



福利工作員 陳姑娘：
蛇年如意，闔家安康！



財源廣進

護士 李姑娘：
各位老友記，祝大家
祥蛇賀歲，福滿人間！
願各位蛇年行大運，
好事連連笑開顏！



福利工作員 琛姑娘：
祝大家蛇年春風得意，
幸福繚繞！



萬事順意

2025
year of the snake

社工 馬姑娘：
各位老友記，祝大家福「蛇」，
高照！新一年平安健康有財氣，
事事如意有福氣！
要「蛇」麼，有「蛇」麼！



笑口常開

福利工作員 霖霖姑娘：
各位老友記，蛇運當頭！
蛇年豐收！恭喜恭喜！



中心主任 謝主任：
恭喜發財！新一年祝各位老
友記「蛇」年運轉，「蛇」
采飛揚，靈「蛇」入屋！



恭喜發財

財

護理員 紅姑娘：
祝各位老友記，身壯力健，
幸福滿門！



大吉大利

車長兼照顧員 陳生：
祝各位老友記，蛇到福到，
金銀滿屋！



護理員 梁姑娘：
祝各位老友記，蛇年運轉乾坤，
蛇年有蛇福，身壯力健，
合家安康！



百體健康

護理員 陳姑娘：
祝各位老友記，蛇年多福
多壽，健康快樂！



夢想成真



庶務員 阿蓉：
祝各位老友記，蛇年添喜慶，
喜事陸續來！



護理員 張姑娘：
祝各位老友記，「福滿靈蛇」，
靈蛇報喜，合家平安！恭喜恭喜！

護理員 李姑娘：
祝各位老友記，家庭和美
蛇年樂，幸福長存萬事吉！



黃斑點是位於視網膜上最中央，有豐富視覺細胞，主要用來分辨顏色、物件大小及進行精細閱讀的活動。老年性黃斑點退化就是指黃斑點隨著年齡增長而逐漸萎縮及退化的情況。

病徵

老年性黃斑點退化患者早期可能沒有自覺症狀。但當中央視力受損時，患者可能會出現以下病徵：

1. 中央的視力出現模糊：如閱讀時感到字體模糊
2. 中央視力有彎曲及變形：如天線、建築物的周邊等，出現波浪形狀
3. 影像中央出現黑暗地區或白影
4. 視物時色彩暗啞

高危因素

暫時老年性黃斑點退化的病因不詳，研究發現發病率與以下因素有關：

1. 年齡增長：發病率由55歲的百分之一增加至80歲的百分之十五
2. 家族遺傳
3. 吸煙：煙不離手的人士患黃斑點退化比常人多超過兩倍
4. 長期在強日光下曝曬

治療方法

治療方法有激光治療和光動力療法等，視乎患者的病情而施行

預防方法

1. 不要吸煙
2. 避免在猛烈陽光下長期曝曬，或在必要時應戴上適當的太陽眼鏡
3. 多進食含胡蘿蔔素、維他命C及E的食物(例如：紅蘿蔔、綠葉菜及水果和全穀麥等)對黃斑點退化可有防禦作用。
4. 定期的眼睛檢查：定期的眼睛檢查是發現老年性黃斑點退化的唯一方法，因患者可能沒有自覺症狀，而及早治療可防止視力進一步減低，所以定期的眼睛檢查對長者尤為重要。

老年性黃斑點退化是可引致視力永久喪失的眼疾，所以長者如果出現中心視力、色覺或其他視力問題，應盡快求醫，早作檢查。

資料來源：衛生署

健康推廣活動

健康檢查日-血糖及血壓檢查 (2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：27/2/2025(四)

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 (2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

03/2025月份足底按摩抽籤

抽籤日期：14/2/2025 (五)

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)



眼疾及護眼之道

當年紀漸長，眼部或會產生變化。老花和白內障等眼睛問題，在長者中較常見，應留意這些眼疾的早期徵兆和治療方法。

主辦：衛生署

日期：25/2/2025 (二)

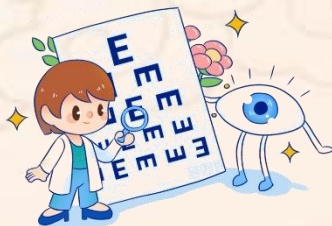
時間：上午10:00-11:00

地點：中心大堂

名額：30名額

費用：免費

負責職員：陳學琛姑娘



健康講座

骨骼與肌肉健康

隨著年齡的增長，骨質疏鬆症的風險會上升，骨頭變得脆弱，骨折風險增加，也容易流失肌肉，需要練就健康的骨骼與肌肉。

主辦：雅培

日期：11/2/2025 (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：陳學琛姑娘



中心消息



各位老友記大家好！我是新來的馮藹霖姑娘，大家可以叫我霖霖姑娘，我的專項是運動，亦是一位體操教練，期待可帶領大家多做運動，參與不同的活動認識大家，與大家一同渡過快樂的日子，請大家多多指教！



大家好！我係聖方濟各大學嘅實習社工思琪，由一月至五月的星期一、二、四我都會係中心實習。好開心有機會同大家交流，期待認識大家！祝大家新年快樂、身體健康！

聖方濟各大學 陳思琪



大家好，我係嚟自聖方濟各大學嘅實習社工呀清，由一月到五月的星期一、二、四都會係中心實習。好開心可以嚟到田長認識各位老友記，期待之後係中心同大家一齊學習及成長。祝大家萬事如意，歲歲平安！

