



保良局溫林美賢耆暉中心

「晴」報

2018年1月號

< 解憂便利店 >



新年快樂，祝大家 2018 年繼續開開心心，身體健康，精彩地過每一天。
回顧 2017 年，中心仍有不少改善地方，多謝各位老友記對本中心的支持及參與，為中心提出不少意見，讓中心服務更能配合大家的需要！

在過去一年，劉小玲及黎樹成主責推行護老者支援服務，透過舉辦各項技能訓練課程及小組活動，協助及支援護老者照顧家中弱老。此外，中心為護老者及被護者提供輔導、轉介及借用復康器材等全面而到位的護老者支援，舒緩照顧者壓力！

義工服務由湯歷驊及黃浩然負責，透過舉辦各類義務工作，如上門探訪、電話慰問、中心活動值勤及陪診服務等，幫助啟晴、德朗邨有需要的長者鄰里之餘，亦可在義工服務中增值自己，助己助人！

中心以「及早識別預防，及早介入與治療」的理念去推行輔導及支援隱長服務，主要由陳依敏姑娘及昌渭雯姑娘負責。透過外展服務和跟進個案去支援社區裡的隱蔽長者。此外，黃文傑及謝以恆兩位均每月定期於晴、朗兩邨舉辦外展活動，並結連區內學校、商戶、地區組織等，合作舉辦鄰里網絡活動，推動鄰里互助精神，鼓勵主動協助身邊弱老！

中心特別注重長者健康，故體適能教練林溢智及黎樹成除推行運動小組，教授健體運動外，更會教授使用各類型運動器材，如跑步機及組合式器械等，增加長者的帶氧運動及肌力訓練，減低長者跌倒風險。同時，中心設有「e 體健」自助檢查站，鼓勵老友記留意健康狀況，提升健康管理意識！

中心就像一間便利店，除中心位置便利易達、環境設備保持整潔完善外，更希望每位前來中心的老友記，能在中心所提供的各類服務中，最少會有一種服務能滿足到你的需要，讓每位前來中心的老友記們開開心心，解開憂愁，成為大家的「解憂便利店」！

中心地址：九龍城沐虹街 12 號啟晴邨晴朗商場 2 樓 A206

電話：2897 6608 傳真：2896 5878 電郵：shirleywan.nec@poleungkuk.org.hk

2018年1月			
星期日	星期一	星期二	星期三
	1 十五	2 十六	3 十七
		上午 9:15-9:45(樂居) 早晨健樂站 上午 10:00-11:00(樂護) 編織講場 上午 10:00-11:00(樂舞) 阿胡畫 · 畫 上午 11:00-12:00(樂融) 樂「油油」畫室 下午 2:30-3:30(樂舞) 相約在啟晴	上午 9:15-9:45(樂居) 早晨健樂站 上午 10:30-11:30(樂居) 型格舞動班 下午 2:30-3:30(樂居) 詠春套路班
7 廿一	8 廿二	9 廿三	10 廿四
	上午 9:15-9:45(樂居) 早晨健樂站 上午 10:00-11:00(樂居) 太極鬆一鬆	上午 9:15-9:45(樂居) 早晨健樂站 上午 10:00-11:00(樂護) 編織講場 上午 10:00-11:00(樂舞) 阿胡畫 · 畫 上午 11:00-12:00(樂融) 樂「油油」畫室 下午 2:30-3:30(樂居) 社工資訊多鑼鑼	上午 9:15-9:45(樂居) 早晨健樂站 上午 10:00-11:30 「義」不容辭去洗樓 上午 10:30-11:30(樂居) 型格舞動班 下午 2:30-3:30(樂居) 詠春套路班 下午 2:30-3:30 啟晴邨情報站 下午 2:30-3:30(樂舞) 先知先覺義工培訓
14 廿八	15 廿九	16 三十	17 十二月
	上午 9:15-9:45(樂居) 早晨健樂站 上午 10:00-11:00(樂居) 大小老友慶新年 下午 2:00-4:00(樂心) Phone 中見情真	上午 9:15-9:45(樂居) 早晨健樂站 上午 10:00-11:00(樂護) 編織講場 上午 10:00-11:00(樂舞) 阿胡畫 · 畫 上午 11:00-12:00(樂融) 樂「油油」畫室	上午 9:15-9:45(樂居) 早晨健樂站 上午 9:30-12:30 外出活動：南蓮園池 上午 10:30-11:30(樂舞) 型格舞動班 下午 2:00-4:00(樂心) Phone 中見情真 下午 2:30-3:30(樂居) 詠春套路班 下午 2:30-3:30 德朗邨情報站 下午 2:30-3:30(樂舞) 先知先覺

