



保良局
PO LEUNG KUK

加油！



保良局溫林美賢耆暉中心

2020年9月通訊

疫情下的中心

受新冠疫情影響，自今年2月起中心的恆常服務受到極大的挑戰，遇到服務和班組活動都受到限制。

由3月至今，整個啟德區已接近30人確診，雖然近日本港確診數字有所回落，但還請大家繼續做好防疫措施，注意身體健康。

各位哥哥姐姐
好久不見！

為加強中心與大家的聯繫，及支援大家的身心靈健康，中心同事最近正透過不同的渠道關顧各位。

1. 同事定期致電慰問大家，了解大家的近況，協助解決疑難。
2. 透過電話錄音服務(3701 7855)，為各位提供最新的疫情資訊。
3. 繼續舉辦活動，但以網絡形式(Whatsapp、Zoom及Facebook)進行。

疫情雖艱辛，但無礙中心關懷長者的心。疫情雖難過，但總有一天會過去。

由即日起至12月31日，只要參與【一人一句打氣說話】活動，將獲神秘禮物一份。

內容：大家只需於活動期間用以下任意一種方式將打氣說話與大家分享。

1. 以電話形式，致電中心並表明參與活動(編號：140)，分享一句打氣說話。
2. 以Whatsapp形式，將打氣的說話，用錄音或文字發送至中心的Whatsapp(6054 7954)。
3. 以書信形式，將打氣說話，用紙筆記錄並待中心正式開放後交予中心同事。

**備註：因避免人流聚集，禮物將於中心正式開放後再派發予大家，多謝！



愛的鼓勵預備起





保良局
PO LEUNG KUK

招募「芳療大使」 學習香薰按摩療法



紓緩長者痛症

「芳療大使」到安老服務單位為長者
進行香薰按摩，完成後可獲津貼。

如對計劃有任何查詢，可與本中心
陳依敏姑娘/龔詩明姑娘聯絡。
計劃推行日期：2020年6月至2021年9月

中銀香港百年華誕慈善計劃資助

日期：9月8及15日(星期二)

時間：下午3:00 – 3:30

費用：免費

對象：深層需要護老者優先、護老者或中心會員

名額：6位

內容：以網上形式進行，與參加者分享認識及如何管理血壓的方法。

負責職員：陳依敏姑娘、梁煥兒姑娘

血壓：10萬個為什麼？

日期：9月10日(星期四)

時間：上午10:30 – 11:30

費用：免費

對象：深層需要護老者優先、護老者或中心會員

名額：6位

內容：以網上形式進行，與參加者分享如何製作生煎包。

負責職員：陳依敏姑娘、梁煥兒姑娘

美味生煎包



日期：9月21日(星期一)

時間：下午3:00 – 4:00

費用：免費

對象：深層需要護老者優先、護老者或中心會員

名額：6位

內容：以網上形式進行，與參加者分享如何製作奶皇月餅。

負責職員：陳依敏姑娘、駱煜俊先生、梁煥兒姑娘

香噴噴奶皇月餅



日期：9月22及29日(星期二)

時間：下午3:00 – 3:30

費用：免費

對象：深層需要護老者優先、護老者或中心會員

名額：6位

內容：以網上形式進行，與參加者分享認識及如何管理血糖的方法。

負責職員：陳依敏姑娘、梁煥兒姑娘

血糖齊管理

日期：9月17及24日(星期四)

