



保良局溫林美賢耆暉中心

2024年10月通訊

照顧者月

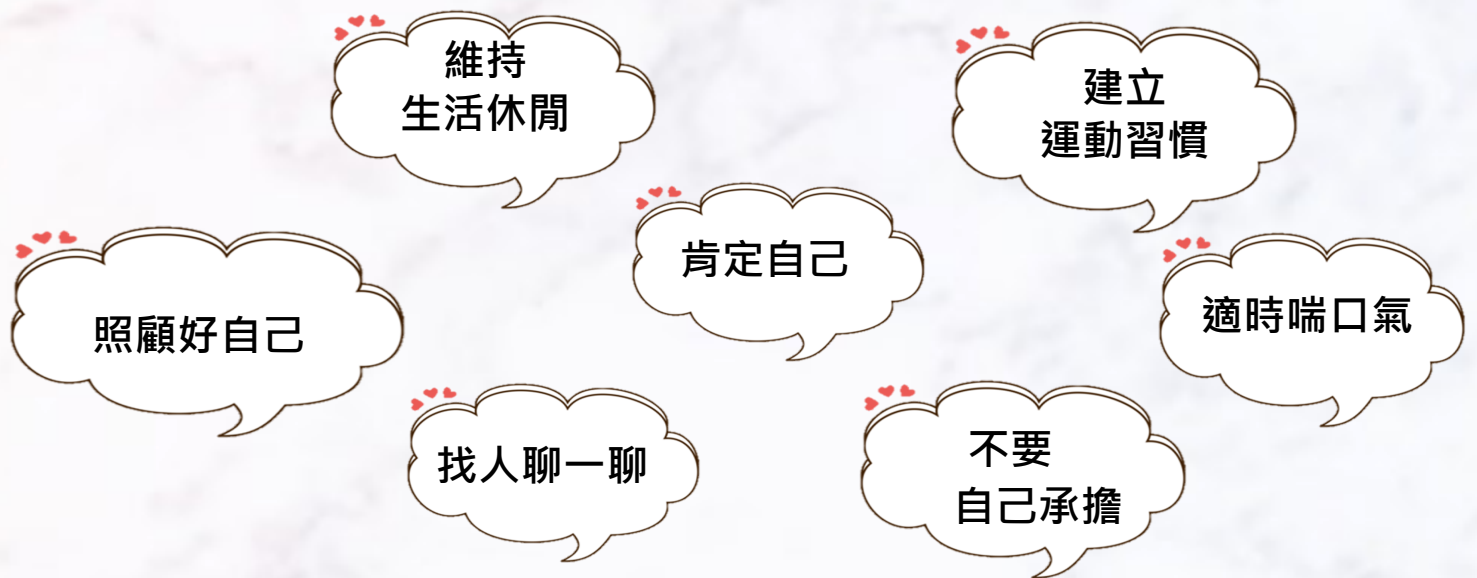
齊撐照顧者



根據統計，家中如果有需要「長照」的人口，平均照顧的時間是8年！長期照顧的「長期」不只是字面上的意思，在實際的照顧過程中，每個照顧者，幾乎都會面臨到排山倒海的「照顧壓力」。

所以照顧者的心理紓壓，對於整個家庭，以及被照顧者而言都是不容忽視的。對奉獻心力的照顧者，我們想說：「其實你可以休息，當你把自己照顧好，才會生出更多的力量照顧身邊的人。」

給照顧者的七個自我照顧建議。我們不妨先從心裡的自我肯定開始，一步步由內而外的，補充內心的能量。





「照顧，不要一個人承擔。」不論是家人間的扶持，或尋求外界的資源都好，「長照」是一條慢慢的馬拉松，沿途需要不斷的補給才能夠順利抵達終點。



重要資訊



除了驗血糖服務或特別列明的活動外，所有中心活動將在例會後，透過實體方式登記，如超過登記名額，將抽籤處理。會員可於該活動截止日期翌日，在中心活動資訊欄查閱抽籤結果。

