



保良局
PO LEUNG KUK



保良局溫林美賢耆暉中心

2021年1月通訊

小心「疫疫」 展望新姿

不容易的2020年總算走過了，邁向2021年，先祝願各位老友記及社區朋友新年快樂！身體健康！

每年1月份，各人都得開始為春節張羅。就以中心為例，整間中心會換上春節的佈置、大門位置會放置兩盆「大吉大利」、不同角落會貼滿揮春或擺放各式各樣的年花、喜氣洋洋的賀年歌曲亦會響遍中心的每個角落。值得老友記們期待的，當然還有各個內容豐富的賀年活動。由中心層面的特色應節興趣班組，到總局舉辦的大型飲宴式慶祝活動，應有盡有。

那麼，這些活動今年還有嗎？

本中心承諾，我們將把握每個服務大家的機會。無論社交、康樂、社區或支援層面，本中心將一如以往，為啟德社區長者及居民提供盡善盡美的服務。正因如此，若中心因配合政府政策或公眾衛生考慮而調整部分服務，敬請大家體諒。仍是那句，我們會努力把握每個服務大家的機會，若有任何最新消息，將盡快以不同方式向各位公佈。

2021年相信也是充滿挑戰的一年。將部分活動或服務以網上形式舉行，相信對老友記或中心職員來說同樣需要適應。但既然是勢之所趨，讓我們更有信心地嘗試更多新事物；更有魄力地迎接更多新挑戰。

新的一年，讓保良局溫林美賢耆暉中心與各位老友記更加同行，啟德人，加油！

負責職員：盧宇薇姑娘、鄭素芳姑娘

如對活動有興趣，請致電向職員登記。若登記人數超出名額則會進行電腦抽籤並以電話通知為準。

啟晴小聚

日期：1月13日(星期三)

時間：下午 2:00 – 3:00

地點：樂舞天地

費用：免費

對象：護老者及其被護者 名額：6位

內容：透過遊戲及活動，讓參加者獲悉護老資訊。



護老小手作

日期：1月21日(星期四)

時間：下午 2:00 – 3:00

地點：樂融天地

費用：免費

對象：護老者及其被護者 名額：6位

內容：利用玻璃膠創作鎖鑰扣，讓參加者有舒壓的時間。

健腦加油站

日期：1月19日(星期二)

時間：下午 2:00 – 3:00

地點：樂舞天地

費用：免費

對象：護老者及其被護者

名額：6位

內容：讓護老者及其被護者可以透過桌遊，認識在家中的認知訓練活動。



智叻護老者

日期：1月20日(星期三)

時間：下午 2:00 – 3:00

地點：樂舞天地

費用：免費

對象：護老者及其被護者

名額：6位

內容：透過分享照顧長者的點滴，讓參加者有舒壓的時間。



週末音樂共享

日期：1月23日(星期六)

時間：下午 2:00 – 4:00

地點：樂舞天地

費用：免費

對象：護老者及被護者、中心會員

名額：8位

內容：其他護老者一起欣賞崔萍、劉韻、靜婷、吳鶯音的歌聲，享受一個輕鬆的週末。

護老小知識：糖尿病的徵狀

如你或身邊親友有以下徵狀，請小心注意是否患上糖尿病，有不適請即求診。

- 1) 口乾
- 2) 尿頻
- 3) 容易疲倦，想睡
- 4) 常感到飢餓，多飲多食
- 5) 體重下降，漸漸消瘦
- 6) 皮癢痕癢
- 7) 傷口難癒

資料來源：一心安老

如對活動有興趣，請致電向職員登記。若登記人數超出名額則會進行電腦抽籤並以電話通知作準。

西洋書法(A)

日期：1月19日(星期二)
時間：下午3:00 – 4:00
地點：樂舞天地
費用：免費
對象：中心會員
名額：18位
內容：與參加者共同進行初級書法活動，多動腦筋，有助延緩大腦衰退。
負責職員：陳依敏姑娘、梁煥兒姑娘

西洋書法(B)

日期：1月26日(星期二)
時間：下午3:00 – 4:00
地點：樂舞天地
費用：免費
對象：中心會員
名額：18位
內容：與參加者共同進行書法實踐活動，從而把書法培養成興趣。
負責職員：陳依敏姑娘、梁煥兒姑娘

