保良局
PO LEUNG KUK

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

保良局溫林美賢耆暉中心

2026年9月通訊

中秋節快樂！

各位老友記，轉眼間又到九月了！
這個月有大家最期待的中秋佳節（9月25日），先預祝大家中秋節快樂！
中秋佳節，人月兩團圓，食月餅玩燈籠之外，還有兩個很重要的秋天節氣:
「白露」（9月7日）
「秋分」（9月23日）
中秋過後，天氣就會開始轉涼。為了讓大家過一個健康又順心的九月，中心特別為大家整理了「白露」與「秋分」的健康小提示，各位老友記記得留意以下內容，一起健健康康迎接中秋佳節！

節氣一：白露（9月7日）
注重保暖 防秋燥



什麼是白露？
白露至，秋意濃！此時晝夜溫差加大，夜晚水氣在草木上凝結成白茫茫的露水，故名「白露」。日照時間變短，天氣明顯轉涼，正是秋天正式到來的標誌。

老友記生活養生妙法
「白露勿露身」，早晚加件衫：
俗語說「處暑十八盆，白露勿露身」。
雖然白天可能還有些微溫，但一到黃昏就會變涼。老友記帶件薄外套最穩妥。

預防秋燥：多吃一些滋陰、潤肺、生津的食物。
推薦食材：雪耳、百合、杏仁、雪梨、蘋果。

節氣二：秋分（9月23日）
晝夜平分 留意「秋凍」



什麼是秋分？
秋分代表秋天過了一半，這一天晝夜等長。秋分後香港秋風漸涼、雨水減少，俗話說「一場秋雨一場寒」，每下一次雨天氣就更涼一些。

老友記生活養生妙法
適度「秋凍」：遵從「春捂秋凍」，秋天不宜過早穿太厚，讓身體適度接觸涼氣可鍛鍊耐寒力。

溫馨提醒：勿盲目挨凍！秋天溫差大，若氣溫驟降，或有氣管敏感、關節痛者，應及時加衣保暖，切勿硬撐。





資料來源:(中醫動_二十四節氣-白露/秋分)

02 中心活動 (一)

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		
「四」圍睇好戲 	日期： 9月24日(星期四) 時間： 下午2:00 - 4:00　　名額： 20位 地點： 樂舞天地　　對象： 中心會員 內容： 與會員交流對香港電影的看法及心得。 截止日期： 9月10日截止登記	張美華 姑娘
圓波波月亮 插花班 	日期： 9月21日(星期一) 時間： 下午2:30 – 3:30　　名額： 15位 地點： 樂居天地　　對象： 中心會員 內容： 使用鮮黃色花材插成圓球形插花，可掛起當成小月亮欣賞，在家也能賞月。 截止日期：9月13日截止登記	
蓆上肌肉運動班 (10-12月) 	日期： 10月7、14、21、28日 (逢星期三) 11月4、11、18、25日 12月2、9日 時間： 下午3:15– 4:15　　名額： 15位 費用： 350元 (10堂)　　地點： 樂居天地 內容： 強化核心肌群保護脊椎，改善姿勢，提升活動及協調能力，幫助增強身體的動態核心穩定性。 截止日期：9月23日截止登記	
金心畫意 	日期： 9月17日(星期四) 時間： 下午2:30 – 3:30　　名額： 14位 費用： 10元　　地點： 樂舞天地 對象： 中心會員 內容： 做金箔畫可鍛鍊手眼協調、增加成就感與美感療癒。 截止日期：9月10日截止登記	張美華 姑娘 、 黃曼菲 姑娘

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。

03 中心活動 (二)

