

保良局溫林美賢耆暉中心

2025 年 8 月通訊

夏日炎炎 慎防中暑



什麼是中暑？

人在酷熱的環境裡體溫上升，身體機能便會自動調節來降溫，例如增加排汗和呼吸次數；可是，當環境溫度過高，這些生理調節不能有效控制體溫時，便會出現熱衰竭甚至中暑等情況。

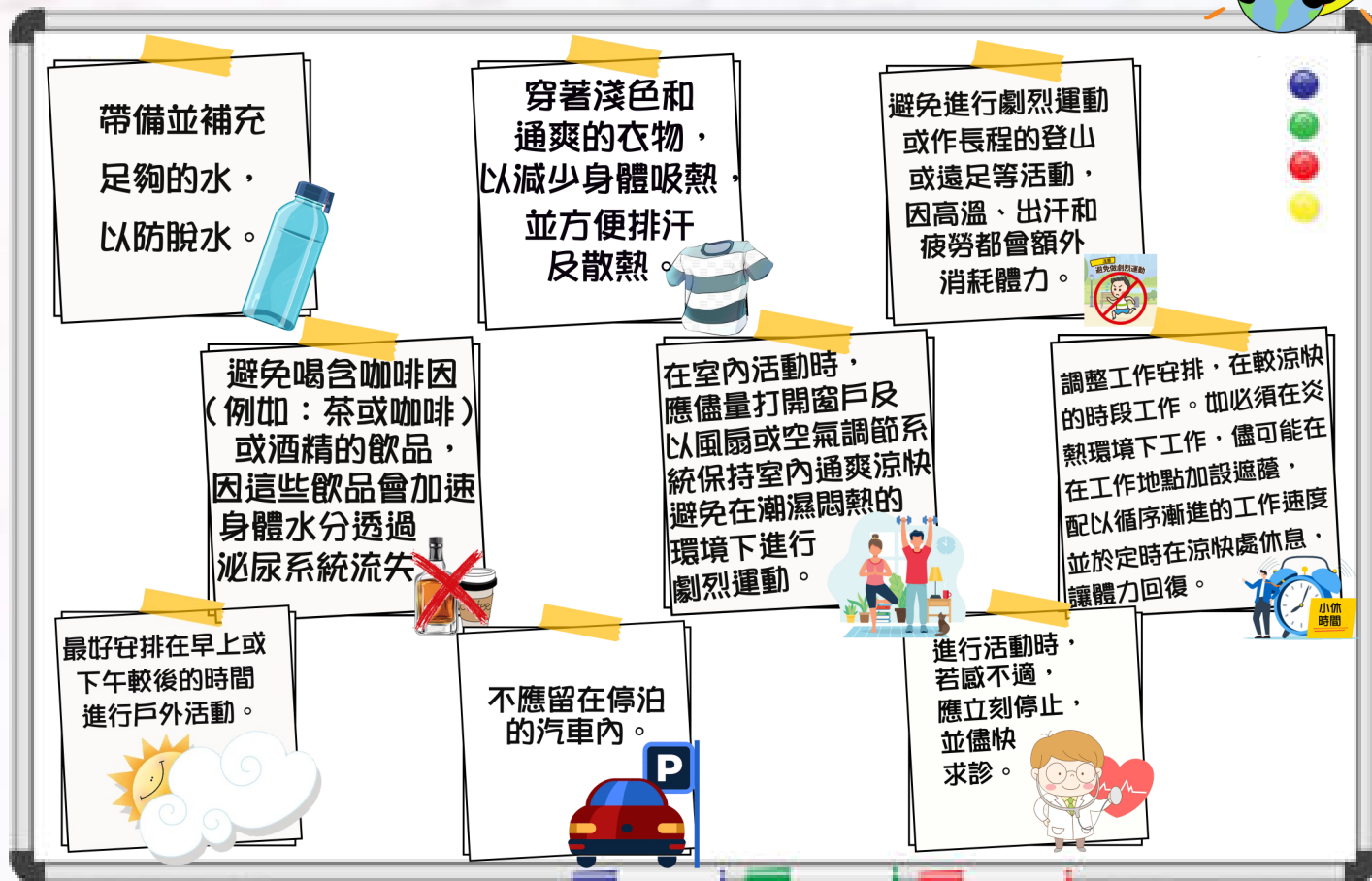
熱衰竭的徵狀包括頭暈、頭痛、噁心、氣促及神志不清等。當體溫升至攝氏四十一度或以上時，患者更會出現全身痙攣或昏迷等現象，稱為中暑。若不及時替患者降溫及急救，便會有生命危險。










