



保良局
PO LEUNG KUK

保良局溫林美賢耆暉中心

2024 年 3 月通訊

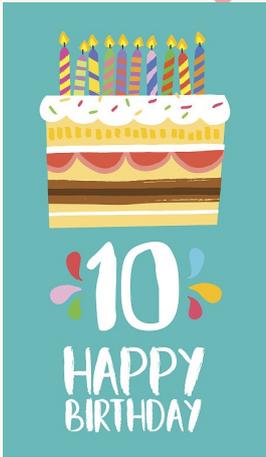
「十載同行 攜手向前」

轉眼間，中心即將踏入 10 週年，由當日稀疏寂靜的街道，發展至今日熱鬧繁盛的多元化社區。十年間，中心為各位會員舉辦了各式各樣的活動，如社交康樂、旅行聚餐、健康教育及義工發展等，大家亦一起經歷過鉛水、疫情等變化，感恩過去的日子得到各位會員的支持，陪伴中心成長發展。

中心未來會同大家一齊風雨同路，不斷進步，繼續推動「長者優質生活」的概念，提供優質服務給大家，希望會員繼續多多支持中心各項活動，使用中心多元化的服務及設施，體驗「活著就是精彩」，活出精彩快樂人生，健康開心迎接每一天。創造更多十年，為長者服務，攜手向前。

適逢三月中心週年誌慶，請密切留意中心週年誌慶活動安排，一同在中心聚首一堂，慶祝中心 10 週年。希望到時見到大家！祝身體安康！





- 日期：3月28日(星期四)
 時間：上午10:00 – 12:00 及下午2:00 – 5:00
 地點：本中心活動室 名額：不限
 費用：免費
 內容：與會員大玩攤位遊戲，同賀中心10週年。
 登記：例會後開始登記，活動當日憑中心有效會員證及按門票時間入場參與。
 備註：為配合場地需要，當日偶到服務暫停，其他服務將以預約形式進行。

10週年自助聚餐

踏入十週年，為答謝會員對中心一直以來的支持，將分別於4個日子在不同餐廳同大家一齊享用自助餐慶祝中心成立10週年，共同渡過溫馨快樂的滋味時刻。

報名方法：例會後登記，如超過登記名額，將抽籤處理。

備註：每位會員只能登記以下其中1場的自助聚餐，自助餐地點按日期場地配合而定。

日期：3月13日(星期三)
 時間：上午10:30-15:30
 (上午10:30中心集合)
 對象：中心會員 名額：58位
 費用：\$50
 截止日期：3月6日截止登記



日期：3月20日(星期三)
 時間：上午10:30-15:30
 (上午10:30中心集合)
 對象：中心會員 名額：58位
 費用：\$50
 截止日期：3月13日截止登記



日期：3月25日(星期一)
 時間：上午10:30-15:30
 (上午10:30中心集合)
 對象：中心會員 名額：58位
 費用：\$50
 截止日期：3月18日截止登記

日期：3月27日(星期三)
 時間：上午10:30-15:30
 (上午10:30中心集合)
 對象：中心會員 名額：58位
 費用：\$50
 截止日期：3月20日截止登記



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例會後，透過實體方式登記，如超過登記名額，將抽籤處理。

會員可於該活動截止日期翌日，在中心活動資訊欄查閱抽籤結果。

名稱	內容	負責職員
健康及生活推廣活動		
驗血糖服務 	日期： 3月5日(星期二) 時間： 上午 8:15 – 9:00 名額： 50位 截止日期： 3月4日截止登記 地點： 樂融天地 費用： \$10 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，需重新由最尾輪候，敬請各位準時。謝謝。 <u>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>	
衛生署_健康講座 	主題： 長者的口腔健康 日期： 3月12日(星期二) 時間： 上午 10:00 – 11:00 地點： 樂居天地 名額： 20位 內容： 口腔健康是身體健康的一部分，口腔疾病如蛀牙或牙周病，不但會有口氣、令牙齒脫落，還會影響進食及社交，甚至會引發其他嚴重的併發症。 協作機構： 衛生署九龍城區長者健康外展隊 截止日期： 3月9日截止登記	梁煥兒 姑娘
長者常見眼疾及護眼之道 	日期： 3月20日(星期三) 時間： 下午 3:00- 4:00 地點： 樂舞天地 名額： 15位 對象： 極有需要護老者優先 內容： 衛生署職員向會員講解護眼小知識 截止日期： 3月19日截止登記	

