



保良局
PO LEUNG KUK



保良局溫林美賢耆暉中心

2020年1月通訊

恭賀新禧

各位親愛的老友記：

轉眼又到了新年，在此祝福大家新春快樂！新年進步！長者身壯力健！笑口常開。回顧2019年，有很多難忘片段，經歷了高高低低，很多人形容這是動盪的一年，但我認為更是團結人心的時機。

3月份舉辦了中心五週年晚宴，中心命名人溫林美賢女士蒞臨一同慶祝，與長者們聚首一堂，加上義工及同事們精彩表演，當晚開心的畫面仍深深印在腦海中。其後舉辦的籌款活動，各位會員積極支持有錢出錢，有力出力；捐出不少畫作、手工及編織品等予中心義賣用途，過去一年的籌款人數及款項皆節節上升。臨近冬至，中心舉辦的冬至暖在心活動，顯得更有意義；除了過往曾協助的義工團體外，啟德區內不少屋苑也組織義工團參與，一同關心啟德區長者。



身壯力健



笑口常開



下半年長者們雖然感受到社會的不愉快氣氛，更可能因交通影響，減少了與家人相聚。但其實逆境，可以使人更為團結，在此段時間，不妨多關心及問候家人與朋友，珍惜每次與家人及朋友相處的時間。每天能夠看到同事們安全回到中心，緊守崗位提供服務，我也感到團結的力量，深深感動。

在過去一年，要感謝各位老友記對服務的支持，更要感謝同事的專業態度，亂世中仍記掛每一位老友記及提供到位服務，維持中心歡樂氣氛，相信在新一年，我們會有更美好的時光！

中心主任 呂秀麗



相約在啟晴

日期：1月7日(星期二)
時間：下午 2:30 – 3:30
地點：樂舞天地
費用：免費
對象：護老者及被護者
名額：40位
內容：透過遊戲及派發護老者活動票，讓護老者獲悉護老資訊。



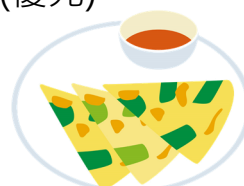
健腦手語樂(9月至1月)

日期：2020年1月8、15及16日
(星期三及四)
時間：(A班)下午 2:00 – 3:00
(B班)下午 3:00 – 4:00
地點：樂舞/樂居天地
費用：免費
對象：60歲以上患有MCI及輕度認知障礙之會員
名額：每班 20位
內容：透過學習基本手語，讓參加者多動腦筋，提升腦手協調，延緩大腦衰退。

****備註：已參與本計劃的會員請準時出席
《活動由汪徵祥紀念基金贊助》**

我愛廚房

日期：1月9及16日(星期四)
時間：上午 10:00 – 11:15
地點：樂居天地
費用：\$20
對象：護老者及被護者(優先)
及中心會員
名額：8位
內容：透過活動一起製作韓國泡菜及泡菜餅，享受一個輕鬆的上午。



備註：已報名長者請務必出席。

新年掛飾卡整作

日期：1月14日(星期二)
時間：下午 2:00 – 3:30
地點：樂舞天地
費用：免費(自備利是封)
對象：有需要護老者(優先)
及中心會員
名額：6位
內容：一起製作節日掛飾，增添節日中氣氛。



報名方法：於相約在啟晴報名。



服務對象

1. 60歲或以上有認憶問題的長者
2. 患有認知障礙症患者及其家屬
3. 義工、社區持份者及公眾人士

服務內容

定期舉辦認知訓練小組，提供早期介入訓練維持腦部功能，延緩認知功能衰退、加強長者的自我照顧能力，促進社交生活，維持身心健康。

1. 認知訓練
2. 懷緬訓練
3. 健腦運動及遊戲
4. 感官刺激
5. 現實導向



腦友加油站

- 日期：1月7、14及21日
2月4、11、18及25日
3月3、10及17日
(逢星期二，共10堂)
- 時間：(A班)下午2:30 – 3:30
(B班)下午3:30 – 4:30
- 地點：樂融天地
- 費用：免費
- 對象：懷疑患有認知障礙症或已確診的輕度至中度及受邀請中心會員
(歡迎護老者陪同參與)
- 名額：每班6位
- 活動內容：透過小組遊戲訓練長者記憶、反應、手眼協調等，延緩退化速度。
- 報名方法：即日起可向職員查詢
- 負責職員：鄭素芳姑娘
- 備註：需經評估再安排上課時間