名稱	內容	負責職員
中心活動		
「甘」曲歡唱 長者日 	日期： 11月2日(星期六) 時間： 下午1:00 - 4:00 名額： 60位 地點： 樂居天地 對象： 中心會員 內容： 一齊開心過長者日，由甘詠潮歌班同學會表演流行歌曲，渡過歡樂下午。 截止日期： 10月18日截止登記	黃浩然 先生
佛青歌舞星期天 	日期： 10月27日(星期日) 時間： 下午2:30 - 4:30 地點： 樂居天地 對象： 金咭會員 名額： 40位 費用： 全免 內容： 佛青義工載歌載舞，與中心會員共度愉快週末！ 截止日期： 10月17日截止登記。	謝以恆 先生

啟德耆樂自由遊

日期：10月24日(星期四)
 時間：上午9:00至下午3:00
 地點：樂居天地
 名額：58名
 收費：\$50

活動內容：透過外出活動，讓參加者可以互相認識及接觸居住以外的社區，建立鄰舍支援網絡。

行程：參觀國家安全展覽廳 – 酒店自助午餐
 報名方法：例會後開始登記，10月12日截止登記
 備註：參加者請穿著整齊便服出席



負責職員：黃浩然先生、張美華姑娘



例會後，透過實體方式登記，如超過登記名額，將抽籤處理。會員可於該活動截止日期翌日，在中心活動資訊欄查閱抽籤結果。活動當日，請參加者準時出席。

名稱	內容	負責職員
生命號 	主題：一路笑到掛的生死座談會 日期：10月12日(星期六) 地點：保良局何壽南小學 時間：下午2:30 – 5:30 名額：50位 內容：座談會提供啟發性的講演、分享幽默故事和互動討論，以幫助參與者學會以笑容和喜悅來迎接人生的各個階段。 截止日期：10月10日截止登記	陳超冠先生
「賢」茶道。工作坊 	日期：10月14、21、28日(逢星期一) 時間：下午2:00 - 4:00 地點：樂居天地 名額：10位 費用：\$10 內容：對茶藝有興趣或了解茶行業之學員而設。 備註：此活動已開始，請中籤者準時出席參與。	龔詩明姑娘
彈力帶鬆一鬆 	日期：10月15日(星期二) 時間：下午3:00-4:00 地點：樂舞天地 名額：10位 費用：免費 對象：中心會員 內容：彈力帶是拿來做為復健輔助的小器材，可以調整關節和提升肌耐力，減少關節的壓力。 截止報名：於10月12日截止登記。	梁煥兒姑娘
週六好戲派 	日期：10月26日(星期六) 時間：下午2:00 - 4:00 名額：20位 地點：樂舞天地 對象：中心會員 內容：與會員交流香港近期人氣電影的看法及心得。 截止日期：10月18日截止登記	張美華姑娘
社交多面睇 	日期：10月29日(星期二) 時間：下午2:30 - 3:30 地點：樂居天地 名額：20位 費用：免費 內容：透過遊戲，建立社交支援。 截止日期：10月20日截止登記。	黃浩然先生