誰人較易中暑？

嬰兒及小童、長者、孕婦、長期病如心臟病或高血壓患者、戶外 / 體力勞動者和過胖人士均較易中暑。

預防措施

經常留意天文台發出的天氣警告，並採取以下措施：



- 帶備並補充足夠的水，以防脫水。
- 穿著淺色和通爽的衣服，以減少身體吸熱，並方便排汗及散熱。
- 避免進行劇烈運動或作長程的登山或遠足等活動，因高溫、出汗和疲勞都會額外消耗體力。
- 避免喝含咖啡因（例如：茶或咖啡）或酒精的飲品，因這些飲品會加速身體水分透過泌尿系統流失。
- 在室內活動時，應儘量打開窗戶及以風扇或空氣調節系統保持室內通爽涼快，避免在潮濕悶熱的環境下進行劇烈運動。
- 調整工作安排，在較涼快的時段工作。如必須在炎熱環境下工作，儘可能在工作地點加設遮蔭，配以循序漸進的工作速度，並於定時在涼快處休息，讓體力回復。
- 最好安排在早上或下午較後的时间進行戶外活動。
- 不應留在停泊的汽車內。
- 進行活動時，若感不適，應立刻停止，並儘快求診。

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		
 <p>奇趣大問答</p>	<p>日期： 8 月 11 日 (星期一)</p> <p>時間： 下午 2:30 - 3:30 名額： 8 位</p> <p>對象： 中心會員 地點： 樂融天地</p> <p>內容： 透過問答題，增加對事時、常識，互動社交。</p> <p>截止日期： 8 月 4 日截止登記</p>	張美華 姑娘
 <p>「甘」曲歡唱 齊齊放暑假</p>	<p>日期： 8 月 16 日 (星期六)</p> <p>時間： 下午 1:00 - 4:00 名額： 60 位</p> <p>對象： 中心會員 地點： 樂居天地</p> <p>內容： 一齊開心放暑假，由甘詠潮歌班同學會表演流行歌曲，渡過歡樂下午。</p> <p>截止日期： 7 月 31 日截止登記</p> <p>協作機構：甘詠潮歌班</p>	
 <p>佛青歌舞星期天</p>	<p>日期： 8 月 24 日 (星期日)</p> <p>時間： 下午 2:30 - 4:30 名額： 40 位</p> <p>對象： 中心會員 地點： 樂居天地</p> <p>內容： 載歌載舞，與中心會員共度愉快週日！</p> <p>截止日期： 8 月 13 日截止登記</p> <p>協作機構：佛教青年協會</p>	
 <p>生命教育 電影分享會</p>	<p>日期： 8 月 21 日 (星期四)</p> <p>時間： 上午 9:00 - 12:00 名額： 15 位</p> <p>對象： 中心會員</p> <p>地點： 樂舞天地</p> <p>內容： 透過電影分享，讓每個人接觸一直忌諱不談的死亡，從而思考生命的意義及價值。</p> <p>截止日期： 8 月 14 日截止登記</p>	

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
快樂的色彩 	日期： 8 月 18 日 (星期一) 時間： 下午 2:30- 4:30 名額： 10 位 地點： 樂舞天地 內容： 透過和諧粉彩，抒發情緒及培養藝術興趣。 截止日期：8 月 12 日截止登記	龔詩明 姑娘
保健養顏 靚「湯」水 	日期： 8 月 20 日(星期三) 時間： 下午 2:30-3:00 名額： 40 位 對象： 中心會員 費用： \$10 地點： 樂居天地 內容： 享用美味又有營養湯水! 截止日期： 8 月 7 日截止登記	
成為金曲專家 	日期： 8 月 12 日(星期二) 時間： 上午 9:30 – 10:30 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： 8 月 7 日截止登記	黃安迅 先生
抗「逆」桌遊 	日期： 8 月 19 日 (星期二) 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： 8 月 14 日截止登記	
飛越舊時光 	日期： 8 月 2 日 (星期六) 時間： 上午 9:30 – 11:00 名額： 12 位 對象： 男士會員 地點： 樂居天地 內容： 用科技編織時光隧道，帶參加者穿越流金歲月。 協作機構： Aerohub HK	黃浩然 先生

