



電影分享：《不老騎士》



伍倫貢學院實習社工：周偕健

引言：

很多人認為年輕時是追逐夢想的最好時機，而逐漸老去常被社會定型為要休養的時期。在《不老騎士》這部紀錄片中卻能見證17位平均81歲的長者完成機車環島的壯舉。各位老友記，你們也想要完成的事情嗎？

簡介：

電影中17位背負疾病與老化問題的長者鼓起勇氣踏上環島遊的征程，用實際行動證明不管任何年齡都有實現夢想的權力和能力。而在旅途中成員們都因為疾病而令他們實現夢想的旅途遇到重重阻礙。但他們最終也靠着團結與互相支持克服這些難關，一同完成了這個壯舉。

感想：

《不老騎士》不僅是一個關於冒險的故事，更是一段對生命的深刻反思。騎士的旅程讓我意識到，年齡並不是衡量生命價值的標準，反而是我們如何面對生活中的各種挑戰和無法預測的變化。我特別喜歡影片中對友誼和愛的強調，在電影中團長因神經陣痛需要留院觀察三天但，他因此非常內疚與自責，認為自己背叛了團隊，不想接受治療，但此時所有團員也到醫院探訪他，不斷鼓勵團長勇敢面對疾病，團隊永遠都歡迎他回來。即使在困難的時刻，身邊只要有同行者的支持，讓我們能感到並不孤單。這令我反思互助的人際關係是多麼重要，這是我在生活中會牢記的一課。就像人們所說一個人做一件困難的事未必做到，只要幾個人一起合作就能成功，體驗團結就是力量的影響力。就像這次環島遊一樣，只有一位長者的話絕對不能成功，他們在途中是靠着對方的互相鼓勵才能繼續一直前行。

反思：

1. 活在當下才是最重要。當我們全心全意地投入當前的每一刻，無論是工作、學習還是與朋友相處，並且想到什麼就盡量和盡力去做，這才能真正體會到生活的美好。
2. 身邊的人對我們的生活有著深遠的影響。無論是家人還是朋友，他們的支持和愛都是生活中不可或缺的部分。因此，我們可以在日常生活中嘗試多些接觸外界的人及事物，例如：到中心參與活動認識朋友、參與不同社交興趣活動發展自己興趣、在遇到困難時嘗試向身邊信任的人傾訴，體會生活的不一樣。



健康小食



護士李天莉

小食是指在正餐以外進食的食物，小食在日常飲食中有不同的功用，進食小食與否要視乎個人的飲食習慣及營養需要。例如對於進食量少、胃口欠佳或過輕人士如在正餐之間加插一些健康而又營養豐富的小食，可以補充正餐進食的不足，有助增加營養吸收。而對於一般人士，進食小食時應盡量揀選較健康的食物及注意進食分量，避免因進食小食後而沒有胃口吃正餐，或因吃得過量以致體重增加。

- 避免含高脂肪的小食
- 減少含高糖分的小食
- 避免含高鹽分的小食
- 多選高纖小食



合適的小食分量及進食時間安排:

小食分量要合適，宜配合正餐的食物分量。而小食的進食時間可以安排在兩餐正餐的中間，便不會影響下一正餐的胃口。盡量避免於睡前進食小食，因會影響消化及容易引致肥胖。

分析營養標籤:

選購小食時宜先比較清楚營養標籤上的資料，尤其是熱量、脂肪及糖分等，因為有些聲稱可能只是虛有其名或會誤導消費者。例如有些食品在標籤上聲稱含低糖分，而事實上該食品的脂肪含量卻不少，進食過量可令身體吸收過多的脂肪。

注意食物衛生及進食時的安全:

購買小食時，宜光顧有信譽及衛生條件良好的商鋪，還要注意小食的有效食用日期，以免進食不潔及過期食物。有些小食的質地較滑身，進食時容易引致哽塞，例如啫喱、蒟蒻、湯圓等，進食這類小食時宜加倍小心。

慢性病患者的建議:

