



香港仔坊會

AKA

社會服務  
Social Service

林應和長者鄰舍中心

《 2024 年 7 月份通訊 》



社會福利署資助服務  
Subsidised Service by  
the Social Welfare Department



請掃描 QR code  
以瀏覽本中心  
Facebook 專頁



請掃描 QR code  
以加入會員資訊  
WhatsApp 頻道，  
緊貼中心最新消息。

## 《英皇戲院 Plus+ (黃竹坑 THE SOUTHSIDE) 耆妙處處開幕觀映場》

日期：2024 年 7 月 10 日 (星期三)

時間：上午 9：00~中午 12：00

地點：本中心及區內戲院

集合時間：上午 7：45

集合地點：本中心

對象：中心會員

費用：全免 名額：12 名

內容：前往位於黃竹坑 THE SOUTHSIDE 英皇戲院 Plus+ 欣賞港產電影 -  
「海關戰線」。

備註：1. 活動備有旅遊巴接送；及 2. 活動與方王換娣長者鄰舍中心合辦。

負責職員：陳建瑩姑娘

活動編號：L3A324006



### 職員視窗

督 導：梁碧鈿 ( 服務總監 )

中心職員：陳建瑩 ( 社會工作員 ( I ) )、衛漢勳 ( 社會工作員 ( I ) )、  
陳國樑 ( 社會工作員 )、何俊賢 ( 高級計劃主任 ( I ) )、劉嘉妍 ( 計劃主任 )、  
張莉莉 ( 兼職高級文員 )、徐蕙芬 ( 兼職文員 )、劉美儀 ( 長者支援助理 )、  
王慧文 ( 活動助理 )、彭淑雯 ( 庶務員 )

地 址：香港鴨脷洲悅海街一號悅海華庭地下

電 話：2870 3970

傳 真：2870 1958

電 郵：lyw@aka.org.hk

開 放 時 間：星期一至星期四及星期六

上午 8：30 至 下午 6：00

星期五

上午 8：30 至 晚上 10：00

星期日及公眾假期

休息

# 活動推介

## 《健腦米蘭牌活動 02》

日期：2024年7月2、9、16、23及30日(逢星期二)

時間：下午2:30~4:30

地點：本中心(活動室3)

對象：中心會員

費用：全免 名額：8名

內容：與參加者一起玩米蘭牌遊戲，讓會員能輕鬆地體驗桌上遊戲的樂趣。

備註：活動將於每月第一個工作天起接受報名。為使名額編配在公平、公正及公開原則下進行，故此會以抽籤形式舉行，並於每月25日公佈抽籤結果(如公佈結果當日為公眾假期將順延至下一個工作日)。健腦米蘭牌活動招募對象必須為中心會員，有興趣的會員請帶同有效會員證正本親臨中心報名。

負責職員：王慧文姑娘

活動編號：L3A324035



## 《週六椅子舞 02 (7月份)》

日期：2024年7月6、13、20及27日(逢星期六)

時間：上午8:45~9:30

地點：本中心

對象：中心會員

費用：全免 名額：16名

內容：由職員與義工帶領椅子舞，有助訓練長者四肢協調及平衡力，而輕快音樂亦能促進心理健康。

負責職員：劉美儀姑娘

活動編號：L3B24028



## 《健康樂頤年運動班 02 (7月份)》

日期：2024年7月8、15、22及29日(逢星期一)

時間：上午8:45~9:30

地點：本中心

對象：中心會員

費用：全免 名額：20名

內容：由義工帶領運動，提升長者的心肺功能，增強肌力及改善關節活動。

備註：參加者請自備橡筋帶。

負責職員：劉美儀姑娘

活動編號：L3A424002



# 活動推介

## 《長青「FUN」享日》

日期：2024年7月8日(星期一)

時間：上午10:30~11:30

地點：本中心

對象：中心會員

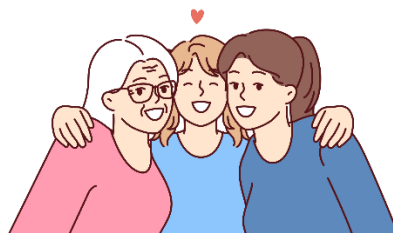
費用：全免

名額：14名

內容：香港真光書院學生與參加者分享使用智能手機技巧，一同渡過歡樂的上午。

負責職員：衛漢勛先生

活動編號：L3B24045



## 《認知友善義工訓練計劃 02》

日期：2024年7月12日(星期五)

