



保良局
PO LEUNG KUK



社會福利署資助服務
Subsidised Service by
the Social Welfare Department

保良局溫林美賢耆暉中心

2025年7月通訊

停下來愛自己



照顧者承受著照顧長者的責任，每日都要面對不同照顧挑戰，令壓力增加，日常忙碌的照顧容易出現身心疲憊，但焦點往往都會落在被照顧的長者身上，而忽略自己的健康。

作為照顧者，別忘了停下來營造舒適、自在的環境，暫時將煩惱放下，讓心靈放鬆，找回內心的平靜與快樂，感受溫馨和享受當下屬於自己的時間，讓照顧者減輕照顧壓力、提升幸福感，更健康、更有效地支持被照顧者。

為大家分享「HYGGE」來自丹麥的幸福哲學，「HYGGE」來自古挪威文，意思是身心安適，衍生為快樂、自在、溫暖、舒適的親密感、日常的平凡幸福。讓我們一齊營造生活中的「HYGGE」幸福元素：

1) 營造舒適空間

舒適的空間，如溫馨的家，提供一個可以放鬆的地方，壓力會顯著降低。

2) 享受與親朋的聚會

在聚會中獲得支持和理解，提供情感支援，有助度過難關。

3) 屬於自己的時間

享受放鬆，恢復精力，應對挑戰，增強對生活的滿意度。

4) 感官的放鬆

透過感官的放鬆，逐步放鬆身體和大腦，使自己感到舒適和放鬆。

5) 親近大自然

陽光、新鮮空氣、蟲鳴鳥叫都能幫助放鬆，轉換心情。

在充滿挑戰的照顧歷程中，照顧者並不是孤軍作戰，可透過不同方式：

1) 照顧者支援專線 182 183

照顧者支援專線（24小時），為照顧者提供即時電話支援，進行危機介入，亦為處於緊急情況而沒有支援的照顧者提供外展服務。熱線亦會按個別情況轉介照顧者到主流福利服務單位，讓有需要照顧者得到跟進服務。

2) 「摯安 Zone」

「照顧者支援專線」為聽力或語言障礙人士而設的 WhatsApp 照顧者支援服務，服務求助號碼為 5322 2183。透過建立無障礙的求助平台，讓有需要的服務使用者以文字與專線社工進行對話，以獲得適切的支援服務。

3) 照顧者資訊網

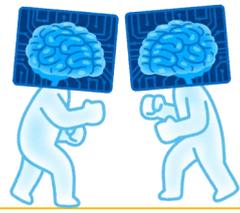
為長者、殘疾人士和精神復元人士的照顧者提供全面和最新的資訊，並鼓勵在有需要時尋求協助。



重要資訊



除特別列明外，所有活動將在例會後，透過實體方式登記，如登記超過名額，將抽籤處理。會員可於活動截止日期翌日，在活動資訊欄查閱抽籤結果，並請於活動截止日期後3日內到中心領取活動飛作實。

名稱	內容	負責職員
中心活動		
甘曲歡唱樂啟晴 齊齊開心放暑假 	日期： 8月16日(星期六) 時間： 下午1:00 - 4:00 地點： 樂居天地 名額： 60位 對象： 中心會員 內容： 由甘詠潮歌班同學會表流行歌曲，渡過歡樂下午 截止日期： 7月31日截止登記 協作機構： 甘詠潮歌班	
週六好戲派 	日期： 7月19日(星期六) 時間： 下午2:00 - 4:00 地點： 樂舞天地 名額： 20位 對象： 中心會員 內容： 與會員交流香港近期人氣電影的看法及心得 截止日期： 7月11日截止登記	張美華 姑娘
世博遊一圈 	日期： 7月22日(星期二) 時間： 下午2:30 - 3:30 地點： 樂舞天地 名額： 15位 對象： 中心會員 內容： 透過地圖帶大家一齊遊一圈，感受世界盛事 截止日期： 7月11日截止登記	
社交多面睇 	日期： 7月16日(星期三) 時間： 上午10:00 - 11:00 地點： 樂居天地 名額： 20位 對象： 中心會員 內容： 透過遊戲，建立社交支援 截止日期： 7月11日截止登記	黃浩然 先生
提防詐騙 Whatsapp 群組手機班 	日期： 7月7日(星期一) 時間： 下午2:30 - 3:30 地點： 樂融天地 名額： 10位 對象： 中心會員 費用： 10元 內容： 講解退出不明Whatsapp群組的方法，以及調教設定以防再被加進不明群組。 截止日期： 7月2日截止登記	黃安迅 先生

