



保良局
PO LEUNG KUK



保良局溫林美賢耆暉中心

2020年4月通訊

正向心態 共同抗疫

疫情資訊

新型冠狀病毒疫情爆發多個月後，世界衛生組織 (WHO) 於3月11日宣佈，目前狀況定性為「全球大流行」。指傳染病在多個國家出現重大且持續的人傳人狀況，並且能以迅速在人和人之間傳播。縱使目前未有疫苗或者治療方式能夠對付它，但我們仍要保持積極正面的心態，共同對抗疫情。

快樂七式：



健康樂悠悠

我們應要按自己身體狀況，保持適量運動。運動不單可以強身健體，更可以抒緩緊張不安的情緒，簡單的伸展動作或慢步深呼吸等都是有益身心的。

天倫情話

疫情期間，或會令大家與家人朋友相處的時間較少，但亦不忘要保持與外界接觸。定期用電話或者互聯網聯絡你的家人和朋友，簡單問候或對話可以讓人感到意想不到的安心和溫暖。

現階段中心繼續維持有限度服務，如有需要，請先致電中心聯絡當值職員，謝謝！

家居伸展運動



蘇志雄
體適能教練

各位親愛的會員，相信大家依段時間都坐於家中比較多，是否感到周身繃緊，肌肉酸痛呢？今期為大家介紹一些伸展(拉筋)運動，等大家郁動下、伸展下，好讓自己身體輕鬆，心情亦自不然都會輕鬆起來，我地一齊黎做啦！

肩膊伸展

作用：伸展肩關節周邊肌肉。

動作：

1. 站姿，與肩同寬，雙腳膝蓋微彎。
2. 先左手伸起，打橫靠近胸口，再將右手手掌放左手前臂位置，慢慢將左手臂拉向胸口，直到感覺肩膊的肌肉緊繃，數 20 秒，換邊做。

伸展時間：每邊做 2 到 3 次，每次每邊保持伸展 20 至 30 秒。

注意：做伸展時，手掌不要按壓在被伸展那隻手的手肘上。



闊背肌伸展

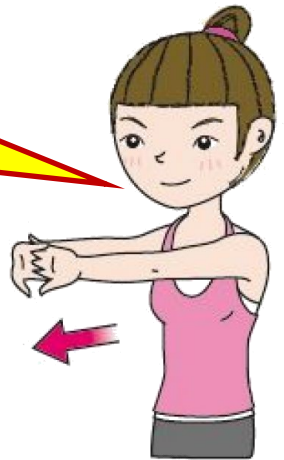
作用：直接伸展闊背肌。

動作：

1. 站姿，雙手握住後將身體往後傾，彎曲腿、膝部。
2. 雙腿向地面施力，雙手前推拉，直至背部肌肉緊繃數，數 20 秒。

伸展時間：由 20 到 30 秒。

注意：雙手向前推的時候，雙腳膝蓋微曲，臀部稍微向後。



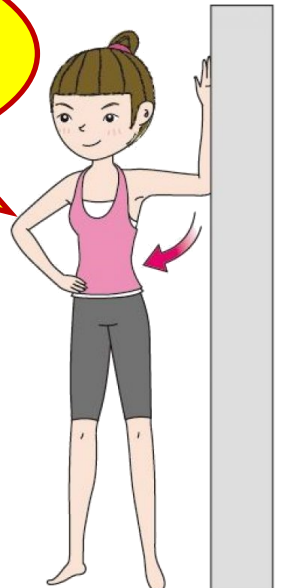
胸大肌伸展

作用：伸展、放鬆胸部肌肉，並增加柔軟度。

動作：

1. 站姿，站立在具有穩定支撐力的的支撐物旁（如門框或牆身）。
2. 將一手置在支撐物後方，上臂要與肩膀保持同一個水平面。
3. 身體慢慢向前推出，直到胸部肌肉有伸展的感覺。數 20 秒，換邊做。

注意：靠牆的前臂及上臂作 90 度角，前臂貼緊牆，腰部作反方向轉動，令胸部肌肉加大拉緊的感覺。



2 伸展時間：每邊做 2 到 3 次，每次每邊保持伸展 20 至 30 秒。

家居伸展運動

大腿內收肌群伸展

作用：伸展大腿內收(內側)肌群肌肉，
維持髖關節柔軟度。

動作：

1. 站姿，雙手置於腰部，雙腳張開大約離肩膀一個腳掌寬度。
2. 先左膝屈彎，膝蓋位置需在腳指的正上方，右腿橫向伸直，身體往左微微用力，令右大腿內收肌群被拉到的感覺。
3. 身體慢慢移向左側，數 20 秒，回復站姿，再換邊進行，數 20 秒。

