



保良局  
PO LEUNG KUK



# 保良局溫林美賢耆暉中心

2022年8月通訊

## 二十四節氣-處暑



處暑是二十四節氣中的第十四個節氣。明代《月令七十二候集解》中記載：「七月中，處，止也，暑氣至此而止矣。」處暑的「處」字表示終止的意思，所以氣溫慢慢下降，雨量逐漸減少，早晚溫涼，但中午氣溫仍然很高。秋季名義上已經來臨，但暑氣仍未完全消退，俗稱「爭秋奪暑」。亦有「秋老虎，毒如虎」的說法。

### 生活養生妙法

- ◇ 注意秋乏-處暑正處於由熱轉涼的交替時期，人體進入一個週期性的調整階段，身體會有懶洋洋的疲乏感，俗稱「秋乏」。在中醫學來說，秋乏是彌補盛夏季節帶來人體損耗的反應，是體內自我恢復陰陽平衡的過渡性的現象。
- ◇ 飲食甘平-處暑屬於早秋時間，飲食應以甘平為主，多食水果蔬菜，少食辛辣、煎炸或燒烤類食物。
- ◇ 早睡早起-早睡可順應陽氣之收斂，早起可使肺氣得以舒展。

資料來源：中醫動



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

### 護老者及被護者活動

<p><b>護老天地</b> <b>「護老者的需要」</b> <b>(ZOOM同步參與)</b></p>	<p>日期：8月2日(星期二) 時間：下午 2:30 - 3:30 地點：樂居天地 內容：分享護老者面對的困難及需要，提高護老者對照顧壓力的關注度介紹及報名本月護老者活動。 備註：可直接出席，不須報名，先到先得。</p>	<p>所有護老者活動均於 本月護老天地優先報名。</p>
<p><b>護老資訊講座</b> <b>系列</b> <b>(ZOOM同步參與)</b></p>	<p>主題：健腦智醒秘笈 日期：8月2日(星期二) 時間：下午 3:30- 4:30 地點：樂居天地 內容：簡介認知障礙症的預防方法及建議，和不同的認知友善及樂齡科技。</p>	 <p>駱煜俊 先生</p>
<p><b>護老鬆一鬆系列</b></p>	<p>主題：影片分享- 認知障礙症微電影「珍惜」 日期：8月16日(星期二) 時間：下午 2:30- 3:30 地點：樂居天地 內容：與大家一起觀看網上影片，既可以了解「認知障礙症」，又可以減壓，放鬆身心。</p>	
<p><b>生命教育系列</b> <b>(ZOOM同步參與)</b></p>	<p>主題：如何訂立平安紙 日期：8月30日(星期二) 時間：下午 2:30- 3:30 地點：中心 費用：免費 內容：簡介訂立平安紙的方法及遺產分配。</p>	

名稱

內容

負責職員

## 護老者及被護者活動

護老•好生活系列  
(一)

**主題：樂齡科技\_導賞團**  
**日期：8月9日(星期二)**  
**集合時間：上午 9:15(於中心集合)**  
**活動時間：上午 10:00- 12:15**  
**地點：賽馬會「a家」樂齡科技教育服務中心(沙田第一城)**  
**費用：免費**  
**名額：25名**  
**內容：親臨賽馬會「a家」，親身體驗及試用不同的樂齡科技器材，從而提升居家安老的條件和能力。**

護老•好生活系列  
(二)

**主題：護老達人手機 APP 簡介會**  
**日期：8月8日(星期一)**  
**時間：上午 10:00- 11:30**  
**地點：樂舞天地**  
**費用：免費**  
**名額：20名**  
**內容：簡介護老者實用應用程式，包括 HA GO 及健康寶。**  
**備註：參加者須帶備智能電話及對智能電話有初步認識。**

駱煜俊  
先生護老•好生活系列  
(三)

**主題：心血管硬化檢測**  
**日期：8月23日(星期二)**  
**時間：下午 2:00- 4:00**  
**地點：樂居天地**  
**費用：免費**  
**名額：20名**  
**內容：即場進行心血管硬化檢測，監察心血管硬度，能夠及時發現心血管異常狀況，遠離心血管疾病。**



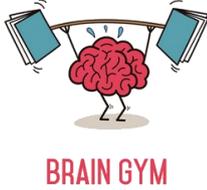
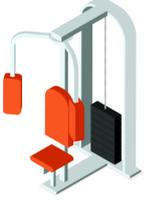
名稱

