



保良局  
PO LEUNG KUK

# 保良局溫林美賢耆暉中心


2023年3月通訊

## 中心 9 週年生日快樂!



中心即將踏入 9 週年，過去的日子感恩得到各位會員的大力支持。無論是平日點滴的接觸，抑或每個重要的時刻，總有你們在旁陪伴中心成長，一齊渡過歡樂的時光，同創造美好的回憶。邁向 9 週年，中心會不斷進步提供優質服務給大家，多謝老友記繼續的支持，祝願各位活出精彩快樂人生，健康開心迎接每一天。

過去 3 年的疫情真的不容易，難能可貴的是這段時間能與大家守望相助，一同努力面對「疫」境。正所謂，關關難過關關過，隨著疫情緩和，各項防疫措施放寬，現在疫情總算告一段落。適逢中心 9 週年誌慶，實在值得慶祝。今年的中心週年誌慶邀請大家參加「祥祥久久同樂日」慶祝活動，希望到時見到大家！

名稱	內容	負責職員
<b>中心會員活動</b>		
<b>九週年慶祝活動： 祥祥久久同樂日</b>	日期：3月27日(星期一) 時間：上午9:30 – 11:30 地點：樂居天地及樂舞天地 名額：150位      費用：\$20 內容：與會員大玩攤位遊戲， 同賀中心九週年！ 報名方法：報名日後開始登記， 3月27日按門票時間入場參與活動！	 麥穗琪 姑娘
<b>1-3月生日會</b>	日期：3月17日(星期五) 時間：上午10:00 – 11:00 地點：樂居天地 名額：30位      費用：\$10 內容：與1-3月生日之會員一同慶祝。 報名方法：報名日後開始登記	 黃浩然 先生
<b>會員迎新會</b>	日期：3月13日(星期一)      時間：上午10:00 – 11:00 地點：樂居天地      名額：30位 對象：2022年下半年及2023年入會的會員 內容：歡迎新會員，介紹中心資訊及服務，認識中心職員。	麥穗琪 姑娘
<b>每月例會</b>	日期：4月例會 - 3月30日(星期四) 5月例會 - 4月27日(星期四) 時間：上午10:00 – 10:45 地點：樂居天地      名額：50位 內容：講解每月活動及服務。	麥穗琪 姑娘





會議 ID : 442 380 0924 密碼 : 2897 6608

## 重要資訊



除了驗血糖服務或特別列明的活動外，所有中心活動將在本月的首個報名日透過**實體方式**報名，而月訊亦會列明首個報名日的日期。

3 月份的首個報名日為：**3 月 1 日 星期三 上午 10 時開始**

名稱	內容	負責職員
<b>健康及生活推廣活動</b>		
驗血糖服務	<p>日期：3 月 7 日(星期二)                      時間：上午 8:15 – 9:00 地點：樂融天地                      名額：50 位 費用：\$10                      報名方法：可於 2 月 23 日(四)後向職員查詢。                      程序安排：當日參與驗血糖的會員需帶同驗血糖票到中心，並按票上的號碼有秩序輪候，若遲了三個號碼，需重新輪候，敬請各位準時。  <u>*驗血糖需於餐後兩小時後進行，請按身體情況決定是否適合參加*</u></p>	  梁煥兒 姑娘
衛生署 健康講座	<p>主題：長者常見眼疾及護眼之道                      日期：3 月 7 日(星期二) 地點：樂居天地                      時間：上午 10:00 – 11:00 名額：20 位                      內容：與你分享長者常見眼疾，及保護眼睛知識。                      協作機構：衛生署九龍城區長者健康外展隊</p>	
「擁抱健康」計劃	<p>日期：3 月 21 日(星期二)                      集合時間：上午 8:00 名額：12 位                      活動時間：上午 9:00 - 下午 1:00 費用：全免                      地點：尖沙咀 (由職員帶領一同乘搭公共交通工具前往)                      對象：1) 過往兩年內沒有進行全身體格檢查 及                      2) 領取綜援 或 長者生活津貼之有效會員                      內容：資助到時代醫療服務中心作一次全身體格檢查，包括：肺部 X-光、驗血、大小便化驗。                      報名方法：即日起向職員查詢/報名，再由負責職員致電安排登記及簡介計劃內容。</p>	駱煜俊 先生