伸展時間：每邊做 2 到 3 次，每次每邊保持伸展 20 至 30 秒。

注意：屈曲那邊的膝蓋不應越過同腳的腳指，免得令膝蓋壓力增加。



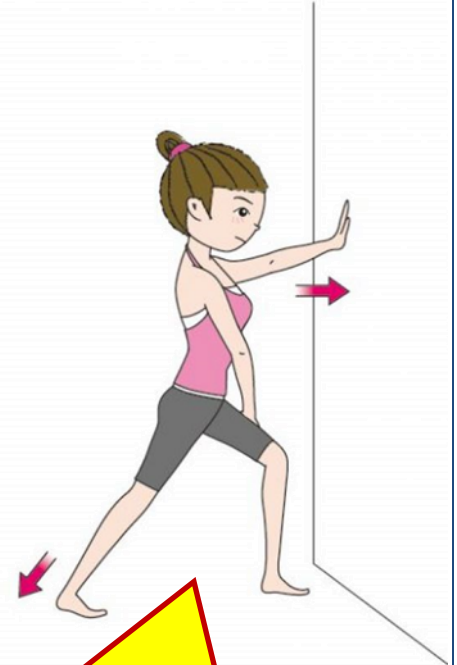
小腿伸展

作用：降低小腿肌肉的緊繃。

動作：

1. 站姿，要站在一面牆約一大步位置。手推牆壁，雙腳站立與肩同寬。
2. 左腿向前跨步，屈曲膝蓋，需保持左膝蓋在腳指的正上方。
3. 身體微微向前用力，感覺右小腿肌肉被拉扯到。數 20 秒，換邊做。

伸展時間：每邊做 2 到 3 次，每次每邊保持伸展 20 至 30 秒。



注意：屈曲那邊的膝蓋不應越過同腳的腳指，而後蹬的那隻腳小腿稍微向下壓，令小腿有拉緊的感覺。

溫馨提示：

伸展運動不宜拉太長的時間，每次約 20 至 30 秒就需要放鬆，如伸展過程中有麻痺感覺，即表示肌肉正缺血及缺氧，應立時停止，待感覺消失才可繼續。



溫馨提示

本計劃活動將視乎疫情發展而作出調動，有興趣人士可於活動前致電中心向職員查詢。



人多感染風險增 是否參加要認真
疫情如今未受控 鬆懈累己又累人

一世樓「樓長」

日期：4月22日(星期三)

時間：下午 2:30 – 3:30

地點：樂舞天地

費用：免費

名額：30位

對象：樓長(有志服務啟德人士)

活動內容：介紹最新活動及計劃服務事宜

報名方法：即日起向負責職員報名

社工資訊多鑼鑼

本月主題：防疫最前線

日期：4月14日(星期二)

時間：下午 2:30 – 3:30

地點：網上影片播放 費用：免費

對象：中心會員 名額：不限

活動內容：重溫防疫資訊



如欲收看有關影片，請掃描此二維碼並留意內容更新

「晴朗」報舍 – 社區資訊站

時間：啟朗苑 – 4月1日(星期三) 上午 10:00 – 11:00

啟晴邨 – 4月8日(星期三) 下午 2:30 – 3:30

德朗邨 – 4月15日(星期三) 下午 2:30 – 3:30

地點：啟朗苑 – 啟朗苑空地(啟德地鐵站 B 出口對出) → 黃文傑先生、謝以恆先生

啟晴邨 – 啟晴邨羽毛球場(樂晴樓對出) → 黃文傑先生

德朗邨 – 太極場(麥當勞對出空地) → 謝以恆先生

費用：免費

對象：啟德社區居民

活動內容：為地區長者及社區人士介紹與長者相關的資訊及服務

如疫情持續，資訊站將改為 Facebook 啟德得網上發佈資訊。

長者社區照顧服務券試驗計劃

服務理念

由「心」出發，因應長者個人需要，自由選擇服務組合，同時獲得日間護理及家居照顧服務，從而維持長者健康及活動能力，又可減低照顧者壓力。實現長者安在社區，樂在家中。

參加資格

在社署安老服務統一評估機制下，被評定為身體機能中度或嚴重缺損並正在資助長期護理服務中央輪候冊(中央輪候冊)輪候資助社區照顧服務及/或院舍照顧服務，而尚未接受任何院舍照顧或資助社區照顧服務的長者。

