



保良局
PO LEUNG KUK



保良局溫林美賢耆暉中心

2020年8月通訊

居家亦有趣

新冠肺炎疫情持續了大半年，近月甚至有第三次爆發的跡象，相信各位老友記都已習慣注意個人衛生、減少外出及避免到人多聚集的地方。少了社交，少了外出，不少老友記都表達在家很無聊，不知道有甚麼可以做、或者少了到中心做運動，身體都轉差了。中心展開了「智樂天地計劃」，計劃除認知訓練課程外，還設有多款桌上遊戲可供中心會員/護老者借用，現分享其中兩款適合一至三人遊玩的桌遊。

遊戲一：顏色解碼

人數：1至2人

玩法：從100個問題中選出喜愛的挑戰，把不同的彩色膠片疊起來，重組問題中的圖案。

訓練元素：視覺空間、執行能力



遊戲二：記憶棋

人數：2至3人

玩法：擲骰子後翻開任意一棋子，顏色符合可收取棋子並再次擲骰子；如翻開錯誤顏色，則轉下一玩家。

訓練元素：短期記憶力、顏色認知

以上小遊戲希望能為大家增加居家樂趣及保持訓練，預防認知障礙症。如對「智樂天地計劃」及借用桌遊有興趣，可向盧宇薇姑娘或鄭素芳姑娘查詢。祝願老友記身體健康，期待疫情過去，於中心與大家見面。

港鐵屯馬綫全長56公里，共27個車站，是全港最長的鐵路綫段，屯馬綫貫通新界東西，第一期由烏溪沙連接至啟德，為市民提供更方便、直接的鐵路系統。

隨著啟德站20年2月14日正式啟用，各位老友記是否已參觀或乘搭過？今個月中心Whatsapp 遊戲，就帶你眼睛遊啟德，順便考考你對啟德社區的認識。

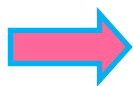
啟德知多點(Whatsapp 遊戲)

觀看以下2條影片內容：

<https://is.gd/84BGME>

<https://is.gd/P0WwCU>

或掃瞄



並回答以下問題，Whatsapp至中心手機號碼60547954，取得紀念品一份。如有疑問，可向黃浩然先生查詢。

活動日期：8月1日至8月24日

換領禮品日期：8月24日至31日

答案將於8月24日起張貼於中心大門

Q.1 啟德站主要是以哪種顏色為主色調？

- A) 橙黃
- B) 橙藍
- C) 黃藍

Q.2 晴朗商場屬於啟德站哪一個出口？

- A) A 出口
- B) B 出口
- C) C 出口

Q.3 位於 B 出入口至車站大堂通道牆壁上的車站藝術，「時間中的地平線」所展示的是甚麼？

- A) 藍天及白雲
- B) 日期及時間
- C) 大地及海洋

Q.4 第一期屯馬綫由啟德站往來至哪一站？

- A) 鑽石山
- B) 烏溪沙
- C) 藍田

手部衛生是最有效防止疾病傳播的方法，大家一起來重溫洗手七步曲，重新為以下圖片組列成正確洗手七步曲吧！

回答問題後，Whatsapp 至中心

洗手七步您要知(Whatspp 遊戲)

