



保良局  
PO LEUNG KUK

# 保良局溫林美賢耆暉中心

2022年6月通訊

在此通知各位老友記，由於疫情漸趨緩和，按社會福利署

指示，中心已於 2022 年 5 月 16 日起開放，我們將會逐步

提供偶到服務及活動。長者可進入中心休憩、看電視、

量度身高體重、使用 WIFI 網絡、諮詢服務及個別活動等，

如有任何疑問歡迎向職員查詢。但基於防疫規例，進入中心

範圍須滿足以下條件：

(1) 進入中心需配戴口罩、使用酒精  
搓手液潔淨雙手和接受體溫檢測；

(2) 進入時使用「安心出行」，及會員證  
以供掃瞄。如果未能提供以上資料，  
需要記錄到訪人士姓名及聯絡資料。

如有需要協助，請與當值社工聯絡，電話：2897 6608。

中心於 5 月 16 日已重新開放，但基於公眾

衛生安全及防疫政策的考慮，活動將按照其性質決定以實體形式或線上形式進行。為方便各位老友記查閱，以下兩頁為實體活動。

名稱	內容	負責職員
<b>義工活動</b>		
<b>配對探訪顯愛心</b>	日期：6月22日(星期三) 時間：上午 10:00 – 12:00 內容：每月定期上門探訪區內有需要長者。	
<b>Phone中見情真</b>	日期：逢星期一、三、五 時間：下午 2:00 – 3:00、3:00 – 4:00 名額：每節 1 位 內容：以電話問候區內獨居/雙老長者。	 謝以恆先生
<b>護老者活動 (可使用ZOOM同時參與)</b>		
<b>護老天地</b> 主題：我想申請 政府老人院	日期：6月7日(星期二) 時間：下午 2:00 – 3:00 內容：分享申請政府老人院的資格、 程序及注意事項，介紹該月護老者活動。	 駱煜俊先生
<b>睇YOUTUBE， 跟中醫， 學保健按摩</b>	日期：6月21日(星期二) 時間：下午 2:00 – 3:00 內容：與大家一起觀看網上影片，跟隨中醫，學習安心 寧神養生保健法，有助紓緩頭痛，減輕壓力。	駱煜俊先生
<b>認知障礙症公眾教育活動</b>		
<b>腦友加油站</b>	日期：6月7、14、21、28日(星期二) 時間：下午 2:30 – 3:30 地點：樂融天地 費用：免費 對象：懷疑患有認知障礙症 或 已確診的輕度至中度的 中心會員(歡迎護老者陪同參與) 名額：4 位 內容：透過遊戲訓練長者記憶、反應、手眼協調等， 延緩退化速度。	曾峻煒先生

名稱

內容

負責職員

## 健康及生活推廣活動

**\*溫馨提示：驗血糖服務將已改為星期二進行，  
請各位會員留意。\***

**驗血糖服務  
(補回已報名會員)**

日期：6月7日(星期二)  
時間：上午 8:15 – 9:15  
地點：樂融天地  
對象：2021年12月已報名的中心會員

蘇志雄  
先生

**\*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\***

**血壓加油站**

日期：逢星期一、四  
時間：上午 11:30 – 中午 12:30  
名額：不限  
內容：為中心會員量度及記錄血壓。

## 用品借用服務

**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。

謝以恆  
先生

**復康用品  
借用服務**

日期：星期一至星期六  
時間：上午 9:00 – 下午 5:00  
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)  
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。

駱煜俊  
先生

**\*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\***

**桌上對對碰  
(平板電腦借用)**

日期：逢星期一至六  
時間：(第一節)上午 09:30 – 10:30 (第二節)下午 10:30 – 11:30  
(第三節)下午 02:30 – 03:30 (第四節)下午 03:30 – 04:30  
地點：樂棋天地  
費用：免費  
對象：中心會員  
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。

## 健身室服務重開通知



健身室服務將於 5 月 30 日重新開放，凡持有健身室使用証的會員，可預約時段使用健身室器械，預約安排及注意事項如下：

- ◇ 健身室會員可預約本星期及下一個星期的使用時段
- ◇ 每人每星期只可預約三個時段(每時段為 1 小時)
- ◇ 可於星期一下午 2:00 後及星期二至六上午 9:00 後到中心預約使用時段
- ◇ 每時段只供四位會員使用