例會後，透過實體方式登記，如超過登記名額，將抽籤處理。會員可於該活動截止日期翌日，在活動資訊欄查閱抽籤結果。並請於活動截止日期後 3 日內到中心領取活動飛作實。

名稱	內容	負責職員
<p>成為金曲專家！</p> 	<p>日期： 7 月 14 日(星期一) 時間： 下午 2:30 – 3:30 名額： 10 位 對象： 中心會員 地點： 樂融天地 內容： 精選金曲與老友記從感情到音樂細節中，仔細鑑賞細味金曲 截止日期： 7 月 9 日截止登記</p>	黃安迅先生
<p>抗「逆」桌遊</p> 	<p>日期： 7 月 28 日(星期一) 時間： 下午 2:30 – 3:30 名額： 6 位 對象： 中心會員 地點： 樂融天地 內容： 與老友記在暢玩具有挑戰性的桌遊當中學習面對生活中的壓力和逆境 截止日期： 7 月 23 日截止登記</p>	
<p>益智醒腦食療法講座 三花奶粉</p> 	<p>日期： 7 月 17 日(星期四) 名額： 40 位 地點： 樂居天地 對象： 中心會員 時間： 上午 9:30-10:30 講座 上午 10:30-11:00 奶粉售賣 內容： 講解食物對腦部的影響，預防腦部疾病介紹 益智醒腦食譜 截止日期： 7 月 14 日截止登記 備注：報名活動時，需要同時預報購買奶粉款式和數量，每人限購 4 罐，詳細可於報名時查詢更多 敬請留意：未能參加講座的會員，可於活動當日到中心，即場輪候購買奶粉，名額有限，親身購買，先到先得 <u>試辦性質，若日後訂購奶粉數不足該公司要求，將會停辦</u></p>	黃曼菲姑娘

名稱	內容	負責職員
快樂的色彩 	日期： 7月28日(星期一) 地點：樂舞天地 時間： 下午2:30 - 4:00 名額：10位 內容： 透過和諧粉彩，讓自己抒發的同時，培養藝術興趣 截止日期：7月17日截止登記	
「痺痺痺」 運動保健講座 	日期： 7月14日(星期一) 名額：25位 時間： 下午2:30 - 4:00 地點：樂居天地 內容： 為膝關節不適、及懷疑有椎間盤突出問題(包括腳痛、腳麻、腰部麻痺等症狀)的中高齡長者提供運動保健 參與方式：在中心職員評估後，符合資格的中心會員會被邀請參與活動 截止日期：7月10日截止登記	龔詩明 姑娘
護老者活動 全城齊撐照顧者 24小時照顧者支援專線：182183 		
護老天地 	主題： 夏日齊消暑 日期： 7月8日(星期二) 對象：護老者 時間： 下午2:30 - 3:30 地點：樂居天地 內容： 炎炎夏日，齊分享消暑心得；動動腦筋，同擊破解暑迷思	麥穗琪 姑娘 黃芝淳 姑娘
齊做齊演皮影戲 工作坊 	日期： 7月15日(星期二) 對象：護老者 時間： 上午10:00-12:00 地點：樂居天地 名額： 15位 內容： 由“賽馬會「何以中華」文化大使計劃”義工，到中心與學生義工合作製作中國文化特色作品 截止日期：7月8日截止登記 協作機構：賽馬會「何以中華」文化大使計劃	麥穗琪 姑娘 黃芝淳 姑娘

護老者活動在護老天地優先登記，透過實體方式登記，如登記超過名額，將抽籤處理。可於活動截止日期翌日，在活動資訊欄查閱抽籤結果，並請於活動截止日期後3日內到中心領取活動飛作實。

