



社區回收知多少

你知道中心有回收桶嗎？中心可收集的物品有三個種類，包括：塑膠、玻璃樽及小型家電。

回收種類

<p>塑膠</p>	 <p>飲品樽、個人護理用品樽等等... (包括：洗頭水、沐浴露、洗衣液、食油膠樽...)</p>
<p>玻璃樽</p>	 <p>酒樽、飲品玻璃樽、食油/調味醬料 玻璃樽、玻璃杯/碟</p>
<p>小型廢電器/ 電子產品</p>	 <p>電飯煲、多士爐、焗爐、風筒、吸塵機、電風扇、燙斗、抽濕機、手提電話、家用電話、相機、錄音機、MP3 播放器、電子字典、手提電腦、桌上電腦、打印機、DVD/錄音機播放器、音響、暖爐、電子遊戲機、電熱水壺、微波爐、攝錄機、電動鬚刨、電動牙刷、平板電腦、掃描器、榨汁</p>
<p>備註：</p>	<p>1) 膠樽及玻璃樽請除去瓶蓋、招紙及沖乾淨 2) 不支援回收膠袋、環保袋、瓷器、發泡膠、鋁罐、鐵罐 廢紙、衣物、強化玻璃及大型電器(例如：冷氣機、電視機、</p>

回收桶 收集時間：	中心開放時間內自行放入桶內，不設登記及換領禮物
回收點 登記時間：	逢 星期三下午 2 時正 至 5 時正 交回中心登記 及 換領禮物





季節性流感疫苗注射服務

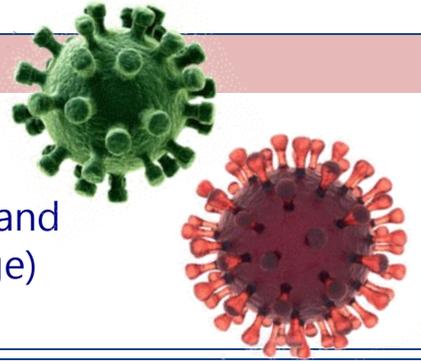
流感疫苗注射

由：「保良局康復一站通」提供服務

2018 / 19 年度流感季節流感疫苗組合包括：

- A/Michigan/45/2015 (H1N1)pdm09-like virus;
- A/Singapore/INFIMH-16-0019/2016 (H3N2)-like virus;
- B/Colorado/06/2017-like virus (B/Victoria/2/87 lineage); and
- B/Phuket/3073/2013-like virus (B/Yamagata/16/88 lineage)

藥廠：GSK



日期：10月29日(星期一)

時間：下午 2:30

費用：50 歲以上：**免費**；10-49 歲以下(社區人士)：**每支針藥\$160**

名額：60 名(先到先得)

接受報名日期：即日(報名可向職員查詢)

備註：1. 免費注射：只接受 **50 歲或以上人士** 注射

(注射當日必須年滿 50 歲及攜帶身份證明文件登記)

2. 社區人士：只接受 **10 歲至 49 歲人士** 注射

(必須攜帶身份證明文登記)

3. 疫苗短缺、額滿即止

4. 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

溫馨提示



**已登記的老友記
記得來中心打針！**

2018-2019 老有所為--睦鄰安居在『晴』『朗』

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

中心獲社會福利署贊助，推行為期一年的「睦鄰安居在『晴』『朗』」。計劃旨在招募區內長者義工，關心區內有需要體弱長者及私院長者，並邀請青年義工一起參與製作紀念品，以達致誇代共融關愛社區。推行日期為 2018 年 10 月至 2019 年 1 月，有關一系列活動如下：

- 1) 睦鄰義工培訓(水彩畫班、編織班、型格椅子舞班、穿珠班)
- 2) 睦鄰共融學習班
- 3) 睦鄰探訪耀「晴」「朗」
- 4) 「睦鄰友愛」嘉年華

活動名稱：型格椅子舞

活動日期：10月18、25日及11月1、8、15、22日(逢星期四，共6堂)