腦部一起動

日期：1月12日(星期二)
時間：下午3:00 – 4:00
地點：樂舞天地
費用：免費
對象：認知障礙症患者或中心會員
名額：18位
內容：與參加者進行醒腦運動，延緩大腦衰退，保持現有身體的活動能力。
負責職員：陳依敏姑娘、梁煥兒姑娘



蝶古巴特拼貼環保袋 DIY

日期：1月18日(星期一)
地點：樂舞天地
時間：下午2:30 – 3:30
費用：免費 名額：6名
對象：認知障礙症患者、護老者(優先)或中心會員
內容：透過製作拼貼環保袋，訓練長者的認知能力。
負責職員：黃茜琦姑娘

醒目建視老友記

日期：1月15日(星期五)
時間：下午2:00 – 4:00
地點：樂居天地
費用：免費
對象：中心會員
名額：20位
內容：I) 講座：探討因視力缺損帶來的困難及需作出之適應
II) 檢查：初步視力篩查
協作機構：盲人輔導會
負責職員：盧宇薇姑娘



04 義工及發展活動

負責職員：謝以恆先生、黃浩然先生

如對活動有興趣，請致電向職員登記。若登記人數超出名額則會進行電腦抽籤並以電話通知為準。

義工樓長會(網上舉行)

日期：1月7日(星期四)

時間：下午 2:30 – 3:30

地點：樂舞天地

費用：免費

對象：中心義工、樓長

名額：不限

內容：宣傳及登記1月義工、樓長活動。

備註：網上連結將會在義工及樓長 WHATSAPP 群組公佈。



Phone 中見情真

日期：自行安排

時間：自行安排

地點：ZOOM 視像舉行

費用：免費

對象：中心義工、樓長

名額：不限

內容：每星期一至兩次，以電話問候配對長者。

報名方法：致電中心或經 WHATSAPP 向負責職員登記。



義言有信-入信箱服務

日期：1月21日(星期四)

時間：下午 2:00 – 4:00

集合地點：樂護天地

活動地點：啟晴及德朗邨

費用：免費

對象：中心義工

名額：2位

內容：義工協助信箱派遞服務，派發中心單張、紀念包。



新年限聚工作坊

日期：1月18至21日(星期一至四)

時間：下午 2:30 – 4:30

地點：樂舞天地

費用：免費

對象：中心義工、樓長

名額：每日2位

內容：協助包裝新年禮物。

報名方法：致電中心或經 WHATSAPP 向負責職員登記。

Shall We Talk(網上舉行)

日期：1月22日(星期五)

時間：下午 2:30 – 3:30

地點：網上舉行

費用：免費

對象：中心義工、樓長

名額：不限

內容：觀看講解精神健康影片，恆仔同你傾傾相處之道。

報名方法：致電中心或經 WHATSAPP 向負責職員登記。

陪 SHALL
我 WE
講 TALK

如對活動有興趣，請致電向職員登記。若登記人數超出名額則會進行電腦抽籤並以電話通知作準。

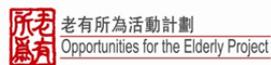
樂油油畫室

日期：1月5、12、19及26日
(星期二)
時間：上午11:00 – 下午1:00
地點：樂舞天地 費用：免費
對象：中心會員 名額：6位
內容：教授油畫技巧讓參加者享受當中的樂趣。
義務導師：林子賢女士
備註：請自備畫筆及油畫顏料。
負責職員：龔詩明姑娘



編織講場

日期：1月6、13、20及27日
(星期三)
時間：(A班)上午9:00 – 10:00 ;
(B班)上午10:00 – 11:00
地點：樂融天地
費用：免費
對象：中心會員
名額：每班8位
內容：透過教授編織的技巧及享受編織樂趣。
義務導師：殷佩麗女士及周錦萍女士
備註：請自備織針及毛冷。
負責職員：龔詩明姑娘



紮染新手(T恤篇)

日期：1月23日(星期六)
時間：上午10:00 – 12:00
地點：樂舞天地
費用：免費
對象：中心會員
名額：6位
內容：讓長者親自設計圖案，揀選不同的顏色搭配及保存技巧。
負責職員：尹晞先生



特色穿珠班

日期：1月8、15、
22及29日(星期五)
時間：上午10:00 – 12:00
地點：樂融天地
費用：免費
對象：中心會員(上期參加者優先報名)
名額：8位
內容：教授各式各樣穿珠手工。
義務導師：曹瑞萍女士
負責職員：謝以恆先生