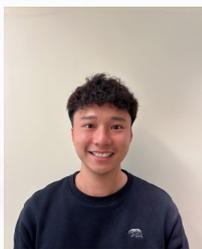
名稱	內容	負責職員
遇見花開遇見你 	日期：7月28日(星期一) 名額：10位 時間：下午3:00-4:00 地點：樂居天地 內容：與護老者動手造花，遇見花開之時亦遇見你 燦爛一笑 對象：護老者 截止日期：7月24日截止登記	黃曼菲 姑娘
護老。護己 ---- 健腦篇 	日期：7月24日(星期四) 對象：護老者 名額：10位 地點：樂舞天地 時間：上午10:00 - 11:00 內容：與護老一起動動腦筋，保持頭腦靈活，以 應付各樣照顧事情 截止日期：7月19日截止登記	黃芝淳 姑娘
壓力處理(一) 認識精神壓力 	日期：7月10日(星期四) 名額：20位 時間：下午3:00-4:00 地點：樂舞天地 內容：透過講解常見的精神壓力，了解其危害，提供 減壓的方法。達至精神健康 協作機構：衛生署九龍城長者健康外展隊 對象：極有需要護老者 截止日期：7月8日截止登記	
保健性運動 	日期：7月17日(星期四) 名額：10位 時間：下午3:00-4:00 地點：樂舞天地 內容：透過保健性運動，既可避免運動帶來的不適 亦可促進身體健康 對象：極有需要護老者 截止日期：7月10日截止登記	梁煥兒 姑娘
皮膚問題及 壓力性損傷 	日期：7月24日(星期四) 名額：10位 時間：下午3:00-4:00 地點：樂舞天地 內容：透過講解常見的皮膚問題，了解其成因，改善 日常生活習慣，促進健康的生活方式 對象：極有需要護老者 截止日期：7月17日截止登記	

護老者活動在護老天地優先登記，透過實體方式登記，如登記超過名額，將抽籤處理。可於活動截止日期翌日，在活動資訊欄查閱抽籤結果，並請於活動截止日期後3日內到中心領取活動飛作實。

名稱	內容	負責職員
 <p>反轉「腦」朋友</p>	<p>日期：7月2、9、16、23及30日（星期三）</p> <p>時間：下午3:00 - 4:00 名額：4位</p> <p>對象：懷疑/患有初級至中級認知障礙者</p> <p>地點：樂融天地</p> <p>內容：透過與參加者進行不同的互動式遊戲，恆常訓練他們的腦部靈活性以及放鬆自我</p> <p>參與方式：在中心職員評估後，符合資格的中心會員會被邀請參與活動</p>	
 <p>腦友加油站</p>	<p>日期：7月15、22及29日（星期二）</p> <p>時間：下午2:30 - 3:45</p> <p>地點：樂融天地</p> <p>費用：免費</p> <p>名額：6位（歡迎照顧者一起參加）</p> <p>對象：懷疑/患有初級至中級認知障礙症之會員</p> <p>內容：透過遊戲訓練長者記憶、反應、手眼協調等，延緩腦退化的速度。</p> <p>參與方式：在中心職員評估後，符合資格的中心會員會被邀請參與活動。</p>	陳超冠先生
 <p>認知障礙知多D</p>	<p>主題：與認知障礙症患者的溝通方法</p> <p>日期：7月9日（星期三） 地點：樂居天地</p> <p>時間：上午10:00 - 11:00 名額：40位</p> <p>報名方式：例會後報名</p> <p>內容：透過公眾教育活動，讓參加者認識治療認知障礙症的方法</p>	
	<p>主題：與認知障礙症相關的社區支援</p> <p>日期：7月17日（星期四） 名額：40位</p> <p>時間：上午10:00 - 11:00 地點：樂居天地</p> <p>報名方式：例會後報名</p> <p>內容：透過公眾教育活動，讓參加者認識認知障礙症的預防方法</p>	

如對義工活動有興趣，歡迎直接參與義工會日或向莊姑娘查詢了解更多，所有義工服務均會在義工會內進行登記。

名稱	內容	負責職員
義工活動		
義工會 	日期： 7月2日(星期三) 時間： 下午2:00 - 3:00 地點： 樂居天地 名額： 20位 對象： 中心義工 內容： 義工定期見面，報名義工活動及分享	莊熹文 姑娘
配對探訪顯愛心 	日期： 7月9日(星期三) 時間： 上午10:00 - 12:00 / 下午2:30 - 3:30 名額： 2人1組 對象： 中心義工 內容： 每月定期上門探訪區內有需要長者	
保良局賣旗日 	日期： 7月23日(星期三) 時間： 上午7:00 - 下午12:30 對象： 中心義工 名額： 25名 活動內容： 賣旗籌款，為保良局不同服務單位籌募經費	
義言有信-入信箱服務 	日期： 7月30、31日(星期三、四) 時間： 上午10:00 - 12:00 / 下午2:30 - 3:30 名額： 啟晴邨6位、德朗邨8位 對象： 中心義工 內容： 協助將中心資訊、心意投入啟晴、德朗長者信箱	