時間：上午11:30~下午12:15

地點：本中心

對象：有志服務認知障礙症長者及其護老者的義工  
(有意加入義工小組之義工優先參加)

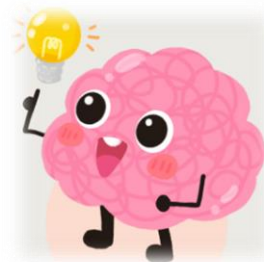
費用：全免

名額：12名

內容：分享防跌資訊及籌備暫託活動。

負責職員：陳建瑩姑娘

活動編號：L3B24024



## 《護老者拍住上 04 – 護眼有良方》

日期：2024年7月13日(星期六)

時間：下午2:30~3:30

地點：本中心

對象：護老者及有興趣參加之會員

費用：全免

名額：12名

內容：眼睛是我們的靈魂之窗，應該好好保護。是次活動由社工分享如何透過保健運動和飲食保持眼睛健康。

備註：護老者優先報名。

負責職員：衛漢勛先生

活動編號：L3C24032



# 活動推介

## 《節奏動感排排舞 02》

日期：2024 年 7 月 16 及 30 日 (星期二)

時間：上午 9：15~10：15

地點：本中心

對象：中心會員

費用：全免

名額：15 名

內容：由中心職員帶領參加者深入淺出地研習排排舞，以減慢退化速度。

備註：1. 每月第一個工作天接受報名；

2. 由於排排舞需要一定的靈活性，故此較適合運動能力較高長者。

負責職員：劉美儀姑娘

活動編號：L3A424010



## 《沒記性怎麼辦？－ 認知檢測服務》

日期：2024 年 7 月 16 日 (星期二)

時間：下午 2：30~3：30

地點：本中心

對象：懷疑患認知障礙症長者會員或 / 及其護老者

費用：全免

名額：20 名

內容：由東華三院智晴坊社工講介認知障礙症資訊、介紹電子認知檢測工具，並由受訓義工與參加者進行認知檢測服務及介紹相關社區資源。

負責職員：陳建瑩姑娘

活動編號：L10B24008



## 《智叻飲食大法 – 地中海飲食》

日期：2024 年 7 月 16 日 (星期二)

時間：下午 3：30~4：30

地點：本中心

對象：中心會員 / 護老者

費用：全免

名額：20 名

內容：由東華三院智晴坊護士講解認知障礙症與健康飲食的關係及如何透過地中海飲食減低患認知障礙症風險。

負責職員：陳建瑩姑娘

活動編號：L10B24009



# 活動推介

## 《藝術工作坊 04 – 星星幻彩沙瓶工作坊》

日期：2024 年 7 月 19 日 (星期五)

時間：上午 9：30~11：00

地點：本中心

對象：中心會員

費用：\$25

名額：16 名

內容：與參加者一起製作星星型幻彩沙瓶，讓會員輕鬆體驗藝術樂趣。

負責職員：王慧文姑娘

活動編號：L3A124012



## 《慶回歸電影欣賞 02 – 空間魔術師、幸運熊》

日期：2024 年 7 月 22 日 (星期一)

時間：下午 2：30~4：30

地點：本中心

對象：中心會員

費用：全免

名額：25 名

內容：與參加者一起欣賞港台製作原創慶回歸微電影，讓參加者感受回歸的喜悅。

負責職員：王慧文姑娘

活動編號：L3A324028



## 《只要伸一伸利益你全身》

日期：2024 年 7 月 23 日 (星期二)

