



保良局  
PO LEUNG KUK

# 保良局溫林美賢耆暉中心

2023年6月通訊



6月1日

『全球父母節』

祝天下父母親，  
節日快樂！  
健康開心！

國際社會對於家庭重要性的關注與日俱增，全球父母日可讓人們也認識到家庭對撫養和保護兒童負有主要責任。為了使他們的個性全面和諧地發展，孩子們應該在幸福，愛心和理解的氛圍中成長。

設立“全球父母節”旨在進一步強調父母在養育子女方面所發揮的關鍵作用，提高國際社會和公眾對於家庭在養育和保護子女方面所負有的主要責任，以及在一個充滿幸福、關愛和理解的氛圍中成長對子女性格發展重要性的意識。

康乃馨，象徵着父母節的花朵。由子女在慶祝父母節時送給父母。



資料來源：聯合國

<https://shorturl.at/aeiCF>



## 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。

6月份的首個報名日為：6月5日 星期一 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：6月6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：可於例會後向職員報名。</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><b><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></b></p>	
衛生署_健康講座	<p>主題：燒傷與燙傷</p> <p>日期：6月6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：燒傷和燙傷可引致不同程度的後果，輕者可能是輕微的皮外傷，嚴重的可導致死亡。所以長者要特別留意日常起居生活，以減少意外的發生。</p> <p>協作機構：衛生署九龍城區長者健康外展隊</p>	 <p>梁煥兒 姑娘</p>
「灰甲」講座	<p>日期：6月13日(星期二)</p> <p>時間：下午 3:00 - 4:00</p> <p>地點：樂舞天地      費用：免費</p> <p>對象：中心會員</p> <p>名額：15位</p> <p>內容：由中心護士向參加者分享有關灰甲的小知識及應對方法。</p>	

名稱	內容	負責職員
<b>極有需要護老者及被護者活動</b>		
<b>園藝小作坊</b>	日期：6月16、23、30日(逢星期五) 時間：下午3:00 - 4:00 對象：極有需要護老者及被護者 內容：透過園藝小手工與參加者一起享受輕鬆的時光。	 梁煥兒 姑娘
	日期：6月21日(星期三) 時間：下午3:00 - 4:00 對象：極有需要護老者及被護者 內容：由衛生署職員向參加者分享有關吞嚥的小百科。	
<b>社交康樂活動</b>		
<b>「甘」曲歡唱 樂啟晴</b>	日期：6月3日(星期六) 時間：下午1:00 - 4:00 名額：50位 內容：雙親節慶祝，由甘詠潮歌班同學會表演流行曲 報名方法：例會後報名 登記日期：2023年5月25-30日 公佈日期：5月31日以電腦抽籤處理及張貼於中心活動資訊欄	 麥穗琪 姑娘
	日期：6月14日(星期三) 時間：上午9:30 - 10:30 地點：樂居天地 名額：60位 內容：與參加者一同遊玩，同賀端午 報名方法：例會後報名 (截止報名日：9/6/2023)	
<b>啟德樂聚賀端午</b>	日期：6月14日(星期三) 時間：上午9:30 - 10:30 地點：樂居天地 名額：60位 內容：與參加者一同遊玩，同賀端午 報名方法：例會後報名 (截止報名日：9/6/2023)	黃浩然 先生
<b>啟德飯聚賀端午- 社區飯堂</b>	日期：6月14日(星期三) 時間：上午10:30 - 11:30 地點：樂居天地 名額：40位(飯堂使用者) 內容：與參加者一同遊玩，同賀端午 報名方法：例會後報名 (截止報名日：9/6/2023)	



名稱	內容	負責職員
<b>教育及發展活動</b>		
法式滾球	日期：6月5、12、19及26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：6月6、13、20及27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：6月7、14、21及28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。	
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。	

