



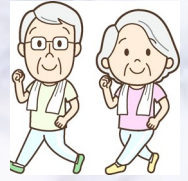
保良局
PO LEUNG KUK

保良局溫林美賢耆暉中心

2023年4月通訊



4月11日世界柏金遜症日



世界柏金遜症日（英文：World Parkinson's Disease Day）全球性宣傳日，每年4月11日舉辦，主要目的是令人關注帕金森症。活動於1997年4月1日由歐洲柏金遜症聯合會提出，隨後由國際衛生組織採納。期後多個國家政府同社會各界都以4月11日為柏金遜症舉辦主題活動。

柏金遜症十大早期徵兆：

資料來源：維基百科和活好啲

靜止性震顫	當你坐下或放鬆時，手指、腿部、下巴或牙骹會輕微顫抖，但這種震顫不會在你郁動時出現，最典型是大拇指和食指像在搓藥丸一樣的顫動
寫的字越來越小	字與字之間越來越密，字體越來越醜，好像寫字時手指在震動
步行困難	手臂或腿部僵硬，尤其是起步時感到困難，腳板像被黏在地面上，但起步後僵硬感覺會消失
駝背	腰背較以前彎曲
聲音變細	聲音變得越來越細，聽上去像聲線沙啞
面具臉	經常擺出嚴肅、憤怒或沮喪的表情，面部表情缺乏變化，或是眼神空洞，並非經常眨眼
失去嗅覺	可能連檸檬或飯香味也聞不到
睡眠欠佳	如經常發惡夢，在夢中大叫甚至打傷枕邊人，睡來又清晰記得夢境；又或是快要入睡時感到雙腿像有螞蟻爬過，及很想郁動雙腿
便秘	無法輕鬆排便
頭暈	輕微頭暈或像暈船浪



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。

4月份的首個報名日為：4月3日 星期一 上午10時開始



名稱	內容	負責職員
健康及生活推廣活動		
驗血糖服務	<p>日期：4月4日(星期二)</p> <p>時間：上午8:15 – 9:00 地點：樂融天地</p> <p>名額：50位 費用：\$10</p> <p>報名方法：可於3月30日(四)後向職員查詢。</p> <p>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。</p> <p><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>	 <p>梁煥兒 姑娘</p>
衛生署_健康講座	<p>主題：活力長者健康操</p> <p>日期：4月11日(星期二)</p> <p>時間：上午10:00 – 11:00</p> <p>地點：樂居天地</p> <p>名額：20位</p> <p>內容：以簡單有效的運動來保持長者基本活動能力、肌肉力量、心肺功能和心境開朗，減低長期臥床和缺乏體能活動帶來的健康風險。</p> <p>協作機構：衛生署九龍城區長者健康外展隊</p>	
中心會員活動		
每月例會	<p>日期：5月例會 - 4月27日(星期四)</p> <p>6月例會 - 5月25日(星期四)</p> <p>時間：上午10:00 – 10:45</p> <p>地點：樂居天地 名額：50位</p> <p>內容：講解每月活動及服務。</p>	<p>麥穗琪 姑娘</p>

名稱	內容	負責職員
教育及發展活動		
法式滾球	日期：4月3、17及24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
「賢老」畫廊	日期：4月4、11、18及25日(星期二) 時間：上午10:00-下午12:00 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：4月12、19及26日(星期三) 時間：上午10:00-11:00 地點：樂融天地 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：4月至6月(逢星期四) 時間：上午10:00-12:00 地點：樂融天地 材料費：\$120/季 名額：10位 堂數：共12堂 內容：分享穿珠技巧和可制作一件完成品。	
穿珠交流班 (B班)	日期：4月至6月(逢星期五) 時間：上午10:00-12:00 地點：樂融天地 材料費：\$120/季 名額：10位 堂數：共12堂 內容：分享穿珠技巧和可制作一件完成品。	

名稱

內容

負責職員

教育及發展活動

長者學苑
「長幼同樂大拗門」



日期：4月13日(星期四)
 時間：08:00-13:00
 地點：清水灣郊野公園
 名額：10名(保良局慈敬長者學苑學員優先)
 內容：親親大自然
 報名方法：例會後報名(如超過登記名額，將以抽籤處理)
 截止日期：2023年4月7日



長者學苑
「協調運動班」



參加者二選其一



長者學苑
「色彩紮染班」

日期：4月22日、5月13日、27日及6月3日(星期六)
 時間：11:00-12:00
 地點：佛教慈敬小學
 名額：10名(保良局慈敬長者學苑學員優先)
 內容：教授鍛煉平衡力、反應和身體協調能力的運動
 報名方法：例會後報名(如超過登記名額，將以抽籤處理)
 截止日期：2023年4月7日