例會後，透過實體方式登記，如超過登記名額，將抽籤處理。會員可於該活動截止日期翌日，在中心活動資訊欄查閱抽籤結果。

名稱	內容	負責職員
<p>蓆上肌肉運動班 (4月-6月)</p> 	<p>日期： 4月3、10、17、24日(逢星期三) 5月8、22、29日 6月5、12、19日</p> <p>時間： 下午3:30-4:30 費用：300元(10堂)</p> <p>地點： 樂居天地 名額：15位</p> <p>內容： 強化核心肌群保護脊椎，改善姿勢，提升活動及協調能力，幫助增強身體的動態核心穩定性。</p> <p>登記方法： 例會後開始登記，如超過登記名額，將抽籤處理。</p> <p>截止日期： 3月22日</p>	張美華 姑娘
教育及發展活動		
<p>擲地有聲 芬蘭木棋體驗</p> 	<p>日期： 3月1、8及15日(逢星期五)</p> <p>時間： 下午2:30-3:30</p> <p>地點： 樂居天地</p> <p>名額： 15位</p> <p>費用： \$10</p> <p>內容： 介紹木棋基本知識，加深對木棋的了解。透過不同的遊戲和練習，幫助發掘潛能和樂趣。</p> <p>報名方法： 例會後登記，如超過登記名額，將抽籤處理</p> <p>截止日期： 2月16日</p>	龔詩明 姑娘
<p>家居維修工作坊</p> 	<p>日期： A班：3月14及21日 上午10:00-11:30 B班：3月14及21日 下午2:30-4:00</p> <p>地點： 本中心</p> <p>名額： 每班15位 費用： \$10</p> <p>內容： 為中心義工/會員提供家居維修技巧訓練，教授有關簡易水喉及電工維修</p> <p>備註： 當中涉及輕微體力運動，報名時需考慮自己能力及身體狀況。</p> <p>報名方法： 例會後登記，如超過登記名額，將抽籤處理</p> <p>截止日期： 3月8日</p>	謝以恆 先生

例會後，透過實體方式登記，如超過登記名額，將抽籤處理。會員可於該活動截止日期翌日，在中心活動資訊欄查閱抽籤結果。

名稱	內容	負責職員
教育及發展活動		
法式滾球	日期： 3月4、11、18及25日(星期一) 時間： 下午 2:00-4:00 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
「賢老」畫廊	日期： 3月5、12、19及26日(星期二) 時間： 上午 11:00 -下午 1:00 地點： 樂舞天地 名額： 8位 內容： 志同道合，交流畫畫心得。 備註： 請自備畫筆及油畫顏料。	
編織講場	日期： 3月6、13、20及27日 (星期三) 時間： 上午 10:00 - 11:00 地點： 樂舞天地 名額： 20位 對象： 中心會員/護老者 內容： 透過編織的技巧及享受編織樂趣。 備註： 請自備織針及毛冷。	 龔詩明姑娘
穿珠交流班 (A 班)	日期： 1月至3月 (逢星期四) 時間： 上午 10:00 - 12:00 地點： 樂融天地 名額： 10位 內容： 分享穿珠技巧和可制作一件完成品。	 材料費：\$120/季 堂數：共 12 堂
穿珠交流班 (B 班)	日期： 1月至3月 (逢星期五) 時間： 上午 10:00 - 12:00 地點： 樂融天地 名額： 10位 內容： 分享穿珠技巧和可制作一件完成品。	 材料費：\$120/季 堂數：共 12 堂

例會後，透過實體方式登記，如超過登記名額，將抽籤處理。會員可於該活動截止日期翌日，在中心活動資訊欄查閱抽籤結果。

名稱

內容

負責職員

「甘」曲歡唱 十週年

日期： 3月16日(星期六)
時間： 下午 1:00 - 4:00
地點： 樂居天地
名額： 60位
費用： 全免
內容： 慶賀中心 10週年，由甘詠潮歌班同學會表演流行歌曲，渡過歡樂下午。
登記方法： 例會後登記，**3月8日**截止登記。
公佈日期： 3月9日以電腦抽籤處理張貼於活動資訊欄

麥穗琪
姑娘



離職感言



五個月時間一眨眼就過去喇，呢段時間多謝大家支持我地的活動，同大家玩得好開心。係各位身上聽到不同故事，獲益良多。祝大家龍馬精神、心想事成!



