



# 一路瞳行

引言：

福利工作員：陳燕群姑娘

各位老友記，日常生活中，有冇試過為了少少事同屋企人發脾氣，鬧矛盾或者吵交啊？吵完之後過幾日又好似有事發生過，依然會關心對方在乎對方。今日想同大家分享一部電影「一路瞳行」

內容：

擁有一雙明眸的朱芷欣卻有一對失明父母，乖巧懂事的她從小便成為父母的眼睛，為父母描繪世間的形狀與顏色。自小肩負照顧視障父母的重任，一路走來早熟懂事的她，長大了會在乎旁人異樣的眼光，最終被壓得喘不過氣。隨著女孩青春期的到來，懷抱繪畫的梦想，渴望追求屬於自己的人生，卻開始因視障父母的纏絆而掙扎萬分。女兒長大成人自有她的世界，媽媽卻深怕女兒撇下父母。箇中無奈，在生活中的矛盾不斷加劇。頻繁的爭吵使家庭氣氛降到了冰點。時值樂於助人的父親，為按摩院的盲同事們爭取權益而遭「炒魷魚」，繼又發現罹癌；禍不單行之際，芷欣暫擱出國夢，為支持父親陪母親積極發起「盲人維權」行動。

反思：

很多人忽略了家人，往往對外人包容，對家人特別缺乏耐性，計較自己的付出。人生裏很多東西可以選擇，唯獨家人是不能割捨的。哪怕大家或許有些價值觀不同，他們依然是你的家人，這是不能改變的事實。家人，是到面紅耳熱，即使我們最堅實的後盾。是令人安心的避風港。即使這個家並不完美，但當我們工作累了的時候，心情不好的時候，最想的，還是回家。

**\*這是一個改編自導演朱鳳嫻原生家庭的故事\***



# 頸痛護理

護士李天莉姑娘

頸部是脊骨最靈活的部分，較容易因長期活動或意外創傷而磨損，所以頸痛十分普遍，而成因當中以關節長期勞損及退化、不良的姿勢及創傷較為常見。

經常保持正確姿勢，可減少頸痛的發生。

## 日常活動：

### 梳洗：

刷牙及洗面時要保持頸部挺直，一手可撐扶面盆作支持。

### 洗頭：

避免低頭於洗面盆或面盆洗頭，應該利用花灑沖洗頭髮。

### 處理家務：

1. 用手洗衫：為了避免長時間低頭洗衫，可將盆放於蓋好的坐廁或檯上承高。
2. 使用洗衣機洗衫：可減輕對頸部造成的壓力及節省體力。
3. 燙衫：最好選用能調校高度的燙衫板，高度適中的燙衫板應能容許使用者在燙衫時保持頭部在水平的位置；若燙衫板太低及高度不能調校，可選擇坐着來燙，避免低頭燙衫。
4. 煮食/清潔：避免長時間低頭工作；若瓷盆太低，可選擇坐着來煮食或洗碗。

## 定時作適當的頸部運動

透過頸部運動，可鬆弛頸部肌肉，增加頸椎的靈活性以及強化肌肉，從而達到保護頸椎的效果。每天做數次頸部運動，有助減慢頸椎退化過程。在日常生活及工作時，應每隔大約半小時，將頭向上下、左右各個方向活動，同時亦可把肩膀提起向前及向後打轉數分鐘，以減輕頸部壓力。

## 「頸部保健小貼士」

工作時，應安排環境(包括家具，用具等)去確保頭部維持在水平位置，而不應為了遷就環境，而經常低頭工作。無論進行任何活動，要安排間歇休息，避免頸部過度疲倦。進行任何活動時，如感到頸部有任何不適，應立刻停止活動，讓頸部能放鬆休息，以免情況惡化。如頸部毛病持續或越來越嚴重，便應盡快向醫生或醫護人員查詢，以免延誤治療。

資料來源：衛生署



# 健康講座

## 認識冠心病

冠心病是三大都市殺手之一，威脅著不少香港人的健康，近年患者的年齡更有年輕化的趨勢，「認識冠心病」講座，讓參加者認識冠心病的症狀及其預防方法，防患於未然。

主辦：衛生署

日期：14/5/2024(二)

時間：上午10:00-11:00

地點：中心大堂

名額：30名額

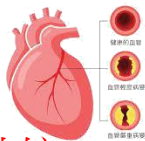
費用：免費

負責職員：梁嘉允姑娘

冠心病  
(CAD)



什麼是「冠心病」？



## 保護關節飲食法

認識關節炎成因及飲食營養資訊。

主辦：三花

日期：28/5/2024(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

### 保護關節的食物

| 抗發炎食物                                                       | 抗氧化食物                             | 幫助關節軟骨修復的食物                    |
|-------------------------------------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------|
| ●Omega-3脂肪酸<br>(深海魚、魚油)：鮭魚、鰵魚、鯖魚、鱈魚、大比目魚等<br>●薑黃素：薑黃、咖喱及薑芥末 | ●維生素A<br>●β胡蘿蔔素<br>●維生素E<br>●維生素C | ●葡萄糖胺<br>●軟骨素<br>●膠原蛋白<br>●MSM |