名稱	內　容	負責職員
「伙」上加「遊」 	日期： 9月14日(星期一) 時間： 上午10:30-11:30　　名額： 8位 地點： 樂融天地　　對象：中心會員 內容： 與會員在暢玩具有挑戰性的桌遊當中，提升快樂及滿足感。 截止日期： 9月8日截止登記	黃安迅先生
解「獨」 	日期： 9月14日(星期一) 時間：上午9:00 - 10:00　　名額： 8位 對象：中心會員　　地點： 樂舞天地 內容：以「數獨」作為工具，訓練會員專注及邏輯思考能力，持續活化腦部。 截止日期：9月8日截止登記	
快樂的色彩 	日期： 9月28日(星期一) 時間： 下午2:30 - 4:00　　名額： 10位 地點： 樂舞天地　　對象： 中心會員 內容： 透過和諧粉彩，讓自己抒發的同時培養藝術興趣。 截止日期：9月16日截止登記 備註： 8月份的和諧粉彩改期為28/9。	龔詩明姑娘
扭扭花盤 藝術工作坊 	日期： 9月14日(星期一) 時間： 下午2:00 - 4:00　　名額： 8名 地點： 樂居天地　　對象： 中心會員 內容： 透過彩繽紛的毛絨扭扭棒，扭轉、屈曲與纏繞等基礎技巧，親手製作出立體花朵，並組裝成永不凋謝的精美盆栽或花桶擺設。 截止日期：9月8日截止登記	
會員迎新會 	日期： 9月15日(星期二) 時間： 上午9:45 - 11:00　　地點：樂居天地 對象： 26年6至9月新入會的會員 內容： 歡迎新會員，介紹中心資訊及服務，認識中心職員 << 報名即時取票 >>	黃芝淳姑娘

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。

04 中心活動 (三)

名稱	內　容	負責職員
月焗月好玩--A組 	日期： 9月15日 (星期二) 時間： 下午 2:15- 4:00 對象： 中心會員　　名額：20位 地點： 樂居天地　　費用：20元 內容： 齊齊動手做中秋小食，共享甜蜜美味 截止報名：9月7日截止登記 	黃芝淳姑娘、楊婷婷姑娘
聚賢薈 	日期： 9月2日 (星期三) 時間： 上午10:00 – 11:00　　名額：40位 地點： 樂居天地 對象： 男士會員優先 內容： 介紹當月活動	黃浩然先生
紳士電影聚 	日期： 9月9日 (星期三) 時間： 上午9:30 – 11:30　　對象：男士會員優先 地點： 樂居天地　　名額 ：40位 內容： 互相交流及分享電影心得 截止日期：9月7日截止登記	



05 中心活動 (四)

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
嫦娥奔月慶中秋 	日期：　9月22日(星期二) 時間：　上午9:30 - 10:30(第一場) 上午10:30 - 11:30(第二場) 地點：　樂居天地　　費用：20元 對象：　中心會員　　名額：每場30位 內容：　與中心會員同度中秋佳節。 截止日期：9月14日截止登記	黃安迅先生、龔詩明姑娘

中心新面孔



社工-羅家豪

各位老友記大家好，我是新入職的社工羅家豪，大家可以叫我家豪。
闊別一年，很高興再次與大家見面。歡迎大家和我打招呼，找我聊天，期待認識你們每一位！祝各位老友記健康，常樂！



社工-陳朗希

大家好！我是社工陳生。
很高興調升到保良局溫林美賢耆暉中心這個大家庭
期待與各位相遇！



社工-楊婷婷

大家好，我係8月份新入職嘅社工同事，大家可以叫我楊姑娘，或者婷婷，平時鍾意整甜品，歡迎大家隨時搵我傾計，未來請大家多多指教！

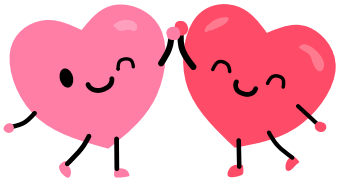
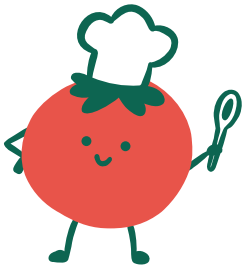
如對義工活動有興趣，歡迎直接參與義工會或向 **莊姑娘** 查詢了解更多。
所有義工服務均會在義工會內進行登記。

06 中心活動 (五)

