



保良局
PO LEUNG KUK



保良局溫林美賢耆暉中心

2020年11月通訊

長者日

來到11月，天氣清爽了很多，亦到了長者的盛大日子：11月的第三個星期日(11月15日)--長者日。



「長者日」的金百合喻意燦爛、豐盛、知足、感恩，代表長者仍可繼續積極參與，貢獻社會，過著豐盛和多姿多采的晚年生活。

今年因疫情關係，長者少了外出及社交，無疑影響了生活，現在就趁著長者日讓我們向各位老友記說聲謝謝，感謝長者對社會之貢獻。社聯為表對長者的敬意，邀請不同公共交通及各大食肆於當日為老友記提供特別優惠；所以各位老友記記得密切留意今年11月15日長者日的各種優惠啊！



中心最近為會員訂製了一款空頂帽，只要大家來續會、入會，均可獲得一頂精美的空頂帽。可於中心戶外活動時使用，醒目又有型！希望大家喜歡，期待再次與大家一起參與外出活動。



負責職員：盧宇薇姑娘、鄭素芳姑娘

如對活動有興趣，請致電向職員登記。若登記人數超出名額則會進行電腦抽籤並以電話通知作準。

日期：(A)11月3日(星期二)

(B)11月4日(星期三)

時間：下午 2:00 – 3:00

地點：樂舞天地

費用：免費

對象：護老者及其被護者

名額：6位

內容：透過遊戲及活動，讓參加者獲悉護老資訊。



啟晴小聚

飛鏢樂悠悠
(十一月)

日期：11月6及20日(星期五)

時間：下午 2:00 – 3:00

地點：樂舞天地

費用：免費

對象：護老者及其被護者優先、中心會員

名額：6位

內容：透過飛鏢遊戲，訓練長者的手眼協調。



是月電影：追龍

日期：11月7日(星期六)

時間：下午 2:00 – 4:00

地點：樂舞天地

費用：免費

對象：護老者及被護者、中心會員

名額：8位

內容：由劉德華主演的電影，讓護老者可以渡過輕鬆的下午。



護老影院

智叻護老者

日期：11月17日(星期二)

時間：下午 2:00 – 3:00

地點：樂舞天地

費用：免費

對象：護老者及其被護者

名額：6位

內容：透過分享照顧長者的點滴，讓參加者有舒壓的時間。



日期：11月18日(星期三)

時間：下午 2:00 – 3:00

地點：樂舞天地

費用：免費

對象：護老者及其被護者

名額：6位

內容：讓護老者及其被護者可以透過桌遊，學習在家中的認知訓練活動。



健腦加油站

負責職員：陳依敏姑娘、梁煥兒姑娘

如對活動有興趣，請致電向職員登記。若登記人數超出名額則會進行電腦抽籤並以電話通知作準。

健腦操

日期：11月11日(星期三)

時間：上午 10:00 – 10:45

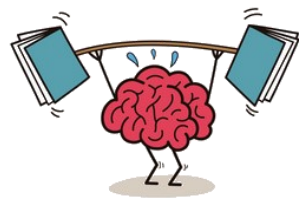
地點：樂舞天地 費用：免費

對象：認知障礙症患者或中心會員

名額：12位

內容：與參加者分享認識健腦操，從而保持腦筋靈活。

負責職員：陳依敏姑娘、梁煥兒姑娘



BRAIN GYM

日期：11月17日(星期二)

時間：下午 2:30 – 3:30

地點：樂居天地

費用：免費

對象：認知障礙症患者、護老者或中心會員

名額：6位

內容：透過學習製作鬆餅，訓練長者的認知能力。

負責職員：黃茜琦姑娘



腦友新煮意
香噴噴藍莓鬆餅

腦友齊FUN

日期：11月18日(星期三)

時間：上午 10:00 – 11:00

地點：樂舞天地 費用：免費

對象：認知障礙症患者或中心會員

名額：12位

內容：與參加者分享不同小遊戲，從而改善記憶力。

負責職員：陳依敏姑娘、梁煥兒姑娘



日期：11月2、9、16、23及30日(星期二)

12月7、14及21日(星期二)