手機號碼 6054 7954，可獲紀念品一份。如有疑問，可向鄭素芳姑娘查詢。

活動日期：8月1日至8月24日

換領禮品日期：8月24日至31日

答案將於8月24日起張貼於中心大門



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。

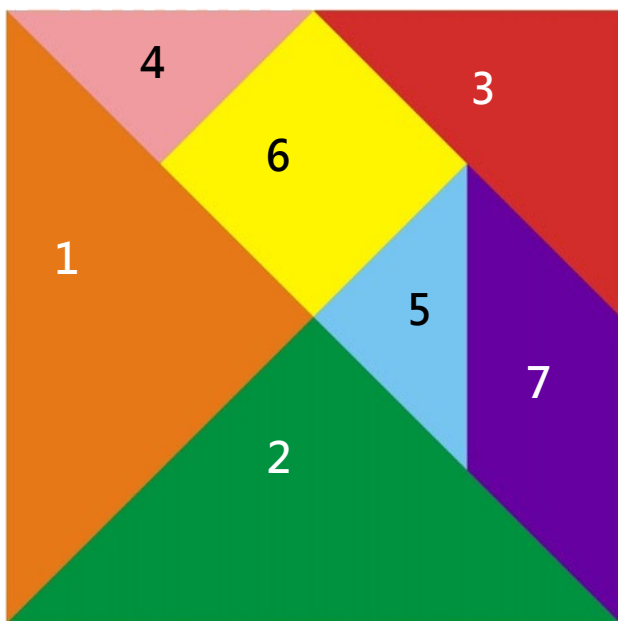
由於等積變換，所以這七塊板可拼成許多圖形（千種以上），例如：

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

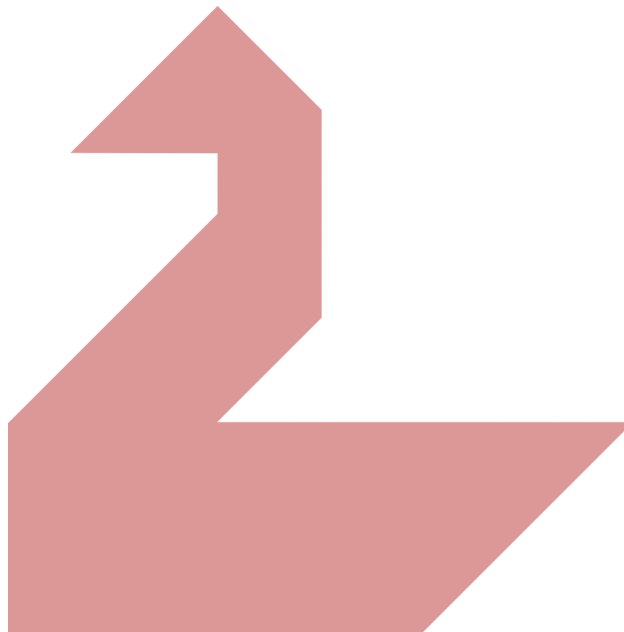
智力七巧樂

考考大家，一起來動動腦筋吧！請利用左下圖的七巧板，為右圖填上數字完成圖案吧！答案將於 8 月 24 日起張貼於中心大門。

左圖



右圖



資料轉載：健康談網頁

體重管理你要知！提高基礎代謝率(二) “下篇”

健康專欄

上期為大家介紹了 3 招提升「基礎代謝率」的方法，今期繼續介紹其餘 3 招。

蘇志雄

體適能教練



6 招教你先提升「基礎代謝率」

1. 適當運動

2. 充足的水份

3. 三餐定時、定量、營養均衡

4. 提高身體溫度

當體溫上升一度，代謝率就提高12至13%。因此可以利用浸溫泉、蒸氣浴、沖熱水涼等方式增加身體的溫度，可達到短暫提升代謝率的效果！

5. 特殊營養補充



由於現代人工作忙碌、壓力大、三餐進食定時，令身體對營養的需求提升，因此適量補充特殊營養素，如必需胺基酸、維生素、酵素、礦物質微量元素等，都有助提升身體代謝率。

睡眠不足會導致身體器官的功能無法發揮、代謝能力也低落。因此建議每天至少要有7至8小時的睡眠時間，才有更好的代謝能力。

6. 規律的生活作息

基礎代謝率的影響因素很多，想要提高基礎代謝率就要養成正確的營養飲食習慣，規律運動及生活型態，如此才能真正擺脫易胖體質，瘦得健美！

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
 ⊥ 3	 照常	 取消
 ▽ 8	 取消	 取消

中心開放時間

星期一至六：
上午 8 時至 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

疫情期間

延展時段暫停服務



由於疫情關係，活動名額均有限制。如會籍已過期，請先致電中心預約續會時間，然後到中心進行續會手續。

健身室 / 米蘭牌 / 報紙 / 量血壓服務暫停開放至另行通知。

為響應環保，中心設有 Whatsapp 及電郵提供電子版月訊，如有興趣接收訊息，可向職員提供電話或電郵地址。

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 SQS13：私人財產

『標準 13：服務單位尊重服務使用者的私人財產權利。』

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：6054 7954

電郵：shirleywan.nec@poleungkuk.org.hk

職員：呂秀麗(中心主任)、陳依敏(副主任)、黃文傑、盧宇薇、謝以恆
駱煜俊、尹晞、黃茜琦、蘇志雄、黃浩然、龔詩明、鄭素芳
梁煥兒、岑玉燕、何笑珍、陳翠英、李詩明

督印人員：呂秀麗 主任

編輯人員：鄭素芳 福利員

印刷數目：100 份

日期：2020 年 8 月