星期四	星期五	星期六
4 十八	5 小寒	6 二十
上午 9:15-9:45(樂居) 早晨健樂站 上午 9:30-10:30(樂護) 義工量血壓 上午 9:30-10:30(樂舞) 舞出健康 上午 10:30-12:30(樂舞) 耆青小丑培訓班 下午 2:00-3:00(樂居) 身心伸展技法班(A 班) 下午 2:30-3:30(樂舞) 「義」營 1 月義工會 下午 3:00-4:00(樂居) 身心伸展技法班(B 班) 下午 3:15-3:45(樂居) 護老下午茶-湯水	上午 9:15-9:45(樂居) 早晨健樂站 上午 10:00-11:00(樂居) 長者健康講座 上午 10:00-12:00(樂融) 穿珠班 下午 2:30-3:30(樂舞) 傭心經營 下午 2:30-4:00(樂護) 玩具反斗星	上午 8:00-4:00(樂護) 護士健康諮詢 上午 8:30-10:30(樂護) 驗血糖服務 上午 9:15-9:45(樂居) 早晨健樂站 下午 2:30-4:30(樂居) 以歌會友(粵曲)
11 廿五	12 廿六	13 廿七
上午 9:15-9:45(樂居) 早晨健樂站 上午 9:30-10:30(樂護) 義工量血壓 上午 10:00-11:00(樂融) LEGO 起「義」 上午 10:30-12:30(樂舞) 耆青小丑培訓班 下午 2:00-3:00(樂居) 身心伸展技法班(A 班) 下午 3:00-4:00(樂居) 身心伸展技法班(B 班) 下午 3:15-3:45(樂居) 護老下午茶-糖水	上午 9:15-9:45(樂居) 早晨健樂站 上午 10:00-10:30(樂居) 平安服務津助簡介 上午 10:00-12:00(樂融) 穿珠班 下午 2:30-4:00(樂護) 玩具反斗星	上午 8:00-4:00(樂護) 護士健康諮詢 上午 8:30-10:30(樂護) 驗血糖服務 上午 9:15-9:45(樂居) 早晨健樂站 下午 2:30-4:30(樂居) 以歌會友(時代曲)
18 初二	19 初三	20 大寒
上午 9:15-9:45(樂居) 早晨健樂站 上午 9:30-10:30(樂護) 義工量血壓 上午 10:30-11:30(樂舞) 舞出健康 上午 10:30-12:30(樂舞) 耆青小丑培訓班 下午 2:00-3:00(樂居) 身心伸展技法班(A 班) 下午 3:00-4:00(樂居) 身心伸展技法班(B 班) 下午 3:15-3:45(樂居) 護老下午茶-湯水	上午 9:15-9:45(樂居) 早晨健樂站 上午 10:00-12:00(樂融) 穿珠班 下午 2:00-4:00(樂心) Phone 中見情真 下午 2:15-4:15(樂居) 鯉魚年糕 下午 2:30-4:00(樂護) 玩具反斗星	上午 9:15-9:45(樂居) 早晨健樂站 下午 2:30-4:30(樂居) 以歌會友(粵曲)

星期日	星期一	星期二	星期三
21 初五	22 初六	23 初七	24 初八
	上午 9:15-9:45(樂居) 早晨健樂站 上午 10:00-11:00(樂居) 太極鬆一鬆 上午 10:30-11:30(樂動) 健身室簡介會 上午 11:45 義工嘉許禮	上午 9:15-9:45(樂居) 早晨健樂站 上午 10:00-11:30 「義」不容辭去洗樓 上午 10:00-11:00(樂護) 編織講場 上午 10:00-11:00(樂舞) 阿胡畫 · 畫 上午 11:00-12:00(樂融) 樂「油油」畫室 下午 2:30-3:30(樂舞) 義然相約	上午 10:00-5:00 機場富豪千歲宴 上午 9:15-9:45(樂居) 早晨健樂站 下午 2:30-3:30(樂舞) 先知先覺
28 十二	29 十三	30 十四	31 十五
	上午 9:15-9:45(樂居) 早晨健樂站 上午 10:00-11:00(樂居) 太極鬆一鬆	上午 9:15-9:45(樂居) 早晨健樂站 上午 10:00-11:00(樂護) 編織講場 上午 10:00-11:00(樂舞) 阿胡畫 · 畫 上午 11:00-12:00(樂融) 樂「油油」畫室 下午 3:00-4:30 晴朗互助盆菜宴	上午 9:15-9:45(樂居) 早晨健樂站 上午 10:00-11:00 有「里」心探訪隊 上午 10:30-11:30(樂居) 型格舞動班 下午 2:30-3:30(樂居) 詠春套路班 下午 2:30-3:30(樂舞) 先知先覺

