

## 電影分享：《見習無限耆》



香港專業進修學校 實習社工 蔡婉君

### 引言:

在現代社會中，長者常被視為逐漸與主流脫節的一群。電影《見習無限耆》(The Intern)卻以一個溫馨、幽默的故事提醒我們，經驗與智慧從不會過時。這部電影講述一位退休長者重返職場的故事，更探討了跨世代溝通與互助的可能，傳遞出關於尊重與包容的訊息。

### 簡介:

電影的主角Ben(班)是一位70歲的退休老人，曾在電話簿公司工作了40年。在妻子去世後，他過著規律但略顯單調的生活。某天他看到一間由年輕人創辦的網購時裝公司推出「高齡實習生」計劃，他便懷著學習和挑戰自己的心態報名參加，結果被錄取並成為創辦人Jules(茱兒)的助理。初到公司時，Ben(班)在這個充滿年輕人與科技的環境中顯得格格不入，但他並沒有退縮，而是用他的耐心與人生經驗贏得了團隊的尊重與信任。他與Jules(茱兒)之間更發展出一段真摯的跨世代友誼，成為她工作和生活上的支持者。他的智慧幫助Jules(茱兒)面對婚姻問題及工作壓力。這段跨世代的友誼讓人感受到，年齡並不是人與人之間的阻礙。

### 感想:

電影中Ben(班)是一位謙遜的長者。他從不炫耀自己的過去，而是用真誠的態度與年輕人相處，用實際行動影響和幫助身邊的人。此外他與Jules(茱兒)之間的關係，也讓我深深體會年齡不是隔閡，而是一種互補。年輕人的創意與活力，搭配長者的沉著與經驗，可以擦出和諧的火花。這段友誼沒有上下級、也沒有代溝，只有彼此真誠的理解與尊重。

### 反思:

影片的標語「Experience never gets old.」(經驗永不過時)強調了一個簡單卻重要的道理。現代社會常把「退休」與「退出」劃上等號，但這部電影卻讓我們看到，長者的生命歷練是無價的資產。他們不應該被邊緣化，而應被視為社會中重要的資源。人生無論處於哪個階段，都可以是學習與成長的旅程，只要心不老，生活永遠充滿希望與意義。

飲食之道，最重要是均衡和分量恰當。因為每樣食物所含的營養各有不同，依從健康飲食金字塔進食各種各類的食物，便可以吸收不同的營養，供應身體的需要。

## 食物類別

### • 吃最多

#### • 穀物類

穀物類是我們熱量的主要來源。對大部分長者來說，選擇穀物類如飯、粉、麵時，可以白飯、湯粉、湯麵為主，減少進食炒飯、炒粉、炒麵或即食麵等高脂肪的食物，有助避免因攝取過多脂肪而引致體重上升。全穀類如糙米、麥包等比經打磨的白飯、白麵包含更多纖維素和營養。我們每天約需要3至5碗飯(一碗飯約相等於2塊麵包)。

### • 吃多些

#### • 蔬菜和水果類

蔬菜和水果含豐富纖維素、維生素和礦物質如維生素A和C和鉀。多選擇深色蔬菜和水果如菜心、菠菜、甘筍、番茄和木瓜等，可幫助攝取更多維生素和礦物質。避免把蔬菜煮得太久，以減少營養的流失。有咀嚼困難的長者可以把蔬菜切成小段，以幫助咀嚼。我們每天需要最少3份蔬菜和最少2份水果。

### • 吃適量

#### • 肉、魚、蛋及代替品

瘦肉、去皮家禽、魚肉和乾豆含較低飽和脂肪。把肉類去骨、攪碎或切片，有助咀嚼。我們每天約需要5至6兩肉類。食用碘質豐富的食物如海產、海魚和雞蛋等作為均衡飲食的一部分。

#### • 奶類及代替品

奶類適宜以低脂或脫脂奶為主。我們每天約需要1至2杯奶。牛奶及奶製品可提供碘質。不愛喝牛奶的長者，可挑選加鈣的豆奶或板豆腐和黃豆，也可多吃深綠色蔬菜和白飯魚等含較高鈣質的食物。

### • 吃最少

#### • 油、鹽、糖類

減少進食含高脂肪、高糖分和鹽分的食物如蛋糕、臘腸、鹹魚、鹹蛋等。其實很多天然的調味料如薑、蔥、蒜頭和胡椒粉亦可幫助帶出食物的味道，那麼就不用加太多的糖、鹽、豉油或蠔油等高鹽分的調味料了。

## 識飲識食

- 編排飲食時，宜以穀物類和蔬果類作為健康飲食的基礎，再配以適量瘦肉和低脂奶便能夠達到均衡飲食之目的。
- 採用低油量烹調方法如蒸、灼、煮、炆、燉和用易潔鑊，避免煎炸，有助保持體重。
- 以加碘食鹽代替一般食鹽，並確保每天食鹽的總攝入量少於5克 ( 1茶匙 ) 以降低患上高血壓的風險。有甲狀腺問題的人士應先諮詢醫學建議。
- 由於加碘食鹽內的碘質可能會受濕氣、高溫及陽光影響，加碘食鹽應儲存於密封的有色容器內及放置在陰涼乾燥的地方。為減低碘質在烹調過程中流失，尤其經長時間烹煮和壓力鍋烹煮導致流失，應盡量在上菜時才把加碘食鹽加入菜肴中。