**注意事項：因健身室屬社署資助單位服務，按照現時社會福利署服務指引，**

**服務使用者需要於參與活動時佩戴口罩。**

負責職員

蘇志雄  
先生

## 「擁抱健康」計劃

日期： 6 月 29 日及 30 日 (參加者只需出席其中一日)

時間： 上午 9 時至下午 1 時

地點： 尖沙咀 (由職員帶領一同乘搭公共交通工具前往)

費用： 全免

對象： 1) 過往兩年內沒有進行全身體格檢查  
2) 領取綜援 或 長者生活津貼之有效會員

名額： 13 位

內容： 資助受惠對象到時代醫療服務中心作一次全身體格檢查，  
包括：肺部 X-光、驗血、大小便化驗。


**報名方法：即日可向職員登記，中心職員會聯絡合符資格長者講解計劃內容。**

負責職員

駱煜俊  
先生



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：442 380 0924

密碼：28976608

Zoom 活動

05

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
<b>中心會員活動</b>		
每月例會	日期：6 月例會 - 5 月 26 日 (星期四) 7 月例會 - 6 月 30 日 (星期四) 時間：上午 11:00 - 11:45 內容：講解每月活動、服務。	 麥穗琪 姑娘
齊做運動 Zoom一鬆	日期：6 月 1, 8, 15 及 22 日 (星期三) 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 主題：家務有妙法	日期：6 月 7 日 (星期二) 時間：上午 10:00 - 11:00 內容：介紹不同的家務妙法，讓大家能有效率及安全完成煩碎的家務。	蘇志雄 先生
眼睛想旅行 	日期：6 月 9 日 (星期四) 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，保持與社區聯繫。	黃浩然 先生
<b>義工活動</b>		
義工會	日期：6 月 1 日 (星期三) 時間：下午 2:00 - 3:00 內容：義工線上定期見面，介紹活動，及即場報名。	 謝以恆 先生
三點三·介紹番 主題：強身健體篇	日期：6 月 29 日 (星期三) 時間：下午 3:15 - 4:00 內容：邀請各位三點三傾吓計，分享生活瑣碎。	謝以恆 先生
<b>深層需要護老者及被護者活動</b>		
遊戲驛站2.0	日期：6 月 22 日 (星期三) 時間：下午 3:00 - 4:00 對象：深層需要護老者及被護者 內容：與參加者一同玩小遊戲，輕鬆歡度下午。	 梁煥兒 姑娘



# 我們都是「護老者」

常常聽到有中心會員有疑問，到底自己算唔算係護老者，可否參與中心的護老者活動，今日就等我哋為大家解開呢個謎團啦！

## 「護老者」定義

「護老者」的定義是：

- 照顧六十歲或以上、需要在日常生活的不同範疇長時間由他人照顧的長者之人士
- 非受薪照顧長者
- 以及可以是長者的家人或親友，不論年齡、性別及同住與否

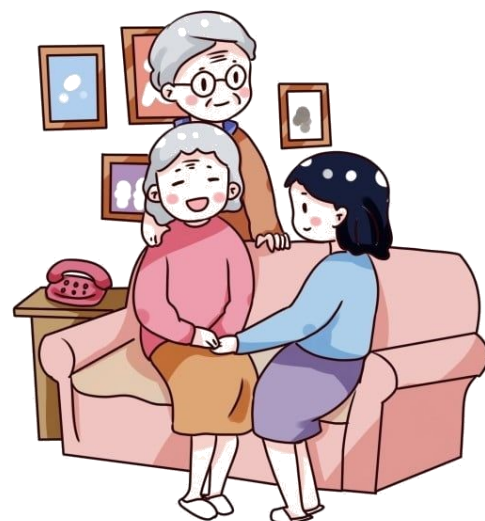


## 即係點？簡單啲講...

「護老者」包括：

1. 夫婦護老者：夫婦一齊住，平日互相照顧或由一方照顧另一方
2. 家庭護老者：多數由子女擔任，照顧父母居多
3. 社區護老者：多數由鄰居擔任，協助長者完成日常生活的活動，例如幫手購物、留意對方日常狀況並主動提供協助

所以話，其實我們都係「**護老者**」，  
為社區上有需要的長者互相支援，  
快D登記成為中心的護老者啦！



香港疫情自 2020 年開始，至今已接近 2 年半。期間疫情反覆，大家或許都經歷過圍封強檢和強制檢測，又或者擔心疫情而不敢出街等等。作為夫婦護老者，平日要照顧另一半已十分不容易，疫情期間的境況更顯困難。