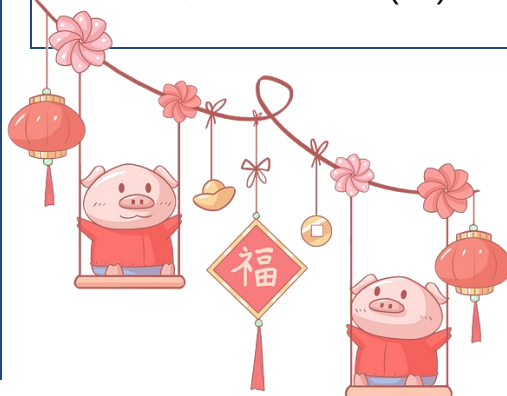
智友善專題講座

- 日期：1月20日(星期一)
- 時間：上午10:00 – 11:00
- 地點：樂居天地
- 費用：免費
- 名額：40位
- 對象：深層需要護老者、被照顧者及中心會員
- 活動內容：邀請香港房屋協會職員，向長者講解家居環境設計及佈置的注意事項
- 協作機構：香港房屋協會
- 報名方法：12月20日(五)例會後可向職員登記



軟綿綿鯉魚年糕

- 日期：1月22日(星期三)
- 時間：下午2:15 – 3:30
- 地點：樂居天地
- 費用：\$20
- 名額：8位
- 對象：懷疑患有認知障礙症或中心會員
- 活動內容：教授鯉魚年糕製作。
- 報名方法：12月20日(五)例會後可向職員登記



負責職員：湯歷驊先生
黃浩然先生

義工發展活動



以下活動於義工會內報名

「義」營 1月義工會

日期：1月2日(星期四)
時間：下午2:30 - 3:30
地點：樂舞天地
費用：免費
名額：不限
對象：中心義工
活動內容：宣傳及登記1月義工活動



賢老親善大使

日期：1月3日-2月6日(一至六)
地點：本中心
費用：免費
對象：中心義工
名額：每節1位
活動內容：協助解答查詢及服務分流



Phone 中見情真

日期：1月6、8及10日
(星期一、三及五)
時間：下午2:00 - 4:00
地點：樂融天地
費用：免費
名額：6位
對象：中心義工
活動內容：電話問候獨居及兩老同住長者



鄰里探訪顯愛心

日期：1月22日(星期三)
時間：上午9:30 - 11:00
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
活動內容：探訪區內獨居及兩老同住長者

HOME VISITS



以下活動請向負責職員報名

四「自」成「語」- U3A 小組會議

日期：1月20日(星期一)
時間：上午10:00 - 11:00
地點：樂舞天地
費用：免費
對象：U3A 成員
名額：不限
活動內容：討論 U3A 相關事項



U3A-舞「能」高手

日期：1月7、14及21日(逢星期二)
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
活動內容：由義工徐桂淇女士教授簡單舞蹈

U3A-魔術雜耍班

日期：1月4、11及18日(逢星期六)
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
活動內容：由義工徐桂淇女士教授魔術雜耍技巧

英語應用班

日期：**1月6、13及20日**
2月3、10、17及24日(逢星期一)
時間：上午10:30 - 11:30
地點：樂舞天地
費用：\$30(自備紙、筆、記事本)
對象：中心會員
名額：20位
活動內容：以遊戲及唱歌等趣味方式，讓會員由淺入深學習英文詞語，以及日常對話。完成三個月課程後，會頒發證書。

已報名長者請務必出席

4 負責導師：陳主恩女士、梁嘉娜女士、郭欽鳳女士

<資訊科技講堂>

日期：1月8、15及29日
(逢星期三，1/1、22/1 暫停)
時間：上午11:00 – 12:00
地點：樂融天地
費用：免費
對象：中心會員 名額：6位
內容：解答你對智能電話/上網/
使用科技產品的問題



