



保良局溫林美賢耆暉中心

2025年10月通訊

人月兩團圓



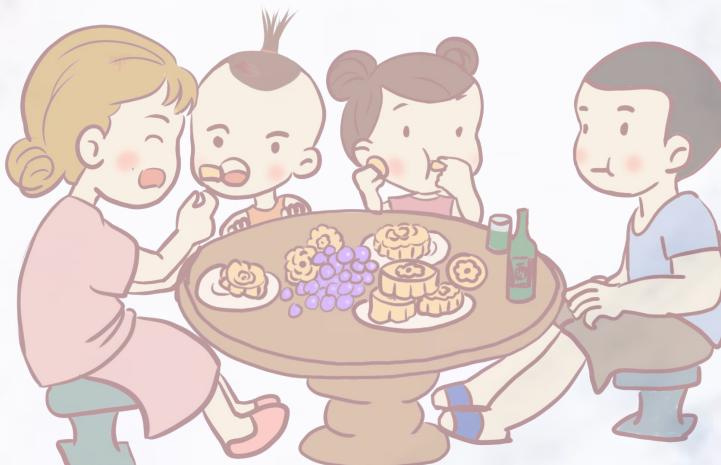
海闊天空心相連，圓圓美滿又一年

中秋季在中國古代是收穫的季節，古人為了感恩，會在中秋的時候拜祭月亮和土地，故有「春天祭日、秋天祭月」的習俗，這是其中一個關於中秋節的來源。俗語有云：「月到中秋分外明，每逢佳節倍思親」中國人喜歡以月圓象徵一家人團團圓圓，因此，中秋節又稱為「團圓節」，此外，由於中秋節在八月，故有人也稱中秋節為「八月節」。

中秋人月兩團圓，一家人會在這個佳節聚餐，並會吃月餅、湯圓、水果等應節食品。賞月亦是必備節目之一，一家人會於中秋前夕迎接滿月，在正日賞月，翌日送走月亮。今年的10月6日就是中秋節，就趁這一個傳統佳節，與家人朋友一同好好相處，好好溝通，一同享受此刻美好時光。以下分享「快樂七式」其中一式。

天倫情話

珍惜與家人相處的時間，保持與家人良好溝通；空餘時，多花點心思安排家庭活動，將特別的時刻記錄下來，留作紀念或回味美好時光。亦可擴闊社交圈子，建立互相支援的人際網絡。



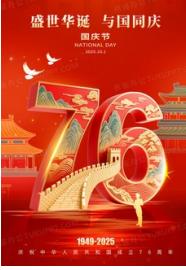
月圓之夜樂無邊，歡歌笑語不停歇

02 中心活動 (一)

重要資訊



除特別列明外，所有活動將在例會後，透過實體方式登記，如登記超過名額，將抽籤處理。會員可於活動截止日期翌日，在活動資訊欄查閱抽籤結果，並請於活動截止日期後 3 日內到中心領取活動飛作實。

名稱	內容	負責職員
中心活動		
歡度國慶 76 周年講座 	<p>日期：10月9日 (星期四) 時間：下午 3:00 – 4:00 名額：60 位 對象：中心會員 地點：樂居天地 內容：認識及慶祝中華人民共和國國慶節。 截止日期：10月6日截止登記</p>	陳超冠 先生
奇趣大問答 	<p>日期：10月14日 (星期二) 時間：下午 2:30 - 3:30 對象：中心會員 內容：透過問答題，增加對事時、常識，互動社交。 截止日期：10月7日截止登記</p>	張美華 姑娘
佛青歌舞星期天 	<p>日期：10月19日 (星期日) 時間：下午 2:30 – 4:30 對象：中心會員 內容：載歌載舞，與中心會員共度愉快週日！ 截止日期：10月13日截止登記 協作機構：佛教青年協會</p>	莊蕙文 姑娘
生命教育 電影欣賞會(二) 	<p>日期：10月16日(星期四) 時間：上午 9:00 - 12:00 對象：中心會員 內容：透過電影分享，讓每個人接觸一直忌諱不談的 死亡，從而思考生命的意義及價值。 備註：曾參加 21/8 電影分享會的參加者，不能重複參 加此活動。 截止日期：10月9日截止登記</p>	莊蕙文 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，在活動資訊
欄查閱抽籤結果。並請於活動截止日期後 3 日內到中心領取活動飛作實。