時間：下午3:00 – 3:30

費用：免費

對象：深層需要護老者優先、護老者或中心會員

名額：6位

內容：以網上形式進行，與參加者分享芳療香薰治療作用及手法。

負責職員：陳依敏姑娘、龔詩明姑娘

芳療功效及手法分享



本專頁為「耆謀展翅計劃」官方 Facebook 專頁，為啟德區居民提供社區及中心資訊。誠邀各會員 / 家人及社區人士讚好和分享專頁。

如有查詢，請致電 28976608 尹先生。

請掃描右邊的 QR Code，
或到 Facebook 搜尋。



負責職員：尹晞先生、黃茜琦姑娘、黃文傑先生、謝以恆先生

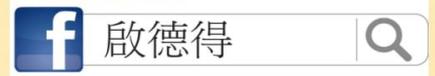


誠徵義工

WE WANT YOU

如果你擁有以下技能
又想關顧啟德社區獨居長者
歡迎你聯絡我們

- * 剪髮
- * 上門探訪/電話慰問
- * 運動教學
- * 陪診/陪購
- * 簡易家居維修



上門探訪



簡單家居維修



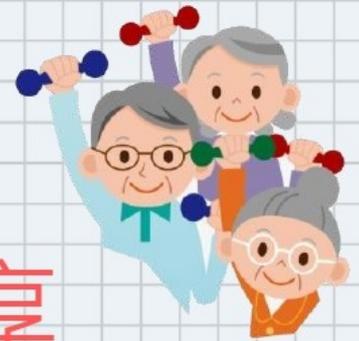
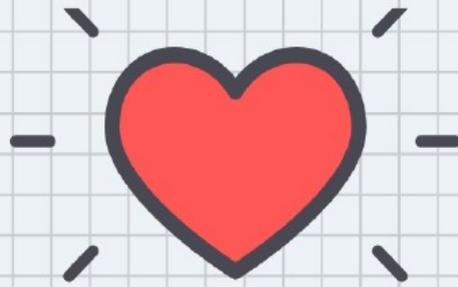


保良局
PO LEUNG KUK

保良局溫林美賢耆暉中心
「耆謀展翅」計劃



社區投資共享基金
資助計劃
充滿人味味的基金



抗疫點子齊共享

如果你有服務長者嘅熱誠，誠邀你將你嘅在家
抗疫小點子/活動建議，例如健康烹飪小煮意、
在家手作DIY、關懷長者的互動方式等化成短片、
相片、文字、圖畫，為留家抗疫嘅老友記打打
氣，有關建議有機會於「啟德得」facebook 中
刊登。

報料熱線：



46126617

負責職員：黃茜琦姑娘
如有任何疑問，歡迎向負責職員查詢。



為慶祝中秋節，中心找了些小遊戲與大家同賀。

參加方法：回答相關題目並 Whatsapp 至中心

手機 6054 7954，參加者可獲紀念品一份。

活動日期：即日起至 9 月 22 日(星期二)

領取紀念品日期：職員將另行通知領獎日期

例子： 事  無豔
 事 _ _ _

負責職員：鄭素芳姑娘

答案：有事鍾無豔
無事夏迎春

Q.1 廣告金句	Q.2 廣告金句	Q.3 歌詞
 肚  嘔  消化 <input checked="" type="checkbox"/> 良  _ _ _ _ 神經緊張 咁就要快食通  通  通  奇應 	 6 隻  呢 _ _ _ 仲有啲  皮添	人生總有  難免亦常有   在獅子   相遇上 總算是 _ _ _ _ _

燈謎最早是由謎語發展出來，起源於春秋戰國時期。根據《武林舊事·燈品》記載，是一種富有譏諷、規戒、詼諧、笑謔的文藝遊戲。而謎語掛在燈下，開始於南宋。猜燈謎是傳統的娛樂，常用一個詞句、一首詩來製成謎語，既能達到娛樂的目的，又可使人增長知識。

參加方法：回答相關題目並 Whatsapp 至中心手機 6054 7954，參加者可獲紀念品一份。

中秋燈謎聚(Whatsapp 遊戲)

活動日期：即日起至 9 月 22 日(星期二)

領取紀念品日期：職員將另行通知領獎日期

負責職員：黃浩然先生



供詞填充：請在橫線上填上適當的四字成語。

- 1) 渾然忘我 2) 熟能生巧 3) 心馳神忘
4) 全神貫注 5) 綠草如茵 6) 苦口婆心
7) 樂此不疲 8) 樂極生悲 9) 精益求精

腦力訓練

鄭先生小時候很喜歡踢足球，放學後便會與朋友一起在_____的足球場上踢球。他每到足球場上踢球，都會流連意返，_____一直踢至晚上也不想離開。媽媽常_____地勸他，不可能長時間玩耍，要適可而止。一次，終於_____了，那是因為由於他長時間踢球，結果拉傷了大腿，在短時間內，都不能「落場」踢球，須在家中療傷。



