



# 保良局溫林美賢耆暉中心

2023年5月通訊



## 5月17日「世界高血壓日」



WORLD  
Hypertension  
DAY MAY 17

### 高血壓併發症才是最可怕的



**心臟病變**

心室肥大、心臟衰竭  
冠心症(如心肌梗塞)等



**腦部病變**

腦衰塞、腦內出血  
蜘蛛膜下出血等等



**眼部病變**

動脈狹窄、視網膜  
出血、黃斑部水腫等



**動脈病變**

動脈粥狀硬化、血管瘤  
大動脈硬化、主動脈剝離



**腎臟病變**

腎衰竭、蛋白尿等



**周邊血管病變**

末梢動脈硬化，嚴重  
四肢會產生壞疽

5月17日是「世界高血壓日」而高血壓被視為「隱形殺手」大家都不要忽視，今期為大家介紹如何提早發現及預防高血壓。

超過 90%的高血壓個案無法確定明確的病因。這些個案均診稱為原發性高血壓。一些高危因素令人較易患上高血壓，包括：攝取過多鹽分、肥胖、靜態生活模式、吸煙、飲酒過量、睡眠不足、壓力、高血壓家族史和年齡定越大等。少數病人可被確病因，這些病因包括腎病、內分泌疾病和某些藥物。所以大家都要注意生活作息。

### 預防方法

1. 均衡飲食，多菜少肉，少鹽。
2. 做適量運動。
3. 戒煙、避免飲酒。
4. 舒緩壓力。
5. 充足睡眠。
6. 定期做量血壓。



## 血壓數字如何看？

**1 正常**  
收縮壓 和 舒張壓  
< 120 和 < 80

**2 高血壓前期**  
收縮壓 和 舒張壓  
120-129 和 < 80

**3 高血壓第一期**  
收縮壓 或 舒張壓  
130-139 或 80-89

**4 高血壓第二期**  
收縮壓 或 舒張壓  
>140 或 > 90

**5 高血壓危機**  
收縮壓 或 舒張壓  
> 180 或 > 120

## 02 中心活動(一)

### 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。

5月份的首個報名日為：5月2日 星期二 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：5月2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4月27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>	  梁煥兒 姑娘
衛生署 健康講座	<p>主題：認識冠心病 日期：5月9日(星期二) 時間：上午 10:00 – 11:00 地點：樂居天地 名額：20位 內容：由衛生署講解冠心病的成因和預防。 協作機構：衛生署九龍城區長者健康外展隊</p>	
蓆上肌肉運動班	<p>日期：5月17、24、31日，6月7、14、21、28日 7月5、12、19日(星期三) 時間：下午 3:45 – 4:45 地點：樂居天地      堂數：10堂 名額：15位      費用：280元 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。 報名方法：例會後報名(如超過登記名額，將以抽籤處理)</p>	張美華 姑娘



名稱	內容	負責職員
<b>教育及發展活動</b>		
法式滾球	日期：5月8、15、22及29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：5月2、9、16、23及30日(星期二) 時間：上午10:00-下午12:00 地點：樂居天地 名額：12位 內容：讓志同道合，交流油畫技巧。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：5月3、10、17、24及31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：透過交流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

保良局  
慈敬長者學苑  
徵文比賽

題目：「給少年人的話」  
內容：寫一封給少年人的信，可鼓勵或想說的話。  
規則：文章以 50 字以內為上  
報名方式：可將完成作品，交給中心職員  
截止日期：2023 年 6 月 30 日前



長者學苑  
手工創作黏土班

日期：5 月 3、10、17、31 日(星期三)  
時間：下午 2:30-3:30  
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：製作黏土製成品  
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 29 日  
(如超過登記名額，將以抽籤處理。)



龔詩明  
姑娘

長者學苑  
長幼戶外遊

日期：5 月 25 日 (星期四)  
時間：上午 9:00-13:15  
地點：尖沙咀及慈敬學校  
名額：10 名 (保良局慈敬長者學苑學員優先)  
內容：參觀文化博物館及小手作工作坊  
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 5 月 5 日



