



保良局
PO LEUNG KUK

愛的鼓勵
預~備~備!



保良局溫林美賢耆暉中心

2022年3月通訊

關關難過關關過！ 中心為你打打氣！

辛苦各位老友記！疫情至今兩年多，走到第五波，雖然相信都已經適應了每天出門要配戴好口罩，勤洗手的生活，不過希望各位仍然不要鬆懈，為人為己，努力維持身體健康及正常起居生活。除了要保持個人及環境衛生，大家亦要不受疫情影響，保持心境正面！開朗！

在社會福利署的指引下，為避免服務使用者因人群聚集而增加相互感染的風險，中心只維持有限度服務。如果老友記有任何緊急需要或協助，例如保暖禦寒衣物或其他日常需要，各位仍然可以致電中心，向當值同事查詢。

雖然中心未能如常開放，不過依然會盡最大努力為各位老友記服務，現時我們先一同努力面對「疫」境，要相信新一年好快就可以「虎」盡甘來，可以再次與大家見面，見到龍精虎猛的大家！

最後，為大家提供臨近的檢測地點，方便各位應付強制檢測。詳情如下：

社區檢測中心	開放時間
九龍城土瓜灣體育館	上午八時至下午一時三十分及 下午二時三十分至晚上八時
觀塘牛頭角道體育館	
黃大仙東頭社區中心	

流動採樣站	開放時間	開放日期
亞皆老街遊樂場	上午十時至晚上八時	每日 (直至另行通知)
翠屏道觀塘遊樂場		
睦鄰街遊樂場		
黃大仙廣場	上午八時至晚上八時	



各位老友記大家好！我是中心副主任麥穗琪姑娘，很高興來到溫林美賢耆暉中心這個大家庭。在未來的日子，期待與大家一起在啟晴邨開啟晴朗開心的每一天！請繼續多多支持中心。希望可以儘快在中心認識各位老友記，早日除下口罩以真面目相見，同疫情講聲再見。疫情期間，大家要保持心境開朗，做好防疫措施，請多保重。



調職感言



大家好，我即將調任到劉陳小寶耆暉中心啦！不知不覺在賢老工作已有三年多，感恩各位同事、會員的包容及愛護，亦在賢老獲益良多，有點兒不捨得大家。在這裡祝各位同事、老友記身心康泰、出入平安、萬事如意。未來調任到樂華邨後，歡迎大家來探我呢！

— 鄭素芳姑娘

芳療撫觸服務

中心已培訓了 5 位芳療大使，為長者提供芳療撫觸按摩服務，能夠改善長者痛症、睡眠及情緒。如長者有興趣接受芳療服務，經評估後可獲得安排服務。

有關資料如下：

時段：星期二 或 星期三

時間：下午 3:00 – 5:30

節數：8 節

費用：全免

負責職員：龔詩明姑娘

備註：由於疫情關係，如會員有興趣可先致電中心留名，再由負責職員跟進安排。

有任何查詢，可與職員聯絡。



由於疫情關係，活動會以網上直播形式進行。

應用程式：Zoom 

會議 ID：938 579 3653

密碼：28976608

Zoom 活動

03

參與方法：如會員有興趣，無需報名。請於活動前 10 分鐘，使用會議 ID 及密碼登入即可。

名稱	內容	負責職員
義工會	日期：3月2日(星期三) 時間：下午 2:00 – 3:00 內容：義工線上定期見面。	謝以恆先生
齊做運動 Zoom一鬆	日期：3月3、10、17、24及31日(逢星期四) 時間：上午 10:00 – 10:45 內容：透過 Zoom 與會員做不同的居家運動。	蘇志雄先生
衛生署 健康講座	是月主題：吞嚥知多少 日期：3月8日(星期二) 時間：上午 10:00 – 11:00 內容：講解吞嚥問題的成因，及如何處理當中問題。	
生活創意 環保小手工	日期：3月8日(星期二) 時間：下午 2:00 – 3:00 內容：分享環保 DIY，利用廁紙卷循環再造。	龔詩明姑娘
在家抗疫 做咩好	日期：3月9日(星期三) 時間：上午 10:00 – 11:00 內容：分享現時香港抗疫政策，與大家一同在家玩手机。	駱煜俊先生
血壓計 小學堂	日期：3月9、16及17日(星期三及四) 時間：下午 2:00 – 2:45 內容：講解血壓計的使用方法及控制血壓的小秘訣。	梁煥兒姑娘
禪繞畫基本 技巧分享	日期：3月10及11日(星期四及五) 時間：下午 2:30 – 3:30 內容：分享禪繞畫基本技巧及所需用品。	鄭素芳姑娘
眼睛想旅行	日期：3月15日(星期二) 時間：下午 2:30 – 3:30 內容：透過 Google 地圖遊覽香港不同地方，讓我們於疫情期間，仍然可以認識我們所居住的地方及文化，互相分享快樂回憶，保持與社區聯繫。	黃浩然先生
三點三· 茶水間	日期：3月16日(星期三) 時間：下午 3:15 – 4:00 內容：邀請各位三點三傾吓計，分享疫情期間生活瑣碎。	謝以恆先生
「疫」風而行· 疫苗通行證	日期：3月18日(星期五) 時間：下午 3:00 – 3:45 內容：介紹安心出行應用程式及電子針卡。	麥穗琪姑娘
迷宮解秘	日期：3月23日(星期三) 時間：下午 3:15 – 4:00 內容：與參加者一同玩迷宮遊戲，歡度下午。	梁煥兒姑娘
派對奇兵	日期：3月30日(星期三) 時間：下午 3:00 – 3:45 內容：與參加者一同玩派對遊戲，歡度下午。	



