

## 電影分享：《出租家人》

社工 馬曉欣姑娘

### 引言：

各位老友記，你們有聽說過「Framily」這個英文詞語嗎？這個詞語是由朋友(Friends)和家人(Family)拼綴而成，是指一位很親近的朋友，猶如家人般存在的朋友。你們從生活中發現到這一位「Framily」嗎？

### 簡介：

從破碎家庭長大的家聰和熱愛演戲但懷才不遇的單親媽媽佩怡成立了一間可以提供「家人」給顧客的出租公司。偶然之下家聰發掘了沉迷於演戲但卻只能做臨時演員的志光大叔，亦遇上來到出租公司租賃「老公」的包租婆芳芳。機緣巧合的讓他們都被一位年輕女子嘉嘉租借為她的「家人」。在無血緣關係下組成一個「出租家庭」，開始為嘉嘉提供關懷、陪伴和家庭溫暖。在這個特殊的關係中，嘉嘉和「出租家庭」開始反思到自己與原生家庭的關係，逐漸找回家庭的價值和意義。在用心扮演美好家庭的過程中，「出租家庭」的成員之間建立起真摯的情感連結，彼此關心、支持和理解，如同真正的家人般相處。他們一起度過了許多快樂的時刻，並在彼此的陪伴下找到了生活中的快樂和意義。

### 感想：

《出租家人》是一個關於家庭、孤獨和愛的電影故事。雖然租借「家人」有一個時間限制，只可以享受這份短暫的家庭溫暖，在過程中，這些「家人」給予時間的陪伴和愛已經改變了大家的生活觀念，從孤獨和失落中走出來，學會了信任、愛和被愛。無論是血緣關係還是非血緣關係，只要大家懂得互相扶持、關心和理解，我們也可以在意想不到的地方找到家庭的溫暖和連結。

### 反思：

1. 珍惜身邊的人，不論是家人、朋友、愛人，還是鄰居，因為他們可能是我們最需要的「家人」。
2. 在這個忙碌的生活中，「家人」的存在是無價的，而愛和陪伴是我們生命中最重要的支持和力量。
3. 在日常生活中，

我們不妨多關心和支持身邊的人，例如：問候、傾聽、給予鼓勵，或者花些時間與對方一起共度時光。



# 退化性膝關節炎

關節就是骨頭相連接的地方，方便人體活動。關節發炎可分為急性和慢性。在長者中，最常見的是退化性關節炎，是由於關節慢性勞損而引起，最常受影響的便是膝關節。

## 成因

隨著年月增進，關節液分泌減少。膝關節經長年累月的磨擦而勞損，軟骨變薄。若加上保護關節的肌肉及筋腱疲弱、身體過重、不正確的姿勢和活動，情況便會更差。

## 徵狀

最常見的徵狀是膝部久不久痛楚，尤其是走動後，特別是下樓梯、攜重物時。間中亦有膝部紅腫發熱。長期患者，或會有關節僵硬，以致關節變形。

## 治療

當患處出現紅腫發熱等的急性炎症症狀時，可以使用冰敷減輕症狀。若患處的疼痛較輕，沒有發熱及發紅的急性症狀，可以使用熱敷紓緩痛楚。藥物治療可以減少痛楚或減輕炎症，例如：服用止痛藥或使用止痛藥膏以減少痛楚，而非類固醇消炎止痛藥則具有消炎和止痛作用，但副作用包括腸胃不適、腸胃潰瘍等，因此，患者必須按醫生的指示下使用。若膝關節持續痛楚或痛楚影響日常活動患者應該盡快求醫以安排適當的治療。

## 預防和護理

雖然退化性膝關節炎不能根治，但透過治療及自我護理，可以減少因為關節勞損而引發的症狀、改善關節活動能力和生活功能障礙，以及預防復發：

1. 保持理想體重，減少膝關節的負荷。
2. 避免攜帶過重物件，可利用手推車輔助。
3. 避免長期站立或步行太久，有需要者應使用高度合適的助行用具。
4. 避免膝關節長時間保持同一個姿勢，如長期坐矮櫈、蹲等。
5. 注意工作與休息之時間要平衡分配，留意及正視關節痛楚。
6. 適當的強化大腿肌肉和膝關節運動能協助保護關節，可請教醫生或物理治療師。

