



保良局  
PO LEUNG KUK



# 保良局溫林美賢耆暉中心

2019年10月通訊

## 居家·安老



「家」，除了是一個棲身之所外，它更是一個歸宿。長者最大的願望就是「居家」「安老」。

隨著年紀越來越大，身體機能退化，長者在生活上需要更多協助的地方。作為伴侶及子女，大家都希望能夠盡心盡力照顧長者。為了讓家人能夠放心，長者能夠安心地在社區生活，政府為有需要的長者提供日間護理服務，提供全方位的支援，真真正正達至居家安老。

身體機能退化



記憶力衰退



健康管理



生活需要



協助長者進行復康訓練

協助長者進行認知訓練

醫療團體協助長者健康管理，協助處理藥物

提供膳食及安排活動和生活訓練

# 居家安老



在有需要的情况下，  
還可為長者安排住宿暫託服務。



保良局溫林美賢耆暉中心為第二階段「長者社區照顧服務券試驗計劃」認可服務單位，提供以上的日間護理中心及到戶照顧服務。

申請服務：

請與本中心個案社工駱煜俊先生聯絡。



使用者周珍婆婆心聲：

每天做多啲運動，

人都規律咗健康咗，

重新融入中心生活。

讚讚讚



## 和諧粉彩體驗小組

- 日期：10月15、22及29日  
(星期二)
- 時間：上午10:30 – 11:30
- 地點：樂融天地
- 費用：免費
- 對象：深層需要護老者(優先)  
及護老者
- 名額：5位
- 內容：不需求藝術技巧，一起體驗和諧粉彩之療癒。

## 健腦手語樂(9月至1月)

- 日期：9月18及25日  
**10月9、16、23及30日**  
11月6及13日  
12月4、11及18日  
及2020年1月8日  
(逢星期三，共12堂)
- 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

2

《活動由汪徵祥紀念基金贊助》

## 相約在啟晴

- 日期：10月2日(星期三)
- 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。



## 護老鬆一鬆：電影欣賞

- 日期：10月25日(星期五)
- 時間：下午2:15 – 4:30
- 地點：樂舞天地
- 費用：免費
- 對象：照顧長期病患長者的照顧者  
及其被護者
- 名額：25位
- 內容：透過觀看爾冬陞導演編導的電影《我是路人甲》，一起享受輕鬆的下午。

如需借用，請向職員查詢

## 健腦遊戲借用服務

- 日期：星期一至星期六  
上午9:30 – 12:30  
下午2:30 – 5:00
- 費用：免費
- 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。



## 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：10月8、15、22及29日  
11月5、12、19及26日  
12月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。

**\*\*備註：需經評估再安排上課時間**

## 痛症護理講座

日期：10月17日(星期四)

時間：下午2:30 – 3:30

地點：樂舞天地

費用：免費

名額：25位

對象：深層需要護老者、被照顧者及  
中心會員

活動內容：由物理治療師講解成因及  
抒緩痛症方法。

報名方法：9月27日(五)起可向職員登記

## 腦友同行

日期：10月8、15、22及29日  
(逢星期二)

時間：下午2:30 – 3:30

地點：樂舞天地

費用：免費

對象：需要照顧體弱長者的深層護老者

名額：10位

活動內容：透過討論、影片及遊戲，提昇家屬  
對認知障礙症的認識，減輕護老壓力。

報名方法：即日起可向職員登記

## 參觀保良局大角咀護老院

日期：10月30日(逢星期二)

時間：下午2:15 – 4:45

集合地點：樂舞天地

活動地點：保良局大角咀護老院

費用：免費

對象：深層護老者、被照顧者及中心會員

名額：15位

活動內容：透過院舍職員講解日常運作，了解院舍膳食餐單及活動，從而消除對安老院舍的誤解。

報名方法：9月27日(五)起可向職員登記

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 10月義工會

日期：10月3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 10月義工活動



## 賢老親善大使

日期：10月4日-11月7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：10月14、16及18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：10月23日(星期三)  
 時間：上午 9:30 – 11:00  
 地點：啟晴及德朗邨  
 費用：免費  
 對象：中心義工  
 名額：20 位  
 集合地點：樂融天地  
 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

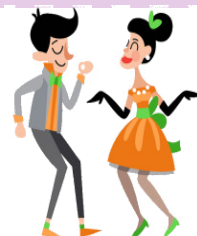
## 四「自」成「語」- U3A 小組會議

日期：10月14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：10月8、15及22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：10月5、12、19及26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