名稱	內容	負責職員
<b>教育及發展活動</b>		
樂「油油」畫室	日期：3月7、14、21及28日(星期二) 時間：上午11:00-下午1:00 名額：8位(上期參加者優先報名) 地點：樂舞天地 內容：教授油畫技巧讓參加者享受當中的樂趣。 備註：請自備畫筆及油畫顏料。	
編織講場	日期：3月1、8、15、22及29日(星期三) 時間：A班:上午9:00-10:00; B班:上午10:00-11:00 名額：每班10位(上期參加者優先報名) 地點：樂融天地 對象：中心會員/護老者 內容：透過教授編織的技巧及享受編織樂趣。 備註：請自備織針及毛冷。	
新入門穿珠班	日期：3月2、9、16、23及30日(星期四) 時間：上午10:00-12:00 地點：樂融天地 名額：10位(上期參加者優先報名) 內容：教授各式各樣穿珠手工。	
特色穿珠班	日期：3月3、10、17、24及31日(星期五) 時間：上午10:00-12:00 地點：樂融天地 名額：10位(上期參加者優先報名)	
靜物畫分享興趣班 (2-3月班)	日期：2月3、10、17及24日及 3月3及10日(星期五)(共6堂) 時間：下午2:00-下午4:00 名額：6名(已留油畫班後備會員優先) 地點：樂融天地 內容：分享油畫技巧及理論讓參加者融入當中。	

負責職員

龔詩明  
姑娘

名稱	內容	負責職員
法式滾球	日期：3月6、13、20及27日(星期一) 時間：下午2:00-3:00及3:00-4:00 地點：樂居天地 名額：8位 內容：透過體驗法式滾球，訓練手眼協調及四肢運動。	 謝以恆先生
<b>護老者及被護者活動</b>		
護老天地 (ZOOM同步舉行)	主題：院舍生活之你問我答 日期：3月7日(星期二) 時間：下午2:30-3:30 地點：樂居天地 內容：與私營院舍職員合作，帶領參加者了解長者院舍生活的真實狀況。以及介紹本月護老者活動。 備註：參加者可優先報名本月護老者活動。 協作機構：曉光(土瓜灣)護老中心	
護老鬆一鬆	主題：護老居家運動(彈力帶運動) 日期：3月15日(星期三) 時間：上午10:30-11:30 地點：樂居天地 內容：護老者暫放照顧角色，透過簡單有效的居家運動保持基本活動能力及肌肉力量，讓自己鬆一鬆。	駱煜俊先生
護老資訊講座 (ZOOM同步舉行)	主題：擊退三高有妙法 日期：3月21日(星期二) 時間：下午2:30-3:30 內容：分享如何擊退三高，從而減低健康風險。 協作機構：費森尤斯卡比(香港)有限公司 備註：講座完結後可即場購買培力康奶粉。	

所有護老者活動均於 **本月護老天地** 優先報名  
 護老天地前一律不能報名所有護老者的活動

名稱	內容	負責職員
<b>社交康樂活動 (以下活動均於3月1日報名日後開始登記)</b>		
<b>花展樂悠遊</b>	日期：3月14日(星期二)      集合時間：上午9:00 時間：上午9:00 - 12:00      集合地點：樂居天地 名額：30位      費用：免費 內容：中心同事帶隊，安排旅遊巴來回接送， 一同參觀2023年香港花卉展覽。	
<b>長幼同樂星期六</b>	日期：3月4日(星期六)      時間：上午10:30 - 11:30 地點：樂居天地      名額：20位 內容：小學生與參加者一齊玩遊戲、表演，預祝復活節。 <u>*不能與長青同樂星期二重複登記</u> 協作機構：路德會包美達社區中心	駱煜俊 先生
<b>長青同樂星期二</b>	日期：3月28日(星期二)      時間：下午2:30 - 4:00 地點：樂居天地      名額：20位 內容：小學生與參加者一齊玩遊戲、表演，預祝復活節。 <u>*不能與長幼同樂星期六重複登記</u> 協作機構：青年遊樂場協會	
<b>快樂足球</b>	日期：3月21日(星期二)      時間：上午10:00 - 11:00 地點：樂居天地      名額：10名 內容：透過足球運動，增加合作意識，推廣互助精神。	
<b>快樂的色彩</b>	日期：3月27日(星期一)      時間：下午2:30 - 4:00 地點：樂居天地 名額：10名 未曾參與之會員可優先報名 (如超過登記名額，將抽籤處理) 內容：透過和諧粉彩，讓自己抒發的同時，培養藝術 興趣，為生活增添豐富色彩。	黃浩然 先生
<b>啟德電影分享會</b>	日期：3月25日(星期六)      時間：上午10:00 - 12:30 地點：樂居天地      名額：20名 內容：與會員交流有關香港近期人氣電影的看法及心得。	張美華 姑娘