時間：下午 2:30 – 4:30

地點：樂舞天地

費用：免費

對象：早前已參與 E-screen 檢測服務及受邀請的參加者 名額：8位

內容：為參加者提供認知障礙症訓練，延緩腦退化的徵狀，
提昇自我照顧能力。

協作機構：九龍樂善堂賽馬會「與耆同行」腦退化症支援計劃

負責職員：陳依敏姑娘

與耆同行

智活小組

負責職員：謝以恆先生、黃浩然先生

如對活動有興趣，請致電向職員登記。若登記人數超出名額則會進行電腦抽籤並以電話通知作準。

日期：11月5日(星期四)

時間：下午 2:30 – 3:30

地點：樂舞天地

費用：免費

對象：中心義工、樓長

名額：不限

內容：宣傳及登記 11 月義工、樓長活動。

備註：網上連結將會在義工及樓長 WHATSAPP 群組公佈。



(網上舉行)
義工樓長會

Phone

中見情真

日期：11月每逢星期一、三、五

時間：(A 節)下午 2:00 – 3:00

(B 節)下午 3:00 – 4:00

地點：樂融天地

費用：免費

對象：中心義工

名額：每節 1 位

內容：電話問候獨居及兩老同住長者。



日期：11月11日(星期三)

時間：上午 9:30 – 11:00

集合地點：樂護天地

活動地點：啟晴及德朗邨

費用：免費

對象：中心義工

名額：10 位

內容：探訪區內獨居及兩老同住長者。

HOME VISITS



鄰里探訪
顯愛心

義言有信
派信服務

日期：11月18及25日(星期三)

時間：下午 2:00 – 4:00

集合地點：樂護天地

活動地點：啟晴及德朗邨

費用：免費

對象：中心義工

名額：4 位

內容：義工協助信箱派遞服務，派發中心單張、紀念包。



日期：11月3、10、17及24日(星期二)

時間：上午 10:00 – 11:30

地點：樂居天地

費用：免費

對象：中心義工

名額：20 位

內容：由義工徐桂淇女士教授簡單舞蹈。



舞能高手

U3A

環保音樂
雜耍班

U3A

日期：11月7、14、21及28日(星期六)

時間：上午 10:00 – 11:00

地點：樂居天地

費用：免費

對象：中心義工

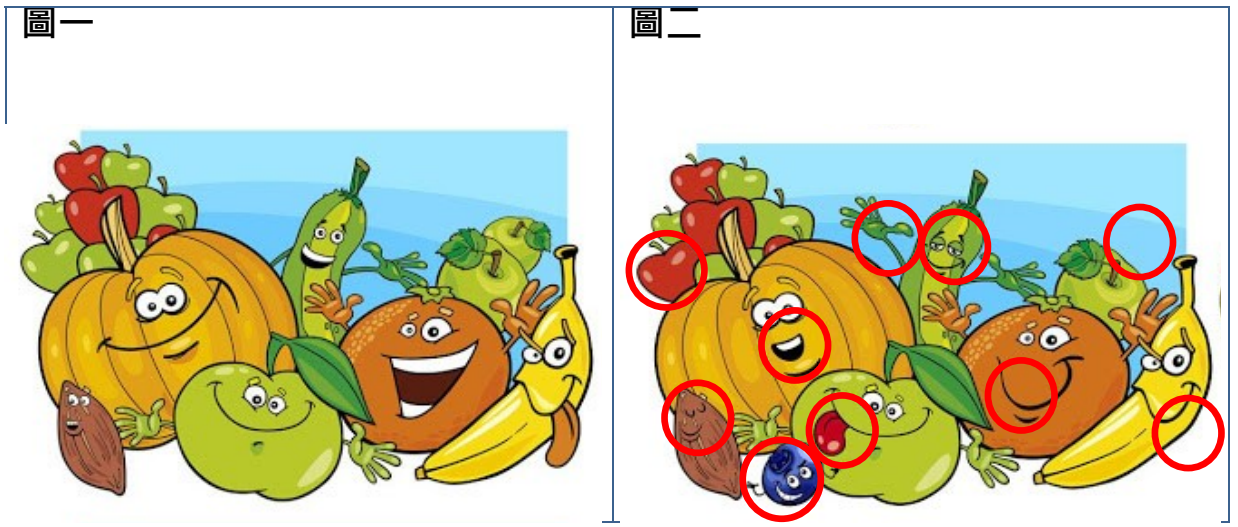
名額：20 位

內容：由義工徐桂淇女士教授魔術雜耍技巧。



十月手機通訊遊戲
答案公佈



尋找十個不同處，答案如下：




各位老友記，你好！每年十一月第三個星期日為社會服務聯會定立的「長者日」，11月15日就是今年長者日，各個團體會於「長者日」舉辦各種活動及優惠，藉此表達對長者的尊重及肯定長者對社會的貢獻，同時宣揚積極樂頌年、老有所為等信息。中心就設計了一個 Whatsapp 通訊遊戲，與各位老友記歡樂共聚。