名稱	內　容	負責職員
長者出行通通識: T2主幹路 	日期：　9月10日 (星期四) 時間：　下午2:30- 4:00 名額：　40位 地點：　樂居天地　　對 象：中心會員 內容：　宣傳T2項目(啟德T2主幹路及茶果嶺隧道工程)、與長者唱歌、玩遊戲 協作機構：土木工程拓展署 截止日期： 9月4日截止登記	莊熹文 姑娘
認知障礙症患者: 吞嚥問題講座 	日期：　9月22日(星期二) 時間：　下午 2:30 – 4:00 對象：　中心會員 名額：　25位 地點：　樂居天地 內容：　介紹認知障礙症患者常見的吞咽問題以及應對技巧。 截止報名：9月15日截止登記	陳朗希 先生
義工活動		
義工會 	日期：　9月2日 (星期三) 時間：　下午2:00 - 3:00　　地點：　樂居天地 名額：　20位　　對象：　中心義工 內容：　義工定期見面，報名義工活動及分享。 << 10月義工會將於10月7日舉行>>	莊熹文 姑娘
配對探訪顯愛心 	日期：　9月16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：　9月23、24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。	

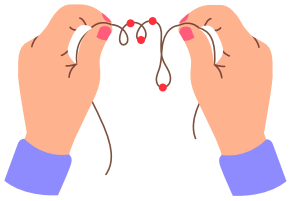
07 中心活動 (六)

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
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： 甜住過中秋 日期： 9月1日 (星期二) 時間： 下午2:30 – 3:30 對象： 護老者 地點： 樂居天地 內容： 如何可以繼續享用中秋甜蜜美食，又可以維持健健康康。 <<10月份護老天地，將於26年10月7日(星期三) 與義工聯合舉行>>	黃芝淳姑娘、黃曼菲姑娘
認識心臟病 雅培奶粉講座 	日期： 9月 23 日(星期三) 時間： 上午 9:30-10:30 講座 上午 10:30-11:00 奶粉售賣 名額： 20 位護老者及 20 位中心會員 對象： 護老者及中心會員 地點： 樂居天地 內容： 爲大家講解如何認識心臟病，保護心臟。 截止日期： 9月 16 日截止登記 敬請留意：未能參加講座的會員，可於活動當日到中心即場輪候購買奶粉，名額有限，先到先得。 協作機構：美國雅培 <<下一次講座日期：12月22日 星期二>> 	黃曼菲姑娘
輕鬆準備 一至二人餐 	日期： 9月17日(星期四) 時間： 下午 2:30- 3:30 對象： 護老者及中心會員 名額： 20位 地點： 樂居天地 內容： 提醒長者有關準備一至二人餐購及物烹調要訣，逐步實踐健康飲食的模式。 協作機構：衞生署九龍城區長者健康外展隊 截止報名：9月14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。

08 中心活動 (七

名稱	內　容	負責職員
輕鬆體驗芬蘭木棋 	日期：　9月29日(星期二) 時間：　下午 2:30- 3:30 對象：　護老者 及 中心會員　　名額：　20位 地點：　樂居天地 內容：　齊齊試玩芬蘭木棋，享受輕鬆運動樂趣 截止報名：9月22日截止登記	黃芝淳 姑娘
月焗月好玩--B組 	日期：　9月 22日 (星期二) 時間：　下午 2:15- 4:00 對象：　護老者　　名額：20位 地點：　樂居天地　　費用：20元 內容：　齊齊動手做中秋小食，共享甜蜜美味 截止報名：9月14日截止登記	黃芝淳 姑娘 、 黃曼菲 姑娘
恆常班組活動		
穿珠交流班 	日期：　9月7、14、21、28日 (星期一) 時間：　上午10:00 - 12:00 對象：　中心會員　　名額：10 位 地點：　樂融天地 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：　9月1、8、15、22及29日　(星期二) 時間：　上午11:00 - 下午 1:00 對象：　中心會員　　名額：8 位 地點：　樂舞天地 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：　9月2、9、16、23及30日 (星期三) 時間：　上午9:30 - 11:00　　名額：　20位 對象：　中心會員　　地點：　樂舞天地 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	

09 中心活動(八)