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
7-9月生日會 	日期： 8 月 27 日(星期三) 時間： 上午 10:00 – 11:00 費用： \$10 對象： 7-9 月份生日會員 名額： 40 位 地點： 樂居天地 內容： 與 7-9 月份生日會員一同慶賀生日！ 截止日期： 8 月 20 日截止登記	張美華 姑娘 、 黃安迅 先生
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： 照顧歷程。共享心情 日期： 8 月 5 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： 通過個案分享，與護老者同分享照顧路上的喜樂與心得！	黃芝淳 姑娘
長者椅上操 - 放鬆您筋骨 	日期： 8 月 12 日(星期二) 時間： 下午 2:30 – 4:00 名額： 15 位 對象： 護老者 地點： 樂居天地 內容： 椅子操是一種安全、有效且適合長者的運動方式。通過適度的椅子操，長者可以改善多方面的健康狀況。 截止日期： 8 月 8 日截止登記 協作機構：長者安居協會	黃曼菲 姑娘
「同行控糖路」 	日期： 8 月 15 日(星期五) 時間： 下午 2:30 – 4:30 名額： 20 位 對象： 護老者 – 10 位 / 地點： 樂居天地 中心會員 – 10 位 內容： 由「糖盼樂互協會」義工以互動形式，分享管理糖尿病心得及經驗，提昇會員對糖尿病的關注。 備註：「糖盼樂互協會」為「伊利沙伯醫院」之糖尿病病人小組，由熱心的病人及義務的醫護人員組成 截止日期： 8 月 11 日截止登記	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。

中心活動 (四)

05

名稱	內容	負責職員
夏日和諧粉彩 	日期： 8月14日(星期四) 時間： 上午10:00 – 11:30 名額： 8位 對象： 護老者 地點： 樂舞天地 內容： 讓護老者透過粉彩繪畫，專注感受自己情緒，關懷自己需要，及互相分享打氣。 截止日期： 8月7日截止登記	黃芝淳 姑娘
「樂齡家居睇真D」導賞團 	日期： 8月21日(星期四) 時間： 下午2:30 – 3:30 名額： 20位 集合： 下午1:15(本中心) 對象： 護老者 地點： 房協長者資源中心(油麻地) 內容： 透過家居環境設計、生活輔助工具及科技產品，協助長者面對不同程度的身體功能轉變。 截止日期： 8月15日截止登記	黃芝淳 姑娘 、 黃曼菲 姑娘
一起「抱抱」夏日 	日期： 8月25日(星期一) 時間： 下午2:30 – 3:30 對象： 護老者 名額： 15位 地點： 樂居天地 內容： 夏日炎熱，與護老者動手畫色彩繽紛的泡泡畫，體驗清涼消暑一刻。 截止日期： 8月20日截止登記	黃曼菲 姑娘
血糖知多啲 	日期： 8月13日(星期三) 時間： 下午3:00 – 4:00 對象： 極有需要護老者 名額： 20位 地點： 樂舞天地 內容： 透過認識血糖，可避免高/低血糖帶來的不適亦可促進身體健康。 截止日期： 8月8日截止登記	梁煥兒 姑娘

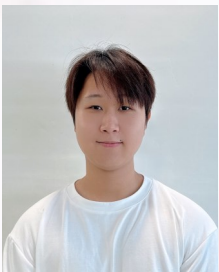
護老者活動在護老天地優先登記，透過實體方式登記，如登記超過名額，將抽籤處理。可於活動截止日期翌日，在活動資訊欄查閱抽籤結果，並請於活動截止日期後3日內到中心領取活動飛作實。