參加方法：根據下圖中不同符號及圖案，猜出當中所表達的詞句，並將答案 Whatsapp 至中心手機 6054 7954。參加者可獲紀念品一份，領取日期將由職員個別通知。

活動日期：即日起至 11 月 15 日(星期日)

例子：1)  (迪士尼) 2)  (海洋公園)

題目：1)  _____ (提示：公共交通工具)

2)  _____ (提示：四字詞)

3)  _____ (提示：娛樂活動)

4)  _____ (提示：香港地標)

5)  _____ (提示：主題日)

負責職員：
黃浩然先生

(手機通訊遊戲)
長者日

日期：11月3、10、17及24日(星期二)
 時間：上午11:00 – 下午1:00
 地點：樂舞天地
 對象：中心會員
 內容：教授油畫技巧讓參加者享受當中的樂趣。
 義務導師：林子賢女士
 備註：請自備畫筆及油畫顏料。



費用：免費
 名額：6位
 負責職員：龔詩明姑娘

樂油
油畫
室

阿胡
畫
●
畫

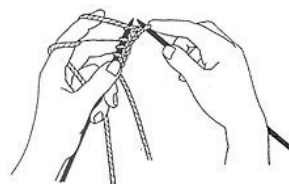
日期：11月3、10、17及24日(星期二)
 時間：下午7:30 – 8:30
 地點：樂舞天地
 對象：中心會員
 內容：教授畫畫技巧讓參加者享受畫畫的樂趣。
 義務導師：胡炳慶先生
 備註：請自備畫筆。



我要報名

費用：\$100/每月
 名額：8位
 負責職員：龔詩明姑娘

日期：11月4、11、18及25日(星期三)
 時間：(A班)上午9:00 – 10:00
 (B班)上午10:00 – 11:00
 地點：樂融天地
 對象：中心會員
 內容：透過教授編織的技巧及享受編織樂趣。
 義務導師：殷佩麗女士及周錦萍女士
 備註：請自備織針及毛冷。



費用：免費
 名額：每班8位
 負責職員：龔詩明姑娘

編織
講場

特色
穿珠
班

日期：11月6、13、20及27日(星期五)
 時間：上午10:00 – 12:00
 地點：樂融天地
 對象：中心會員(上期參加者優先報名)
 名額：8位
 內容：教授各式各樣穿珠手工。
 義務導師：曹瑞萍女士



費用：免費
 負責職員：謝以恆先生

日期：11月5、12及19日(星期四)
 時間：上午10:00 – 11:00
 地點：樂融天地
 對象：中心會員
 內容：透過時代曲欣賞，學習中文字。



費用：免費
 名額：6位
 負責職員：黃浩然先生

聽聽歌
寫寫字

輕輕鬆鬆
學英文

日期：(A班)逢星期五
 (B班)逢星期一
 時間：(A班)下午2:00 – 3:00 ; (B班)上午9:00 – 10:00
 地點：樂融天地
 對象：中心會員
 內容：(A班)教授英語基礎，適合初學老友記。
 (B班)教授文法應用，適合有英語基礎老友記。
 義務導師：陳主恩女士、梁嘉娜女士
 報名方法：如老友記希望學習英語，不論程度，歡迎向社工謝以恆了解。



如對活動有興趣，請致電向職員登記。若登記人數超出名額則會進行電腦抽籤並以電話通知作準。

Hey! Whatsapp

日期：11月12、19及26日(星期四)
時間：下午3:00-4:00
地點：樂融天地
對象：中心會員
內容：教授手機應用程式Whatsapp運用。
備註：需帶備個人的科技產品，以便了解及解答。
負責職員：黃浩然先生

