



2024 年活動回顧



雙親節快樂啊！



陳廷驊慈善基金會
「福慧圓滿慈善素宴」活動



中秋節整手工，老
友記都整得好投入



中銀「關懷長者心」(中秋節探訪)



「樂遊」快閃一天遊



「疫」能「飛」「藝」長幼共融同樂日(2024)



展望2025年為大家舉辦更多多元化的活動
祝老友記「田」滿愛、「家」精彩、「炳」誠心
新一年踴躍參加中心活動啦



田「滿」哈佬喂活動



「新界東長幼共融林村文化體驗日」



「田」滿愛聖誕節慶祝活動



眼睛內的晶狀體逐漸變得混濁，稱為白內障。

成因

形成白內障的原因很多，包括遺傳和先天性因素，在長者最常見是因年齡增長，晶狀體逐漸變質、硬化和混濁，和疾病如糖尿病也會令白內障提早出現。

症狀

常見的症狀是視覺逐漸模糊，有時會覺得光線周圍出現光圈以及影像的顏色不夠鮮明。若是在夜間駕駛，會覺得迎面駛來的汽車車頭燈刺眼而感不適或煩躁。一般而言，症狀惡化的程度相當緩慢，並視乎晶狀體最混濁的位置及其發展過程而定。

治療

到現時為止，醫學界仍未研究出阻止白內障增長的有效藥物。主要治療的方法是用手術切除已混濁的晶狀體。

白內障切除手術

當白內障令視力減退，影響生活及工作時，便要動手術切除。由於每個患者的情況不同，所以要定期檢查，接受眼科醫生的指示，決定何時動手術。大部份病人在發現有白內障後多年才需要做手術。對於一般健康情況良好的患者而言，手術成功率很高。不過，仍有小部份會有併發症，例如眼內出血、青光眼、視網膜脫落等，影響日後的視力。

人工晶狀體

沒有晶狀體的眼睛不能把光線聚焦，令影像模糊，所以一定要配戴特別的眼鏡或隱形眼鏡來恢復視力。不過，這些眼鏡片有相當的厚度，配戴隱形眼鏡亦需要一些特別技巧，對於年紀較大的患者未必適合。現時多選擇植入人工晶狀體於眼球內。大多數患者均能恢復視力而不須配戴其他鏡片。但手術後的併發症，如發炎、青光眼等的機會略為增加。此外，如患有其他眼疾，如深度近視、虹膜炎等，就不適合植入人工晶狀體。

手術後的眼睛護理

手術後初期應多在床上休息，儘量使頭部及眼部得到適當休息，以免影響手術效果。在康復期就要進食營養豐富、容易消化的食物。多吃水果、蔬菜以防便秘。酒和刺激性及堅硬的食物也不宜進食。洗頭時，小心避免污水流入眼內。依時使用醫生囑咐的藥物，按時覆診至痊癒為止。

健康檢查日- 血糖及血壓檢查 (1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：15/1/2025(三)

時間：上午9:00至9:30

地點：中心大堂

名額：30位

費用：\$20

護士諮詢站：

時間：下午2:30至4:00

負責職員：李天莉姑娘



足底按摩保健樂 (1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？

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

02/2025月份足底按摩抽籤

抽籤日期：13/1/2025 (一)

抽籤時間：上午11:15

負責職員：陳學琛姑娘

(如有查詢可向負責職員聯絡)



健康講座

認識精神壓力

部份慢性疾病的患者需要家人長期照顧。若家中的護老者過度投入照顧者的角色，因而忽視自身的需要，可引致精神和身體上承受很大的壓力。護老者如果未能適當地處理這些壓力，可能導致「耗盡」這一種精神狀態 (Burnout)。

主辦：衛生署

日期：27/1/2025 (一)

時間：上午10:00至11:00

地點：中心大堂

名額：30位

費用：免費

負責職員：陳學琛姑娘





「蛇」來運轉賀新春活動

藉新年活動，與長者一同體驗節日的習俗及感受節日的氣氛。

日期：23/1/2025 (四)