## 中心會員活動

每月例會

日期：5 月例會 - 4 月 27 日 (星期四)  
6 月例會 - 5 月 25 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

名稱	內容	負責職員
<b>認知障礙症服務</b>		
<b>認知障礙症講座</b>	日期：5月6日(星期六) 時間：上午11:00-12:00 地點：樂舞天地 名額：20位 內容：認識認知障礙症 報名方法：例會後報名	 曾峻煒 先生
<b>反轉【腦】朋友</b>	日期：5月9、16、30日(星期二) 時間：下午3:00-4:00 地點：樂融天地 名額：6名 對象：懷疑/患有初級至中級認知障礙者優先 內容：透過與對象進行不同互動式小組，恆常訓練對象腦部靈活性以及放鬆自我。 報名方法：例會後報名	
<b>母愛如花</b>	日期：5月13日(星期六) 時間：下午3:00-4:00 地點：樂融天地 名額：6名 對象：懷疑/患有初級至中級認知障礙者優先 內容：在母親節前夕與對象進行手褶花，一同普慶母親節 報名方法：例會後報名	 黃曼菲 姑娘
<b>流體畫</b>	日期：5月20日(星期六) 時間：下午3:00-4:00 地點：樂融天地 名額：6名 對象：懷疑/患有初級至中級認知障礙者優先 內容：透過流體畫抒發自我，為生活增添一份色彩 報名方法：例會後報名	

名稱

內容

負責職員

## 護老者及被護者活動

## 護老天地

主題：搭通天地線，溝通無障礙  
日期：5月2日(星期二)  
地點：樂居天地 時間：下午 2:30- 3:30  
對象：護老者及被護者優先  
內容：在中心觀賞節目《香江暖流》中的「極速 15 秒」問答環節，從溝通「搭錯線」帶出與長者的相處中，可以靈活使用不同的溝通方式，達到溝通目的。護老者學習有效的溝通技巧，耐心聆聽，給予長者充足的時間表達，從而減少誤會、維繫彼此之間良好的關係，有助減低生活壓力及保持心境愉快。  
備註：參加者可優先報名本月護老者活動。

## 護老鬆一鬆

主題：趣味中式剪紙  
日期：5月9日(星期二) 時間：下午 2:30-3:30  
地點：樂居天地  
對象：護老者及被護者優先  
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。



麥穗琪  
姑娘

## 護老鬆一鬆

主題：竹片壓花書籤製作  
日期：5月16日(星期二) 時間：下午 2:30-3:30  
地點：樂居天地  
對象：護老者及被護者優先  
內容：護老者暫時放下照顧角色，透過製作壓花書籤，壓一壓將護老壓力釋放，讓自己停下來輕鬆一下，保持每天好心情。

## 護老 好生活

主題：手機診療室  
日期：5月23日(星期二) 時間：下午 2:30-3:30  
地點：樂居天地 名額：10名  
對象：護老者及被護者優先  
內容：簡介智能手機的基本操作，解答使用的奇難雜症。

名稱	內容	負責職員
<b>護老者及被護者活動</b>		
<b>護老 好生活</b>	主題： 帶你【油】花園 日期： 5月24日(星期三) 時間： 上午 10:00 - 11:00 地點： 樂居天地 名額：10名 內容： 透過一同進行手指畫植物活動，讓護老者暫時放下照顧角色，瞭解護老者所面對的壓力與困難，放鬆心境。	黃曼菲 姑娘
<b>極有需要護老者及被護者活動</b>		
<b>扶抱及位置轉移的輔助器具</b>	主題： 扶抱及位置轉移的輔助器具 日期： 5月17日(星期三) 時間： 下午 3:00 - 4:00 地點： 樂舞天地 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扶抱及位置轉移的輔助器具的用法及技巧。	梁煥兒 姑娘
<b>社交康樂活動</b>		
<b>快樂的色彩</b>	日期： 5月29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5月21日	 黃浩然 先生
<b>啟德電影分享會</b>	日期： 5月20日(星期六) 時間：下午 2:00 - 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。 報名方法： 例會後報名	張美華 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，所有義工服務均在義工會內進行登記。

