



保良局溫林美賢耆暉中心



隨著年月增長，我們經歷著不同的人生階段，當中須要面對不同的生理和心理轉變，並因應各種的變化作出調適。踏進老年期，長者積極面對轉變，能促使快樂和滿足地渡過晚年。提及到老年期，當然不少得一年一度的大日子-「長者日」。

長者日旨在提倡尊重和關懷長者的重要性。今年的「長者日」定於2024年11月17日(星期日)。「長者日」源自社聯於1979年創立，為推動敬愛長者文化及促進公眾關懷長者需要，發動各安老服務機構於每年十一月第三個星期日舉辦「老人節」活動。政府及後於1993年，將之定名為「長者日」。

「長者日」以金百合作象徵，寓意燦爛、豐盛、知足、感恩，意味長者仍可繼續積極參與，貢獻社會，過著豐盛的晚年生活。當天，政府部門、公共交通營運商景點營辦機構、本地飲食業及零售商號，為長者提供特別優惠，向長者致意，鼓勵市民與長者結伴出行，與社區保持連繫，關愛長者。所以各位老友記得留意媒體的資訊，了解「長者日」優惠詳情，積極參與「長者日」的活動和感受節日的氣氛。在此，祝福各位老友記「長者日」快樂，每天笑口常開，活出精彩晚年。

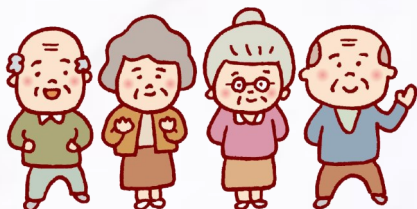


以下資料來源：

活出安康樂耆年 - 長者精神健康手冊

以下6個小提示，有助長者建立一個身心健康的晚年。

1. 保持樂觀和積極
2. 多參與活動
3. 積極發展社交支援和維持良好的人際關係
4. 紓緩精神壓力
5. 適量的運動
6. 持續學習或進修



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		
週六好戲派 	日期： 11月9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： 11月2日截止登記	
長者日·知多D 	日期： 11月11日(星期一) 時間： 上午 10:00 - 11:00 名額： 90 位 地點： 樂居天地 對象： 中心會員 內容： 透過活動加深對長者日認識。 截止日期： 11月6日截止登記	
奇趣大問答 	日期： 11月25日(星期一) 時間： 下午 2:30 - 3:30 名額： 12 位 地點： 樂舞天地 對象： 中心會員 內容： 透過世界奇趣新聞，讓會員玩問答遊戲，動腦筋。 截止日期： 11月13日截止登記。	張美華 姑娘
「賢」跆拳道 體驗班 	日期： 12月6日至2025年2月14日(逢星期五) 時間： 上午 10:00 - 11:00 費用： 50 元(8 堂) 地點： 樂居天地 名額： 15 位 對象： 中心會員 內容： 鼓勵長者善用餘暇，實踐終生學習，透過跆拳道 的訓練，強健長者的體魄和意志，加強自信心。 截止日期： 11月15日截止登記 備註： 為鼓勵會員持續學習，班組需穿著道袍及 參與考帶升級試	

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。

03

中心活動(二)



保良局
PO LEUNG KUK

溫林美賢耆暉中心

啟德耆樂自由遊(二)



日期： 11月 27 日 (星期三)

時間： 上午9:00 - 下午3:00

名額： 58位 費用： \$50/位

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： 參觀文物探知館 - 酒店自助午餐

登記方式： 例會後登記，11月12日截止登記。

備註： 曾參加 24/10 啟德耆樂自由遊的參加者，不能重複參加此活動。

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
熱敷舒緩班 	日期：11月6日(星期三) 時間：下午3:00 - 4:00 地點：樂舞天地 內容：熱敷墊如若使用錯誤，很可能導致燙傷或嚴重不適，班上講解如何適當使用熱敷墊，可緩解身體疼痛不適。 截止日期：11月4日截止登記	梁煥兒 姑娘
識嘆下午茶 	日期：11月13日(星期三) 時間：下午2:30-3:00 地點：樂居天地 內容：烹調美味又有營養糖水。 截止日期：11月5日截止登記	龔詩明 姑娘
我要瞓得好 	日期：11月13日(星期三) 時間：上午10:30 - 11:30 地點：樂居天地 內容：由九龍醫院病人資源中心職員講解，失眠情況持續沒有得到改善，曾在身體、心理、社交認知上引致不良的影響。 截止日期：11月11日截止 協作機構：九龍醫院病人資源中心	梁煥兒 姑娘
健體教練活動操 	日期：11月23日(星期六) 時間：上午10:00-11:30 地點：樂居天地 內容：健體教練教會會員做活力操。 截止日期：11月13日截止登記	龔詩明 姑娘
渣打銀行呈獻 「防騙大查樓」 	日期：11月30日(星期六) 時間：第一節下午1:00 - 2:25 第二節下午2:45 - 3:40 地點：樂居天地 內容：渣打義工介紹最新詐騙手法、觀賞防騙短片、小組遊戲 截止日期：11月22日截止 備註：兩節活動內容相同，會員可選其中一節報名。	莊熹文 姑娘