社工資訊多鑼鑼

活動日期：1月9日(星期二)

活動時間：下午2:30 - 3:30

活動地點：樂居天地

活動費用：免費 名額：60位

活動對象：中心會員

活動內容：中心社工為你提供社區資訊及消閒娛樂

參加辦法：無需登記，活動當日等候職員安排入場

負責職員：黃文傑先生、昌渭雯姑娘、劉小玲姑娘及湯歷驊先生



星期四		星期五		星期六	
25	初九	26	初十	27	十一
上午 9:15-9:45(樂居) 早晨健樂站 上午 9:30-10:30(樂護) 義工量血壓 上午 10:30-11:30(樂護) 護老使者 上午 10:30-12:30(樂舞) 耆青小丑培訓班 上午 10:00-11:00(樂居) 2 月份例會 下午 2:00-3:00(樂居) 身心伸展技法班(A 班) 下午 3:00-4:00(樂居) 身心伸展技法班(B 班)		上午 9:15-9:45(樂居) 早晨健樂站 上午 10:00-11:00(樂居) 2 月份例會 上午 10:00-12:00(樂融) 穿珠班 下午 2:30-4:00(樂舞) 玩具反斗星		上午 8:00-4:00(樂護) 護士健康諮詢 上午 8:30-10:30(樂護) 驗血糖服務 上午 9:15-9:45(樂居) 早晨健樂站 下午 2:30-4:30(樂居) 以歌會友(時代曲)	



號外號外!!



保良局將於 2018 年 1 月 24 日
 舉行「機場富豪千歲宴」活動，
 詳細將於稍後公佈，
 請留意中心消息，
 歡迎老友記向中心職員查詢。



「長者社區照顧服務卷試驗計劃」

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，又可減低照顧者照顧壓力。實現長者安在社區，樂在家中。



社區券服務組合價值

社區券價值	\$8830	\$7500	\$6680	\$5340	\$3700
-------	--------	--------	--------	--------	--------

計劃共提供五個社區券服務組合價值供長者選擇，長者可根據個人需要選擇合適的社區券服務組合價值。

共同付款安排

共同付款級別	I	II	III	IV	V	VI
共同付款%	5%	8%	12%	16%	25%	40%

長者須支付的共同付款金額為社區券服務組合價值的相對百分比，每月使用者收費為 **\$185 - \$3532**，按長者選取的組合及社署之標準而訂，政府會負責支付社區券服務組合價值的餘額。

服務種類

中心為本服務

日間中心服務

- 醫護
- 物理/職業治療
- 體適能教練
- 康樂活動

免費車輛接送

陪同接送服務 (往返家居/車輛)



家居為本服務



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

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

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)

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

*** 如對服務有疑問
可向社工昌姑娘查詢 ***

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





保良局溫林美賢耆暉中心



社區投資共享基金
資助計劃

充滿人情味的基金

助鄰有『里』心

「晴」報站

活動時間：啟晴邨 – 1月10日 (星期三) 下午2:30至3:30
德朗邨 – 1月17日 (星期三) 下午2:30至3:30
活動地點：啟晴邨 – 晴朗商場地下 (759 阿信屋對出空地)
德朗邨 – 太極場 (麥當勞對出空地)
活動費用：免費 活動對象：啟晴、德朗邨居民
活動內容：為地區長者及社區人士介紹與長者相關的資訊及服務
負責職員：黃文傑先生、謝以恆先生

LEGO 起「義」！

活動日期：1月11日(星期四)
活動時間：上午10:00至11:00
活動地點：樂融天地 活動費用：免費
活動對象：中心會員 活動名額：6名
活動內容：訓練中心義工利用LEGO砌出不同字樣，成為LEGO義工
報名方法：於1月義工會登記
負責職員：謝以恆先生