例會後，透過實體方式登記，如超過登記名額，將抽籤處理。會員可於該活動截止日期翌日，在中心活

名稱	內容	負責職員
快樂的色彩 	日期：10月28日(星期一) 時間：下午2:30-4:30 名額：10位 地點：樂舞天地 內容：透過和諧粉彩，讓自己抒發的同時，培養藝術興趣。 截止日期：10月17日截止登記	
「賢」樂·木箱鼓 	日期：2024年10月至2025年2月(逢星期五) 時間：下午2:00-4:00 堂數：共15堂 地點：樂居天地 名額：10位 費用：\$10 內容：木箱鼓入門容易，節奏玩法，無須準備樂器，打出自己的節奏。 截止日期：10月3日截止登記	龔詩明 姑娘
識嘆下午茶 	日期：11月13日(星期三) 時間：下午2:30-3:00 名額：25位 地點：樂居天地 費用：\$10 對象：中心會員 內容：烹調美味又有營養糖水。 截止日期：11月5日截止登記	
蓆上肌肉運動班 (11月-2月) 	日期：11月20、27日(逢星期三) 12月4、11、18日 2025年1月8、15、22、日 2025年2月5、12日 時間：下午3:15-4:15 費用：300元(10堂) 地點：樂居天地 名額：15位 內容：強化核心肌群保護脊椎，改善姿勢，提升活動及協調能力，幫助增強身體的動態核心穩定性。 截止日期：10月31日截止登記	張美華 姑娘

例會後，透過實體方式登記，如超過登記名額，將抽籤處理。會員可於該活動截止日期翌日，在中心活動資訊欄查閱抽籤結果。活動當日，請參加者準時出席。



名稱	內容	負責職員
 <p>長幼共融戶外生態遊</p>	<p>日期： 10月26日(星期六) 時間： 上午 9:00 - 1:00 地點： 慈敬小學 名額： 10位 (保良局慈敬長者學苑學員優先) 內容： 有機會學習大嶼山及東涌的生態及多樣性、在生態學家指導下體驗基本的生態考察和培養對大自然的欣賞。 截止日期： 10月10日截止登記</p>	龔詩明 姑娘
 <p>長心靈教育體驗</p>	<p>日期： 10月30日(逢星期三) 11月13、20、27日 時間： 下午 2:30 - 3:45 地點： 慈敬小學 名額： 10位 (保良局慈敬長者學苑學員優先) 內容： 心理治療可以個人、家庭或集體形式進行。辯證, 探索相反的立場，並探討它們如何共存，從而重申認識自己。 截止日期： 10月10日截止登記</p>	
 <p>心眼協調運動班</p>	<p>日期： 10月26日(逢星期六) 11月16、23、30日 時間： 下 12:00 - 1:00 地點： 慈敬小學 名額： 10位 (保良局慈敬長者學苑學員優先) 內容： 透過功能性訓練，可以通過改變身體姿勢和動作模式來鍛煉平衡能力和協調性。這可以透過使用輔助器材，如平衡墊等，進行一些要求身體協調的動作，也是健康長壽之道。 截止登記： 10月10日截止登記</p>	




例會後，透過實體方式登記，如超過登記名額，將抽籤處理。會員可於該活動截止日期翌日，在中心活動資訊欄查閱抽籤結果。活動當日，請參加者準時出席。

名稱	內容	負責職員
「賢老」畫廊	<p>日期： 10月8、15、22及29日(星期二)</p> <p>時間： 上午11:00 - 下午1:00</p> <p>地點： 樂舞天地 對象：中心會員</p> <p>名額： 8位</p> <p>內容： 志同道合，交流畫畫心得。</p> <p>備註： 請自備畫筆及油畫顏料</p> 	龔詩明 姑娘
編織講場	<p>日期： 10月2、9、16、23及30日(星期三)</p> <p>時間： 上午10:00 - 11:00</p> <p>地點： 樂舞天地 對象：中心會員</p> <p>名額： 20位</p> <p>內容： 透過編織的技巧及享受編織樂趣。</p> <p>備註： 請自備織針及毛冷</p> 	
穿珠交流班 (A班)	<p>日期： 10月3、10、17、24及31日(逢星期四)</p> <p>時間： 上午10:00 - 12:00</p> <p>地點： 樂融天地 對象：中心會員</p> <p>名額： 10位</p> <p>內容： 分享穿珠技巧及享受穿珠樂趣。</p> <p>備註： 需自行購買穿珠用品</p> 	
穿珠交流班 (B班)	<p>日期： 10月4、18及25日(逢星期五)</p> <p>時間： 上午10:00 - 12:00</p> <p>地點： 樂融天地 對象：中心會員</p> <p>名額： 10位</p> <p>內容： 分享穿珠技巧及享受穿珠樂趣。</p> <p>備註： 需自行購買穿珠用品</p> 	