活動時間：(A班) 9:30-10:30；(B班) 10:30-11:30

活動費用：免費

活動地點：樂舞天地

活動對象：中心會員

活動名額：12人

活動內容：向參加者教授椅子舞，提昇個人自信。

參加方法：向蘇志雄及陳依敏姑娘報名

負責職員：陳依敏姑娘、蘇志雄先生



備註：有關活動需要殷選，參加者完成活動後，需要參與義工活動及舞台表演。

中心新面孔



各位老友記，您們好！我是宏恩基督教學院的實習社工林潤玉，大家可以叫我「阿玉」，很高興來到中心實習！我通常逢星期三至五都會在中心，大家有空可以找我聊天！我遲些日子會舉辦小組活動，好希望大家多多支持！謝謝！\(^o^)/



大家好！我是蔡欣欣，你們可以叫我欣欣。我是來自宏恩基督教學院的實習社工學生。我會和大家一起參與中心的活動和在大堂與你們聊天，我也會舉辦一些小組活動。希望可以和大家一起愉快地度過接下來的幾個月！謝謝！

大家好，我係來自明愛專上學院的甘雅婷，各位可以叫我甘甘姑娘，我比較好動，鍾意走來走去，亦鍾意笑同傾偈，同埋我非常貪玩，如果老友記們有好好玩的東西，記得預埋我一份呀！希望黎緊幾個月，可以同咁多位老友記開開心心咁玩、傾偈、相處，多多指教！



各位老友記大家好，我係新來的實習社工陳浩然(Berry)，大家可叫我啤梨或浩然，係中心入面見到最高果個就係我啦。我很喜歡看電影，聽音樂，與人談天，來緊未來的幾個月希望可以一一與你、妳、你一起相處，一起玩個夠本。如果你/妳地係中心見到我就搵我傾下計，一齊玩下啦。



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



活動日期：2018年9月1日起至2019年7月31日

活動時間：逢星期三下午2時至5時

活動地點：本中心

活動對象：九龍城區居民

活動內容：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





護老者情報站

相約在啟晴

活動日期：10月2日(星期二)
 活動時間：下午 2:30 – 3:30
 活動地點：樂舞天地
 活動費用：免費
 活動對象：護老者及被護者
 活動名額：40名
 活動內容：透過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：盧宇薇姑娘、鄭素芳姑娘

護老鬆一鬆：家居環保

活動日期：10月30日(星期二)
 活動時間：下午 2:30 – 4:30
 活動地點：樂舞天地
 活動費用：免費
 活動對象：護老者及被護者
 活動名額：4名
 活動內容：透過廢棄雨傘制作環保背包套
 報名方法：於相約在啟晴時報名
 負責職員：龔詩明姑娘

護老精英：求存義同聚會

活動日期：10月31日(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：免費
 活動對象：已登記先知先覺計劃之義工
 活動內容：透過聚會認識護老資訊及分享先知先覺計劃中的點滴。
 負責職員：盧宇薇姑娘



伴腦同行小聚

活動日期：10月16及23日(星期二)
 活動時間：下午 2:30 – 3:30
 活動地點：樂舞天地 活動費用：免費
 活動對象：照顧腦退化長者之護老者
 活動名額：6名
 活動內容：分享腦退化症的知識及照顧技巧、讓照顧者可以互相支持及鼓勵
 負責職員：盧宇薇姑娘

腦友加油站

活動日期：10月9、16、23及30日
 (逢星期二)
 活動時間：下午 2:30 – 3:30
 活動地點：樂融天地 活動費用：免費
 活動對象：懷疑患有腦退化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)
 活動名額：6名
 活動內容：透過小組遊戲訓練長者，延緩退化速度
 報名方法：例會後可向職員查詢
 負責職員：鄭素芳姑娘

健腦遊戲借用服務

活動日期：星期一至星期六
 上午 9:30 – 12:30
 下午 2:30 – 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：盧宇薇姑娘、龔詩明姑娘



負責職員：湯歷驊先生

黃浩然先生

義工發展活動

「義」營 10月義工會

活動日期：10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 10月義工活動



舞「能」高手

活動日期：10月5、12、19及26日(二)

活動時間：下午 3:45 – 5:00

活動地點：樂居+樂舞天地

活動費用：免費

活動對象：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

登記日期：向湯歷驊先生或黃浩然先生查詢



賢老親善大使

活動日期：10月5日-11月1日(一至六)

