

奧林匹克運動會



時間過得很快，四年又過去了，今年的奧運快將舉行，大家對奧運有多少認識呢？

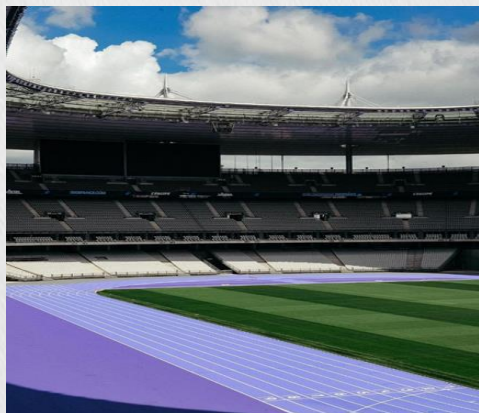
奧林匹克運動會是因為在奧林匹亞這個地方舉辦而得名。其實奧運有近一千年的歷史，第一個有文字記載的奧運會於公元前776年舉行。古時候舉行奧運會就是希望透過競技比賽取代傳統戰事。可惜事與願違，古代奧運會因為各城邦之間爭戰不休，終致國力日衰，體育風氣也在連連爭戰的影響下，逐漸忽視公平競爭的本質，繼而慢慢沒落。

直至1896年，第一屆現代奧林匹克運動會終於在希臘雅典正式舉行。並決定此後每4年舉行一次，會期不超過18天。全世界的運動員以公正、坦率的比賽和友好的精神在奧運會上相見。

提到奧運，大家都會記起我們的「風之后」李麗珊在1996年亞特蘭大為香港奪下第一面的奧運金牌，當年我還很小，但永遠記得她在台上說：「香港的運動員唔係垃圾。」在2020年東京奧運，可算是香港運動員在歷屆中取得最好的成績：1金、2銀、3銅。繼李麗珊之後，再獲得金牌的是劍擊運動員張家朗，我還記得當天我在商場看這場比賽的直播，全港的市民也屏息以待，看著張家朗一分一分的拿下，大家的心情都非常亢奮，直到張家朗勝出比賽，全場歡呼，能夠見證著香港的運動員奪得獎牌，的確十分感動。

今年的奧運將會在巴黎舉行，主要競賽場的「法蘭西體育場」，是個可容納8萬名觀眾的多用途大型體育場地，為迎接巴黎奧運，這次賽道不使用過往紅色的賽道而是換上了「薰衣草紫色」，這是為了呼應今年奧運的主視覺色系，更因為紫色能讓人聯想到法國盛產的浪漫薰衣草。而更重要的一點是，官方表示，相較於傳統的紅色，紫色在電視上更能凸顯運動員的存在，並對觀眾的眼睛更友好。

老友記們最喜歡看的奧運項目是什麼？
你對奧運最深刻的記憶又是什麼呢？



除了因關節老化，關節液分泌減少和軟骨損耗變薄之外，不正確的姿勢和活動，如攜帶過重的物件，令關節受到太大的壓力及磨損，都會令情況惡化，容易引起痛楚。

徵狀

包括痛楚、紅腫發熱和關節僵硬。長期關節發炎會令手指活動減少，引致肌肉萎縮、無力，倘若加上手指長期處於不正確的活動及姿勢，便可能導致永久性關節變形。

治療

退化性關節炎並無根治之法，痛楚時應盡量休息，也可用止痛藥減低痛楚，但應由醫生指示，以免導致不良副作用。

在日常生活中，應注意保護手部關節，以便減低痛楚、減低關節發炎、避免惡化以致永久性的變形；應學習採用一些對手關節傷害較少的方法去解決日常生活的工作要求。

退化性手關節炎的護理

- **正確的手部擺放位置**
手部在急性炎症時會有腫脹發熱及痛楚的情況，可在睡覺及休息時，把手部放置在略高於手肘位置的地方，以助消腫。
- **足夠休息**
減少使用患手工作，必要時可使用壓力繃帶使關節固定於正確位置。
- **溫和運動**
握拳運動：輕輕的握住拳頭和盡量張開手，可加速血液循環和防止關節僵硬；每天一至二次，每次二十下。
- **按摩**
對於慢性炎症，按摩可有助血液循環，使患手消腫。先把患手承高，用好手沿患手指及手腕輕力推向手肘方向，每天二至三次，每次十五至二十分鐘。
- **冰敷或熱敷**
急性炎症時可用冰敷；慢性炎症時則宜用熱敷，(急性及慢性炎症徵狀可參考"冰敷"及"熱敷"網頁)，每天二至三次，每次十五至二十分鐘，有助加速手部血液循環，從而達致消炎止痛和去腫的功效。如有任何疑問，應請教醫護人員或物理治療師。