例會後，透過實體方式登記，如超過登記名額，將抽籤處理。會員可於該活動截止日期翌日，在中心活動資訊欄查閱抽籤結果。活動當日，請參加者準時出席。

名稱	內容	負責職員
 <p>驗血糖服務</p>	<p>日期： 10月8日(星期二) 時間： 上午 8:15 - 9:00 地點： 樂護天地 名額： 50 位 費用： \$10 對象： 中心會員</p> <p>截止日期： 10月7日截止登記</p> <p>程序安排：當日參與驗血糖的會員需帶同驗血糖票到中心，並按票上的號碼有秩序輪候，若遲了三個號碼，需重新由最尾輪候，敬請各位準時。謝謝。</p> <p><u>*請於活動開始前至少空腹兩小時，並按身體情況決定是否適合參加*</u></p>	
 <p>衛生署_健康講座</p>	<p>主題： 滋養幸福快樂人生</p> <p>日期： 10月8日(星期二) 時間： 上午 10:00 - 11:00 地點： 樂居天地 名額： 20 位 對象： 中心會員</p> <p>內容： 如要滋養幸福快樂的人生，可以從日常生活中著手，每天尋找生活中快樂和愉悅的感覺，生活中發掘意義並實踐自己的人生價值。</p> <p>協作機構：衛生署九龍城區長者健康外展隊</p> <p>截止日期： 10月7日截止登記</p>	梁煥兒 姑娘
 <p>衛生署_健康講座</p>	<p>主題： 認識白內障</p> <p>日期： 10月23日(星期三) 時間： 下午 3:00 - 4:00 地點： 樂舞天地 名額： 15 位 對象： 中心會員</p> <p>內容： 衛生署職員向會員講解和認識白內障的小知識。</p> <p>截止日期： 10月22日截止登記</p>	

護老者活動在護老天地優先登記，透過實體方式登記，如超過登記名額，將抽籤處理。會員可於該活動截止日期翌日，在中心護老者活動欄查閱抽籤結果。

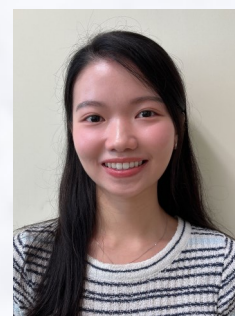
名稱	內容	負責職員
認知障礙知多 D 	主題：從中醫角度看認知障礙講座 日期：10月8日(星期二) 地點：樂居天地 時間：下午2:30-4:30 名額：30位 內容：1. 中醫對認知障礙症的病因病機的分析； 2. 中醫對認知障礙症的診斷、症狀及治療。 截止日期：10月6日截止登記	陳超冠先生
	主題：認知障礙症患者的照顧技巧 日期：10月15日(星期二) 地點：樂居天地 時間：上午10:00-11:00 名額：30位 內容：透過公眾教育活動，讓參加者認識照顧認知障礙症患者的技巧。 截止日期：10月13日截止登記	
	主題：預防認知障礙症的運動 日期：10月18日(星期五) 地點：樂居天地 時間：上午10:00-11:00 名額：30位 內容：透過公眾教育活動，讓參加者認識預防認知障礙症的有效運動。 截止日期：10月16日截止登記	
護老者活動 全城齊撐照顧者 24小時照顧者支援專線：182183		
護老天地 	主題：念轉.心情轉 日期：10月8日(星期二) 對象：護老者 時間：下午2:30-3:30 地點：樂舞天地 內容：讓護老者瞭解自己的想法，是如何影響心情，從而學習放鬆。	李美儀姑娘 黃曼菲姑娘
護老彈力帶鬆一鬆 	日期：10月17日(星期二) 時間：下午2:30-4:30 地點：樂舞天地 名額：10位 對象：護老者 費用：免費 內容：彈力帶可以提升肌耐力，減少關節的壓力。 截止報名：於10月15日截止登記。	梁煥兒姑娘