資料來源：衛生署

# 康樂及社交活動

## 活力徒手操4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



## 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



# 生活及娛樂推廣活動

## 「秦」「田」好玩好食星期一

各位老友記，又到陳姑娘同你地一齊整下午茶美食嘅時候喇，呢次佩凌師傅同花花義工教我地整梳乎理同迷你小蛋糕，老友記有興趣的話，快啲嚟報名喇。

日期：15/4/2024、22/4/2024

29/4/2024(一)

時間：下午2:00 - 3:00

地點：中心大堂

名額：6名

費用：\$50

負責職員：陳燕群姑娘

(如活動超出報名人數

會於9/4進行抽籤)



## 「義」意非凡— 義工小組聚會

誠邀各位老友記一同加入中心一齊做義工！義工小組聚會每期都會與老友記體驗有不同的活動，與同是義工的老友記一起聯誼相聚。

日期：19/4/2024及26/4/2024 (五)

時間：上午10:00-上午11:15

地點：本中心

內容：體驗3D 畫筆小手工、享用茶點

名額：8名

費用：免費

負責職員：梁嘉允姑娘

(如活動超出報名人數

會於12/4進行抽籤)



# 中電基層家庭電費補助計劃

CLP 中電

保良局  
PO LEUNG KUK

中華電力於2024年透過「中電社區節能基金」  
推出「基層家庭電費補助計劃」，為合資格家庭提供一次性電費資助，

**總額達600港元！**

### 所需資料：

- 英文全名、香港身份證號碼、電費單及相關申請類別的證明文件

### 申請資格：

- 年滿65歲或以上的獨居/雙老長者
  - 正領取：綜合社會保障援助(「綜援」) / 高額長者生活津貼 / 普通長者生活津貼
- 低收入人士
  - 正領取：在職家庭津貼/全額書簿津貼 / 幼稚園及幼兒中心學費減免計劃全免學費 / 綜合社會保障援助(「綜援」)
- 殘疾人士
  - 正領取：殘疾人士登記證 / 綜合社會保障援助計劃下的交通補助金 / 公共福利金計劃下的傷殘津貼

預計發放資助日期：2024年12月或之前

如合資格，可致電2692 2600 向職員登記或查詢

過往曾成功申請/遞交文件的本會正式會員部必須 **重新登記**  
中華電力有限公司可能提前結束申請期並擁有最終決定權及審批權

### 登記日期：

2024年3月27日至2024年4月3日

名額：30人

(如人數過多，將於4月5日進行抽籤)

## 合資格的人士：

### 1. 65歲或以上獨居/雙老長者類別

綜合社會保障援助(綜援)；或長者生活津貼

### 2. 低收入家庭類別

在職家庭津貼；或綜合社會保障援助(綜援)；或全額學校書簿津貼；或幼稚園及幼兒中心學費減免計劃全免學費

### 3. 殘疾人士類別

殘疾人士登記證；或綜合社會保障援助計劃的交通補助金；或公共福利金計劃的傷殘津貼

### 申請所須文件：

- 受惠人的香港身份證
- 有效的相關證明文件及編號
- 電費單副本

名額：30個

(如超過出報名人數會進行抽籤)

**\*申請人必須帶齊所有文件方可填表，如抽中，而未能在規定日期內，帶齊所須文件登記，名額將會被取消，名額由後補名單補上\***

# 健康講座

## 食得啱瞓得甜

由營養師講解認識助眠的食物及餐單,並分享「一覺好眠」的生活習慣

主辦：三花

日期：16/4/2024(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



## 「郁」得健康

由衛生署護士講解體能活動的重要性及其益處,分享簡單運動的基本技巧。

主辦：衛生署

日期：23/4/2024(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

## 健康檢查日- 血糖及血壓檢測 4月

大家每月定時進行血糖及血壓檢測,量度體重,可更清楚了解自己的健康情況。關注健康,每位參加者,可免費領取一份「**血壓血糖記錄冊**」,以便記錄每月身體狀況,歡迎報名參加。