有「里」心探訪隊

活動日期：1月31日(星期三)
活動時間：上午10:00至11:00
活動地點：啟晴及德朗邨 活動費用：免費
活動對象：中心義工 名額：10名
活動內容：為邨內有需要的長者進行配對探訪，建立鄰里關係
報名方法：於1月義工會登記
負責職員：謝以恆先生

衛生署健康講座

活動日期： 1月5日(星期五)
活動時間： 上午10:00至11:00
活動地點： 樂居天地 活動對象： 中心會員
活動費用： 免費 名額： 60名
講座題目： 低溫症
協作機構： 衛生署 九龍城區長者健康外展隊伍
負責職員： 謝以恆先生



大小老友慶新年!

活動日期： 1月15日(星期一)
活動時間： 上午10:00至11:00
活動地點： 樂居天地
活動費用： 免費
活動名額： 35位
活動對象： 中心會員
活動內容： 何壽南小學學生到中心與
老友記玩遊戲，同慶新年！
登記日期： 2018年1月8日(一)
下午2時放證 下午3時抽籤
活動查詢： 黃文傑先生及謝以恆先生





「助鄰有『里』心」計劃



社區投資共享基金
Community Investment and Inclusion Fund

晴朗互助聚寶盆 社區盆菜宴

活動日期：2018年1月30日(二)

活動時間：下午3時至4時30分
(下午2時半恭候)

活動地點：潮家海鮮酒家

活動費用：免費

活動名額：300位 活動對象：中心會員

活動內容：預祝春節快樂、
互相祝福及享用盆菜

登記日期：2018年1月3日(三)

下午2時 開始登記

活動查詢：黃文傑先生及謝以恆先生

快樂故事在「晴朗」

經社區投資共享基金支持，中心於1月9日晚上在啟晴及德朗邨舉辦「冬至暖在心」活動，經由不同機構/團體義工帶同簡便食物，上門與區內獨居、兩老同住長者共進晚餐，為老友記在寒冷天氣低下帶來一絲暖意。

當晚超過250名義工一同出發，服務區內超過100戶啟晴及德朗邨的獨居、兩老同住長者，透過飯菜宣揚愛心，突顯社區互助精神。



隨著年齡增加，長者患上認知障礙症的風險亦隨之增加，為確保能及早辨別社區上潛在的MCI長者，本局再次獲得李國賢長者基金撥款贊助，推行**第五期「先知先覺®」認知障礙預防計劃**，為合資格的長者提供**一年免費**恆常及有規劃性的運動暨認知活動，實行「先知先覺®模式」，推廣「及早發現、及早介入」從而減慢腦部退化。



計劃舉行日期：2017年12月至2019年1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，包括認知檢測培訓或義工聚會等等，以及**必須**為計劃提供不少於**10次**的服務，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. 六十歲或以上
2. 經檢測評估後，顯示為有輕微認知退化但未患認知障礙症的長者。
3. 從未曾參與「先知先覺®」計劃

**如對上述計劃有任何查詢，
可與本中心職員劉小玲姑娘聯絡。**



【 班組活動 】



正確使用健身室簡介會

活動日期：1月22日(星期一)
活動時間：上午10:30-11:30
活動地點：樂動天地
活動費用：\$10
名額：每班8名
活動對象：中心會員
登記方法：如有興趣可於即日向
林溢智先生查詢/報名
負責職員：林溢智先生

編織講場

活動日期：1月2、9、16、23及30日
(逢星期二)
活動時間：上午10:00-11:00
活動地點：樂舞天地
活動費用：免費 名額：不限
活動對象：中心會員
活動內容：透過教授編織的技巧及享受
編織樂趣
報名方法：於即日向劉姑娘查詢/報名
負責導師：殷佩麗女士及周錦萍女士
負責職員：劉小玲姑娘
備註：請自備織針及毛冷

樂「油油」畫室

活動日期：1月2、9、16、23及30日
(逢星期二)
活動時間：中午12:00-下午1:00
活動地點：樂護天地
活動費用：\$20 名額：6名
活動對象：中心會員
活動內容：教授油畫技巧讓參加者享受
當中的樂趣。
報名方法：於即日向劉姑娘查詢/報名
負責職員：劉小玲姑娘
負責導師：林子賢女士
備註：請自備畫筆及油畫顏料