內容

負責職員

## 極有需要護老者及被護者活動

<p><b>子女有話兒系列 社工諮詢服務</b></p>	<p>日期：8月16日(星期二)            時間：下午 7:00- 8:30            參與方式：Zoom /電話/親臨中心            費用：免費            名額：10 位            內容：家屬可透過諮詢服務，就長者的情況諮詢專業社工的意見及尋求簡短的輔導服務，其中包括轉介社區資源、申請家潔陪診、離院支援、暫住院舍及社區照顧服務券等。</p>	<p></p> <p>駱煜俊 先生</p>
<p><b>長者社區資源 簡介會-上集 (ZOOM同步參與)</b></p>	<p>日期：8月31日(星期三)            時間：上午 10:00- 11:00            地點：樂居天地            費用：免費            名額：20 位            內容：介紹各類長者社區資源，如申請家潔陪診、離院支援、暫住院舍及社區照顧服務券等。</p>	
<p><b>血糖管理</b></p>	<p>日期：8月26日(星期五)            時間：下午 3:00- 4:00            地點：樂舞天地            費用：免費            名額：15 位            內容：與參加者分享、認識及如何管理血糖的方法。</p>	<p></p> <p>梁煥兒 姑娘</p>
<p><b>樂齡同樂日</b></p>	<p>日期：8月3、10及17日(星期三)            時間：下午 3:00- 4:00            地點：樂舞天地            費用：免費            名額：10 位            內容：與參加者一同遊玩樂齡新科技。</p>	<p></p>

名稱	內容	負責職員
<b>大腦健身室</b>	日期：8月31日(星期三) 時間：下午 3:00- 4:00 地點：樂舞天地 費用：免費 名額：20位 內容：齊做腦部運動，輕鬆歡度下午。 	梁煥兒 姑娘
<b>健康及生活推廣活動</b>		
<b>衛生署健康講座</b>	<b>本月主題：正視肩膊痛</b> 日期：8月9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：肩膊痛是大多數長者的問題，到底如何處理，是次講座會講解護理方法及處方。 	
<b>健身室簡介會</b>	日期：8月24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。 	蘇志雄 先生
<b>動感體能操</b> 	日期：8月19及26日(星期五) 時間：上午 10:30 - 11:30 費用：\$40              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：欲想報名的會員，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。	

名稱	內容	負責職員
<p>舒痛伸展班</p> 	<p>日期：8月4、18及25日(星期四)            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><b>*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。*</b></p> <p>日期：8月9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7月28日(四)例會後向職員查詢。            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。</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> 	<p>蘇志雄 先生</p>
<p>九龍醫院 健康講座</p>	<p>本月主題：足履健康            日期：8月5日(星期五)            時間：上午11:00-12:00            地點：樂棋天地            費用：免費            對象：會員/護老者            名額：20位            內容：講解有關足履常見問題及如何護理。</p>	

名稱

內容

負責職員

## 教育及發展活動

<p><b>樂「油油」畫室</b></p>	<p>日期：8月2、9、16、23及30日(星期二)            時間：上午11:00-下午1:00            名額：8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。            報名方法：於即日向職員查詢/報名</p>	
<p><b>編織講場</b></p>	<p>日期：8月3、10、17、24及31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。            報名方法：於即日向職員查詢/報名</p>	<p>龔詩明 姑娘</p>
<p><b>新入門穿珠班</b></p>	<p>日期：8月4、11、18及25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。</p>	
<p><b>特色穿珠班</b></p>	<p>日期：8月5、12、19及26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。</p>	

名稱	內容	負責職員
輕輕鬆鬆學英文	日期：8月5、12、19及26日(星期五) 時間：下午2:00 - 3:30 地點：中心 名額：每班6位 內容：教授英語基礎知識，適合初學老友記。 報名日期：歡迎向社工謝以恆了解。	謝以恆先生
法式滾球	日期：8月1、8、15、22、29日(星期一) 時間：下午2:00 - 4:00 地點：中心 費用：免費 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。 報名日期：如欲參加，歡迎向社工謝以恆了解。	
<b>社交康樂活動</b>		
快樂足球	日期：8月17日(星期三) 時間：下午2:30 - 3:30 地點：樂居天地 名額：10位 (女士會員) 內容：透過足球遊戲，享受運動的快樂。 報名方法：例會後可向職員登記報名。	黃浩然先生
 夏日熱辣辣	日期：8月24日(星期三) 時間：下午2:30 - 3:30 地點：樂居天地 名額：30名 內容：與參加者一同遊戲，享受夏日歡樂。 報名方法：例會後可向職員登記報名。	 黃浩然先生 及 鍾文迪先生