輕輕鬆鬆學英文

日期：(A班)逢星期五
(B班)暫停
時間：(A班)下午2:00 – 3:00
(B班)暫停
地點：網上進行
費用：免費
對象：中心會員
名額：每班6位
內容：(A班)教授英語基礎，適合初學老友記。
(B班)教授文法應用，適合有英語基礎老友記。
義務導師：陳主恩女士、梁嘉娜女士
報名方法：不論程度，如有興趣學習英語歡迎向負責職員了解。
負責職員：謝以恆先生



聖誕樂紛紛(答案公佈)



例子：

1. ___以___聚
2. 聚___神
3. ___妙絕___
4. ___心___地
5. 心___神___
6. 地___博
7. ___益求___
8. 博___深

- 1) 物以類聚
- 2) 聚精會神
- 3) 精妙絕倫
- 4) 死心塌地
- 5) 心領神會
- 6) 地大物博
- 7) 精益求精
- 8) 博大精深

ABC 賀聖誕(答案公佈)

小知識：杏仁布甸為法國傳統聖誕節日食品

Q1. 以下答案哪個不是聖誕節傳統食物？

- A) 蘋果**
 B) 火腿
 C) 杏仁布甸

Q2. 聖誕節是紀念哪位人物的降生？

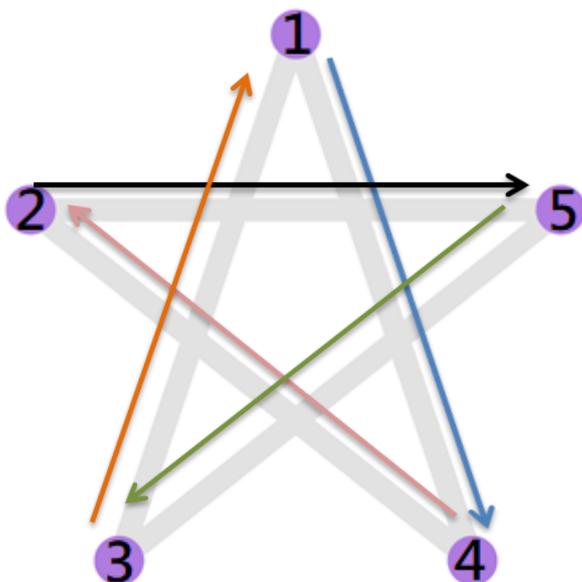
- A) 聖母瑪麗亞
 B) 阿拉真主
C) 耶穌

Q3. 聖誕裝飾一般以哪三種顏色為主？

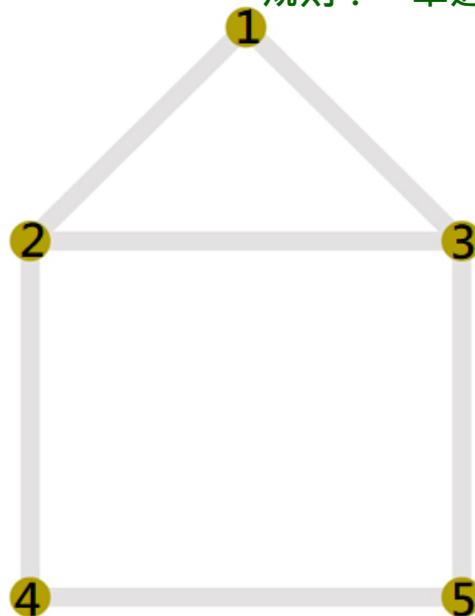
- A) 紅、藍、綠
B) 紅、綠、白
 C) 紅、綠、金

齊動腦(Whatsapp 遊戲)

例子：(由 5 作起點，>3>1>4>2>5)



請以箭嘴顯示，完成以下圖形。
 規則：一筆過，線不能重疊。



負責職員：
龔詩明姑娘

專注大比拼(Whatsapp 遊戲)