龔詩明  
姑娘

名稱	內容	負責職員
<b>教育及發展活動</b>		
<b>保良局 慈敬長者學苑 徵文比賽</b>	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	
<b>長者學苑 「芬蘭木棋 體驗班」</b>	日期：6 月 21、28 日及 7 月 5、12 日(星期三) 時間：下午 2:30 - 下午 3:30 名額：10 名 (保良局慈敬長者學苑學員優先) 地點：佛教慈敬小學 內容：體驗芬蘭木棋樂趣 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 6 月 10 日 (六)	 龔詩明 姑娘
<b>創科技·樂齡遊 (外出活動)</b>	日期：6 月 16 日 (星期五) 時間：下午 1:30 - 下午 4:30 地點：保良局劉陳小寶長者地區中心 名額：40 位 內容：認識「創新科技資源中心」及試用創新科技產品。 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 6 月 10 日 (六)	謝恩桐 姑娘
<b>護老者及被護者活動</b>		
<b>護老天地</b>	主題：創新科技產品，優化長者生活 日期：6 月 6 日(星期二)      時間：下午 2:30- 3:30 地點：樂居天地      費用：免費 對象：護老者及被護者優先 內容：從「衣、食、住、行、智」，五大主題認識創新科技資源中心的創新產品。 備註：參加者可優先報名本月護老者活動。	麥穗琪 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
<b>護老者及被護者活動</b>		
<b>護老金曲站</b>	日期：6月8日(星期四) 時間：下午3:00-4:00 地點：樂舞天地 名額：10位 對象：護老者優先於護老天地報名 內容：護老者暫時放下照顧者角色，懷舊金曲欣賞歡渡時光 報名方法：於護老天地向黃姑娘報名，成功者將以電話通知	黃曼菲 姑娘
<b>護老好生活</b>	主題：芬蘭木棋 日期：6月13日(星期二) 時間：下午2:30-3:30 地點：樂居天地 名額：10位 費用：免費 對象：護老者及被護者優先 內容：體驗芬蘭木棋運動，透過運動讓護老者鬆一鬆。	
<b>護老鬆一鬆</b>	主題：「粽」是有晴掛飾製作 日期：6月20日(星期二) 時間：下午2:30-3:30 地點：樂居 費用：免費 對象：護老者及被護者優先 名額：20位 內容：護老者暫時放下照顧角色，透過製作獨一無二的粽形掛飾，增添端午節日氣氛，讓自己停下來輕鬆一下，保持每天好心情。	 麥穗琪 姑娘
<b>護老鬆一鬆</b>	主題：長者同樂日 日期：6月23日(星期五) 時間：下午2:30-4:00 地點：樂居天地 費用：免費 對象：護老者及被護者優先 名額：20位 內容：聖母玫瑰書院中三學生籌劃活動，讓護老者停下來輕鬆一下。	

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：浮游花製作樂 日期：6月19日(星期一) 時間：下午 3:00-4:00 地點：樂融天地 名額：6 位 對象：護老者及被護者優先 內容：護老者暫時放下照顧者角色，一同製作浮游花 備注：如報名人數，超過登記名額，將以抽籤處理	黃曼菲 姑娘
<b>護老 好生活</b>	主題：零碳天地，建築導賞團 日期：6月27日(星期二) 時間：上午 8:45-12:00 名額：20 位 集合時間：上午 8:45 於中心集合，9:00 出發，逾時不候。 地點：建造業零碳天地 (九龍灣常悅道 8 號) 費用：參加者自費車資，行程不包餐膳 對象：護老者及被護者優先 內容：透過參觀建造業創新及科技應用中心，零碳天地 及「建築·見竹」戶外藝術展。讓您漫遊建築界， 認識建造業各項特色設計。 備註：1) 活動需長時間戶外站立，並需與中心職員乘搭 公共交通工具(巴士 28B)前往，自備八達通及 飲用水 2) 請參加者因應自身身體狀況，決定是否參與。	 麥穗琪 姑娘
<b>認知障礙症服務</b>		
<b>反轉【腦】朋友</b>	日期：6月6、13及20日(逢星期二) 時間：下午 3:00-4:00 地點：樂融天地 名額：6 位 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，超過登記名額，將以抽籤處理	黃曼菲 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，所有義工服務均會

名稱	內容	負責職員
認知工作坊	<p>日期：6月10日(星期六)</p> <p>時間：上午11:00 - 12:00 名額：20位</p> <p>地點：樂舞天地 對象：中心會員</p> <p>內容：藉遊戲，分享讓參加會員認識認知障礙症</p> <p>報名方法：例會後報名</p>	曾峻煒先生
細說往日情	<p>日期：6月24日(星期六)</p> <p>時間：上午11:00 - 12:00</p> <p>地點：樂融天地 名額：6位</p> <p>對象：懷疑/患有初級至中級認知障礙者優先</p> <p>內容：藉分享懷舊物品、相片分享讓患者細說當年</p> <p>報名方法：例會後報名</p>	
流體畫	<p>日期：6月17日(星期六)</p> <p>時間：下午3:00-4:00 名額：6位</p> <p>地點：樂融天地</p> <p>對象：懷疑/患有初級至中級認知障礙者優先</p> <p>內容：透過流體畫抒發自我，為生活增添一份色彩</p> <p>報名方法：例會後報名，超過登記名額，將以抽籤處理</p>	 <p>黃曼菲姑娘</p>
<b>義工活動</b>		
義工會	<p>日期：6月7日(星期三)</p> <p>時間：下午2:00-3:00</p> <p>地點：樂居天地 名額：20位</p> <p>內容：義工定期見面，報名義工活動及分享。</p>	謝以恆先生
自助·靜觀·空間	<p>日期：6月13、27日(星期二)</p> <p>時間：下午2:00-3:00</p> <p>地點：樂融天地 名額：6位</p> <p>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。</p>	
配對探訪顯愛心	<p>日期：6月14日(星期三)</p> <p>時間：上午10:00-12:00 名額：2人1組</p> <p>活動內容：每月定期上門探訪區內有需要長者</p>	