名稱	內容	負責職員
保齡輕鬆樂活腦 	日期： 10月19日(星期六) 時間： 上午10:30-11:30 地點： 樂融天地 名額： 4位 對象： 懷疑/初級認知障礙會員 內容： 透過switch體驗體感保齡球，動感加體感刺激腦部及手部肌肉！ 截止日期： 10月17日截止登記	黃曼菲 姑娘
機電安全升降機講座 	日期： 10月25日(星期五) 時間： 下午2:30-3:30 名額： 30位 地點： 樂居天地 對象： 護老者+會員 內容： 升降機看似安全，其實危機重重，一不小心可能造成危險，由電機工程署職員到中心講解使用升降機的正确安全方法。 截止日期： 10月22日截止登記	
心靈綠洲 	日期： 10月5、12、19及26日(星期六) 時間： 下午2:30-3:30 名額： 8位 地點： 樂融天地 費用：免費 對象： 極有需要護老者 內容： 園藝治療實習導師透過園藝活動，為參加的護老者進行生命教育，並減輕他們的照顧壓力及提升正面情緒。 參與方式： 在中心職員評估後，符合資格的中心會員會被邀請參與活動。	陳超冠 先生
反轉「腦」朋友 	日期： 10月2、9、16、23及30日(逢星期三) 時間： 下午3:00-4:00 地點： 樂融天地 對象： 懷疑/患有初級至中級認知障礙者 名額： 4位 內容： 透過與參加者進行不同互動式遊戲，恆常訓練他們的腦部靈活性以及放鬆自我。 參與方式： 在中心職員評估後，符合資格的中心會員會被邀請參與活動	陳超冠 先生

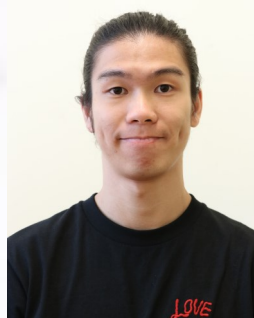
名稱	內容	負責職員
義工活動		
義工會 	日期： 10月2日(星期三) 時間： 下午2:00 - 3:00 地點： 樂居天地 名額： 20位	莊熹文 姑娘
配對探訪顯愛心 	日期： 10月9日(星期三) 時間： 上午10:00 - 12:00 / 下午2:30-3:30 名額： 2人1組 內容： 每月定期上門探訪區內有需要長者	
義言有信-入信箱服務	日期： 10月23、24日(星期三、四) 時間： 上午10:00 - 12:00 / 下午2:30-3:30 名額： 啟晴邨6位、德朗邨8位 內容： 協助將中心資訊、心意投入啟晴、德朗長者信箱 	

中心新面孔

各位老友記大家好，我是新入職的社工莊姑娘，好高興認識你們，如果大家見到我都可以和我打聲招呼或者傾下偈，我們互相交流及學習，期待大家向我分享你們的故事！祝福各位老友記身體健康，事事順心，越活越年輕！



社工 - 莊熹文



社工 - 謝以恆

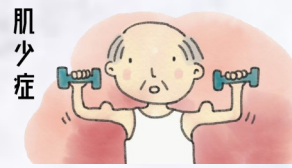
各位老友記大家好，我係恆仔！本人將會於10月起調職到保良局黃祐祥紀念耆暉中心，所以要同各位講聲再會了。希望各位老友記在未來日子能夠繼續在啟德，在中心同舟共濟，互相扶持。最後祝願各位老友記身心康泰、事事如意，再會。

