



## 保良局賣旗日

本年賣旗日以「正氣善盈創建共融」為主題，五款紙旗以心形構圖，配合前線員工及服務受眾形象，帶出保良局多元化及貼心服務；同時鼓勵各界義工積極參與，連繫各界善心，眾至成城，同心發放正能量於有需要人士。



日期：2022年8月17日(星期三)

時間：上午7時至下午12時30分

地區：全港各區

善款用途：為保良局安老服務、教育服務、醫療服務、兒童及青少年服務及康復服務籌募經費

## 支持線上買旗 (由即日起)

保良局線上買旗讓善長不受地域、時間限制捐款支持保良局。成功捐款之善長更可獲贈電子旗以供存念。

可透過以下途徑支持線上買旗：



\*如欲索取電子旗，請將付款截圖whatsapp 至9145 1056 (保良局籌募及拓展部)。

# 健康推廣活動

## 血糖測試8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：24/8(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：24/8(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 (8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9月抽籤>**

日期：16/8/2022(二)

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8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：2/8- 30/8 (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

### 認識大腸癌

大腸癌的徵狀及治療方法、及早發現和治療的重要性與預防及控制大腸癌之道。

主辦：衛生署

日期：9/8 (二)

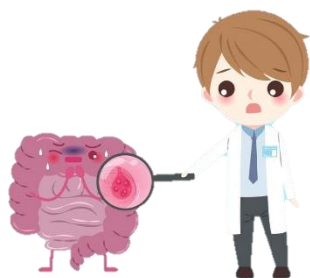
時間：上午10:00-11:00

地點：中心大堂

名額：12名

費用：免費

負責職員：林嘉俊先生



# 教育及發展活動

## 空手道班8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：2/8、9/8、16/8、23/8、30/8(二)

時間：下午2:30 - 3:30

地點：中心大堂

名額：15名

費用：\$200

負責職員：林嘉俊先生



## 和諧粉彩體驗班(8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：19/8、26/8 (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。

八達通應用程式

日期：23/8(二)

時間：上午10:00-11:00

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

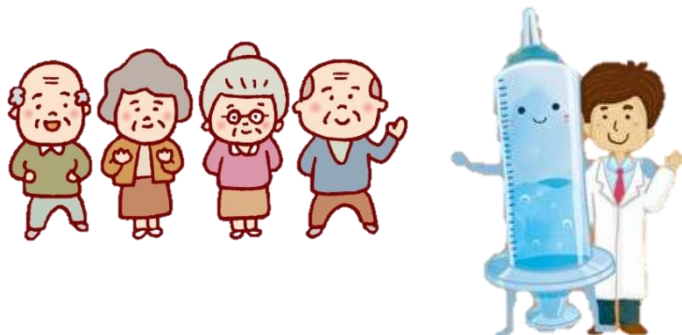
地點：中心大堂

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





## 不老騎士-歐兜邁環台日記

明愛專上學院實習社工 蕭允沖

### 各位老友記還記得自己的夢想嗎？

「年輕人有夢想，老友記都有夢想，只不過年輕人實現夢想的速度快一點，老友記實現夢想慢一點。」

我希望分享的這部電影：「不老騎士-歐兜邁環台日記」記錄了一班平均80歲以上的老友記為期13日的電單車環台之旅。

每一位參加的老友記都有自己的故事，但大多數的心願都是環島，不過年輕的時候結婚生子、勤奮工作，為了家庭拼搏一生，帶着疲累的身軀一拖就80幾歲。當中的阿桐伯的故事令人動容，他雖然事業有成而且兒孫滿堂，但是他已經沒有辦法完成對妻子的承諾：「80歲還要騎車帶她環島遊」。他選擇全程把妻子的遺照放在車頭，這份深厚的感情令他終於完成一生的諾言。

「追求夢想的時候，我會忘記自己幾多歲。」旅程之中團長多次因為貧血進出醫院，醫生反對他繼續環島遊。他在病床上討厭自己的身體，因為他沒有辦法與其他團友實現夢想，自己的身體已經不容許他繼續這樣做。

### 面對這樣的情況，各位老友記你會怎樣做呢？

團長並沒有選擇放棄，即使騎不了電單車，他也要坐在旅遊巴上鼓勵同伴。電影之中每一位老友記都有不同的身體病患，例如心臟病及癌症。但是，夢想就是如此的美好以及要克服很多事物，包括自己身體的阻礙。他們相信自己只要有夢想，就能夠用堅定的信念完成這一次的行動，實現自己的夢想。

雖然老友記接近死亡，不過他們並不害怕，只怕自己沒有好好地珍惜生命的時間，對於自己的夢想畫上一個完美的句號。

### 總結

在電影之中，有老友記80歲才學習騎電單車，為什麼他們到了這個年紀依然對於未接觸過的事物如此熱衷及無所畏懼？也許在年青的時候有很多自己沒有辦法決定的命運，但是只要永不放棄，依然能夠發光發熱，那些埋藏在內心深處的夢想才能讓自己的眼神重現光芒，讓生命再次滿載夕陽紅！