好高興依段時間同大家認識、聊天、玩遊戲等等。多謝大家讓我感受到長者們嘅智慧同魄力，亦都好感恩每位老友記及同事嘅分享同指導。希望將來有機會再次能為大家服務，最緊要大家身體健康！大家再見啦！

實習社工同學 - 譚浩義

好開心可以係呢度認識到大家，多謝咁多位同事同老友記都好友善咁對我地，讓我係度度過開心既實習。亦多謝老友記支持我既活動，同老友記傾計我自己學到唔少野，祝願大家繼續身心健康！

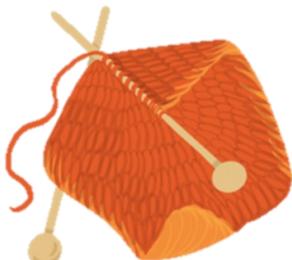


實習社工同學 - 杜翠玲

例會後，透過實體方式登記，如超過登記名額，將抽籤處理。會員可於該活動截止日期翌日，在活動資訊欄查閱抽籤結果。並請於活動截止日期後3日內到中心領取活動飛作實。

名稱	內容	負責職員
 <p>驗血糖服務</p>	<p>日期： 7月8日(星期二) 名額： 50位 時間： 上午 8:15 - 9:00 地點： 樂護天地 費用： \$20 對象： 中心會員</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>*請於活動開始前至少空腹兩小時，並按身體情況決定是否適合參加*</u></p>	
 <p>骨質疏鬆症</p>	<p>日期： 7月8日(星期二) 名額： 30位 時間： 上午 10:00 - 11:00 地點： 樂居天地 對象： 中心會員</p> <p>內容： 主要內容會圍繞骨質疏鬆症的預防、診斷、治療和日常護理等方面</p> <p>截止日期： 7月3日截止登記 協作機構： 衛生署九龍城區長者健康外展隊</p>	梁煥兒 姑娘
 <p>頸、腰背護理</p>	<p>日期： 7月16日(星期三) 名額： 15位 時間： 下午 3:00 - 4:00 地點： 樂舞天地 對象： 中心會員</p> <p>內容： 衛生署職員向會員頸、腰背護理小知識</p> <p>截止日期： 7月14日截止登記 協作機構： 衛生署九龍城區長者健康外展隊</p>	
 <p>齊做齊演皮影戲 工作坊</p>	<p>日期： 7月15日(星期二) 時間： 上午 10:00-12:00 地點： 樂居天地 對象： 中心會員 名額： 15位</p> <p>內容： 由"賽馬會「何以中華」文化大使計劃"義工，到中心與學生義工合作製作中國文化特色作品</p> <p>截止日期： 7月8日截止登記 協作機構： 賽馬會「何以中華」文化大使計劃</p>	麥穗琪 姑娘 黃芝淳 姑娘

如對班組活動有興趣，歡迎直接向職員查詢了解更多，所有班組活動可進行登記。有空缺時個別通知參與。

名稱	內容	負責職員
<p>穿珠交流班</p> 	<p>日期： 7月7、14、21及28日(星期一) 時間： 上午10:00 - 12:00 地點： 樂融天地 對象：中心會員 名額： 10位 內容： 分享穿珠技巧及享受穿珠樂趣 備註： 需自行購買穿珠用品</p>	龔詩明 姑娘
<p>「賢老」畫廊</p> 	<p>日期： 7月8、15、22及29日 (星期二) 時間： 上午11:00 - 下午1:00 地點： 樂舞天地 對象：中心會員 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</p>	
<p>編織講場</p> 	<p>日期： 7月2、9、16及30日(星期三，23暫停一次) 時間： 上午9:30 - 11:00 地點： 樂舞天地 對象：中心會員 名額： 20位 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</p>	
<p>「賢」樂·木箱鼓</p> 	<p>日期： 6月27日(星期五) 7月4、11、18及25日 8月1、8、22及29日 9月5日 時間： 下午2:00 - 3:30 堂數： 共10堂 名額： 11位 費用： \$50 地點： 樂居天地 對象： 中心會員 內容： 分享音樂的樂趣，從而心情舒暢</p>	