鄭先生擔任前鋒，每次比賽他都身先士卒，衝鋒陷陣，_____，敵人聽到他的名字，也聞風喪膽呢！但是他沒有因此而滿足，還_____，參加球會訓練班，繼續改善球技。經過多年的打拼，他終於成為香港代表隊的一份子。後來，記者訪問他有關成功的要訣，他說：「我相信自己有這樣的成就，最重要是平日的練習。只要多練習，就會_____，能運用各種

球技。另外，在比賽的時候要_____，不要理會其他與比賽無關的事情，這樣就能發揮自己的能力。」



現在鄭先生已六十多歲了，每次他回到那個足球場，一定會_____，勾起小時候在球場上快樂的時光。

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。

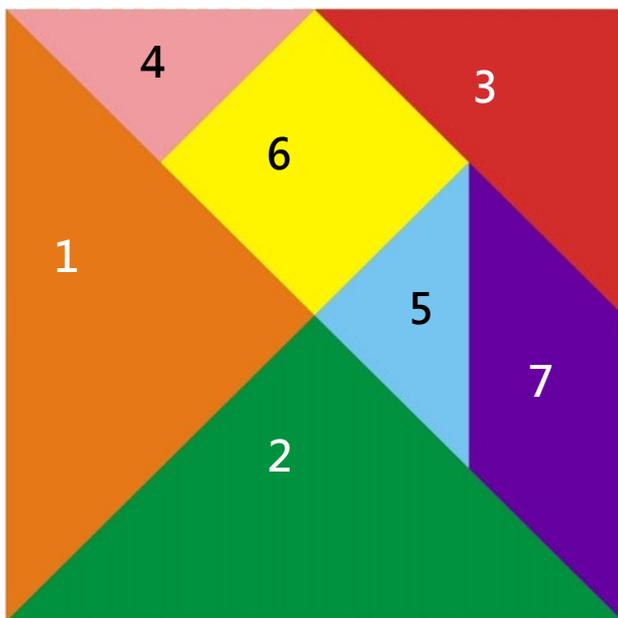
由於等積變換，所以這七塊板可拼成許多圖形（千種以上），例如：

- ◆ 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）

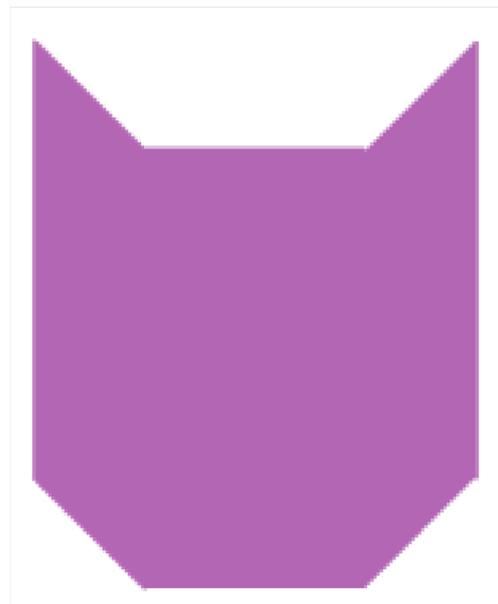
智力七巧樂

考考大家，一起來動動腦筋吧！請利用左圖的七巧板，為右圖填上數字完成圖案吧！

左圖



右圖



星期日		星期一		星期二		星期三	
				1	十四	2	十五
						2:00 Phone 中見情真(心)	
6	十九	7	白露	8	廿一	9	廿二
		2:00 Phone 中見情真(融)		10:00 舞「能」高手(居) 3:00 血壓：10 萬個 為什麼？(網上)		2:00 Phone 中見情真(心)	
13	廿六	14	廿七	15	廿八	16	廿九
		2:00 Phone 中見情真(融)		10:00 舞「能」高手(居) 3:00 血壓：10 萬個 為什麼？(網上)		9:30 鄰里探訪顯愛心(融) 2:00 Phone 中見情真(融)	
20	初四	21	初五	22	初六	23	秋分
		2:00 Phone 中見情真(融) 3:00 香噴噴奶皇月餅(網上)		10:00 舞「能」高手(居) 3:00 血糖齊管理(網上)		2:00 Phone 中見情真(融)	
27	十一	28	十二	29	十三	30	十四
		2:00 Phone 中見情真(融)		10:00 舞「能」高手(居) 3:00 血糖齊管理(網上)		2:00 Phone 中見情真(融)	