日期：17/4/2024(三)

時間：上午9:00-9:30

地點：中心大堂

名額：30名

費用：\$20

護士諮詢站：

時間：下午2:30-4:00

負責職員：李天莉姑娘



## 足底按摩保健樂 (4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

5月份足底按摩抽籤

抽籤日期：19/4/2024 (五)

抽籤時間：上午11:15

負責職員：梁嘉允姑娘

(如有查詢可向負責職員聯絡)



# 健康推廣活動

## 「飛」樂一 芬蘭木棋進階班(4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：9/4/2024、16/4/2024、  
23/4/2024(雨川)(星期二)  
11/4/2024、18/4/2024、  
25/4/2024(中心)(星期四)

時間：下午2:30 - 3:30

地點：雨川小學/中心大堂

名額：10名

費用：\$30

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6/4進行抽籤)



## 絲襪花工作坊(初班)

絲襪花開班了!製作絲襪花可培養專注力、舒緩情緒，促進健康心靈。練習手眼協調及集中力，同時能夠提升藝術感及自信。作品亦可以當作家中擺設，為家居環境增添一點趣味。

日期：15/4/2024、22/4/2024  
29/4/2024(一)

時間：上午10:00-11:00

地點：中心大堂

費用：\$30

名額：8名

對象：動手能力較強，對手工藝有興趣的老友記，課堂作品須由自己完成。

負責職員：陳燕群姑娘  
(如活動超過出報名人數  
會於9/4進行抽籤)



## 長者學苑一 「飛」Boom-飛鏢進階班

飛鏢是十分好玩及富有挑戰性的運動，能訓練集中力及專注力，做到手腦合一，而且可以鍛鍊數學計算，是一項很合適長者的運動。

日期：10/4/2024、17/4/2024、  
24/4/2024(三)

時間：下午2:30-3:30

地點：中心大堂

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8/4進行抽籤)



## 長者學苑一「飛」「藝」 保健運動班-椅子瑜伽

由導師教授既能活動身體又能放鬆心情的椅子瑜伽，椅子瑜伽有助提高關節的靈活性及減少跌倒風險，是一項很適合老友記參與的運動!

日期：19/4/2024、26/4/2024(五)(中心)  
30/4/2024(二)(雨川)

時間：下午3:30 - 4:30

地點：中心大堂

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8/4進行抽籤)



# 陳廷驊慈善基金 「福慧圓滿慈善素宴」

主辦機構 保良局 PO LEUNG KUK  
捐助機構 陳廷驊基金會 THE D.H.CHEN FOUNDATION  
協辦機構 靈實 HAVEN OF HOPE

## 菜單

蜜味素叉燒  
竹笙淮山扒西蘭花  
牛肝菌珍珠羹  
百靈菇扒雙蔬  
燴羅漢素齋  
咕嚕鮮冬菇  
荷葉飯  
蓮子百合紅豆沙

## 福慧圓滿

### 慈善素宴

## 陳廷驊慈善基金會 「福慧圓滿慈善素宴」

保良局誠邀各位老友記一同參與陳廷驊慈善基金會「福慧圓滿慈善素宴」活動，與大家分享健康素食、珍惜食材及關愛長者的信息。

日期：27/4/2024 (星期六)

時間：上午10時30分至下午2時

集合：時間待定 (中心集合)

地點：荃灣如心酒店

內容：表演、素宴聚餐、抽獎等

費用：\$20

名額：50人

負責職員：梁嘉允姑娘

(如活動超出報名人數 會於20/4進行抽籤)

有飲食禁忌的參加者須留意 (例如痛風人士)：

素宴活動將有豆類及菇類等食品，報名參加前須清楚身體情況。未曾參與機場富豪及敬老賀新春聚餐者優先報名。

## 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 6：計劃、評估及收集意見

「標準6：服務單位定期計劃、檢討及評估本身的表現，並制定有效的機制，讓服務使用者、職員及其他關注人士就服務單位的表現提出意見。」

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5月7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