時間：上午 9：15~10：15

地點：本中心

對象：中心會員

費用：全免

名額：16 名

內容：由中心職員教授伸展運動，糾正最容易犯錯的姿勢，讓長者在家居也能鍛鍊身體。

負責職員：劉美儀姑娘

活動編號：L3A424005



# 香港仔坊會社會服務林應和長者鄰舍中心 7 月份活動一覽表

✉：鴨脷洲悅海街一號悅海華庭地下

☎：2870 3970

星期日	星期一 7月1日	星期二 7月2日	星期三 7月3日	星期四 7月4日	星期五 7月5日	星期六 7月6日
	<b>公眾假期 香港特別行政區 成立紀念日</b>	10:30-12:30 紅組專題月會 02 2:30-4:30 健腦米蘭牌活動 02	9:00-10:00 橙綠組專題月會 02 12:30-2:00 中文基礎識字班 01 (補堂) 2:15-4:30 中文進階識字班 01 (補堂)	9:45-11:45 悅樂組 02 10:00-1:00 草地滾球樂 02 (2/F)	8:45-10:45 「e 健樂」- 血壓檢查服務 11:00-12:30 瑜珈班 01 (補堂) 5:30-9:45 周五夜同樂 02	8:45-9:30 週六椅子舞 02 10:00-12:00 開心跳舞組練習
7月7日	7月8日	7月9日	7月10日	7月11日	7月12日	7月13日
	8:45-9:30 健康樂頤年運動班 02 (7 月份) 10:30-11:30 長青「FUN」享日	9:00-10:00 「e 健樂」- 足部及皮膚護理護士講座 10:30-12:30 粵語金曲研習班 01 (補堂) 2:30-4:30 健腦米蘭牌活動 02	9:00-12:00 英皇戲院 Plus+ (黃竹坑 THE SOUTHSIDE) 耆妙處處開幕觀映場 12:30-2:00 中文基礎識字班 02 2:15-4:30 中文進階識字班 02	9:45-11:45 悅樂組 02 10:00-1:00 草地滾球樂 02 (2/F) 1:00-5:00 悅樂組操歌	8:45-11:45 「e 健樂」- 血糖檢查服務 02 11:30-12:15 認知友善義工訓練計劃 02 3:45-4:45 「e 健樂」- 肩頸背痛症舒緩工作坊 5:30-9:45 周五夜同樂 02	8:45-9:30 週六椅子舞 02 10:00-12:00 開心跳舞組練習 2:30-3:30 護老者拍住上 04 - 護眼有良方
7月14日	7月15日	7月16日	7月17日	7月18日	7月19日	7月20日
	8:45-9:30 健康樂頤年運動班 02 (7 月份) 10:30-12:30 唱歌學國語 A 班 02	9:15-10:15 節奏動感排排舞 02 10:30-12:30 粵語金曲研習班 01 (補堂) 2:30-3:30 沒記性怎麼辦? - 認知檢測服務 3:30-4:30 智叻飲食大法 - 地中海飲食 2:30-4:30 健腦米蘭牌活動 02	12:30-2:00 中文基礎識字班 02 2:15-4:30 中文進階識字班 02	9:45-11:45 悅樂組 02	8:45-10:45 「e 健樂」- 血壓檢查服務 9:30-11:00 藝術工作坊 04 - 星星幻彩沙瓶工作坊 1:00-3:00 唱歌學國語 B 班 02 3:45-4:45 「e 健樂」- 肩頸背痛症舒緩工作坊 5:30-9:45 周五夜同樂 02	8:45-9:30 週六椅子舞 02 10:00-12:00 開心跳舞組練習
7月21日	7月22日	7月23日	7月24日	7月25日	7月26日	7月27日
	8:45-9:30 健康樂頤年運動班 02 (7 月份) 10:30-12:30 唱歌學國語 A 班 02 2:30-4:30 慶回歸電影欣賞 02 - 空間魔術師、幸運熊	9:15-10:15 只要伸一伸利益你全身 10:30-12:30 粵語金曲研習班 02 2:30-4:30 健腦米蘭牌活動 02	11:00-12:00 智能手機應用班 03 12:30-2:00 中文基礎識字班 02 2:15-4:30 中文進階識字班 02	9:45-11:45 悅樂組 02 2:30-4:30 愛心剪髮服務 02	8:45-11:45 「e 健樂」- 血糖檢查服務 02 1:00-3:00 唱歌學國語 B 班 02 3:45-4:45 「e 健樂」- 肩頸背痛症舒緩工作坊 5:30-9:45 周五夜同樂 02	8:45-9:30 週六椅子舞 02 10:00-12:00 開心跳舞組練習
7月28日	7月29日	7月30日	7月31日			
	8:45-9:30 健康樂頤年運動班 02 (7 月份) 10:30-12:30 唱歌學國語 A 班 02	9:15-10:15 節奏動感排排舞 02 10:30-12:30 粵語金曲研習班 02 2:30-4:30 健腦米蘭牌活動 02	9:15-10:30 護老者俱樂部 04 - 膝頭痛，點算好! ? 12:30-2:00 中文基礎識字班 02 2:15-4:30 中文進階識字班 02			