實習社工 何泳彤



實習社工 陳倩婷

時間過得好快，眨眼間已經係中心渡過了五個月，實習即將結束。在這段時間入面，我從各位身上學到好多寶貴的經驗，好開心能夠遇到大家。最後，衷心祝福大家身體健康、開開心心!



護老者支援服務



中心為護老者提供支援服務，服務對象主要為照顧區內居住長者的護老者，亦會為鄰近地區護老者提供有限度服務。「護老者」泛指持續及定期地為家人提供無酬照顧和情感支援的人，而「受照顧者」由於不同的長期病患、傷殘、體弱，需要不同程度的照顧面對日常起居生活。照顧者多數為被照顧者的家庭成員、伴侶、親屬，照顧者需持續及定期地向被照顧者提供無償照顧或支援。

護老者需要持久的付出並不輕鬆，護老者需先照顧好自己的身心健康，建立良好的支援系統，才能應對挑戰和壓力，持久高效地照顧長者。

保持身心健康：留意情緒波動，懂得放鬆，如有需要可找他人傾訴、參加活動、做運動和靜觀練習等來保持良好的心情。照顧好自己的身體，要有充足睡眠、保持健康的飲食習慣、適度的運動等。

不要孤立自己：經常與家人和朋友溝通，互相交流和分享經驗。

建立照顧長者的時間表：護老者有時也需要抖抖氣，給自己一點空間休息，或處理個人事務，確保自己有充足的休息時間，適當地放手，嘗試邀請其他家人合作照顧長者。

尋求專業支持和善用社區資源：積極參與中心各類護老者活動，互相鼓勵和扶持。遇到情緒困擾時，可以約見中心社工，亦可致電 24 小時護老者情緒支援熱線「182 183」或 24 小時精神健康支援熱線「18111」。另外，照顧者資訊網(carers.hk)涵蓋為長者提供的服務、照顧技巧，為照顧者提供的社區活動和資源等。



參考資料：

「長者照顧指南」(2024)。香港：香港老年學會及康暉社社會福利署 護老者支援服務 / 嶺南大學護老者基礎知識篇

所有護老者活動均於 **本月護老天地** 優先登記

護老天地前一律不能登記所有護老者的活動。

名稱	內容	負責職員
護老者活動 全城齊撐照顧者 24小時照顧者支援專線：「182 183」		
護老天地 	主題：護老者的故事 日期：3月5日(星期二) 地點：樂居天地 時間：下午 2:30- 3:30 對象：護老者 內容：透過護老者故事分享，建立互助支援網絡。並介紹本月護老者活動，接受活動登記。	麥穗琪 姑娘
護老 好生活 	主題：花展樂悠遊 彩雀躍全城 日期：3月21日(星期四) 時間：上午 9:00-12:00 (上午 9:00 中心集合) 對象：護老者 名額：28 位 費用：免費 內容：今屆香港花卉展覽以花色繽紛的香彩雀為主題花，並以「雀躍全城」為主題，能讓人充滿活力，喜悅無限。於中心集合由同事帶隊，安排旅遊巴來回接送，一同參觀 2024 年花卉展覽。 登記方法：於護老天地後登記，3月14日截止報名，如超出名額將會抽籤，結果會張貼於中心。	麥穗琪 姑娘 、 黃曼菲 姑娘
護護同賀 10 週年 	日期：3月22日(星期五) 時間：下午 2:30- 3:30 地點：樂居天地 名額：20 位 對象：護老者 內容：慶祝中心開幕 10 週年，由開心頻道義工與護老者玩遊戲，渡過輕鬆開心的下午。 登記方法：於護老天地後登記，3月15日截止報名，如超出名額將會抽籤，結果會張貼於中心。	黃曼菲 姑娘