活動時間：

上午 9:00 - 11:00(第一節)

上午 11:00 - 1:00(第二節)

下午 1:00 - 3:00(第三節)

下午 3:00 - 5:00(第四節)

活動地點：本中心 費用：免費

活動對象：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

登記日期：於「義」營 10月義工會登記



四「自」成「語」 - U3A 小組會議

活動日期：10月15日(星期一)

活動時間：上午 10:00 – 11:00

活動地點：樂舞天地 活動費用：免費

活動對象：U3A 成員 名 額：不限

活動內容：討論 U3A 相關事項

鄰里探訪顯愛心

活動日期：10月10日(星期三)

活動時間：上午 9:30 – 11:00 *HOME VISITS*

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：20位

集合地點：樂護天地

活動內容：探訪區內獨居及兩老同住長者

登記日期：於「義」營 10月義工會登記



Phone 中見情真

活動日期：10月8、10及12日

(星期一、三、五)

活動時間：下午 2:00 – 4:00

活動地點：樂護天地

活動費用：免費

名 額：6位

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 10月義工會登記



血壓加油站

活動日期：10月4、11、18及25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

活動對象：中心會員

名 額：不限

活動內容：量血壓

報名方法：名額有限，先到先得





健康活動

負責職員：蘇志雄先生

健身室簡介會(10月)

活動日期：10月25日(星期四)
 活動時間：上午10:30 – 11:30
 活動地點：樂動天地 活動費用：\$10
 活動對象：中心會員 名額：8名
 登記方法：如有興趣可於即日向職員查詢 / 報名

動感體能操

活動日期：10月3、10及24日
 (星期三，共三堂)
 活動時間：上午10:30 – 11:30
 活動地點：樂舞天地 活動費用：\$40
 活動對象：中心會員 名額：10人
 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。
 參加方法：可向蘇志雄先生查詢/報名
****備註**：10月起調整收費**

初級瑜珈班

活動日期：逢星期二，公眾假期暫停
 活動時間：(A班)下午6:30 – 7:30
 (B班)下午7:30 – 8:30
 活動地點：樂舞天地 **招學募員**
 活動費用：\$550/8堂
 活動對象：中心會員 名額：每班10人
 活動內容：透過不同的伸展動作、瑜珈式子、呼吸法、按摩法、動式和靜式的鍛鍊令身體內外得到適量運動及消除壓力。
 導師：外聘教練
 參加方法：可向蘇志雄先生查詢/報名
****備註**：1. 開班月份待成班後確定
 2. 上課時請穿著運動服及自備大毛巾一條**

猜猜乒乓樂(10-12月)

活動日期：10-12月(逢星期三)
 活動時間：下午2:30 – 3:30
 活動地點：樂居天地
 活動費用：免費
 活動對象：中心會員
 每節名額：10名
 活動內容：參加者可使用乒乓球設施
 參加辦法：於例會後向蘇志雄先生登記



舒痛伸展班

活動日期：10月4、11、18及25日
 (星期四，共四堂)
 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：\$80
 名額：每班10人
 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)
 參加方法：可向蘇志雄先生查詢/報名

驗血糖服務

活動日期：10月24日(星期三)
 活動時間：上午8:30 – 10:30
 活動地點：樂護天地
 活動費用：\$5
 活動對象：中心會員
 名額：60名
 報名方法：可於例會後向蘇志雄先生登記
****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**



聲 波 振 動 儀

功能：

- 1.減少體脂肪，增強肌力
- 2.改善平衡力，加強身體協調性
- 3.提高肌肉耐力及爆發力
- 4.改善柔軟度及關節活動能力
- 5.減輕肌肉及關節疼痛，促進康復
- 6.加強血液循環，增強心血管系統

反應熱烈加推
10-12月期間
買1送1



地點：本中心 費用：\$10(1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

健身室服務簡介

本中心致力為推廣長者保健意識，建立良好的運動習慣，透過健身室服務使長者及早預防疾病，促進健康晚年生活，達致「疾病預防、終身健康」。

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。



物理治療師諮詢服務

長者普遍有不同的身體痛症情況，中心現有物理治療師提供諮詢服務，如會員有這方面需要，可於詢問處預約服務，由體適能教練 **蘇志雄** 先生初步評估後，再安排約見。

日期：10月11及18日(星期四)

