

長者日

長者日是香港社會服務聯會於 1979 年創立的，舉辦日期是每年 11 月第三個星期日，最初名字為「老人節」。

直至 1993 年，香港政府承認「老人節」並將之改名為「長者日」，藉此表揚長者為社會貢獻，及宣揚老有所養的信息。



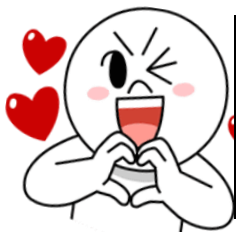
長者快樂故事



會員李善雲，大家都稱她：善雲！從外表上很難發現，她只差一歲就到 65 歲了，在社會上凡滿 65 歲的人士都列為長者，問到善雲會否覺得自己也年紀大了老了呢？她表示心態很重要，有人覺得年紀大機械壞，體能衰退就不願活動及接觸他人，但她說體能不理想更要藉著運動來減緩情況，不要輕言放棄！現在她積極參與中心的運動班組，努力鍛鍊身體，亦於運動中得到正面果效，過往的膝蓋及肩膊不適，透過運動得到很大的幫助。

善雲不單積極參與中心的運動班組，更投入參與義工活動。她表示每個人都有年老的一天，自己將來也需要別人的幫忙，所以趁著自己有心有力的時候，好好服務他人。而且在義工服務中，見到會員開心享受活動，自己的滿足就更大了。

最後善雲表示中心是一個非常美好的地方，讓大家有多元化的活動參與及學習，她互勉大家，難得有中心這個地方，要好好珍惜，有時間就多點回來這個開心的大家庭。



為感謝長者對社會的貢獻，中心將舉辦月訊遊戲，詳情請留意海報宣傳或向職員查詢。

「耆」「晴」特攝互關愛計劃—「天年美」攝影比賽

比賽主題：以攝影展現居於**啟晴邨**長者的美態

活動由 房屋署啟晴邨屋邨管理諮詢委員會 撥款資助

截止遞交作品日期：2019年1月15日

參賽組別：
* 公開組：不分國籍、性別、職業，凡年滿18歲或以上之人士
* 學生組：必須就讀本港全日制學生

作品規範：

1. 參賽作品須為數碼檔案，並以 **JEPG** 或 **TIFF** 數碼檔提交。
2. 所有檔案大小須為 **10MB** 或以下。
3. 參賽作品只接受少量調整光暗、對比度或色彩飽和度及相片裁剪，其他數位修圖手段，包括電腦合成或消減圖上任何物件及改變色彩，均不為接納。

報名方法：

可將作品連同報名表格郵寄至九龍九龍城沐虹街12號晴朗商場二樓A206舖或
電郵至 shirleywan.nec@poleungkuk.org.hk

比賽獎項：

所有組別均設有冠、亞、季軍及優異獎2名 (註：實際得獎名額由評審委員會作最終決定)

「耆」「晴」特攝互關愛計劃—「天年美」攝影日

活動日期：2018年12月9日(星期日)

活動由 房屋署啟晴邨屋邨管理諮詢委員會 撥款資助

活動時間：下午1:00 – 5:00

活動內容：化身模特兒讓攝影比賽參加者拍照

招募對象：60歲以上居於啟晴邨人士

招募名額：20位

報名方法：即日起向黃文傑先生報名

負責職員：黃文傑先生

招募
模特兒



耆趣科技遊學團

活動日期：11月22日(星期四)

活動時間：上午9:00 – 4:30

集合地點：樂居天地

活動費用：\$90

活動對象：義工會員及護老者 (參加者需於活動後交學習工作紙)

活動名額：48位

行程：滅火輪博物館 → 午餐-北角素食(自助餐)

→ 2018 樂齡科技博覽 (展示智慧及宜居的家居、優質的照顧方案、高質素的長者食品、智慧型的輔助行走設備，以及綜合醫護及社區照顧服務)