時至今日，幸好疫情有緩和的跡象，確診人數已由最高峰一日過萬，回落至今日的數百人。隨疫情緩和，希望大家的照顧壓力亦有所減輕。在 6 月份，只要夫婦護老者回答以下問題，完成有關測試並交回中心，便可換領禮物一份。



## 夫婦護老者之照顧壓力小測試

夫婦護老者姓名或會員號碼： \_\_\_\_\_

根據以下左方的問題，選擇右方答案，並在空格內劃上「✓」號

在過去兩個星期， 有多經常受以下問題困擾？	完全 沒有	少於 七日	多於 七日	近乎 每日
1. <u>做任何事都覺得沉悶或者 根本不想做任何事</u>				
2. <u>情緒低落、抑鬱或絕望</u>				
3. <u>感到緊張、不安或焦躁</u>				
4. <u>無法停止或控制憂慮</u>				

備註：參加者將自動登記成為中心的護老者。

## 成語接龍對對碰

(6月)

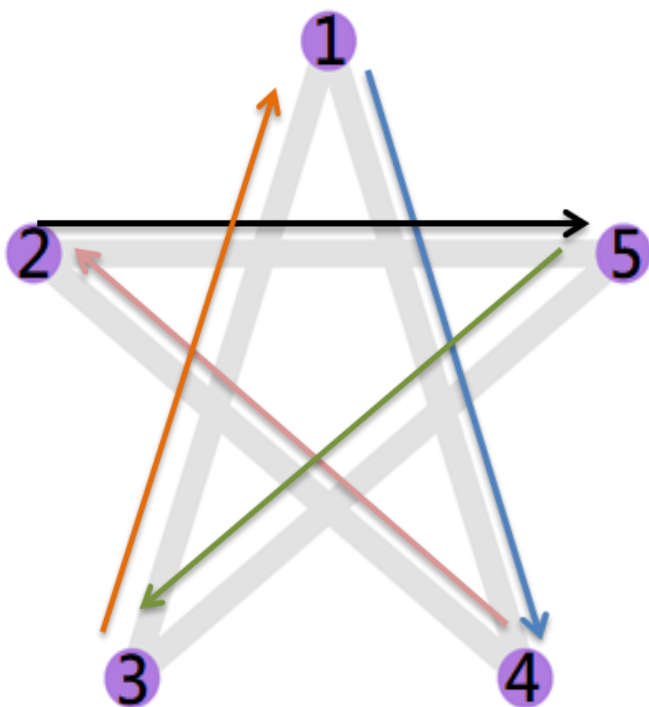
遊戲玩法：

利用右圖下方所提供的字，  
完成右圖空格。

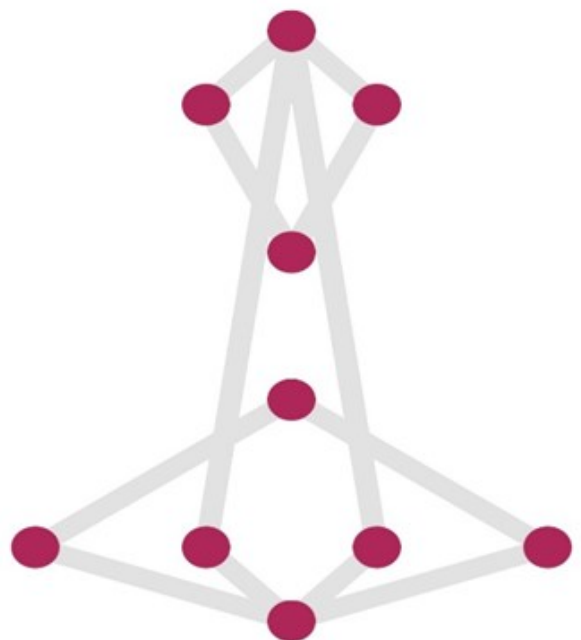


## 一畫過連連看(6月)

例子：(由5作起點，  
>3>1>4>2>5)