ENGLISH



名稱	內容	負責職員
週六電影會	<p>日期：8月13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>報名方法：請於例會後開始報名，額滿即止。</p>	 <p>本月電影：富貴再逼人</p> <p>鍾文迪先生</p>
啟德「機」場	<p>日期：8月4、11、18及25日(星期四)</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>報名方法：請於例會後報名，名額有限，分開每節報名，詳情可向鍾先生查詢。</p>	 <p>鍾文迪先生</p>
生日會	<p>日期：8月10日(星期三)</p> <p>時間：下午2:30 – 3:30</p> <p>地點：樂居天地</p> <p>名額：40名(7-9月生日會員)</p> <p>內容：與生日之會員一同玩樂及賀壽。</p> <p>報名方法：例會後可向職員登記報名。</p>	 <p>龔詩明姑娘及鍾文迪先生</p>

## 中心會員活動

負責職員：麥穗琪姑娘

## 每月例會(ZOOM同步參與)

日期：9月例會 - 8月25日(星期四)  
10月例會 - 9月29日(星期四)

時間：上午10:00 – 10:45

地點：樂棋天地

名額：現場20位，ZOOM不限

內容：講解每月活動及服務。

會議ID：442 380 0924 密碼：28976608



## 會員迎新會

日期：8月9日(星期二)

時間：下午2:00 – 3:00

地點：樂舞天地

費用：免費

名額：20位(2022年入會的會員)

內容：介紹中心資訊及服務，認識中心職員。



名稱

內容

負責職員

## 義工活動

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。

**義工會  
(ZOOM同步舉行)**

日期：8月3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  
**會議 ID：442 380 0924 密碼：28976608**

**配對探訪顯愛心**

日期：8月10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。


**賣旗日簡介會  
(ZOOM 同步舉行)**

日期：8月16日(星期二)  
 時間：下午 3:30 – 4:30  
 地點：樂居天地  
 名額：現場 15 名、ZOOM 不限  
 內容：講解賣旗日的細則，務必出席。  
**會議 ID：442 380 0924 密碼：28976608**



謝以恆  
先生



保良局  
PO LEUNG KUK

**保良局賣旗日**

日期：8月17日(星期三)  
 時間：上午 8:00 – 11:30  
 名額：30 位  
 建議地點：啟德發展區  
 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。  
**\*參加賣旗義工務必出席賣旗日簡介會了解活動細則，方能參與賣旗活動\***

**「靜觀·連線」  
工作坊**

日期：8月22日(星期一)  
 時間：下午 2:30 – 4:00  
 名額：20 位  
 內容：體驗靜觀呼吸、伸展及靜心微笑，讓參加者專注當下，照顧自己情緒及身體，亦會提供靜觀錄音讓參加者在日常生活中實踐及練習，推廣關注精神健康的訊息。  
 報名日期：於 8 月 3 日義工會內登記，如超額報名，會進行抽籤。



名稱

內容

負責職員

## 認知障礙症活動

## 認知主題講座

日期：8月11日(星期四)

時間：上午 11:00 – 12:00

地點：樂舞天地

名額：20 位

內容：了解認知障礙症的徵兆、成因

及行為和如何與認知障礙症患者相處。



## 認知評估服務

日期：8月25日(星期四)

時間：上午 11:00 – 12:00

地點：樂融天地

費用：免費

名額：4 位

內容：為會員進行認知障礙症評估。



## 腦友加油站

日期：8月2、9、16、23、30日(星期二)

9月6、13、20、27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。

曾駿煒  
先生

## 威尼斯面具製作

日期：8月29日(星期一)

時間：上午 10:00 – 12:00

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

名額：6 位

內容：學習繪製紙面具，以簡單物料製作屬於自己，世

上獨一無二的面具。



## 物理治療師諮詢服務

負責職員：梁煥兒姑娘

日期：8月8日(星期一) 時間：下午4:00 – 下午6:00

地點：樂心天地 費用：免費

對象：中心會員 名額：6位

內容：物理治療諮詢，痛症評估、運動建議。

報名方法：可於詢問處預約服務，再由梁煥兒姑娘致電安排約見。



## 智力七巧樂(8月)

負責職員：龔詩明姑娘

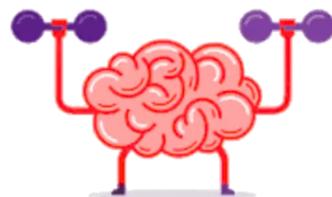
七巧板是一種智力遊戲，是由七塊板組成的。包括：兩件大等腰直角三角形、一件中等腰直角三角形、兩件小等腰直角三角形、一件正方形、一件平行四邊形。