備註：1. 如活動於每月「專題月會」招募中，當在場會員示意報名人數多於預期名額，則即場進行抽籤及後補留名安排以示公平；  
2. 上述服務時段如有任何更改，本中心恕不另行通知。

# 2024年7~9月份興趣班課程

課程名稱	上課日期	時間	上課地點	堂數	名額	活動內容	會員/驕陽費用	非會員費用	負責導師
粵語金曲研習班 02 (L3A224002)	23/7/24-10/9/24 (逢星期二)	上午 10:30-12:30	本中心	8	25	由資深歌唱導師教授入門及進階歌唱技巧。本課程以懷舊金曲為本，歡迎對唱歌有興趣人士參加。	\$160	\$190	林鏡池先生
唱歌學國語 A 班 02 (L3A224006)	15/7/24-16/9/24 (逢星期一)			10	25	由資深歌唱導師教授入門及進階歌唱技巧。本課程以國語歌曲為本，歡迎對唱歌有興趣人士參加。	\$200	\$230	
唱歌學國語 B 班 02 (L3A224010)	19/7/24-20/9/24 (逢星期五)	下午 1:00-3:00		10	25	\$200	\$230		
中文基礎識字班 02 (L3A224038)	10/7/24-11/9/24 (逢星期三)	下午 12:30-2:00		10	33	由義務導師教授經典名曲以增強長者認字能力，適合略懂文字的長者參加。	\$50	\$80	溫雪珍女士
中文進階識字班 02 (L3A224042)		下午 2:15-4:30			33	\$75	\$105	梁瑞華女士	
悅樂組 02 (L3A224034)	7/7/24-19/9/24 (逢星期四)	上午 9:45-11:45		12	24	由演出經驗豐富導師教授粵曲唱腔及樂理技巧，本課程適合愛好粵曲人士參加。	\$420	\$450	雷麗珍師傅
太極圓拳 119 式班 02 (L3A224022)	5/9/24-26/9/24 (逢星期四) (**日子待定)	上午 8:30-10:00	鴨脷洲體育館 133 室	4	14	導師教授「太極圓拳 119 式」為主，課程中導師亦會加插教授太極氣功及八鍛錦作熱身運動。	\$52	\$82	麥玉美師傅
太極方拳 119 式 (基礎班) 02 (L3A224026)	3/9/24-24/9/24 (逢星期二) (**日子待定)	上午 10:00-11:30			16	導師教授「太極方拳 119 式」為主，課程中導師亦會加插教授太極氣功及八鍛錦作熱身運動。	\$52	\$82	
太極刀班 02 (L3A224030)	3/9/24-24/9/24 (逢星期二) (**日子待定)	上午 8:30-10:00			16	導師教授「太極刀」。練習太極刀可促進體內血液循環，令呼吸順暢，對身體健康幫助極大。	\$68	\$98	
伸展瑜珈班 02 (L3A224014)	5/9/24-26/9/24 (逢星期四) (**日子待定)	上午 10:15-11:45	鴨脷洲體育館 133 室	4	30	由導師教授瑜珈健體運動，同時包括伸展元素以助舒緩痛症。	\$68	\$98	郭翠雯女士
草地滾球樂 02(7月) (L3A22404607)	4/7/24-11/7/24 (逢星期四)	上午 10:00-下午 1:00	草地滾球場	2	24	由義工為參加者分組，然後進行競賽切磋球技。	\$16/ \$32	\$62	羅錦權先生 (義工)

# 活動推介

## 《智能手機應用班 03》

日期：2024 年 7 月 24 日 (星期三)

時間：上午 11:00~中午 12:00

地點：本中心

對象：中心會員

費用：全免

名額：10 名

內容：由長者安居協會派員到中心教授手機 APP 下載及應用。

負責職員：劉美儀姑娘

活動編號：L3A324037



## 《愛心剪髮服務 02》

日期：2024 年 7 月 25 日 (星期四)

時間：下午 2:30~4:30

地點：本中心 (活動室 3)

對象：中心會員

費用：\$10

名額：20 名 (名額有限，額滿即止。)

內容：由熱心義工替長者剪頭髮。

備註：請於剪髮前清洗頭髮。

負責職員：王慧文姑娘

活動編號：L3A324032A



## 《護老者俱樂部 04 – 膝頭痛，點算好！？》

日期：2024 年 7 月 31 日 (星期三)