## 社工資訊多羅鑼

本月主題：出生入死吧！兄弟！

日期：10月8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：暢談新興殮葬方式，  
為跑到人生終點做好準備。

報名方法：10月3日(星期四)

下午 2 時放證，3 時抽籤

負責職員：黃文傑先生



## 其他活動

### 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



### 活齡閃動顯才華 第三期課程： 布偶劇班

日期：10月8、15、22及29日

11月5及12日

(逢星期二，共6堂)

時間：上午 10:00 – 12:00

地點：樂舞天地

費用：免費

對象：已參加本計劃之學員

名額：10位

活動內容：學習布偶劇及訓練

負責職員：湯歷驊先生



### 蔡繼有愈玩愈有

日期：10月29日(星期二)

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：中學生進行才藝表演、與長者  
同玩遊戲，達至長幼共融。

報名方法：10月22日(星期二)

下午 2:00 放證，3:00 抽籤

協作機構：保良局蔡繼有學校

負責職員：湯歷驊先生、黃浩然先生

### 佛青歌舞星期天

日期：10月20日(星期日)

時間：下午 2:30 – 4:30

地點：樂居天地

費用：免費

對象：中心會員

名額：60位

活動內容：佛青義工長者帶來歌舞表演，同度歡樂下午。

報名方法：10月16日(星期三) 下午 2:00 放證，3:00 抽籤

協作機構：佛教青年協會

負責職員：湯歷驊先生、黃浩然先生



## 興趣班組

### 聽聽歌、講講字

日期：10月10日  
(星期四)

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



### <資訊科技講堂>

日期：10月9、16、23及30日  
(逢星期三，2/10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

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。**



### 阿胡畫·畫

日期：10月8、15、22及29日  
(逢星期二，1/10暫停一次)

時間：下午7:30 – 8:30

地點：樂舞天地

材料費用：\$300(每季)

對象：中心會員 名額：10位

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：可即日向龔姑娘查詢/報名

義務導師：胡炳慶先生

**\*\*備註：請自備畫筆**



### 樂「油油」畫室

日期：10月8、15、22及29日  
(逢星期二)

時間：中午12:00 – 下午1:00

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**

### 特色穿珠班

日期：10月11、18及25日  
(逢星期五，4/10暫停一堂)

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

### 編織講場

日期：10月9、16、23及30日  
(逢星期三，2/10暫停一堂)

時間：上午10:00 – 11:00

地點：樂融天地

費用：免費

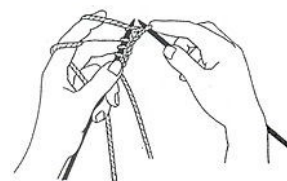
對象：中心會員

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



## 護老下午茶

日期：10月9及23日(湯水)及  
10月16及30日(糖水)  
(逢星期三，2/10暫停一次)

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：10月5及19日(時代曲)  
10月12及26日(粵曲)  
(逢星期六)

時間：下午2:30 - 4:30

地點：樂舞天地

費用：免費

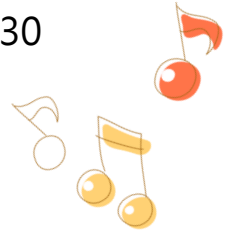
對象：中心會員

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



## 「然」遊「龔」略

日期：10月31日(星期四)

集合時間：上午9:00

活動時間：上午9:00 - 下午4:30

集合地點：樂舞+樂居天地

費用：\$130/會員 \$140/非會員

對象：中心會員

名額：48位

行程：→ 寨城公園

→ 北角分子料理素食自助午餐

→ 香港動植物公園

→ 西環美味棧

→ 回程

報名方法：9月27日(星期五)例會後可向職員查詢/報名

負責職員：黃浩然先生、龔詩明姑娘

**精美菜單**

甘筍湯—薏仁南瓜玉米湯  
雜菜沙律—豉汁干煸四季豆  
蜜汁叉燒—煙燻素雞  
日式豆腐—涼拌粉皮  
脆炸春卷及素菜包  
素菜Pizza—羅勒粟米片  
白灼唐生菜—豉油皇炒麵  
雜錦炒飯—南瓜意大利飯  
椰汁馬豆糕—杞子桂花糕  
豆漿及熱茶：  
\*餐單未能盡錄，只供參考  
出品以當日供應為準。