如對義工活動有興趣，歡迎直接參與義工會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
認知障礙知多 D 	主題： 認知障礙症患者的照顧技巧 日期： 11月7日(星期四) 時間： 上午 10:00 – 11:00 地點： 樂居天地 名額： 30 位 對象： 中心會員 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：11月5日截止登記	陳超冠先生
義工活動		
義工會 	日期： 11月6日(星期三) 時間： 下午 2:00 - 3:00 地點： 樂居天地 名額： 20 位 對象： 中心義工 內容： 義工定期見面，報名義工活動及分享	
製作賀卡獻心意 	日期： 11月21日(星期四) 時間： 下午 2:30-3:45 地點： 樂舞天地 名額： 10 位 對象： 中心義工 內容： 義工親手製作生日賀卡送給生日會壽星，獻上心意	莊熹文姑娘
配對探訪顯愛心 	日期： 11月13日(星期三) 時間： 上午 10:00 - 12:00 / 下午 2:30-3:30 名額： 2 人 1 組 對象： 中心義工 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： 11月27、28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 對象： 中心義工 內容： 協助將中心資訊、心意投入啟晴、德朗長者信箱	

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： 11月12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： 11月11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： 正視肩膊痛</p> <p>日期： 11月12日(星期二)</p> <p>時間： 上午 10:00 - 11:00 名額： 20位</p> <p>地點： 樂居天地</p> <p>對象： 中心會員</p> <p>內容： 長者經常面對痛症問題，常見的有肩頸膊痛。今次請來衛生署職員提供講座，拆解導致大家肩膊痛的原因，並給予大家預防肩膊痛的小貼士，讓長者正視問題。</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： 11月11日截止登記</p>	梁煥兒 姑娘
 <p>衛生署_健康講座</p>	<p>主題： 認識糖尿病</p> <p>日期： 11月20日(星期三)</p> <p>時間： 下午 3:00 - 4:00</p> <p>地點： 樂舞天地</p> <p>名額： 15位</p> <p>對象： 中心會員</p> <p>內容： 衛生署職員向會員講解和認識糖尿病的小知識。</p> <p>截止日期： 11月19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： 11月5、12、19及26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： 11月6、13、20及27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： 11月7、14、21及28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： 11月1、8、15、22及29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> 	

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
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：養生秋韻·護老新知 日期：11月5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：通過遵循自然法則，讓護老者瞭解可因應季節變化調整飲食作息和情緒，來維護身心健康。	李美儀 姑娘 黃曼菲 姑娘
齡活出行資源 	日期：11月12日(星期二) 時間：下午2:30-3:30 名額：20位 地點：樂居天地 對象：護老者 內容：此講座將教授各個與出行相關的手機應用程式，如九巴 app 及港鐵 app, 建議參加者為對智能手機有基本認識及較常用智能手機的朋友。 截止日期：11月11日截止登記 協作機構：嶺大賽馬會樂齡科技與智能安老計劃	莊熹文 姑娘
心靈綠洲 	日期：11月9、16、23及30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，參加者進行生命教育，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
護老熱敷舒緩班 	日期：A班：11月11日(星期一) B班：11月21日(星期四) 時間：下午3:00-4:00 名額：10位/每班 地點：樂舞天地 對象：護老者 內容：熱敷墊如但若使用錯誤，很可能導致燙傷或嚴重不適，班上講解如何適當使用熱敷墊，可緩解身體疼痛不適。 截止日期：11月6日截止登記	梁煥兒 姑娘