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。

名稱	內容	負責職員
認知障礙症服務		
反轉「腦」朋友 	日期： 3月5、12、19及26日(逢星期二) 時間： 下午3:00 - 4:00 名額： 4位 地點： 樂融天地 對象： 懷疑/患有初級至中級認知障礙者 內容： 透過與對象進行不同互動式小組，恆常訓練腦部靈活性以及放鬆自我。 參與方式： 在中心職員評估後，符合資格的中心會員會被邀請參與活動。	陳超冠 先生
義工活動		
義工會 	日期： 3月6日(星期三) 時間： 下午2:00 - 3:00 地點： 樂居天地 名額： 20位 內容： 義工定期見面，報名義工活動及分享。	謝以恆 先生
自助·靜觀·空間 	日期： 3月12、19日(逢星期二) 時間： 下午2:00 - 3:00 地點： 樂融天地 名額： 5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。	謝以恆 先生
義言有信-入信箱服務	日期： 3月20、21日(星期三、四) 時間： 上午10:00 - 12:00 名額： 啟晴邨4位、德朗邨6位 活動內容： 協助將中心資訊、心意投入啟晴、德朗長者信箱	 謝以恆 先生

皮膚是覆蓋在人體最外層的組織，保護身體免受外界的刺激和病菌的侵害。正確護理皮膚，對維持個人的身心健康均有重要意義，例如糖尿病患者的皮膚感染可以演變為組織壞死的嚴重後果，而痕癢這種不少長者常有的情況，表面看雖似微不足道，卻可以十分惱人，影響心理健康，所以長者和護老者都宜對皮膚護理有正確的認識。

皮膚護理要點



一. 清潔

皮膚要保持清潔，在炎熱的夏季，宜每天洗澡，特別是腋下，陰部和雙足等位置。大汗者應穿著吸汗和通爽的衣服，以減少患癬疾的機會，尤其是常患足癬者，切勿穿尼龍襪和不通氣的膠球鞋，可選擇涼鞋或皮鞋。

二. 痕癢

由於油脂分泌隨著老化過程會逐漸減少，長者的皮膚一般都會較為乾燥，導致經常痕癢，倘若不正確處理，一味搔抓，或以熱水刺激來企圖止癢，會造成惡性循環，不能解決癢的問題。一旦皮膚抓破，更易造成細菌感染及發炎。



三. 乾燥

避免因皮膚乾燥而造成痕癢，最重要是使用潤膚膏來保持皮膚滋潤，次數不限，尤其不可忽略的時間是沐浴後，在皮膚仍然濕潤時。此外，亦可考慮用浴油，但要提防滑倒。若是使用暖爐，要保持室內濕度，例如使用充油式電暖爐便較輻射式暖爐為佳。此外，毛絨衣物能刺激皮膚，令人更癢。心情煩躁，也會影響癢感。

四. 洗澡

由於大熱水會過度洗去皮膚表面的油脂，所以長者宜只用暖水，同時要避免大力洗擦，可用溫和滋潤性高的肥皂或沐浴露，甚至只局部位用肥皂，其他只用溫水洗。在乾燥的季節皮膚會更覺痕癢，因此在冬天，長者除非曾出汗，否則不必每天洗澡，可以隔天甚至隔兩天才洗澡。

五. 危險訊號

倘若已採取上述措施，痕癢仍然持續，或皮膚表面有異常情形，都應請教醫生。例如痣突然產生變化、傷口經久不愈合、皮膚長出物體、嚴重痕癢及脫皮、劇痛等，都可能是嚴重疾病(如皮膚癌)的徵兆，不可忽視。