名稱	內容	負責職員
保健養顏 靚「糖」水 	日期： 10 月 15 日(星期三) 時間： 下午 2:30-3:00 對象： 中心會員 地點： 樂居天地 內容： 享用美味又有營養湯水! 截止日期： 10 月 8 日截止登記	龔詩明 姑娘
快樂的色彩 	日期： 10 月 27 日 (星期一) 時間： 下午 2:30- 4:30 對象： 中心會員 地點： 樂舞天地 內容： 透過和諧粉彩，抒發情緒及培養藝術興趣。 截止日期： 10 月 14 日截止登記	
成為金曲專家 	日期： 10 月 14 日(星期二) 時間： 上午 9:30 – 10:30 對象： 中心會員 地點： 樂融天地 內容： 精選金曲與老友記從感情到音樂細節中，仔細 鑑賞細味金曲。 截止日期： 10 月 8 日截止登記	黃安迅 先生
抗「逆」桌遊 	日期： 10 月 16 日 (星期四) 時間： 下午 2:30 – 3:30 對象： 中心會員 地點： 樂融天地 內容： 與老友記在暢玩具有挑戰性的桌遊，當中學習 面對生活中的壓力和逆境。 截止日期： 10 月 10 日截止登記	
男士小組- 同做健康寶 	日期： 10 月 22 日 (星期三) 時間： 上午 10:00 - 11:00 對象： 男士會員 地點： 樂居天地 內容： 介紹「健康寶」手機應用程式。 截止日期： 10 月 15 日截止登記。	黃浩然 先生

護老者活動在護老天地優先登記，透過實體方式登記，如登記超過名額，將抽籤處理。可於活動截止日期翌日，在活動資訊欄查閱抽籤結果，並請於活動截止日期後 3 日內到中心領取活動飛作實。

名稱	內容	負責職員
「甘」曲歡唱樂啟晴 長者日	<p>日期： 11 月 8 日 (星期六)</p> <p>時間： 下午 1:00 - 4:00</p> <p>名額： 60 位</p> <p>對象： 中心會員</p> <p>地點： 樂居天地</p> <p>內容： 和長者賀長者日，由甘詠潮歌班同學會表演流行歌曲，渡過歡樂下午。</p> <p>截止日期： 10 月 29 日截止登記</p> <p>協作機構：甘詠潮歌班同學會</p>	張美華 姑娘
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	<p>主題： 中秋嚐樂</p> <p>日期： 10 月 3 日(星期五)</p> <p>時間： 下午 2:15 – 3:30</p> <p>對象： 護老者</p> <p>地點： 樂居天地</p> <p>內容： 與護老者共聚，齊動手製作小食，共享中秋甜美</p> <p><< 11 月護老天地，將於 11 月 4 日(星期二)舉行 >></p>	
繽紛色彩護護樂	<p>日期： 10 月 10 日(星期五)</p> <p>時間： 上午 10:00 - 11:00</p> <p>名額： 8 位</p> <p>對象： 護老者</p> <p>地點： 樂舞天地</p> <p>內容： 與護老者一起享受顏色多變的形態，療愈心情每一天</p> <p>截止日期： 10 月 08 日截止登記</p>	黃芝淳 姑娘 、 黃曼菲 姑娘
護老電玩齊齊玩	<p>日期： 10 月 20 日(星期一)</p> <p>時間： 下午 3:00 – 4:00</p> <p>名額： 4 位</p> <p>對象： 護老者</p> <p>地點： 樂融天地</p> <p>內容： 與護老者一起電玩遊戲，挑戰自己並放鬆您的照顧壓力！</p> <p>截止日期： 10 月 16 日截止登記</p>	