調職感言

甚麼是肌少症？

肌少症是指隨著年紀老化所引起的肌肉質量的減少，肌肉力量與體能表現會因而衰退與下降。臨床上肌少症評估主要透過以下 3 大項目來鑑別：

1. 男士手握力低於 28 公斤，女士則低於 18 公斤
2. 步行速度低於每秒 1 米距離
3. 電腦掃描檢查或從其他檢測儀器量度出男士肌肉量每平方米低於 7 公斤，女士則每平方米低於 5.7 公斤



那些人是高風險人士？

肌少症並非只出現於長者。年過 40 以後，肌肉量會每 10 年逐步降低，70 歲後肌肉流失的速度更會加快。運動量低，久坐不活動的都市人更容易出現持續肌肉流失。

如患有其他慢性疾病，如糖尿病、肥胖、代謝症候群等，會加劇肌肉流失，更可能與肌少症合併形成惡性循環。

如果男士的小腿肌肉圍度小於 34 厘米，女士的小腿肌肉圍度小於 33 厘米則表示肌肉量有所不足，要小心注意。

肌少症為何與癌症病人息息相關？

癌症病患者需要接受高強度的治療，化療藥物的副作用會令病人食欲降低，更容易出現脂肪消耗和蛋白質流失。研究發現患有肌少症的癌症病人普遍較多出現更嚴重的化療副作用，影響到癌症病人的存活期。

如何預防肌少症？

1. 攝取足夠熱量及蛋白質：注重飲食均衡，而蛋白質作為肌肉的合成原料，足夠的攝取尤其重要。建議每日蛋白質攝取量達每公斤體重 1-1.2 克蛋白質。
2. 補充維他命 D：維他命 D 可以促進骨骼鈣質吸收之外，維生素 D 亦能維持肌肉功能及強度。
3. 進行阻力訓練，肌少症運動建議以阻力訓練為主，例如拉阻力帶和舉啞鈴等。阻力訓練可以增加肌肉量並強化肌肉力量，改善肌肉性能



1	2	3	4
走路速度變慢	握力不足	起立坐下吃力	測量小腿圍
	男生 < 28kg 女性 < 18kg	5次座椅站起 ≥ 12秒	男生 < 34公分 女生 < 33公分

資料來源：

香港大學臨床腫瘤學系

<https://reurl.cc/adeod9>

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
		1	2
		公眾假期	09:00-13:00 健身室 10:00 編織講場(舞) 14:00 義工會(居) 14:00-16:30 健身室 15:00 反轉「腦」朋友(融) 15:00 午間健樂站(棋) 15:15 蓆上肌肉運動班(居)
6	7	8	9
15:00 午間健樂站(棋)	09:00-13:00 健身室 14:00-16:30 健身室 15:00 午間健樂站(棋)	08:15 驗血糖服務(護) 09:00-13:00 健身室 10:00 衛生署講座(居) 11:00 「賢老」畫廊(舞) 14:00-16:30 健身室 14:30 認知障礙講座(居) 14:30 護老天地(舞) 15:00 午間健樂站(棋)	09:00-13:00 健身室 10:00 配對探訪顯愛心 10:00 編織講場(舞) 14:00-16:30 健身室 15:00 反轉「腦」朋友(融) 15:00 午間健樂站(棋) 15:15 蓆上肌肉運動班(居) 16:15 健身室簡介會
13	14	15	16
15:00 午間健樂站(棋)	09:00-13:00 健身室 14:00 「賢」茶藝(居) 14:00-16:30 健身室 15:00 午間健樂站(棋)	09:00-13:00 健身室 10:00 認知障礙講座(居) 11:00 「賢老」畫廊(舞) 14:00-16:30 健身室 15:00 午間健樂站(棋) 15:00 彈力帶鬆一鬆(舞)	09:00-13:00 健身室 10:00 編織講場(舞) 14:00-16:30 健身室 15:00 反轉「腦」朋友(融) 15:15 蓆上肌肉運動班(居)
20	21	22	23
15:00 午間健樂站(棋)	09:00-13:00 健身室 14:00 「賢」茶藝(居) 14:00-16:30 健身室 15:00 午間健樂站(棋)	09:00-13:00 健身室 11:00 「賢老」畫廊(舞) 14:00-16:30 健身室 15:00 午間健樂站(棋)	10:00 義言有信 10:00 編織講場(舞) 14:30 識嘆下午茶(居) 15:00 衛生署講座(舞) 15:00 反轉「腦」朋友(融) 15:00 午間健樂站(棋) 15:15 蓆上肌肉運動班(居)
27	28	29	30
14:00 佛青歌舞星期天(舞) 15:00 午間健樂站(棋)	09:00-13:00 健身室 14:00 「賢」茶藝(居) 14:00-16:30 健身室 14:30 快樂的色彩(舞) 15:00 午間健樂站(棋)	09:00-13:00 健身室 11:00 「賢老」畫廊(舞) 14:00-16:30 健身室 14:30 社交多面睇(居)	09:00-13:00 健身室 10:00 編織講場(舞) 14:00-16:30 健身室 14:30 長心靈教育體驗 15:00 反轉「腦」朋友(融) 15:15 蓆上肌肉運動班(居)