聖方濟各大學 周美清



康樂及社交活動



芬蘭木棋俱樂部 (2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：14/2/2025、28/2/2025(五)

時間：下午3:00至4:00

地點：中心大堂

名額：10位

費用：\$10

負責職員：馮藹霖姑娘

(如活動超過出報名人數 會於 10/2 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：12/2/2025、26/2/2025(三)

時間：下午 3:00至 4:00

地點：中心大堂

名額：8位

費用：\$20

負責職員：馮藹霖姑娘

(如超出報名人數會於8/2進行抽籤)



「秦」「田」絲襪花-天堂鳥

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：10/2/2025、17/2/2025、

24/2/2025(一)

時間：上午9:30至11:00

地點：中心大堂

名額：6位

費用：\$40

教授：義工導師鄭淑珍、雷惠玲、

李轉好、陳瑞瑛

負責職員：陳燕群姑娘

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。

(如活動超過出報名人數 會於 7/2 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。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：6/2/2025、13/2/2025、

20/2/2025、27/2/2025、

6/3/2025、13/3/2025、20/3/2025、27/3/2025(四)

時間：下午2:30至4:00

地點：中心大堂

名額：10名

費用：\$50

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 5/2 進行抽籤)

開心玩

康樂及社交活動

開心笑

塗鴉藝術工作坊

不單是街頭文化的專利，近年亦成為了新興藝術表達的工具。創作者利用塗鴉技巧，可在物品上設計，展現其獨特視角和情感。

日期：13/2/2025 (四)

時間：下午2:15-4:15

地點：中心大堂

名額：10位

費用：\$30

負責職員：馮藹霖姑娘

(如活動超出報名人數會於10/2進行抽籤)



AIA嘉年華門票

位於中環的AIA嘉年華有各種類全新機動、攤位遊戲、玩具公仔及打卡景點，可以盡情體驗玩樂！保良局送老友記AIA嘉年華門票和摩天輪門票，有興趣的老友記可以問姑娘索取！

AIA嘉年華門票：

日期：即日起至16/2/2025 (日)

時間：星期一至五

上午12:00 - 晚上10:00

地點：中環海濱活動空間

名額：50位(每人限兩張)

費用：全免



摩天輪門票：

日期：即日起至14/7/2025 (一)

時間：星期一至五

上午12:00 - 晚上10:00

星期五至日、公眾假期

上午11:00 - 晚上11:00

地點：AIA Vitality 公園

名額：116張門票(每人限兩張)

費用：全免

備註 (一) 參加者需自行前往

備註 (二) 取票後必需出席，並不可以轉贈予其他人

負責職員：陳燕群姑娘





康樂及社交活動

流體Bear Bear工作坊

可愛的流體熊近年大受歡迎，可以選擇不同的顏色並混色起來，用澆淋或倒層層疊的方式來完成抽象而有個性的療癒流體熊。

*完成後的作品需暫存在中心

日期：21/2/2025(五)

時間：下午2:30-3:45

地點：中心大堂

名額：13位

費用：\$30

負責職員：陳學琛姑娘

(如活動超出報名人數會於17/2進行抽籤)



「義」意非凡-義工小組聚會(2月)

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，為長者帶來歡樂和溫暖。

日期：19/2/2025(三)、25/2/2025(二)

時間：下午2:30至4:00

地點：本中心

名額：6名

費用：\$10

負責職員：陳燕群姑娘

參加者必須登記成為中心義工

(如活動超出報名人數 會於13/2進行抽籤)



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

活力徒手操 2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：馮藹霖姑娘



以橋會友

打橋牌可以刺激人類免疫系統的后腦組織。

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。

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





「靈」蛇獻瑞賀新春 下午茶活動

中心誠邀各位老友記同我地一齊前往秦石酒樓享用美味下午茶，擺福袋、玩遊戲及參加大抽獎！大家一齊開開心心聚一聚！

日期：11/2/2025 (星期二)

時間：下午1:00-4:00

地點：中心大堂

名額：50位（抽籤形式）

費用：\$100

負責同事：陳燕群姑娘

備註：未曾參與機場富豪活動及敬老賀新春者優先
(如報名超出人數，將於8/2進行抽籤)



敬老賀新春2025

保良局誠邀各位老友記一同參與賀年團拜，與大家一同慶賀農曆新年。

日期：18/2/2025 (星期二)【農曆正月二十一】

時間：上午9:30 - 下午2:00

地點：合和酒店16樓

內容：表演、抽獎、新春聚餐

名額：40位

費用：\$120

集合：上午9:15 (中心集合)

負責職員：陳燕群姑娘

備註(一) 活動將有豆類及菇類等食品，請有飲食禁忌的參加者留意(例如痛風人士)

備註(二) 未曾參與機場富豪活動者優先
(如活動超出報名人數 會於8/2進行抽籤)



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

午餐：上午11:00 至上午12:00

晚餐：下午4:00 至下午5:00

費用：每餐\$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 16：免受侵犯

『標準16：服務單位採取一切合理步驟，確保服務使用者免受侵犯。』
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3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