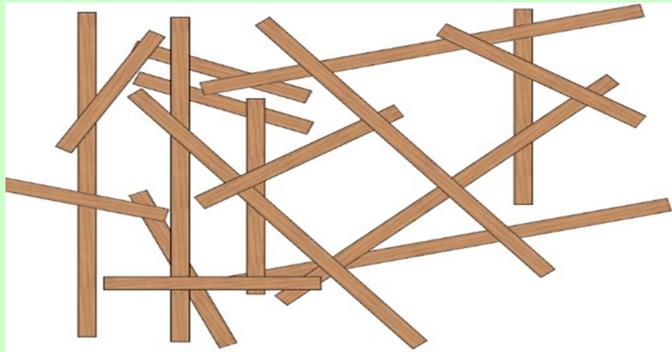
在家也要動腦筋，齊來比拼專注力！

參加方法：請看下圖題目，並將答案Whatsapp至中心手機號碼60547954，
可獲紀念品一份。

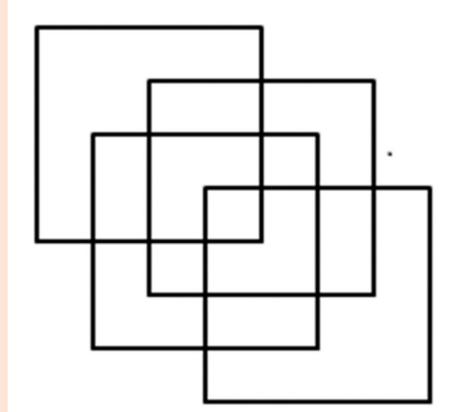
活動日期：1月1日至20日

領取紀念品日期：1月21日至29日

Q1. 一堆厚度相同的木板散落在工地平坦的地面上，下面是從高處鳥瞰這堆木板的圖片，請問這堆木板中，最高的一點在哪裡？



Q2. 以下圖案以不同大小的正方形構成，請數數共有幾多個。



眾裡尋字(Whatsapp 遊戲)

參加方法：請看下圖，找出至少十組四字詞語，已使用的字不可再用。

並將答案Whatsapp至中心手機號碼60547954，可獲紀念品一份。

活動日期：1月1日至20日

領取紀念品日期：1月21日至29日

負責職員：鄭素芳姑娘

霜	九	鳥	肉	如	一	龍	紛
貌	為	耳	志	舞	無	拿	目
馬	日	青	魚	錯	終	可	爪
萬	十	機	五	石	六	左	婿
彩	良	大	乘	美	人	相	二
專	牙	遮	右	指	事	失	飛
竹	壽	難	張	自	疆	梅	心
一	快	月	身	花	待	穩	續



找出至少十組四字詞語
已使用的字不可再用。

保良局溫林美賢耆暉中心

每月班/組/活動時間表

星期日	星期一	星期二	星期三
3 二十	4 廿一	5 廿二	6 廿三
		10:00 衛生署講座(棋) 11:00 樂油油畫室(舞) 6:00 法式滾球練習(居)	9:00 編織講場(融) 9:30 物理治療師諮詢服務(心) 10:00 編織講場(融) 10:00 社區資訊站(啟朗苑)
10 廿七	11 廿八	12 廿九	13 臘月初一
	2:30 秋冬滋潤潤唇膏(居)	8:15 驗血糖服務(融) 11:00 樂油油畫室(舞) 3:00 腦部一起動(舞) 5:30 啟德健步行(外出) 6:00 法式滾球練習(居)	9:00 編織講場(融) 10:00 編織講場(融) 2:00 啟晴小聚(舞) 2:30 社區資訊站(啟晴邨)
17 初五	18 初六	19 初七	20 初八
	2:30 蝶古巴特拼貼環保袋DIY(舞)	10:00 舞能高手(居) 11:00 樂油油畫室(舞) 2:00 健腦加油站(舞) 2:30 新年限聚工作坊(舞) 3:00 西洋書法(A)(舞) 5:30 啟德健步行(外出) 6:00 法式滾球練習(居)	9:00 編織講場(融) 10:00 編織講場(融) 2:00 智叻護老者(舞) 2:30 社區資訊站(德朗邨) 2:30 新年限聚工作坊(舞)
24 十二	25 十三	26 十四	27 十五
		10:00 舞能高手(居) 11:00 樂油油畫室(舞) 3:00 西洋書法(B)(舞) 5:30 啟德健步行(外出) 6:00 法式滾球練習(居)	9:00 編織講場(融) 10:00 編織講場(融) 10:00 賢老小聚(居) 11:00 賢老小聚(居)
31 十九			