星期日		星期一		星期二		星期三	
				1	初三	2	初四
				<b>十·一國慶 公眾假期</b>			
						9:15 早晨健樂站(居) 11:00 益智黃金屋(居) 2:30 相約在啟晴(舞)	
6	初八	7	初九	8	初十	9	十一
				<b>重陽節 公眾假期</b>			
				9:15 早晨健樂站(居) 10:00 布偶劇班(舞) 10:00 舞「能」高手(居) 10:00 衛生署講座(棋) 12:00 樂「油油」畫室(融) 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) 7:30 阿胡畫·畫(舞)		9:15 早晨健樂站(居) 10:00 編織講場(融) 11:00 益智黃金屋(居) 11:00 資訊科技講堂(融) 1:30 疫苗注射服務(舞) 2:00 健腦手語樂(居) 2:30 社區資訊站(中心集合) 3:00 健腦手語樂(居) 3:30 護老下午茶(湯水)(居)	
13	十五	14	十六	15	十七	16	十八
		9:15 早晨健樂站(居) 10:00 U3A 小組會議(舞) 2:00 Phone 中見情真(融)		8:30 驗血糖服務(融) 9:15 早晨健樂站(居) 10:00 布偶劇班(舞) 10:00 舞「能」高手(居) 10:30 和諧粉彩體驗小組(融) 12:00 樂「油油」畫室(融) 2:30 腦友加油站(A班)(融) 2:30 腦友同行(舞) 3:30 腦友加油站(B班)(融) 7:30 阿胡畫·畫(舞)		9:15 早晨健樂站(居) 10:00 編織講場(融) 11:00 益智黃金屋(居) 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(中心集合) 3:00 健腦手語樂(居) 3:30 護老下午茶(糖水)(居)	
20	廿二	21	廿三	22	廿四	23	廿五
2:30 佛青歌舞 星期天(居)		9:15 早晨健樂站(居)		9:15 早晨健樂站(居) 10:00 布偶劇班(舞) 10:00 舞「能」高手(居) 10:30 和諧粉彩體驗小組(融) 12:00 樂「油油」畫室(融) 2:30 腦友加油站(A班)(融) 2:30 腦友同行(舞) 3:30 腦友加油站(B班)(融) 7:30 阿胡畫·畫(舞)		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) 11:00 益智黃金屋(居) 11:00 資訊科技講堂(融) 2:00 健腦手語樂(居) 2:30 一世樓「樓長」(舞) 3:00 健腦手語樂(居) 3:30 護老下午茶(湯水)(居)	
27	廿九	28	10月小	29	初二	30	初三
		9:15 早晨健樂站(居)		9:30 早晨健樂站(居) 10:00 布偶劇班(舞) 10:00 蔡繼有愈玩愈有(居) 10:30 和諧粉彩體驗小組(融) 12:00 樂「油油」畫室(融) 2:30 腦友加油站(A班)(融) 2:30 腦友同行(舞) 3:30 腦友加油站(B班)(融) 7:30 阿胡畫·畫(舞)		9:15 早晨健樂站(居) 10:00 編織講場(融) 11:00 益智黃金屋(居) 11:00 資訊科技講堂(融) 2:00 健腦手語樂(居) 2:15 參觀護老院(舞) 3:00 健腦手語樂(居) 3:30 護老下午茶(糖水)(居)	



星期四		星期五		星期六	
3	初五	4	初六	5	初七
9:15 早晨健樂站(居) :30 血壓加油站(舞) 11:00 益智黃金屋(居) 2:00 舒痛伸展班(A 班)(居) 2:30 「義」營 10 月義工會(舞) 3:00 舒痛伸展班(B 班)(居)		9:15 早晨健樂站(居) 10:30 動感體能操(舞) 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(時代曲)(舞)	
10	十二	11	十三	12	十四
9:15 早晨健樂站(居) 9:30 血壓加油站(融) 10:30 聽聽講、寫寫字(融) 11:00 益智黃金屋(居)		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)(舞)	
17	十九	18	二十	19	廿一
9:15 早晨健樂站(居) 9:30 血壓加油站(融) 10:30 健身室簡介會(動) 11:00 益智黃金屋(居) 2:00 舒痛伸展班(A 班)(居) 2:30 痛症護理講座(舞) 3:00 舒痛伸展班(B 班)(居) 3:30 物理治療諮詢服務(心)		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(舞) 2:30 以歌會友(時代曲)(舞)	
24	廿六	25	廿七	26	廿八
9:15 早晨健樂站(居) 10:00 例會(居) 11:00 益智黃金屋(居) 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 例會(棋) 10:00 穿珠班(融) 10:30 拳擊舞班(居) 2:15 護老鬆一鬆(舞)		9:15 早晨健樂站(居) 10:00 魔術雜耍班(居) 2:30 以歌會友(粵曲)(舞)	
31	初四				
9:00 旅行集合(居) 9:30 早晨健樂站(居) 9:30 血壓加油站(融) 11:00 益智黃金屋(居) 2:00 舒痛伸展班(A 班)(居) 3:00 舒痛伸展班(B 班)(居)					