時間：下午2:15 - 4:00

地點：樂心天地

名額：每次6人

內容：物理治療諮詢，痛症評估。



2018年10月活動時間表

星期日	星期一	星期二	星期三
	1 國慶日	2 廿三	3 廿四
	國慶日 公眾假期	9:15 早晨健樂站(樂居) 10:00 銀老師系列： 編織講場(樂護) 10:00 水彩畫同學會(樂融) 12:00 樂「油油」畫室(樂融) 2:30 相約在啟晴(樂舞)	9:15 早晨健樂站(樂居) 10:30 動感體能操(樂舞) 1:30 先知先覺訓練班(樂居) 2:30 猜猜乒乓樂(樂舞)
7 廿八	8 寒露	9 9月大	10 初二
	9:15 早晨健樂站(樂居) 11:00 資訊科技講場(樂融) 1:30 先知先覺訓練班(樂居) 2:00 Phone中見情真(樂護)	9:30 布偶培訓(樂居) 10:00 銀老師系列： 編織講場(樂護) 10:00 水彩畫同學會(樂融) 12:00 樂「油油」畫室(樂融) 2:30 腦友加油站(樂融) 2:30 社工資訊多鑼鑼(樂居)	9:15 早晨健樂站(樂居) 9:30 鄰里探訪顯愛心(樂融) 10:15 區區顯愛心(樂居) 10:30 動感體能操(樂舞) 2:00 Phone中見情真(樂護) 2:30 猜猜乒乓樂(樂舞) 2:30 社區資訊站(中心集合)
14 初六	15 初七	16 初八	17 重陽節
2:30 「髮」中情 - 義工剪髮服務(樂居)	9:15 早晨健樂站(樂居) 10:00 U3A小組會議(樂舞) 11:00 資訊科技講場(樂融) 1:30 先知先覺訓練班(樂居)	9:30 布偶培訓(樂居) 10:00 銀老師系列： 編織講場(樂護) 10:00 水彩畫同學會(樂融) 12:00 樂「油油」畫室(樂融) 2:30 伴腦同行小聚(樂舞) 2:30 腦友加油站(樂融)	重陽 公眾假期
21 十三	22 十四	23 十五	24 十六
	9:15 早晨健樂站(樂居) 10:00 防跌小組(樂居) 10:00 先知先覺訓練班(樂舞) 11:00 資訊科技講場(樂融)	9:30 布偶培訓(樂居) 10:00 銀老師系列： 編織講場(樂護) 10:00 水彩畫同學會(樂融) 12:00 樂「油油」畫室(樂融) 2:30 伴腦同行小聚(樂舞) 2:30 腦友加油站(樂融)	8:30 驗血糖服務(樂護) 9:15 早晨健樂站(樂居) 10:30 動感體能操(樂舞) 2:30 好鄰里圓桌會 - 一世樓「樓長」(樂舞) 2:30 社區資訊站(中心集合)
28 二十	29 廿一	30 廿二	31 廿三
	9:15 早晨健樂站(樂居) 10:00 先知先覺訓練班(樂居) 2:30 流感疫苗注射(樂居)	9:30 布偶培訓(樂居) 10:00 銀老師系列： 編織講場(樂護) 10:00 水彩畫同學會(樂融) 12:00 樂「油油」畫室(樂融) 2:30 腦友加油站(樂融) 2:30 護老鬆一鬆：家居環保(樂舞)	9:15 早晨健樂站(樂居) 10:30 動感體能操(樂舞) 2:30 猜猜乒乓樂(樂舞) 2:30 護老精英：求存義同聚會(樂舞)