名稱	內容	負責職員
<b>極有需要護老者及被護者活動</b>		
<b>急救常識</b>	日期: 3月22日(星期三)      時間: 下午 3:00- 4:00 地點: 樂棋天地                      名額: 15位 費用: 免費 對象: 深層需要護老者及被護者 內容: 由衛生署職員向參加者分享、學習急救常識。	梁煥兒 姑娘
<b>認知障礙症服務</b>		
<b>流體畫</b>	日期: 3月18、25日(星期六) 時間: 上午 10:30 – 11:30 地點: 樂融天地 名額: 6位 內容: 透過流體畫抒發自己， 同時為生活增添豐富色彩。	 曾峻煒 先生
<b>義工活動</b>		
<b>義工會</b>	日期: 3月8日(星期三) 時間: 下午 2:00 – 3:00 地點: 樂居天地 名額: 15位 內容: 義工定期見面，報名義工活動及分享。	謝以恆 先生
<b>自助·靜觀·空間</b>	日期: 3月14、28日(星期二) 時間: 下午 2:00 – 3:00 地點: 樂融天地 名額: 6位 內容: 提供空間、靜觀錄音讓參加者複習靜觀訓練，學習專注當下，照顧自己情緒及身體，關注精神健康。	

如對義工活動有興趣，歡迎直接參與義工會或向恆仔查詢了解更多，所有義工服務均會在義工會內進行登記。

# 健康角落：頻尿的常見原因



認識疾病  
頻尿篇

## 頻尿的常見原因



健談  
havemary.com  
圖文創作：健談  
專家諮詢：台北市立聯合醫院仁愛院區  
泌尿外科 黃建榮醫師

**1. 尿路感染：**  
如膀胱炎、尿道炎等



**2. 尿路結石：**  
如輸尿管結石或膀胱結石等



**3. 膀胱功能障礙：**  
如膀胱過動症或膀胱無力等



**4. 膀胱手術：**  
曾接受膀胱手術或早期放射線治療者



**5. 婦科問題：**  
如子宮肌瘤、子宮脫垂、卵巢囊腫等



**6. 攝護腺問題：**  
如攝護腺癌、攝護腺肥大等



**7. 糖尿病：**  
病患者會有吃多、喝多、尿多症狀



**8. 神經問題：**  
如腦中風、帕金森氏症、多發性硬化症等



**9. 精神壓力：**  
容易緊張、壓力大者亦可能有頻尿困擾



頻尿相關問題，建議諮詢「泌尿科」

更多資訊請上 健談 [havemary.com](http://havemary.com)