活動地點：(居)樂居 (舞)樂舞 (融)樂融 (心)樂心

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	十六	4	十七	5	十八
10:00 聽聽歌、講講字(融)		2:00 Phone 中見情真(融)		10:00 環保音樂雜耍班(居)	
10	廿三	11	廿四	12	廿五
10:00 聽聽歌、講講字(融) 3:00 「義」營 9月義工會(舞) 3:00 Hey!Whatsapp(融) 3:00 美味生煎包(網上)		2:00 Phone 中見情真(融)		10:00 環保音樂雜耍班(居)	
17	8月大	18	初二	19	初三
10:00 聽聽歌、講講字(融) 3:00 Hey!Whatsapp(融) 3:00 芳療功效及手法分享(網上)		2:00 Phone 中見情真(融)		10:00 環保音樂雜耍班(居)	
24	初八	25	初九	26	初十
3:00 Hey!Whatsapp(融) 3:00 芳療功效及手法分享(網上)		2:00 Phone 中見情真(融)		10:00 環保音樂雜耍班(居)	

日期：9月3、10及17日(星期四)

時間：上午10:00 – 11:00

地點：樂舞天地

費用：免費

對象：中心會員

名額：6位

內容：透過時代曲欣賞，學習中文字。

備註：即日起可向黃浩然先生查詢/報名。

聽聽歌、講講字



日期：9月10、17及24日(星期四)

時間：下午3:00 – 3:00

地點：樂融天地

費用：免費

對象：中心會員

名額：6位

內容：教授手機應用程式 Whatsapp 運用

備註：1) 即日起可向黃浩然先生查詢/報名。

2) 查詢時請攜帶個人的科技產品，以便了解及解答。

Hey! Whatsapp



香港居住環境稠密，人口擠迫，每年因疏忽、大意或

缺乏防火意識而造成的火警數以千計，造成家破人亡、

財物損失。大家都應該要提高警覺，小心防火，留意有可能發生火警的危險事物，防範於未然，保障大家生命及財物安全，繼續守護大家的溫暖家園。

以下是然仔帶給大家的防火小錦囊：

- ※ 電源插座不要附加太多插頭或電器，以免電線負荷太重。
- ※ 煮食中的爐具必須有人看管。
- ※ 不要存放太多雜物於家中，以免絆倒。
- ※ 遇有火警，立刻撥電 999，報告火警所在地點。

各位老友記如有其他的防火知識，亦可以用文字或錄音 Whatsapp 到中心手機*6054 7954*，向社區宣揚防火的重要性。

短片：應急三識之冷靜篇•識滅火

<https://reurl.cc/N6ZA75>

或 掃瞄QR Code



防火意識你要知

日期：9月3日(星期四)
時間：下午3:00-4:00
地點：樂舞天地
費用：免費
對象：中心義工
名額：不限
內容：宣傳及登記9月義工活動

「義」營9月義工會



日期：9月每星期一、三、五
時間：下午2:00-4:00
地點：樂心天地
費用：免費
對象：中心義工
名額：6位
內容：電話問候獨居及兩老同住長者

Phone 中見情真



日期：9月16日(星期三)
時間：上午9:30-10:00
集合地點：樂融天地
活動地點：啟晴及德朗邨
費用：免費
對象：中心義工
名額：20位
內容：探訪區內獨居及兩老同住長者

鄰里探訪顯愛心

HOME VISITS



日期：9月8、15、22及29日(星期二)
時間：上午10:00-11:30
地點：樂居+樂舞天地
費用：免費
對象：中心義工
名額：20位
內容：由義工徐桂淇女士教授簡單舞蹈

U3A-「舞」能高手



日期：9月5、12、19及26日(星期六)
時間：上午10:00-11:00
地點：樂居天地
費用：免費
對象：中心義工
名額：20位
內容：由義工徐桂淇女士教授魔術雜耍技巧