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

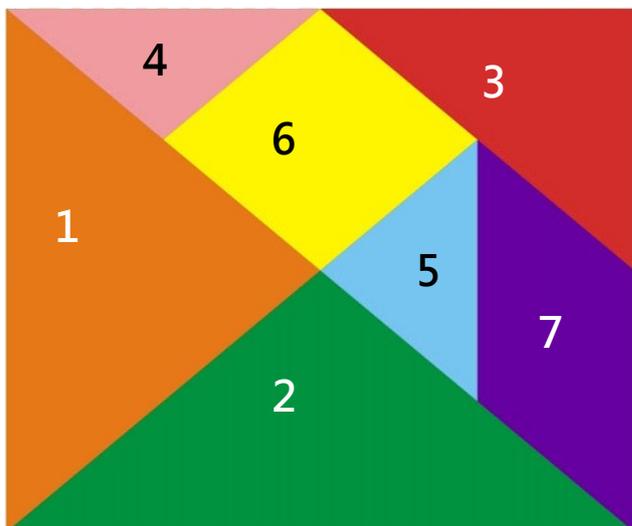
考考大家，一起來動動腦筋吧！

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



## 2022 年流感疫苗注射服務

日期：10 月初或中  
 時間：下午 1:00-5:00(暫定)  
 地點：溫林美賢耆暉中心  
 名額：100 人



費用：孕婦、50 歲以上人士、6 個月至未滿 12 歲、或 12 歲或以上就讀於香港小學的兒童、智障人士、領取傷殘津貼人士、領取綜合社會保障援助（綜援）計劃標準金額類別為「殘疾程度達 100%」

12 歲至 49 歲人士: \$ 210

備註:

1. 疫苗注射人士必須攜帶身份證明。
2. 對雞蛋、新霉素或流感疫苗有嚴重過敏反應的人，不適合注射。
3. 如因當日身體不適，發燒及 Covid 19 檢測呈陽性，均不能注射，費用恕不退回。

以上人士免費



採用四價流感疫苗由註冊護士注射

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！



## 第五式 - 為善最樂：

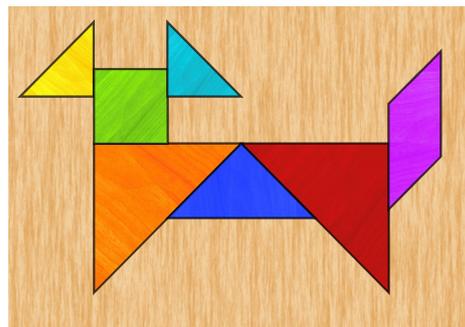
- ※ 主動問候別人近況，留心聽及給與支持鼓勵；
- ※ 為患病的親朋送上靚湯；
- ※ 參與社會服務機構的義務工作；
- ※ 實踐日行一善生活習慣。



## 上月齊動腦活動答案

智力七巧樂

答案：





## 銀齡人士運動處方運動篇 (二)

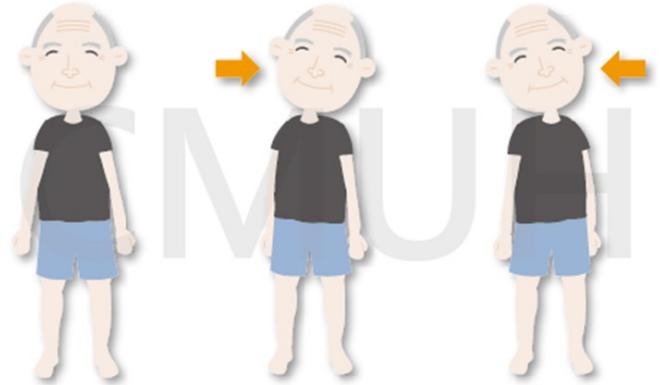
蘇志雄 (體適能教練)

上期分享了一些家居運動的動作，今期繼續為大家介紹各種伸展及力量訓練的運動，大家可繼續嘗試在家中進行，動作能提升自身柔韌度、強化肌肉及肌耐力。事不宜遲，大家齊齊黎做啦喂！

### 一. 提升柔軟度

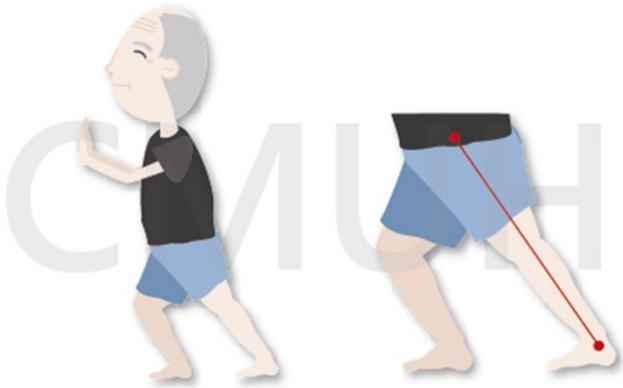
#### (1) 側身彎曲 (Sideway bend)