名稱	內容	負責職員
<b>義工活動</b>		
義工會	日期：5月3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。	
配對探訪顯愛心	日期：5月10日(星期三) 時間：上午 10:00 – 12:00 地點：啟晴/德朗邨 名額：2 人 1 組 內容：每月定期上門探訪區內有需要長者	謝以恆 先生
自助·靜觀·空間	日期：5月9、23日(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。	

## 歡樂一刻館

日期：5月22日(星期一) 時間：2:30-3:30

內容：1月-4月中心活動相，選出喜歡的相片，給中心職員打印出來，相片尺寸 4X6，印出歡樂一刻留紀念。

費用：每張 3元

負責職員：張姑娘





# 自家 GYM 房：

## 伸展腰腿的日常保健

09

自家 GYM 房



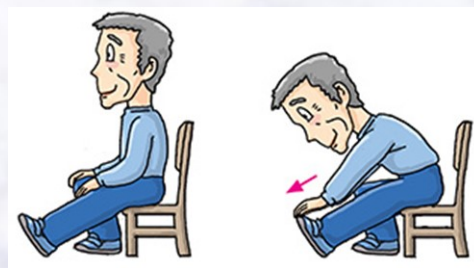
腰側

今期長者運動「伸展篇」來到最後一篇，主要介紹大腿及腰側的伸展方法，對於有腰背痛的老友記有一定幫助，大家一齊做啦！

站立，兩腳分開至肩寬度，左手叉腰，右臂盡量向上伸展並向左彎腰，維持 10 至 30 秒，還原。

以反方向重複上述動作，每邊重複 2 至 4 次。

穩坐椅子前半部，腰背離開椅背，保持腰背挺直，右腿屈曲踏地，左腿伸直，左腳跟觸地，左腳尖向上，慢慢屈腹並伸手向左腳尖方向，維持 10 至 30 秒，還原後做另一邊，每邊重複 2 至 4 次。

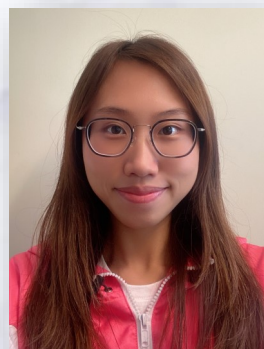


腿部

伸展運動注意事項：每個動作每次維持 10 至 30 秒，保持正常呼吸(不需閉氣)，每個動作可做二或三次。

### 中心新面孔

大家好，我是社工謝恩桐姑娘。好高興認識你們，各位老友記可以隔時搵我傾下計，期待未來與各位度過愉快的歡樂時光。祝各位身體健康、平安喜樂！



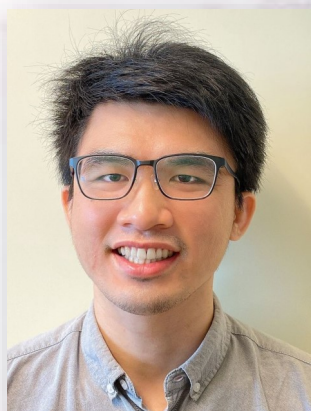
謝恩桐(社工)

來到保良局已快接近 5 年了，非常感謝中心給我這個機會，讓我認識了許多會員、照顧者和長者。在這 5 年中，我曾經轉換過不同的崗位，也因為工作上的不足而犯過錯，但感謝大家的包容和愛戴，讓我有機會成長和進步。

雖然非常不捨，但也到了為自己尋找人生新方向的時候了。我知道計劃無法完全掌控人生旅程的轉變，但我仍鼓勵大家勇敢嘗試向前邁進，因為一旦我們踏出那一步，事情就會有轉機，人生也就會不同。

最後，我祝願大家身體健康，笑口常開，好運自然來。再次感謝大家，謝謝您們的支持和陪伴，我好好地珍惜這段回憶。

### 職 雜 感 言



駱煜俊(社工)

## 健康角落：提升免疫力



圖片只供參考

雖然政府的防疫政策逐漸放寬，但在與各種病菌、病毒共存的時代，加倍守護自己的免疫力又更加的重要。提醒大家提升免疫力的五種關鍵營養素，一起來檢視日常飲食有沒有吃夠吧！