請以箭嘴顯示，完成下方圖形。  
規則：一筆過，線不能重疊。





## 智力七巧樂(6月)

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：

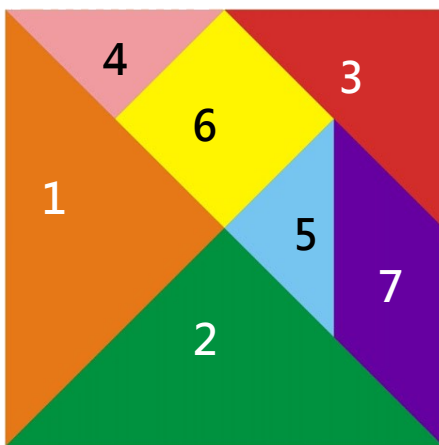
- ◆ 三角形、四邊形、不規則多邊形、
- ◆ 中、英文字母、阿拉伯數字（0-9）、
- ◆ 各種人物、形象、動物等等

考考大家，一起來動動腦筋吧！

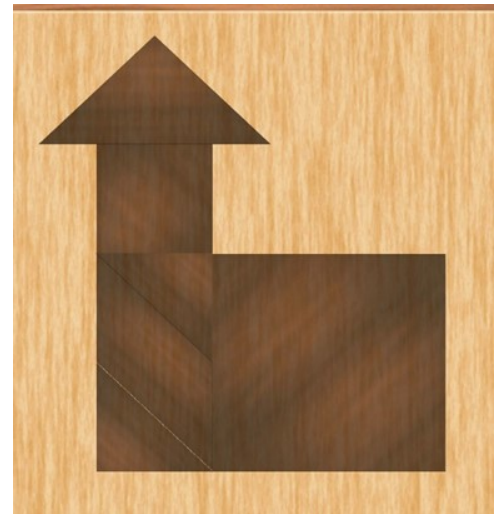
請利用左圖的七巧板，為右圖填上數字完成圖案吧！



左圖



右圖



## 火柴狂謎。齊動腦(6月)

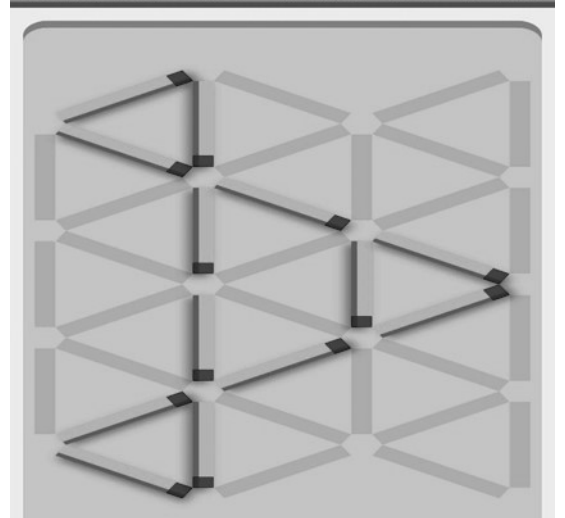
遊戲玩法：

移動三支火柴，

使右圖的形成三個三角形。



移動3支火柴，形成3個三角形



## 上月齊動腦活動答案

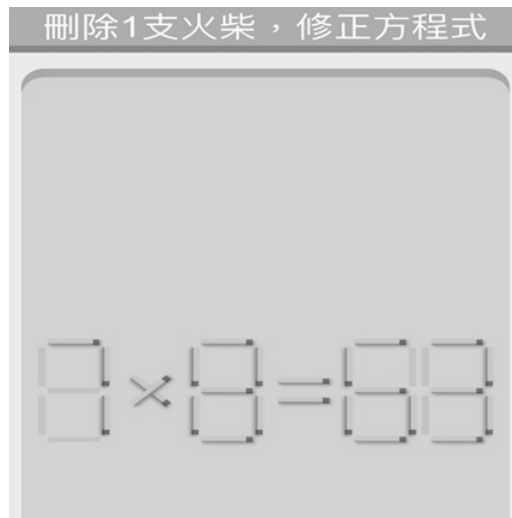
成語接龍對對碰

答案：不自量力 / 生靈塗炭 / 雪中送炭 / 自力更生 / 火中取栗



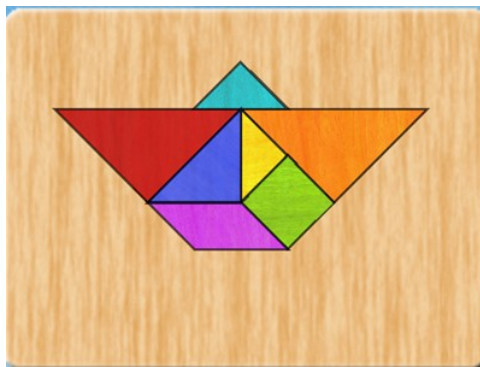
火柴狂謎齊動腦

答案：6 × 3 = 18



智力七巧樂

答案：



花花世界



A. 吊鐘花



B. 紅葉



C. 洋紫荊



D. 芒草



E. 繡球花



F. 康乃馨

數說母親情

答案：

5	8	6	2	3	1	4	7	9
4	3	7	8	9	5	1	6	2
9	1	2	4	6	7	5	3	8
6	2	9	1	7	8	3	4	5
1	5	8	9	4	3	7	2	6
3	7	4	6	5	2	8	9	1
8	6	5	7	2	4	9	1	3
2	4	3	5	1	9	6	8	7
7	9	1	3	8	6	2	5	4

## 上月防騙資訊答案

答案：

1.C (提子)

2.A (18222)

3.D (約2萬宗)

4.C (不輕舉妄動，先告訴家人或警方事發經過)



蘇志雄 (體適能教練)

# 銀齡人士運動處方

研究證實，銀齡人士(65歲以上)[下稱：銀齡]如要達到最佳的運動效果、促進心肺功能，進行「有氧運動」最為理想。有氧運動是指保持長時間(30分鐘或以上)進行一項運動，且適度控制你的運動強度、以提高呼吸與心跳數字，常見的有氧運動有慢跑、快走、健走、游泳、有氧舞蹈、踩單車及水中有氧運動等。而除了有氧運動，銀齡進行適度的肌力訓練也是必需的，以下我們將對適合銀齡從事的運動強度頻率以及運動項目向大家解說。

