



老木匠的「最後一棟房子」

福利工作員：陳燕群姑娘

引言：

我們常常找好多理由來原諒自己在生活中的不盡力、敷衍和懈怠。直到看到自己的成果，才感到震驚同懊惱！如果早知道會這樣，就用心把事情做得好點了！以下分享一個寓意深刻的故事。

內容：

在中國南方的一個小鎮上，有一位技藝精湛的老木匠，他一生建造了無數堅固又美觀的房子。隨著年齡增長，他決定退休，回鄉安享晚年。他的老闆很不捨，但尊重他的選擇，只是請他再建造“最後一棟房子”。老木匠答應了，但這一次，他的心早已不在工作上。他草草選了材料，馬虎地測量尺寸，甚至偷工減料，只求盡快完工。房子建成後，老闆來看成果，卻把鑰匙遞給他，說：「這棟房子是我送給你的退休禮物，感謝你一直以來的付出。」

老木匠愣住了一—他沒想到，自己最後竟住進了自己敷衍了事的作品。如果早知道這是自己的房子，他一定會用最好的木材、最高的技術。然而現在卻建成了「豆腐渣建築」！可是一切已經來不及了，現在他要住在一幢粗制濫造的房子。老木匠這時痛心疾首，因為他一輩子的英名就這樣毀了，還讓自己人生的最後階段住在這個讓他一輩子感到耻辱的地方。後來老木匠含着對自己的恨離開了人世，在離開人世之前在這座房子大門上裝了一個大匾，上面寫著：「生活是自己創造的。」

感想：

你今天的生活，取決在昨天的態度和抉擇；我們又何嘗不是這樣，總是漫不經心的在經營我們的生活，在建造生活這個房子的時候，我們常常是消極應付而不是積極主動，凡事不肯精益求精、追求卓越。在關鍵時刻又不肯盡最大努力，而讓自己做出來的事情不太完美。

反思：

儒家思想強調「慎獨」即使無人監督，也要堅守本分。在追求效率的時代，這個故事體現了一種普遍心態「差不多就好」，往往是在別人看不見的地方依然認真，如同《莊子》中所言：「慎終如始，則無敗事。」





長者中秋飲食攻略

護士李天莉

中秋佳節將至，能與兒孫聚首一堂、歡度佳節、品嚐應節食品，確是賞心樂事。然而，我們在享用各種佳節美食之餘，亦須注意食物的選擇、進食的份量，以及飲食衛生；特別是患有慢性疾病的長者們，更須格外留神。

以下是我们給長者的一些建議：



- 1. 選擇月餅要小心：**市面上各大月餅製造商均推出健康月餅，並聲稱營養成分比傳統的月餅較為健康，例如採用較少動物脂肪及油、利用代糖取代蔗糖，以避免因吸取過量糖份而令血糖水平上升。
- 2. 進食月餅勿過量：**雖然健康月餅成份已作改良，但長者在進食健康月餅時也不可過量，切勿以為「低脂」、「低糖」即代表可以任意品嚐而無損健康。一般長者應以每天四分一個月餅為限，而患有慢性疾病的長者在進食月餅前宜先諮詢醫生或營養師的意見。
- 3. 購買月餅要精明：**購買月餅時要瞭解月餅的來源，應向可靠和有信譽的零售商購買，亦須檢查月餅和包裝是否完整和清潔，確保月餅食用期限仍然生效，並須於食用期限屆滿前進食。
- 4. 賞月食品應淺嚐：**有些水果含有較高果糖和熱量，如香蕉、芒果和提子等，切勿過量進食。而菱角和芋頭等含有豐富澱粉質，容易有飽腹感，亦不宜過量；另外花生和果仁類亦不宜多吃，因脂肪含量較高，較難消化。
- 5. 過節菜餚要健康：**選擇菜餚可根據健康飲食金字塔之原則，均衡和適量地進食五穀、蔬果、肉類、奶類和水份，並要維持「三低一高」的健康飲食原則，即以低油、低鹽、低糖和高纖維（如水果蔬菜）食品為主。

中秋節糖尿病人飲食貼士：



迎月夜，晚餐減了3湯匙飯，飯後可吃1/8大或1/4細件傳統月餅，1個芋頭及1個菱角。賞月時可吃水果2份。**2份水果 = 1個中形橙或1個中形蘋果或10粒紅提子或半個大水晶梨。**

腎功能差忌食楊桃。可飲無糖汽水、中國茶、花茶。餐後可散步賞月。





講座



流感大流行

流感是流行性感冒的簡稱，又稱季節性流感，是由流感病毒引致的急性呼吸道疾病。在本港，流感於一至三月／四月及七、八月較為流行。

主辦：衛生署

日期：12/9/2025 (五)

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



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：23/9/2025 (二)

時間：上午10:00 - 11:00

地點：中心大堂

名額：30名(需報名參加)