保良局溫林美賢耆暉中心

每月班/組/活動時間表

星期四	星期五	星期六
3	4	5
09:00-13:00 健身室 10:00 穿珠交流班 A (融) 14:00-16:30 健身室 15:00 午間健樂站 (棋)	09:00-13:00 健身室 10:00 穿珠交流班 B (融) 14:00-16:30 健身室 15:00 午間健樂站 (棋)	09:00-13:00 健身室 14:00-16:30 健身室 14:30 心靈綠洲(融) 15:00 午間健樂站 (棋)
10	11	12
09:00-13:00 健身室 10:00 穿珠交流班 A (融) 14:00-16:30 健身室 15:00 午間健樂站 (棋)	公眾假期	09:00-13:00 健身室 14:00-16:30 健身室 14:30 心靈綠洲(融) 14:30 生命號講座 15:00 午間健樂站 (棋)
17	18	19
09:00-13:00 健身室 10:00 穿珠交流班 A (融) 14:00-16:30 健身室 14:30 護老彈力帶鬆一鬆(舞) 15:00 午間健樂站 (棋)	09:00-13:00 健身室 10:00 認知障礙講座(居) 10:00 穿珠交流班 B (融) 14:00-16:30 健身室 14:00 「賢」樂·木箱鼓(居) 15:00 午間健樂站 (棋)	09:00-13:00 健身室 10:30 保齡輕鬆樂活腦(融) 14:00-16:30 健身室 14:30 心靈綠洲(融) 15:00 午間健樂站 (棋)
24	25	26
09:00 啟德耆樂自由遊 09:00-13:00 健身室 10:00 義言有信 10:00 穿珠交流班 A (融) 14:00-16:30 健身室 14:30 你愿講·我肯聽 (融) 15:00 午間健樂站 (棋)	09:00-13:00 健身室 10:00 穿珠交流班 B (融) 14:00-16:30 健身室 14:00 「賢」樂·木箱鼓(居) 14:30 機電安全升降機講座(居) 15:00 午間健樂站 (棋)	09:00 長幼共融戶外生態遊 09:00-13:00 健身室 14:00-16:30 健身室 14:00 週六好戲派(舞) 14:30 心靈綠洲(融) 14:30 眼協調運動班 15:00 午間健樂站 (棋)
31		
09:00-13:00 健身室 09:30 11月例會(居) 10:00 穿珠交流班 A (融) 14:00-16:30 健身室		

找出兩張圖片的 5 個不同之處！注意細節找出差異，改善你的觀察力，好好享受這款找碴類找不同遊戲！

請找五個不同的地方



負責職員：張美華姑娘

9 月數獨答案

6	5	8	4	2	7	9	3	1
4	3	2	9	1	5	6	7	8
9	1	7	6	8	3	2	4	5
2	9	6	8	7	1	3	5	4
5	8	1	3	4	9	7	6	2
7	4	3	2	5	6	8	1	9
1	2	9	7	6	4	5	8	3
3	7	4	5	9	8	1	2	6
8	6	5	1	3	2	4	9	7

