

電影分享：Inside out 「玩轉腦朋友1」



伍倫貢學院實習社工：陳柏源

引言：

「你有壓力，我有壓力」。香港作為壓力之都，每一個人生活上總會遇到大大小小的壓力，產生很多不同情緒。有快樂，有悲傷，有憤怒，又有焦慮。但不知道各位老友記在面對這些壓力的方法和心態又是怎樣的？會盡情釋放，還是會抑壓自己的情緒呢？

簡介：

《玩轉腦朋友》講述了小女孩韋莉的內心世界，故事圍繞著她的五種主要情感：「快樂(joy)」、「悲傷(sadness)」、「憤怒(anger)」、「厭惡(disgust)」和「恐懼(fear)」。韋莉在明尼蘇達州累積了很多有關冰上曲棍球的快樂回憶，由於父母工作地點變遷而需要搬家到加州，韋莉除了需要花時間適應新環境，還要面對與熟悉朋友的離別，令她的情緒變得混亂。

「快樂」試圖穩定韋莉的正面情緒，但「悲傷」卻意外地引發了一系列事件，讓她的記憶和情感失去平衡。在韋莉內心「思想中心」裡，「快樂」和「悲傷」被迫一起踏上冒險，試圖找回韋莉的平衡與幸福。它們面對各種挑戰，逐漸理解到悲傷在情感中同樣重要，幫助韋莉表達感受和重建聯繫。最終，韋莉學會接受變化，並找到新的快樂。

感想：

每個人都有情緒，認識到自己有情緒，並且接納這些情緒的存在，不論是快樂、悲傷、憤怒還是恐懼，都是正常的。因為良好的情緒管理有助於更有效地表達自己，而清晰的表達也能幫助我們更好地理解 and 處理情緒。當我們覺察到自己有負面情緒時，允許自己有情緒波動，不要急於改變，給予自己時間和空間去處理情緒。我們可以了解為什麼會有這些情緒，是來自於特定的事件、想法，還是內在的需求？避免過度壓抑或宣洩，尋找健康的宣洩方式釋放負面情緒。情緒是立體的，並不是只有單一方面的解讀方式和見解。當自己擁有掌控不同的情緒的能力，才使自己變得更獨特和有特色。

反思：

1. 允許自己有負面的情緒，給予自己空間與時間去處理情緒，並尋找健康的宣洩方式。例如：聽音樂、做運動和畫畫等方式轉換自己的心情和釋放壓力。
2. 向信任的人分享自己的困難，讓負面情緒有出口，不會一直積累在內心。例如：家人、朋友和中心職員等願意真誠傾聽的對象作分享。



退休是人生一個重要階段，需要我們在不同方面做好準備，才能享受到當中的樂趣。

對於退休常見的謬誤及其真相

謬誤一：以為退休毋須計劃

研究顯示，對於那些缺乏穩定目標和計劃便退休的人，其適應退休生活會較差。

謬誤二：認為退休後會百無聊賴

有研究顯示那些期望退休後要有充實生活才感滿足的人，跟進其退休後六、七年的生活情況，發現其生活質素，相對於缺乏期望的人適應較佳。

謬誤三：認為退休代表無用、無價值

研究發現，那些在退休後仍保持積極參與小區活動的人，他們對生活的滿意程度會較高

謬誤四：認為退休會令身體健康衰退

其實，在六十至六十五歲之間，身體機能的衰退一般會愈來愈明顯，這正值是退休的年齡，因此容易使人混淆。事實上，一些不健康的生活習慣才是加速身體衰退的真正原因。

退休生活的轉變與調適

當退休臨近時，我們都會考慮是否有足夠的資源來面對退休帶來的轉變。所謂「資源」不僅包括經濟狀況，還包括自己的身體健康、家庭及人際關係、和日常生活的習慣。

- 經濟
- 健康
- 家庭生活
- 婚姻生活
- 社交生活
- 余暇時間

總結

退休人士在退休的初期，間中感到生活苦悶，或因經濟狀況改變而憂心是常見的現象，然而，大部分退休人士都能隨著時間而逐漸適應過來。為了更好地適應退休生活，長者應該為自己的退休資源作好準備，當中不僅要好好規劃財務，還要為自己的健康、與家人親友的人際關係，以及閒暇活動各方面作好準備。

資料來源：衛生署





健康講座



增強免疫力飲食要訣

要增強免疫力，飲食方面應著重均衡攝取各類營養素。同時，減少加工食品、精製糖和飽和脂肪的攝取，並保持規律運動和充足睡眠，才能有效提升身體的防禦力

主辦：三花

日期：12/8/2025 (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



退化性膝關節炎:護理及運動 (會教做一些簡單運動)

由營養師講解預防膝關節勞損貼士，膝關節運動注意事項及物理治療保健運動方法。

主辦：衛生署

日期：19/8/2025(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 (8/2025)

