



樂園故事

引言：

福利工作員 梁嘉允姑娘

最近剛剛過了幾個大的節日，大家都外出玩個夠。近年，香港的娛樂活動有很多，以前還未那麼多娛樂時，大家都會去那裡消遣？以前香港有什麼大型的樂園？

內容：

老友記知道香港歷史以來第一個公眾遊樂場的地方在那裡嗎？「愉園」一是在20世紀初開業，本地史專家普遍認為是本港首個公眾遊樂場，愉園位於現時的養和醫院，園內的主要設施只有盆景、假山、人工花園及亭台樓閣等，在當時已經算是個很大的休憩遊樂場了。一直到1915年，另一個主題樂園—太白樓，在堅尼地城落成，當時引入動物園、舞台戲、木馬園和粵曲表演等玩意，而面對競爭的愉園期後亦加設旋轉風車、攤位遊戲、風槍射擊場等設施迎戰，遊樂場亦開始在香港「紮根」，大家假日就多了消遣歡聚的地方。

後來香港的遊樂場愈開愈多，而荔園相信都是大家比較熟悉的名字。1949年開業，曾是香港規模最大型的遊樂場，總面積足足有160萬平方呎！早期設施包括各類劇場、機動遊戲、各式各樣的攤位遊戲、水上遊戲等，當時有段時間更有稱為「科學美人」的豔舞表演。動物園都是荔園的特色之一，記得大象天奴嗎？牠可說是荔園的代表之一呢！

說到九龍的競爭，還有於1965年開幕啟德遊樂場，現止為彩虹道遊樂場。當年場內的設施非常豐富，有飛行椅、月球火箭、鬼屋等各式機動遊戲，更擁有全港第一座過山車！還設有戲院、攤位遊戲等，當時粵劇名伶及歌星都會駐場表演，以當年的規模來說，已經相當具吸引力了！

直至1977年，香港海洋公園開幕，佔地逾91.5公頃，樂園開幕就已用海洋作為主題，並有非常先進的大型機動遊戲，它的出現，改變了香港人對主題公園的舊有印象。大家都紛紛改去海洋公園「潮聖」。而曾經風光一時的「遊樂場」都敵不過時代的進步，經營困難加上種種原因，舊有的「樂園」一個一個地結業。

而香港另一個大型的主題樂園—香港迪士尼樂園於2005年9月12日正式開幕，樂園隨即成為香港著名的景點之一，而香港比較大型的主題樂園在這個年代就只剩下迪士尼和海洋公園了。

反思：

隨著科技進步，時間推移現在供大家娛樂得最多可能就是手上的智能電話，不過在有這些科技之前，我們一樣有很多自得其樂的方法，心態決定境界，保持樂觀心境，生活也會變得有生趣，那裡都可以是令你快樂的「樂園」

各位老友記，你們小時候第一個去的「樂園」是哪一個？



可以由當年的報紙廣告見到豐富的節目。

當我們身體內含有過多的尿酸，尿酸鹽就會聚於關節內，引起發炎疼痛，這就是痛風。

尿酸的來源

若我們在日常飲食中，進食一些含「普林」高成份的食物，這些「普林」在我們體內經過新陳代謝後，就會變成尿酸。有些人的新陳代謝受到遺傳因素影響，體內會傾向於產生過量的尿酸，再加上暴飲暴食，便很容易誘發這個痛症。

什麼人士容易患上痛風

痛風病人多是40歲以上，男性多於女性。他們多有飲酒的習慣，喜歡吃動物內臟、貝殼類及海產等，這些食物都含有高成分的「普林」。另外，血癌、腎病患者或服食利尿藥的人士，也較容易患上痛風。

痛風的病徵：

痛風通常引致急性關節炎發作，大部份為單一關節，最常見的為大拇趾(腳趾公)。患處突然變得紅、腫、發熱及劇痛。數天後，痛楚開始減退。

若血液內的尿酸濃度不受控制，遲些尿酸鹽將會凝聚於其他關節裡，如膝頭、足踝、手指等。

如果得不到適當的治療，會演變成多個關節發炎，並且經常復發。

嚴重的會引至關節變形，成為慢性痛風。

慢性痛風能令腎功能受損，並在腎臟或軟組織內產生結石。

痛風的治療及預防：

痛風不能根治，但適當的藥物及飲食控制可以防止痛風的復發。

多飲流質(每天最少8杯 # 流質飲品如清水或清茶)可以幫助排出體內過量的尿酸。
(#1杯=240毫升)