報名方法：義工會員及護老者可於10月26日(五)例會後向負責職員報名。

負責職員：盧宇薇姑娘、湯歷驊先生



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：11月1、8、15、22日(逢星期四)

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位

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。



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



環境保護署

Environmental Protection Department



護老者情報站

相約在啟晴

活動日期：11月6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位
 活動內容：透過遊戲及派發護老者活動票，讓護老者獲悉護老資訊。
 負責職員：盧宇薇姑娘

護老鬆一鬆：輕鬆拍拍操

活動日期：11月24日(星期六)
 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：護老者及被護者
 活動名額：60位
 活動內容：教授健體拍拍操，讓長者及護老者也能在家中練習養身健體
 報名方法：於相約在啟晴時報名
 負責職員：鄭素芳姑娘

護老精英：求存義同聚會

活動日期：11月21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



護「腦」先知工作坊

活動日期：11月26日(星期一)
 活動時間：上午 10:15 – 11:15
 活動地點：樂居天地 活動費用：免費
 活動對象：護老者及被護者、
 先知先覺參加者
 活動名額：60位
 活動內容：透過與先知先覺的參加者一起練習健腦操，讓長者及護老者了解訓練對腦退化長者的作用及好處。
 負責職員：盧宇薇姑娘

腦友加油站

活動日期：11月6、13、20及27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位
 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 11 月義工會

活動日期：11 月 1 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 11 月義工活動



舞「能」高手

活動日期：11 月 1、8、15 及 22 日
(星期二)

活動時間：上午 10:30 – 11:30

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：11 月 2 日-12 月 6 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 11 月義工會登記



四「自」成「語」- U3A 小組會議

活動日期：11 月 19 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

睦鄰探訪耀晴朗

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

活動日期：11 月 14 日 (星期三)

活動時間：上午 9:30 – 11:00

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 11 月義工會登記



Phone 中見情真

活動日期：11 月 5、7 及 9 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 11 月義工會登記



血壓加油站

活動日期：11 月 1、8、15、22 及 29 日
(逢星期四)

活動時間：上午 9:30 – 10:30

活動地點：樂護天地

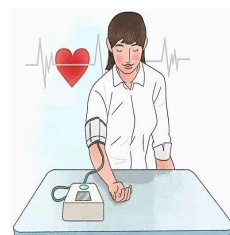
活動費用：免費

活動對象：中心會員

名 額：不限

活動內容：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(11月)

活動日期：11月29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位
 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：11月7、14、21及28日
 (星期三，共四堂)
 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。
 參加方法：可向蘇志雄先生查詢/報名

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位
 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位
 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：11月8、15、22及29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)
 參加方法：可向蘇志雄先生查詢/報名

驗血糖服務

活動日期：11月14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位
 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：11月15及22日(星期四)