認識大腸癌



大腸是消化系統最後一部份，包括結腸、直腸和肛門。大多數大腸癌是由一粒細小瘰肉開始，慢慢變成癌症。過程可能歷時十年或以上。

大腸癌是香港常見的癌症之一。在二零一三年，大腸癌新症共有 4,769 宗，當中超過九成患者年齡在 50 歲或以上。在二零一四年，大腸癌導致 2,034 人死亡，佔本港癌症死亡總數的 14.7 %。隨着人口增長及老化，預期大腸癌新症個案數字和相關的醫療負擔會持續增加。

大腸癌的風險因素與生活模式息息相關。通過奉行健康生活，包括多吃蔬果類、穀類等高纖維食物、少吃紅肉和加工肉食、恆常運動、保持健康體重和腰圍、避免煙酒等，都可以有效減低患上大腸癌的風險。

1. 五十歲或以上的男性
2. 帶有遺傳性腸病的基因
3. 大腸長期發炎，例如：潰瘍性結腸炎
4. 過往有大腸瘰肉
5. 有腸癌家族史早期大腸癌可能沒有任何症狀。



如果能及早識別，就可以早日獲得診斷，提高治癒機會。



大腸癌的症狀包括：

1. 大便習慣在不明原因下有所改變（例如腹瀉或便秘），並持續超過兩星期
2. 大便有血或有大量黏液
3. 大便後仍有便意
4. 腹部不適（例如持續疼痛、腹脹、飽脹或絞痛）
5. 原因不明的體重下降和疲倦