服務種類

日間中心服務

- 醫護
- 體適能教練
- 物理/職業治療
- 康樂活動
- 免費車輛接送

腦退化症服務

- 智能及認知評估
- 生活化訓練 (陪同購物、備餐)
- 記憶力訓練
- 音樂/香薰/園藝治療

家居支援服務

- 到戶看顧
- 到戶照顧培訓
- 家居清潔服務
- 護送服務
- 送飯服務
- 家居環境安全評估及改善建議

免費服務

- 每年4節護理及照顧技巧訓練
- 營養師、藥劑師個別諮詢
- 租借復康用品 (醫院床/移位機/輪椅)
- 24小時電話熱線緊急支援

家居照顧服務

- 到戶復康服務
- 到戶護理服務
- 到戶個人照顧服務

其他服務

- 住宿暫託服務(經由局方轄下10間安老院舍提供相關服務)

查詢：
社工駱煜俊
先生

服務內容：

- ◆ 平安鐘手機服務
- ◆ 定位搜尋服務
- ◆ 無限通話分鐘
- ◆ 手機預設「姑娘掣」免費服務熱線·24小時專人接聽為長者解答手機應用及長者福利查詢等
- ※ 可攜舊號碼轉台
- ※ 每月專人電話慰問
- ※ 經本局轉介送平安鐘智能手機一部
- ※ 領取綜援人士手機月費可申請社署全數資助

服務對象：中心會員及社區人士

無線家居平安鐘 \$150/月

長者手機 \$120/月

智能手機 \$180/月

無限數據上網

平安鐘手機服務由「家居平安協會」提供
如有疑問，請向當值職員查詢。

平安手機服務

中心新面孔



各位老友記大家好，我是新到職的社工尹晞，好開心加入賢老大家庭。我主要會負責耆謀展翅計劃，義工發展和飯堂服務，希望盡快和老友記認識。如果大家對運動，桌遊和音樂有興趣，都可以找我交流一下。

各位老友記大家好，我是新到職社工黃茜琦，大家可以叫我黃姑娘或者琦琦。我喜歡唱歌同行山，好高興能夠加入賢老這個大家庭工作，期待疫症過後可以多些和各位見面，認識大家。大家見到我都可以找我聊天、談心。我主要負責中心個案輔導服務和“耆謀展翅”計劃的活動，如大家對服務有興趣或有需要，歡迎大家找我傾傾啊！



中心資訊

復康器材借用服務

活動日期：逢星期一至星期六

活動時間：上午 9:00 – 下午 5:00

活動地點：到中心櫃位借用

活動內容：為有需要人士提供復康用品

外借服務；如有疑問請向職員查詢。

活動對象：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***

會員續證

如老友記會員證上顯示有效期至日期為 2020 年 4 月或之前，歡迎於辦公時間內到中心續會，以繼續參與中心活動。

*** 溫馨提示 ***

**個人資料如有更改，
請與職員聯絡。**

中心開放時間

公眾假期休息

星期一、 星期三至六	上午 8 時至 6 時
星期二	上午 8 時至晚上 9 時
星期日	下午 2 時至 6 時



因疫情持續，按社署指示，

本中心暫只提供緊急服務，時間：星期一至六上午 8 時至下午 6 時

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 SQS9：安全的環境

『標準 9：服務單位採取一切合理步驟，以確保職員和服務使用者處身於安全的環境。』

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 7800

電郵：shirleywan.nec@poleungkuk.org.hk

職員：呂秀麗(中心主任)、陳依敏(副主任)、黃文傑、盧宇薇、謝以恆、駱煜俊、尹晞、黃茜琦、蘇志雄、黃浩然、龔詩明、鄭素芳、梁煥兒、岑玉燕、何笑珍、陳翠英、李詩明

督印人員：	呂秀麗 主任
編輯人員：	鄭素芳 福利員
印刷數目：	100 份
日期：	2020 年 4 月