- ◇ 身體站立，雙腳張開與膊頭同寬，雙手自然垂低放於身體兩側，頭部放鬆，左方膊頭盡可能向下，同時感受右側膊頭有伸展拉緊的感覺。
- ◇ 完成一邊再向另一邊做相同動作，每邊分別維持 5 秒，左右每邊可重複三至四次。



#### (2) 小腿伸展 (Calf stretch)

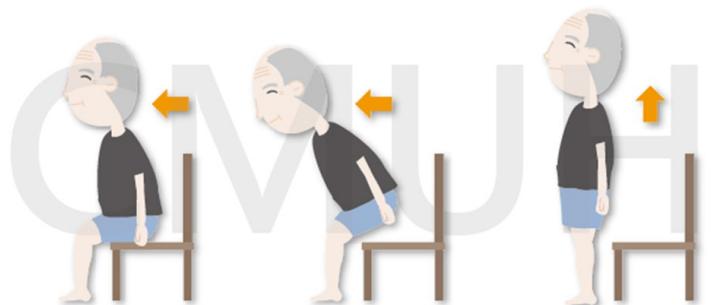
- ◇ 先將雙手平貼於牆上，雙腳成弓箭步前腳曲後腳直姿勢，雙腳至少距離一個腳掌，且兩腳腳掌都要平貼於地面上，身體向前傾時，讓後腳伸直感受小腿肌肉有伸展的感覺。
- ◇ 左右腳交替做動作，每邊可重複三至四次，每次維持 20 至 30 秒。



### 二. 強化肌肉及肌耐力訓練

#### (1) 坐姿起立 (Sit to stand)

- ◇ 首先坐在椅子邊緣，雙腳自然打開與膊頭同寬，身體向前傾，接著慢慢站起，盡可能放慢起身的速度，過程不要用手去協助，眼睛直視前方不要向下看，起身站立後再慢慢回復坐下動作。
- ◇ 建議動作做五至十二次為一組，可做二至四組，亦可按個人能力增加或減少動作次數。
- ◇ 動作特點：這動作有助於強化大腿肌耐力、提升肌肉量。



## (二) 微蹲 (Mini squats)

- ◇ 站立在椅子後方，雙手扶著椅背，雙腳自然打開與膊頭同寬，膝蓋慢慢地向下蹲彎曲，眼睛望向前方，過程中背部要打直及收緊腹部，膝蓋蹲下時跟腳趾同一個方向，而注意膝蓋不可越過腳趾，再慢慢回覆站立動作。
- ◇ 建議動作做五至十二次為一組，可做二至四組，亦可按個人能力增加或減少動作次數。



今期介紹的動作建議一星期可進行三至五次，而有關大腿的動作能有效提升大腿的肌肉量及肌耐力，對於60歲以上人士是一個非常好的練習，強化大腿肌肉有效降低下肢無力及跌倒的機會，希望大家都抽時間練習啦！下期再跟大家分享不同的健康資訊，敬請留意。

各位親愛的老友記：

很高興過去四年，在溫林美賢耆暉中心與大家相遇，老友記就像朋友一樣互相關心問候，讓我深深感受到這裡的人情味，每天回到中心都充滿正能量，心裡溫暖。來到這個暑假，即將與大家告別了，我會在保良局工作至8月31日，繼續在人生路上應付新挑戰。

在啟德社區工作的四個年頭，衷心多謝一班有幹勁又細心的同事，工作團隊合作愉快，還有熱心助人的義工，全賴大家支持，長者們在社區生活得開心又愉快。還要感謝保良局上級們的指導與照顧，努力爭取資源投入長者服務。

「別了依然相信 以後有緣再聚」相信未來的日子，有緣會再聚，後會有期！在此祝福各位生活愉快，身體健康！

中心主任 呂秀麗



## 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
 L 3	 照常	 取消
 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 5：人力資源

『標準 5：服務單位/機構實施有效的職員招聘、簽訂職員合約、發展、訓練、評估、調派及紀律處分守則。』

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

督印人員：呂秀麗 主任

編輯人員：鍾文迪 福利員

印刷數目：550 份

日期：2022 年 8 月