



保良局
PO LEUNG KUK



保良局溫林美賢耆暉中心

2022年1月通訊

啟德新景點



春季來臨，萬物復甦，意味著新的開始。我們的啟德社區亦有新景點誕生，各位老友記有沒有發現，邨內有一個大型公園呢？此公園就是期待多年的啟德大道公園及車站廣場。整個車站廣場位置於舊啟德機場北停機坪，佔地約12公頃，圍繞啟德站，設有多項康樂設施，當中包括草地滾球場、單車徑及寵物公園。

而啟德車站廣場一期，以及啟德大道亦已於(12月7日)率先開放，成為大家休憩和舒展身心的好去處。啟德車站廣場一期建立於前機場北停機坪地區，佔地約3.5公頃，連接港鐵啟德站A出口，毗連的啟德大道公園面積約3.2公頃，提供多元化的康體設施，包括主題花園、兒童遊樂場、健身設備和籃球場，可供不同年齡人士使用。



各位老友記記得有時間去好好享受啦，祝大家新年快樂！

資料來源：香港政府一站通網站

<https://www.info.gov.hk/gia/general/202112/06/P2021120600630.htm>

2022

HAPPY NEW YEAR



02 其他活動(一)

繡碧的心聲 (接受芳療服務 8 次)

大家好，我係繡碧。在陳姑娘介紹下得知有芳療這個計劃，而我對這個計劃充滿好奇急不及待想嘗試。

在簡介會內陳姑娘講解了很多有關芳療到底是什麼及有什麼功效，了解芳療用處後，我便參加了這個計劃。本身手部有痛症的我，在芳療大使細心照顧下，痛症得以舒緩。而按摩力度適中，芳療大使亦會與我交談。睡眠質量大大提高，如果再有參加機會亦會想再參與，很多謝陳姑娘的介紹，亦很想有更多人認識芳療這個計劃。

— 繡碧

時段：逢星期二 或 星期三

時間：下午 3:00 – 5:30

節數：8 節 費用：全免

負責職員：龔詩明姑娘

備註：有關服務及時間由職員安排，如有任何查詢，可與職員聯絡。



特色便服日 2021

一年一度特色便服日又來啦！

內容：當日為本中心特別服飾日，長者可穿著運動衣服到中心與職員一同拍照、玩遊戲，感受服飾日氣氛。當日中心亦會進行募捐，所得捐款會回饋於保良局各種服務。

主題：「強身運動特色日」

服飾：運動服

日期：1月24日(星期一)

時間：上午 9:00 – 11:00



物理治療師諮詢服務

日期：1月26日(星期三)

時間：下午4:00 – 6:00

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



熱敷緩痛服務

日期：1月6、13、20及27日(星期四)

時間：上午10:00 – 中午12:00

地點：樂居/樂舞天地

費用：免費

對象：中心會員

名額：20位

內容：使用由中心提供的熱敷墊，進行
熱敷服務。

報名方法：參加者須已參加物理治療師
諮詢服務，並由物理治療師
推薦參與該服務。

負責職員：梁煥兒姑娘



賢老鏢局

日期：逢星期六

時間：上午10:00 – 11:30

地點：樂居天地

費用：免費

對象：中心會員

名額：12位

內容：透過體驗飛鏢活動，訓練手眼
協調、手腕手臂靈活性、專注力
及團隊精神與策略。

負責職員：謝以恆先生、蘇志雄先生



環保歌舞「耆」兵

日期：逢星期二

時間：上午9:30 – 11:30

地點：樂居天地

費用：免費

對象：中心義工

名額：20位

內容：由義工徐桂淇教授簡單歌舞。

參加方法：向社工謝以恆先生查詢。



桌上對對碰(米蘭牌/平板電腦借用)

日期：1月2日至31日(逢星一至星期日)

時間：

米蘭牌	平板電腦
(第一節)下午2:00 – 3:00	(第一節)上午9:00 – 12:00
(第二節)下午3:30 – 4:30	(第二節)下午2:00 – 5:00