時間：上午 9:15~10:30

地點：本中心

對象：護老者及有興趣參加之會員

費用：全免

名額：20 名

內容：由衛生署護士講解膝關節炎護理方法，並教授膝關節的保健運動。

負責職員：衛漢勛先生

活動編號：L3C24004





## 賽馬會「e健樂」電子健康管理計劃 - 活動專區

### 《血壓檢查服務》

日期：2024年7月5及19日(星期五)

時間：上午8:45~10:45

地點：本中心(智樂軒)

對象：e健樂會員

費用：免費

名額：50名

內容：由義工到中心為e健樂會員量度血壓水平。

備註：歡迎在中心開放時間量血壓。

責職員：劉嘉妍姑娘



### 《血糖檢查服務 01》

日期：2024年7月12及26日(星期五)

時間：上午8:45~11:45

地點：本中心(智樂軒及活動室3)

對象：e健樂會員

費用：免費

名額：70名

內容：由退休護士義工到中心為e健樂會員講解健康資訊及量度血糖水平。

備註：1. 糖尿病患者/關注血糖健康之e健樂會員優先；

2. 活動以預約形式舉行。

負責職員：劉嘉妍姑娘

活動編號：L3A12408





賽馬會「e健樂」電子健康管理計劃  
Jockey Club Community eHealth Care Project

策劃及捐助：



香港賽馬會  
慈善信託基金

參與機構：



香港仔坊會  
AKA  
社會服務  
Social Service

## 賽馬會「e健樂」電子健康管理計劃 - 活動專區

### 《足部及皮膚護理護士講座》

日期：2024年7月9日(星期二)

時間：上午9:00~10:00

地點：本中心

對象：e健樂會員

費用：免費

名額：20名

內容：由註冊護士講解長者常見的足部皮膚問題及護理知識。

負責職員：劉嘉妍姑娘

活動編號：L3A124047



### 《肩頸背痛症舒緩工作坊》

日期：2024年7月12、19及26日(逢星期五)

時間：下午3:45~4:45

地點：本中心

對象：e健樂會員

費用：免費

名額：12名

內容：由物理治療師講解痛症知識及參加者親身學習紓緩痛症運動。

負責職員：劉嘉妍姑娘

活動編號：L3A124052



# 生活「姿」多點

隨著年齡增長，機能會有所退化。關節經過長年累月的使用會因磨擦而勞損，令軟骨變薄。而保護關節的肌肉及筋腱會因過勞而變得疲弱，這些都是身體機能退化的過程。勞損和退化的關節會有機會出現疼痛、僵硬、腫脹的徵狀。

跟據衛生署衛生防護中心 2020 至 2022 年度人口健康調查報告書，有接近三成 65 歲或以上人士一日內坐著或躺著的時間\*達 10 小時或以上。長時間坐著，使身體活動減少，對脊椎及下肢關節造成壓力並減少血液供應，引致頸、腰背及下肢肌肉疲勞。因此，保持良好姿勢及養成良好習慣對於關節很重要。



## 「好姿勢」的好處

良好姿勢讓骨骼和關節保持在對齊的位置，減少因為關節處於不正確位置而引致的勞損，減少韌帶支撐關節時的壓力，讓肌肉更有效地活動。

註解 \*坐著或躺著的時間不包括睡眠時間

## 「良好坐姿」

應該：

- ✓ 選擇高度適中、穩固及能支撐背部的椅子。
- ✓ 坐著的時候，腰要保持挺直及臀部坐後，然後腰背靠在椅背上，雙腳著地，小腿自然垂下，可利用軟墊保持腰的弧度。
- ✓ 坐靠背椅，雙腳平放在地，膝關節 90 度角。

不要：

- × 坐太軟、太深 (例如梳化)或太矮(例如矮櫈)的座椅。
- × 懶散地倚傍兩旁或攤坐在椅上，令背部側彎或過分彎曲(駝背)。
- × 維持交叉雙腳的姿勢。



## 「良好習慣」

- 彎腰對脊骨是很大的負擔，可以坐著來穿褲或穿鞋。
- 不要坐矮凳做家務，應該坐圓凳。
- 購物時，避免提重物，可用購物車。
- 如果乘車的時間較長，例如三十分鐘或以上，在途中在有限空間活動雙腳；下車前，提前緊握扶手站起來，讓雙腿做好下車準備。
- 不要急速扭動任何關節或突然用力，以免拉傷。
- 無論進行任何活動，必須留意關節不適或痛楚，有需要停下來休息。
- 注意工作與休息之時間要平衡分配，避免過勞。
- 所有事情必須要量力而為，有需要時，可以請家人協助。