時間：下午3:00至4:00

地點：中心大堂

名額：20位（抽籤形式）

費用：\$30

負責職員：馬曉欣姑娘

備註：於7/1接受報名，14/1進行抽籤並公佈結果。



「蛇」來運轉服飾日攤位

各位老友記，今年服飾日主題為「舊衣新生時尚Show」，帶出可持續發展的時尚概念。為舊服飾重新賦予生命。誠邀各位老友記踴躍捐款參與，捐款不限，惠及不同需要人士及弱勢社群，讓節日洋溢歡樂和關愛。

日期：23/1/2025 (四)

時間：下午2:30至3:00

地點：中心大堂

負責職員：馬曉欣姑娘



蔡繼有學校新年探訪

農曆新年又到了，蔡繼有學校一班同學到中心探訪老友記，與大家一同玩小遊戲、唱賀年歌、交流、拜年，歡迎老友記踴躍報名參加。

日期：24/1/2025 (五)

時間：上午10:30至11:30

地點：中心大堂

名額：30位

費用：免費

負責職員：陳燕群姑娘

(如活動超出報名人數 會於17/1進行抽籤)





康樂及社交活動



芬蘭木棋俱樂部 (1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。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：6/1/2025、13/1/2025、20/1/2025(一)

時間：上午10:00至11:00

地點：中心大堂

名額：10位

費用：\$20

負責職員：陳燕群姑娘

(如活動超過出報名人數 會於 3/1 進行抽籤)



飛鏢運動班

飛鏢是運動十分好玩及富有挑戰性運動，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：16/1/2025、

23/1/2025(四)

時間：上午10:00至11:00

地點：中心大堂

名額：8位

費用：\$10

負責職員：陳學琛姑娘

(如超出報名人數會於13/1進行抽籤)



悅滿人生岩彩工作坊(2)



岩彩從不同顏色的礦石研碎而成的礦物性顏料，其非水溶性的特質令它比其他繪畫顏料有更明顯的色層。這次岩彩班會畫動植物，簡易又美麗。

*完成後的作品需存放在中心

日期：17/1/2025(五)

時間：上午9:30至11:30

地點：中心大堂

名額：7位

費用：\$20

負責職員：陳學琛姑娘

(如活動超出報名人數會於13 / 1 進行抽籤)



慶新年- 千乳千層步步糕

各位老友記，又到新年喇，陳姑娘同你地一齊整斑蘭椰汁千層糕同糯米糍！祝大家新年健康快樂！團圓幸福！老友記快啲嚟報名喇！

日期：18/1/2025、25/1/2025(六)

時間：上午9:30至11:00

地點：中心大堂

名額：6位

費用：\$40

負責職員：陳燕群姑娘

(如活動超出報名人數會於13 / 1進行抽籤)





康樂及社交活動



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。

使用前後請與職員登記

每次使用60分鐘*

使用時間：

上午9:00至 下午4:00

費用：免費

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

費用：免費

每節使用時間15分鐘

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位

費用：\$10/次(每人)

負責職員：陳燕群姑娘



活力徒手操 1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位

費用：免費

負責職員：陳學琛姑娘



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位

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



聲波震動儀

預防不同的肌肉痛症及骨質疏鬆等健康狀況。

名額：不限 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





香薰「痛」症治療小組

有痛症可以使用什麼精油？
運用香薰按摩技巧，舒緩痛症。

日期：10/1/2025、
17/1/2025（五）

時間：下午2:30至4:00

名額：8位

費用：\$30

對象：有痛症的長者

負責同事：謝小霞姑娘

備注：

- 1.如活動超出報名人數會 於9/1 進行抽籤)
- 2.活動時，需穿著輕便衣服。



「園」滿人生小組 (二)

透過園藝活動，讓長者了解
植物與生命的關係，從而肯定生
命的意義，建立積極的人生。

日期：14/1/2025、21/1/2025(二)
27/1/2025(一)

時間：下午2:30至4:30

地點：中心大堂

名額：5位

費用：\$40

負責職員：馬曉欣姑娘

(於7/1接受報名，9/1進行抽籤
並公佈結果)



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：陳學琛姑娘



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 15：申訴

『標準15：每一位服務使用者及職員均有自由申訴其對機構或服務單位的不滿，而毋須憂慮遭受責罰，所提出的申訴亦應得到處理。』

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：2025年2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