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。

保良局
PO LEUNG KUK

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

2026年流感針



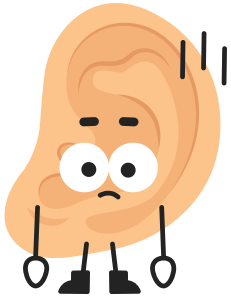
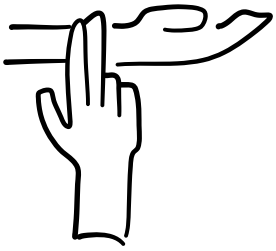
活動日期:暫定10月
活動時間:下午1點30分至4點
(分時段進行)
活動地點:樂居天地
活動費用:50歲以上人士-免費
49歲以下人士-$180
名 額：120人
開始登記日期: 8 月27日(四)例會後
負責職員:梁煥兒姑娘



名稱	內　容	負責職員
齊齊HA GO	日期： 9月9日(星期三) 時間： 下午3:00 - 4:00　　地點： 樂舞天地 對象： 極有需要護老者優先　　名額： 10位 內容： 了解HA GO，使用HA GO，方便管理醫療服務。	梁煥兒 姑娘
醫健通・知多啲	日期： 9月16日(星期三) 時間： 下午3:00 - 4:00　　名額： 10位 地點： 樂舞天地 對象： 極有需要護老者優先 內容： 學懂使用醫健通，讓你獲取有用的健康資料及查閱記錄，管理及改善健康狀況。	

例會後，透過**實體方式**登記，會員可於登記活動時，即時取活動飛，額滿即止。

10 中心活動(九)

名稱	內　容	負責職員
驗血糖服務 	日期：　9月15日(星期二) 時間：　上午8:15 - 9:00　　地點：　樂護天地 費用：　20元　　名額：　50位 對象：　中心會員 程序安排：當日參與驗血糖的會員需帶同活動票到中心，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 。 **驗血糖前至少空腹兩小時，按身體情況決定是否適合參加** 截止日期：9月14日截止登記	梁煥兒 姑娘
衛生署_健康講座 	主題：　膽固醇睇真啲　　對象：　中心會員 日期：　9月8日 (星期二)　　名額：　30位 時間：　上午10:00 - 11:00　　地點：　樂居天地 內容：　膽固醇維持細胞運作與荷爾蒙合成，控制指數可預防心血管疾病。 截止日期：9月7日截止登記 協作機構：衛生署九龍城區長者健康外展隊	
衛生署_健康講座 	主題：　聽覺保健知多少　　對象：　中心會員 日期：　9月17日(星期四)　　名額：　30位 時間：　上午 10:00 - 11:00　　地點：　樂居天地 內容：　年紀的增長，聽覺的器官會漸漸退化，各種毛病也可能會隨之出現。多認識各種聽力毛病的成因及實踐護耳之道，有助我們保護聽覺的健康。 截止日期：9月16日截止登記 協作機構：衛生署九龍城區長者健康外展隊	
情志安康 中醫義診計劃 	日期：　9月16日 (星期三) 時間：　上午10:00 – 11:00　　名額：　40位 地點：　樂居天地　　對象：　中心會員 內容：　中醫師講解何為情志病、七情五志與內臟的連結、五行學說等，提供順應四季的情志養生小貼士，以及穴位按摩、茶飲及運動的紓緩方法。 日期：　9月7日截止登記 協作機構：美麗人生綜合健康中心	

11 健康角落 (一)



健康角落：運動與骨質建立

構建強壯的骨骼必需透過運動、飲食及生活習慣改善。運動能強化骨骼，加強肌肉力量及改善平衡，以預防跌倒及減低骨折機會，提升生活質素。

骨質

骨質密度會隨年齡變化，骨骼結構脆弱會容易導致骨折，骨質密度下降且孔隙變大增多。在全球50歲以上人士中，每3個女士和每5個男士就有1 個骨質疏鬆患者，而香港有一半更年期後婦女患有骨質疏鬆。