在生活中「姿」多點，注意「良好姿勢和習慣」，能減少關節勞損，預防肌肉拉傷、過勞及肌肉疼痛，讓肌肉活動得更好，生活自然輕鬆一點。

資料來源：香港特別行政區政府衛生署長者健康服務

[https://www.elderly.gov.hk/tc\\_chi/education\\_and\\_media\\_resources/featured\\_articles.html](https://www.elderly.gov.hk/tc_chi/education_and_media_resources/featured_articles.html)

## 《周五夜同樂 02》

為鼓勵會員社交健康，中心於星期五晚上推行卡拉 OK/乒乓球同樂。活動招募對象必須為中心會員，有興趣的會員請帶同有效會員證正本親臨中心參加並填寫活動出席表，活動詳情如下：

日期：5、12、19、26/7/2024 (五)	時間：下午 5:30-晚上 9:45	地點：本中心
對象：中心會員	名額：25	

如有任何問題，請與本中心職員聯絡，謝謝！

## 活動預告

### 《8月專題月會》

#### 【鴨脷洲北岸組(紅組)】

日期：2024年8月6日(星期二)

時間：上午9:00~10:00

地點：本中心

對象：居住於鴨脷洲大街之會員

負責職員：劉嘉妍姑娘

活動編號：L3A324020



#### 【鴨脷洲西邨、海怡及其他組(橙組及綠組)】

日期：2024年8月7日(星期三)

時間：上午9:00~10:00

地點：本中心

對象：居住於鴨脷洲邨、海怡半島及其他區域之會員

負責職員：何俊賢先生

活動編號：L3A324024



# 服務質素標準專欄

本著「持續改善、精益求精」的信念，本中心盼望透過服務質素標準的政策及程序，提升服務質素水平。按 16 條服務質素標準可分成四大範疇：（一）資料提供、（二）服務管理、（三）對服務使用者之服務、（四）尊重服務使用者之權利。現先為你介紹服務質素標準 5。





## 服務質素標準 5~人力資源

內容	準則
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。	服務單位/機構備有職員(包括兼職職員)招聘、調派及晉升、簽訂職員合約及紀律處分的政策及程序，而該政策及程序可供職員閱覽。
	服務單位/機構備有新職員入職導向訓練的政策及程序。
	服務單位/機構為職員提供持續性的督導及定期的工作表現審核/評核，以鑑別職員工作表現上須改善的地方及持續訓練和發展的需要。
	服務單位/機構備有職員訓練政策及職員訓練與發展計劃。

## 颱風及暴雨下服務運作及活動安排

『颱風及暴雨』情況下，中心活動之安排：



天氣情況		中心開放	中心內活動 (1 小時前懸掛)	中心以外活動 (包括 康文署等其他場地) (2 小時前懸掛)
 雷暴警告		✓	✓	✓ 手
 黃色暴雨警告訊號(黃雨)		✓	✓	✓ 手
 紅色暴雨警告訊號(紅雨) / 交通情況不穩定/天氣惡劣		✓	✗	✗
 黑色暴雨警告信號(黑雨)	在 6:15a.m.前發出	✗	✗	✗
	在 6:15a.m.至 8:00a.m.之間發出	✗	✗	✗
	在 8:00a.m.後發出	✓ △	✗	✗
<b>T</b> 1	一號風球	✓	✓	✓
<b>L</b> 3	三號風球	✓	✗	✗
	颱風及暴雨後之「極端情況」	✗	✗	✗
	八號風球或以上	✗	✗	✗

備註：  
 ✓ = 照常舉行                      ✗ = 活動/課程/服務取消  
 手 = 水上活動暫停，其他中心以外活動則由單位主管視乎天氣情況而決定是否繼續進行。  
 △ = 如黑雨在 8:00a.m.後懸掛，中心將維持有限度服務。  
 ◇ = 中心運作會於八號或以上風球 / 「極端情況」 / 黑雨除下後兩小時內恢復正常；如屆時未達中心正常開放時間者除外。