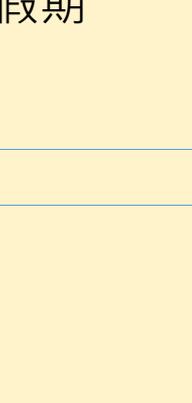
保良局溫林美賢耆暉中心

每月班/組/活動時間表

星期日	星期一	星期二	星期三
3	4	5	6
15:00 午間健樂站(棋)	14:00 法滾體驗(居) 15:00 法式滾球(居) 15:00 午間健樂站(棋)	08:15 驗血糖服務(融) 11:00 「賢老」畫廊(舞) 14:30 護老天地(居) 14:30 飛鏢體驗(居) 15:00 反轉「腦」朋友(融) 15:00 午間健樂站(棋)	10:00 編織講場(舞) 14:00 義工會(居) 15:00 午間健樂站(棋)
10	11	12	13
15:00 午間健樂站(棋)	14:00 法滾體驗(居) 15:00 法式滾球(居) 15:00 午間健樂站(棋)	10:00 衛生署講座(居) 11:00 「賢老」畫廊(舞) 14:00 自助·靜觀·空間(融) 14:30 飛鏢體驗(居) 15:00 反轉「腦」朋友(融) 15:00 午間健樂站(棋)	10:00 編織講場(舞) 10:30 十週年自助聚餐 15:00 午間健樂站(棋)
17	18	19	20
15:00 午間健樂站(棋)	14:00 法滾體驗(居) 15:00 法式滾球(居) 15:00 午間健樂站(棋)	09:30 會員迎新會(居) 11:00 「賢老」畫廊(舞) 14:00 自助·靜觀·空間(融) 14:30 飛鏢體驗(居) 15:00 反轉「腦」朋友(融) 15:00 午間健樂站(棋)	10:00 義言有信 10:00 編織講場(舞) 10:00 1-3 生日會(居) 10:30 十週年自助聚餐 15:00 衛生署講座(舞) 15:00 午間健樂站(棋)
24	25	26	27
15:00 午間健樂站(棋)	10:30 十週年自助聚餐 14:00 法滾體驗(居) 14:30 快樂的色彩(舞) 15:00 法式滾球(居) 15:00 午間健樂站(棋)	11:00 「賢老」畫廊(舞) 14:30 飛鏢體驗(居) 15:00 反轉「腦」朋友(融) 15:00 午間健樂站(棋)	10:00 編織講場(舞) 10:30 十週年自助聚餐 15:00 午間健樂站(棋)
31			
15:00 午間健樂站(棋)			

保良局溫林美賢耆暉中心

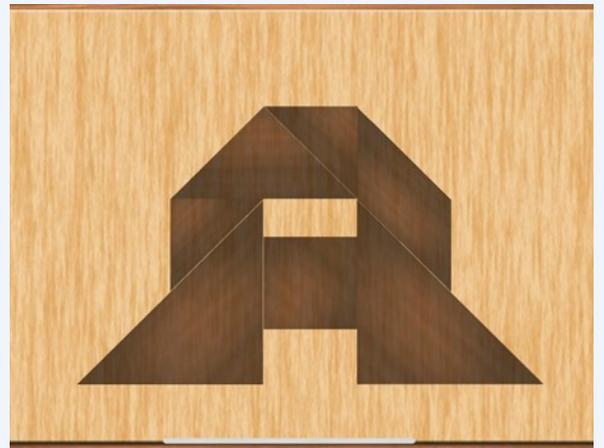
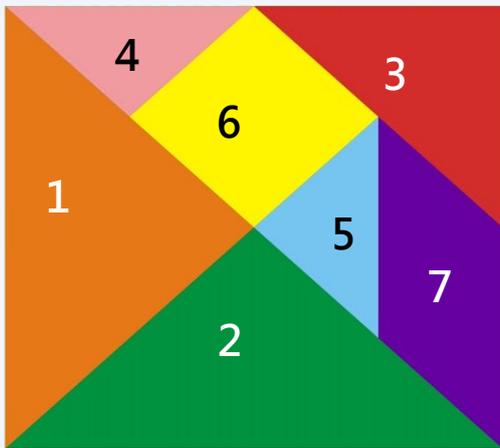
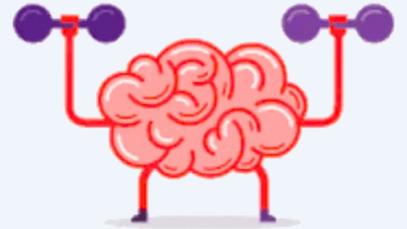
每月班/組/活動時間表