費用：免費
名額：6位



日期：11月30日(星期一)
時間：下午2:30-4:00
地點：樂居天地
對象：中心會員
內容：透過體驗法式滾球，訓練身體協調，團隊精神及戰術思維。
負責職員：尹晞先生

費用：免費
名額：6位



法式滾球 體驗班

紮染 新 手 (布袋篇)

日期：11月28日(星期六)
時間：上午10:00-12:00
地點：樂舞天地
對象：中心會員
內容：讓長者親自設計圖案，揀選不同的顏色搭配及保存技巧。
負責職員：尹晞先生

費用：免費
名額：6位



日期：11月16日(星期一)
時間：下午2:00-3:00
地點：樂居天地
對象：中心會員
內容：介紹食用植物介紹及種植方法。
負責職員：龔詩明姑娘、鄭素芳姑娘

費用：免費
名額：20位



方法講座 介紹及種植 食用植物

樂齡IT易學站

讓各位長者透過各種智能產品，隨時隨地網上學習。

使用步驟：

瀏覽樂齡IT易學站 <https://www.it2.gov.hk> 或

掃描圖中QR code，進入網上課程。

開始課程後，先填寫問卷。

問：留意下半部份從何得知這網上課程？

答：長者數碼外展計劃

問：合作伙伴名稱？

答：保良局



網上課程 地帶數碼培訓班 活動日誌 長者數碼外展計劃

網上課程

查看全部課程

樂齡IT新視野(一)
課程預計約2小時45分鐘
繼續課程

智安全 網絡安全
課程預計約45分鐘
重溫課程

智慧生活-智慧出行
課程預計約45分鐘
開始課程

問卷

年齡
 59歲以下 60-64
 65-69 70歲以上

性別
 男 女

是否首次使用這網上課程?
 是 否

從何得知這網上課程?
長者數碼外展計劃

合作伙伴名稱
保良局

提交 取消

星期日	星期一	星期二	星期三
1 十六	2 十七	3 十八	4 十九
	9:00 輕輕鬆鬆學英文(B班) (融) 2:00 Phone 中見情真(融) 2:30 與耆同行：智活小組 (舞) 3:00 Phone 中見情真(融)	10:00 舞能高手(居) 11:00 樂油油畫室(舞) 2:00 啟晴小聚(舞) 7:30 阿胡畫·畫(舞)	9:00 編織講場(融) 10:00 編織講場(融) 10:00 社區資訊站(啟朗苑) 2:00 啟晴小聚(舞) 2:00 Phone 中見情真(融) 2:00 五味人生舒壓鬆一鬆 (續)(舞) 3:00 Phone 中見情真(融)
8 廿三	9 廿四	10 廿五	11 廿六
	9:00 輕輕鬆鬆學英文(B班) (融) 9:30 保良局慈敬長者學苑 啟動禮(佛教慈敬學校) 2:00 Phone 中見情真(融) 2:30 與耆同行：智活小組 (舞) 2:30 法式滾球體驗班(居) 3:00 Phone 中見情真(融) 5:00 農田到餐桌工作坊 (中心)	8:15 驗血糖服務(融) 10:00 衛生署講座(棋) 10:00 舞能高手(居) 11:00 樂油油畫室(舞) 7:30 阿胡畫·畫(舞)	9:00 編織講場(融) 9:30 鄰里探訪顯愛心(護) 10:00 編織講場(融) 10:00 健腦操(舞) 2:00 Phone 中見情真(融) 2:30 社區資訊站(啟晴邨) 3:00 Phone 中見情真(融)
15 十月初一	16 初二	17 初三	18 初四
 長者日	9:00 輕輕鬆鬆學英文(B班) (融) 2:00 Phone 中見情真(融) 2:00 食用植物介紹及種植 方法講座(居) 2:30 與耆同行：智活小組 (舞) 3:00 Phone 中見情真(融)	10:00 舞能高手(居) 11:00 樂油油畫室(舞) 2:00 智叻護老者(舞) 2:30 腦友新煮意： 香噴噴藍莓鬆餅(居) 7:30 阿胡畫·畫(舞)	9:00 編織講場(融) 10:00 編織講場(融) 10:00 腦友齊齊 FUN(舞) 2:00 健腦加油站(舞) 2:00 Phone 中見情真(融) 2:00 義言有信(護) 2:30 社區資訊站(德朗邨) 3:00 Phone 中見情真(融)
22 小雪	23 初九	24 初十	25 十一
	9:00 輕輕鬆鬆學英文(B班) (融) 2:00 Phone 中見情真(融) 2:30 與耆同行：智活小組 (舞) 3:00 Phone 中見情真(融)	10:00 舞能高手(居) 11:00 樂油油畫室(舞) 7:30 阿胡畫·畫(舞)	9:00 編織講場(融) 10:00 編織講場(融) 2:00 Phone 中見情真(融) 2:00 義言有信(護) 3:00 Phone 中見情真(心)
29 十五	30 十六		
	9:00 輕輕鬆鬆學英文(B班) (融) 2:00 Phone 中見情真(融) 2:30 與耆同行：智活小組 (舞) 2:30 法式滾球體驗班(居) 3:00 Phone 中見情真(融)		