對於大多數的人來說，骨骼中的骨量在25歲到30歲左右達到峰值，這時骨頭達到最大強度和密度。一個人達到的骨量峰值有助於決定其餘生的骨骼健康狀況。

運動增加骨組織量（骨量）

我們可以透過進行體育運動增加骨量。進行體育運動對於健康骨骼的生長至關重要。積極參加體育運動的兒童會有多的骨量，而且在他們成年之後通常會保持高骨量。

組合以下訓練能有效構建和維護健康骨骼，預防跌倒和骨折。



負重運動：

這些運動會在骨骼上施加壓力，讓骨骼更努力工作。例如：快走 、慢跑或跑步網球、羽毛球等球拍類運動爬樓梯跳舞。



阻力訓練：

即是增加運動阻力，讓肌肉和骨骼變得更強壯。阻力訓練可包括使用： 舉重器械 、自由重量器械 、彈力帶或利用自己的身體重量（例如 俯臥撐或引體向上）

平衡力訓練：

對老年人尤為重要，能夠讓您降低跌倒風險。例如： 在不穩定的表面上行走，例如泡沫墊或平衡板。雙腳併攏或單腳站立，前後移動身體重心 、打太極拳及弓箭步。



資料來源 : 紅十字會-地區夥伴健康快訊(第180期_運動與骨質建立)

12 時間表

SEPTEMBER

保良局温林美賢耆暉中心　　每月班 / 組 / 活動時間表

星期日	星期一	星期二	星期三
		1	2
		11:00「賢老」畫廊 (舞) 14:30 護老天地 (居) 15:00 午間健樂站 (棋) 健身室全日提供服務	09:30 編織講場 (舞) 10:00 聚賢薈(居) 14:00 義工會 (居) 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
6	7	8	9
15:00 午間健樂站 (棋)	10:00 穿珠交流班 (融) 15:00 午間健樂站 (棋) 健身室全日提供服務	10:00 衛生署健康講座 (居) 11:00「賢老」畫廊 (舞) 15:00 午間健樂站 (棋) 健身室全日提供服務	09:30 編織講場 (舞) 09:30 紳士電影聚 (居) 15:00 齊齊HA GO(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
13	14	15	16
15:00 午間健樂站 (棋)	09:00 解「獨」(舞) 10:00 穿珠交流班 (舞) 10:30 「伙」上加「遊」(融) 14:00扭扭花盤藝術工作坊(居) 15:00 午間健樂站 (棋) 健身室全日提供服務	08:15 驗血糖服務 (護) 09:45 會員迎新會(居) 11:00「賢老」畫廊 (舞) 14:15 月焗月好玩--A組(居) 15:00 午間健樂站 (棋) 健身室全日提供服務	09:30 編織講場 (舞) 10:00 配對探訪顯愛心 10:00 情志安康中醫義診計劃(居) 15:00 醫健通・知多啲(居) 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
20	21	22	23
15:00午間健樂站(棋)	10:00 穿珠交流班 (融) 14:30 圓波波月亮插花班(居) 15:00 午間健樂站 (棋) 健身室全日提供服務	09:30 嫦娥奔月慶中秋(居) 11:00「賢老」畫廊 (舞) 14:15 月焗月好玩--B組(居) 14:30 吞嚥問題講座(舞) 15:00 午間健樂站 (棋) 健身室全日提供服務	09:30 編織講場 (舞) 09:30 認識心臟病(居) 10:00 義言有信 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
27	28	29	30
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) 健身室全日提供服務	11:00「賢老」畫廊 (舞) 14:30 輕鬆體驗芬蘭木棋(居) 15:00 午間健樂站 (棋) 健身室全日提供服務	09:30 編織講場 (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

9月

13 時間表

保良局温林美賢耆暉中心

每月班 / 組 / 活動時間表

星期四	星期五	星期六
3	4	5
15:00 午間健樂站 (棋) 健身室全日提供服務	10:00「賢」跆拳 (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
10	11	12
14:30 長者出行通通識(居) 15:00 午間健樂站 (棋) 健身室全日提供服務	10:00「賢」跆拳 (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
17	18	19
10:00 衛生署健康講座 (居) 14:30 輕鬆準備一至二人餐(居) 14:30 金心畫意(舞) 15:00 午間健樂站 (棋) 健身室全日提供服務	10:00「賢」跆拳 (居) 14:30 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
24	25 中秋節	26
09:30 10月例會 (居) 10:00 義言有信 14:00 「四」圍睇好戲 (舞) 15:00 午間健樂站 (棋) 健身室全日提供服務	10:00「賢」跆拳 (居) 14:30 木箱鼓 (居) 15:00 午間健樂站 (棋) 健身室全日提供服務	公眾假期