患有慢性疾病或肥胖人士，需要按照個別的身體狀況和飲食調節原則，去揀選合適的小食，並要配合適中的食物分量。

健康小食齊齊選



	較健康的選擇	不宜多吃
麵包類	豬仔包、提子包、白方包(可搽少量果占/花生醬)、全麥包(可加低脂芝士/火腿/水浸吞拿魚)	菠蘿包、雞尾包、牛角包、椰絲包、沙翁、腸仔包
糕點類	砵仔糕、大菜糕、馬蹄糕、紅豆糕(不含椰汁、花奶)	蛋撻、西餅、牛油蛋糕、沙琪瑪、中式唐餅、椰汁糕
餅乾類	梳打餅、克力架、全麥餅、茶餅、馬利餅	曲奇餅、夾心餅、威化餅、芝士餅、朱古力餅、酥餅
蔬果類	糙粟米、車厘茄、各式水果如橙、蘋果、香蕉、西瓜等、提子乾(無加糖)	罐頭水果、加進大量沙律醬的雜菜沙律、牛油粟米、加糖乾果如蜜餞、菠蘿乾、醃製涼果如話梅、炸薯條
奶類	脫脂奶及奶粉、低脂奶、低脂乳酪、低脂芝士	全脂奶及奶粉、朱古力奶、全脂乳酪、含全脂芝士成分的食物如芝士蛋糕、含大量煉奶或花奶的食物及飲料、雪糕
其他	少量糖分的脫脂奶麥皮(沒有加淡奶、煉奶)、少量糖分的糖水(腐竹蛋花、紅豆沙、番薯)、焗/炒栗子、無鹽的焗/焗花生	三合一燕麥片、含椰汁糖水如椰汁西米露、椰汁黑糯米等、鹽焗或油炸花生、朱古力



健康講座



學習自助按摩

可以從了解常見手法、特定穴位、以及自我按摩時需注意的事項著手。常見的手法有按、壓、揉、捏等。可以先從舒緩疲勞、減輕壓力等目的著手，透過按摩促進血液循環，讓身心更加放鬆。

主辦：衛生署

日期：22/7/2025(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 (7/2025)

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：23/7/2025 (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



香港的物價變動情況

消費物價指數的按年變動率是廣泛被用作反映消費者所面對的通貨膨脹的指標。

主辦：政府統計處

日期：29/7/2025 (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

足底按摩保健樂 (7/2025)

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



08/2025月份足底按摩抽籤

抽籤日期：14/7/2025 (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



芬蘭木棋俱樂部 (7/2025)

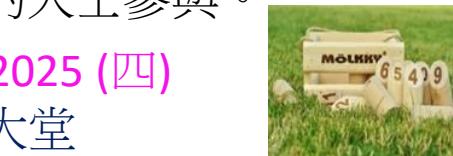
「芬蘭木棋」玩法簡單，不但能強身健體，還能鍛鍊頭腦思考能力，適合不同年齡及身體狀況的人士參與。

日期：17/7/2025、24/7/2025、31/7/2025 (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10/7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

名額：10名

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)

地點：中心大堂

費用：\$50



《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

名額：10名

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*

地點：中心大堂

費用：\$100



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 -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 (7/2025)

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

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 -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

《樂藝》輕黏土班

有無谂過，我地雙手都可以創造出可愛嘅動物、水果、花朵、小擺設，炎炎夏日一齊輕黏土手作樂，搓搓捏捏！

日期：16,23,30/7-6,13/8 (三)

時間：下午2:30 - 4:30

地點：中心大堂

名額：10名

費用：\$50

負責職員：陳學琛姑娘

(如超出報名人數，將於11/7進行抽籤)

*由老有所為活動計劃贊助 *



為食研究所 飲啖茶食個包



各位老友記，呢次同大家飲啖茶傾下計，再食個菜肉包，仲可以一齊整台灣特色炒米粉添，快啲嚟報名喇！

日期：15/7/2025、29/7/2025 (二)

26/7/2025(六)



時間：下午2:30 - 4:00

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12/7進行抽籤)

社交及康樂活動



「運動「耆」兵」

透過電子遊戲機，召集各位對運動有興趣長者成為義工，一起傳承運動的樂趣給更多老友記，一同促進身心健康！

日期：10/7/2025(四)、15/7/2025(二)

時間：上午9:30-11:00

地點：中心大堂

名額：8名

費用：\$30

負責職員：陳柏源（實習社工）

(如超出報名人數，將於9/7進行抽籤)



「夏午 More More 茶」

老友記透過參加一連兩節的義工小組，由自己學習製作花茶，到擔任「花茶小導師」教導年輕人製作花茶。藉此與年輕人交流，相互學習！

日期：16/7/2025(三)、19/7/2025(六)

時間：上午10:00-11:30、下午2:00-3:30

地點：中心大堂

名額：8名

費用：\$30

負責職員：周偕健（實習社工）

(如超出報名人數將於11/7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。

本期介紹SQS 5：人力資源

標準5：服務單位/機構實施有效的職員招聘、簽訂職員合約、發展、訓練、評估、調派及紀律處分守則。



「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8月5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，如需續証帶備會員證到中心辦理。



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。