



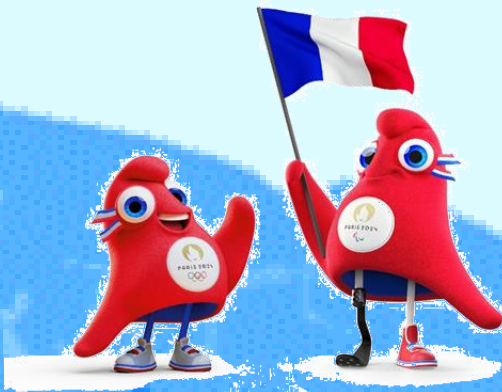
巴黎奧運2024

今年的奧運快將舉行了，今年在法國巴黎進行，其中一大特色是主要競賽場的「法蘭西體育場」，賽道換上了「薰衣草紫色」，這場地能容納8萬名觀眾，是個多用途大型體育場地。

巴黎奧運將於7月26日揭幕，而其開幕式定於當地時間7月26日晚上7點半（香港時間7月27日凌晨1點半），這次開幕將首次以水上巡遊形式舉行開幕禮。開幕地點在塞納河，根據計劃，參加奧運的約200個國家及地區的運動代表團，約80多艘船，沿着塞納河由東向西航行約6公里，沿途穿過多個橋樑，也會經過巴黎鐵塔、巴黎聖母院及羅浮宮等地標，最後在抵達耶拿橋，並隨即在夏樂宮舉行傳統儀式和文化藝術表演。

今屆奧運會吉祥物名為Phryges，靈感來自於象徵自由的弗里吉亞帽（法國大革命的重要象徵），結合紅色色彩，胸前繡有金色的2024巴黎會徽，象徵著運動員和法國人民並肩作戰的精神。2024年奧運比賽項目將有32個大項、48個分項以及329個小項，其中將新增四個大項，包括霹靂舞、滑板、攀岩、衝浪，使比賽更加現代化。

而今次巴黎奧運也稱為「最環保」的奧運會，巴黎奧運將承襲東京奧運的「環保減碳」理念。奧委會決定不新建場館，而是大量使用城市現有的體育場館，並在巴黎的地標旁搭建臨時場地。實現《巴黎氣候協定》的目標，減少碳排放，並推動使用100%可再生能源的建築材料。



骨質疏鬆症

護士李天莉

骨質疏鬆症是一種骨骼新陳代謝的病症。患者的骨質密度減少，令骨骼結構變得脆弱，因而容易導致骨折；造成痛楚及引發其他併發症，減低患者的自我照顧能力。骨質疏鬆症有什麼病徵？

骨質疏鬆症本身並沒有任何病徵，若感到痛楚，一般都是由於骨折所致。最常見的骨折部位包括股骨、脊椎及前臂骨。患者或因輕微碰撞，或因跌倒而股骨骨折，脊椎骨即使沒有任何碰撞也會漸漸塌陷，令背部變得彎曲，形成駝背及變得矮小，部分患者亦會出現背痛的情況。

誰是高危一族

- 1.長者
- 2.女性：女性患病率比男性高，一般在停經後，因雌激素停止分泌所致
- 3.體型瘦小
- 4.家族中有骨質疏鬆症患者
- 5.不良的生活習慣，例如：吸煙，長期攝取鈣質不足，缺乏維生素D，過量飲用含咖啡因飲品，例如咖啡、濃茶，過量攝取鈉質(鹽分)，缺乏負重運動，酗酒
- 6.疾病，例如：女性的雌激素不足，例如因化療、電療或手術而提早停經，男性的睪丸素過低，內分泌失調病症，如甲狀腺機能亢進
- 7.服用藥物：長期服用高劑量類固醇藥物。

如何得知自己患有骨質疏鬆症？

如屬上述高危人士，可尋求醫生之專業意見，並接受檢查。常見測量骨質密度的方法有：

- 雙能量X光吸收測量儀(DEXA)：用於診斷及監察治療的效果。
- 超聲波儀器：只可以作為骨質密度的初步篩驗方法，並不能作為確診工具。

骨質疏鬆症可否預防？

正常的骨質增長需要攝取足夠的鈣質和維生素D，及作適量的負重運動。由於骨質須在年輕時奠定基礎，所以預防骨質疏鬆症，一生都要注重適當飲食和運動。

1.均衡飲食，多選擇含豐富鈣質的食物，例如：奶類食品，如牛奶、奶類製品、芝士、乳酪等(可選擇一些低脂或脫脂產品以免造成過胖)。海產類：連骨或殼食用的海產，如白飯魚、銀魚乾及蝦米等。豆品類：板豆腐、加鈣豆漿、素雞、枝竹及腐皮等。蔬菜類：深綠色的蔬菜，如白菜、西蘭花、菜心等。果仁類：如杏仁及芝麻等。