時間：下午2:15 - 4:00

地點：樂心天地

名額：每次6位

內容：物理治療諮詢，痛症評估。



2018年11月活動時間表

星期日	星期一	星期二	星期三
<p>2018年11月18日為長者日，長者日快樂！ 是日出示長者咭或長者八達通， 可免費乘搭公共交通工具。 快快結伴外出同遊啦！</p> 			
4 廿七	5 廿八	6 廿九	7 立冬
	9:15 早晨健樂站(樂居) 10:15 先知先覺訓練班(樂居) 11:00 資訊科技講場(樂融) 1:30 布偶培訓(樂舞+樂居) 2:00 Phone中見情真(樂護)	9:15 早晨健樂站(樂居) 10:00 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 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 布偶培訓(樂舞+樂居) 2:00 Phone中見情真(樂護) 2:30 猜猜乒乓樂(樂舞)
11 初四	12 初五	13 初六	14 初七
2:30 「髮」中情 - 義工剪髮 服務 (樂居)	9:15 早晨健樂站(樂居) 10:15 先知先覺訓練班(樂居) 11:00 資訊科技講場(樂融) 1:30 布偶培訓(樂舞+樂居)	9:15 早晨健樂站(樂居) 10:00 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)	8:30 驗血糖服務(樂護) 9:15 早晨健樂站(樂居) 9:30 睦鄰探訪耀晴朗(上門探訪) 10:30 動感體能操(樂舞) 1:30 布偶培訓(樂舞+樂居) 2:30 猜猜乒乓樂(樂舞)
18 十一	19 十二	20 十三	21 十四
	9:15 早晨健樂站(樂居) 10:00 U3A小組會議(樂舞) 10:15 先知先覺訓練班(樂居) 11:00 資訊科技講場(樂融) 1:30 布偶培訓(樂舞+樂居)	9:15 早晨健樂站(樂居) 10:00 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 10-12月生生日會(樂居)	9:15 早晨健樂站(樂居) 10:30 動感體能操(樂舞) 2:30 護老精英：求存義同聚會 (樂舞) 2:30 猜猜乒乓樂(樂居)
25 十八	26 十九	27 二十	28 廿一
	9:15 早晨健樂站(樂居) 10:15 護「腦」先知工作坊(樂舞) 10:15 先知先覺訓練班(樂居) 1:30 布偶培訓(樂舞+樂居)	9:15 早晨健樂站(樂居) 10:00 防火講座(樂居) 10:00 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)	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)

星期四		星期五		星期六	
1	廿四	2	廿五	3	廿六
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 聽聽歌、講講字(樂融) 10:30 型格椅子舞(B班)(樂舞) 10:30 舞「能」高手(樂居) 2:30 「義」營11月義工會(樂舞)		9:15 早晨健樂站(樂居) 10:00 穿珠班(樂融) 10:00 男女性心理講座(樂居) 10:30 開心樂無憂(樂舞) 2:00 友共情不變(樂舞) 2:30 先知先覺訓練班(樂居) 3:00 音樂DVD欣賞(樂融)		9:15 早晨健樂站(樂居) 2:30 以歌會友(時代曲)(樂居)	
8	10月小	9	初二	10	初三
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 聽聽歌、講講字(樂融) 10:30 型格椅子舞(B班)(樂舞) 10:30 舞「能」高手(樂居) 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(湯水)(樂居)		9:15 早晨健樂站(樂居) 10:00 穿珠班(樂融) 10:30 開心樂無憂(樂舞) 2:00 Phone中見情真(樂護) 2:00 友共情不變(樂舞) 2:30 先知先覺訓練班(樂居)		9:15 早晨健樂站(樂居) 2:30 以歌會友(粵曲)(樂居)	
15	初八	16	初九	17	初十
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 聽聽歌、講講字(樂融) 10:30 型格椅子舞(B班)(樂舞) 10:30 舞「能」高手(樂居) 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(糖水)(樂居)		9:15 早晨健樂站(樂居) 10:00 穿珠班(樂融) 10:00 衛生署講座- 關於虐老(長者篇)(樂居) 10:30 開心樂無憂(樂舞) 2:00 友共情不變(樂舞) 2:30 先知先覺訓練班(樂居)		9:15 早晨健樂站(樂居) 10:30 互助者聯盟 – 社區宣傳站 (外出) 2:30 以歌會友(時代曲)(樂居)	
22	十五	23	十六	24	十七
9:00 耆趣科技遊學團(樂居) 9:30 血壓加油站(樂護) 9:30 型格椅子舞(A班)(樂舞) 10:00 聽聽歌、講講字(樂融) 10:30 型格椅子舞(B班)(樂舞) 10:30 舞「能」高手(樂居) 2:00 舒痛伸展班(A班)(樂居) 2:15 物理治療師諮詢服務(樂心) 2:30 好鄰里圓桌會 - 一世樓「樓長」(樂舞) 3:00 舒痛伸展班(B班)(樂居) 3:15 護老者下午茶(湯水)(樂居)		9:15 早晨健樂站(樂居) 10:00 穿珠班(樂融) 10:30 開心樂無憂(樂舞) 2:00 友共情不變(樂舞) 2:30 先知先覺訓練班(樂居)		9:15 早晨健樂站(樂居) 10:00 護老鬆一鬆：輕鬆拍拍操 (樂居) 2:30 以歌會友(粵曲)(樂居)	
29	廿二	30	廿三		
9:15 早晨健樂站(樂居) 9:30 血壓加油站(樂護) 10:00 十二月例會(樂居) 10:00 聽聽歌、講講字(樂融) 10:30 健身室簡介會(11月)(樂動) 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(糖水)(樂居)		9:15 早晨健樂站(樂居) 10:00 十二月例會(樂居) 10:00 穿珠班(樂融) 10:30 開心樂無憂(樂舞) 2:30 先知先覺訓練班(樂居)			