龔詩明
姑娘

日期：4月15日、5月6日、20日及6月24日(星期六)
 時間：11:00-12:00
 地點：佛教慈敬小學
 名額：10名(保良局慈敬長者學苑學員優先)
 內容：體驗染布的樂趣之餘，更可以製作獨一無二的
 紮染作品
 報名方法：例會後報名(如超過登記名額，將以抽籤處理)
 截止日期：2023年4月7日



名稱	內容	負責職員
社交康樂活動		
快樂的色彩	日期：4月24日(星期一) 時間：下午2:30 - 4:00 地點：樂舞天地 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。 截止日期：2023年4月18日	黃浩然 先生
快樂足球	日期：4月20日(星期二) 時間：上午10:00 - 11:00 地點：樂居天地 名額：10名 未曾參與之會員可優先報名 內容：透過足球運動，增加合作意識，推廣互助精神。	
佛青歌舞星期天	日期：4月30日(星期日) 時間：下午2:30 - 4:30 地點：樂居天地 名額：30位 費用：全免 內容：佛青義工載歌載舞，與中心會員共度愉快週末！ 報名方法：4月25日(二) 下午2時放證 下午3時抽籤 協作機構：佛教青年協會	謝以恆 先生
啟德電影分享會	日期：4月18日(星期二) 時間：下午2:30 - 4:00 地點：樂居天地 名額：20名 內容：與會員交流香港近期人氣電影的看法及心得。	張美華 姑娘



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
護老者及被護者活動		
護老天地	<p>主題： 線上劇場之互動生命劇場《愛•及時》</p> <p>日期： 4月4日(星期二)</p> <p>時間： 下午 2:30- 3:30</p> <p>地點： 樂居天地</p> <p>內容： 線上劇場《愛•及時》藉著寫實的故事激發觀眾從不同角度思考，了解家庭不同角色的考慮和困難，鼓勵大眾多與家人和照顧者交流。</p> <p>備註： 參加者可優先報名本月護老者活動。</p>	 駱煜俊 先生
護老鬆一鬆	<p>主題： 護老居家運動(彈力帶運動)</p> <p>日期： 4月18日(星期二)</p> <p>時間： 下午 2:30 – 3:30</p> <p>地點： 樂舞天地</p> <p>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。</p>	
護老 好生活  <u>參加者二選其一</u>	<p>主題： 智能手機知多 D(基礎班)</p> <p>日期： 4月20日(星期四)</p> <p>時間： 下午 2:30-3:30</p> <p>地點： 樂居天地</p> <p>費用： 免費 名額： 10名</p> <p>內容： 簡介智能手機的基本操作及實用技巧。</p> <p style="text-align: right;">協作機構： 長者安居協會</p>	
 護老 好生活	<p>主題： 智能手機知多 D(進階班)</p> <p>日期： 4月25日(星期二)</p> <p>時間： 下午 2:30-3:30</p> <p>地點： 樂居天地</p> <p>費用： 免費 名額： 10名</p> <p>內容： 簡介智能手機下載應用程式的方法及推介好用的應用程式。</p> <p style="text-align: right;">協作機構： 長者安居協會</p>	

名稱	內容	負責職員
護老鬆一鬆	<p>主題：中式剪紙研習班</p> <p>日期：4月17日(星期一)</p> <p>時間：上午10:00-11:30</p> <p>地點：樂舞天地 費用：免費</p> <p>對象：護老者及被護者優先</p> <p>內容：護老者暫時放下照顧角色，透過體驗及學習中式剪紙，舒緩壓力，享受藝術。</p>	
護老資訊講座	<p>主題：勿失良肌</p> <p>日期：4月19日(星期二)</p> <p>時間：上午9:30-10:30 地點：樂居天地</p> <p>內容：分享長者肌肉流失的主要原因及如何保持均衡飲食避免肌肉流失。</p> <p>備註：1. 講座完後可即場購買雅培加營素及怡保康奶粉。 2. 購買時間為上午10:30-11:30</p> <p>協作機構：美國雅培制藥有限公司</p>	駱煜俊 先生
護老鬆一鬆	<p>主題：馬賽克燈工作坊</p> <p>日期：4月19日(星期三) 時間：下午2:30-4:00</p> <p>地點：樂居天地 費用：免費</p> <p>對象：護老者及被護者優先</p> <p>內容：護老者暫時放下照顧角色，透過利用彩色玻璃片，發揮創意配色及設計圖案，親手創作一盞充滿異國色彩的土耳其馬賽克燈。</p>	
護老鬆一鬆	<p>主題：扭波波研習班</p> <p>日期：4月21日(星期五)</p> <p>時間：上午10:00-11:30</p> <p>地點：樂居天地 費用：免費</p> <p>對象：護老者及被護者優先</p> <p>內容：護老者暫時放下照顧角色，透過體驗及學習扭波波，舒緩壓力，享受藝術。</p>	