今個月為各位介紹幸活七錦囊，其中一種方法積極正面的心態應對挑戰，建構幸福生活社區。

迎壓力

- 迎壓力就是透過運用正向思維及情緒管理等方法，增強個人應變能力，以適應各種生活轉變帶來的挑戰。
- 健康的生活習慣是面對壓力的基本條件。構成健康心智的元素包括以下七項 - 運動、安靜、發呆、睡眠、聚焦、玩樂及連繫，能讓我們的大腦處於最佳狀態，有效應對各種生活壓力。



資料來源：社會福利署

社區飯堂服務

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
早餐 上午8:45	\$5 / 餐					
午餐 上午11:30	\$10 / 餐					\$15 / 餐
晚餐 下午4:30						

舒筋活絡按摩椅

費用：\$5 (1次)
 時間：每次可使用 15 分鐘
 備註：1) 使用前請先聯絡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。

聲波振動儀

費用：\$5 (1次)
 時間：每次可使用 10 分鐘
 備註：使用前請先聯絡中心職員查詢是否適合使用



復康用品借用服務

時間：中心開放時間內
 對象：中心會員、護老者及社區上有需要人士 (使用者必需年滿 50 歲或以上)
 內容：復康用品借用服務。其中包括手動輪椅、助行架、拐杖、復康單車、健腦遊戲。
 時限：免費借用兩星期，如有需要可以延長兩星期。
 備註：借用服務會以先到先得原則處理，不設預留。

***若非本中心會員須向中心提供借用者身份證**

米蘭牌/平板電腦借用

日期：逢星期一至六
 時間：上午 9:30 – 11:00 及下午 2:30 – 4:00
 內容：出示會員證登記，借用米蘭牌/IPAD 供會員玩樂，需遵守借用規則。
 備註：使用後需自己消毒清潔相關物品。



會員注意事項：

※ 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。

每月例會



日期：11 月例會 - 10 月 31 日 (星期四)

12 月例會 - 11 月 28 日 (星期四)

時間：上午 9:30 – 10:30

名額：50 位

內容：講解每月活動及服務

對象：中心會員

地點：樂居天地

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
 T1	 照常	 照常
 T3	 照常	 取消
 T8	 取消	 取消

中心開放時間

星期一至六：
上午8時至下午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

申請入會手續：

請於辦公時間內，親臨辦理入會手續並攜帶：身份證、證件近照一張。

年費：銀咭會員(50-59歲) - \$50

金咭會員(60歲或以上) - \$21

想接收中心月訊

只須簡單2步驟

就可以接收

Whatsapp 廣播

步驟 1：
儲存中心電話
(6411 6975)



步驟 2：
Whatsapp
通知中心
想接收月訊。

完成以上兩步，中心
就會加你入Whatsapp
廣播名單，日後接收
資訊更方便。

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 15 : 申訴

『標準 15：每一位服務使用者及職員均有自由申訴其對機構或服務單位的不滿，而毋須憂慮遭受責罰，所提出的申訴亦應得到處理。』

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 舖

電話：2897 6608

傳真：2896 5878

電話錄音號碼：3701 7855

Whatsapp：6411 6975

電郵：shirleywan.nec@poleungkuk.org.hk

職員：蔡國輝(主任)、麥穗琪(副主任)、
謝以恆、黃浩然、謝恩桐、陳超冠、莊熹文、
龔詩明、黃曼菲、張美華、岑玉燕、
梁煥兒、李詩明、王金蓮

督印人員：

蔡國輝 主任

編輯人員：

張美華 福利工作員

印刷數目：

500 份

日期：

2024 年 10 月



啟德得
Facebook



電子
通訊