避免身體過胖。

痛風的飲食控制，應避免進食以下的食物：

- 1.酒類。
- 2.動物的內臟，如肝、腸、腎和心等。
- 3.沙甸魚、魚卵、貝殼類的海產，如帶子、青口等。
- 4.過量的肉類、家禽類和魚類。
- 5.濃肉汁、濃肉湯、牛肉汁和雞精。
- 6.全脂牛奶及全脂芝士。
- 7.全脂淡奶、植脂淡奶及沖調咖啡用的植脂末。
- 8.含高糖分的飲品如：汽水和果汁。
- 9.含高糖分的食物如：蛋糕、威化餅、夾心餅和曲奇餅。

如患急性痛風，藥物能有效地減低關節的痛楚。若痛風經常發作，則需長期服用另一類藥物以減少復發的機會。

教育及發展活動

「飛」樂一

芬蘭木棋進階班(3月)

「芬蘭木棋」是一項結合保齡球及飛鏢規則的運動，源自歐洲芬蘭。由於玩法簡單，過程不需要很大的力氣。

「芬蘭木棋」不但能強身健體，還能鍛鍊頭腦思考能力，適合不同年齡及身體狀況的人士參與。

日期：7/3/2024、14/3/2024、
21/3/2024、28/4/2024(四)

時間：下午2:30 – 3:30

地點：中心大堂

名額：10名

費用：\$20

導師：體適能教練

負責職員：陳燕群姑娘
(如活動超過出報名人數
會於6/3進行抽籤)



活動由長者學苑贊助

趣「藝」-

酒精墨畫進階班(3月)

老友記與兩川小學的學生們，一同學習酒精墨畫。

日期：12/3/2024(二)(中心大堂)、
19/3/2024(二)(兩川小學)、
26/3/2024(二)(兩川小學)

時間：下午3:30-4:30

地點：保良局兩川小學

名額：10名

費用：\$20

負責職員：梁嘉允姑娘
(如活動超出報名人數
會於7/3進行抽籤)

備註：19/3、26/3/2024由職員
陪同參加者一齊前往兩川小學



活動由長者學苑贊助

健康推廣活動

活力徒手操3月

梁嘉允姑娘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：逢星期一

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：梁嘉允姑娘



足底按摩保健樂(3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：9:15-17:00

地點：聚樂坊

費用：\$100/1節

4月份足底按摩抽籤

抽籤日期：15/3/2024(五)

抽籤時間：上午11:15

(如有查詢可向負責職員聯絡)

負責職員：梁嘉允姑娘



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：梁嘉允姑娘



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 - 下午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。

負責職員：梁嘉允姑娘



以橋會友

加強長者記憶訓練及擴闊社交圈子。

日期：逢星期一至五

時間：上午9:00 - 下午5:00

地點：中心大堂

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：梁嘉允姑娘



坐式訓練機

包括集中上、下肢體及全身訓練，按身體能力調校不同阻力強度進行鍛鍊

每節做15分鍾，強身健體或復健訓練都有良好的效果

日期：逢星期一至六

時間：上午9:30-4:30

每節使用時間15分鍾

負責職員：梁嘉允姑娘



平板電腦使用坊

中心可借用平板電腦，查閱資訊、使用互動程式及各類益智遊戲等，歡迎大家使用。

使用時間：上午9:00-
下午4:00

- 使用前後請與職員登記
每次使用60分鍾

負責職員：梁嘉允姑娘



健康講座

長者常見皮膚問題的護理

內容：講解長者常見皮膚的問題，分享護理技巧。

主辦：衛生署

日期：19/3/2024(二)