星期四		星期五		星期六	
4	廿五	5	廿六	6	廿七
9:15 早晨健樂站(樂居) 9:30 血壓加油站(樂護) 10:00 聽聽歌、講講字(樂融) 2:00 舒痛伸展班(A班)(樂居) 2:30 「義」營10月義工會(樂舞) 3:00 舒痛伸展班(B班)(樂居) 3:15 護老者下午茶(樂居)		9:15 早晨健樂站(樂居) 10:00 穿珠班(樂融) 2:30 先知先覺訓練班(樂居) 3:45 舞「能」高手(樂舞+樂居)		9:15 早晨健樂站(樂居) 2:30 以歌會友(時代曲)(樂居)	
11 初三		12 初四		13 初五	
9:15 早晨健樂站(樂居) 9:30 血壓加油站(樂護) 10:00 聽聽歌、講講字(樂融) 2:00 舒痛伸展班(A班)(樂居) 2:15 物理治療師諮詢服務(樂心) 3:00 舒痛伸展班(B班)(樂居) 3:15 護老者下午茶(樂居)		9:15 早晨健樂站(樂居) 10:00 衛生署講座- 壓力與健康生活模式 (樂居) 10:00 穿珠班(樂融) 1:15 處處種生機(外出商場) 2:00 Phone中見情真(樂護) 2:30 先知先覺訓練班(樂居) 3:45 舞「能」高手(樂居+樂舞)		9:15 早晨健樂站(樂居) 10:30 互助者聯盟 - 社區宣傳站(外出商場) 2:30 以歌會友(粵曲)(樂居)	
18 初十		19 十一		20 十二	
9:15 西遊記之大鬧天「龔」(樂居) 9:30 型格椅子舞(A班)(樂舞) 9:30 血壓加油站(樂護) 10:00 聽聽歌、講講字(樂融) 10:30 型格椅子舞(B班)(樂舞) 2:00 舒痛伸展班(A班)(樂居) 2:15 物理治療師諮詢服務(樂心) 3:00 舒痛伸展班(B班)(樂居) 3:15 護老者下午茶(樂居)		9:15 早晨健樂站(樂居) 10:00 穿珠班(樂融) 2:30 先知先覺訓練班(樂居) 3:45 舞「能」高手(樂舞+樂居)		9:15 早晨健樂站(樂居) 2:30 以歌會友(時代曲)(樂居)	
25 十七		26 十八		27 十九	
9:15 早晨健樂站(樂居) 9:30 血壓加油站(樂護) 9:30 型格椅子舞(A班)(樂舞) 10:00 十一月例會(樂居) 10:00 聽聽歌、講講字(樂融) 10:30 健身室簡介會(10月)(樂動) 10:30 型格椅子舞(B班)(樂舞) 2:00 舒痛伸展班(A班)(樂居) 3:00 舒痛伸展班(B班)(樂居) 3:15 護老者下午茶(樂居)		9:15 早晨健樂站(樂居) 10:00 十一月例會(樂居) 10:00 穿珠班(樂融) 2:30 先知先覺訓練班(樂居) 3:45 舞「能」高手(樂舞+樂居)		9:15 早晨健樂站(樂居) 2:30 以歌會友(粵曲)(樂居)	

特別消息!

活動名稱：西遊記之大鬧天「龔」

由於受颱風「山竹」吹龔所影響，部份旅行景點需安排維修，所以原定9月27日之旅行需延期至10月18日進行，行程亦有稍作更改，詳情請留意中心海報，不便之處，敬請原諒。

如有任何疑問，可向中心職員查詢。





負責職員：黃文傑先生
謝以恆先生

好鄰里圓桌會 - 一世樓「樓長」

活動日期：10月24日(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：免費

活動對象：樓長 (有志服務啟德人士)

活動名額：60名

活動內容：每月樓長定期會議、活動報名、社區資訊交流平台及樓長培訓

負責職員：黃文傑先生、謝以恆先生

有「里」心探訪隊

活動日期：3個月內每月探訪配對長者至少1次。

活動時間：時間由職員與義工洽談

活動地點：啟晴及德朗邨

活動費用：免費

活動對象：樓長 (有志服務啟德人士)

活動名額：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10月一世樓「樓長」登記

負責職員：謝以恆先生

互助者聯盟 - 社區宣傳站

活動日期：10月13日(星期六)

活動時間：上午 10:30 - 11:30

活動地點：商場中間行人路、橋底

活動對象：樓長 (有志服務啟德人士)

活動名額：2名

活動費用：免費

活動內容：向居民介紹計劃活動

報名方法：於10月一世樓「樓長」登記

負責職員：黃文傑先生

處處種生機

活動日期：10月12日(星期五)