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	
5	二十	6	廿一	7	廿二
9:30 物理治療師諮詢服務(心) 10:00 聽聽歌、講講字(融) 2:00 舒痛伸展班(A班)(居) 2:30 義工樓長會(網上) 3:00 舒痛伸展班(B班)(居)		10:00 特色穿珠班(融) 2:00 飛鏢樂悠悠(十一月)(舞) 2:00 輕輕鬆鬆學英文(A班)(舞) 2:00 Phone 中見情真(融) 3:00 Phone 中見情真(融)		10:00 環保音樂雜耍班(居) 2:00 護老影院(舞)	
12	廿七	13	廿八	14	廿九
10:00 聽聽歌、講講字(融) 3:00 Hey!Whatsapp(融)		10:00 特色穿珠班(融) 2:00 輕輕鬆鬆學英文(A班)(舞) 2:00 Phone 中見情真(融) 3:00 Phone 中見情真(融)		10:00 環保音樂雜耍班(居) 2:00 農田到餐桌工作坊(中心)	
19	初五	20	初六	21	初七
10:00 聽聽歌、講講字(融) 2:00 舒痛伸展班(A班)(居) 3:00 舒痛伸展班(B班)(居) 3:00 Hey!Whatsapp(融)		10:00 特色穿珠班(融) 2:00 飛鏢樂悠悠(十一月)(舞) 2:00 輕輕鬆鬆學英文(A班)(舞) 2:00 Phone 中見情真(融) 3:00 Phone 中見情真(融)		10:00 環保音樂雜耍班(居) 2:00 農田到餐桌工作坊(中心)	
26	十二	27	十三	28	十四
2:00 舒痛伸展班(A班)(居) 2:00 日本和諧粉彩體驗班(舞) 3:00 舒痛伸展班(B班)(居) 3:00 Hey!Whatsapp(融)		10:00 特色穿珠班(融) 2:00 輕輕鬆鬆學英文(A班)(舞) 2:00 Phone 中見情真(融) 2:30 長者學苑：輕度認知障礙症 (佛教慈敬學校) 3:00 Phone 中見情真(融)		10:00 環保音樂雜耍班(居) 10:00 紮染新手(布袋篇)(舞) 2:00 紮染新手(布袋篇)(舞)	

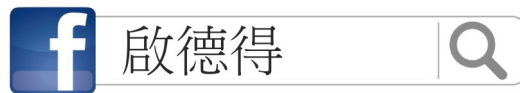
如對活動有興趣，請致電向職員登記。若登記人數超出名額則會進行電腦抽籤並以電話通知作準。



本專頁為「耆謀展翅計劃」官方 Facebook 專頁，為啟德區居民提供社區及中心資訊。誠邀各會員 / 家人及社區人士讚好和分享專頁。

如有查詢，請致電 2897 6608 尹先生。

請掃描右邊的 QR Code，
或到 Facebook 搜尋。



時間：啟朗苑 – 11月4日(星期三) 上午 10:00 – 11:00

啟晴邨 – 11月11日(星期三) 下午 2:30 – 3:30

德朗邨 – 11月18日(星期三) 下午 2:30 – 3:30

地點：啟朗苑 – 啟朗苑空地(啟德地鐵站 B 出口對出)

負責職員：黃茜琦姑娘、黃文傑先生

啟晴邨 – 啟晴邨羽毛球場(樂晴樓對出)