名稱	內容	負責職員
認識吞嚥困難 	日期： 11月19(星期二) 時間： 下午 2:30- 3:30 名額： 20 位 地點： 樂居天地 對象： 護老者 內容： 認識認識吞嚥困難，分享照顧者應對小貼士，介紹軟餐及糊餐，體驗與吞嚥相關的樂齡科技產品。 截止日期： 11月18日截止登記 協作機構： 嶺大賽馬會樂齡科技與智能安老計劃	黃曼菲 姑娘
「賢」花藝 	日期： 11月26日(星期二) 時間： 下午 2:30-4:00 名額： 15 位 地點： 樂居天地 對象： 護老者 內容： 由導師帶領大家製作鮮花相框，象徵永恆心意！ 截止報名：於 11月21日截止登記。	
反轉「腦」朋友 	日期： 11月6、13、20及27日(逢星期三) 時間： 下午 3:00 - 4:00 地點： 樂融天地 名額： 4 位 對象： 懷疑/患有初級至中級認知障礙者 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
腦袋「芝」多D 	日期： A班-11月16日(星期六) B班-11月30日(星期六) 時間： 下午 2:00-3:00 地點： 樂居天地 名額： 每班 10 位 對象： 懷疑/初級有認知障礙的會員 內容： 帶領老友記動動手動動腦，進行遊戲或小手工，趣味加分！ 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 備註： 2班活動內容相同，會員只可選其中一節報名。	黃芝淳 姑娘

背痛生活方程式



背痛可以由背部肌肉、神經、骨骼、關節或與脊柱相關的組織問題所引起。背痛可以分為急性或慢性、持續或間歇性、同一部位或多個部位的疼痛。麻木、刺痛或灼燒感等都是常見的症狀，並可能會擴散到手臂、雙手、肩部、腰部，甚至下肢包括足部。一些輕微的背痛是身體給我們的一種警告訊號，提醒我們不要忽視並要小心護理脊骨，以防止更嚴重的問題產生。

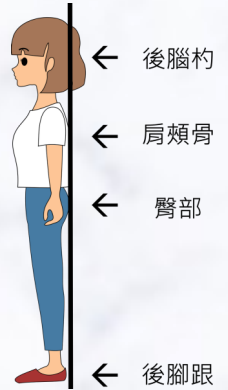
改善背痛生活方程式

以下提供幾個日常生活方程式，幫助大家預防背痛。

保持正確姿勢

站姿：

- 站著的時候，要抬起頭、下巴收入、肩膀平直、下腹內收、挺起胸膛。
- 平日應避免長時間穿著高於 2 吋的高跟鞋，以免加重腰背壓力。
- 假若要長時間站立，可雙腳輪流踏在一張矮凳上，交替休息，以減低腰背壓力。踏腳的矮凳要平穩，左右腳交替的時候應扶著枱面以保持平衡。



坐姿：

- 坐著的時候，腰要挺直，緊貼椅背，減低脊柱的壓力，膝關節成 90 度，雙腳平放地面。椅子的靠背有承托力，以保持腰背的自然曲線弧度。
- 平日不要隨意地倚在沙發上，或坐在床上看電視，令背部過份彎曲。
- 如有需要時，可利用腰墊保持腰背的弧度。不要長時間保持交叉雙腳的姿勢，以免增加脊柱的壓力。
- 假若需要長時間坐著，例如閱讀、看電視、上網、駕車時，應要間中作小休，走動一會或做伸展的運動。長者亦應避免坐在欠缺腰背承托的座椅，例如過軟的梳化、圓凳。



睡姿：

- 起床時也要先把頭和身體轉側，把雙腳垂放下床邊，再利用雙手把身體撑起、坐穩，才慢慢地收腹及保持腰背挺直地站起來；站穩，才開始步行，千萬不要太急。
- 仰臥時可用捲起的毛巾放在下腰背位置，保持腰部弧度。
- 可選用木板上加兩吋厚並富承托力的床褥，使睡床有足夠承托力支持身體重量，身軀不會下沉，讓背部能得到真正的休息，枕頭的高度應可讓頭部側睡時與身體保持平衡。

日常生活：

- 彎腰對脊骨構成有很大的負擔，而長時間保持同一姿勢，容易令脊柱受壓，使肌肉無法鬆弛和休息。因此，不論提重物，綁鞋帶或是從低位取物也應儘量避免彎腰，宜屈膝蹲下。
- 執拾物件時，也應留意擺放的位置：常用物品應擺放在伸手可及，即肩至腰之間的位置；將不常用但輕便的物品，放在較高的地方。
- 有需要時可使用長柄用具，例如長柄取物器去拾取掉到地上的輕便物件，或長柄鞋抽協助穿鞋。
- 平常活動安排應動靜兼備，活動和休息交替進行，讓背部肌肉有足夠休息。坐著時，每 30-45 分鐘應站起來或稍作步行；站立或步行時，每 30-45 分鐘亦最好坐下來休息片刻。例如早上外出晨運後，回家便不要立刻做家務，可坐下茗茶、閱讀等，讓腰背休息片刻。