名稱	內容	負責職員
血壓知多啲 	日期： 8月27日(星期三) 時間： 下午3:00 – 4:00 名額： 10位 對象： 極有需要護老者 地點： 樂舞天地 內容： 透過認識血壓，可避免高/低血壓帶來的不適亦可促進身體健康。	梁煥兒 姑娘
腦友加油站 	日期： 8月5、12及19日(逢星期二) 時間： 下午2:30 – 3:45 名額： 6位(歡迎照顧者一起參加) 對象： 懷疑/患有初級至中級認知障礙症之會員 地點： 樂融天地 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。 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。	
反轉「腦」朋友 	日期： 8月6、13、20及27日(逢星期三) 時間： 下午3:00 – 4:00 名額： 4位 對象： 懷疑/患有初級至中級認知障礙者 地點： 樂融天地 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。 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。	陳超冠 先生
與你同行 	日期： 8月7、14、21及28日(逢星期四) 時間： 下午2:30 – 3:45 名額： 6位 對象： 極有需要護老者 地點： 樂融天地 內容： 透過教育及多元化活動，讓參加者了解合適的照顧方法，為她們提供支援，減輕照顧者的壓力及提升正面情緒。 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。	

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： 8 月 6 日 (星期三) 時間： 下午 2:00 - 3:00 名額： 20 位 對象： 中心義工 地點： 樂居天地 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： 8 月 13 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。	
義言有信 - 入信箱服務 	日期： 8 月 27、28 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。	

離別感言



時光荏苒，轉眼間實習接近尾聲。很高興認識大家。感謝這段時間老友記的支持和同工的照顧。大家互相交流及學習，實在獲益良多。享受與大家相處的每一刻。祝各位老友記健康，常樂！再會！

實習社工同學 - 羅家豪

各位老友記：轉眼間，我在中心的實習已經來到尾聲。感謝大家這段時間的接納與陪伴，讓我在學習的同時，也收穫了很多笑聲與感動。雖然實習暫告一段落，但我會記住大家的身影與說話，日後有機會一定會回來探望你們。



實習社工同學 - 林振業

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
驗血糖服務 	日期：8月12日(星期二) 時間：上午8:15 - 9:00 地點：樂護天地 名額：50位 費用：\$20 對象：中心會員 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。 <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> 截止日期：8月11日截止登記	
衛生署_健康講座 	主題：精明使用長者醫療券 日期：8月5日(星期二) 時間：上午10:00 - 11:00 名額：20位 地點：樂居天地 對象：中心會員 內容：醫療券用於適合自己的服務，做個精靈的消費者，精明使用醫療券！ 截止日期：8月2日截止登記 協作機構：衛生署九龍城區長者健康外展隊	梁煥兒 姑娘
衛生署_健康講座 	主題：認識帕金森病 日期：8月20日(星期三) 時間：下午3:00 - 4:00 名額：15位 地點：樂居天地 對象：中心會員 內容：衛生署職員向會員講解帕金森病的小知識。 截止日期：8月15日截止登記 協作機構：衛生署九龍城區長者健康外展隊	

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
穿珠交流班 	日期： 8 月 4、11、18 及 25 日 (逢星期一) 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	龔詩明 姑娘
「賢老」畫廊 	日期： 8 月 5、12、19 及 26 日 (逢星期二) 時間： 上午 11:00 - 下午 1:00 地點： 樂融天地 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	
編織講場 	日期： 8 月 6、13、20 及 27 日 (逢星期三) 時間： 上午 9:30 - 11:00 地點： 樂融天地 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	
「賢」樂。木箱鼓 	日期： 9 月 26 日 (逢星期五) 10 月 10、17、24 日 11 月 7、14 及 21 日 12 月 5、12 及 19 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。	

隨著年紀增長，以下介紹的貼身好夥伴可以讓日常生活更輕鬆！但市面的產品眾多，一齊看看如何選購適合的產品來滿足所需。

貼身第一寶：手杖

長者往往因疾病或生理功能退化，下肢肌力變弱或平衡功能衰退，須使用步行輔助用具。最常見的是手杖，能增加步行時的支撐點，加強走路時的穩定度及分擔下肢承受的重量。

- 選購須知：
1. 手杖長度
握把達手腕處便合適，過長或過短都不宜。
 2. 手杖重量
重量宜適中。
 3. 舒適把手
在選購前先試握，親身感受是否舒適。
 4. 防滑能力
宜選擇末端附有防滑膠墊的款式。
 5. 附有手繩
穿上手繩，避免滑落掉地上。
 6. 摺合功能
摺合式手杖便於乘搭交通工具或到餐廳時摺疊收藏。惟其調校長度段數較小，未必適合所有使用者高度。