1月份太極鬆一鬆

活動日期：1月8、22及29日
(逢星期一)
活動時間：上午10:00-11:00
活動地點：樂居天地
活動費用：\$10 名額：25名
活動對象：中心會員
活動內容：教授太極
登記方法：如有興趣可於即日向
謝以恆先生查詢/報名
(上期參加者可以優先報名)
負責導師：區轉有師父
負責職員：謝以恆先生

銀齡導師系列：阿胡畫·畫

活動日期：1月2、9、16、23及30日
(逢星期二)
活動時間：上午10:00-11:00
活動地點：樂舞天地
活動費用：免費 名額：10名
活動對象：中心會員
活動內容：教授畫畫技巧讓參加者享受
畫畫的樂趣
報名方法：可即日向劉姑娘查詢/報名
負責導師：胡炳慶先生
負責職員：劉小玲姑娘
備註：請自備畫筆及顏料

型格舞動班

活動日期：1月3、10、17及31日
(逢星期三)
活動時間：上午10:30-11:30
活動地點：樂舞天地
活動費用：\$20 名額：每班10名
活動對象：中心會員
活動內容：以流行音樂配合型格舞步節
奏的帶氧運動
負責職員：林溢智先生

詠春套路班

活動日期：1月3、10、17及31日
(逢星期三)

活動時間：下午2:30 - 3:30

活動地點：樂舞天地

活動費用：\$20 名額：每班8名

活動對象：中心會員

活動內容：教授詠春拳套路散手，
讓長者強身健體

負責職員：林溢智先生

身心伸展技法班

活動日期：1月4、11、18及25日
(逢星期四)

活動時間：(A班)下午2:00 - 3:00
(B班)下午3:00 - 4:00

活動地點：樂居天地

活動費用：\$120 名額：每班10人

活動內容：身心伸展技法，身心適能不
僅是強調讓身體健壯訓練，
更重要是心理放鬆的感覺，
可以有效率地使用身體
(課程需要在地墊上進行)

參加方法：可向林溢智先生查詢/報名

負責職員：林溢智教練

負責導師：黃灝潼教練

1月穿珠班

活動日期：1月5、12、19及26日
(逢星期五)

活動時間：上午10:00 - 12:00

活動地點：樂融天地

活動費用：按材料收費

名 額：10名

活動對象：中心會員

活動內容：教授各式各樣穿珠手工

登記方法：可於即日向謝以恆先生查詢
/報名(上期參加者優先報名)

負責導師：曹瑞萍女士

負責職員：謝以恆先生

鯉魚年糕

活動日期：1月19日(星期五)

活動時間：下午2:15 - 4:15

活動地點：樂居天地

活動費用：\$30

活動名額：每班6人

活動內容：分享製作煮食過程，
享受煮食樂趣。

負責同事：陳依敏姑娘

報名方法：例會後開始報名。

玩具反斗星

活動日期：1月5、12、19及26日
(逢星期五)

活動時間：下午2:30 - 4:00

活動地點：樂舞天地

活動費用：免費

名 額：不限

活動對象：中心會員

活動內容：齊玩益智健腦遊戲，助提升記
憶力及專注能力。

報名方法：於即日向職員查詢/報名

負責職員：劉小玲姑娘、張仲宜姑娘





【中心保健服務】



護士健康諮詢

活動時間：1月6、13及27日
(逢星期六)
活動時間：上午8:00 - 4:00
活動地點：樂居天地/樂護天地
活動費用：免費
活動對象：中心會員
活動內容：量血壓、健康諮詢
負責職員：羅鴻輝護士、鄺燕年護士

義工量血壓

活動日期：1月4、11、18及28日
(逢星期四)
活動時間：上午9:30 - 10:30
活動地點：樂居天地
活動費用：免費 名額：不限
活動對象：中心會員
活動內容：量血壓
報名方法：名額有限，先到先得
負責職員：湯歷驊先生、黃浩然先生

復康器材借用服務

活動日期：逢星期一至星期六
活動時間：上午9:00 - 下午5:00
活動地點：到中心櫃位借用
活動內容：為有需要人士提供復康用品
的外借服務；如有疑問請向職員查詢
活動對象：會員/護老者及區內公眾人士
(使用者必需年滿55歲或以上)
借用安排：租用者須持有效之會員証
正本或副本