負責職員：尹晞先生、黃文傑先生

德朗邨 – 太極場(麥當勞對出空地)

負責職員：尹晞先生、謝以恆先生



費用：免費

對象：啟德社區居民

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

如疫情持續，資訊站將改為 Facebook 啟德得網上發佈資訊。

晴朗報舍
—
社區資訊站

紮染新手(布袋篇)

日期：11月28日(星期六)

時間：下午 2:00 – 4:00

地點：樂舞天地

費用：免費

對象：樓長

名額：6位

內容：讓樓長親自設計圖案，

揀選不同的顏色搭配及保存技巧，並學習製作紀念品予區內長者。

負責職員：尹晞先生



社區人人添色彩 日本和諧粉彩再體驗

日期：11月26日(星期一)

時間：下午2:00 – 4:00

地點：樂舞天地

費用：免費

對象：樓長 名額：6位

內容：透過繪畫日本和諧粉彩，

陶冶性情及培養值得尊重的美好品格，並製作心意卡。

報名方法：11月4日(三)上午9時起致電向負責職員報名

負責職員：黃文傑先生



日期：11月9日(星期一)

時間：下午2:30 – 4:00

地點：樂居天地

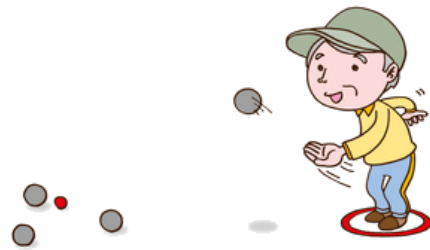
費用：免費

對象：樓長 名額：6位

內容：透過體驗法式滾球，

訓練身體協調，團隊精神及戰術思維，成為「運動大使」。

負責職員：尹晞先生



法式滾球 體驗班

南豐文化及社區計劃： 農田到餐桌工作坊 樹影生活節

日期：11月9日(星期一)

11月14及21日(星期六)

12月18日(星期五)

2021年1月8日(星期五)及1月9日(星期六)

時間：下午5:00 – 6:00 (11月9日)

下午2:00 – 5:00 (11月14及21日，12月18日)

上午10:00 – 下午6:00 (1月8及9日)

地點：中心或錦田

費用：免費

對象：中心會員

名額：10位

內容：為鼓勵本地種植，同前往位於元朗錦上路的 Sangwoodgoon - 生活Kids Club，參與本地種植工作坊，並一起討論和設計食譜，為計劃開幕禮製作小食。

報名方法：即日起致電向負責職員報名。

南豐集團 X 保良局



負責職員：蘇志雄先生

如對活動有興趣，請致電向職員登記。若登記人數超出名額則會進行電腦抽籤並以電話通知作準。

是月主題：自助按摩

日期：11月10日(星期二)

時間：上午10:00 – 11:30

地點：樂棋天地 費用：免費

對象：中心會員 名額：20位

內容：長者大多都有不同的身體痛症，衛生署姑娘為大家講解，如何透過簡單按摩，幫助自己抒緩痛症。

協作機構：衛生署九龍城區長者健康外展隊

衛生署講座

舒痛伸展班

日期：11月5、19及26日(星期四，共三堂)

時間：(A班)下午2:00 – 3:00

(B班)下午3:00 – 4:00

地點：樂居天地 費用：\$60

對象：中心會員 名額：每班10位

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)

學員需知：因公眾衛生原因，凡參與伸展班學員，必需自備瑜伽墊或大毛巾上課。



日期：11月5日(星期四)

時間：上午9:30 – 11:30

地點：樂心天地 費用：免費

對象：中心會員 名額：6位

內容：物理治療諮詢，痛症評估、運動建議。

報名方法：可於詢問處預約服務，再由負責職員致電安排約見。

負責職員：梁煥兒姑娘



物理治療師
諮詢服務

驗血糖服務

日期：11月10日(星期二)

時間：上午8:15 – 9:15

地點：樂融天地 費用：\$10

對象：中心會員 名額：60位

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。

驗血糖程序安排：已報名會員需帶同驗血糖票到中心，並按籌號輪候。

若籌號已超過三個號碼，需重新由最尾輪候，敬請各位準時，謝謝。





蘇志雄 (體適能教練)