活動時間：下午 1:15 - 2:30

集合地點：本中心

活動地點：保良局何壽南小學

活動費用：免費

活動對象：樓長(有志服務啟德人士)

活動名額：20名

活動內容：與小學生一同享受種植樂趣

報名方法：於10月一世樓「樓長」登記

負責職員：黃文傑先生、龔詩明姑娘

「晴朗」報舍 – 社區資訊站

活動時間：啟晴邨 – 10月10日(星期三) 下午 2:30 – 3:30
德朗邨 – 10月24日(星期三) 下午 2:30 – 3:30
活動地點：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
活動費用：免費 活動對象：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

「快尋寶」互助支援網絡社區培訓—衛生署健康講座

活動日期：10月12日(星期五) 活動時間：上午 10:00 – 11:00
活動地點：樂居天地 活動費用：免費
活動對象：啟德社區居民 活動名額：60名
講座題目：壓力處理(四)：壓力與健康生活模式
協作機構：衛生署九龍城區長者健康外展隊
負責職員：謝以恆先生

啟德隊長健步行

活動日期：逢星期二
活動時間：下午 5:30 – 6:30
活動地點：啟晴及德朗邨
活動費用：免費
活動名額：20名
活動對象：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：於9月一世樓「樓長」登記
負責職員：謝以恆先生



人力工具箱



活動時間：中心開放時間內 活動對象：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。
負責職員：謝以恆先生



興趣小組

負責職員：龔詩明姑娘

聽聽歌、講講字

活動日期：10月4、11、18及25日
(逢星期四)

活動時間：上午10:00 - 11:00

活動地點：樂融天地 活動費用：免費

活動對象：中心會員 名額：8名

活動內容：聽音樂教寫中文字

報名方法：例會後向職員查詢/報名

負責職員：黃浩然先生



<資訊科技講場>

活動日期：10月8、15及22日

(逢星期一，10月29日暫停一次)

活動時間：上午11:00 - 12:00

活動地點：樂融天地

活動費用：免費

活動對象：中心會員 名額：6名

內容：盡量解答你對智能電話/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。



水彩畫同學會

活動日期：10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：樂融天地 活動費用：免費

活動對象：中心會員 名額：6名

活動內容：學員互相分享作品及交流心得

報名方法：於即日向職員查詢/報名

****備註：請自備畫筆及水彩畫顏料**



樂「油油」畫室

活動日期：10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：樂融天地 活動費用：免費

活動對象：中心會員 名額：6名

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

導師：林子賢女士

****備註：請自備畫筆及油畫顏料**

10月穿珠班

活動日期：10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：材料自費

活動對象：中心會員 名額：10名

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)

導師：曹瑞萍女士

負責職員：謝以恆先生

銀老師系列：編織講場

活動日期：10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：樂護天地

活動費用：免費

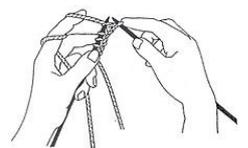
活動對象：中心會員

名額：不限

活動內容：透過教授編織的技巧及享受編織樂趣

報名方法：於即日向職員查詢/報名負責

導師：殷佩麗女士及周錦萍女士



以歌會友

活動日期：10月6、20日(粵曲)及
10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



玩具反斗星

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：到中心詢問處借用

活動費用：免費

活動對象：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



「髮」中情 - 義工剪髮服務

活動日期：10月14日(星期日)

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

活動名額：30名

派票日期：10月5日(五)下午 2 時起

活動內容：義工剪髮服務

協作機構：香港樂活關愛之友會

負責職員：謝以恆先生



康樂活動



護老下午茶

活動日期：10月4、18日(湯水)及
10月11、25日(糖水)
(逢星期四)

活動時間：下午 3:15 - 3:45

活動地點：樂居天地

費用：\$5

活動對象：中心會員

名額：每次 20 名

活動內容：時令湯水/糖水，會員即場享用
不設取走

負責職員：陳依敏姑娘、龔詩明姑娘

****備註**：活動前一天開始售票，
名額有限，先到先得。**

區區顯愛心

活動日期：10月10日(星期三)