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：11月22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
活動對象：樓長 (有志服務啟德人士)
活動名額：60位
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

互助者聯盟 - 社區宣傳站

活動日期：11月17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位 活動費用：免費
活動內容：向居民介紹計劃活動
報名方法：於11月一世樓「樓長」登記
負責職員：黃文傑先生

「快尋寶」互助支援網絡社區培訓—衛生署健康講座

活動日期：11月16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位
講座題目：關於虐老-長者篇
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

男女性心理講座

活動日期：11月2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：中心會員及社區公人士
活動名額：60位
活動內容：男女性別認識講座
合辦機構：順安長者地區中心
報名方法：10月31日(星期三)
下午 2 時放證 3 時抽籤
負責職員：黃文傑先生

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11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

「晴朗」報舍 – 社區資訊站

活動時間：啟晴邨 – 11月14日(星期三) 下午 2:30 – 3:30

德朗邨 – 11月21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

啟德隊長健步行

活動日期：逢星期二及四

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位

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11月一世樓「樓長」登記

負責職員：謝以恆先生



冬至暖在心 2018

活動日期：12月8日(星期六)

活動時間：下午 6:30 – 8:30

活動地點：老友記家中

活動費用：免費

活動對象：居於啟晴或德朗邨的獨居或兩老同住金咭會員

活動名額：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。

報名方法：即日起向當值職員登記

負責職員：黃文傑先生、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：11月1、8、15、22及29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位

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：11月5、12及19日
(逢星期一，11月26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位

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：11月6、13、20及27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位


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：11月6、13、20及27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

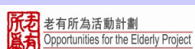
活動內容：教授油畫技巧讓參加者享受當中的樂趣。

報名方法：於即日向職員查詢/報名

導師：林子賢女士

****備註：請自備畫筆及油畫顏料**

11月穿珠班



活動日期：11月2、9、16、23及30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

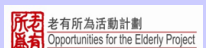
活動內容：教授各式各樣穿珠手工

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)

導師：曹瑞萍女士

負責職員：謝以恆先生

編織講場



活動日期：11月6、13、20及27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

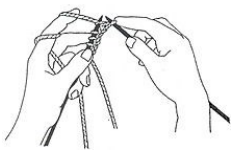
活動對象：中心會員

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：11月3、17日(時代曲)及
11月10、24日(粵曲)
(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



10-12 月生日會

活動日期：11月20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：\$10

對象：中心會員



(10月25日至11月7日期間生日會員優先報名)

活動名額：60位

活動內容：遊戲、表演及抽獎

報名方法：例會後報名，以會員系統及身份證為準。

負責同事：龔詩明姑娘

康樂活動



護老下午茶

活動日期：11月8、22日(湯水)及
11月15、29日(糖水)
(逢星期四，11月1日暫停一次)

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 位

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。**

音樂 DVD 欣賞

活動日期：11月2日(星期五)