星期四	星期五	星期六
	1	2
	10:00 穿珠交流班 B(融) 14:30 芬蘭木棋體驗 (居) 15:00 午間健樂站(棋)	15:00 午間健樂站(棋)
7	8	9
10:00 穿珠交流班 A(融) 15:00 午間健樂站(棋)	10:00 穿珠交流班 B(融) 14:30 芬蘭木棋體驗 (居) 15:00 午間健樂站(棋)	15:00 午間健樂站(棋)
14	15	16
10:00 穿珠交流班 A(融) 10:00 家居維修工作坊 (居) 15:00 午間健樂站 (棋)	10:00 穿珠交流班 B(融) 14:30 芬蘭木棋體驗 (居) 15:00 午間健樂站(棋)	13:00 「甘」曲歡唱十週年(居) 15:00 午間健樂站(棋)
21	22	23
09:00 花展樂悠遊 10:00 義言有信 10:00 穿珠交流班 A(融) 14:30 家居維修工作坊 (居) 15:00 午間健樂站 (棋)	10:00 穿珠交流班 B(融) 14:30 護護同賀 10 週年(居) 15:00 午間健樂站(棋)	14:00 啟德電影分享會 (舞) 15:00 午間健樂站(棋)
28	29	30
09:30 4月例會 (居) 10:00 10週年慶祝活動 15:00 午間健樂站(棋)	公眾假期	公眾假期
		
		

七巧板是一種智力遊戲，是由七個不同形狀的塊板組成，包括：
兩件大等腰直角三角形、兩件小等腰直角三角形、一件平行四邊形、
一件中等腰直角三角形、一件正方形。

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：

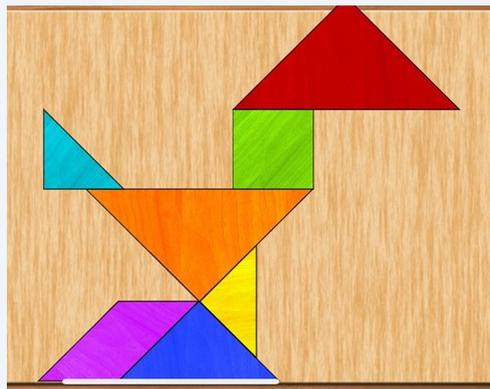
- ◆ 三角形、四邊形、不規則多邊形；
- ◆ 中、英文字母、阿拉伯數字（0-9）；
- ◆ 各種人物、形狀、動物等等...



考考大家，一起來動動腦筋吧！

請利用以上左圖的七巧板，為右圖填上數字完成圖案吧！

上月齊動腦活動答案：



今個月繼續為各位介紹長者五種方法提升精神健康，希望各位能保持愉快的心情！



第五式 - 多親近大自然

享受大自然時光可以幫助改善心情，
減少壓力和降低憤怒感。



復康用品借用服務

- 時間：中心開放時間內
 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 50 歲或以上）
 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、柺杖、復康單車、健腦遊戲。
 時限：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。

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。

米蘭牌/平板電腦借用

- 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/IPAD 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。

舒筋活絡按摩椅

- 費用：\$10 (1 次)
 套票：買 5 次送 5 次
 時間：每次可使用 15 分鐘
 備註：1) 使用前請先聯絡體適能教練及中心職員查詢是否適合使用；
 2) 患有嚴重骨質疏鬆症及有關節問題者不適宜使用。

聲波振動儀

- 費用：\$10 (1 次)
 套票：買 5 次送 5 次
 時間：每次可使用 10 分鐘
 備註：使用前請先聯絡體適能教練及中心職員查詢是否適合使用



※ 報紙暫停開放至另行通知。

※ 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。

中心會員活動

每月例會	日期：3 月例會 - 2 月 29 日 (星期四)	麥穗琪 姑娘	
	4 月例會 - 3 月 28 日 (星期四)		
	時間：上午 9:30 – 10:30		
	地點：樂居天地		名額：50 位
	內容：講解每月活動及服務。		

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
 T1	 照常	 照常
 T3	 照常	 取消
 T8	 取消	 取消

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

想接收中心月訊

只須簡單 2 步驟

就可以接收

Whatsapp 廣播

步驟 1：
儲存中心電話
(6411 6975)



步驟 2：

Whatsapp

通知中心

想接收月訊。

完成以上兩步，中心
就會加你入Whatsapp
廣播名單，日後接收
資訊更方便。

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 8：法律責任

『標準 8：服務單位遵守一切有關的法律責任。』

為達到上述標準，中心已存備有關政策及程式並切實執行。

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、黃浩然、謝恩桐、陳超冠、
龔詩明、張美華、黃曼菲、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：

張美華 福利工作員

印刷數目：

550 份

日期：

2024 年 3 月



啟德得
Facebook



電子
通訊