老是尿不乾淨、頻頻跑廁所讓人困擾不已，到底為什麼會頻尿呢？

頻尿的成因眾多，舉凡尿路感染、婦科問題、攝護腺問題、糖尿病等都會造成頻尿，建議接受醫生診斷以找出病因，方能改善症狀。

造成頻尿的成因眾多，常見原因包括：

**1. 尿道感染：**舉凡膀胱炎、尿道炎都在此列。通常發炎狀況會讓膀胱內膜變得非常敏感，一點尿液累積都會造成尿急的感覺，造成患者經常跑廁所卻只有尿出一點點的狀況。



2. **尿路結石**：輸尿管結石或膀胱結石都會造成排尿困難、尿液排空不易，進而導致頻尿的問題發生。
3. **膀胱功能障礙**：如膀胱過動症會因膀胱肌肉不自主收縮導致頻繁出現尿意，而膀胱無力則是因為膀胱肌肉收縮不良導致殘尿過多，這兩者都會出現頻尿的困擾。
4. **膀胱手術**：曾接受過膀胱手術或早期放射線治療者，亦有可能因膀胱傷害而造成頻尿。
5. **婦科問題**：如子宮肌瘤、子宮脫垂、卵巢囊腫等問題都可能會壓迫膀胱而引起頻尿的狀況。
6. **前列腺(攝護腺)問題**：前列腺肥大、前列腺癌等都可能阻塞尿道造成排尿不順、排尿困難、殘尿過多，故也會引起頻尿的狀況。
7. **糖尿病**：糖尿病患者會有吃多、喝多、尿多的症狀，故亦有頻尿的困擾。
8. **神經問題**：如腦中風、帕金森氏症、多發性硬化症、末梢神經炎等疾病造成神經損傷時，也可能影響膀胱功能而出現頻尿困擾
9. **精神壓力**：如個性容易緊張、焦慮，或日常壓力較大者，也可能會因為自律神經失調而造成頻尿。

# 自家 GYM 房：長者的肌力訓練建議



全民愛運動  
保健篇 13

## 高齡者的肌力訓練建議



健談  
圖文創作：健談 havemary.com  
專家諮詢：臺大醫院家庭醫學部  
主治醫師 劉文俊醫師

高齡者訓練肌力時，可採用裝滿水的寶特瓶、啞鈴、阻力繩等工具進行





健談 havemary.com

建議從腹部、雙肩、雙側腕部、小腿等主要肌肉群練起






由輕而重逐漸增加負荷才不會受傷！

初期從手臂能舉起並做到8個來回的重量開始練習

訓練時保持正常呼吸，舉起吐氣、放下吸氣

慢速進行肌肉訓練，舉起約2~3秒、維持1秒、放下約3~4秒

 健康九九網站 關心您的健康

訓練肌肉力量對於長者是很重要的，尤其隨著年齡漸長，肌肉質量與力量會慢慢流失，因此進行適度的重量訓練、阻力訓練，將有助維持肌肉的力量。高齡者肌力訓練的重點在於循序漸進，應採漸增阻力方式，由輕而重逐漸增加訓練負荷，以免造成身體的負擔喔！

高齡者若想進行肌力訓練，常見的方式包括阻力訓練、重量訓練等，可採用裝滿水的寶特瓶練習，也可使用啞鈴、阻力繩（resistance bands）等器材為輔。高齡者在進行肌力訓練時應採漸增阻力方式，由輕而重逐漸增加訓練負荷。

而肌力鍛鍊目標應先從大肌肉開始，然後才是小肌肉，以免小肌肉群較早出現疲勞；訓練量則以每週做兩天（不連續），每次針對 8 至 10 個主要肌肉群（如：腹部、雙肩、雙側髖部、雙側小腿等），各個肌肉群一次做 10 至 15 次來回為標準。

此外，長者進行肌力訓練時，可掌握以下重點：

1. 剛開始進行肌力訓練時，可以先從手臂能夠舉起並做到 8 個來回的重量開始，直到可以輕鬆做 10 至 15 個來回，才能再慢慢增加重量。
2. 在肌力訓練的過程中保持正常呼吸，舉起時應正好處於吐氣期，放下時則慢慢吸氣。
3. 肌力訓練應該以慢速進行，以慢速移動完成一個來回動作，舉起過程約 2 至 3 秒，然後維持姿勢 1 秒，接著放下過程約 3 至 4 秒。