地點：樂棋天地

費用：免費

對象：中心會員

名額：(米蘭牌)每節16位，每日共32位 / (平板電腦)名額有限，先到先得

內容：借用平板電腦或米蘭牌於中心使用。

報名方法：每次出示會員證登記。

備註：(米蘭牌)每人每日限報一節，自助活動，可自組一枱。

如有疑問，請向當值職員查詢。



活動編號：#465

快樂的色彩

日期：1月10日(星期一)

時間：上午10:00 - 11:30

地點：樂居天地

費用：免費

對象：未曾參與和諧粉彩之中心會員

名額：10位

內容：透過和諧粉彩，讓自己抒發同時，
培養藝術興趣，為生命增添豐富
色彩。

報名方法：1月4日(二)下午2:00起
向負責職員登記。

協作機構：慈光社群服務網絡

負責職員：黃浩然先生



滴膠吊飾制作

活動編號：#467

日期：1月24日

(星期一)

時間：下午2:30 - 4:00

地點：樂舞天地

費用：免費

對象：未曾參與滴膠活動之中心會員

名額：10位

內容：透過制作滴膠飾物訓練手眼協調，
並與其他參加者分享制成品。

報名方法：1月3至8日期間向負責職員
登記，如超出名額則會抽籤，
以電話通知為準。

負責職員：鄭素芳姑娘



新年講咩「畫」

活動編號：#466

日期：1月3至22日(逢星期一至六)

時間：上午9:00 - 下午5:00

地點：本中心

費用：免費

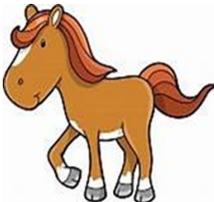
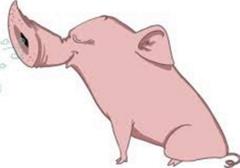
對象：中心會員

名額：不限

內容：透過月訊遊戲及祝福語，與各位會員一同迎接2022年。

參加方法：猜猜下列圖案的意思，完成答案後於1月22日(星期六)前交回本中心，
可獲小禮物一份。

負責職員：鄭素芳姑娘

				答案： _____
				答案： _____
				答案： _____

賀新春之情人「愛老虎」

活動編號：#468

日期：2月14日(星期一·正月十四)

時間：(第一場)下午 2:30 – 3:15 (第二場)下午 3:30 – 4:15

地點：樂居天地 費用：\$20

對象：中心會員

主題服飾：新春服飾/虎年飾物

名額：40位/每場(共80位·額滿即止)

內容：中心全體全人與長者齊玩遊戲、唱歌賀新春及情人節，迎春接福。

報名方法：1月20日(四)上午 10:00 起向負責職員登記。

負責職員：鄭素芳姑娘、蘇志雄先生



愛心湯送暖行動

日期：1月12日(星期三)

時間：下午 3:30 – 5:30

地點：樂居天地 費用：免費

對象：60歲或以上及領取綜援或長者生活津貼之中心會員

名額：200位(名額有限·額滿即止)

內容：由煤氣公司贊助愛心湯，為長者佳節送暖。

報名方法：1月6日(四)上午 9:00 起帶同經濟證明(銀行簿/社署信件)向負責職員登記。

協作機構：香港中華煤氣有限公司

負責職員：謝以恆先生



粵劇音樂劇欣賞：<香江號>

日期：1月30日(星期日)

時間：下午 1:30(集合) – 5:30

地點：樂居天地

費用：免費

對象：中心會員

名額：56位(名額有限·額滿即止)

內容：專車接送前往西九文化區戲曲中心大劇院欣賞由龍貫天、衛駿輝主演<香江號>，勉勵香港人同心協力戰勝疫情。

報名方法：1月10日(一)上午 9:00 起向負責職員登記。

協作機構：青年同行基金、民政事務局及民政事務總署

負責職員：蘇志雄先生



相約在啟晴

日期：1月4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：15位

內容：透過遊戲及活動，讓參加者
獲悉護老資訊。



足履健康(線上講座)

日期：1月12日(星期三)

時間：上午 11:00 – 12:00

地點：樂棋天地

費用：免費

對象：護老者及其被護者

名額：30位

內容：由九龍醫院義肢及矯形部義肢
矯形師講解足履健康知識。

協助機構：九龍醫院社康護理部



腦友加油站

日期：1月4、11、18及25日

2月15及22日

3月1、8、15及22日

(星期二)