- 攝取足夠維生素D，例如：雞蛋黃、已添加維生素D的牛奶等。
- 減少進食含高鹽分的食物，如鹹魚和豉油等調味料，以減少鈣質流失。

2.切勿吸煙、酗酒。應減少飲用含咖啡因的飲品如咖啡、濃茶等。

3.適量的負重運動，例如：步行、太極、健身操等。保持每星期最少做3次、每次30-60分鐘的運動。

4.戶外活動，透過曬太陽來協助製造維生素D，以幫助吸收鈣質。但切忌曝曬，以免灼傷。

患上骨質疏鬆症應怎麼辦？

即使已證實患上骨質疏鬆症，亦可透過上述的飲食和運動習慣，減慢骨質流失的速度。醫生會因應個別的情況而建議患者服用治療藥物，例如二磷酸類藥物、選擇性雌激素受體調節劑、降鈣素/降血鈣素、副甲狀腺素、鋇及維生素D、鈣質補充劑等。此外，骨質疏鬆症患者在日常生活中要提高警覺，慎防跌倒，以減低骨折的機會。例如：注意家居安全、過馬路要小心、穿防滑的鞋子、避免服用令人暈眩的藥物、改善視力障礙等。

資料來源：衛生署

中心消息



各位老友記大家好~我係來自香港專業進修學校的實習社工黃智敏姑娘，大家可以叫我黃姑娘，我的興趣是做手工同煮嘢食，期待在這段日子可於不同的活動認識大家，與大家一同渡過愉快的時光~請大家多多指教！



各位老友記，大家好呀！我是來自港專學院的實習社工黃熙然。大家可以叫我Tim sir或者黃仔都得。我平時喜歡聽音樂、露營、睇電影同玩桌遊，未來一段時間都會見到大家，在中心見到我時，不妨找我傾計，從中互相學習同了解，請大家多多指教！

健康推廣活動

健康檢查日- 血糖及血壓檢查 (7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：24/7/2024(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 (7月)

由按摩師傅提供每節45分鐘的足底穴位按摩服務。腳底按摩能放鬆紓壓，腳底穴道代表身體不同器官腑臟，腳底穴道按摩好處有哪些？腳底按摩要注意什麼？本文圖解帶你一次看懂腳底穴道反映的身體部位。

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

8月份足底按摩抽籤

抽籤日期：15/7/2024 (一)

抽籤時間：上午11:15

負責職員：陳燕群姑娘

(如有查詢可向負責職員聯絡)



健康講座

頸、背護理

肩頸痛、頸痛、頸椎痛的原因大多數都因錯誤姿勢引起，如低頭、背部拱起、長期使用電子產品，容易令肌肉僵硬，頭頸向前傾，令頸椎受壓程度增加，強烈拉扯肌肉筋膜，大大加重壓力，俗稱「肩頸痛」或「頸椎痛」。

主辦：衛生署

日期：16/7/2024(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：陳燕群姑娘



介紹生前規劃《善壽服務》 及環保殯葬

由講員介紹生前規劃《善壽服務》及環保殯葬，以鼓勵大眾積極面對及計劃自己的最後旅程，並提供善壽講座，從而提高會員對殯葬服務及流程的認識。

主辦：東華三院

日期：23 /7/2024(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：陳燕群姑娘



康樂及社交活動

活力徒手操7月

中心職員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：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分鐘

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分鐘，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分鐘

負責職員：陳燕群姑娘



以橋會友

打橋牌可以刺激人類免疫系統的后腦組織，增加免疫細胞，有助增加人體的免疫細胞能力，增強疾病抵抗力。

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



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



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



主辦機構



保良局
PO LEUNG KUK

保良局華永會生命教育及長者支援中心

贊助機構



生命快線

2024年 7月22日 星期一	時間： 下午 2時半至3時半	地點： 中心大堂
	對象： 中心會員 (費用\$20)	
內容： 認識「斷捨離」 體驗正念活動		報名： 請聯絡 中心職員

生命月台
整合人生旅程

斷絕不需要的東西

捨棄多出來的東西

離開執念的捆绑

將貼日期：2/7/2024

生命月台 - 整合人生旅程工作坊(二)

