

鯉魚門長者日間護理中心



地址：油塘鯉魚門徑6號鯉魚門市政大廈閣樓

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

電話：2349 2299 傳真：2349 2426

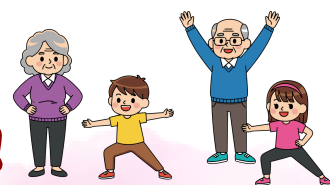
服務時間：星期一至六 上午8時至下午6時 星期日及公眾假期休息

通訊

2026年4-6月(第37期)

守護彼此，從鍛鍊開始：

給長者與照顧者的共勉



在日常生活中，我們經常見到長者備受腰痛、膝蓋無力與肩膀僵硬等問題困擾；同時，日夜操勞的照顧者，也因頻繁的扶抱與家務，面臨腰背勞損的風險。

這些痛症並非無法改變的宿命。對長者而言，針對性的復康運動至關重要。例如，強化核心肌群能穩定腰椎，緩解腰痛；訓練大腿前側肌肉能分擔膝蓋負荷；適度的肩關節活動則能預防肩膀痛。持續的、漸進式超負荷鍛鍊，能有效打破疼痛與活動受限的惡性循環。

而照顧者們的健康同樣不容忽視。您們是家庭的重要支柱，預防勞損必須從現在開始。學習正確的扶抱技巧與身體用力方式，並及早鍛鍊自身的身體質素，特別是核心肌力與下肢力量，不僅能保護自己免受傷害，也能更有力地支持您所關愛的家人。

讓我們將鍛鍊視為一份彼此守護的承諾。最重要的是，無論是長者的痛症或照顧者的不適，都應及早就醫接受專業評估與治療，切勿拖延。請務必遵循物理治療師或醫師的指導，按部就班進行復健與鍛鍊，才能有效擺脫痛症困擾，共同邁向更健康、更有活力的生活。



物理治療師
勞姑娘

歡迎

Welcome!

加入

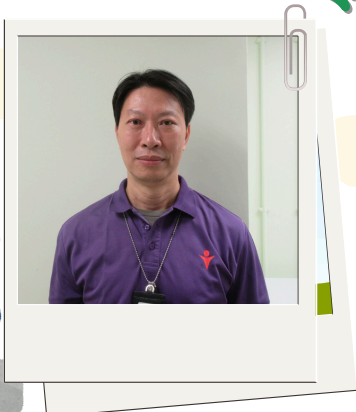
新會員

余艷卿 黃環

司機 江文凱先生

個人護理員 林珠容姑娘

歡迎



大家好，我是新入職的司機凱哥。
很高興加入這個大家庭。

大家好，我是新入職的個人護理員
容姑娘。很高興認識各位，請大家
多多指教。

服務標準 16 項 (SQS) 其中的第 1-4 項

標準 1	服務單位確保製備說明資料，清楚陳述其宗旨、目標和提供服務的形式，隨時讓公眾索閱。
標準 2	服務單位應檢討及修訂有關服務提供方面的政策和程序。
標準 3	服務單位存備其服務運作和活動的最新準確記錄。
標準 4	所有職員、管理人員、管理委員會和或理事會或其他決策組織的職務及責任均有清楚的界定。

聖經金句

我是葡萄樹，你們是枝子。常在我裡面的，我也常在他裡面，這人就多結果子；因為離了我，你們就不能做什麼。

約翰福音15:5



初七人日 人人生日



馬到功成賀新春



生日會

HAPPY BIRTHDAY



表達藝術治療



活動預告

生日會

手工藝

剪髮服務

會員大會

義工探訪

午間活動

雙親節慶祝活動

衛生署長者健康講座

活動項目只供參考，會根據情況變更。
不會再另行通知，敬請見諒。