時間：下午 2:00 – 3:00

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
輕度至中度的中心會員
(歡迎護老者陪同參與)

名額：6位

內容：透過遊戲訓練長者記憶、反應、
手眼協調等，延緩退化速度。

負責職員：鄭素芳姑娘



新年掛飾齊齊做

日期：1月26日(星期三)

時間：下午 2:00 – 3:00

地點：樂居天地

費用：免費

對象：護老者及其被護者

名額：12位

內容：透過一起製作新年掛飾，讓參加者
一起感受節日的氣氛。



我已經是照顧者？

你是照顧者嗎？怎樣才算是照顧者？

根據政府和社福界對「照顧者」

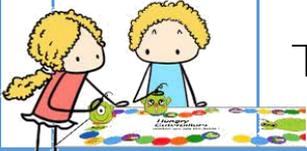
的定義，只要符合：

- 1) 與被照顧者同住、
- 2) 有親屬關係、
- 3) 以及非受薪

三個條件，便是照顧者。照顧者可能需要
照顧父母、祖父母、幼兒、殘疾人士等，
因應不同需要，投入照顧者這個角色。

香港暫時沒有為照顧者制訂較為全面的
社會福利、權益等；甚或給予「照顧者」
的正式身份認同，從而提供相應的支援，
幸而，不少社福機構、院舍、地區中心
等，陸續透過舉辦放鬆工作坊、提供喘息
空間等不同活動，將服務對象列為「照顧
者」、「護老者」，讓參加者趁機三思一
下：「我符合這條件嗎？」他們在透一透
氣的同時，同路人聚在一起更能讓照顧者
在不同社區裡被看得見，凝聚自己的小社
群，互相分享喜與悲，共同構思及建設
更友善的環境。

認知障礙症公眾教育

	名稱	日期 / 時間	地點	費用	對象	名額	內容	負責職員
1	桌上遊戲 玩一玩 	1月5、12及 19日(三) 下午 3:00 – 4:00	樂舞	免費	懷疑認知 障礙症 患者 及 中心會員	15 位	與參加者一同玩 桌上遊戲，歡度 下午。	梁煥兒 姑娘

深層需要護老者服務

	名稱	日期 / 時間	地點	費用	對象	名額	內容	負責職員
1	手工 齊齊做 	1月7日(五) 下午 3:00 – 4:00	樂舞	免費	深層需要 護老者及 被護者 優先 或 中心會員	10 位	與參加者一起做 手工，一起活動 小手肌。	梁煥兒 姑娘
2	喜迎新年 	1月26日(三) 下午 3:00 – 4:00	樂舞			10 位	與參加者一起玩 遊戲，一起感受 新年的氣氛。	
3	和粉 小畫家 	1月17日(一) 上午 10:00 – 11:30	樂居			10 位	透過和諧粉彩， 讓自己抒發同時， 培養藝術興趣， 為生命增添豐富 色彩。 協作機構： 慈光社群服務網絡	黃浩然 先生
4	長者 社區資源 簡介會	1月11日(二) 下午 2:15 – 3:15	樂居			30 位	介紹各類長者社區 資源，如輪候政府 院舍、申請社區 照顧服務券等。	駱煜俊 先生

