



保良局
PO LEUNG KUK

保良局溫林美賢耆暉中心

2022年7月通訊

坐享啟德優勢

尋找心靈綠洲



啟德發展區的總面積超過 320 公頃，而最具特色是將約 100 公頃用地（約 5 個維多利亞公園）規劃為公共休憩和綠化空間。啟德車站廣場、啟德大道公園及啟德空中花園更是集休憩和舒展身心的好去處，住在區內的居民閒時可輕鬆坐享私家花園，真是令人羨慕。種植和園藝活動不單有助減壓忘憂、舒緩情緒、增強自我效能感，更可獲得對生命和人生的啟示，有助於個人在心靈和精神上的成長。

在花園中散步，可感受鳥語花香的環境，陽光普照的天氣及沁人心脾的空氣可安撫情緒，使人身心愉悅。植物更有神奇的療癒力量，老友記不妨嘗試發掘種植的樂趣。



各位老友記要好好去享受區內的設施及培養種植的興趣，

讓生活變得充滿陽光活力與正能量，過好健康開心每一天！

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。

名稱	內容	負責職員
護老者及極有需要護老者活動		
護老天地 「輕度認知障礙」 你要知 (可使用ZOOM 同時參與)	日期：7月5日(星期二) 時間：下午 2:00 - 3:00 對象：護老者 地點：樂居天地 內容：分享「輕度認知障礙」的徵狀及預防方法，介紹本月護老者活動。	
睇YOUTUBE， 跟中醫， 學保健按摩 II (可使用ZOOM 同時參與)	日期：7月12日(星期二) 時間：下午 2:00 - 3:00 對象：護老者 地點：樂居天地 內容：與大家一起觀看網上影片，跟隨中醫，學習養生保健法，有助紓緩肩頸及手腳疲勞減輕壓力。	
中醫穴位按摩 講座 (可使用ZOOM 同時參與)	日期：7月19日(星期二) 時間：上午 10:00 - 11:00 對象：護老者 地點：樂居天地 內容：由註冊中醫講解常見的穴位按摩，紓緩身體痛楚。	駱焯俊 先生
認知障礙症檢測 服務(視像)	日期：7月12及26日(星期二) 時間：上午 10:00 - 下午 1:00 對象：護老者及被護者優先 名額：每日 20 位 地點：樂居天地 內容：即場進行認知障礙症檢測服務，了解自身認知能力，增進大腦健康知識。	
樂齡科技日	日期：7月13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 地點：樂舞天地 名額：15 位 內容：與參加者一同玩小遊戲，輕鬆歡度下午。	
		梁煥兒 姑娘

名稱	內容	負責職員
<p>快樂的色彩 (II)</p>	<p>日期：7月25日(星期一) 時間：上午10:00 - 11:30 地點：樂居天地 名額：10位 對象：極有需要的護老者 內容：透過和諧粉彩，讓自己抒發心情的同時，培養藝術興趣，為生活增添豐富色彩。</p> 	<p>梁煥兒 姑娘</p>
<p>健康及生活推廣活動</p>		
<p>衛生署健康講座</p>	<p>本月主題：退化性膝關節炎：護理及運動 日期：7月5日(星期二) 時間：上午10:00 - 11:00 地點：樂棋天地 費用：免費 對象：中心會員 名額：20位 內容：膝關節炎是常見的問題，到底如何處理，是次講座會講解護理方法及一些運動處方。</p>	
<p>健身室簡介會</p>	<p>日期：7月20日(星期三) 時間：上午11:00 - 12:30 地點：樂動天地 費用：\$10 名額：10位 對象：欲使用健身室服務及學習運動器械人士。 備註：因報名參與簡介會的會員眾多，報名會員需輪候，負責職員將個別聯絡上課日子。</p> 	<p>蘇志雄 先生</p>
<p>動感體能操</p> 	<p>日期：7月8、15、22及29日(逢星期五, 共四堂) 時間：上午10:30 - 11:30 費用：\$80 名額：約20位 內容：以不同運動器材及方式進行訓練，提升參加者的肌力、肌耐力、平衡性、心肺功能及體能。 需知：欲報名的會員，請於每月最後一星期向負責同事留名，若報名人數超過每班人數，將於第一堂的週一進行抽籤，週二再通知中籤的會員。</p>	