如果發現有以上及任何症狀，應立即求診。

醫生會詢問你相關的資料和病歷，為你進行身體檢查，並按需要作進一步檢驗。

出現這些症狀不一定代表患上大腸癌，因此必須請教醫生。如欲取得更多有關大腸癌資訊，請瀏覽衛生署網頁。



預防大腸癌飲食法

盡量避免

- 加工重組的食物**
缺乏自然的養分，長期下來會營養失衡。
- 過於冰冷的食物**
不利於油脂的吸收，進而會影響消化的能力！

彩虹飲食法

- 番茄、紅辣椒、紅椒、西瓜
- 南瓜、胡蘿蔔、黃甜椒、橘子
- 青花菜、高麗菜、茼蒿、菠菜

適量補充蔬果當中的纖維能促進大腸蠕動，幫助排便順暢，降低致癌物質接觸到腸壁的機率

- 茄子、紫葡萄、黑木耳、香菇、黑棗
- 洋蔥、黃豆芽、白蘿蔔、大蒜、白花椰菜

資料來源：長者健康專訊

https://www.elderly.gov.hk/tc_chi/newsletter/files/41to49_issue_newsletter.pdf

保良局溫林美賢耆暉中心

每月班/組/活動時間表

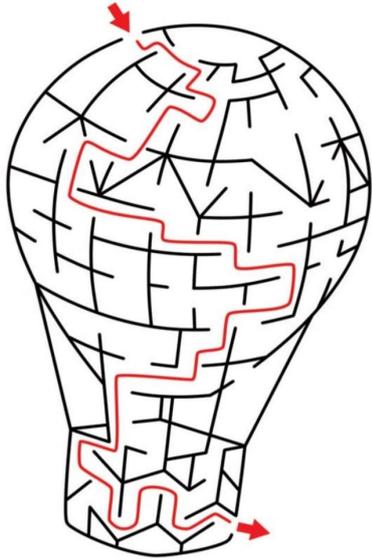
星期日	星期一	星期二	星期三
		1	2
		公眾假期	09:30 編織講場 (舞) 14:00 義工會 (居) 15:00 反轉「腦」朋友 (融) 15:00 午間健樂站 (棋) 15:15 蓆上肌肉運動班(居) 健身室全日提供服務
6	7	8	9
15:00 午間健樂站 (棋)	10:00 穿珠交流班(融) 14:30 提防詐騙群組手機(融) 15:00 午間健樂站 (棋) 健身室全日提供服務	08:15 驗血糖服務(護) 10:00 衛生署講座(居) 11:00 「賢老」畫廊(舞) 14:30 護老天地(居) 15:00 午間健樂站 (棋) 健身室全日提供服務	09:30 編織講場 (舞) 10:00 配對探訪顯愛心 10:00 認知障礙講座(居) 15:00 反轉「腦」朋友 (融) 15:00 午間健樂站 (棋) 15:15 蓆上肌肉運動班(居) 健身室全日提供服務
13	14	15	16
15:00 午間健樂站 (棋)	10:00 穿珠交流班(融) 14:30 「痺痺痺」運動 保健講座(居) 14:30 成為金曲專家(融) 15:00 午間健樂站 (棋) 健身室全日提供服務	10:00 齊做齊演皮影戲(居) 11:00 「賢老」畫廊(舞) 14:30 腦友加油站 (融) 15:00 午間健樂站 (棋) 健身室全日提供服務	09:30 編織講場 (舞) 10:00 社交多面睇(居) 15:00 反轉「腦」朋友 (融) 15:00 午間健樂站 (棋) 15:00 衛生署講座 (舞) 健身室全日提供服務
20	21	22	23
15:00 午間健樂站 (棋)	10:00 穿珠交流班(融) 15:00 午間健樂站 (棋) 健身室全日提供服務	11:00 「賢老」畫廊 (舞) 14:30 世博遊一圈(舞) 14:30 腦友加油站 (融) 15:00 午間健樂站 (棋) 健身室全日提供服務	07:00 保良局賣旗日 15:00 反轉「腦」朋友 (融) 15:00 午間健樂站 (棋) 健身室全日提供服務
27	28	29	30
15:00 午間健樂站 (棋)	10:00 穿珠交流班(融) 14:30 抗「逆」桌遊(融) 14:30 快樂的色彩(舞) 15:00 遇見花開遇見你(居) 15:00 午間健樂站 (棋) 健身室全日提供服務	11:00 「賢老」畫廊 (舞) 14:30 腦友加油站 (融) 15:00 午間健樂站 (棋) 健身室全日提供服務	09:30 編織講場 (舞) 10:00 入信箱服務 15:00 反轉「腦」朋友 (融) 15:00 午間健樂站 (棋) 健身室全日提供服務

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
3	4	5
15:00 午間健樂站 (棋)	10:00 賢跆拳道(居) 14:00 「賢」樂·木箱鼓(居) 15:00 午間健樂站 (棋)	14:30 長者街舞班(居) 15:00 午間健樂站 (棋)
健身室全日提供服務	健身室全日提供服務	健身室全日提供服務
10	11	12
15:00 午間健樂站 (棋) 15:00 認識精神壓力(舞)	10:00 賢跆拳道(居) 14:00 「賢」樂·木箱鼓(居) 15:00 午間健樂站 (棋)	14:30 長者街舞班(居) 15:00 午間健樂站 (棋)
健身室全日提供服務	健身室全日提供服務	健身室全日提供服務
17	18	19
09:30 益智醒腦食療法(居) 10:00 認知障礙講座(居) 15:00 午間健樂站 (棋) 15:00 保健性運動(舞)	10:00 賢跆拳道(居) 14:00 「賢」樂·木箱鼓(居) 15:00 午間健樂站 (棋)	14:00 週六好戲派(舞) 15:00 午間健樂站 (棋)
健身室全日提供服務	健身室全日提供服務	健身室全日提供服務
24	25	26
10:00 護老·護己(舞) 15:00 午間健樂站 (棋) 15:00 皮膚問題及壓力性損傷 (舞)	10:00 賢跆拳道(居) 14:00 「賢」樂·木箱鼓(居) 15:00 午間健樂站 (棋)	15:00 午間健樂站 (棋)
健身室全日提供服務	健身室全日提供服務	健身室全日提供服務
31		
09:30 8月例會(居) 10:00 入信箱服務 15:00 午間健樂站 (棋)		
健身室全日提供服務		