星期日	星期一	星期二	星期三
			
2 三十	3 臘月	4 初二	5 小寒
	9:30 血壓加油站(棋) 2:00 法式滾球練習(居) 2:00 Phone 中見情真(心) 3:00 Phone 中見情真(心) 3:00 下午鬆一鬆(棋)	10:00 環保音樂歌舞「耆」兵(居) 11:00 樂油油畫室(舞) 2:00 相約在啟晴(舞) 2:00 腦油加油站(融) 3:00 下午鬆一鬆(棋)	10:00 編織講場(舞) 2:00 義工會(居) 2:00 Phone 中見情真(心) 3:00 Phone 中見情真(心) 3:00 下午鬆一鬆(棋) 3:00 桌上遊戲玩一玩(舞)
9 初七	10 初八	11 初九	12 初十
	9:30 血壓加油站(棋) 10:00 快樂的色彩(居) 2:00 法式滾球練習(居) 2:00 Phone 中見情真(心) 3:00 Phone 中見情真(心) 3:00 下午鬆一鬆(棋)	8:15 驗血糖服務(融) 10:00 衛生署講座(棋) 10:00 環保音樂歌舞「耆」兵(居) 11:00 樂油油畫室(舞) 2:00 腦油加油站(融) 2:15 長者社區資源簡介會(居) 3:00 下午鬆一鬆(棋)	10:00 編織講場(舞) 11:00 足履健康(棋) 2:00 Phone 中見情真(心) 3:00 Phone 中見情真(心) 3:00 下午鬆一鬆(棋) 3:00 桌上遊戲玩一玩(舞) 3:30 愛心湯送暖行動(居)
16 十四	17 十五	18 十六	19 十七
	9:30 血壓加油站(棋) 10:00 和粉小畫家(居) 2:00 法式滾球練習(居) 2:00 Phone 中見情真(融) 3:00 Phone 中見情真(融) 3:00 下午鬆一鬆(棋)	10:00 環保音樂歌舞「耆」兵(居) 11:00 樂油油畫室(舞) 2:00 腦油加油站(融) 3:00 下午鬆一鬆(棋)	10:00 編織講場(舞) 11:00 健身室簡介會(1月)(動) 2:00 Phone 中見情真(融) 2:30 義言有信(融) 3:00 Phone 中見情真(心) 3:00 下午鬆一鬆(棋) 3:00 桌上遊戲玩一玩(舞)
23 廿一	24 廿二	25 廿三	26 廿四
	9:00 特色便服日 2021 (本中心) 9:30 血壓加油站(棋) 2:00 法式滾球練習(居) 2:00 Phone 中見情真(融) 2:30 滴膠吊飾制作(舞) 3:00 Phone 中見情真(融) 3:00 下午鬆一鬆(棋)	10:00 環保音樂歌舞「耆」兵(居) 11:00 樂油油畫室(舞) 2:00 腦油加油站(融) 3:00 下午鬆一鬆(棋)	10:00 編織講場(舞) 10:00 配對探訪顯愛心(融) 2:00 新年掛飾齊齊做(居) 2:00 Phone 中見情真(融) 3:00 Phone 中見情真(心) 3:00 下午鬆一鬆(棋) 3:00 喜迎新年(舞) 4:00 物理治療師諮詢服務(心)
30 廿八	31 廿九		
1:30 粵劇音樂劇欣賞(外出)	9:30 血壓加油站(棋) 2:00 法式滾球練習(居) 2:00 Phone 中見情真(融) 3:00 Phone 中見情真(融) 3:00 下午鬆一鬆(棋)		

星期四		星期五		星期六	
				1	十一月初一
				元旦 公眾假期	
6	初四	7	初五	8	初六
9:30 血壓加油站(棋) 10:00 新入門穿珠班(融) 10:00 熱敷緩痛服務(舞) 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(融) 2:00 Phone 中見情真(心) 3:00 Phone 中見情真(心) 3:00 下午鬆一鬆(棋) 3:00 手工齊齊做(舞)		10:00 賢老鏢局(居) 3:00 下午鬆一鬆(棋)	
13	十一	14	十二	15	十三
9:30 血壓加油站(棋) 10:00 新入門穿珠班(融) 10:00 熱敷緩痛服務(舞) 2:00 舒痛伸展班(A班)(居) 3:00 舒痛伸展班(B班)(居) 3:00 下午鬆一鬆(棋)		10:00 特色穿珠班(融) 10:30 動感體能操(居) 2:00 輕輕鬆鬆學英文(融) 2:00 Phone 中見情真(心) 3:00 Phone 中見情真(心) 3:00 下午鬆一鬆(棋)		10:00 賢老鏢局(居) 2:30 益智黃金屋(融) 3:00 下午鬆一鬆(棋)	
20	大寒	21	十九	22	二十
9:30 血壓加油站(棋) 10:00 新入門穿珠班(融) 10:00 熱敷緩痛服務(舞) 2:00 舒痛伸展班(A班)(居) 2:30 義言有信(融) 3:00 舒痛伸展班(B班)(居) 3:00 下午鬆一鬆(棋)		10:00 特色穿珠班(融) 10:30 動感體能操(居) 2:00 輕輕鬆鬆學英文(融) 2:00 Phone 中見情真(心) 3:00 Phone 中見情真(心) 3:00 下午鬆一鬆(棋)		10:00 賢老鏢局(居) 3:00 下午鬆一鬆(棋)	
27	廿五	28	廿六	29	廿七
10:00 例會(居) 10:00 新入門穿珠班(融) 10:00 熱敷緩痛服務(舞) 2:00 舒痛伸展班(A班)(居) 3:00 舒痛伸展班(B班)(居) 3:00 下午鬆一鬆(棋)		10:00 例會(棋) 10:00 特色穿珠班(融) 10:30 動感體能操(居) 2:00 輕輕鬆鬆學英文(融) 2:00 Phone 中見情真(心) 3:00 Phone 中見情真(心) 3:00 下午鬆一鬆(棋)		10:00 賢老鏢局(居) 3:00 下午鬆一鬆(棋)	
					