中等強度運動	急步行	中高強度運動	中或長距離跑步
	水中健體操		Hip Hop 舞、街舞
	排排舞、太極拳		快速游泳
	踩單車(限於平地或小小的斜度)		山路單車
	網球、羽毛球(雙人對賽)		網球、羽毛球(單人對賽)
	排球		足球
	伸展運動		攀石
			跆拳道，泰拳

## 運動強度簡介

一、運動的強度依據 1998 年美國運動醫學會建議，分為「輕」、「中」、「重」、「極重」四種強度。

(一)心跳率可反映運動強度

- 低於 55%最大心跳，代表輕度運動。
- 55-65%最大心跳，代表中度運動。
- 65-90%之最大心跳，代表重度運動。
- 90%以上之最大心跳，代表極重度運動。

## 運動強度反應表

強度	說話測試
非常輕鬆	活動時仍可唱歌
輕鬆	
中等費力	活動時仍可交談但無法唱歌
費力	活動時講話會很喘
非常費力	活動時講話會很喘或呼吸困難
最大耐受	

(二) 過去我們比較常聽到最大心跳率 = ( 220 - 年齡) ，這個公式簡單但不準確，因低估了 40 歲以下的最大心跳率及高估 40 歲以上的最大心跳率。

而近年有學者提出較為準確的公式：

最大心跳率 =  $206.9 - (0.67 \times \text{年齡})$ ，可以視需要選擇其中一條公式計算。

二、由於老年人最大心跳與最大心輸出量都較年輕人低，且運動中血壓較高、肌力與柔軟度也下降，因此進行運動時不需要太過激烈，可以循序漸進、從低強度開始加強，直到自己合適的強度即可。



### (一) 有氧運動

- 每周建議至少進行「中等強度有氧運動 150 分鐘」，或「中高強度有氧運動 75 分鐘」。
- 若每次進行運動無法持續太久，也可以採用每次 10 分鐘、一天三次的方式，也可以達到類似的運動效果。



### (二) 肌力強度訓練

- 每週建議至少兩次，且要盡量訓練到全身的大肌群(例如臀部、大腿、手臂、胸腹)。
- 更簡易的方式可以依照運動 333 的原則，但值得注意的是，333 原則所提到的心跳要達到 130 並不適用於年長長者身上，年齡在 40 ~ 50 歲者，運動時每分鐘心跳在 130 次即可，50 ~ 60 歲者每分鐘約 120 次，65 歲以上者每分鐘約在 110 次。換句話說，年齡增長，最大心跳率會降低，運動強度要修正，以免因太激烈而造成心臟的過度負荷。