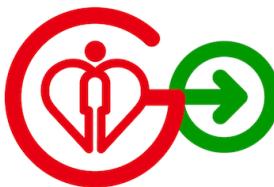
護老者活動在護老天地優先登記，透過實體方式登記，如登記超過名額，將抽籤處理。可於活動截止日期翌日，在活動資訊欄查閱抽籤結果，並請於活動截止日期後 3 日內到中心領取活動飛作實。

中心活動 (四)

05

名稱	內容	負責職員
助行器具及輪椅 - 選擇及使用 	<p>日期： 10 月 23 日(星期四) 時間： 下午 2:30 – 3:30 名額： 20 位 對象： 護老者及中心會員(各 10 位) 地點： 樂居天地 內容： 1) 介紹不同款式的助行器具及輪椅，如何選擇； 2) 示範助行器具及輪椅的正確使用方法，及學習簡單保養 協作機構：衛生署九龍城區長者健康外展隊 截止日期： 10 月 16 日截止登記</p>	
食得啱、瞓得甜   	<p>日期： 10 月 28 日(星期二) 時間： 上午 9:30-10:30 (講座) 上午 10:30-11:00 (奶粉售賣) 地點： 樂居天地 名額： 40 位 對象： 20 位中心會員及 20 位護老者 內容： 除了睡前放鬆外，飲食也是重要的環節。 截止日期： 10 月 22 日截止登記 備註： 報名活動時，需要同時預報購買奶粉款式和數量，每人限購 4 罐，詳細可於報名時查詢更多。 敬請留意：未能參加講座的會員，可於活動當日到中心，即場輪候購買奶粉，名額有限，親身購買，先到先得。 **活動屬試辦性質，若訂購奶粉數量不足該公司，將會停辦。**</p>	黃芝淳 姑娘 、 黃曼菲 姑娘
護護伸展與呼吸 	<p>日期： 10 月 16 日(星期四) 時間： 下午 3:00 - 4:00 名額： 10 位 對象： 護老者 地點： 樂居天地 內容： 與護老者一起做伸展動作和呼吸練習，放鬆您的肌肉與照顧壓力 截止日期： 10 月 14 日截止登記</p>	黃曼菲 姑娘

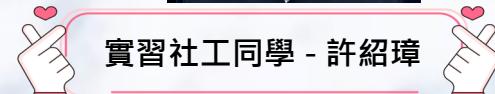
護老者活動在護老天地優先登記，透過實體方式登記，如登記超過名額，將抽籤處理。可於活動截止日期翌日，在活動資訊欄查閱抽籤結果，並請於活動截止日期後 3 日內到中心領取活動飛作實。

名稱	內容	負責職員
HAGO 知多啲 	<p>日期： 10 月 17 日(星期五) 時間： 下午 3:00 – 4:00 對象： 極有需要護老者 內容： 透過認識 HAGO，簡化覆診流程。 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。 截止日期：10 月 8 日截止登記</p>	梁煥兒 姑娘
認知障礙知多 D 	<p>主題： 認知障礙症的運動預防和治療 日期： 10 月 14 日 (星期二) 時間： 下午 3:00 – 4:00 對象： 中心會員 內容： 透過公眾教育活動，讓參加者認識預防和 治療認知障礙症的運動。 截止日期：10 月 13 日截止登記</p>	
反轉「腦」朋友 	<p>日期： 10 月 8、15、及 22 日 (逢星期三) 時間： 下午 3:00 - 4:00 對象： 懷疑/患有初級至中級認知障礙者 地點： 樂融天地 內容： 透過與參加者進行不同的互動式遊戲，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。</p>	陳超冠 先生

大家好！我係新黎既實習社工阿細。由 9 月至 1 月，每星期三日
 係中心同大家見下面、傾下計、玩下遊戲！黎緊我都會舉辦活
 動，希望大家可以多多支持！各位哥哥姐姐，多多指教！