## 蛋白質

蛋白質是組成身體免疫系統的重要原料，若長期缺乏足夠蛋白質，容易提升感冒或感染病菌病毒的風險，因此，營養師建議每餐都要吃到約一掌心量的「豆魚蛋肉類」原型食物，或是牛奶、豆漿等優質的蛋白質，尤其是常被忽略的早餐也不要忘了喔！

## 維生素 D

維生素 D 與身體的免疫系統有關，也和呼吸道感染疾病有很大的影響，研究也證實缺乏維生素 D 和感染新冠病毒的機率有關。要攝取足夠的維生素 D，除了從乾香菇、深海魚和營養品中補充，也可以在清晨或下午時段露出手臂和小腿曬曬太陽！

## 維生素 C

免疫力抵抗病毒的第一道防線就是皮膚的屏障，維生素 C 可以加快傷口癒合和促進膠原蛋白合成，保持皮膚屏、黏膜屏障的完整性。所以記得要多吃新鮮蔬果，例如奇異果、柑橘類等等，這些都是很好的維生素 C 來源。

## 益生菌和益生質

新鮮蔬果不只有剛剛提過的維生素 C，其中的「膳食纖維」是腸道好菌非常需要的食物，也就是益生質，建議可以把握「每餐菜比飯多」的原則，讓腸道更健康。也可以從優格或優酪乳補充益生菌，從腸道健康打造由內而外的免疫力！

## 水

最後一個是常被忽略的「水」！營養師宜庭表示，其實等到口渴久已經是身體發出缺水的警訊了，建議一天至少喝 2000 毫升的水，尤其是一早起來最好就先喝一大杯溫水，提升身體的循環和代謝。

從以上五點開始，簡單從生活飲食中調整，從營養更強化自己的免疫力！



## 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	2	3
	<b>勞動節</b>	08:15 驗血糖服務(融) 10:00 活動報名日 10:00 「賢老」畫廊(舞) 14:30 護老天地(居) 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) 15:45 蓆上肌肉運動班(居)
7	8	9	10
15:00 午間健樂站(棋)	14:00 法式滾球(居) 15:00 午間健樂站(棋)	10:00 衛生署講座(居) 10:00 「賢老」畫廊(舞) 14:00 自助·靜觀·空間(融) 14:30 護老天地(居) 15:00 反轉【腦】朋友(融) 15:00 午間健樂站(棋)	10:00 編織講場(融) 10:00 配對探訪顯愛心 15:00 午間健樂站(棋) 15:45 蓆上肌肉運動班(居)
14	15	16	17
15:00 午間健樂站(棋)	14:00 法式滾球(居) 15:00 午間健樂站(棋)	10:00 「賢老」畫廊(舞) 14:30 護老天地(居) 15:00 反轉【腦】朋友(融) 15:00 午間健樂站(棋)	10:00 編織講場(融) 15:00 扶抱及位置轉移(舞) 15:00 午間健樂站(棋) 15:45 蓆上肌肉運動班(居)
21	22	23	24
15:00 午間健樂站(棋)	14:00 法式滾球(居) 15:00 扶抱及位置(舞) 15:00 午間健樂站(棋)	10:00 「賢老」畫廊(舞) 14:00 自助·靜觀·空間(融) 14:30 護老天地(居) 15:00 反轉【腦】朋友(融) 15:00 午間健樂站(棋)	10:00 編織講場(融) 10:00 護老天地(居) 15:00 午間健樂站(棋) 15:45 蓆上肌肉運動班(居)
28	29	30	31
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) 15:00 午間健樂站(棋)	10:00 編織講場(融) 15:00 午間健樂站(棋) 15:45 蓆上肌肉運動班(居)

## 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
4	5	6
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) 15:00 午間健樂站(棋)	11:00 認知障礙講座(舞) 15:00 午間健樂站(棋)
11	12	13
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) 15:00 午間健樂站(棋)	15:00 母愛如花(融) 15:00 午間健樂站(棋)
18	19	20
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) 15:00 午間健樂站(棋)	14:00 啟德電影分享會(居) 15:00 流體畫(融) 15:00 午間健樂站(棋)
25	26	27
08:00 赤柱遊 10:00 中心例會(居) 10:00 穿珠交流班 A(融) 15:00 午間健樂站(棋)	<b>佛誕</b>	15:00 午間健樂站(棋)