主辦：保良局華永會生命教育及長者支援中心

內容：以整理生活及居住環境作引入，繼而回顧和整理長者人生歷程，鼓勵長者放下遺憾和執念，從中肯定過往付出的努力，實踐感恩，珍惜現時所擁有。

日期：22/7/2024 (一)

時間：下午2:30 至 3:30

地點：中心大堂

人數：20名 (抽籤形式)

費用：\$20

負責職員：馬曉欣姑娘

備註：於2/7 接受報名，12/7 進行抽籤並公佈結果。



康樂及社交活動



保良局
PO LEUNG KUK

保良局田家炳長幼天地 主辦



社會福利署
Social Welfare Department

耆樂為樂計劃
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「耆有所為活動計劃」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：\$290



現在接受登記

- 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：陳燕群姑娘

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：15/7/2024、22/7/2024
29/7/2024(一)

時間：上午9:30至11:00

地點：中心大堂

費用：\$30

名額：6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9/7進行抽籤)



「舞」「藝」音樂舞蹈班

鳳儀老師教授跳舞技巧，美妙的音樂及輕快舞步，跳舞是一種令人心身愉快的活動，對精神健康亦有良好作用。無論熟記舞步、還是跟隨節奏起舞，都需要時刻警覺和專注，可以觸發大腦新的神經連接和鼓勵神經可塑性，有助保持舞者的頭腦健康。

日期：11/7/2024、18/7/2024、
25/7/2024、1/8/2024、
8/8/2024、15/8/2024
22/8/2024、29/8/2024(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9/7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做義工！培育參加者正面的價值觀，發揚助人自助的精神、發展個人才能及培養良好的公民意識，藉此建立共融、和諧的社會。藉著探訪和於中心內進行活動，為長者帶來歡樂和溫暖。

日期：19/7/2024、26/7/2024 (五)

時間：下午2:00至3:15

地點：本中心

內容：桌上遊戲、享用茶點

名額：6名

費用：\$10

負責職員：馬曉欣姑娘

參加者必須登記成為中心義工
(如活動超出報名人數會於12/7進行抽籤)

五味人生-「包」「九」掂

各位老友記，又係同我陳姑娘一齊好玩好食好開心嘅時間喇！

呢次同大家一齊整韭菜盒子同菜肉包，有冇識得整嘅老友記啊？識整嘅就一齊動手整，唔識整嘅，都要幫手架。大家一齊嚟齊齊玩下食下傾下偈啦！分享下平時中意整啲咩餸食啦。交流下煮飯心得。

日期：24/7/2024、31/7/2024(三)

時間：下午2:30至4:00

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17/7進行抽籤)



8.25起 兩蚊乘車須用「樂悠咭」

政府8間服務中心協助申請

由2024年8月25日起，所有60歲或以上居民必須使用樂悠咭，才能享用兩蚊乘車優惠，現有長者及一般個人八達通將不再適用。

設臨時服務中心協助申請

政府於6月24日至8月31日期間，在全港設立8間樂悠咭臨時服務中心，協助市民申請樂悠咭。



- 港島區**
 - 堅尼地城社區綜合大樓2樓會議室
 - 禮頓山社區會堂地下會議室
- 九龍區**
 - 黃大仙社區中心2樓210室
 - 旺角綜合大樓2樓旺角社區會堂會議室
- 新界區**
 - 大埔大元社區會堂地下會議室
 - 上水北區社區中心4樓會議室
 - 葵芳社區會堂地下活動室
 - 朗屏社區會堂地下會議室
- 服務時間**
 - 星期一至星期五早上9時至晚上8時
 - 星期六上午9時至下午1時
 - 星期日及公眾假期休息



各位老友記，我將於今個月13號離職了。不知不覺來了中心已經7個月了，時間過得很快啊！在這裡和大家有不少回憶，和大家去過迪士尼，又一起去了吃自助餐，還有過了聖誕和農曆新年，真的很開心！不捨得是必然的，不過我日後都會回來做義工，再探望大家！謝謝各位老友記，能夠認識你們真好！

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11:30至上午12:30 (午餐)

下午4:30至下午5:00 (晚餐)

費用：午餐/晚餐 \$10

(請自備環保袋)

負責職員：陳燕群姑娘



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 9：安全環境

『標準9：服務單位採取一切合理步驟，以確保職員和服務使用者處身於安全的環境。』

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8月6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

