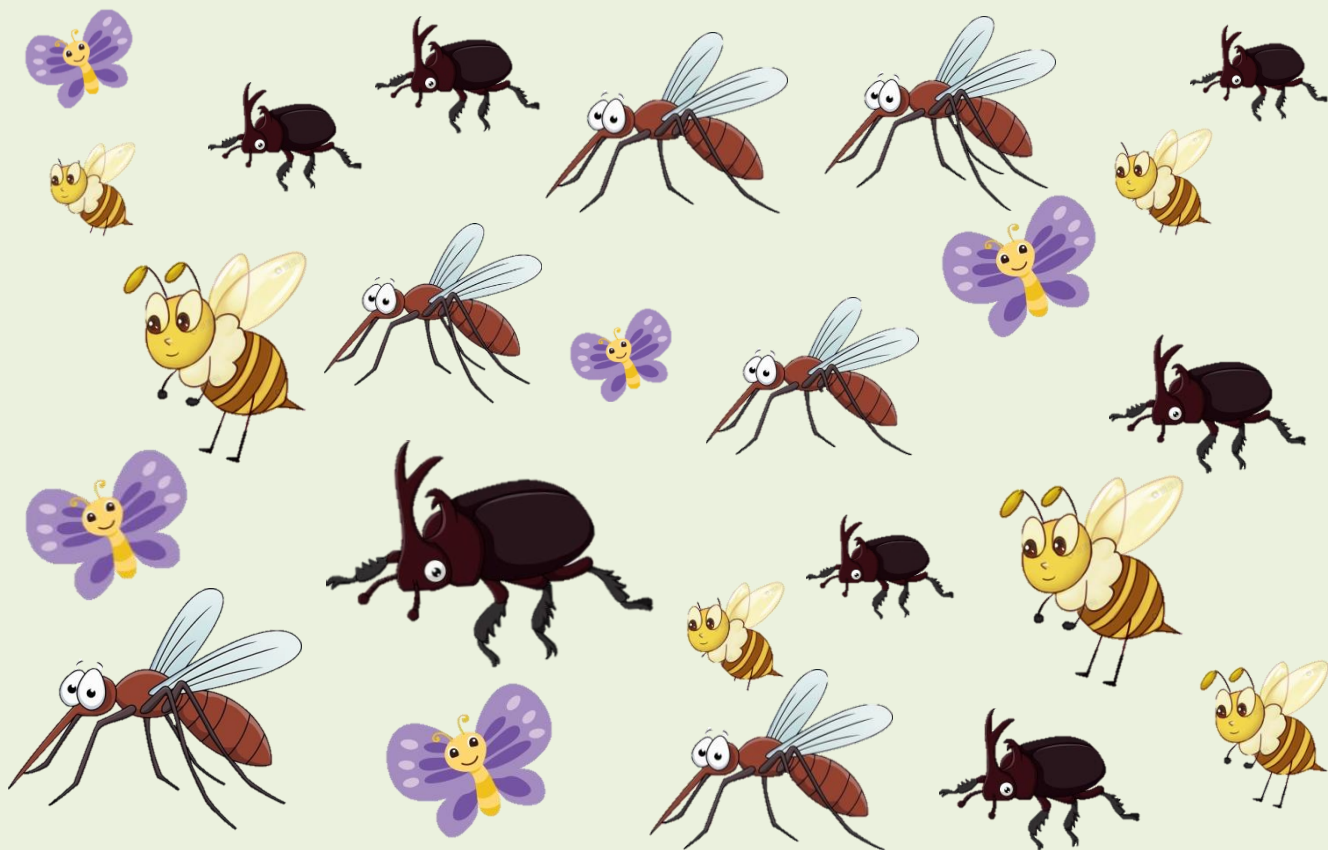
下午 4:45 - 5:15 (晚餐)

●費用：午餐/晚餐 \$10


(中心不提供膠袋及餐具，請各位自備環保袋帶回家用膳。)


負責職員：林嘉俊先生







請於方格內填寫答案。

問題一：上述圖中有多少隻  ？

問題二：上述圖中有多少隻  ？

問題三：上述圖中有多少隻  ？

問題四：上述圖中有多少隻  ？

問題五：上述圖中有多少種昆蟲？

作品欣賞



林蘭作品



周鳳仙作品



黃秀清作品



張裕鳳作品



盧俏倩作品



許慶文作品

活動花絮



電子積木遊戲



Go Pod 遊戲



i Pad遊戲



點先算脫髮問題？正常一日甩幾多？

我們的頭皮平均有多達150,000條頭髮，當中約9成毛髮處於活躍的生長的階段，與毛囊緊緊依附著，而剩餘的1成則已踏入休止期，會隨時間自然脫落。換言之，正常人每天會掉50到100根頭髮，同時，由於等量的新髮會不斷生長，所以只要每日掉落的髮絲不超過這個數目的話，通常都不會造成頭髮稀薄。

不清楚自己的情況是否屬於異常脫髮？不妨做個快速測試檢視一下。你可先從頭髮根部輕輕捏住一小束頭髮，然後順著頭髮生長方向微微施力拉扯，若只有1至2根頭髮脫落，代表大致正常；但假如每次超過5根，則需要額外留神了！



脫髮的原因：

- **遺傳**：屬於雄激素依賴性的遺傳，多見於男性
- **荷爾蒙分泌**：女性在懷孕、分娩或更年期間，內分泌的轉變會影響毛髮生長
- **藥物**：避孕藥、抗甲狀腺藥、血壓藥、類固醇等影響人體激素的藥物都可能伴有脫髮副作用
- **斑禿**：是一種自身免疫系統疾病，患者頭部會出現突然脫髮，脫髮區頭皮光滑、邊界清晰
- **營養不良**：由於飲食失調或飲食結構轉變，令身體缺乏蛋白質、鐵等維生素和礦物質
- **甲狀腺功能減退**：甲狀腺功能一旦衰退，就會影響激素分泌，使頭髮脫落
- **束髮太緊**：長期拉緊頭髮會導致頭髮逐漸脫落
- **頭皮受真菌感染**：頭癬等感染問題會影響頭皮健康，造成脫髮
- **拔毛髮習慣**：長期過度拔扯毛髮會給頭皮帶來傷害，使受影響區域出現永久性脫髮的問題

如何保養頭髮健康，令問題不至於進一步惡化呢？以下有4個小竅門：

1. 給生活減壓
2. 頭部按摩
3. 減少束髮次數
4. 不濕臥



暫時脫髮治療方法有：

1. 藥物治療
2. 植髮
3. 激光生髮治療

脫髮可預防！3大護髮秘訣

1. 挑選適合的清潔頭髮產品
2. 減少頭髮造型品與藥劑
3. 攝取均衡營養

中心消息

會員續會

又是時候要續會了!為避免人群聚集，請大家留意自己的會員編號，並根據以下時間到中心續會：

會員編號	日期
2249-00001至2249-00900	11/7/2022-16/7/2022
2249-00901至2249-01500	18/7/2022-23/7/2022
2249-01501至2249-01800	25/7/2022-30/7/2022
新會員	請先致電到中心進行預約。



請帶同會員證到中心，續會後可獲得禮物乙份。

「長者電話支援服務系統」

來電號碼：37017800

中心Whatsapp訊息服務：

Whatsapp：63724289



下次例會：



日期：8月2日(二)

時間：上午10:00及下午2:00

形式：實地及視像進行

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

入會手續

請帶備身份證及相片一張，辦妥入會手續後，每個會籍可獲取紀念品乙份。

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。

續証安排：

請各位留意您的會員証上之有效日期，如需續証請聯絡當值職員。