活動地點：(居)樂居 (舞)樂舞 (融)樂融 (心)樂心 (護)樂護 (棋)樂棋 (動)樂動

星期四		星期五		星期六	
	1	十八	2	十九	
元旦 公眾假期					
7	廿四	8	廿五	9	廿六
2:00 舒痛伸展班(A 班)(居) 2:30 義工樓長會(舞) 3:00 舒痛伸展班(B 班)(居)		10:00 特色穿珠班(融) 2:00 輕輕鬆鬆學英文(A 班)(舞)		10:00 紮染新手(T 恤篇)(舞) 2:00 紮染新手(T 恤篇)(舞)	
14	初二	15	初三	16	初四
2:00 義言有信(護) 2:00 舒痛伸展班(A 班)(居) 3:00 舒痛伸展班(B 班)(居)		10:00 特色穿珠班(融) 2:00 醒目建視老友記(居) 2:00 輕輕鬆鬆學英文(A 班)(舞)			
21	初九	22	初十	23	十一
2:00 義言有信(護) 2:00 護老小手作(融) 2:00 舒痛伸展班(A 班)(居) 2:30 新年限聚工作坊(舞) 3:00 舒痛伸展班(B 班)(居)		10:00 特色穿珠班(融) 2:00 輕輕鬆鬆學英文(A 班)(舞) 2:30 Shall We Talk(網上)		10:00 紮染新手(T 恤篇)(舞) 2:00 週末音樂共享(舞) 2:00 紮染新手(T 恤篇)(居)	
28	十六	29	十七	30	十八
2:00 舒痛伸展班(A 班)(居) 3:00 舒痛伸展班(B 班)(居)		10:00 特色穿珠班(融) 2:00 輕輕鬆鬆學英文(A 班)(舞)			

由於疫情關係，活動有機會取消或更改形式進行，詳情請致電中心與職員聯絡。

負責職員：蘇志雄先生

如對活動有興趣，請致電向職員登記。若登記人數超出名額則會進行電腦抽籤並以電話通知為準。

衛生署講座

是月主題：長者簡易保健運動

日期：1月5日(星期二)

時間：上午 10:00 – 11:30

地點：樂棋天地

費用：免費

對象：中心會員

名額：20位

內容：教授長者簡單易學的運動，鼓勵長者於生活中養成運動習慣，從而達致保健效果。

協作機構：衛生署九龍城區長者健康外展隊



驗血糖服務

日期：1月12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：50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。

程序安排：已報名會員需帶同驗血糖票到中心，並按籌號輪候。若籌號超過三個號碼，需重新由最尾輪候，敬請依時出席，謝謝。

負責職員：蘇志雄先生



舒痛伸展班

日期：1月7、14、21及28日

(星期四，共四堂)(7/1 補回 11 月課堂)

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：\$60

對象：中心會員

名額：每班 10 位

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)

學員需知：因公眾衛生原因，凡參與伸展班學員，必需自備瑜伽墊或大毛巾上課。



物理治療師諮詢服務

日期：1月6日(星期三)

時間：上午 9:30 – 11:00

地點：樂心天地

費用：免費

對象：中心會員

名額：6位

內容：物理治療諮詢，痛症評估、運動建議。

報名方法：可於詢問處預約服務，再由負責職員致電安排約見。

負責職員：梁煥兒姑娘



一條毛巾伸展肩頸背， 消除頭痛增強上半身血液循環！



蘇志雄 (體適能教練)

天氣轉冷，肩頸感覺比平時僵硬？長期肩頸繃緊，血液循環不良，會導致眼睛疲勞、頭痛以及臉部加速老化等等情況，對身體亦有很多不良影響。然而身體肌肉長期僵硬，覺得伸展操很難，怕做不到位反而受傷？不妨嘗試使用毛巾作為輔助，伸展平常不會郁到的部位，改善背部以及肩頸僵硬！

消肌肉僵硬促血液循環，還能鍛練線條提高基礎代謝

肩頸背繃緊主要跟斜方肌及菱形肌(背部肌肉)有關，只要給予這肌肉群刺激，並伸展側腹以及背部的肌肉，便能消除背部僵硬，亦能讓後手臂的血液循環增加，改善上半身的血液循環。