樂油油畫室

日期：逢星期二
 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：8 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



已額滿



編織講場

日期：逢星期三
 時間：上午 10:00 – 11:00
 地點：樂舞天地
 費用：免費
 對象：中心會員
 名額：12 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



法式滾球練習

日期：逢星期一
 時間：下午 2:00 – 4:00
 地點：樂居天地
 費用：免費
 對象：義工及中心會員
 名額：12 位
 內容：透過體驗法式滾球，訓練團隊精神及戰術思維。
 負責職員：謝以恆先生



特色穿珠班

日期：逢星期五
 時間：上午 10:00 – 12:00
 地點：樂融天地
 費用：\$40/月(材料費)
 對象：中心會員
 (上期參加者優先報名)

名額：10 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



新入門穿珠班

日期：逢星期四
 時間：上午 10:00 – 11:30
 地點：樂融天地
 費用：\$40/月(材料費)
 對象：中心會員(上期參加者優先報名)
 名額：10 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：逢星期五
 時間：下午 2:00 – 3:30
 地點：樂融天地
 費用：免費
 對象：中心會員
 名額：6 位
 內容：教授英語基礎，適合初學老友記。
 義務導師：梁嘉娜女士
 報名方法：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

已額滿



健身室簡介會(1月)

日期：1月19日(星期三)

時間：上午11:00 – 12:30

地點：樂動天地

費用：\$10

對象：中心會員

名額：8位

內容：簡介健身室須知及使用規則。

登記方法：即日起向職員查詢/報名。

備注：因報名人數眾多，報名會員需輪候，負責職員將個別聯絡上課日子。



舒痛伸展班

日期：1月6、13、20及27日
(星期四，共4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20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。

(因疫情關係課程需在椅上進行)

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。

報名方法：請於每月最尾一星期向負責同事登記。若報名人數超過每班人數，將於第一堂前的週一進行抽籤，週二再通知中籤者。



動感體能操

日期：1月14、21及28日
(星期五，共3堂)

時間：上午10:30 – 11:30

地點：樂居天地 費用：\$60

對象：中心會員 名額：20位

內容：以不同運動器材及方法進行訓練，提升參加者的肌力、肌耐力、平衡性及體能。

報名方法：請於每月最尾一星期向負責同事登記。若報名人數超過每班人數，將於第一堂前的週一進行抽籤，週二再通知中籤者。

衛生署講座

是月主題：皮膚病：認識真菌

日期：1月11日(星期二)

時間：上午10:00 – 11:00

地點：樂棋天地

費用：免費

對象：中心會員

名額：20位

內容：講解皮膚病的成因及什麼是真菌。

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11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



血壓加油站

日期：逢星期一、四(例會日除外)

時間：上午9:30 – 10:30

地點：樂棋天地

費用：免費

對象：中心會員

名額：不限

內容：由義工協助量血壓。

報名方法：現場取籌，先到先得。

負責職員：謝以恆先生



**歡迎出席
無需報名**

蘇志雄 (體適能教練)