名稱	內容	負責職員
有需要護老者及被護者活動		
衛生署 健康講座	主題： 郁得健康 日期： 4月19日(星期三) 地點： 樂舞天地 時間： 下午3:00 – 4:00 名額： 15位 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如何郁得健康 協作機構： 衛生署九龍城區長者健康外展隊	梁煥兒 姑娘
義工活動		
義工會	日期： 4月12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
鄰里探訪顯愛心	日期： 4月19日(星期三) 時間： 上午10:00 – 11:00 地點： 啟晴/德朗邨 名額： 16位 內容： 上門探訪區內獨居/雙老長者	
自助·靜觀·空間	日期： 4月18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。

自家 GYM 房：退化性關節炎的日常保健



許多長者都會慢慢出現退化性關節炎的徵兆，也慢慢開始覺得關節沒力！在日常生活中，注意保健，才能延長關節的使用時間！

此外，長者進行肌力訓練時，可掌握以下重點：

- 1. 休息是為了走更長的路：**建議不要連續走太久的路，一旦膝蓋出現不適時，應儘快坐下來休息；但也要避免久坐、久站，適當活動才能維持良好的循環。
- 2. 避免蹲姿：**盡量避免讓膝蓋彎曲的角度過大，如蹲下、半蹲或跪姿都盡量避免。
- 3. 保持理想體重：**過重的體重會增加膝蓋的負擔，建議維持標準體重。
- 4. 注意膝蓋保暖：**可以穿著長褲或護膝，以維持膝蓋保暖。
- 5. 避免過度勞動：**盡量避免搬運重物或頻繁上下樓梯，以免膝蓋過度勞動產生不適。
- 6. 少穿高跟鞋：**女性建議少穿高跟鞋，也有助膝蓋保健。

退化性關節炎相關問題，建議諮詢「骨科」。

圖文創作：健談

專家諮詢：維力骨科診所院長 高逢駿醫師

健康角落：家用血糖機及試紙



圖片只供參考

家用血糖機是一種以電池供應電源的可攜式體外診斷醫療儀器，採用使用者之血液樣本來量度血液內葡萄糖的濃度。糖尿病人可用此測試於居家環境中監察血糖水平。

由於不同款式的血糖機設計各異，使用者應細讀血糖機的使用說明書，遵照使用說明書上的指引操作家用血糖機和解讀測試結果。

多數家用血糖機的一般操作是先於潔手後把即棄的血糖機專用試紙插入血糖機內，然後用採血針從手指頭取出適當份量的血液，滴在試紙上進行血糖測試。

選購家用血糖機的提升

1. 選購前，宜先徵詢醫護人員意見，並按產品的功能、準確性及易用程度來選擇合適自己的血糖機。
2. 要留意產品的標籤是否刊有代理商名稱及其聯絡方法以供售後服務。亦要檢查其他組件包括產品保用證和使用說明書是否齊全。
3. 留意提供/ 選購的試紙與血糖機的型號是否配合。
4. 留意顯示螢幕是否正常運作。
5. 除考慮血糖機的售價之外，亦應考慮測試的相關消耗品如試紙、質控液和採血針的售價及此等物品供應是否充足。
6. 向信譽良好的供應商購買家用血糖機。
7. 醫療儀器科已批准以下家用血糖機及試紙的表列申請。所有獲表列的醫療儀器在安全、品質及性能方面均符合表列醫療儀器行政管理制度的要求。

使用家用血糖機量度血糖時需要留意此事項

1. 根據製造商的指示操作及貯存血糖機及試紙，試紙瓶子必須蓋牢，以免濕度影響試紙的性能。
2. 人異常的身體狀況，例如高膽紅素 (Bilirubin)、高血脂、血容比 (Haematocrit) 過高或過低，有可能影響血糖測試的準確性。此外，維生素 C 和部份藥物也可能影響血糖讀數。
3. 如有疑問，特別是出現症狀時，應徵詢醫護人員的專業意見。
4. 如血糖機顯示異常的血糖讀數，應根據醫護人員的建議處理。
5. 定時按使用說明書上的指示校準血糖機，以確保儀器正常運作。
6. 大部份設計使用手指頭採血的家用血糖機，量度在手指頭以外的地方採血的血糖讀數未必準確，如要在手指頭以外的地方採血量度，請先向醫護人員查詢。