貼身第二寶：鞋子

不少足部問題與穿着不合適的鞋有關，太高、太尖(鞋頭過窄)、太硬或太軟都令足部不適，因此需要一雙適合的鞋來保護雙腳。面對足部不適，如：紅腫、發熱或疼痛等，長者往往未能正視問題，若只尋找方法紓緩不適，久而久之會導致情況惡化。

選購須知：

1. 足夠承托力

應留意鞋的承托力是否足夠。鞋的側面、內籠及後跟鞋套位置需有足夠的承托，並要貼合腳型，能完全包覆腳掌。

2. 透氣質料

應選擇透氣、軟硬適中及內籠柔軟的鞋子，以減少對骨凸地方的摩擦。

3. 減震功能

選擇穿上舒適而且有一定減震作用(例如有氣墊功能)的運動鞋。

4. 適合尺碼

不宜只按鞋內標示的尺碼購買，必須試穿清楚。每個人的左右腳大小未必相同，尺碼應按大的一邊作選擇。

5. 符合腳型

選擇一對與前足形狀配合的鞋。不可太緊。腳跟要舒適但不能有太多虛位。

6. 準確試穿

試穿鞋子時要站立。鞋的長度應由最長的腳趾到腳跟再加上一隻手指闊的長度(大約長半吋)。

貼身第三寶：紙尿片

隨著人口老化，愈來愈多人受小便失禁困擾。調查發現，本港 60 歲以上人口，約兩成出現失禁，紙尿片、紙尿褲或尿滲墊等護理用品需求漸增。這類產品緊貼皮膚，若透氣不足、表面不夠乾爽或衛生程度欠佳，令使用者不舒適且容易導致皮膚過敏，甚或引致皮膚炎或尿道炎。



選購須知：

1. 切合需要

按失禁程度，如滲尿量等，及活動能力和生活習慣，選擇產品。

※ 長期臥床人士：

適合透氣度高、吸收速度快而且回滲量小的紙尿片，避免患尿布疹或尿道炎。

※ 可自行或在協助下走動，但滲尿量多人士：

選用穿脫方便的紙尿褲更能享受自由活動的樂趣。尿褲主要用作應付來不及的情況，鼓勵自行如廁，以維持泌尿系統的基本功能。

※ 滲尿量小人士：

若失禁情況輕微，則可根據需要選擇不同型號的尿滲墊。

2. 比較不同品牌

在選購時比較不同品牌，並在試用後才挑選最切合需要的產品。

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



3

4

5

6

15:00 午間健樂站 (棋)

10:00 穿珠交流班(融)
15:00 午間健樂站 (棋)10:00 衛生署講座(居)
11:00 「賢老」畫廊(融)
14:30 腦友加油站 (融)
14:30 護老天地 (居)
15:00 午間健樂站 (棋)09:30 編織講場 (融)
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

健身室全日提供服務

健身室全日提供服務

10

11

12

13

15:00 午間健樂站 (棋)

10:00 穿珠交流班(融)
14:30 奇趣大問答(融)
15:00 午間健樂站 (棋)08:15 驗血糖服務(護)
09:30 成為金曲專家(融)
11:00 「賢老」畫廊(融)
14:30 長者椅上操 (居)
14:30 腦友加油站 (融)
15:00 午間健樂站 (棋)09:30 編織講場 (融)
10:00 配對探訪顯愛心
15:00 血糖知多啲 (舞)
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

健身室全日提供服務

健身室全日提供服務

17

18

19

20

15:00 午間健樂站 (棋)

10:00 穿珠交流班(融)
14:30 快樂的色彩(舞)
15:00 午間健樂站 (棋)11:00 「賢老」畫廊 (融)
14:30 抗「逆」桌遊 (融)
14:30 腦友加油站 (融)
15:00 午間健樂站 (棋)09:30 編織講場 (融)
14:30 保健養顏靚「湯」水(居)
15:00 反轉「腦」朋友 (融)
15:00 午間健樂站 (棋)
15:00 衛生署講座 (居)
15:15 蓆上肌肉運動班(居)