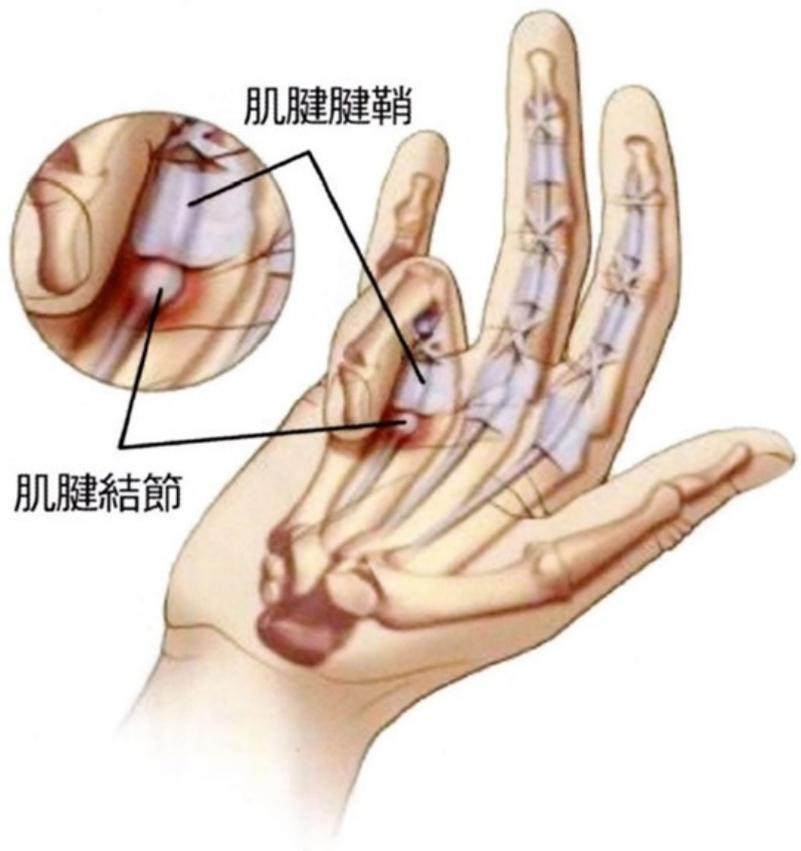
猜拳不可彈弓手， 手指最怕彈弓指 (一)

各位親愛的會員大家好！2022年新一年又開始，祝願大家身體健壯，生活滿足！自家GYM房今年會繼續為大家推介不同的健康及運動資訊，敬請留意收看。

不知大家有否出現過手指屈曲後不能回復正常狀態的情況嗎？這情況稱為：彈弓指或(板機指)醫學稱為「手指屈曲腱鞘炎」，這是常見的手指問題，尤其長者比較容易出現這症狀，但彈弓指究竟是如何導致？你又了解多少？今期就為大家講解這個痛症的成因。

【簡介】

手指屈曲腱鞘炎（俗稱彈弓指或板機指），因手指屈肌肌腱過度勞損，引起腱鞘發炎、腫脹及增厚，壓逼屈曲肌的肌腱，致使肌腱出現水腫和創傷性炎症病變，慢慢產生硬



化結節，導致出現彎曲的手指無法伸直，或伸直的手指無法彎曲的現象。



每一隻手指都有可能發生，拇指的板機指發生率較其他手指高。

板機指主要是手指長時間過度勞動、頻繁彎曲、經常手握或提重物所引



至，如長時間使用鍵盤打字、按滑鼠、或使用智能電話或平板電腦等。

板機指多數是後天造成，也有少數是先天、或與代謝問題（如糖尿病）、類風濕性關節炎有關。

【症狀】

患者初期的症狀是早晨或勞累後感到手指與手掌間酸痛，手指活動遲緩，彎曲手指後無法伸直，或必須用手將手指掰開。

按症狀程度，彈弓指可分成四級（The Green Classification）

第一級	發炎的手指肌腱腫脹及疼痛
第二級	可伸直受影響的手指，但會有「卡住」的感覺
第三級	受影響的手指需要用外力協助才能伸直手指
第四級	用力也無法伸直受影響的手指