留意：查詢時請攜帶個人的科技產品，以便了解及解答。

樂「油油」畫室

日期：1月7、14及21日
(逢星期二，28/1 暫停一次)
時間：上午11:00 – 12:00
地點：樂融天地
費用：免費
對象：中心會員 名額：6位
活動內容：教授油畫技巧，讓參加者享受當中的樂趣。

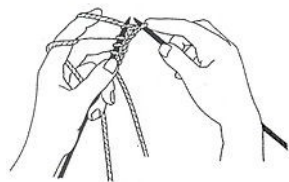


報名方法：於即日向職員查詢/報名
義務導師：林子賢女士

****備註：請自備畫筆及油畫顏料**

編織講場

日期：1月8、15、22及29日
(逢星期三，1/1 暫停一次)
時間：上午10:00 – 11:00
地點：樂融天地
費用：免費
對象：中心會員
名額：不限
活動內容：透過教授編織的技巧，享受編織樂趣。



報名方法：於即日向職員查詢/報名
義務導師：殷佩麗女士及周錦萍女士

聽聽歌、講講字

日期：1月9、16及23日
(逢星期四，2/1 暫停一次)
時間：上午10:30 – 11:30
地點：樂融天地 費用：免費
對象：中心會員 名額：8位
活動內容：透過長者一起聽聽歌，從而認識中文字。



報名方法：例會後向職員查詢/報名

負責職員：黃浩然先生

特色穿珠班

日期：1月3、10、17、24及31日
(逢星期五)
時間：上午10:00 – 12:00
地點：樂融天地
材料費用：\$10(每月) 對象：中心會員
名額：10位
活動內容：教授各式各樣穿珠手工
登記方法：可即日向謝以恆先生查詢/報名
(上期參加者優先報名)
義務導師：曹瑞萍女士
負責職員：謝以恆先生

玩具反斗星

日期：逢星期一至星期六
時間：上午9:00 – 下午5:00
地點：到中心詢問處借用
費用：免費
對象：中心會員
名額：不限
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：龔詩明姑娘



康樂活動

長洲呂遊唱雙「黃」

日期：1月14日(星期二)

集合時間：上午8:45

活動時間：上午9:00 – 下午4:30

集合地點：樂舞天地

費用：\$140 會員 \$150/非會員

對象：中心會員及其親朋、社區人士

名額：45位

行程：長洲自由一天遊

中環至長洲：10:00 到中環碼頭 *10:15 船，大約 11:15 到長洲

長洲至中環：15:00 到長洲碼頭 *15:45 船，大約 16:30 到中環

報名方法：12月20日(星期五)例會後可向職員登記

備註：另需自付船費(長者八達通) \$2；65歲以下：(普通船)\$13.6；(高速船)\$26.8
65歲以上：(普通船)\$6.8；(高速船)\$13.4

負責職員：呂秀麗姑娘、黃浩然先生、黃文傑先生

精美菜單

白灼鮮蝦
清蒸魚
蒜茸粉絲蒸扇貝
菜膽雞一隻
鐵板蠔仔煎蛋
菠蘿咕嚕肉
紅燒豆腐
白灼時蔬
粟米魚肚羹
絲苗白飯

(12人份量)

您和仙姐有個約會

日期：1月2日(星期四)

時間：上午10:00 – 11:00

地點：樂居天地

費用：免費 對象：中心會員

名額：40位

活動內容：學習鏢水仙技巧

報名方法：12月19日(星期四)
上午10時起登記

協作機構：樂耕園

負責職員：黃文傑先生

備註：需自備膠刀一把及膠袋一個。



月訊遊戲新春鼠

日期：1月7日至1月11日
(星期二至星期六)