## 一世樓「樓長」

日期：10月23日(星期三)  
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

## 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



## 有「里」心探訪隊

日期：3個月內每月探訪配對長者至少1次。  
時間：時間由職員與義工洽談  
地點：啟晴及德朗邨  
費用：免費  
對象：樓長(有志服務啟德人士)  
名額：3人1組  
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：於本月一世樓「樓長」登記



## 「月探」愈精彩 -- 定期探訪服務

日期：2019年10月起  
時間：每月等三個星期六下午  
招募對象：居於啟晴或德朗邨的60歲或以上獨居/兩老同住長者  
費用：免費  
活動內容：每月由不同義工提供定期探訪服務，讓區內獨居/兩老同住長者能夠留在家中與義工們享受一個充滿愛心的下午。  
報名方法：即日起向負責職員報名登記

## 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



## 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。



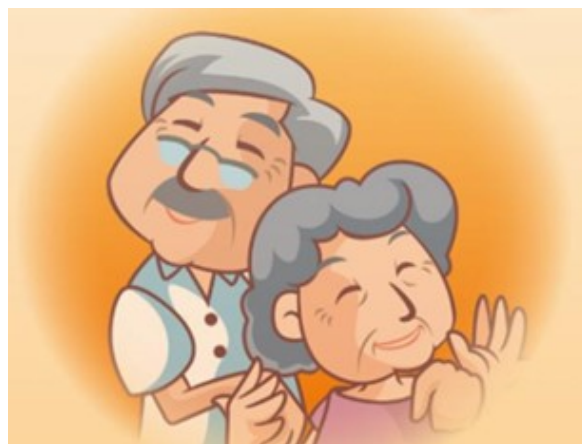
## 「晴朗」報舍 – 社區資訊站

- 時間：啟晴邨 – 10月9日(星期三) 下午 2:30 – 3:30  
德朗邨 – 10月16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



## 冬至暖在心2019

- 日期：12月7日(星期六)
- 時間：晚上 6:30 – 8:30
- 地點：老友記家中
- 費用：免費
- 對象：居於啟晴或德朗邨的獨居或兩老同住金咭會員
- 名額：150戶



活動內容：由不同機構/團體義工帶同簡便食物，上門與參加者共進晚餐。參加者只需安坐家中，無需預備任何食物，便能與義工朋友歡度冬至節。

登記日期：10月8日(星期二) 下午2:00起



# 健康活動

負責職員：  
蘇志雄先生

以下活動請向負責職員報名

## 健身室簡介會(10月)

日期：10月17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：10月4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：10月3、17、24及31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)

12

## 驗血糖服務

\*溫馨提示，驗血糖服務已改為星期二進行，請各位會員留意。

日期：10月15日(星期二)  
時間：上午8:30 – 9:30  
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。

以上活動於例會後報名

## 衛生署健康講座

日期：10月8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：改善記憶 — 滋養幸福快樂人生  
內容簡介：分享如何以正向心態面對生活，讓自己活得幸福快樂。  
協作機構：衛生署九龍城區長者健康外展隊

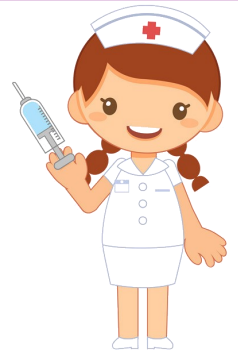
## 血壓加油站

日期：10月3、10、17及31日  
(逢星期四，24/10暫停)  
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

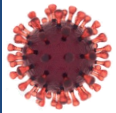


# 2019/20 季節性流感疫苗注射服務

日期：10月9日(星期三)  
時間：下午 1:30 – 4:00 地點：本中心  
費用：50 歲或以上人士：免費 / 10-49 歲人士：\$170/針  
對象：中心會員 及 10 歲以上社區人士  
名額：已額滿