14 動腦筋

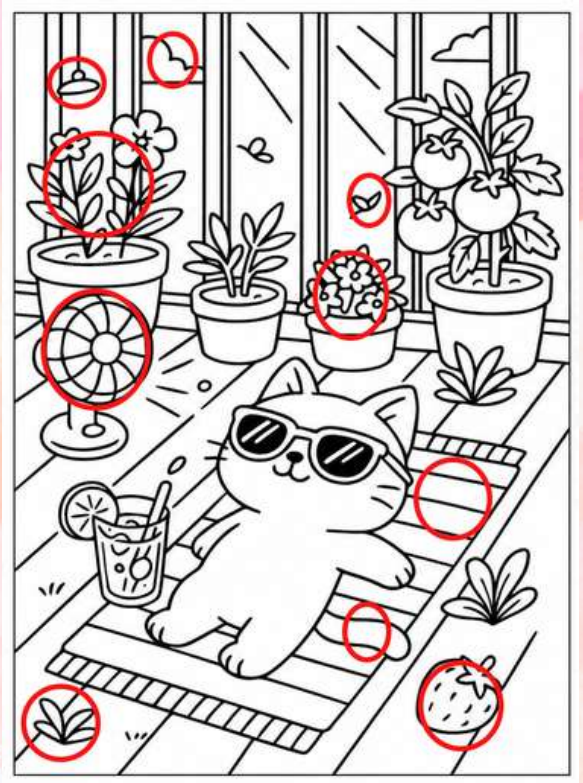
«合廿四»是一款風靡全球的經典數字心算與邏輯益智遊戲。遊戲規則簡單卻極具挑戰性：題目顯示四個數字，玩家必須運用加、減、乘、除四則運算（可加上括號改變運算順序），將這四個數字全部用上且各使用一次，最終計算出結果恰好等於 24。這款遊戲不僅能極速考驗玩家的心算反應與數感，更非常適合隨時隨地進行腦力激盪，享受突破邏輯組合的成就感！



題目一（示範）：

2 3 4 6

解：6 x 4 x (3 - 2) = 24



題目二：

1 2 3 4

解：　　= 24

題目三（挑戰題）：

5 5 5 1

解：　　= 24



8月答案

負責職員：黃安迅先生

2026新會員證更換安排





為配合中心全面更換新版會員證，
中心將每月安排指定號碼的會員進行拍照
及更換新會員證。以下為 9 月份的安排：

會員號碼	拍照時段	可領證日期
所有未拍照會員	17/9(星期四) 上午10:00-11:00	24/9 (星期四) 上午9:00後

備注：1. 若會員未能按上述時段出席，請等待後補安排。
2. 會員可於領證日期後帶回舊證到中心領取新證。



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8:30	$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、枴杖、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明文件、聯絡電話及住址證明

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。





日期： 9月例會 - 8月27日 (星期四)
10月例會 - 9月24日 (星期四)
時間： 上午9:30 – 10:30
對象： 中心會員
名額： 50位
地點： 樂居天地
內容： 講解每月活動及服務

16 中心資訊

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：

TUE 星期二:下午6時至9時

SUN 星期日:下午2時至6時

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
黃 Amber T1	✓ 照常	✓ 照常
紅 Red 3	✓ 照常	✗ 取消
黑 Black 8	✗ 取消	✗ 取消

請留意天氣變化，出門前先查看最新訊號喔！



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 6 : 服務質素標準

『標 準 6：服務單位定期計劃、檢討及評估本身的表現，並制定有效的機制，讓服務使用者、職員及其他關注人士就服務單位的表現提出意見。』

為達到上述標準，中心已存備有關政策及程序並切實執行。

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、莊熹文、黃芝淳、楊婷婷、
陳朗希、羅家豪、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：	黃安迅 福利工作員
印刷數目：	480份
日　　期：	2026年9月

啟德得 Facebook

電子通訊