活動時間：下午 3:00 – 5:00

活動地點：樂融天地

活動費用：免費

活動對象：中心會員 活動名額：12 位

派票日期：星期五例會後登記，先到先得

活動內容：欣賞西方樂器演奏音樂 DVD

負責職員：鄭素芳姑娘

月訊長者紛紛樂

活動日期：11月13日至11月17日

活動時間：上午 9:00 – 5:00

活動地點：到中心櫃位領取遊戲紙

活動費用：免費

活動對象：中心會員

名額：不限

活動內容：以月訊遊戲齊賀長者日

報名方法：於即日向職員查詢/報名

負責職員：龔詩明姑娘



其他活動

友共情不變

活動日期：11月2日至12月21日
(逢星期五·共八堂)

活動時間：下午2:00 - 3:00

活動地點：樂舞天地 活動費用：免費

活動對象：中心會員 名額：8位

活動內容：透過分享故事·增加彼此聯繫

負責職員：蔡欣欣姑娘(實習社工)

社工資訊多鑼鑼

活動日期：11月13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：政府對我真的好

報名方法：11月8日(星期四)

下午2時放證·3時抽籤

負責職員：黃文傑先生



先知先覺訓練班

活動日期：11月1至30日

活動時間：上午10:15 - 11:15(逢星期一)

下午2:30 - 3:30(逢星期五)

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



「髮」中情 - 義工剪髮服務

活動日期：11月11日(星期日)

活動時間：下午2:30 - 4:30

活動費用：免費

活動內容：義工剪髮服務

協作機構：香港樂活關愛之友會

****10月未能剪髮會員優先**

活動地點：樂居天地

活動對象：中心會員 名額：30名

派票日期：10月29日(一)下午2時起

負責職員：謝以恆先生

開心樂無憂

活動日期：11月2日-12月21日

(逢星期五·共八堂)

活動時間：上午10:30 - 11:30

活動地點：樂舞天地 活動費用：免費

活動對象：中心會員 名額：8位

活動內容：認識快樂七式以提高正向思維

報名方法：可向林潤玉姑娘查詢/報名

負責職員：林潤玉姑娘(實習社工)



防火講座

活動日期：11月27日(星期二)

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：中心會員 名額：100位

活動內容：九龍城區防火委員會及九龍城區消防員到中心宣傳防火知識及派發2019年掛曆

協作機構：九龍城民政事務處

報名方法：11月13日(星期二)

下午2:30放證·3:30時於樂居抽籤。

負責職員：鄭素芳姑娘

《布偶話劇道具及舞台製作工作坊》 聯合培訓

活動日期：11月5、7、12、14、
19及26日(星期一及三)

活動時間：下午1:30 - 5:30

活動地點：樂居天地 活動費用：免費

活動對象：已登記之長幼齊識破大使
名額：5位

活動內容：教授演繹布偶劇技巧

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

第五期「先知先覺®」認知障礙預防計劃 好「義」事一欄



大家好，我是先知先覺第五期的義工梁琮玉，很高興可以成為此計劃的一份子，能夠運用自己的時間去幫助別人，希望可以助人自助和保持充實的生活。

先知先覺計劃是一年的計劃，我看到很多參加者都很投入參與，有一些幾乎完全沒有缺席；上課時大家都很有心學習，經過這段時間的訓練，看著他們不斷的進步，真的為他們高興。在此計劃中，參加者可以嘗試不同的

認知及運動訓練，也能與其他參加者一起有互動及分享，比個人學習更有趣味。最後，希望大家一起繼續活到老，學到老。

義工：梁琮玉



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。

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 11 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

溫馨提示

每月例會(12 月)

活動日期：11 月 29 日(星期四) 及 11 月 30 日(星期五)

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 12 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 SQS8：法律責任財政管理

『標準 8：服務單位遵守一切有關的法律責任。』

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
謝以恆、駱煜俊、蘇志雄、黃浩然、龔詩明、鄭素芳、岑玉燕

P.16 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 11 月