實習社工同學 - 許紹璋



如對義工活動有興趣，歡迎直接參與義工會日或向莊姑娘查詢了解更多，所有義工服務均會在義工會內進行登記。

名稱	內容	負責職員
義工活動		
義工會 	<p>日期： 10月8日 (星期三)</p> <p>時間： 下午 2:00 - 3:00</p> <p>對象： 中心義工</p> <p>內容： 義工定期見面，報名義工活動及分享。</p>	
配對探訪顯愛心 	<p>日期： 10月22日 (星期三)</p> <p>時間： 上午 10:00 - 12:00 / 下午 2:30-3:30</p> <p>名額： 2人1組</p> <p>對象： 中心義工</p> <p>內容： 每月定期上門探訪區內有需要長者。</p>	
「義」學桌遊 	<p>日期： 10月23日 (星期四)</p> <p>時間： 上午 10:00 – 11:00</p> <p>名額： 5位</p> <p>對象： 中心義工</p> <p>地點： 樂融天地</p> <p>內容： 義工學習有趣的桌遊，完成訓練後指導中心會員</p>	莊熹文 姑娘
「義」桌同樂 	<p>日期： 10月30日 (星期四)</p> <p>時間： 上午 10:00 – 11:00</p> <p>名額： 2-4 位</p> <p>對象： 中心義工</p> <p>地點： 樂融天地</p> <p>內容： 義工指導中心會員桌遊的玩法並與其同樂</p>	
義言有信- 入信箱服務 	<p>日期： 10月30、31日 (星期四、五)</p> <p>時間： 上午 10:00 - 12:00 / 下午 2:30-3:30</p> <p>名額： 啟晴邨 6位、德朗邨 8位</p> <p>對象： 中心義工</p> <p>內容： 協助將中心資訊、心意投入啟晴、德朗長者信箱。</p>	

08 中心活動 (七)

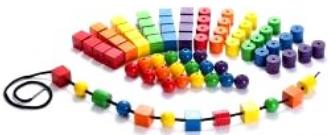
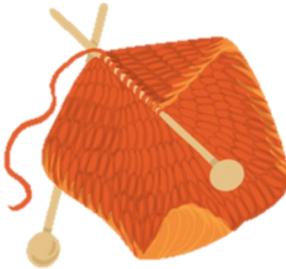
例會後，透過實體方式登記，如超過登記名額，將抽籤處理。會員可於該活動截止日期翌日，在活動資訊欄查閱抽籤結果。並請於活動截止日期後 3 日內到中心領取活動飛作實。

名稱	內容	負責職員
驗血糖服務	<p>日期： 10 月 14 日(星期二) 時間： 上午 8:15 - 9:00 地點： 樂護天地 名額： 50 位 費用： \$20 對象： 中心會員 程序安排：當日參與驗血糖的會員需帶同活動票到中心，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。 <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> 截止日期： 10 月 13 日截止登記</p> 	
衛生署_健康講座	<p>主題： 中風 (一) 認識中風 日期： 10 月 14 日 (星期二) 時間： 上午 10:00 - 11:00 名額： 20 位 地點： 樂居天地 對象： 中心會員 內容： 近年來香港中風的人數越來越多，現已成為香港主要的殺手病之一，故此必須要了解此病症及其預防方法，防患於未然。 截止日期： 10 月 9 日截止登記 協作機構：衛生署九龍城區長者健康外展隊</p> 	梁煥兒 姑娘
衛生署_健康講座	<p>主題： 如何處理焦慮 日期： 10 月 15 日(星期三) 時間： 下午 3:00 - 4:00 地點： 樂舞天地 對象： 中心會員 內容： 衛生署職員向會員講解如何處理焦慮的小知識。 截止日期： 10 月 9 日截止登記 協作機構：衛生署九龍城區長者健康外展隊</p> 	

如對班組活動有興趣，歡迎直接向職員查詢了解更多，所有班組活動可進行登記。有空缺時個別通知參與。

中心活動 (八)