U3A-環保音樂雜耍班



5招讓你在家運動更輕鬆

將近半年的疫情，相信對大家帶來不少影響及不便，雖然外在環境嚴峻，但各位老友記仍可在家積極運動，讓自己強健體魄，共同抗疫。

從今期開始，我會分享一些居家運動及與健康有關的知識，今期介紹 5 個動作給大家，主要提升柔軟度，鍛鍊腰力、腳力，強化平衡感，增強步行能力，減少跌倒風險。

事不宜遲，一起來做吧！



蘇志雄

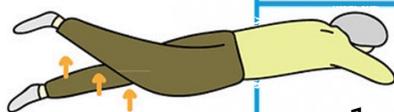


第一招：提升柔軟度（伸展側腰）

1. 雙腳打開與肩同寬，雙手握在胸前，左手虎口捉住右手手腕。
2. 慢慢地將手臂伸展到頭頂。
3. 拉長右手手腕肘，向左側彎腰，延展右邊身體，維持 20-30 秒。
4. 再將右手虎口拉長左手手腕，然後向右側彎腰，延展左邊身體側，維持 20-30 秒。
5. 雙手回歸胸前，再重複整體動作 4-6 次。

注意：向側邊彎腰延展身體時，應向正左邊、正右邊彎腰伸展，時間 20-30 秒為佳。

進階：若想將伸展強度加大，可於每邊側腰到止點時，將伸展那邊的膊頭轉向面前方，直至兩個膊頭在同一個水平。



第二招：提升腰力（強化下背）

1. 先預備瑜伽墊，雙腳交叉，趴在墊上呈臥姿，下巴墊於雙手上。
2. 維持膝蓋伸直，先吸氣作預備，再呼氣緩慢地抬起一隻後腿。
3. 舉起若一隻腳掌的高度，維持 2 秒後，再吸氣緩慢放下。
4. 單腳重複 5 ~ 10 次，再換腳重複動作。

注意：用力抬起腳時呼氣，放下腳時吸氣；若進行運動時感覺下背有痛，就要停下或不要將後腿抬得太高。

進階：若想將動作難度提高，可將雙手伸直平放，在抬起後腿前先抬胸口令雙手離開瑜伽墊，約一個拳頭高度，保持這個動作進行抬腿，完成一邊腿後才放下。

(進階動作可強化上背及鍛煉到腹部核心肌群。)

第三招：提升腳力（伸展及強化小腿）

1. 坐在瑜伽墊上，雙腳伸直，將雙手放於背後伸直，手掌輕輕撐在身後，手指向腳指方向支撐身體，挺胸收腹同時伸展後背肌群。
2. 腳尖翹起，向腹部方向拉上 5 秒後，再下壓腳背伸展 5 秒，重複 5 ~ 10 次。

注意：動作進行時保持正常呼吸；進行進階動作時要量力而為。

進階：若要提升動作難度，以雙手及雙腳腳脛作支撐，將臂部提至胸口、腹部及雙腳成水平，將一隻腳向上抬高約一個腳掌高度。
(進階動作能強化腕關節及腹部核心肌群。)



第四招：強化平衡感

1. 雙手撐在桌面，舉起單腳站立，維持 1 分鐘後，再換另一隻腳。
2. 左右腳各 1 分鐘，1 天進行 3 次訓練。

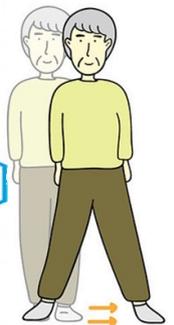
※需注意，為了不使長者跌倒，

建議在有扶手、可支撐身體的地方進行鍛鍊。



第五招：改善步行能力

1. 雙腳打開與肩同寬，呈自然站立之姿。
2. 橫向螃蟹走路，較寬的步幅與較窄的步幅相互交替。
3. 行走約 3 公尺後，來回重複 3 ~ 5 次。



1. 運動習慣較少的人士，不宜一開始就過度操練，可先嘗試一週做三次，分兩個時段進行，每次 15 至 20 分鐘。
2. 運動有經驗的人士，進行進階動作時要留意動作的準確性，不宜為了要完成下數而勉力完成，應盡量準確完成動作，待肌耐力慢慢增強後，再增加次數。

本期分享的 5 招動作，適合初階及進階的人士進行，希望大家待在家都能持續運動，強身健身，亦可將這 5 招推給朋友，下期“自家 GYM 房”再見。

「智樂天地」認知障礙症長者訓練計劃

- 舉辦健腦活動，提供免費認知障礙症檢測及記憶訓練
- 邀請疑似有早期認知障礙症長者參與每星期 3 節多元化訓練，包括機能協調、認知及感官功能、生活技能，以延緩退化
- 舉辦護老者關懷小組，提供家屬支援
- 設立「智樂天地」資源閣，提供桌遊借用服務