提舉重物：

- 提舉重物時，身體應儘量靠近重物，腰背保持挺直，運用腿部力量提起重物。緊記必須量力而為，有需要時請其他人協助。若要轉身時，不要扭腰，應移動整個身體。
- 平日避免長時間保持不良彎腰的姿勢，亦不要突然扭動腰部。
- 日常購物可以使用購物車，外出時可用背囊盛載物件，讓身體及脊柱承受的重量能左右平均分佈。

留意病徵，及早求醫

假如有以下徵兆，例如：休息後背痛未有減退、甚至加劇；背痛擴展至臀部、腿部甚至足部；下肢乏力、知覺變鈍甚至麻痺；小便 或大便失禁等情況，便要儘快向醫生求診。



資料來源：

長者健康資訊

<https://shorturl.at/x6JRc>



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
			
3	4	5	6
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)	09:00-13:00 健身室 11:00 「賢老」畫廊(舞) 14:00-16:30 健身室 14:30 護老天地(舞) 15:00 午間健樂站 (棋)	10:00 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) 15:00 熱敷舒緩班(舞) 15:15 蓆上肌肉運動班(居) 16:15 健身室簡介會
10	11	12	13
15:00 午間健樂站 (棋)	09:00-13:00 健身室 10:00長者日·知多D(居) 14:00-16:30 健身室 15:00 午間健樂站 (棋) 15:00護老熱敷舒緩班(舞)	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 齡活出行資源(居) 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) 10:30 我要瞓得好(居) 14:00-16:30 健身室 14:30 長心靈教育體驗 14:30 識嘆下午茶(居) 15:00 反轉「腦」朋友(融) 15:15 蓆上肌肉運動班(居)
17	18	19	20
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)	09:00-13:00 健身室 11:00 「賢老」畫廊(舞) 14:00-16:30 健身室 14:30 認識吞嚥困難(居) 15:00 午間健樂站 (棋)	10:00 編織講場(舞) 14:30 長心靈教育體驗 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)
24	25	26	27
15:00 午間健樂站 (棋)	09:00-13:00 健身室 10:00 奇趣大問答(舞) 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 14:30 「賢」花藝(居)	09:00 美然自助遊 10:00 義言有信 10:00 編織講場(舞) 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
	1	2
	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) 15:00 午間健樂站 (棋)	09:00-13:00 健身室 14:00 甘曲歡唱-長者日(居) 14:00-16:30 健身室 14:30 心靈綠洲(居) 15:00 午間健樂站 (棋)
7	8	9
09:00-13:00 健身室 10:00 穿珠交流班 A (融) 10:00 認知障礙講座(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 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 14:00 週六好戲派 (舞) 14:00-16:30 健身室 14:30 心靈綠洲(融) 15:00 午間健樂站 (棋)
14	15	16
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 護老熱敷舒緩班(舞) 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) 15:00 午間健樂站 (棋)	09:00-13:00 健身室 09:30 手機拍攝運用課程 2.0 12:00 心眼協調運動班 14:00-16:30 健身室 14:00 腦袋「芝」多 D (居) 14:30 心靈綠洲(融) 15:00 午間健樂站 (棋)
21	22	23
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 製作賀卡獻心意(居) 15:00 護老熱敷舒緩班(舞) 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) 15:00 午間健樂站 (棋)	09:00-13:00 健身室 09:30 手機拍攝運用課程 2.0 10:30 長幼共融戶外農耕樂 12:00 心眼協調運動班 14:00-16:30 健身室 14:30 健體教練活動操 (居) 14:30 心靈綠洲(融) 15:00 午間健樂站 (棋)
28	29	30
09:00-13:00 健身室 09:30 12月例會 (居) 10:00 義言有信 10:00 穿珠交流班 A (融) 14:00-16:30 健身室	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) 15:00 午間健樂站 (棋)	09:00-13:00 健身室 09:30 手機拍攝運用課程 2.0 12:00 心眼協調運動班 13:00 「防騙大查樓」(居) 14:00-16:30 健身室 14:00 腦袋「芝」多 D (居) 14:30 心靈綠洲(融) 15:00 午間健樂站 (棋)

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

10 月答案



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。

愛自己

- 愛自己=善待自己，就像當朋友在困惑中掙扎時，自己表現出同樣的善意與關懷。(第二黃金法則－愛己如人)。
- 人生往往是不完美的，在生活中會遇到挑戰和痛苦。愛自己首先要承認痛苦，讓痛苦產生的負面影響得到緩衝。
- 在痛苦中維持對自己善良和關懷的態度，有助我們增強應對困難的能力並能找到希望。



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明文件、聯絡電話及住址證明

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

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
 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 16 : 免受侵犯

『標準 16：服務單位採取一切合理步驟，確保服務使用者免受侵犯。』

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 11 月



啟德得
Facebook



電子
通訊