09

名稱	內容	負責職員
穿珠交流班 	<p>日期： 10月6、13、20及27日 (星期一)</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>	
「賢老」畫廊 	<p>日期： 10月14、21及28日 (星期二)</p> <p>時間： 上午 11:00 - 下午 1:00</p> <p>地點： 樂舞天地</p> <p>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8、15及22日(星期三)</p> <p>時間： 上午 9:30 - 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>	
「賢」樂。木箱鼓 	<p>日期： 9月26日 (星期五)</p> <p>10月10、17、24日</p> <p>11月7、14及21日</p> <p>12月5、12及19日</p> <p>時間： 下午 2:30 - 4:00 堂數： 共 10 堂</p> <p>名額： 11 位 費用： \$50</p> <p>地點： 樂居天地 對象： 中心會員</p> <p>內容： 分享音樂的樂趣，從而心情舒暢。</p>	黃安迅 先生

學術研究

園藝治療及 繪畫小組

對象：

- 60歲或以上
- 認知功能正常的
社區長者

1 前測問卷

日期：10月21日(二)
時間：上午9:30-10:30
地點：中心

2.2 繪畫小組

日期：10月26日-12月14日(逢日)
第1-7節時間：下午2:15 - 3:30
第8節時間：下午2:15 - 4:30
地點：中心

2.1 園藝治療小組

日期：10月25日-12月13日(逢六)
第1-7節時間：下午2:15 - 3:30
第8節時間：下午2:15 - 4:30
地點：中心

或

3 研究訪問 (按情況)

日期：12月16日(二)
時間：下午2:30 - 3:30
地點：中心

4 後測問卷

日期：26年1月20日(二)
時間：下午2:30 - 3:30
地點：中心

- 由研究團隊隨機安排參加園藝治療或繪畫小組
- 參加者必須出席全部前、後問卷及八節的小組，簽妥參加研究同意書，小組過程會為參加者拍照(如同意)，部份參加者如獲邀及接受研究訪問，訪談內容會被錄音，以作資料分析用途
- 活動由教育大學、嶺南大學及香港園藝治療協會合作進行
- 如有進一步查詢，可聯絡「芝姑娘」或「陳生」

皮膚是覆蓋在人體最外層的組織，保護身體免受外界的刺激和病菌的侵害。正確護理皮膚，對維持個人的身心健康均有重要意義，例如糖尿病患者的皮膚感染可以演變為組織壞死的嚴重後果，而痕癢這種不少長者常有的情況，表面看雖似微不足道，卻可以十分惱人，影響心理健康，所以長者和護老者都宜對皮膚護理有正確的認識。

皮膚護理要點

一. 清潔

皮膚要保持清潔，在炎熱的夏季，宜每天洗澡，特別是腋下，陰部和雙足等位置。大汗者應穿著吸汗和通爽的衣物，以減少患癬疾的機會，尤其是常患足癬者，切勿穿尼龍襪和不通氣的膠球鞋，可選擇涼鞋或皮鞋。



二. 痘癢

由於油脂分泌隨著老化過程會逐漸減少，長者的皮膚一般都會較為乾燥，導致經常痕癢，倘若不正確處理，一味搔抓，或以熱水刺激來企圖止癢，會造成惡性循環，不能解決癢的問題。一旦皮膚抓破，會造成細菌感染及發炎。



三. 乾燥

避免因皮膚乾燥而造成痕癢，使用潤膚膏來保持皮膚滋潤，次數不限，尤其不可忽略的時間是沐浴後，在皮膚仍然濕潤時。此外，亦可考慮用浴油，但要提防滑倒。若是使用暖爐，要保持室內濕度，例如使用充油式電暖爐便較輻射式暖爐為佳。

四. 洗澡

由於大熱水會過度洗去皮膚表面的油脂，所以長者宜只用暖水，同時要避免大力洗擦，可用溫和滋潤性高的肥皂或沐浴露，甚至只局部位置用肥皂，其他只用溫水洗。在乾燥的季節皮膚會更覺痕癢，因此在冬天，長者除非曾出汗，否則不必每天洗澡，可以隔天甚至隔兩天才洗澡。