時間：上午9:00 – 中午12:00
下午2:00 – 5:00

地點：中心櫃位 費用：免費

對象：中心會員 名額：不限

活動內容：以月訊遊戲齊賀新春佳節，
完成遊戲紙後交回櫃位即可領
取隨機禮物一份

報名方法：活動期間到中心櫃位領取遊戲紙

負責職員：龔詩明姑娘

新春元宵樂吱吱

日期：2月1日(星期六/大年初八)

時間：下午2:30 – 3:30

地點：樂居天地

活動內容：遊戲、抽獎同賀元宵

費用：免費

對象：中心會員

名額：50位

報名方法：1月21日(星期二)

下午2:00 放證，3:00 時抽籤

負責職員：龔詩明姑娘、鄭素芳姑娘



港專和你慶新年

日期：1月4日(星期六)

時間：上午10:00 – 11:00

地點：樂居天地

活動內容：港專義工與長者玩遊戲，
同賀新年

費用：免費

對象：中心會員

名額：30位

協作機構：香港專業進修學校

報名方法：1月2日(星期四)

下午2:00 放證，3:00 時抽籤

負責職員：陳依敏姑娘、鄭素芳姑娘



護老下午茶

日期：1月8及22日(湯水)及
1月15日(糖水)
(逢星期三)

時間：下午3:30-4:00

地點：樂居天地 費用：\$8

對象：中心會員 名額：每次20位

活動內容：由中心義工協助烹調美味又有營養的湯水/糖水。透過即場享用，長者談天說地，提升快樂元素。

負責義工：賴梅鳳女士
負責職員：龔詩明姑娘

備註：活動前一天開始售票，
名額有限，先到先得。

以歌會友

日期：1月4及18日(粵曲)
1月11日(時代曲)
(逢星期六，25/1及1/2暫停)

時間：下午2:30-4:30

地點：樂舞天地

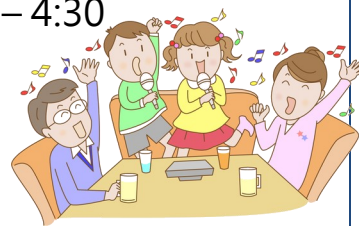
費用：免費

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：龔詩明姑娘、鄭素芳姑娘



社工資訊多鑼鑼

本月主題：夫妻成長日記

日期：1月14日(星期二)

時間：下午2:30-3:30

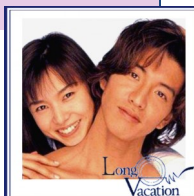
地點：樂居天地 費用：免費

對象：中心會員 名額：60位

活動內容：暢談夫婦相處之道

報名方法：1月6日(星期一)
下午2:00放證，3:00抽籤

負責職員：黃文傑先生



會員迎新會

活動日期：1月3日(星期五)

活動時間：下午2:30-3:30

活動地點：樂居天地 費用：免費

對象：2019年新入會會員
名額：30人

活動內容：向會員介紹中心服務，
認識中心職員

報名方法：入會時派發邀請咭

負責同事：陳依敏姑娘、蘇志雄先生



區區有飯開

日期：2月17日(星期一)

時間：下午5:00-晚上7:00

地點：九龍城賈炳達道128號九龍城廣場地下高層UG9-10號舖(大家樂)

活動內容：享用盆菜宴、玩遊戲及環保福袋一份

費用：免費 對象：中心會員 名額：60位

報名方法：1月17日(星期五)下午2:00放證，3:00時抽籤

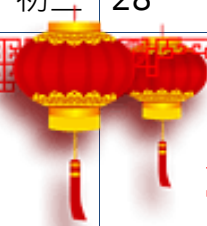
協作機構：大家樂集團、食得好、香港社會服務聯會

負責職員：駱煜俊先生

備註：1) 中籤者須自行前往活動場地。
2) 中籤者務必出席活動，如未能依時出席，請盡早通知本中心職員，不設自行轉讓。
3) 活動當日會進行拍攝，相關影像將有機會被大家樂集團作宣傳用途。
4) 為響應環保，請自備食物盒及餐具。