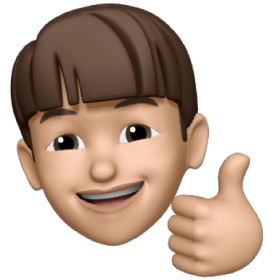
**溫馨提示：**常運動是很好的習慣，但需因應個人體能情況，不宜過量及操之過急，應循序漸進量力而為。





第五波疫情由新年肆虐至今，啟晴德朗各幢亦經歷過圍封強檢，每幢動輒二百宗的初步確診數字亦令人提心吊膽，擔心肺炎會導致的種種病痛，擔心之後需要面對的物資、隔離安排。有見及此，中心希望邀請社區上肺炎康復者擔任長者義工，配合中心社工為啟德確診長者以第一身角度提供資訊、情緒甚至實質支援，以自身確診經歷協助社區內有需要長者。

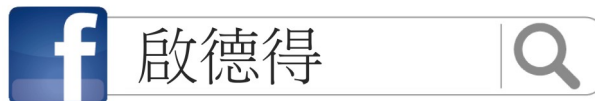
如有肺炎康復者有興趣參與此義工活動，歡迎致電中心聯絡義工服務社工謝以恆了解詳情，一同為有需要長者施予援手。



中心設立啟德得 Facebook 專頁，用作發放不同社區資訊，讓我們何時何地都能接觸社區資訊。快用電話掃描以下 QR code 及讚好專頁，一同與時並進啦。

如有查詢，請致電 2897 6608 黃先生。

請掃描右邊的 QR Code，  
或到 Facebook 搜尋。



## 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) 將中心手提號碼加為聯絡人，並向該號碼發訊息，

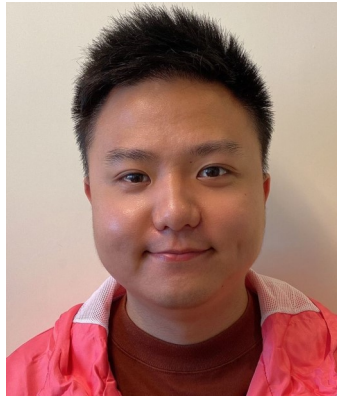
如：姓名+會員編號。

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。

2) Whatsapp 不設專人接聽或回覆訊息，如有疑問，請致電 2897 6608。

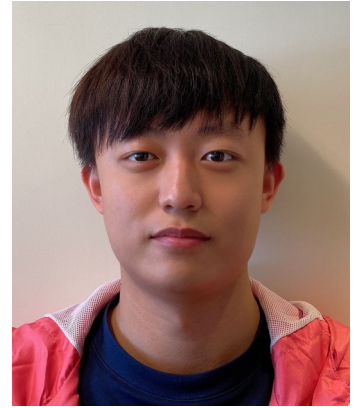


Whatsapp 號碼：  
6054 7954



大家好，我係新入職的社工曾駿煒，很高興能夠為大家服務！我平時鍾意飲飲食食，遊山玩水，音響攝影，各式各樣，均有興趣，歡迎大家，交流交流！

大家好！我是剛入職的福利工作員同事鍾文迪，大家可以叫我文迪，我已急不及待與各位見面聊天了，只可惜因為疫情關係未能認識各位。待疫情過後，我們中心將會舉辦各式各樣的活動讓大家參加，因此希望大家在疫情期間能夠保持身體健康，很期待快點認識到大家！



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！

### 第三式 - 敬業樂業：

- ※ 培養個人嗜好，保持著活動量高的生活習慣；
- ※ 參加群體活動，與人分享快樂；
- ※ 主動吸收新知識以保持思考能力；
- ※ 發掘自己長處、潛能和智慧，把握機會於日常生活中發揮。



## 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。



## 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
 <b>T 1</b>	 照常	 照常
 <b>⊥ 3</b>	 照常	 取消
 <b>▽ 8</b>	 取消	 取消

## 溫馨提示

※ 米蘭牌 / 自助量血壓服務 / 報紙暫停開放至另行通知。

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 3：運作及活動紀錄

『標準 3：服務單位存備其服務運作和活動的最新準確紀錄。』

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：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、曾駿煒、蘇志雄、龔詩明、  
鍾文迪、岑玉燕、梁煥兒、陳翠英、李詩明、王金蓮

## 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

督印人員：呂秀麗 主任

編輯人員：鍾文迪 福利員

印刷數目：500 份

日期：2022 年 6 月