備註：1) 參加疫苗注射人士必須攜帶身份證明文件登記  
2) 不適合服用抗凝血藥物人士注射  
3) 對雞蛋、新霉素或流感疫苗有過敏反應的人；在注射當日身體不適或有發熱症狀的人都不宜接受注射  
(如因當日身體不適未能注射，費用恕不退回)



4) 疫苗短缺、額滿即止

由：「保良局康復一站通」提供服務

2019 / 20 年度北半球流感季節採用的四價流感疫苗病毒株包括：

- \* 類甲型 / 布里斯本 / 02 / 2018 ( H1N1 ) pdm-09 病毒
- \* 類甲型 / 肯薩斯 / 14 / 2017 ( H3N2 ) 病毒
- \* 類乙型 / 科羅拉多 / 06 / 2017 病毒
- \* 類乙型 / 布吉 / 3073 / 2013 病毒

溫馨提示



已登記的老友記  
記得來中心打針！

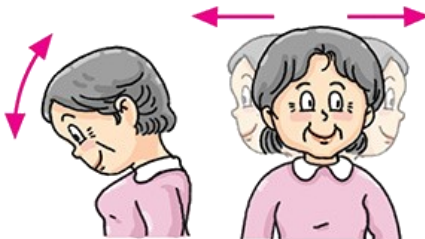
## 長者運動—伸展篇：頸肩篇



蘇志雄  
體適能教練

今期長者活絡熱身操，有助血液循環，增強靈活度，大家一齊齊做啦！

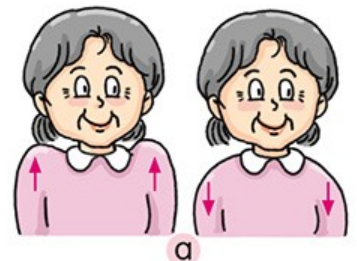
### 頸部



頭垂下，維持 10 至 30 秒，還原。  
頭轉向右，維持 10 至 30 秒，還原。  
頭轉向左，維持 10 至 30 秒，還原。

### 肩膊 1

雙肩向上聳，然後盡量向下垂低，  
維持 10 至 30 秒，還原。



### 肩膊 2



左手放在右肩上，右手托着左手肘拉向身前，維  
持 10 至 30 秒，還原。以右臂重複上述動作。

\* \* 伸展運動注意事項：每個動作每次維持 10 至 30 秒，保持  
正常呼吸(不可閉氣) 每個動作可做二或三次。完成

日日運動齊齊做；健康快樂無煩惱！

# 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駐場，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（可向同事報名及查詢）；
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** 地點：本中心

費用：\$10(1 次)

**波** 套票：買 5 次送 5 次

時間：每次可使用 10 分鐘

**振** 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

**動**



**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

## 物理治療諮詢服務

日期：10 月 17 日(星期四)

時間：下午 3:30 – 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、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

## 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獲環保署續約，活動將延期至2020年1月31日，歡迎各位繼續支持環保！詳情請向職員查詢。

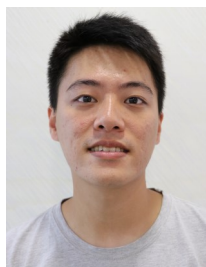
回收物品：塑膠、玻璃及小型家電(包括桌面電腦、家用打印機...)

換領時間：逢星期三下午2:00 – 5:00

負責職員：鄭素芳姑娘



大家好！我是新來的實習社工萬逸婷，啊婷，多多指教！平時我喜歡去行山欣賞風景，又喜歡看電影。期望實習期間有機會和你們一起做運動、出去玩啦！












大家好！我是新來的實習社工張志成，大家可以叫我阿成。我平常喜歡在香港到處走走，也喜歡遠足登山。未來我也會在中心協助及籌辦各種活動，請各位多多指教！



各位老友記大家好！我是來自宏恩基督教學院的實習社工。小姓何，大家可以叫我何生或者嘉駿。我會由九月至明年一月在中心與大家一同經歷不同的活動，謹祝各位老友記安康，並望指教。

# 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 2019 年 10 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 (2019 年 11 月)

日期：10 月 24 日(星期四) 及 10 月 25 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 11 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 SQS3：運作和活動記錄

『標準 3：服務單位存備其服務運作和活動的最新準確記錄。』

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](mailto: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、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：	2019 年 10 月