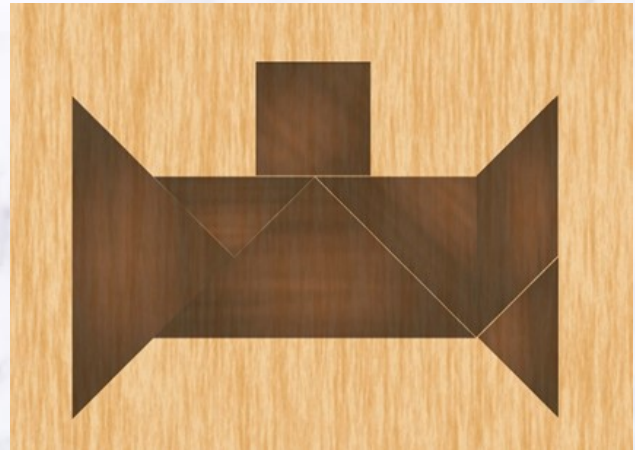
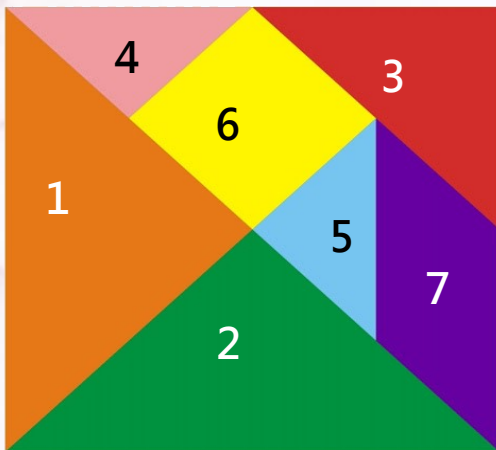
七巧板是一種智力遊戲，是由七個不同形狀的塊板組成，包括：

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：

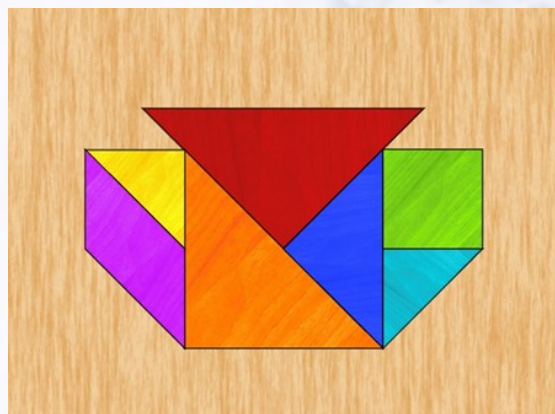
- ◆ 三角形、四邊形、不規則多邊形；
- ◆ 中、英文字母、阿拉伯數字（0-9）；
- ◆ 各種人物、形狀、動物等等...



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：





## 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 55 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(重開)

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

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！

#### 第七式 - 天倫情話：

- ※ 與家人維持良好溝通，向信任的親友傾吐心事，尋求支持；
- ※ 與親友會面時多說欣賞及感謝的話；
- ※ 重視家人對家庭所作的貢獻；
- ※ 接納不同的意見，一起商討解決問題；
- ※ 搜集活動的紀念品，放在家居當眼地方，細味這些活動的內容及經過。



## 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

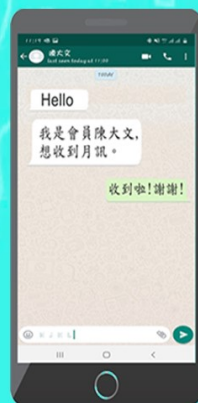
## 想接收中心月訊

## 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中心  
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 14：私穩和保密

『標準 14：服務單位尊重服務使用者保護私隱和保密的權利。』

為達到上述標準，中心已存備有關政策及程式並切實執行。

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、謝恩桐、  
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：450 份

日期：2023 年 5 月



啟德得

Facebook

電子  
通訊