



《優獸大都會》電影分享



引言：

聖方濟各大學 實習社工 周美清

人生如一場充滿未知的奇妙旅程，時而會遭遇難以逾越的阻礙，時而又能收穫意想不到的驚喜。不知您是否也曾懷揣夢想，即便面對周遭諸多質疑，卻依然堅定地追尋？

電影介紹

《優獸大都會》構建了一個獨特的世界，所有動物摒棄差異和諧共生，共建繁華都市。這裡區域多樣，從熱鬧市區到寧靜郊區，再到沙漠、冰川地帶，每個區域都居住著可以適應該環境的動物居民。

主角朱迪是一隻懷揣警察夢想的兔子。兔子傳統上多從事種植胡蘿蔔這類工作，因此朱迪的夢想遭到外界質疑與嘲笑，只因兔子體型太過嬌小。但她憑藉頑強毅力、刻苦訓練，克服重重困難從警察學校畢業，來到繁華市區工作。在接連不斷的棘手案件與挑戰面前，朱迪始終堅守夢想探尋真相，最終成為備受讚譽的優秀警察。

感想

朱迪的故事告訴我們，無論處於人生的哪個階段，年齡多大，起點多低，只要心中有夢，並為之全力以赴，就一定有實現的可能。就像社區裡的長者們，雖然人生已經走過了大半路程，但曾經的夢想依然熠熠生輝，值得回味。那些因為生活忙碌而擱置的夢想，現在重拾起來也不晚。同時，大家也可以在當下勇敢地去追求新的興趣愛好，學習一門新的技藝，比如書法、繪畫，或者參加一些社區活動，實現自己未完成的小目標。只要有決心，任何時候都能開啟新的夢想之旅，讓生活綻放出別樣的光彩。希望大家有機會都能去看一看這部電影，感受其中的魅力。

反思

- 夢想的力量無比強大：不論處於人生的哪個階段，年紀多大，身體條件如何，都擁有追尋夢想的權利。切不可被年齡、世俗的眼光等所框定，要始終相信，只要心中有夢，就有無限可能。
- 毅力與努力的重要性：朱迪面對如此眾多的困難，不僅沒有放棄，反而更加努力奮進。我們在生活中遇到困難時，也可學習朱迪的這種精神，堅持不懈，相信總會找到解決問題的辦法。
- 勇於突破傳統：兔子並非只能從事種植胡蘿蔔的工作，我們也不應被傳統觀念所束縛。無論做任何事情，都可以充分發揮自己的創意與想法，去探索新的可能性。

白內障

護士李天莉

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。

資料來源：衛生署

康樂及社交活動

布袋球班(3月)

「布袋球」是熱門新興運動，於過程中訓練拋擲動作，能提高參加者的手眼協調能力及平衡力。由中心職員帶領，期望藉布袋球運動能使長者多多運動強身健體。

日期：24/3/2025、31/3/2025 (一)

時間：上午10:00 至 11:00

地點：中心大堂

名額：8名

費用：\$20



負責職員：馮藹霖姑娘

(如超出報名人數，將於14/3進行抽籤)

飛鏢運動班(3月)

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：14/3/2025、21/3/2025、
28/3/2025(五)

時間：下午3:00 至 4:00

地點：中心大堂

名額：8名

費用：\$30



負責職員：馮藹霖姑娘

(如超出報名人數，將於10/3進行抽籤)

「舞」「藝」音樂舞蹈班

鳳儀老師教授跳舞技巧，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

(如超出報名人數，將於5/3進行抽籤)

春「田」多好薯

各位老友記，又到新年喇，陳姑娘同你地一齊芝士焗薯同法式西多士！祝大家新年健康快樂！團圓幸福！老友記快啲報名喇！

日期：22/3/2025、29/3/2025(六)

時間：上午9:30 至 11:00 流口水~

地點：中心大堂

名額：6名

費用：\$50



負責職員：陳燕群姑娘

(如超出報名人數，將於17/3進行抽籤)

康樂及社交活動

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



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(需預先報名)

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



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：陳燕群姑娘



活力徒手操(3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：馮藹霖姑娘

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：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

健康講座

排便可以好輕鬆

由營養師講解如果改善排便不順的關鍵，養成規律運動、定時如廁的好習慣，也能幫助改善排便不順。

主辦：衛生署

日期：25/3/2025(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



正確調控膽固醇飲食之道

由營養師講解飲食中過多的飽和脂肪會提高膽固醇水平，因此建議採用低脂飲食，避免油膩和高熱量的食物。

主辦：三花

日期：11/3/2025 (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



健康推廣活動

健康檢查日- 血糖及血壓檢查 (3月)

大家每月定時進行血糖及血壓檢測，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：19/3/2025(三)

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至4:00

負責職員：李天莉姑娘



足底按摩保健樂 (3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：上午9:15 -下午5:00

地點：聚樂坊

費用：\$100/1節



04/2025月份足底按摩抽籤

抽籤日期：14/3/2025 (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)

康樂及社交活動

花展顯關懷活動(3月)