04 中心實體活動(三)

名稱	內容	負責職員
<p>舒痛伸展班</p> 	<p>日期：7月14、21及28日(逢星期四, 共三堂) 時間：A班:下午2:00 – 3:00; B班:下午3:00 – 4:00 費用：\$60 名額：每班約20位 內容：教授不同的伸展動作，讓參加者舒緩身體不同位置的繃緊或疼痛肌肉，促使肌肉放鬆壓力之效。(因疫情關係課程暫改坐於椅上進行) 需知：因衛生原因，學員必需自備大毛巾上課。 欲想報名的會員，請於每月最後一星期向蘇先生留名，若報名人數超過每班人數，將於第一堂的週一進行抽籤，週二再通知中籤的會員。</p>	
<p>驗血糖服務</p>	<p>*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。*</p> <p>日期：7月12日(星期二) 時間：上午8:15 – 9:00 地點：樂融天地 名額：50位 活動費用：\$10 報名方法：可於6月30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，需重新輪候，敬請各位準時。 <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>蘇志雄先生</p>
<p>認知障礙症活動</p>		
<p>腦友加油站</p>	<p>日期：7月5、12、19、26日(星期二) 時間：下午2:30 – 3:30 地點：樂融天地 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：6-8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。</p> 	<p>曾峻焯先生</p>

名稱

內容

負責職員

教育及發展活動

樂「油油」畫室

日期：7月5、12、19及26日(星期二)

時間：上午11:00-下午1:00

名額：8名(上期參加者優先報名)

地點：樂舞天地

內容：教授油畫技巧讓參加者享受當中的樂趣。

備註：請自備畫筆及油畫顏料。



編織講場

日期：7月6、13、20、27日(星期三)

時間：A班:上午9:00-10:00; B班:上午10:00-11:00

名額：每班10名

地點：樂舞天地

對象：中心會員/護老者

內容：透過教授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

新入門穿珠班

日期：7月7、14、21及28日(星期四)

時間：上午10:00-12:00

地點：樂融天地

名額：10位(上期參加者優先報名)

費用：免費

內容：教授各式各樣穿珠手工。



特色穿珠班

日期：7月8、15、22及29日(星期五)

時間：上午10:00-12:00

地點：樂融天地

名額：10名(上期參加者優先報名)

費用：免費

內容：教授各式各樣穿珠手工。



06 中心實體活動(五)

名稱	內容	負責職員
輕輕鬆鬆學英文	<p>日期：7月8、15、22、29日(星期三)</p> <p>時間：下午 02:00 - 03:30</p> <p>名額：每班 6 位</p> <p>內容：教授英語基礎，適合初學老友記。</p> <p>報名日期：歡迎向社工謝以恆了解。</p> 	謝以恆先生
社交康樂活動		
快樂足球	<p>日期：7月13日(星期三)</p> <p>時間：上午 10:00 - 11:00</p> <p>地點：樂居天地</p> <p>名額：10 位 (男士會員)</p> <p>內容：透過足球遊戲，享受運動的快樂。</p> 	黃浩然先生
數碼歷「耆」外展服務站	<p>日期：7月20日(星期三)</p> <p>時間：上午 10:00 - 中午 12:00</p> <p>地點：德朗邨太極場</p> <p>內容：展示不同資訊科技產品，增加啟德區居民對智能產品的認識及接觸機會。</p>	
週六電影會	<p>日期：7月9日(星期六)</p> <p>時間：上午 9:30 - 11:30</p> <p>地點：樂居天地</p> <p>名額：20 位</p> <p>內容：讓會員觀賞香港舊時代電影，回憶及分享當年的經歷，並互相認識。</p> <p>參加方法：於 6 月 27 日後開始報名，額滿即止。</p> 	鍾文迪先生
啟德「機」場	<p>日期：7月7、14、及 28 日(逢星期四, 共三節)</p> <p>時間：下午 3:00 - 4:00</p> <p>地點：智樂天地</p> <p>名額：4 位</p> <p>內容：讓會員體驗及享受電子遊戲(Switch)的樂趣，並互相認識。</p> <p>備註：請於 6 月 27 日後開始報名，額滿即止。名額有限，每位會員每月只能參加一節。</p> 	