費用：免費



負責職員：陳學琛姑娘

*如有空位可即場參與，講座完結後會有小禮物一份

耆樂沙田友認知同行-認知障礙講座

介紹「耆樂沙田友認知同行」計劃，計劃社工介紹認知障礙症成因、預防方法、社區資源及服務轉介等。

主辦：耆樂沙田友認知同行

日期：16/9/2025 (二)

時間：上午10:00 - 11:00

地點：中心大堂

名額：20名(需報名參加)

費用：免費

負責職員：陳學琛姑娘

*如有空位可即場參與，講座完結後會有小禮物一份



遠離三高

由營養師講解避免高血壓、高血糖和高血脂這三種常見的慢性疾病，如何預防「三高」。

主辦：雅培

日期：30/9/2025(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

備注：只收現金不設找續，請自備購物袋

健康推廣活動

血糖及血壓檢查 (9/2025)

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：24/9/2025 (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 (9/2025)

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

10/2025月份足底按摩抽籤

抽籤日期：15/9/2025 (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

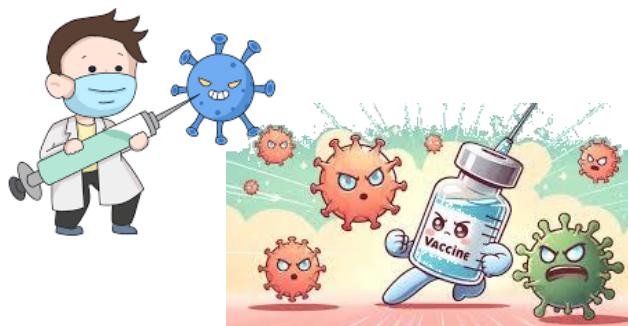
費用：免費

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



布袋球班 (9.2025)

「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：11/9/2025、18/9/2025、
25/9/2025 (四)

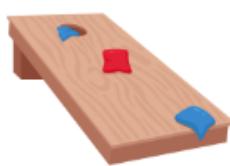
時間：上午10:00 - 11:00

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6/9進行抽籤)



聖瑪加利中學中秋節探訪

由香港青少年服務處帶同聖瑪加利男女英文中小學25位中四學生，中秋節前到中心探訪老友記，與老友記玩遊戲！歡迎踴躍報名參加。

日期：5/9/2025(五)

時間：上午10:00至11:00

地點：中心大堂

名額：20名

費用：\$20

負責職員：陳燕群姑娘
(如活動超出報名人數
會於2/9進行抽籤)



射雕穿雲箭(9.2025)

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：16/9/2025、23/9/2025 (二)

時間：上午10:00 - 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11/9進行抽籤)



節日探訪活動



分享喜「月」- 長榮航空中秋探訪活動

企業義工與長者一齊唱卡拉ok，手繪中秋月球燈、做毛巾操，歡迎老友記踴躍報名參加！



日期：30/9/2025(二)

時間：下午2:30至4:30

地點：中心大堂

名額：20名

費用：\$40

負責職員：馬曉欣姑娘
(如活動超出報名人數
會於22/9進行抽籤)





康樂及社交活動

周六電影院 (9.2025)

周六鬆一鬆！9月與老友記一起欣賞上月阿源介紹的「玩轉腦朋友」和中秋必看電影「花好月圓」，共度精彩下午！

日期：6/9/2025、27/9/2025(六)

時間：下午2:15 - 4:15

地點：中心大堂

名額：8名

費用：\$10

負責職員：陳學琛姑娘
(如超出報名人數，將於4/9進行抽籤)

「繪·齡」時光畫廊

鑽石畫是重複貼鑽的動作，讓繁忙的日常停下腳步，讓腦袋放空一下，訓練手部肌肉之餘，完成作品後，將幅精美作品帶回家做裝飾，為生活增添色彩。

日期：22/9/2025、29/9/2025(一)

時間：上午9:30 - 11:00

地點：中心大堂

名額：8名

費用：\$50

負責職員：陳燕群姑娘
(如超出報名人數，將於15/9進行抽籤)



書法研「集」室

義工教授書法，課堂中練習書法作品，作品將於2025《樂集》攤位市集中義賣，延續《樂藝》書法活到老、學到老的好學精神。

日期：9/9/2025(二)、

27/9/2025(六)

時間：上午9:30 - 11:00

地點：中心大堂

名額：6名

費用：\$10



負責職員：陳燕群姑娘

(如超出報名人數，將於6/9進行抽籤)

花好月圓冰皮會

中秋除了整月餅，如果有個精美擺設係咪更完美呢？今年2樣都同大家一齊玩曬，除了可以親手製作冰皮月餅，仲可以整香薰石膏畫送給屋企人，增添節日氣氛。

日期：19/9/2025

26/9/2025(五)



時間：下午2:30-4:00

地點：中心大堂

名額：8名

費用：\$60



負責職員：陳燕群姑娘

(如超出報名人數，將於15/9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 -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 (9.2025)

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

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 7：財務管理

標準 7：服務單位實施政策及程序以確保有效的財政管理。



「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10月8日(三)

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。