五. 危險訊號

倘若已採取上述措施，痕癢仍然持續，或皮膚表面有異常情形，都應請教醫生。例如痣突然產生變化、傷口經久不愈合、皮膚長出物體、嚴重痕癢及脫皮、劇痛等，都可能是嚴重疾病(如皮膚癌)的徵兆，不可忽視。

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
5 15:00 午間健樂站 (棋)	6 10:00 穿珠交流班(融) 15:00 午間健樂站 (棋)	7 公眾假期 健身室全日提供服務	1 公眾假期 8 09:30 編織講場 (舞) 14:00 義工會 (居) 15:00 反轉「腦」朋友 (融) 15:00 午間健樂站 (棋) 15:15 蒂上肌肉運動班(居) 健身室全日提供服務
12 15:00 午間健樂站 (棋)	13 10:00 穿珠交流班(融) 15:00 午間健樂站 (棋)	14 08:15 驗血糖服務(護) 09:30 成為金曲專家 (融) 10:00 衛生署講座 (居) 11:00 「賢老」畫廊(舞) 14:30 奇趣大問答(舞) 15:00 認知障礙知多 D(居) 15:00 午間健樂站 (棋) 健身室全日提供服務	15 09:30 編織講場 (舞) 14:30 保健養顏靚「糖」水(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 蒂上肌肉運動班(居) 健身室全日提供服務
19 14:30 佛青歌舞星期天(居) 15:00 午間健樂站 (棋)	20 10:00 穿珠交流班(融) 15:00 護老電玩齊齊玩(融) 15:00 午間健樂站 (棋)	21 09:30 園藝、繪畫小組(居) 11:00 「賢老」畫廊 (舞) 15:00 午間健樂站 (棋) 健身室全日提供服務	22 09:30 編織講場 (舞) 10:00 男士活動 (居) 10:00 配對探訪顯愛心 15:00 反轉「腦」朋友 (融) 15:00 午間健樂站 (棋) 15:15 蒂上肌肉運動班(居) 健身室全日提供服務
26 14:15 繪畫小組 (居) 15:00 午間健樂站 (棋)	27 10:00 穿珠交流班(融) 14:30 快樂的色彩(舞) 15:00 午間健樂站 (棋) 健身室全日提供服務	28 09:30 食得啗、訓得甜(居) 11:00 「賢老」畫廊 (舞) 15:00 午間健樂站 (棋) 健身室全日提供服務	29 公眾假期