肌力訓練的初期，有肌肉酸疼現象是正常的，一般幾個星期後會慢慢適應、消失。然而，若感到身體不適、肌肉嚴重疼痛等狀況時，仍建議及早就診，以免延誤診治。

圖文創作：健談

專家諮詢：臺大醫院家庭醫學部 劉文俊醫師

資料來源：國民健康署 健康九九網站

## 保良局溫林美賢耆暉中心

## 每月班/組/活動時間表

星期日	星期一	星期二	星期三
			1
			09:00 編織講場(融) 15:00 午間健樂站(棋) 15:45 蓆上肌肉運動班(居)
5	6	7	8
15:00 午間健樂站(棋)	14:00 法式滾球(居) 15:00 午間健樂站(棋)	08:15 驗血糖服務(融) 10:00 衛生署健康講座(居) 11:00 樂「油油」畫室(舞) 12:00 遊「日」篇(融) 14:30 護老天地(居) 15:00 午間健樂站(棋)	09:00 編織講場(融) 14:00 義工會(居) 15:00 午間健樂站(棋) 15:45 蓆上肌肉運動班(居)
12	13	14	15
15:00 午間健樂站(棋)	10:00 會員迎新會(居) 14:00 法式滾球(居) 15:00 午間健樂站(棋)	09:00 花展樂悠遊 11:00 樂「油油」畫室(舞) 12:00 遊「日」篇(融) 14:00 自助·靜觀·空間(融) 15:00 午間健樂站(棋)	09:00 編織講場(融) 10:00 鄰里探訪顯愛心 10:30 護老鬆一鬆(居) 15:00 午間健樂站(棋)
19	20	21	22
15:00 午間健樂站(棋)	14:00 法式滾球(居) 15:00 午間健樂站(棋)	08:00 「擁抱健康」計劃 10:00 快樂足球(居) 11:00 樂「油油」畫室(舞) 12:00 遊「日」篇(融) 14:30 護老資訊講座(居) 15:00 午間健樂站(棋)	09:00 編織講場(融) 15:00 午間健樂站(棋) 急救常識(居)
26	27	28	29
15:00 午間健樂站(棋)	09:30 祥祥久久同樂日 14:00 法式滾球(居) 14:30 快樂的色彩(居) 15:00 午間健樂站(棋)	11:00 樂「油油」畫室(舞) 14:00 自助·靜觀·空間(融) 14:30 長青同樂星期二(居) 15:00 午間健樂站(棋)	09:00 編織講場(融) 15:00 午間健樂站(棋)

## 保良局溫林美賢耆暉中心

## 每月班/組/活動時間表

星期四	星期五	星期六
2	3	4
10:00 新入門穿珠班(融) 15:00 午間健樂站(棋)	10:00 特色穿珠班(融) 14:00 靜物畫分享興趣班(融) 15:00 午間健樂站(棋)	10:00 長幼同樂星期六(居) 15:00 午間健樂站(棋)
9	10	11
10:00 新入門穿珠班(融) 15:00 午間健樂站(棋)	10:00 特色穿珠班(融) 14:00 靜物畫分享興趣班(融) 15:00 午間健樂站(棋)	15:00 午間健樂站(棋)
16	17	18
10:00 新入門穿珠班(融) 15:00 午間健樂站(棋)	10:00 特色穿珠班(融) 1-3 月生日會(居) 15:00 午間健樂站(棋)	10:30 流體畫(融) 15:00 午間健樂站(棋)
23	24	25
10:00 新入門穿珠班(融) 15:00 午間健樂站(棋)	10:00 特色穿珠班(融) 15:00 午間健樂站(棋)	10:00 啟德電影分享會(居) 10:30 流體畫(融) 15:00 午間健樂站(棋)
30	31	
10:00 新入門穿珠班(融) 4 月例會(棋) 15:00 午間健樂站(棋)	10:00 特色穿珠班(融) 15:00 午間健樂站(棋)	