# 活動花絮

## 和諧粉彩體驗活動



## 活動作品





認知訓練習作 --- 請計算出下列答案：

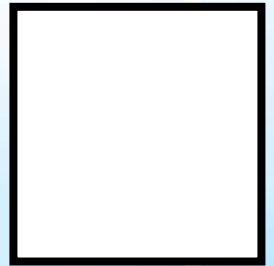
燒賣\$32 糯米雞\$22 馬拉糕\$18 蒸排骨\$27 蝦餃\$25



+



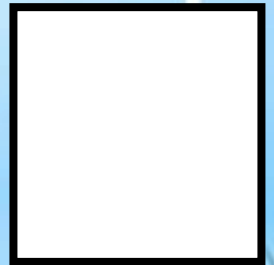
=



-



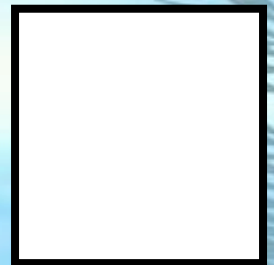
=



+



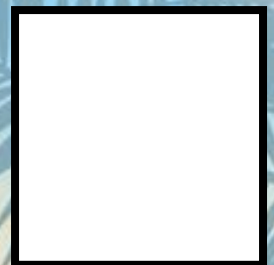
=



-



=



## 生命號活動 (五感人生體驗計劃)

透過多元化的生命教育活動，體驗五感人生，並以正確態度去反思生命的價值和意義，從而明白每個人都是獨特有價值。

**主辦：保良局華永會生命教育及長者支援中心**

**日期：11/8 (四)**

**時間：下午3:00-5:00**

**地點：中心大堂**

**名額：10名 (抽籤形式)**

**費用：免費**

**報名：於6/8前接受報名，8/8會進行抽籤並公佈結果**

**負責職員：馬曉欣姑娘**



## 「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：9月6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。



# 創新科技資源中心（九龍） 產品介紹及借用指引

## Pain®gone止痛筆



Pain®gone 採用自然壓電療法(Piezoelectric Therapy)，透過石英成分引起共振效應，從而產生靜電去刺激體內神經，令腦部釋放腦內啡，達至持久和有效的緩痛的功效。



## 電子響鬧藥盒

電子響鬧藥盒有智能響鬧功能，可按長者每日服藥之次數、時間，選取合適之配藥環；當已到服藥時間，藥盒的鬧鐘便會響起，並會出現綠色閃燈，提示長者服藥，減少忘記服藥的機會。



## Dretec EN-900 電子鹽分計

金屬感應式探針，是高血壓群族又或者寶寶營養自我控制的好幫手。寬厚的手柄方便握拿，是廚房裡，飯廳中都不能缺少的工具之一。大數字顯示鹽度，5秒便清楚知道食物鹽度。除了可以測量鹽分%、有顏色燈代表鹽份濃度，健康一目了然！

### 借用指引

會員可向中心查詢，職員會教導使用方法，預約借用以下創新科技產品：

1. 借用產品: 止痛筆 鹽份計 智能藥盒
2. 借用日數: 10天 20天 30天
3. 職員會教導操作產品的方法及清潔方法

備註: 借用人歸還時需負責將所借物資清潔妥當，如有損毀須照價賠償。

# 其他活動介紹

## 「火鳳凰」戲曲票

《火鳳凰》粵劇結合傳統藝術與新穎概念，精心打造以宣揚愛與和平的訊息。

日期：2022年8月21日(日)

時間：晚上7:30pm

費用：免費

名額：19名(抽籤形式)

地點：西九文化區戲曲中心大劇院

報名：於9/8前接受報名，10/8會進行抽籤並公佈結果

備注：1. 參加者需自行前往

2. 演出長約3小時，包括10分鐘中場休息

3. 取票後必需出席及按防疫措施打齊針

負責職員：謝小霞姑娘



## 50+ Expo 2022 入場票

本年度主題是「健康生活, 美滿人生」，讓大家了解不同的服務資訊和產品，當中包括醫療及康復器材、健康食品、日常用品及護老服務。

日期：2022年9月1 至3日

時間：9月1日(四) 10:00 – 18:00

9月2日(五) 10:00 – 18:00

9月3日(六) 10:00 – 17:00

費用：免費

名額：200張入場票

地點：灣仔博覽道1號(香港會議展覽中心 展覽廳1E)

報名：於7/8後前往中心取入場票，先到先得，送完即止

備注：1. 參加者需自行前往

負責職員：謝小霞姑娘