保良局溫林美賢耆暉中心

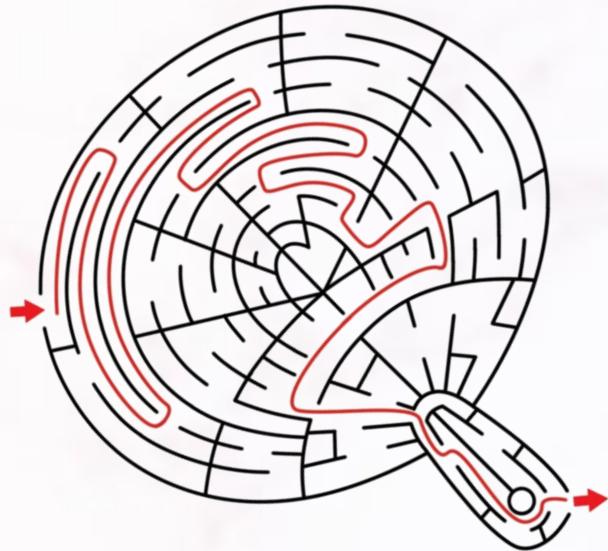
每月班/組/活動時間表

星期四	星期五	星期六
2	3	4
15:00 午間健樂站 (棋) 健身室全日提供服務	10:00 「賢」跆拳 (居) 14:15 護老天地 (居) 15:00 午間健樂站 (棋) 健身室全日提供服務	15:00 午間健樂站 (棋) 健身室全日提供服務
9	10	11
15:00 歡度國慶 76 周年講座(居) 15:00 午間健樂站 (棋) 健身室全日提供服務	10:00 「賢」跆拳 (居) 10:00 繽紛色彩護護樂 (舞) 14:00 「賢」樂。木箱鼓 (居) 15:00 午間健樂站 (棋) 健身室全日提供服務	15:00 午間健樂站 (棋) 健身室全日提供服務
16	17	18
09:00 生命教育-電影分享會(舞) 14:30 抗「逆」桌遊 (融) 15:00 護護伸展與呼吸 (居) 15:00 午間健樂站 (棋) 健身室全日提供服務	10:00 「賢」跆拳 (居) 14:00 「賢」樂。木箱鼓 (居) 15:00 HA GO 知多啲 (舞) 15:00 午間健樂站 (棋) 健身室全日提供服務	15:00 午間健樂站 (棋) 健身室全日提供服務
23	24	25
10:00 「義」學桌遊(融) 14:30 助行器具及輪椅 (居) 15:00 午間健樂站 (棋) 健身室全日提供服務	10:00 「賢」跆拳 (居) 14:00 「賢」樂。木箱鼓 (居) 15:00 午間健樂站 (棋) 健身室全日提供服務	14:00 園藝治療小組(融) 15:00 午間健樂站 (棋) 健身室全日提供服務
30	31	
09:30 11 月例會 (居) 10:00 「義」桌同樂(融) 10:00 義言有信 15:00 午間健樂站 (棋) 健身室全日提供服務	10:00 義言有信 10:00 「賢」跆拳 (居) 15:00 午間健樂站 (棋) 健身室全日提供服務	

廣東話歇後語是一種俏皮幽默的語言表達方式，其形式為「前半段的比喻」加上「後半段的解釋」，聽者需要透過字詞的聯想或諧音來猜測真正含義。今期同大家玩下，用直線連接，考大家知多少。



廣東話歇後語



9月答案



負責職員：張美華姑娘

- | | | |
|-------|---|------|
| 有得震 | • | 當被𠂇 |
| 天跌落來 | • | 等天光 |
| 黃皮樹了哥 | • | 無得瞓 |
| 執輸行頭 | • | 唔熟唔食 |
| 眼光光 | • | 慘過敗家 |

「樂天生活在五常」

今期為大家介紹「樂天生活五常法」這是幫助大家克服體能、心理及環境障礙的五種方法，透過參與多元化有益身心靈的活動，重拾過往的滿足和喜悅感，從而提升生活上的動力及生活質素。當中包括五方面：「常連繫」、「常欣賞」、「常學習」、「常參與」、「常施予」。



「常連繫」這指常連繫身邊的人：包括家人、朋友、同事、鄰居和社區的人。家人或摯友關係可帶來支持、歡愉、鼓勵和生命意義。另外，與社區網絡的人連結時，可帶來安全感和擴闊支持系統。



例如：參加社區活動保持連繫、結伴郊遊、出外觀賞電影等。

資料來源：衛生署長者健康資訊

	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8:30				\$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、柺杖、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：10 月例會 - 9 月 25 日 (星期四)

11 月例會 - 10 月 30 日 (星期四)

時間：上午 9:30 – 10:30

對象：中心會員

名額：50 位

地點：樂居天地

內容：講解每月活動及服務

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 	U 3	✓ 照常 ✗ 取消
Black 黑 	▼ 8	✗ 取消 ✗ 取消

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

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

想接收中心月訊

只須簡單2步驟

步驟1：

就可以接收

儲存中心電話

(6411 6975)

Whatsapp 廣播



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。

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 11：評估服務使用者的需要

『標準 11：服務單位運用有計劃的方法以評估和滿足服務使用者的需要
(不論服務對象是個人、家庭、團體或社區)』

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)、
黃浩然、謝恩桐、陳超冠、莊熹文、黃芝淳
龔詩明、黃曼菲、張美華、黃安迅、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： 2025 年 10 月



啟德得
Facebook



電子
通訊