若出現彈弓指的症狀，應盡快找醫生詢問治療的意見。下期將為大家介紹彈弓指的護理方法，請留意收看。

負責職員：謝以恆先生、黃浩然先生

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



NOTES

義工會(中心現場及 ZOOM 舉行)

日期：1月5日(星期三)

時間：下午 2:00 – 3:00

費用：免費

名額：現場 20 位 / 網上不限

內容：宣傳及登記 1 月義工活動。

備註：義工會 ZOOM 會議 ID：938 579 3653

密碼：28976608

地點：樂居天地 / ZOOM

對象：中心義工



Phone 中見情真



日期：逢星期一、三、五

時間：下午 2:00 – 3:00、下午 3:00 – 4:00

名額：每節 1 位

內容：每星期一至兩次，以電話問候配對長者。

配對探訪顯愛心



日期：1月26日(星期三)

時間：上午 10:00 – 12:00

名額：2 位 1 組

內容：每月定期上門探訪區內有需要長者。

血壓加油站



日期：逢星期一、四

(1月27日例會日除外)

時間：上午 9:30 – 10:30

名額：每節 2 位義工

內容：協助會員量血壓。

義言有信—入信箱服務

日期：1月19及20日(星期三及四)

時間：下午 2:30 – 3:30

名額：啟晴邨 4 位、德朗邨 6 位

內容：協助將中心資訊、心意投入啟晴、德朗長者信箱。

賢老親善大使



日期：逢星期一至六

時間：下午 2:30 – 4:30

名額：每節 1 位義工

內容：邀請到訪長者嘍會員證，
及協助簡單詢問。

益智黃金屋

日期：1月15日(星期六)

時間：下午 2:30 – 3:30

名額：每日 4 位

內容：學習遊玩桌上遊戲後教授中心長者。



· MIND ·

收集會員運用 Whatsapp 廣播資料庫

為讓中心會員能更便利接收中心消息或活動宣傳資訊，中心會透過 Whatsapp 廣播功能向會員不定期發放中心訊息，內容包括：

中心月訊 / 個別活動宣傳 / 特別消息 / 通告

會員只需：1) 使用智能電話並已安裝 Whatsapp

2) 將中心手提電話號碼加為聯絡人，並向該號碼發訊息

注意事項：1) 中心 Whatsapp 廣播服務只供發放消息或活動宣傳，會員無須回覆或致電。

2) Whatsapp 不設專人接聽電話或回覆訊息，如有疑問或查詢，請致電 2897 6608 與職員聯絡。



Whatsapp 號碼：
6054 7954

健身室服務

購票時間：逢星期一下午 2:00 起可預定下週節數。

◆ 開放時間：上午 9:00 – 10:00 · 10:30 – 11:30 · 12:00 – 1:00
下午 2:00 – 3:00 · 3:30 – 4:30

◆ 暫停月費制，改為預約制，請出示健身室會員證預約下週節數。

◆ 每人每週最多可預約 3 個時段，每節收費 5 元，每節上限 4 人。

◆ 聲波振動儀：套票 50 元十次，單次 10 元，

如有疑問，請致電本中心向當值職員查詢。



維修工具借用服務

時間：中心開放時間內

對象：中心會員

費用：免費

內容：中心有電鑽及其他維修工具供會員借用。

負責職員：謝以恆先生



復康用品借用服務

日期：逢星期一至星期六

時間：上午 9:00 – 下午 5:00

地點：到中心櫃位借用

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。

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***



每月例會

日期：2022 年 2 月例會 – 1 月 27 及 28 日(星期四及五)

時間：上午 10:00 – 11:00

地點：樂棋天地

費用：免費

對象：中心會員

名額：每場 40 位

內容：講解每月月訊內容，中心最新資訊。

報名方法：親身或致電中心向職員登記。



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
 L 3	 照常	 取消
 8	 取消	 取消

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

- ※ 報紙暫停開放至另行通知。
 - ※ 如會籍過期，可親身到中心進行續會手續。
- 為響應環保，中心設有 Whatsapp 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。
- 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。**

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 14：私隱和保密

『標準 14：服務單位尊重服務使用者保護私隱和保密的權利。』

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)、盧宇薇、謝以恆、駱煜俊、黃浩然、蘇志雄、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：650 份

日期：2022 年 1 月