## 健康推廣活動

### 健康檢查日- 血糖及血壓檢查 (5月)

大家每月定時進行血糖及血壓檢查，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：28/5/2024(二)

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 (5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

6月份足底按摩抽籤

抽籤日期：17/5/2024 (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)



# 康樂及社交活動

## 活力徒手操5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：逢星期三

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



# 康樂及社交活動

## 「秦」「田」- 好玩好食星期二

各位老友記，又到陳姑娘同你地一齊傾下、玩下、整下嘢食嘅時間喇，下午茶甜品、多士就食得多，有冇試過自己親手整呢？呢次同你地整個迷你多士同芝士蛋糕，有興趣的老友記，快啲嚟報名喇。

日期：14/5/2024、28/5/2024(二)

時間：下午2:30 - 3:30

地點：中心大堂

名額：6名

費用：\$30

負責職員：陳燕群姑娘

(如活動超出報名人數

會於9 / 5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：24/5/2024及31/5/2024 (五)

時間：上午10:00 - 上午11:15

地點：本中心

內容：今期體驗：繡繞畫、享用茶點

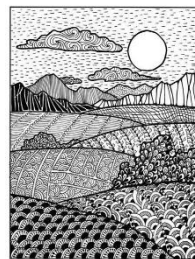
名額：8名

費用：免費

負責職員：梁嘉允姑娘

(如活動超出報名人數

會於14/5進行抽籤)



\* 參加者必須登記成為中心義工。

## 「田」滿愛雙親節慶祝活動

藉雙親節活動，與長者一同體驗節日的習俗及感受節日的氣氛。

日期：21/ 5/2024(二)

時間：上午9:30-11:00

地點：中心大堂

名額：20 名

費用：\$20

負責職員：梁嘉允姑娘

(如活動超出報名人數

會於14 / 5進行抽籤)



# 健康推廣活動

## 絲襪花工作坊(進階班)

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：13/5/2024、20/5/2024

27/5/2024(一)

時間：上午9:30-11:00

地點：中心大堂

費用：\$30

名額：8名

教授：義工導師鄭淑珍、雷惠玲、

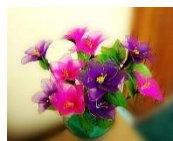
李轉好、陳瑞瑛

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 9/5 進行抽籤)



## 長者學苑一

### 「飛」Boom-飛標進階班

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，是一項好玩，又很合適長者的運動。

日期：7/5/2024、14/5/2024(二)(雨川)

時間：下午3:30-4:30

(2:30中心集合一齊去)

日期：8/5/2024、22/5/2024、

29/5/2024(三)(中心)

時間：下午2:30-3:30

地點：雨川/中心大堂

名額：10名

費用：\$20

導師：林ir(體適能教練)

負責職員：梁嘉允姑娘

(如活動超出報名人數

會於4/5進行抽籤)



## 長者學苑一「舞」「藝」 運動交流班-音樂舞蹈

鳳儀老師教授跳舞技巧，美妙的音樂及輕快舞步，有助活動身體及放鬆心情，跳舞是一種令人心身愉快的活動，有助身體健康，有興趣的老友記快啲報名喇！

日期：9/5/2024、16/5/2024、

23/5/2024、30/5/2024(四)(中心)

時間：下午2:30 - 3:30

地點：中心大堂/雨川

日期：21/5/2024 (二)(雨川)

時間：下午3:30 - 4:30

(2:30中心集合一齊去)

名額：10名

費用：\$20

導師：梁鳳儀老師

負責職員：陳燕群姑娘

(如活動超出報名人數

會於2/5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：3/5/2024、10/5/2024、

17/5/2024(五)

時間：下午2:30 - 3:30

地點：中心大堂

名額：10名

費用：\$20

導師：IVY老師

負責職員：梁嘉允姑娘

(如活動超出報名人數

會於2/5進行抽籤)



# 仁愛堂牙科健康檢查日

提供初步口腔護理知識,假牙護理,基礎口腔檢查及一般治療,包括:簡單洗牙,防蛀治療(按長者意願及健康狀況考量)

日期: 17/5/2024 (五)

時間: 上午10:00

地點: 中心大堂

名額: 50名

費用: 全免

負責職員: 陳燕群姑娘  
(如活動超出報名人數  
會於13/ 5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

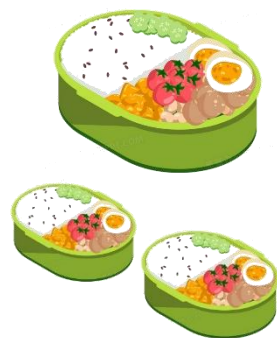
上午11:45-12:30 (午餐)

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 7：財務管理

『標準7：服務單位實施政策及程序以確保有效的財政管理。』

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6月4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