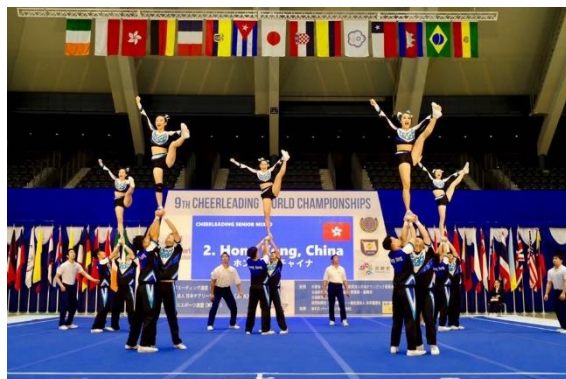


## 運動分享：競技啦啦隊



福利工作員 馮藹霖姑娘

啦啦隊原文為**Cheerleading**，其中"**Cheer**"是振奮精神，提昇士氣的意思；**Leading**則是帶領引導的意思。

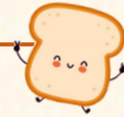
啦啦隊歷史由來已久！在早期的部落社會，每當族人要出征打仗或出外打獵時，為了激勵戰士們的鬥志，通常會舉行儀式。儀式中他們叫喊歡呼、手舞足蹈，以此鼓勵戰士們的士氣及祝願他們凱旋歸來。在中國人傳統的龍舟競賽中也有體現啦啦隊的精神！今天，啦啦隊運動及其精神已很盛行，不但組成業餘的或職業的隊伍為各種各類項目或比賽加油打氣；亦同樣地發揮在學校、家庭、公司及社會裡為身邊的親人、朋友、同學及同事等加油打氣！

現今，競技啦啦隊運動是一項新興、時尚的體育運動，配合音樂帶動，結合體操動作，講求明快的節奏、活力與美感，主要精神就是將喜悅和歡樂，加上團結合作的動作和技術，將活力感染每一個人，為大家打氣。啦啦隊運動的精神同樣配合香港特區政府積極推動凝聚社會各階層以及少數族裔人士，共建溫馨和諧社會的政策；為社區市民灌輸正能量，使下一代更具團隊精神及具有正面的人生觀。與現今提倡的要建構和諧中國，和諧香港，合作亞洲及和諧世界的精神一脈相承。



# 健康有「營」外出飲食

護士李天莉



## ● 外出飲食與健康

外出進食是否健康要視乎所選擇的食物、食物的烹調方法及所進食的食物分量。倘若經常外出進食，又時常進食過多含高熱量、高脂肪或高鹽分的食物，那麼便可能會引致體重上升或影響身體健康。但如果能依照均衡飲食的原則，懂得揀選較健康的食物，飲食有節制，外出飲食也可以很健康。

## ● 點選食物技巧：



### 1. 點菜前先估量

- 點菜前，如能先估量一下能進食的分量，便可避免點選過多的食物。有些食肆所供應的菜式，分量可能較一般的多，不妨先向侍應查詢一下。

### 2. 把握自己點選食物的機會

- 與家人或朋友外出進食時，不妨建議多點選較健康的食物。遇到一些特別的餸菜名稱，可向侍應查詢所採用的材料或烹調方法，以便更易作出選擇。

### 3. 點選低脂的肉類或豆類製品

- 多選含低脂肪的瘦肉、魚、去皮雞肉、豆腐等。盡量避免含高脂肪，尤其含高飽和脂肪的肉類，例如腩肉、午餐肉、腸仔、雞腳等，或經油炸的豆類製品如豆卜等。

### 4. 多點選含高纖維素的食物

- 多選含高纖維素的食物，如全穀麥、乾豆、蔬菜、水果等；也可多選些含有高纖維素的食物作配菜，例如冬菇、雲耳、甘筍等。



### 5. 減少點選含高鹽分的食物、配菜或調味料

- 宜減少點選經醃製的肉類和配菜，如臘味、鹹魚、鹹蛋、榨菜、雪菜、梅菜等。此外，不宜多選以高鹽分調味料烹調的食物，如椒鹽鮮魷、豉椒排骨等；多點選以薑、蔥、蒜、洋蔥等天然調味料烹調的食物。