# 健康講座

## 低脂肪飲食及烹調方法

由營養師講解飲食是健康的基礎。教大家如何從不同的食物類別中選擇低脂食物，了解低脂肪的烹調方法及分享出外飲食時如何作出合適的選擇。

主辦：衛生署

日期：13/5/2025(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

## 醒目烹調法寶

由營養師會分享健康飲食之秘訣。講解腸道健康及介紹健康家常菜-醒目烹調法寶。

主辦：三花

日期：27/5/2025 (二)

時間：上午10:00 - 11:00

地點：中心大堂

名額：30名

費用：免費



負責職員：陳學琛姑娘

\*講座後有奶粉售賣服務\*



# 健康推廣活動

## 血糖及血壓檢查 (5/2025)

大家每月定時進行血糖及血壓檢測，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。

日期：21/5/2025 (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 (5/2025)

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



06/2025月份足底按摩抽籤

抽籤日期：12/5/2025 (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)



# 康樂及社交活動

## 布袋球班 (5/2025)

「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：13/5/2025、27/5/2025 (二)

時間：下午3:00 - 4:00

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8/5進行抽籤)

## 飛鏢運動班 (5/2025)

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：16/5/2025、23/5/2025、30/5/2025 (五)

時間：下午3:00 - 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12/5進行抽籤)

## 《「智」老友小組》

透過輕鬆互動的活動形式，鼓勵長者運用腦力並參與社交互動，從而刺激認知功能、減低患上認知障礙症的風險，促進身心健康。

日期：2/5、9/5、16/5、23/5、30/5/2025 (五)

時間：上午10:00 - 11:00

地點：中心大堂

名額：6名

費用：\$20



負責職員：蔡婉君姑娘 (實習社工)

\*備註：有意參加的會員需在報名前完成認知障礙症篩查問卷 (AD8)。若符合資格，則可以進行報名。

(如超出報名人數，將於29/4進行抽籤)

## 藝術義工訓練(5/2025)

我們誠邀各位長者參加藝術義工小組，一連三節的創意之旅，由學習製作「浮游花」開始，到親手設計「心意卡」，最後更會擔任「藝術小導師」，教導青少年創作，傳遞祝福與關懷！

日期：22/5/2025、29/5/2025 (四)、7/6/2025 (六)

時間：上午10:00 - 11:00

地點：中心大堂

名額：6名

費用：\$20



負責職員：蔡婉君姑娘 (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16/5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 - 下午4:30

費用：免費

每節使用時間15分鍾

負責職員：陳燕群姑娘

## 活力徒手操 (5/2025)

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 - 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



## 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



## 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



## 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



## 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分鍾\*

使用時間：

上午9:00 - 下午4:00

費用：免費

負責職員：陳燕群姑娘



# 生活及娛樂推廣活動

## 今餐食乜餸 (5/2025)

各位老友記大家好，日日買餸係咪都唔知想食啲咩呢？呢次同你地一齊整個懷舊點心咸薄餐，同家常菜香煎鯪魚肉粟米餅！自己整健康又好味，有得玩又有得食，快啲嚟報名喇！

日期：10/5/2025、17/5/2025 (六)

時間：上午9:30 至11:00

地點：中心大堂

名額：8名

費用：\$40



香煎薄鯪



負責職員：陳燕群姑娘

(如超出報名人數，將於8/5進行抽籤)

## 協康會秦石幼稚園 長幼探訪

秦石幼稚園的小朋友來探訪大家，一起玩樂！

日期：12/5/2025 (一)

時間：下午2:30 - 3:30

地點：中心大堂

名額：20名

費用：\$20



負責職員：陳學琛姑娘

\*參加活動後送福袋一份

(如超出報名人數，將於9/5進行抽籤)

## 「田」愛你雙親節活動

藉雙親節活動，與長者一同感受節日的氣氛！

日期：20/5/2025 (二)

時間：下午2:30 - 3:30

地點：中心大堂

名額：20名

費用：\$20



負責職員：馮藹霖姑娘

\*參加活動後送福袋一份

(如超出報名人數，將於15/5進行抽籤)

## 「粽」情懷-端午送暖活動

企業義工及小朋友義工來到田長與老友記玩遊戲和做小手工，一起合作及互動，享受端午溫馨時刻！

日期：24/5/2025 (六)

時間：下午2:30 - 4:30

地點：中心大堂

名額：20名

費用：\$20



負責職員：陳學琛姑娘

\*參加活動後送福袋一份

(如超出報名人數，將於16/5進行抽籤)





# 中心消息



各位老友記，你哋好呀！我喺實習社工呀清。喺田長實習嘅時間過得真是很快，和大家相處的點點滴滴，都讓我感到溫暖，同時都學到好多新嘅事物。希望各位老友記往後都能順順利利、開開心心，有緣再和大家見面啦！

Bye Bye



聖方濟各大學 周美清

大家好！我係聖方濟各大學嘅實習社工思琪，五月三十日就係我地實習嘅最後一日。能夠喺呢度同大家相處，真係好開心！多謝大家係呢段時間對我嘅照顧同支持。你地嘅熱情同友好令我嘅實習充滿美好回憶。希望未來可以再見到大家！祝大家身體健康，生活愉快！謝謝！

聖方濟各大學 陳思琪



大家好！我係香港專業進修學校實習社工蔡姑娘，大家都可以叫我婉君。黎緊4-6月會係保良局田家炳長幼天地實習，我平時中意睇電影、唱歌同玩桌遊，好高興有機會同大家相處，請各位多多指教！

香港專業進修學校 實習社工 蔡婉君

## 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 3：運作及活動記錄

標準3：服務單位存備其服務運作和活動的最新準確記錄。



### 「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6月3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