名稱	內容	負責職員
快樂的色彩 (I)	<p>日期：7月18日(星期一) 時間：上午10:00 - 11:30 地點：樂居天地 名額：10名 對象：未曾參與和諧粉彩的會員 內容：透過和諧粉彩，讓自己抒發心情的同時，培養藝術興趣，為生活增添豐富色彩。 報名日期：7月4日下午兩點後開始接受報名。</p> 	黃浩然先生
義工活動		
義工會 (ZOOM 同步舉行)	<p>日期：7月6日(星期三) 時間：下午2:00 - 3:00 地點：樂居天地 內容：義工定期見面，介紹活動，及即場報名。 名額：現場15名、ZOOM不限</p>	<p>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。</p>
配對探訪顯愛心	<p>日期：7月20日(星期三) 時間：上午10:00 - 12:00 名額：2人1組 內容：每月定期上門探訪區內有需要長者。</p> 	
Phone中見情真	<p>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：每星期一至兩次以電話問候區內獨居/雙老長者。</p> 	謝以恆先生
血壓加油站	<p>日期：逢星期一、四 時間：上午11:30 - 12:30 名額：不限 內容：為中心會員量度及記錄血壓。</p>	
保良局賣旗日	<p>日期：8月17日(星期三) 時間：上午8:00 - 11:30 名額：30位 內容：參與一年一度局方賣旗日，共襄善舉，為有需要人士籌款。</p>	

名稱

內容

負責職員

中心會員活動

每月例會
(ZOOM舉行)

日期：7月例會 - 6月30日(星期四)

8月例會 - 7月28日(星期四)

時間：上午 11:00 - 11:45

內容：講解每月活動及服務。

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。

會議ID：442 380 0924 密碼：28976608

麥穗琪
姑娘

會員迎新會

日期：7月13日(星期三)

時間：上午 11:00 - 12:00

地點：樂居天地

費用：免費

名額：20位

對象：2022年入會的會員

內容：介紹中心資訊及服務，認識中心職員。

麥穗琪
姑娘
及
蘇志雄
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；如有疑問請向職員諮詢。

負責人：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

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

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 2:00 - 4:30

地點：樂棋天地

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。

負責人：當值同事

香港地考考你!

各位老友記你有多認識香港的地方? 認識以下地方及挑戰有關問題啦!



今次為大家介紹的是位於中環的**元創方**，元創方的前身是建於 1862 年的中央書院。其後曾被日軍佔領用作日軍騎兵部隊司令部，後來再被改建為已婚警察宿舍，可說是陪著香港經歷風風雨雨，所以元創方在 2010 年被古物古蹟辦事處評級為三級歷史建築及進行活化工程，改名為「PMQ 元創方」，令元創方可以繼續見證香港未來的發展。

元創方是年青人喜愛的熱門地方，這個屹立百年的「新地標」聚集了過百位的本地新晉創作者，他們售賣各式各樣的商品，例如：服飾、配飾、裝飾品甚至家具。相信大家會喜歡這裏新舊融合的建築風格，同時元創方設有升降機等無障礙設施方便有需要人士上落，另外他們亦會定期舉行不同的展覽和活動，相信大家總有活動感興趣!

還在等什麼? 快找親人或朋友一起到元創方認識一下這個年青人的熱門景點!

以下有幾條問題考考大家! (不用交回中心，答案於 7 月張貼在中心)

1. 距離元創方最近的港鐵站是那個?

A. 上環站 B. 灣仔站 C. 尖沙咀站 D. 天水圍站

2. 在元創方約 150 米內有一間擁有百多年歷史的寺廟，你知道寺廟的名字嗎?