時間：上午10:00-11:00

地點：中心大堂

名額：30名額

費用：免費

負責職員：梁嘉允姑娘



勿失良「肌」

內容：由營養師分享如何保持均衡飲食，避免肌肉流失。

主辦：雅培

日期：26/3/2024(二)

時間：上午10:00-11:00

地點：中心大堂

名額：30名額

費用：免費

負責職員：梁嘉允姑娘



健康推廣活動

血糖測試3月

大家每月進行血糖測試，關注健康，歡迎報名參加。

日期：27/3/2024(三)

時間：上午9:00-9:30

地點：中心大堂

名額：30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：27/3/2024(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



康樂及社交活動

耆樂旅程- 維港天際自助午餐一天遊

前往【山頂廣場及凌霄閣】

香港最著名地標 · 俯覽維港美景；

【天際100觀景台】

香港最高地標SKY100 · 360度眺望維多利亞港《包門票》

(用膳) 尖沙咀港威酒店【國際美食自助餐】

日期：11/3/2024(一)

時間：上午9:00-下午5:00

集合地點：中心大堂

名額：50名額

費用：\$50

負責職員：梁嘉允姑娘

(如活動超過出報名人數

會於 7/ 3進行抽籤)



耆樂旅程-

挪亞方舟黃金海岸自助午餐一天遊

前往到【挪亞方舟主題公園】

【挪亞方舟】是《希伯來聖經·創世紀》中的故事而建造的大船；

【荃灣三棟屋博物館】是一座保存良好的客家圍村，

有逾200年歷史，展現了新界的特色文化。

(用膳) 【黃金海岸酒店自助餐】

乘坐「旅遊巴」返回集合地點

日期：13/3/2024(三)

時間：上午9:00-下午5:00

集合地點：中心大堂

名額：50名額

費用：\$50

負責職員：梁嘉允姑娘

(如活動超過出報名人數

會於 7/ 3進行抽籤)



康樂及社交活動



胡中中學中二級- 義工服務探訪

這次由胡中中學中二級學生，到中心探訪老友記。大家一起，與老友記玩遊戲和唱歌，歡迎踴躍報名參加。

日期: 25/3/2024(星期一)

時間: 上午10:45-11:30

地點: 中心大堂

名額: 20人

費用: 免費

負責職員: 梁嘉允姑娘

(如活動超出報名人數 會於18/3進行抽籤)



樂聚「奇脆」美食班

大家早餐或下午茶中意食啲咩呢? 奶茶配醬尖多? 定咖啡配曲奇? 有冇試過自己整果醬焗曲奇啊, 老友記有興趣同陳姑娘一齊整果醬焗曲奇嘅話, 快啲嚟報名喇。

日期: 20/03/2024(三)

25/03/2024(一)

時間: 下午2:00 - 3:00

地點: 中心大堂

名額: 6名

費用: \$20

負責職員: 陳燕群姑娘

(如活動超出報名人數
會於12 / 3進行抽籤)



其他服務

社區飯堂服務

社區飯堂為大家提供新鮮熱餐，如需訂購飯餐逢星期三或之前訂購下一星期的飯餐，詳情可向職員查詢。

訂餐時間: 於星期一至三訂購下星期之飯餐

取餐時間: 星期一至五

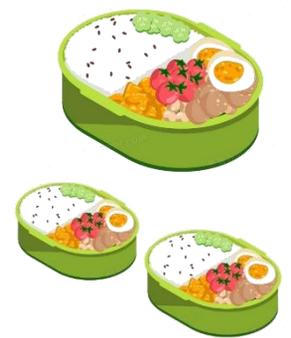
上午11:45-12:30 (午餐)

下午4:30-5:15 (晚餐)

費用: 午餐/晚餐 \$10

(請自備環保袋)

負責職員: 梁嘉允姑娘



服務質素標準(SQS)

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 5：人力資源

『標準5：服務單位/機構實施有效的職員招聘、簽訂職員合約、發展、訓練、評估、調派及紀律處分守則』。

為達到上述標準，中心已存備有關政策及程式並切實執行。



「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：2024年4月2日(二)

時間：上午10:00及下午2:00

形式：實地進行

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