***若非本中心會員須向中心提供
住址證明、受顧長者姓名及年齡***

驗血糖服務

活動日期：1月6、13及27日
(逢星期六)
活動時間：上午8:30 - 10:30
活動地點：樂護天地
活動費用：免費
活動對象：中心會員
活動名額：每次10名
報名方法：可於例會後向黃浩然先生登記
負責職員：黃浩然先生、羅鴻輝護士
****備註****：驗血糖需於餐後兩小時後進行，
請按身體情況決定是否適合參加





【會員康樂活動】



2 月份會員例會

活動日期：1 月 25 日(四)、26 日(五)
 活動時間：上午 10:00-11:00
 活動地點：樂居天地
 活動內容：介紹中心 2 月份精彩活動
 及節目
 負責職員：陳依敏姑娘

護老下午茶

活動日期：1 月 4、18 日(湯水)
 1 月 11 日(糖水)
 (逢星期四)
****1 月 25 日暫停一次****
 活動時間：下午 3:15 - 3:45
 活動地點：樂居天地
 活動費用：\$5 名額：每次 20 名
 活動對象：中心會員
 活動內容：時令湯水/糖水
 會員即場享用
 負責職員：陳依敏姑娘
****備註**：活動前一天開始售票，
 名額有限，先到先得**

以歌會友

活動日期：1 月 6、20 日(粵曲)
 1 月 13、27 日(時代曲)
 (逢星期六)
 活動時間：下午 2:30-4:30
 活動地點：樂居天地 活動費用：免費
 活動對象：中心會員
 活動內容：會員獻唱歌曲
 登記方法：有興趣參加者可於當日
 下午 2:00 開始放證登記
 負責職員：黃文傑先生、謝以恆先生

<Ipad 多樂趣>

日期：逢星期一至星期五
 時間：上午 9:30 - 12:30 及
下午 2:30 - 4:30
 地點：到中心櫃位借用
 內容：為中心會員提供 Ipad 的借用
 服務；享受當中樂趣
 對象：中心會員 名額：4 名
 借用安排：出示會員證作登記

**留意：借用服務只可在中心使用，
 每次最多可借用一小時。**

<資訊科技講場>

日期：逢星期三
 時間：上午 10:00-11:00
 地點：樂融天地
 內容：盡量解答你對智能電話/上網
 /使用科技產品的問題
 對象：中心會員 名額：10 名

**留意：查詢時請攜帶個人的科技產品，
 以便了解及解答。**

負責職員：張仲宜姑娘



【 義工發展活動 】



「義」營 1 月義工會

活動日期：1 月 4 日 (星期四)
 活動時間：下午 2：30 - 3：30
 活動地點：樂舞天地
 活動費用：免費 名額：不限
 活動對象：中心義工
 活動內容：宣傳及登記 1 月義工活動
 負責職員：湯歷驊先生，黃浩然先生



安老服務 30 周年慶典暨 第 3 屆義工嘉許禮

活動日期：1 月 22 日 (星期一)
 集合時間：上午 11：45
 集合地點：樂舞天地
 活動時間：下午 12：30 至 2：30
 活動地點：百樂門國際宴會廳
 活動費用：免費
 活動名額：36 名
 活動對象：中心義工
 活動內容：頒獎典禮、精彩表演及午膳
 負責職員：湯歷驊先生，黃浩然先生



Phone 中見情真

活動日期：1 月 15、17、19 日 (星期一、三、五)
 活動時間：下午 2：00 至下午 4：00
 活動地點：樂護天地
 活動費用：免費
 活動名額：6 名
 活動對象：中心義工
 活動內容：電話問候獨居及兩老同住長者
 登記日期：於「義」營 1 月義工會登記
 負責職員：湯歷驊先生，黃浩然先生



「義」不容辭去洗樓

活動日期：1 月 10 日 (星期三)
 活動時間：上午 10：00 至 11：30
 活動地點：樂護天地/啟晴邨
 活動費用：免費
 活動名額：40 位
 活動對象：中心義工
 活動內容：洗樓探訪啟晴邨獨居長者
 登記日期：於「義」營 1 月義工會登記
 負責職員：湯歷驊先生，黃浩然先生