A. 北帝廟 B. 車公廟 C. 天后廟 D. 文武廟

想知道答案嗎? 來中心查閱答案及跟我們分享觀光或旅遊心得吧!

大家最喜歡香港的什麼地方?來中心跟我們分享吧!

智力七巧樂(7月) (6月份答案已張貼在中心)

七巧板是一種智力遊戲，是由七塊板組成的。

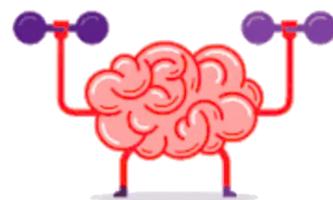
包括：兩件大等腰直角三角形、一件中等腰直角三角形、
兩件小等腰直角三角形、一件正方形、一件平行四邊形。

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：

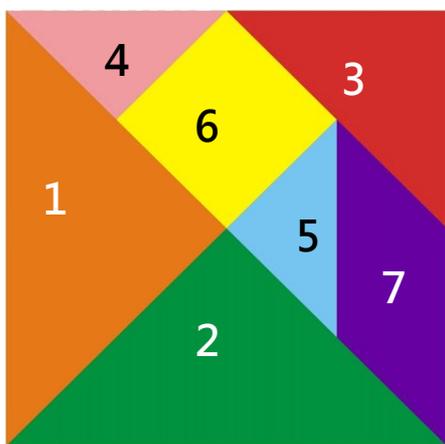
- ◆ 三角形、四邊形、不規則多邊形
- ◆ 中、英文字母、阿拉伯數字（0-9）
- ◆ 各種人物、形象、動物等等

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



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！

第四式 - 嘉言善意：

- ※ 閱讀及誦念勵志格言或人生座右銘；
- ※ 培養樂觀和正面思想，接受人生不如意事及適應身體的變化；
- ※ 面對困難積極尋求解決方法；
- ※ 留意自己的說話內容，多用正面說話鼓勵自己；
- ※ 欣賞發掘的長處，肯定自己過往的成就



中
心
新
面
孔

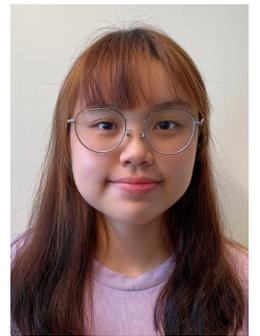
大家好！我是來自明愛的實習同學張宇暉，加入溫林美賢耆暉中心已將近一個月了！相信我們早在前台碰過面聊過天了，在這裡正式介紹一下自己，非常高興能在這裡認識各位前輩，接下來我們不同的實習同學都會舉辦不同的小組和活動，請大家多多留意多多支持！謝謝大家！



大家好呀 我係來自香港中文大學專業進修學院嘅實習社工。你哋可以叫我張姑娘。我平時鍾意煮下野食同甜品，如果大家有啲咩食譜都可以推介比我架！好開心可以係來緊兩個月認識你哋！希望我哋相處愉快！

大家好，我係香港中文大學專業進修學院嘅實習社工洪姑娘，我會係接下來 6 月至 8 月嘅星期一至五實習！我平時鐘意聽歌同去離島郊遊！希望係未來嘅短短幾個月可以認識各位老友！

歡迎大家可以搵我打個招呼同傾下計～



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。





銀齡人士運動處方運動篇 (一)

蘇志雄 (體適能教練)