斜方肌動態伸展



動作 1：

握著毛巾的兩端，將雙手舉高，背脊打直。

動作 2：

將毛巾緩緩放到後腦勺後方，這個動作能夠給予肩胛骨周圍刺激，並且展開胸肌。重複 1 及 2 的動作 5 次。

注意：

當做動作 2 的時候，需停留 2 秒，再回復動作 1。

動作 3：

再一次把手舉到上方，緩緩朝著正右方側彎側腹至拉緊，過程保持正常呼吸。

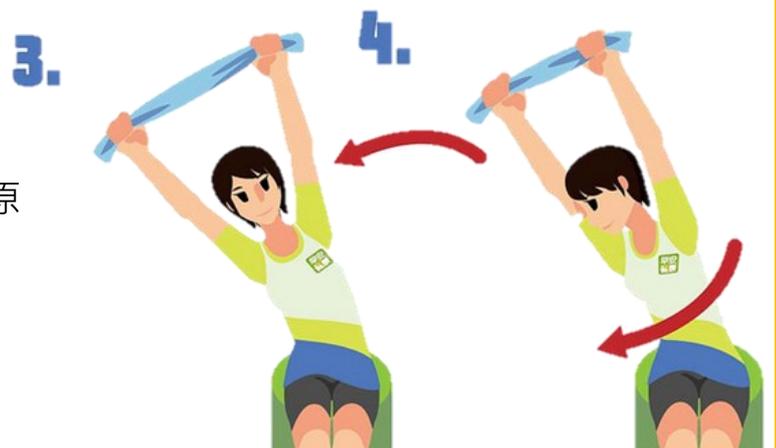
動作 4：

接著視線朝著斜下方看，腹部稍微用力，身體跟著轉動，保持動作 20 至 30 秒後還原動作，再左側也重複動作。

注意：

過程中為了避免反作用力，盡可能徐緩進行，並注意腰部不要反折。

側腹靜態伸展



溫馨提示

今期介紹的兩個動作，主要針對繃緊的肩頸背及側腹的肌肉，因各人的柔韌度不同，所以進行運動時不要勉強進行，動作正確及達到運動效果即可，只要恆心進行運動，就能向肩頸背痛說再見。



負責職員：尹晞先生、黃文傑先生
謝以恆先生、黃茜琦姑娘

所有樓長活動請於12月3日(星期四)義工樓長會登記報名。



本專頁為「耆謀展翅計劃」官方 Facebook 專頁，為啟德區居民提供社區及中心資訊。誠邀各會員 / 家人及社區人士讚好和分享專頁。

如有查詢，請致電 2897 6608 尹先生。

請掃描右邊的 QR Code，

或到 Facebook 搜尋。



啟德得



晴朗報舍—社區資訊站

時間：啟朗苑 – 1月6日(星期三) 上午 10:00 – 11:00

啟晴邨 – 1月13日(星期三) 下午 2:30 – 3:30

德朗邨 – 1月20日(星期三) 下午 2:30 – 3:30

地點：啟朗苑 – 啟朗苑空地(啟德地鐵站 B 出口對出)

負責職員：黃茜琦姑娘、黃文傑先生

啟晴邨 – 啟晴邨羽毛球場(樂晴樓對出)

負責職員：尹晞先生、黃文傑先生

德朗邨 – 太極場(麥當勞對出空地)

負責職員：尹晞先生、謝以恆先生

費用：免費

對象：啟德社區居民

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

如疫情持續，資訊站將改為 Facebook 啟德得網上發佈資訊。



人力工具箱

時間：中心開放時間內

對象：啟晴、德朗邨居民

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，歡迎向社工謝以恆先生查詢。



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

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



啟德戶戶送

內容：透過向啟德社區長者送上自備心意禮物，讓愛心與關懷遍及社區。

參加者將獲得粉彩畫基本工具包乙份。

日期：即日起

對象：任何有興趣參與粉彩畫義工服務及持有Facebook賬戶人士

參加辦法：

1. 讚好及分享Facebook專頁-「啟德得」
2. 透過Facebook Messenger留言登記
3. 獲回覆確認後，向啟德社區上任何長者送上自備心意禮物(內容及價錢不限)並合照
4. 將有關合照傳送到本中心
5. 到中心領取工具包(約\$150)
6. 承諾取得工具包後1個月內，畫一幅作品寄回中心送予長者

費用：全免(心意禮物自費)

名額：100份(送完即止)

負責職員：黃文傑先生



每戶同住家庭 只可登記工具包乙份

以下活動將訓練樓長作「耆」謀展翅之義工

法式滾球練習

日期：逢星期二

時間：下午 6:00 – 8:00

地點：樂居天地 費用：免費

對象：曾參加體驗班之會員及樓長

名額：10位

內容：透過體驗法式滾球，訓練身體協調，團隊精神及戰術思維。

負責職員：尹晞先生



紮染新手(T恤篇)