義然相約

活動日期：1 月 23 日 (星期二)
 活動時間：下午 2：30 至 3：30
 活動地點：樂舞天地
 活動費用：免費
 活動名額：40 名
 活動對象：中心義工
 活動內容：互相聯誼、交流經驗
 登記日期：於「義」營 1 月義工會登記
 負責職員：黃浩然先生



耆青小丑培訓班(1 月份)

活動日期：1 月 4, 11, 18, 25 日 (逢星期四)
 活動時間：上午 10：30 至 12：30
 活動地點：樂舞天地
 活動費用：免費
 活動名額：10 名
 活動對象：中心會員
 活動內容：學習小丑技能，如化妝、雜耍、扭波、魔術等
 負責職員：湯歷驊先生，黃浩然先生





【 護老者情報站 】



相約在啟晴

活動日期：1月2日(星期二)
活動時間：下午2:30至3:30
活動地點：樂舞天地
活動費用：每位5元
活動名額：40名
活動對象：被護者及護老者
活動內容：茶聚、遊戲及派發護老者活動飛，讓護老者獲悉護老資訊。
負責職員：劉小玲姑娘、黎樹成先生

傭心經營

活動日期：1月5(星期五)
活動時間：下午2:30至3:30
活動地點：樂舞天地
活動費用：免費
活動對象：被護者及外傭
活動名額：20名(10名長者及其外傭)
活動內容：透過遊戲活動，讓外傭及長者增加認識及溝通。
負責職員：劉小玲姑娘、黎樹成先生

護老使者

活動日期：1月25日(星期四)
活動時間：上午10:30至11:30
活動地點：樂護天地
活動費用：免費
活動名額：10名
活動對象：護老者
活動內容：朋輩合作主題遊戲，協助護老者擴闊朋輩社交網絡
負責職員：劉小玲姑娘、黎樹成先生

健腦遊戲外借服務

活動日期：星期二至星期六
早上9:30-12:30
下午2:30至5:00
活動費用：免費
活動對象：護老者及被護者
遊戲類別：個別遊戲及群體遊戲(藉著遊戲與家中長者進行認知訓練，同時促進家人關係)。
負責職員：劉小玲姑娘、黎樹成先生

平安服務津助簡介

活動日期：1月12日(星期五)
活動時間：上午10:00至10:30
活動地點：樂居天地
活動費用：免費
活動名額：40名
活動對象：護老者及中心會員
協辦機構：長者安居協會
負責職員：劉小玲姑娘、黎樹成先生

出活外動：南蓮園池

活動日期：1月17日(星期三)
活動時間：上午9:30至12:30
集合地點：樂舞天地
活動費用：免費
活動名額：25名
活動對象：護老者及中心會員
活動內容：護老者帶同被護者遊覽社區
負責職員：劉小玲姑娘、黎樹成先生
備註：行動不便之長者，需由家人陪同。

中心飯堂服務

中心自開幕已有飯堂服務為區內長者提供價廉而營養豐富的飯餐，
詳細資料如下：

	價錢	開飯時間
早餐	\$2	08 : 45 – 09 : 05
午餐	\$10	11 : 45 – 12 : 15
晚餐	\$10	16 : 45 – 17 : 15

逢星期一上午進行抽籤安排賣飯次序，
上午九時放證，十時抽籤。



如就中心飯堂服務有任何疑問，歡迎向中心職員查詢。

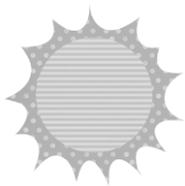
會員續證

如老友記會員證上顯示有效期至日期為 2018 年 1 月或之前，
歡迎到中心續會，以繼續參與中心活動。

*** 溫馨提示 ***

**會員個人資料如有更改，
請與職員聯絡。**





暴風雨訊號下中心服務安排



	中心服務		戶內活動		戶外活動	
	開放	取消	照常	取消	照常	取消
1 號風球/黃雨	✓		✓		✓	
3 號風球/紅雨	✓		✓			✓
8 號風球/黑雨		✓		✓		✓



中心開放時間



	恆常服務	延展服務
星期一至六	8:00am-6:00pm	
星期二	8:00am-6:00pm	6:00pm-9:00pm
星期日(假期服務)		2:00pm-6:00pm



督印人員：	陳少洸 主任
編輯人員：	張仲宜福利工作員
印刷數目：	550 份
日期：	2017 年 12 月