星期日	星期一	星期二	星期三
			1 初七
			元旦 公眾假期
5 十一	6 小寒	7 十三	8 十四
	9:15 早晨健樂站(居) 10:30 英語應用班(舞) 2:00 Phone 中見情真(融)	8:15 驗血糖服務(融) 9:15 早晨健樂站(居) 10:00 衛生署講座(棋) 10:00 舞「能」高手(居) 11:00 樂「油油」畫室(融) 2:30 相約在啟晴(舞) 2:30 腦友加油站(A班)(融) 3:30 腦友加油站(B班)(融)	9:15 早晨健樂站(居) 10:00 童言童語賀新年(居) 10:00 編織講場(融) 11:00 資訊科技講堂(融) 2:00 Phone 中見情真(融) 2:00 健腦手語樂(居) 2:30 社區資訊站(啟晴) 3:00 健腦手語樂(居) 3:30 護老下午茶(湯水)(居)
12 十八	13 十九	14 二十	15 廿一
	9:15 早晨健樂站(居) 10:30 英語應用班(舞)	8:45 旅行集合(居) 9:15 早晨健樂站(居) 10:00 舞「能」高手(居) 11:00 樂「油油」畫室(融) 2:00 新年掛飾卡整作(舞) 2:30 社工資訊多鑼鑼(居) 2:30 腦友加油站(A班)(融) 3:30 腦友加油站(B班)(融)	9:15 早晨健樂站(居) 10:00 編織講場(融) 11:00 資訊科技講堂(融) 2:00 健腦手語樂(居) 2:30 社區資訊站(德朗) 3:00 健腦手語樂(居) 3:30 護老下午茶(糖水)(居)
19 廿五	20 廿六	21 廿七	22 廿八
	9:15 早晨健樂站(居) 10:00 智友善專題講座(居) 10:00 U3A 小組會議(舞) 10:30 英語應用班(融)	9:15 早晨健樂站(居) 10:00 舞「能」高手(居) 11:00 樂「油油」畫室(融) 2:30 腦友加油站(A班)(融) 3:30 腦友加油站(B班)(融)	9:15 早晨健樂站(居) 9:30 鄰里探訪顯愛心(融) 10:00 編織講場(融) 2:15 軟綿綿鯉魚年糕(居) 3:30 護老下午茶(湯水)(居)
26 初二	27 初三	28 初四	29 初五
	年初三 公眾假期	年初四 公眾假期	9:15 早晨健樂站(居) 10:00 編織講場(融) 11:00 資訊科技講堂(融) 2:30 一世樓「樓長」(舞)



星期四		星期五		星期六	
2 初八	3 初九	4 初十	9 十五	10 十六	11 十七
9:15 早晨健樂站(居) 9:30 血壓加油站(融) 10:00 您和仙姐有個約會(居) 2:00 舒痛伸展班(A班)(居) 2:15 物理治療師諮詢服務(心) 2:30 「義」營 1月義工會(舞) 3:00 舒痛伸展班(B班)(居)	9:15 早晨健樂站(居) 10:00 穿珠班(融) 10:30 拳擊舞班(居) 1:00 處處種生機(中心) 2:30 會員迎新會(居)	9:15 早晨健樂站(居) 10:00 魔術雜耍班(舞) 10:00 港專與你慶新年(居) 2:30 以歌會友(粵曲)(居)	9:15 早晨健樂站(居) 9:30 血壓加油站(融) 10:00 我愛廚房(居) 10:30 聽聽歌、講講字(融) 2:00 舒痛伸展班(A班)(居) 3:00 舒痛伸展班(B班)(居)	9:15 早晨健樂站(居) 10:00 穿珠班(融) 10:30 拳擊舞班(居) 2:00 Phone 中見情真(融)	9:15 早晨健樂站(居) 10:00 魔術雜耍班(居) 2:30 以歌會友(時代曲)(居)
16 廿二	17 廿三	18 廿四	23 廿九	24 三十	25 正月
9:15 早晨健樂站(居) 9:30 血壓加油站(融) 10:00 我愛廚房(居) 10:30 健身室簡介會(動) 10:30 聽聽歌、講講字(融) 2:00 健腦手語樂(舞) 2:00 舒痛伸展班(A班)(居) 3:00 舒痛伸展班(B班)(居) 3:00 健腦手語樂(舞)	9:15 早晨健樂站(居) 10:00 穿珠班(融) 10:30 拳擊舞班(居)	9:15 早晨健樂站(居) 10:00 魔術雜耍班(居) 2:30 以歌會友(粵曲)(居) 3:00 我愛「菇菇」喜迎春 (商場橋底)	9:15 早晨健樂站(居) 9:30 血壓加油站(融) 10:30 聽聽歌、講講字(融) 2:00 舒痛伸展班(A班)(居) 3:00 舒痛伸展班(B班)(居)	9:15 早晨健樂站(居) 10:00 穿珠班(融) 10:30 動感體能操(舞) 10:30 拳擊舞班(居)	 <p style="text-align: center; color: red; font-size: 2em; font-weight: bold;">年初一 公眾假期</p> 
30 初六	31 初七	9:15 早晨健樂站(居) 10:00 例會(居)	9:15 早晨健樂站(居) 10:00 例會(棋) 10:00 穿珠班(融)		