日期：1月23日(星期六)

時間：下午 2:00 – 4:00

地點：樂舞天地 費用：免費

對象：樓長 名額：6位

內容：讓長者親自設計圖案，揀選不同的顏色搭配及保存技巧。

負責職員：尹晞先生



秋冬滋潤潤唇膏

日期：1月11日(星期一)

時間：下午 2:30 – 4:00

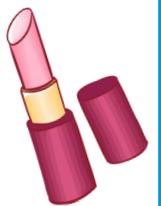
地點：樂居天地

費用：免費

對象：樓長 名額：6位

內容：學習製作潤唇膏。

負責職員：黃茜琦姑娘



如對活動有興趣，請致電向職員登記。若登記人數超出名額則會進行電腦抽籤並以電話通知作準。

芳療香薰治療計劃

內容：學習香薰按摩療法，紓緩長者痛症。成為「芳療大使」到安老服務單位為長者進行香薰按摩，完成後可獲津貼。

備註：如對計劃有任何查詢，可與本中心陳依敏姑娘、龔詩明姑娘聯絡。

計劃推行日期：2020年6月至2021年9月

本計劃由「中銀香港百年華誕慈善計劃」贊助

晴朗「喜」「動」計劃

中心獲社會福利署贊助，推行為期兩年的晴朗「喜」「動」計劃。計劃旨在招募區內長者義工，進行上門及社區探訪區內有需要長者，達致社區關愛。亦透過街頭活動，向社區人士推廣運動及桌遊科技訓練，推動居民積極參與，以提升身心靈健康。讓社區充滿快樂、活力及愛心，銀髮生活更添姿彩。

推行日期為 2020 年 12 月至 2022 年 1 月，

有關一系列活動如下：

1) 喜動達人培訓

- ※ 喜。編織班 喜。油畫班 喜。穿珠班
- ※ 動。伸展班 動。桌遊及平板電腦班

 老有所為活動計劃
Opportunities for the Elderly Project



如有興趣成為相關義工可聯絡陳依敏姑娘/黃浩然先生。

本計劃由「老有所為活動計劃」贊助

保良局好幫手(啟晴)

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/言語治療
- 康樂活動
- 車輛接送/陪同服務
- 軟餐膳食服務

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9間安老院舍提供相關服務)

查詢：
社工
駱煜俊先生

社區回收網絡

日期：2020年6月18日起至2021年

時間：(A) 逢星期三 下午 2:00 – 5:00

(B) 逢星期四 上午 9:00 – 12:00

地點：本中心

對象：九龍城區居民

內容：市民可把膠樽、玻璃樽和小型廢電器/電子產品

拿往本中心登記回收數量。回收累積物件達到

指定重量可獲相應禮物。

查詢：鄭素芳姑娘



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
 T 1	 照常	 照常
 T 3	 照常	 取消
 T 8	 取消	 取消

名額有限，如欲參加例會，
請先致電中心預約。

日期：12月30日(星期二)
12月31日(星期三)

2021年
1月例會

2021年
2月例會

1月28日(星期四)
1月29日(星期五)
時間：(A)上午10:00 – 11:00
(B)上午11:00 – 12:00

對象：中心會員

名額：每場20位

中心開放時間

星期一至六：
上午8時至6時

公眾假期休息

延展時段：

星期二：下午6時至9時
星期日：下午2時至6時

溫馨提示

由於疫情關係，活動名額均有限制，有機會取消或更改形式進行。詳情請參閱本中心通告。如會籍過期，請先致電中心預約續會時間，再到中心進行續會手續。

健身室 / 米蘭牌 / 報紙 / 量血壓服務暫停開放至另行通知。

為響應環保，中心設有 Whatsapp 及電郵提供電子版月訊，如有興趣接收電子訊息，可向職員提供電話或電郵地址。

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 2：檢討及修訂政策

『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。』

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 7855

Whatsapp：6054 7954

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、盧宇薇、謝以恆、駱煜俊、尹晞、黃茜琦、蘇志雄、黃浩然、龔詩明、鄭素芳、梁煥兒、岑玉燕、陳翠英、李詩明、王金蓮

督印人員：呂秀麗 主任

編輯人員：鄭素芳 福利員

印刷數目：200 份

日期：2021 年 1 月