### 6. 多點選以少油烹調法煮成的食物

- 少油烹調法包括蒸、灼、上湯煮、焗、烤、清燉等，用較少油烹調的食物例子有湯粉麵、灼菜、清蒸鮮魚、白切雞等。

- 盡量避免炸、紅燒等以多油烹調法煮成的食物，例如油條、紅燒排骨等。



### 7. 點選甜品、飲品要適宜

- 一般的甜品含較多糖分和熱量，只宜淺嘗，可多選吃新鮮水果作為甜品。飲品方面，宜多選清茶、清水、或少量純果汁，以代替汽水、啤酒、加糖果汁等含高糖分和高熱量的飲品。

## ● 進食時技巧：



### 1. 均衡和適量地進食

- 外出進食時也要依照均衡飲食之原則，進食時要盡量除去肉類較肥的部分及家禽的皮層。不要在一餐吃下一整天所需的熱量或抱先吃為妙的心態。若有剩餘的食物，可用食物盒載走，不致浪費之餘，亦不用勉強吃罷所有食物。

### 2. 進食前撇走多餘的醬汁，不要以餸汁拌飯

- 宜減少食用含高脂肪的醬汁，例如椰汁、白汁、咖喱汁、沙律醬等，並避免用餸汁拌飯。

### 3. 慢慢進食，不宜過急

- 進食速度過快不但會容易引致哽咽、令腸胃不適，還會不知不覺地進食過量。因此，宜減慢進食速度。

### 4. 懂得婉拒不健康的食物

- 當朋友或家人給予高熱量、高脂肪或高鹽分的食物時，不妨有禮貌地婉拒這些食物。

資料來源：衛生署



# 健康講座

## 認識糖尿病與認知障礙

講解糖尿病及認知障礙的資訊，了解糖尿病有機會會增加患認知障礙症的風險。

主辦：雅培

日期：17/6/2025 (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\*



## 認識消化不良

由營養師講解身體老化對消化系統的影響，及長者常見腸胃不適的原因及處理方法。

主辦：衛生署

日期：24/6/2025(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



# 健康推廣活動



## 血糖及血壓檢查 (6/2025)

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。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：25/6/2025 (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 (6/2025)

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



07/2025月份足底按摩抽籤

抽籤日期：16/6/2025 (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 (6/2025)

「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。

日期：12/6/2025、19/6/2025、  
26/6/2025 (四)

時間：上午10:00 - 11:00

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9/6進行抽籤)



## 開心活力齊健體

由香港體適能總會導師帶領一起做運動。

日期：21/6/2025 (六)

時間：上午10:00 - 11:30

地點：中心大堂

名額：15名

費用：\$20

負責職員：馮藹霖姑娘

(如超出報名人數，將於16/6進行抽籤)



## 「舞」「藝」音樂舞蹈班

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，由鳳儀老師教授跳舞技巧。

日期：5/6/2025、12/6/2025、  
19/6/2025、26/6/2025、  
3/7/2025、10/7/2025、  
17/7/2025、24/7/2025、  
31/7/2025 (四)

時間：下午2:30 - 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3/6進行抽籤)



## 《樂動》穿雲箭班

老友記們準備好迎接一場充滿樂趣與挑戰的冒險了嗎？新興運動《穿雲箭》活動帶你進入一個神奇的射箭世界，與你體驗不一樣的樂趣與刺激！

日期：23/6/2025、30/6/2025、  
7/7/2025、14/7/2025、  
21/7/2025、28/7/2025、  
4/8/2025、11/8/2025、  
18/8/2025、25/8/2025 (一)

時間：下午3:00 - 4:00

地點：中心大堂

名額：10名

費用：\$100

負責職員：馮藹霖姑娘

(如超出報名人數，將於16/6進行抽籤)