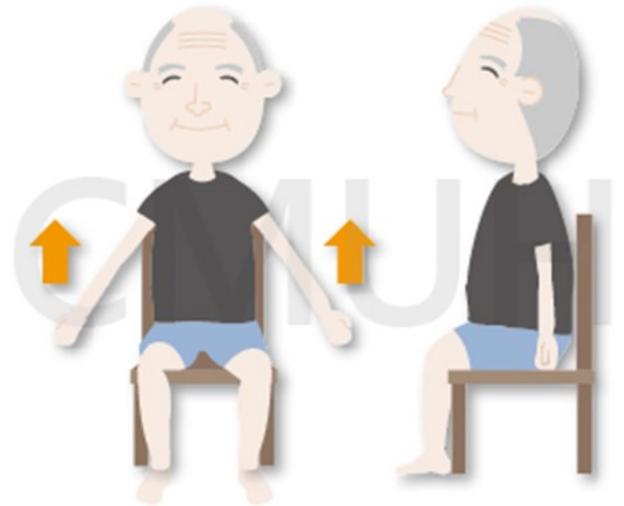


上期分享了心跳率與運動強度的資訊，及其對銀齡人士 (65 歲以上) 帶來什麼影響及幫助，今期開始會向大家介紹一系列比較適合銀齡人士的運動，無論戶外或室內亦能鍛練，這些動作亦可按照個人身體情況進行初階或進階難度，事不宜遲我地一齊黎做啦！

(一) 胸部伸展 Chest Stretch

1. 坐在椅子上，但不要靠著椅背，雙手張開，肩膀向後向下，此時將你的胸部向前挺起，感受胸部肌肉的伸展。

2. 這動作維持 10 秒可重複 5 至 10 次。



(二) 上身扭轉 Upper Body Twist

1. 坐在椅子上腳平貼地面，雙手交叉於胸前、並放在另一側肩膀上，上半身盡量向左側轉，轉完後向右側轉，注意臀部不可移動。

2. 每轉向一邊維持 5 秒，並每邊重複 5 次為一組，建議做三至四組。

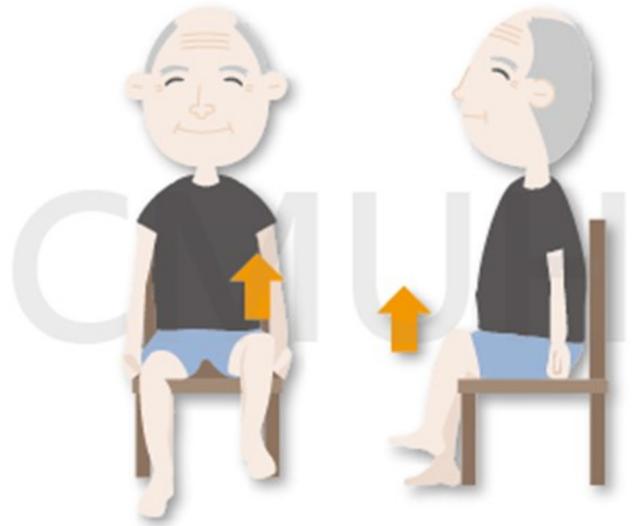
特點：這動作有助於加強上半身柔軟度。



(三) 臀部伸展 Hip marching

1. 坐在椅子上、雙手抓著椅子兩側輪流將雙腳膝蓋舉起到您可以接受的高度，過程保持膝蓋彎曲勢。
2. 初學者可連續做 1 至 2 分鐘，進階者可連續做 3 至 6 分鐘。

特點：此動作可加強臀部及大腿靈活性。



(四) 腳踝伸展 Ankle stretching

1. 先坐在椅子上，一隻腳平貼地面、另一隻腳伸直舉起，接著先將腳背向下壓，再將腳背往自己的方向反折。
2. 腳背來回為一次，初學者每隻腳做五至八次為一組，進階者八至十五次為一組，建議做三或四組。

特點：此動作可以加強腳踝關節

柔軟度，減少血栓風險。



以上動作有效伸展胸肌、腹內外斜肌及小腿肌肉，亦能提升腕關節的靈活性，建議早晚可進行一次，每週進行三日（體能較佳可進行五日），而每個動作鍛練三或四組，請大家量力而為。下期將為大家介紹其他動作，敬請留意收看。

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
 T 3	 照常	 取消
 T 8	 取消	 取消

溫馨提示

※ 米蘭牌 / 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 4：職務及責任

『標準 4：所有職員、管理人員、管理委員會和/或理事會或其他決策組織的職務及責任均有清楚的界定。』

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

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 7 月