## 健康角落：認識五大護眼營養素功效

現在人們的生活常常依賴手機，工作、娛樂都必須緊盯螢幕，長期用眼過度的情況下容易帶來眼睛乾澀、痠痛，許多人可能會被網路上的廣告所迷惑，胡亂地購買保健食品，或者是被各種功效的商品搞到頭昏眼花，不知道到底該怎麼挑才好，這時候就更需要了解什麼樣的營養素是自己所需要的！

認識 5 大護眼營養素功效：

除了食用保健食品外，我們還能從以下食物獲得營養素：



### 5 大護眼營養素配方

#### 1 葉黃素



**食物來源**  
綠葉蔬菜、橘黃色食物  
蛋黃

#### 2 蝦紅素



**食物來源**  
鮭魚、甲殼類

#### 3 花青素



**食物來源**  
藍莓、桑葚  
黑醋栗、紫色蔬菜

#### 4 β-胡蘿蔔素



**食物來源**  
南瓜、木瓜  
深綠深黃色蔬菜

#### 5 DHA



**食物來源**  
深海魚類(魚油)  
堅果、藻類

記得還是要讓  
眼睛好好休息喔!





## 1. 葉黃素

食物來源：綠葉蔬菜、橘黃色食物、蛋黃

補充秘訣：每日建議攝取 6~10 mg，上限不超過 30 mg。持續且穩定補充才能在黃斑部累積，屬於眼睛的長期保養。

## 2. 蝦紅素

食物來源：鮭魚、甲殼類

補充秘訣：每日建議攝取 2~4 mg，許多臨床研究使用劑量為 6 mg。和富含油脂的食物一起吃，有助於吸收利用。

## 3. 花青素

食物來源：藍莓、桑葚、黑醋栗、紫色蔬菜

補充秘訣：每日建議攝取 180~215 mg。部分市售產品標註的是萃取物含量，記得要乘上濃度才是實際攝取量。

## 4. $\beta$ -胡蘿蔔素

食物來源：紅蘿蔔、南瓜、木瓜、深綠深黃色蔬

補充秘訣：每日建議攝取 3600  $\mu\text{g}$ （男性）；3000  $\mu\text{g}$ （女性），換算成維生素 A 則為 600  $\mu\text{g}$ （男性）；500  $\mu\text{g}$ （女性）。若大量攝取會影響葉黃素的吸收，不過一般天然食物的含量不會造成  $\beta$ -胡蘿蔔素和葉黃素競爭。

## 5. DHA

食物來源：深海魚類（魚油）、堅果、藻類

補充秘訣：每日建議攝取 1000 mg 的 Omega-3 脂肪酸（EPA+DHA 總量）。選擇較高比例的 DHA 能有助於眼睛保養。

以上的營養素都是護眼的好幫手，不過我們也要注意，只有均衡攝取養分是不夠的，平時也要留意看電腦、手機的時間，適時眨眨眼睛、閉目養神，讓眼睛充分休息不操勞才是最重要的。若不得已長時間用眼，可選擇符合個人需求的保健食品，讓眼睛更有神！

## 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
4	5	6	7
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 衛生署講座(居) 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) 14:00 義工會(居) 15:00 午間健樂站(棋) 15:45 蓆上運動班(居)
11	12	13	14
15:00 美麗人生(居) 15:00 午間健樂站(棋)	10:00 端午節活動 14:00 法式滾球(居) 15:00 午間健樂站(棋)	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) 14:30 護老好生活(居) 15:00 「灰甲」講座(舞) 15:00 反轉【腦】朋友(融) 15:00 午間健樂站(棋)	09:30 啟德樂聚賀端午(居) 10:30 啟德飯聚賀端午(居) 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 蓆上運動班(居)
18	19	20	21
15:00 午間健樂站(棋)	10:00 端午節活動 14:00 法式滾球(居) 15:00 浮游花製作樂(舞) 15:00 午間健樂站(棋)	10:00 「賢老」畫廊(舞) 14:30 護老鬆一鬆(居) 15:00 反轉【腦】朋友(融) 15:00 午間健樂站(棋)	10:00 編織講場(融) 14:30 長者學苑 15:00 吞嚙知多少(舞) 15:00 午間健樂站(棋) 15:45 蓆上運動班(居)
25	26	27	28
14:30 佛青歌舞(居) 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)	08:45 零碳天地.建築導賞團 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 4-6 月生日會(居) 10:00 編織講場(融) 14:30 長者學苑 15:00 午間健樂站(棋) 15:45 蓆上運動班(居)