\*由老有所為活動計劃贊助\*



# 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 (6/2025)

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

## 周六電影院 (6.2025)

周六鬆一鬆！與老友記一起欣賞橫掃金像獎的「破·地獄」和「九龍城寨之圍城」，共度精彩下午！

日期：7/6/2025、28/6/2025 (六)

時間：下午2:15 - 4:15

地點：中心大堂

名額：10名

費用：\$10



負責職員：陳學琛姑娘

(如超出報名人數，將於5/6進行抽籤)

## 在田長「髮」現愛 (6.2025)

專業義工為各位老友記剪頭髮，歡迎老友記在田長「髮」現愛！

日期：13/6/2025 (五)

時間：上午9:30 - 11:00

地點：中心大堂

名額：22名

費用：\$20

\*不設洗頭服務，落嚟剪髮前請預先洗乾淨頭髮\*

負責職員：陳燕群姑娘

(如超出報名人數，將於9/6進行抽籤)



## 為食研究所

各位老友記大家好，『為食研究所』大家傾下計研究新美食，呢次同大家整Pizza同燒賣，自己整健康又好味，有得玩又有得食！

日期：18/6/2025、25/6/2025 (三)

時間：下午2:30 - 4:00

地點：中心大堂

名額：6名

費用：\$40



負責職員：陳燕群姑娘

(如超出報名人數，將於12/6進行抽籤)

## 「父父」得勝探訪活動

一群充滿活力的郭得勝中學學生來到中心探訪大家，老友記來與年輕一代共度美好時光啦！

日期：21/6/2025 (六)

時間：下午2:30 - 4:00

地點：中心大堂

名額：15名

費用：\$20



負責職員：馮藹霖姑娘

如超出報名人數，將於16/6進行抽籤)



# 社交及康樂活動

## 梁文燕中學義工探訪

這次由青少年服務處帶同梁文燕一班中學生，到中心探訪老友記。

日期: 24/6/2025(星期二)

時間: 下午3:00 - 4:00

地點: 中心大堂

名額: 20名

費用: \$20



負責職員: 陳燕群姑娘

(如超出報名人數, 將於17/6進行抽籤)

## 曾壁山(崇蘭)中學義工探訪

這次由青少年服務處帶同一班曾壁山(崇蘭)中學嘅學生, 到中心探訪老友記。

日期: 7/7/2025(星期一)

時間: 上午10:00 - 11:30

地點: 中心大堂

名額: 20名

費用: \$20



負責職員: 陳燕群姑娘

(如超出報名人數, 將於2/7進行抽籤)



## 中心消息



大家好, 我係香港專業進修學校實習社工婉君。轉眼間我嘅實習就快完成啦, 6月13日將會係我實習嘅最後一日。呢幾個月好高興有機會認識咁多位親切嘅老友記, 多謝大家一直以嚟嘅支持同包容, 俾咗我好多難忘嘅回憶我。祝願各位老友記身體健康同生活愉快!

香港專業進修學校 實習社工 蔡婉君



大家好呀! 我係伍倫貢學院嘅實習社工阿源。未來呢2個月逢星期一至五都會喺田長實習。平時我鍾意聽音樂同埋做運動, 例如打羽毛球同玩桌上遊戲。歡迎各位老友記來中心一齊切磋下桌遊啦!

香港伍倫貢學院 實習社工 陳柏源

各位老友記大家好! 我係伍倫貢學院嘅實習社工阿健。嚟緊六至八月嘅逢星期一至五我會喺田長進行實習。我平時鍾意做運動同埋畫畫, 期待同大家見面, 歡迎各位老友記多啲嚟中心一齊玩啦! 各位多多指教!

香港伍倫貢學院 實習社工 周偕健



## 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 4：職務及責任

標準4：所有職員、管理人員、管理委員會和/或理事會或其他決策組織的職務及責任均有清楚的界定。



### 「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7月8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，如需續証帶備會員證到中心辦理。



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。