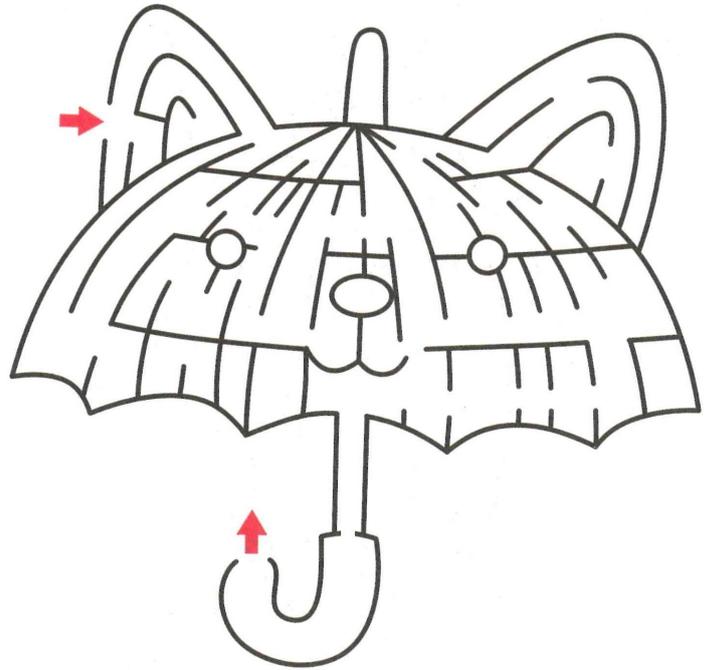
做迷宮題時需要用筆在彎彎繞繞的迷宮中畫出一條路，因為迷宮的通道往往都很窄，畫路線時就需要格外小心，一不留神就會畫到外面去，這對長者的視動整合能力是一種考驗。開始玩迷宮畫線時容易畫歪，但是多畫幾次後就越來越熟練了，手眼的協調性也越來越好。每期出不同圖案迷宮，大家一起來挑戰吧！



6月答案



負責職員：張美華姑娘



雨傘迷宮

「多巴胺、腦內啡」是感到快樂時，大腦自釋放的荷爾蒙，被認為是快樂感的來源。除了多巴胺、腦內啡之外，「血清素、催產素」也是讓人感到幸福的因子。這4種化學物質，有「快樂荷爾蒙」的稱號。

催產素 又被稱為愛情激素或擁抱激素。當我們進行社交活動時，大腦會釋放催產素，幫助我們與別人建立情感聯繫，我們亦會隨之變得放鬆。



如何增加催產素

1. 與親友擁抱或依偎或向人提供安慰的撫摸，都可以有效地提升催產素。
2. 參與不同的社交活動與別人分享感受和傾聽對方的想法，培養社交能力。
3. 向有需要的人提供協助和支持，對身邊的人表示感激。
4. 與小動物共度時光，不論是與牠一起玩耍、梳理牠的毛髮還是擁抱，都能提供舒適感和聯繫感。

社區飯堂服務

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
早餐 上午8:45	\$5 / 餐					
午餐 上午11:30	\$10 / 餐					\$15 / 餐
晚餐 下午4:30						

舒筋活絡按摩椅

費用：\$5 (1次)
 時間：每次可使用 15 分鐘
 備註：1) 使用前請先聯絡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：\$5 (1次)
 時間：每次可使用 10 分鐘
 備註：使用前請先聯絡中心職員查詢是否適合使用



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 50 歲或以上)
 內容：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**

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。



會員注意事項：

※ 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。

每月例會



日期：8月例會 - 7月31日(星期四)
 9月例會 - 8月28日(星期四)
 時間：上午 9:30 – 10:30
 名額：50 位
 內容：講解每月活動及服務

對象：中心會員
 地點：樂居天地

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

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

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

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 8: 【法律責任】

『標準 8：安老服務單位的服務提供，是受到一些法律條例及專業操守所規限，故必須確保這些法例及操守能妥善遵守。』

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)、
黃浩然、謝恩桐、陳超冠、莊熹文、黃芝淳、
龔詩明、黃曼菲、張美華、黃安迅、岑玉燕、
梁煥兒、李詩明、王金蓮

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：500 份

日期：2025 年 7 月



啟德得
Facebook



電子
通訊