手關節保護守則

- **留意及正視關節痛楚**
當手指活動時感到關節痛楚，便應立即停止，避免不必要的損害及加深痛楚。
- **避免關節長時間保持一固定的動作或位置**
應常轉換手指位置或動作，以免因長時間保持固定動作或位置，而令手指關節僵硬及引起痛楚，宜久不久伸展及鬆弛疲倦的關節。
- **避免關節處於變形位置及保持正確姿勢**
避免手指長時間屈曲，也不要使手指指節承受過大壓力；特別是手腕或手指向尾指方向屈曲的動作，例如：扭水喉及扭毛巾。
- **使用較大和較有力的關節**
工作時應多使用較大和較有力的關節，如前臂和肩膀等，以減少手指小關節所受的壓力；不應用手指長時間提取重物，例如：不用手挽袋而改用肩掛袋或背囊。
- **減少工作時過分消耗體力**
妥善安排工作的地方、程序，以便在工作過程中有適量的休息，可交替做不同活動的工作。另外，可使用適當的協助器具以節省手部關節工作，例如購買已攪碎的肉、使用洗衣機或選擇非綁帶或利用魔術貼的鞋等。
- **注意工作與休息的平衡**
轉換工作或活動時的姿勢，交替工作性質(將輕巧和笨重的交替進行)，休息尤為重要，當關節發炎時，更要將休息時間延長。

遠離三高

常見的三種慢性疾病：高血壓、高血糖及高血脂。由於這三種疾病初期沒有任何明顯的症狀，對人體也不會造成明顯的不適，讓人難以察覺，而忽略掉潛藏的危害。讓參加者認識三高及其預防方法，防患於未然。

主辦：雅培

日期：11/6/2024(二)

時間：上午10:00至11:00

地點：中心大堂

名額：30名

費用：免費

負責職員：梁嘉允姑娘



正視肩膊痛



肩關節痛可說是日常最常見的疼痛之一，肩關節痛的原因除了如肩夾擠症候群、五十肩、肩旋轉肌破裂之外，也有可能是其他肩關節內構造的問題，這裡就跟大家介紹肩關節痛原因及緩解方法。

主辦：衛生署

日期：18/6/2024(二)

時間：上午10:00至11:00

地點：中心大堂

名額：30名

費用：免費

負責職員：梁嘉允姑娘



健康推廣活動

健康檢查日- 血糖及血壓檢查 (6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：26/6/2024(三)

時間：上午9:00至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 (6月)

由按摩師傅提供每節45分鐘的足底穴位按摩服務。

日期：逢星期五

時間：上午9:15至下午5:00

地點：聚樂坊

費用：\$100/1節

7月份足底按摩抽籤

抽籤日期：14/6/2024 (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)



活力徒手操6月

梁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至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至5:00

地點：樂樂坊

名額：5名

費用：\$10/次(每人)

負責職員：陳燕群姑娘



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，使用前必須通知職員，職員準備椅子後方可使用，免生危險。

日期：逢星期一至六

時間：上午9:30至下午4:30

每節使用時間15分鍾

負責職員：陳燕群姑娘



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至下午4:00

- 使用前後請與職員登記

每次使用60分鍾

負責職員：陳燕群姑娘



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至下午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：陳燕群姑娘



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至下午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：陳燕群姑娘



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，是一項好玩，又很合適長者的運動。

日期：5/6/2024、12/6/2024
19/6/2024、26/6/2024、
3/7/2024(三)

時間：下午2:30至3:30

地點：中心大堂

名額：10名

費用：\$30

導師：貓sir(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27/5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：6/6/2024、13/6/224、
20/6/2024、27/6/2024、
4/7/2024(四)

時間：下午2:30 至 3:30

地點：中心大堂

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27/5進行抽籤)



五味人生- 一「椒」得「治」

各位老友記，又係我陳姑娘啊！日日買餸唔知想食咩？咁...不如，大家一齊嚟分享下平時中意食咩餸啦。大家一齊傾下計，交流下煮飯心得。

日期：20/6/2024(四)

時間：上午10:00 至 11:00

日期：25/6/2024(二)

時間：下午2:30至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13/ 6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：21/6/2024、28/6/2024(五)

時間：下午2:00至3:15

地點：本中心

內容：彩色繡繞畫、享用茶點

名額：8名

費用：免費

(如活動超出報名人數

會於13/ 6進行抽籤)

* 參加者必須登記成為中心義工 *



保良局
PO LEUNG KUK



社會福利署
Social Welfare Department

保良局田家炳長幼天地 主辦



老有所為活動計劃
Opportunities for the Elderly Project

社會福利署 贊助

「樂」藝躍動 「田」滿人生計劃

2024年6月-7月

招募「樂藝」導師

2024年7月-8月

計劃開幕禮

2024年8月-10月

《樂藝》藝術書法班

2024年8月-10月

《樂動》布袋球班

2024年11月

《樂遊》快閃一日遊

誠邀你一同參與

中心地址：沙田秦石邨石暉樓地下2號

聯絡電話：2692 2600

本計劃由社會福利署「老有所為活動計劃」贊助

流感疫苗注射2024

採用四價流感疫苗，由註冊護士注射。

日期：10-12月份

時間：待定

地點：中心大堂

名額：85名

費用：以下人士免費

- 孕婦
- 50歲以上人士
- 6個月至未滿18歲，或18歲以上但仍就讀於香港中學的學生；
- 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%」

費用：待定 (12歲至 49 歲人士)

備註：

1. 參加疫苗注射人士必須攜帶身份證明文件
2. 對雞蛋、新霉素或流感疫苗有嚴重過敏反應的人,不適合注射。
3. 如因當日身體不適,發燒均不能注射，費用恕不退回
(如因當日身體不適未能注射，費用恕不退回)

參加者當天可獲贈小禮品一份，預防流感，請踴躍參加。

負責職員：梁嘉允姑娘



現在接受登記

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至上午12:30 (午餐)

下午4:30至下午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 8：法律責任

『標準8：服務單位遵守一切有關的法律責任。』

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7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，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