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
2	3	4	5
15:00 午間健樂站(棋)	10:00 活動報名日 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 「賢老」畫廊(舞) 14:30 護老天地(居) 15:00 午間健樂站(棋)	清明節
9	10	11	12
15:00 午間健樂站(棋)	復活節	10:00 衛生署健康講座(居) 10:00 「賢老」畫廊(舞) 14:00 自助·靜觀·空間(融) 15:00 午間健樂站(棋)	10:00 編織講場(融) 14:00 義工會(居) 15:00 午間健樂站(棋)
16	17	18	19
15:00 午間健樂站(棋)	10:30 護老鬆一鬆(居) 14:00 法式滾球(居) 15:00 午間健樂站(棋)	10:00 快樂足球(居) 10:00 「賢老」畫廊(舞) 14:00 自助·靜觀·空間(融) 14:30 護老鬆一鬆(舞) 14:30 啟德電影分享會(居) 15:00 午間健樂站(棋)	10:00 編織講場(融) 10:00 鄰里探訪顯愛心 14:30 護老鬆一鬆(居) 15:00 衛生署健康講座(舞) 15:00 午間健樂站(棋)
23	24	25	26
15:00 午間健樂站(棋)	14:00 法式滾球(居) 14:30 快樂的色彩(舞) 15:00 午間健樂站(棋)	10:00 「賢老」畫廊(舞) 14:30 智能手機知多 D (居) 15:00 午間健樂站(棋)	10:00 編織講場(融) 15:00 午間健樂站(棋)
30			
14:30 佛青歌舞星期天 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
		15:00 午間健樂站(棋)
6	7	8
10:00 穿珠交流班 A(融) 15:00 午間健樂站(棋)	耶穌受難節	耶穌受難節翌日
13	14	15
08:00 長幼同樂之大拗門 10:00 穿珠交流班 A(融) 10:00 中式剪紙研習班 (舞) 15:00 午間健樂站 (棋)	10:00 穿珠交流班 B(融) 15:00 午間健樂站(棋)	11:00 色彩紮染班 15:00 午間健樂站(棋)
20	21	22
10:00 穿珠交流班 A(融) 10:00 快樂足球 (居) 14:30 智能手機知多 D (居) 15:00 午間健樂站(棋)	10:00 穿珠交流班 B(融) 10:00 扭波波 研習班 (居) 15:00 午間健樂站(棋)	11:00 協調運動班 15:00 午間健樂站(棋)
27	28	29
10:00 穿珠交流班 A(融) 10:00 5 月例會 (居) 15:00 午間健樂站 (棋)	10:00 穿珠交流班 B(融) 15:00 午間健樂站(棋)	15:00 午間健樂站(棋)

智力七巧樂(4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。

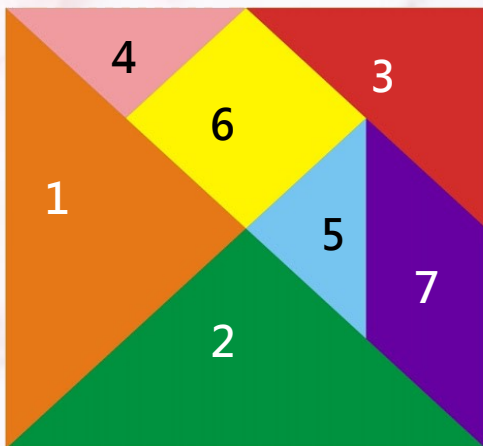
由於等積變換，所以這七塊板可拼成許多圖形（千種以上），例如：

- ◆ 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



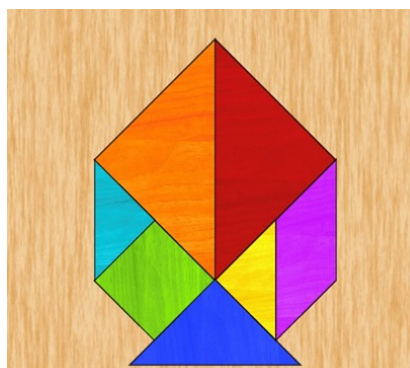
右圖



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、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。

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



各位老友記大家好，我是黃姑娘，期望未來陪大家參加各種遊戲或活動，有煩惱或者有心事都可以同我講，願大家身體健康！

福利工作員 黃曼菲

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。

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 負責人：當值同事

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。



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！

第六式 - 常懷寬厚：

- ※ 向信任的人傾訴不愉快的經驗，從傷痛經驗中了解自己的需要
- ※ 立定決心快快樂樂地生活；提醒自己寬恕別人的重要性
- ※ 代入別人的處境，看能是接納對方所犯的過錯
- ※ 用平常心看待事情，從中找尋意義
- ※ 欣賞自己及其他人待人以恕的美德



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 廣播提供電子版月訊，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 13：私人財產

『標準 13：服務單位尊重服務使用者的私人財產權利。』
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、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：黃曼菲 福利工作員

印刷數目：450 份

日期：2023 年 4 月



啟德得

Facebook

電子
通訊