一世樓「樓長」

日期：1月29日(星期三/大年初五)
 時間：下午 2:30 – 3:30
 地點：樂舞天地
 費用：免費
 名額：30位
 對象：樓長 (有志服務啟德人士)
 活動內容：介紹最新活動及計劃服務事宜
 報名方法：即日起向負責職員報名



處處種生機

日期：1月3日(星期五)
 時間：下午 1:00 – 2:20
 集合地點：本中心
 活動地點：何壽南小學
 費用：免費
 對象：中心會員
 名額：20位
 活動內容：與同學仔一同享受耕種樂趣
 已報名長者請務必出席！



童言童語賀新年

日期：1月8日(星期三)
 時間：上午 10:00 – 11:00
 地點：樂居天地
 費用：免費
 對象：中心會員
 名額：30位
 活動內容：遊戲、慶祝新年
 報名方法：1月2日(星期四)
 下午2:00放證，3:00抽籤。



啟德隊長健步行

日期：逢星期二
 時間：下午 5:30 – 6:30
 地點：啟晴及德朗邨
 費用：免費
 名額：20位
 對象：啟德社區居民及樓長
 活動內容：中心出發，培養健步習慣
 報名方法：活動當日下午 5 時 30 分
 於中心集合報名



益智黃金屋

日期：逢星期三、四
 時間：上午 11:00 – 12:00
 地點：樂居天地
 費用：免費
 對象：中心長者及社區人士
 名額：4位
 活動內容：與長者玩益智遊戲，訓練腦力
 報名方法：即日起向負責職員報名



人力工具箱

時間：中心開放時間內
 對象：啟晴、德朗邨居民
 活動內容：於中心設置工具箱，讓居民外借，並誠邀「人力」義工，為有需要居民作簡單家居維修。如有疑問，歡迎向計劃社工謝以恆了解。

「晴朗」報舍 – 社區資訊站

時間：啟朗苑 – 12月31日(星期二) 上午 10:00 – 11:00
啟晴邨 – 1月8日(星期三) 下午 2:30 – 3:30
德朗邨 – 1月15日(星期三) 下午 2:30 – 3:30

地點：啟晴邨 – 啟晴邨羽毛球場(樂晴樓對出) → 黃文傑先生
德朗邨 – 太極場(麥當勞對出空地) → 謝以恆先生

費用：免費

對象：啟德社區居民

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



我愛「菇菇」喜迎春

日期：1月18日(星期六)

時間：下午 3:00 – 4:00

地點：待定

費用：免費

對象：啟德社區居民

名額：派完即止



活動內容：向啟德社區居民派發由職員及樓長親自烹調的炆冬菇(一人限取冬菇 2 隻)

感謝支持

本期月訊截稿之時，剛好完成「冬至暖在心 2019」活動。出於交通考慮，活動首次改為午間進行，令部份已報名的義工無法參與。本計劃感謝各參與義工的熱烈支持，也深深感激受影響義工的體諒及包容。