## 智力七巧樂(3月)

負責職員：龔詩明姑娘

七巧板是一種智力遊戲，是由七塊板組成的。包括：兩件大等腰直角三角形、一件中等腰直角三角形、兩件小等腰直角三角形、一件正方形、一件平行四邊形。

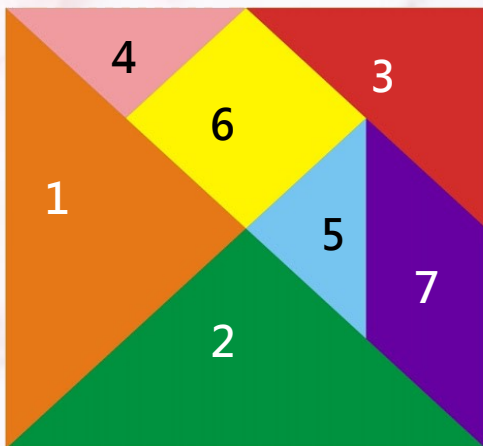
由於等積變換，所以這七塊板可拼成許多圖形（千種以上），例如：

- ◆ 三角形、四邊形、不規則多邊形
- ◆ 中、英文字母、阿拉伯數字（0-9）
- ◆ 各種人物、形象、動物等等



考考大家，一起來動動腦筋吧！請利用以下左圖的七巧板，為右圖填上數字完成圖案吧！

左圖



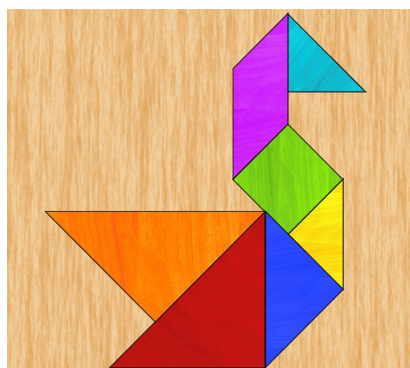
右圖



## 上月齊動腦活動答案

智力七巧樂

答案：



## 復康用品借用服務

服務時間：中心開放時間

服務內容：中心提供完備及高質素的復康用品借用服務。其中包括手動輪椅、助行架、拐杖、復康單車、電熱墊及健腦遊戲。

服務對象：中心會員、護老者及社區上有需要人士（使用者必需年滿 55 歲或以上）

借用期：免費借用兩星期，如有需要可以延長兩星期。

備註：借用服務會以先到先得原則處理，不設預留。

如借用電熱墊，使用者需先經中心護士或物理治療師評估。

**\*若非本中心會員須向中心提供借用者身份證明文件、聯絡電話及住址證明\***

## 維修工具借用服務

時間：中心開放時間內

對象：中心會員

費用：免費

內容：電鑽及其他維修工具可供會員借用。

負責人：謝以恆先生

## 桌上對對碰(平板電腦借用)

日期：逢星期一至六

時間：上午 9:30 – 11:30 及

下午 2:30 – 4:30

地點：樂棋天地

內容：出示會員證登記，向當值職員借用  
平板電腦於中心使用。

負責人：當值同事

## 米蘭牌借用

日期：逢星期一至六

時間：上午 9:30 – 11:00 及下午 2:30 – 4:00

內容：出示會員證登記，借用米蘭牌供會員  
玩樂，需遵守借用規則。

備註：使用後需自己消毒清潔相關物品。



今個月繼續為各位介紹快樂七式的元素，希望各位都在困難時候都有快樂人生！

### 第五式 - 為善最樂：

- ※ 主動問候別人近況，留心聽及給與支持鼓勵；
- ※ 為患病的親朋送上靚湯；
- ※ 參與社會服務機構的義務工作；
- ※ 實踐日行一善生活習慣。



## 暴風雨訊號下中心服務安排

懸掛訊號	中心服務 / 戶內活動	戶外活動
 T 1	 照常	 照常
 L 3	 照常	 取消
 8	 取消	 取消

## 溫馨提示

- ※ 報紙暫停開放至另行通知。
- ※ 為響應環保，中心設有 Whatsapp 提供電子版月訊，如有興趣接收電子訊息，可向職員提供電話號碼。
- ※ 如有任何個人資料更改，包括電話號碼、地址、經濟狀況、居住狀況等，可聯絡職員更新。

SQS  
服務  
質素  
標準

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 12：知情的選擇

『標準 12：服務單位盡量尊重服務使用者知情下作出服務選擇的權利。』  
為達到上述標準，中心已存備有關政策及程式並切實執行。

## 中心開放時間

星期一至六：

上午 8 時至下午 6 時

## 公眾假期休息

延展時段：

星期二：下午 6 時至 9 時

星期日：下午 2 時至 6 時

## 申請入會手續：

請於辦公時間內，親臨辦理入會手續並攜帶：身份證、證件近照一張。

年費：銀咭會員(50-59 歲) - \$50

金咭會員(60 歲或以上) - \$21

\*年費按照社會福利署公佈

地址：九龍九龍城沐虹街 12 號晴朗商場二樓 A206 舖

電話：2897 6608

傳真：2896 5878

電話錄音號碼：3701 7855

Whatsapp：6411 6975

電郵：shirleywan.nec@poleungkuk.org.hk

職員：蔡國輝(主任)、麥穗琪(副主任)、  
謝以恆、駱煜俊、黃浩然、龔詩明、張美華、岑玉燕、  
梁煥兒、李詩明、王金蓮、鍾秀鳳

督印人員：蔡國輝 主任

編輯人員：謝以恆 社工

印刷數目：450 份

日期：2023 年 3 月