蘇志雄 (體適能教練)

缺鈣的常見成因

鈣質是維持骨骼發展的重要營養元素，但大多數人普遍攝取鈣質不足，除了飲食失衡，吸煙、飲酒等不良習慣，缺乏運動都會引致鈣質慢慢流失！長期缺鈣會加速骨質疏鬆問題發生，引致很多身體情況出現，故此大家更加需要留意。

缺鈣的常見原因包括：

1. 飲食失衡

飲食中若經常攝取過量的鈉或脂肪，都會影響鈣質的吸收而導致身體缺鈣的現象。因此日常飲食最好少食即食麵、火腿、丸類、香腸等高油、高鈉的加工食品。且肥肉較多的肉類、肥牛肉等高油脂肉類亦應盡量減少進食，減低增加體重機會出現。

2. 不良習慣

咖啡因過量、吸煙、飲酒等不良的生活習慣都可能造成鈣質流失，應盡量避免。

3. 久坐不動

經常坐而不運動的生活習慣會令骨骼變得脆弱，長期之下會加速骨質疏鬆的程度。

4. 過度減重

適中的體重可強化骨質密度，但過度減重再加上營養攝取不足，就容易導致鈣質流失的問題。

5. 疾病因素

糖尿病也可能是造成缺鈣的原因之一！專家解釋，第一型糖尿病人因為胰島素缺乏導致大量骨質無法合成，而第二型糖尿病人血糖控制不佳造成骨質較差，而導致骨質疏鬆症。

6. 自然老化

隨著年齡漸長，骨骼會逐漸老化而變得脆弱，尤其女性更年期後骨質流失速度更為明顯。

骨質流失雖然會隨年齡漸長而出現，但仍有方法減緩流失或補充，請大家留意下期的“補鈣有妙法”。



歡迎會員透過 Whatsapp 接收中心廣播訊息

為讓中心會員能更便利接收中心消息或活動宣傳資訊，中心會透過 Whatsapp 廣播功能向會員不定期發放中心訊息，內容包括：

中心月訊 / 個別活動宣傳 / 特別消息 / 通告

會員只需：1) 使用智能電話並已安裝 Whatsapp

2) 將中心手提電話號碼加為聯絡人，並向該號碼發訊息。

注意事項：1) 中心 Whatsapp 廣播服務只供發放消息或活動宣傳，會員無須回覆或致電。

2) Whatsapp 不設專人接聽電話或回覆訊息，如有疑問或查詢，

請致電 2897 6608 與職員聯絡。



Whatsapp 號碼：
6054 7954



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：中心有電鑽及

其他維修工具

供會員借用。

負責職員：謝以恆先生



復康用品借用服務

日期：逢星期一至星期六

時間：上午 9:00 – 下午 5:00

地點：到中心櫃位借用

內容：為有需要人士提供復康用品的外借服務；如有疑問請向職員查詢。

對象：會員/護老者及區內公眾人士

(使用者必需年滿 55 歲或以上)

***若非本中心會員須向中心提供住址證明、
受顧長者姓名、年齡及借用者身份證明***

「小心防騙你又知」答案公布

1. 如接到「+852」或「+800」字首的陌生來電，即表示該來電是假扮本地來電。

答案：A) 很可能是詐騙電話

2. 防騙易熱線電話？

答案：A) 18222

3. 當收到來電要求提供敏感個人資料？

答案：A) 核實來電者身份



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

- ※ 健身室 / 米蘭牌 / 量血壓服務 / 報紙暫停開放至另行通知。
 - ※ 如會籍過期，可親身到中心進行續會手續。
 - 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。
- 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 16：免受侵犯

『標準 16：服務單位採取一切合理步驟，確保服務使用者免受侵犯。』

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 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

疫情期間

延展時段暫停服務

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：6054 7954

電郵：shirleywan.nec@poleungkuk.org.hk

職員：呂秀麗(中心主任)、麥穗琪(副主任)、謝以恆、駱煜俊、黃浩然、蘇志雄、龔詩明、鄭素芳、梁煥兒、岑玉燕、陳翠英、李詩明、王金蓮

督印人員：呂秀麗 主任

編輯人員：鄭素芳 福利員

印刷數目：500 份

日期：2022 年 3 月