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

27

14:30 佛青歌舞星期天(居)
15:00 午間健樂站 (棋)10:00 穿珠交流班(融)
14:30 一起「抱抱」夏日(居)
15:00 午間健樂站 (棋)11:00 「賢老」畫廊 (融)
15:00 午間健樂站 (棋)09:30 編織講場 (融)
10:00 7-9 月生日會 (居)
10:00 義言有信
15:00 反轉「腦」朋友 (融)
15:00 血壓知多啲 (舞)
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

31

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

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
	10:00 「賢」跆拳道 (居) 14:00 「賢」樂・木箱鼓 (居) 15:00 午間健樂站 (棋) 健身室全日提供服務	09:30 飛越舊時光 (居) 15:00 午間健樂站 (棋) 健身室全日提供服務
7	8	9
14:30 與你同行 (融) 15:00 午間健樂站 (棋) 健身室全日提供服務	10:00 「賢」跆拳道 (居) 14:00 「賢」樂・木箱鼓 (居) 15:00 午間健樂站 (棋) 健身室全日提供服務	15:00 午間健樂站 (棋) 健身室全日提供服務
14	15	16
10:00 夏日和諧粉彩(舞) 14:30 與你同行 (融) 15:00 午間健樂站 (棋) 健身室全日提供服務	10:00 「賢」跆拳道 (居) 14:00 「賢」樂・木箱鼓 (居) 14:30 同行控糖路 (居) 15:00 午間健樂站 (棋) 健身室全日提供服務	13:00 甘曲歡唱放暑假(居) 15:00 午間健樂站 (棋) 健身室全日提供服務
21	22	23
09:00 電影分享會 (舞) 13:15 「樂齡家居睇真 D」導賞團 14:30 與你同行 (融) 15:00 午間健樂站 (棋) 健身室全日提供服務	10:00 「賢」跆拳道 (居) 14:00 「賢」樂・木箱鼓 (居) 15:00 午間健樂站 (棋) 健身室全日提供服務	15:00 午間健樂站 (棋) 健身室全日提供服務
28	29	30
09:30 9月例會 (居) 10:00 義言有信 14:30 與你同行 (融) 15:00 午間健樂站 (棋) 健身室全日提供服務	10:00 「賢」跆拳道 (居) 14:00 「賢」樂・木箱鼓 (居) 15:00 午間健樂站 (棋) 健身室全日提供服務	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！



7月答案



負責職員：張美華姑娘



雪糕迷宮

「多巴胺、腦內啡」是感到快樂時，大腦自然釋放的荷爾蒙，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。

多巴胺經常被稱為獎勵激素或動機激素，它推動我們作出有目標的行為，讓我們感到愉悅和滿足。它亦可以幫助我們保持動力和專注力，有助我們進行重要的任務和活動，從而達成目標。

如何增加多巴胺

1. **恆常運動** - 例如慢跑、踏單車或力量訓練，可以刺激多巴胺的釋放，促進我們整體心理和情緒健康。
2. **設立小目標** - 把大任務分拆為小任務，以便容易管理和實現。訂立具體可行的目標，亦能藉著得到的成就感和獎勵感而驅使大腦釋放多巴胺。
3. **多吃含酪氨酸的食物** - 酪氨酸是一種氨基酸，是製造多巴胺的成分。食用含酪氨酸的食物，例如：瘦肉、魚、蛋和乳製品可以幫助身體釋放多巴胺。
4. **培養喜好或興趣** - 培養一些為自己帶來快樂的活動，如繪畫、跳舞或演奏樂器等。真心喜歡的活動越多，就越有機會體驗由多巴胺帶來的滿足感。



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、拐杖、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

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 9：安全的環境

『標準 9：服務單位採取一切合理步驟，以確保職員和服務使用者處身於安全的環境。』

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：

張美華 福利工作員

印刷數目：

500 份

日期：

2025 年 8 月



啟德得
Facebook



電子
通訊