活動時間：上午 10:15 - 11:00

活動地點：樂居天地

活動費用：免費

活動對象：中心會員

名額：110名

活動內容：土瓜灣分區委員會將於探訪當
日向長者送上禮物包，以表關
心及敬意

協作機構：九龍城民政事務處-土瓜灣分區
委員會

報名方法：10月9日(星期二)

下午 2:30 放證，

3:30 時於樂居抽籤。

負責職員：龔詩明姑娘





其他活動

十一月會員例會

活動日期：10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11月份精彩活動及節目

負責職員：陳依敏姑娘

<Ipad 多樂趣>

活動日期：逢星期一至星期五

活動時間：上午9:30 – 12:30 及 下午2:30 – 4:30

活動地點：到中心櫃位借用

活動對象：中心會員

名額：4名

活動內容：為中心會員提供Ipad的借用服務；享受當中樂趣

借用安排：出示會員證作登記

負責職員：當值同事



留意：借用服務只可在中心使用，每次最多可借用一小時。

社工資訊多鑼鑼

活動日期：10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

活動對象：中心會員

名額：60位

活動內容：那年選舉特別多

報名方法：10月3日(星期三)

下午2時放證，3時抽籤

負責職員：黃文傑先生



《布偶話劇道具及舞台製作工作坊》聯合培訓

活動日期：10月9、16、23及30日

(星期二)

活動時間：上午9:30 – 10:30

活動地點：樂居天地

活動費用：免費

活動對象：已登記之長幼齊識碳大使

名額：5人

活動內容：教授製作布偶道具

借用安排：出示會員證作登記

負責職員：陳依敏姑娘、龔詩明姑娘

活動由環境及自然保育基金資助

先知先覺訓練班

活動日期：10月3至31日

活動時間：

10月3日(星期三) 下午1:30 – 2:30

10月8及15日(星期一) 下午1:30 – 2:30

10月22及29日(星期一) 上午10:00 – 11:00

10月5、12、19及26日(星期五)

下午2:30 – 3:30

活動地點：樂居天地

活動費用：免費

活動對象：已登記之參加者

活動內容：健腦遊戲及運動訓練

負責職員：盧宇薇姑娘、龔詩明姑娘



第五期「先知先覺®」認知障礙預防計劃 好「義」事一欄



各位老友記，你們好，我是 VIVIAN 雯雯。

以往我一直很少機會接觸及與較年長的長輩溝通，直到加入了保良局義工隊後開始學習探訪和送飯等活動，而真正比較多相處要算半年多前加入了第五期先知先覺計劃的義工。

當我初初參與計劃時經常碰釘子，先是在運動課時會捉住參加者的手去協助他們做運動，令他們有抗拒；到認知習作訓練時就讓他們自己去做，但原來他們對認字比較困難故想我解釋及協助。終於我明白到他們希望有自己學習的空間，到他們需要時我們能給予適當的協助。

到了跆拳道課堂時，我發覺原來要幫助他們學習，我要先學懂其中的技巧，因此我上網學習。到了扭汽球課時發覺自己其實比其他老友記的扭汽球技術還差，除了上網學習增強自己的技巧，同時也體會到幫助別人時其實也充實及幫到自己。

飛鏢是手眼身體協調的活動，唱歌能陶冶性情和舒發表達感情，這個計劃非常有意義，很多謝保良局給我這個機會。

投入學習 享受成果

助人助己 互相合作

願與所有老友記互勉之

義工 陳惠雯



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 : 45 – 09 : 05
午餐	\$10	12 : 15 – 12 : 45
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。

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***



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 T 1	 照常	 照常
 Red 紅 T 3	 照常	 取消
 Black 黑 T 8	 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 2018 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 (假期服務)	下午 2 時至 6 時

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 SQS7：有效的財政管理

『標準 7：服務單位實行政策及程序以確保有效的財政管理。』

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 鋪

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、謝以恒、駱煜俊、蘇志雄、黃浩然、龔詩明
鄭素芳、岑玉燕、何笑珍、陳翠英

督印人員：	呂秀麗 主任
編輯人員：	鄭素芳 福利員
印刷數目：	550 份
日期：	2018 年 10 月