## 保良局溫林美賢耆暉中心

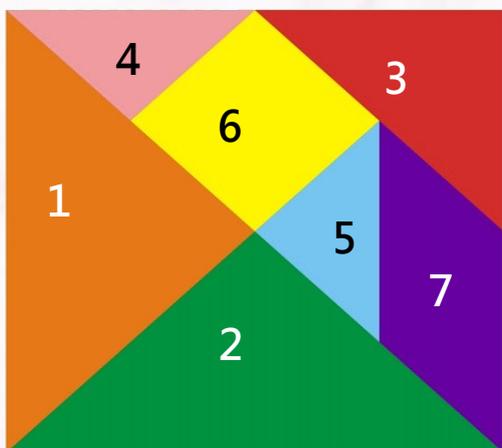
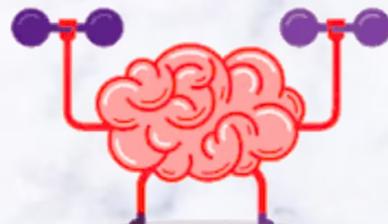
## 每月班/組/活動時間表

星期四	星期五	星期六
1	2	3
15:00 午間健樂站(棋)	15:00 午間健樂站(棋)	13:00 「甘」曲歡唱樂啟晴(居) 15:00 午間健樂站(棋)
8	9	10
10:00 穿珠交流班 A(融) 15:00 護老金曲(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 認知工作坊 (舞) 15:00 午間健樂站(棋)
15	16	17
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) 10:00 眼睛想旅行 (居) 13:30 創科技·樂齡遊 15:00 園藝小作坊 (舞) 15:00 午間健樂站(棋)	15:00 流體畫 (融) 15:00 午間健樂站(棋)
22	23	24
端午節	10:00 穿珠交流班 B(融) 14:30 護老鬆一鬆 (居) 15:00 園藝小作坊 (舞) 15:00 午間健樂站(棋)	11:00 細說往日情(融) 15:00 午間健樂站(棋)
29	30	31
10:00 穿珠交流班 A(融) 10:00 7 月例會 (居) 15:00 午間健樂站 (棋)	10:00 穿珠交流班 B(融) 15:00 園藝小作坊 (舞) 15:00 午間健樂站(棋)	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：

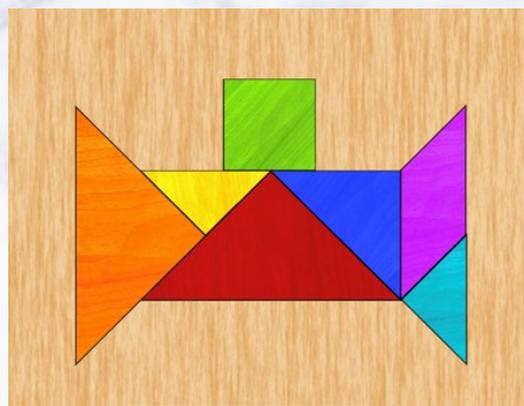
- ◆ 三角形、四邊形、不規則多邊形；
- ◆ 中、英文字母、阿拉伯數字（0-9）；
- ◆ 各種人物、形狀、動物等等...



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：



今個月為各位介紹長者護心法五式的元素，希望各位都在困難時候都有快樂人生！



第一式 - 追求快樂事：

- ※ 培養興趣，例如：飼養寵物、聽音樂、看書等；
- ※ 每天嘗試定下小目標，當目標完成時，感覺快樂；



## 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

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** 等可聯絡職員更新。

## 中心會員活動

### 每月例會

日期：7 月例會 - 6 月 29 日 (星期四)

8 月例會 - 7 月 27 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

## 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  
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 15：申訴

『標準 15：每一位服務使用者及職員均有自由申訴其對機構或服務單位的不滿，而毋須憂慮遭受責罰，所提出的申訴亦應得到處理。』

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、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：

550 份

日期：

2023 年 6 月



啟德得  
Facebook



電子  
通訊