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：20/8/2025 (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 (8/2025)

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



09/2025月份足底按摩抽籤

抽籤日期：11/8/2025 (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)

流感疫苗注射 2025

採用四價流感疫苗，由註冊護士注射。

日期：10/10/2025(五)

時間：上午10:30-下午1:00

地點：中心大堂

名額：80名

費用：免費

對象：

1. 50歲以上人士
2. 領取傷殘津貼人士；及領取綜合社會保障援助(綜援)
3. 中心會員優先報名



備註：

1. 參加疫苗注射人士必須攜帶身份證明文件
2. 對雞蛋、新霉素或流感疫苗有嚴重過敏反應的人,不適合注射。
3. 如因當日身體不適,發燒均不能注射。

現可接受登記，參加者當天可獲贈小禮品一份，預防流感，請踴躍參加。

負責職員：陳燕群姑娘

(如超出報名人數，將於10/9進行抽籤)

康樂及社交活動



長幼樂融融布袋球班

由老友記帶領新生家（秦石）小朋友學習玩布袋球，共渡愉快的上午。

日期：7/8/2025、14/8/2025、21/8/2025 (四)

時間：上午10:00 - 11:00

地點：新生家(秦石)

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5/8進行抽籤)

飛鏢運動班 (8.2025)

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：15/8/2025、22/8/2025、29/8/2025 (五)

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11/8進行抽籤)

「舞」「藝」音樂舞蹈班 (8-9.2025)

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：21/8/2025、28/8/2025、4/9/2025、11/9/2025、

18/9/2025、25/9/2025 (四)

時間：下午2:30 - 4:00

地點：中心大堂

名額：15名

費用：\$30

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12/8進行抽籤)



為食研究所 - 檬幻壽司屋



各位老友記大家好，天氣炎熱，同大家整個有趣又好食嘅特色壽司，同清爽嘅越南撈檬，有興趣就快啲嚟報名喇！

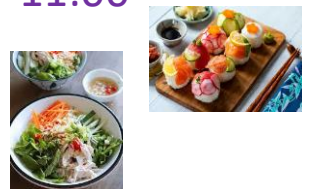
日期：9/8/2025、30/8/2025(六)

時間：上午9:30 - 11:00

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8/8進行抽籤)



康樂及社交活動



樂齡研藝書法班



照顧者加「薰」站



由2位長者義工教授書法，於過程中既能訓練集中力及專注力，並且能夠達至手腦合一，期望透過提升參加者的悅越感、自信及社交能力。

日期：21/8/2025(四)、
26/8/2025(二)

時間：上午9:30 - 11:00

地點：中心大堂

名額：6名

費用：\$20



負責職員：陳燕群姑娘

(如超出報名人數，將於14/8進行抽籤)

透過香薰治療，以吸聞、按摩及製作香薰副產品等方式放鬆照顧者的壓力，並體驗利用香薰治療為家中長者緩解痛症和負面情緒。

日期：15/8/2025、22/8/2025 (五)

時間：下午2:15 - 4:15

地點：中心大堂

名額：8名

費用：\$40



*備註1: 照顧者為優先

*備註2: 活動時，需穿著輕便衣服

負責職員：馬曉欣姑娘

(如超出報名人數，將於11/8進行抽籤)

「義」動喜樂長青共創活動： 毛巾操工作坊暨表演

誠邀對運動有興趣的老友記與青年人一同體驗和設計毛巾操，於嘉年華中示範毛巾操，發揮潛能，連結社區。

日期：12/8/2025、19/8/2025 (二)、
23/8/2025(六)

時間：下午2:30 - 4:00

嘉年華日期：24/8/2025(日)

嘉年華時間：下午12:15-5:00

地點：中心大堂及屯門嘉年華場地

名額：10名

費用：\$30



*備註1: 嘉年華當日於12:15在中心集合

*備註2: 活動將有旅遊巴接送長者往返中心及嘉年華場地，參加者必須於中心集合及解散

負責職員：馬曉欣姑娘

(如超出報名人數，將於8/8進行抽籤)

「義」動喜樂長青共創活動： 迷你盆景工作坊(二)

保良局周兆初紀念青少年發展中心義工來到中心，誠邀各位老友記與青年人一起創作美麗活力的迷你盆景。

日期：29/8/2025 (五)

時間：下午2:30-4:00pm

地點：中心大堂

名額：10名

費用：\$30

負責職員：陳學琛姑娘

(如超出報名人數，將於22/8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 (8.2025)

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



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 6：計劃、評估及收集意見

標準 6：服務單位定期計劃、檢討及評估本身的表現，並制定有效的機制，讓服務使用者、職員及其他關注人士就服務單位的表現提出意見。



「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9月2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。