一年一度的香港花卉展覽又來了，邀請各位老友記一起遊覽花展，認識不同的花、花語、新朋友！

日期：17/3/2025(一)

時間：下午12：30至5：15

地點：香港維多利亞公園

名額：22名

費用：\$30

集合：下午12:30 (中心集合)

*參加者會獲禮物一份

負責職員：周美清姑娘 (實習社工)

(如超出報名人數，將於11/3進行抽籤)



MIND Music 心聆音樂演唱會

中心誠邀各位老友記同我地一齊前往香港麗晶酒店，欣賞唱歌及舞蹈表演。

日期：18/3/2025 (星期二)

時間：下午1:30-4:00

地點：香港麗晶酒店

名額：38位

費用：免費

集合：上午10:30 (中心集合)

負責同事：陳燕群姑娘

(如超出報名人數，將於12/3進行抽籤)

The poster features the logos of Po Leung Kuk and the Hong Kong Association for the Aged. It includes a large heart-shaped musical note and a microphone icon. Text on the poster includes:

- 保良局 PO LEUNG KUK
- 田家炳長幼天地
- Mind Music 心聆音樂演唱會
- 活動日期：2025年3月18日(星期二)
- 時間：下午1:30 至4:00
- 集合時間：中午12:00
- 地點：香港麗晶酒店大禮堂
(九龍尖沙咀梳士巴利道 18 號)
- 人數：免費
- 費用：免費(包旅遊巴接送，不包括午膳)
- 活動內容：音樂能療癒身心靈，帶動情緒。透過音樂演唱會展現長者才華。表演包括樂器、歌唱、舞蹈等。參加者參與其中進行交流。
- 報名方式：例會抽籤登記
- 註：
 - 參加者以單位協助當天表演者優先參與
 - 安老服務支援單位聯合活動
 - 不可攜外來食物，需衣著端莊
- 負責職員：陳燕群姑娘

生活及娛樂推廣活動

花言巧語-義工小組活動(3月)

誠邀各位老友記一同加入中心做義工! 接受導賞訓練、認識花語、製作乾花擴香石手工，於花展中化身導賞員，帶領其他老友記一起遊覽花展，認識新朋友!

日期及時間：

10/3/2025 (一)：上午 10:00 至 12:00

24/3/2025 (一)：下午 3:00 至 5:00

地點：中心大堂

日期及時間：

17/3/2025 (一)：中午 12:00 至 5:30

地點：香港維多利亞公園

名額：8名

費用：\$30

負責職員：周美清姑娘(實習社工)

參加者必須登記成為中心義工

(如超出報名人數，將於 6/3 進行抽籤)

「樂音連結」活動

老友記與青少年一起歌唱，共同製造美好回憶，分享彼此的生活故事。

日期：11/3/2025、18/3/2025 (二)

時間：下午 2:30 至 4:00

地點：中心大堂



日期：22/3/2025 (六)

時間：下午 2:30 至 4:00

地點：香港小童群益會 大圍青少年綜合服務中心

名額：6名額

費用：\$30

備註：22/3/2025 由職員陪同參加者一起前往大圍青少年綜合服務中心

負責職員：陳思琪姑娘(實習社工)
(如超出報名人數，將於 6/3 行抽籤)

中電基層家庭電費補助計劃

中電2025年度「中電燃料費資助計劃」

申請資格：

年滿65歲或以上獨居/雙老長者，

必須為香港居民及正領取綜合社會保障援助計劃 或 長者生活津貼

申請時須帶備以下文件：

✓ 香港身份證號碼

✓ 中電電費單

✓ 綜合社會保障援助計劃 或 長者生活津貼證明文件

· 申請人必須為中電供電服務範圍內的住宅用戶。

· 同一中電賬戶號碼只接受一位申請人。

· 同一申請人擁有多於一個電力賬戶；或 多於一個以相同註冊賬戶持有人的申請，均視為同一申請。

· 申請須由中電批核。

· 在電費資助發放前申請人有任何資料更改，必須主動通知其申請之非政府機構，否則將會因資料錯誤而不獲發資助。

總額達600港元！

CLP 中 中電

登記日期：3月18日開始（星期二）

*申請人必須帶齊所有文件方可填表，如抽中，

抽籤日期：待定

而未能在規定日期內，帶齊所須文件登記，名額

備註：1) 只接受會員登記。

將會被取消，名額由後補名單補上*

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 1：服務資料

『標準1：服務單位確保製備說明資料，清楚陳述其宗旨、目標和提供服務的形式，隨時讓公眾索閱。



「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4月1日(二)

時間：上午10:00及下午2:00

形式：實地進行

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



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

地址: 沙田秦石邨石暉樓地下2號 電話:2692 2600 傳真:2692 8802 電子郵箱: familyjoy@poleungkuk.org.hk
中心職員：謝小霞、馬曉欣、李天莉、陳燕群、陳學琛、馮藹霖、胡佩蓉、李就娣、梁燕萍、李細紅、
陳愛真、張灶英、陳鉅強。