是次活動共招募了超過 300 位來自不同團體的義工，並服務了 110 戶獨居或兩老同住長者。當日反應熱烈，無論長者、義工或職員均表示渡過了一個溫馨愉快的中午。再一次感謝各位老友記及義工朋友的參與，本中心將繼續努力為老友記提供多元化服務，務求讓區內長者更好地居家安老。

如對活動有任何意見或發現不足之處，敬請老友記務必與負責職員表達，以便來年為大家預備更好的活動。



負責職員：
蘇志雄先生

健康活動

以下活動請向負責職員報名

健身室簡介會(1月)

日期：1月16日(星期四)
時間：上午10:30 – 11:30
地點：樂動天地
費用：\$10
活動對象：中心會員
名額：8位
活動內容：簡介健身室須知及使用規則

動感體能操

日期：1月24日(星期五)
時間：上午10:30 – 11:30
地點：樂舞天地
費用：\$40
對象：中心會員
名額：10位
活動內容：以不同運動器材及方法作訓練，提升參加者的肌力、肌耐力及體能。

舒痛伸展班

日期：1月2、9、16及23日
(逢星期四，共四堂)
時間：(A班)下午2:00 – 3:00
(B班)下午3:00 – 4:00
地點：樂居天地 費用：\$80
對象：中心會員 名額：每班10位
活動內容：教授不同的伸展動作，讓參加者舒緩身體上不同位置繃緊、疼痛的肌肉，促使肌肉放鬆壓力之效果。
(課程需要在地墊上進行)



以下活動於例會後報名

驗血糖服務

*溫馨提示，敬請依時出席，逾時不候。

日期：1月7日(星期二)
時間：上午8:15 – 9:15
地點：樂融天地
費用：\$10
對象：中心會員 名額：60位
****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。**



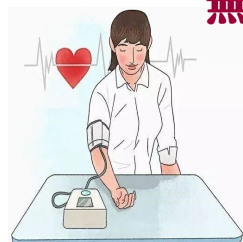
驗血糖程序安排：已報名會員需帶同驗血糖票到中心，並按票上的籌號輪候。若籌號已超過三個號碼，需重新由最尾輪候，敬請各位準時，謝謝。

衛生署健康講座

日期：1月7日(星期二) **歡迎出席**
時間：上午10:00 – 11:30 **無需報名**
地點：樂棋天地
費用：免費 對象：中心會員
名額：50位
本月主題：認識低脂飲食及烹調
內容簡介：講解何為低脂飲食，及如何烹調低脂餐單。
協作機構：衛生署九龍城區長者健康外展隊

血壓加油站

日期：1月2、9、16及23日
(逢星期四，30/1 暫停一次)
時間：上午9:30 – 10:30 **歡迎出席**
地點：樂融天地 **無需報名**
費用：免費
對象：中心會員
名額：不限
活動內容：量血壓
報名方法：現場取籌，先到先得



運動小百科：長者體能活動金字塔



蘇志雄
體適能教練

新一年新開始，祝各位會員「凡事順利·身體健壯」！除了祝福語外，當然希望大家真的身體健壯啦！要達致健壯，運動是不二的法門！今期“運動小百科”就同大家分享「長者體能活動金字塔」，讓大家能於循序漸進、安全及健康的方法下去運動，事不宜遲快啲睇下啦！

「長者體適能金字塔」僅供大家參考，基本建議每天有30分鐘的中等強度運動，如：**健步行、游水、耍太極等...**如能力足夠更可加入肌肉訓練。當然每個人體質、體能有別，所以可因應個別情況增加或減少。

如有任何疑問，歡迎向中心體適能教練查詢。



物理治療諮詢服務

日期：1月2日(星期四)

時間：下午 2:15 – 4:30

地點：樂心天地 費用：免費

對象：中心會員 名額：6位

活動內容：物理治療諮詢，痛症評估。

報名方法：可於詢問處預約服務，再由負責職員安排約見。

負責職員：蘇志雄先生、梁煥兒姑娘



社區回收網絡

本中心與環保署合作推行的社區回收網絡回收換領禮品活動將於2020年1月31日完結，禮品最後換領日期至2月26日。感謝各位街坊支持，如有新一輪活動安排將會於月訊發放消息，敬請留意！

回收物品：塑膠及小型家電(包括桌面電腦、家用打印機...)