計劃由 中銀香港慈善基金 撥款贊助



計劃推行日期：2020年3月至2021年2月

招募「計劃義工」

內 容：計劃義工必須接受及出席所有培訓及聚會，為期一年。

對 象：50歲或以上人士
歡迎曾參與「先知先覺®」計劃的參加者或義工參加

招募「計劃參加者」

內 容：計劃參加者必須出席每週三節的運動及認知小組，為期一年。
對 象：必須同時符合以下條件：

1. 60歲或以上
2. 經檢測評估後，顯示為有早期認知退化

如對上述計劃有任何查詢，
可與本中心職員盧姑娘/鄭姑娘聯絡。

服務理念

由「心」出發，因應長者個人需要，自由選擇服務組合，同時獲得日間護理及家居照顧服務，從而維持長者健康及活動能力，又可減低照顧者壓力。實現長者安在社區，樂在家中。

參加資格

在社署安老服務統一評估機制下，被評定為身體機能中度或嚴重缺損並正在資助長期護理服務中央輪候冊(中央輪候冊)輪候資助社區照顧服務及/或院舍照顧服務，而尚未接受任何院舍照顧或資助社區照顧服務的長者。

服務種類

日間中心服務

- 醫護
- 體適能教練
- 物理/職業治療
- 康樂活動
- 免費車輛接送

腦退化症服務

- 智能及認知評估
- 生活化訓練 (陪同購物、備餐)
- 記憶力訓練
- 音樂/香薰/園藝治療

家居支援服務

- 到戶看顧
- 到戶照顧培訓
- 家居清潔服務
- 護送服務
- 送飯服務
- 家居環境安全評估及改善建議

免費服務

- 每年4節護理及照顧技巧訓練
- 營養師、藥劑師個別諮詢
- 租借復康用品 (醫院床/移位機/輪椅)
- 24小時電話熱線緊急支援

家居照顧服務

- 到戶復康服務
- 到戶護理服務
- 到戶個人照顧服務

其他服務

- 住宿暫託服務(經由局方轄下10間安老院舍提供相關服務)



日期：2020年6月18日起至2021年

社區回收網絡

時間：(A) 逢星期三下午2時至5時 (B) 逢星期四上午9時至12時

地點：本中心

對象：九龍城區居民

內容：市民可把膠樽、玻璃樽和小型廢電器/電子產品

拿往本中心登記回收數量。回收累積物件達到

指定重量可獲相應禮物。

查詢：鄭素芳姑娘



日期：待衛生署公佈，
預計10月初或中

2020/21 季節性流感疫苗注射服務

時間：待定

費用：50歲或以上人士 **免費**
1-49歲人士 **\$180**

報名方法：即日起接受電話登記

負責同事：蘇志雄先生

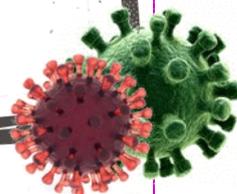
2019 / 20 年度北半球流感季節
採用的四價流感疫苗病毒株包括：

- * 類甲型/布里斯本/02/2018 (H1N1) pdm-09 病毒
- * 類甲型/肯薩斯/14/2017 (H3N2) 病毒
- * 類乙型/科羅拉多/06/2017 病毒
- * 類乙型/布吉/3073/2013 病毒

由：「保良局康復一站通」
提供服務

備註：

1. 參加疫苗注射人士必須攜帶身份證明文登記
2. 不適合服用抗凝血藥物人士注射
3. 對雞蛋、新霉素或流感疫苗有過敏反應的人;在注射當日身體不適或有發熱症狀的人都不宜接受注射(如因當日身體不適未能注射，費用恕不退回)
4. 疫苗短缺、額滿即止



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 Amber 黃	 照常	 照常
 L 3 Red 紅	 照常	 取消
 8 Black 黑	 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

溫馨提示

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

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 SQS14：私隱和保密

『標準 14：服務單位尊重服務使用者保護私隱和保密的權利。』

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 9 月