換領時間：逢星期三下午 2:00 – 5:00

負責職員：鄭素芳姑娘



中心服務

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)

***若非本中心會員須向中心提供住址證明、
受顧長者姓名、年齡及借用者身份證明***

中心飯堂服務

中心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 : 30 – 08 : 45
午餐	\$10	11 : 45 – 12 : 00
晚餐	\$10	16 : 45 – 17 : 00

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。

健身室服務簡介

健身室設施包括：跑步機、太空踏步機、單車機及多功能重量訓練機；讓參加者能多方面鍛煉心肺功能、肌肉及肌耐力。我們更有專業體適能教練註場，讓參加者能安全地運動及詢問與運動相關的問題。

健身室參加方法：

1. 先成為中心會員；
2. 參加健身室簡介會（可向職員報名及查詢）；
3. 每月繳交 50 元正，使用健身室服務。

***如有任何疑問，可向體適能教練：蘇志雄 先生查詢。**



聲波振動儀

地點：本中心

費用：\$10(1 次)

套票：買 5 次送 5 次

時間：每次可使用 10 分鐘

備註：使用前請先聯絡體適能教練及中心職員查詢是否適合使用



舒筋活絡按摩椅

地點：本中心

費用：\$10(1 次)

套票：買 5 次送 5 次

時間：每次可使用 15 分鐘

備註：1) 使用前請先聯絡體適能教練及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

曬相服務流程

開始時間：2020 年 1 月起

睇相時段：每月例會前一小時(每月最後一個星期四及五)

睇相形式：
- 於樂棋天地屏幕播放，中心會員可於曬相紙上填寫相片對應號碼以作購買
- 如有需要電子檔則需填寫電郵地址(EMAIL)作傳送之用
- 每次展示上兩個月內的大型活動及外出活動相片

領取時間：每月第二個星期一下午起可於辦公室領取

相片費用：\$3 張(4R 大小相片或 JPG 電子檔) 負責職員：黃浩然先生、鄭素芳姑娘

長者社區照顧服務券試驗計劃

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)

查詢：
社工 駱煜俊
先生

會員故事分享——王瑤珊女士



王瑤珊女士自四年前跌倒受傷後，部分肌肉開始萎縮，自此她便要使用拐杖輔助行動。

兩年前王女士再次跌倒，其後要靠輪椅代步，雖然現在康復進度良好，但王女士一直缺乏信心，而家人也擔心王女士再次跌倒，於是王女士多數由家人陪同下外出。










自從王女士知道智能手杖有跌倒警報的功能後，自己就不再需要擔心因暈倒或跌倒而失救，而家人也不需擔心王女士外出有危險。所以王女士在使用智能手杖一段時間後，對自己的

信心加強了，家人也放心讓王女士獨自外出了。王女士再次走出社區，生活質素得以改善。

如對智能手杖有興趣之長者，可向社工 駱煜俊先生查詢。

中心資訊

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
 Amber 黃 T1	 照常	 照常
 Red 紅 T3	 照常	 取消
 Black 黑 T8	 取消	 取消

會員續證

如老友記會員證上顯示有效期至日期為 2020 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 ***

個人資料如有更改，
請與職員聯絡。

中心開放時間

公眾假期休息

星期一、 星期三至六	上午 8 時至 6 時
星期二	上午 8 時至晚上 9 時
星期日	下午 2 時至 6 時

溫馨提示

每月例會 (2020 年 2 月)

日期：1 月 30 日(星期四) 及 1 月 31 日(星期五)

時間：上午 10:00 – 11:00 地點：樂居天地

活動內容：介紹中心 2 月份精彩活動及節目

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 SQS6：計劃評估及收集意見

『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、職員及其他關注的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 7800

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、湯歷驊、盧宇薇

謝以恆、駱煜俊、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：	600 份
日期：	2020 年 1 月