好處三：含有人體必要營養——膽鹼

膽鹼 (Choline) 是人體必要的營養，對於人體有著多種功能，包括：維持腦部及肝臟的功能、神經系統內之訊息傳遞，與及組成健康的細胞等。

一隻雞蛋含有大約 164 毫克膽鹼，而成年人的每天建議膽鹼攝取量為 425 毫克 (成年女性) 至 550 毫克 (成年男性)。所以當進食一隻雞蛋，可達至每天膽鹼攝取量的三至四成。若再配合進食鱈魚、三文魚、肝、西蘭花等高膽鹼食物，便可輕鬆達到每天的膽鹼建議攝取量。

進食蛋黃會影響膽固醇？

這是許多人關心的問題。而隨着研究的更新，出現了不同的說法。

一隻雞蛋黃含大約 244 毫克膽固醇，若根據「舊版」的建議，是屬於「高膽固醇」食物。可是，美國心臟協會自 2013 年起，已取消之前「每天 300 毫克膽固醇為攝取上限」的建議。這主要是因為有研究指出，膳食中所攝取的膽固醇，對身體血膽固醇之影響不大；而同時亦沒有證據顯示，限制膳食膽固醇的攝取，可降低身體的壞膽固醇。

高膽固醇的罪魁禍首：飽和脂肪 + 反式脂肪

事實上，身體大部份的膽固醇由肝臟製造，而肝臟會依據膽固醇的攝取量，去調節身體合成膽固醇的數量。因此，即使吃多了膽固醇，亦未必代表會令血膽固醇增加。那麼導致血膽固醇高的罪魁禍首是什麼？其實是食物中的飽和脂肪和反式脂肪。飽和脂肪的來源，大多為動物的脂肪，而反式脂肪則主要來自煎炸食品。有確實證據顯示，飽和脂肪及反式脂肪，均會增加身體內的壞膽固醇，從而增加患心臟病的風險。

因此，高膽固醇人士，應更注意減少飽和脂肪及反式脂肪的攝取量。

健康標準：每天一隻雞蛋

至於每天進食多少隻雞蛋，才符合健康標準？目前在科學上仍未有確實的答案，但每天平均進食一隻雞蛋，是屬於均衡飲食的一部份，對身體有益而無害。

雞蛋是一種可用不同方式烹煮的食材，如水煮、蒸、煎、炒、焗等等，而各種烹煮方式的營養價值相若 (但須注意：若加入油份或醬汁烹煮，會提高了卡路里、脂肪、鈉質等等)。所以，大家不妨多以雞蛋作材料，製作各款菜式，價廉又有營養！

內容：學習香薰按摩療法，紓緩長者痛症。成為「芳療大使」到安老服務單位為長者進行香薰按摩，完成後可獲津貼。

備註：如對計劃有任何查詢，可與本中心陳依敏姑娘、龔詩明姑娘聯絡。

計劃推行日期：2020年6月至2021年9月

本計劃由 中銀香港百年華誕慈善計劃 贊助

芳療香薰
治療計劃

本計劃由「長者學苑發展發展基金」贊助

長者學苑簡介

為了讓長者有機會參與學習及進行一些有益身心的活動，自9月起本中心與佛教慈敬學校成立「保良局慈敬長者學苑」，為本區長者提供更具學術性和更深入的學習課程。

「長者學苑」的目的：

1. 推廣終身學習
2. 維持身心健康
3. 實踐老有所為
4. 善用現有資源
5. 促進長幼共融
6. 加強公民教育
7. 推動跨界共融

如有興趣參與長者學苑活動，請先聯絡負責職員並填寫報名表格及領取學生證。

保良局慈敬長者學苑

「啟動禮」

日期：11月9日(星期一)

時間：上午 9:30 – 10:15

地點：佛教慈敬學校/網上形式進行

費用：免費

名額：20名(現場)

對象：長者/學生/家長

內容：介紹長者學苑運作及課程內容，互相認識及分享。

「輕度認知障礙症」

日期：11月27日(星期五)

時間：下午 2:30 – 3:30

地點：佛教慈敬學校或以網上形式進行

費用：免費

名額：20名

對象：長者/學生/家長

內容：參加者可認識認知障礙症及其徵狀，建議處理方法去減慢腦部功能減退的速度和減少因記憶力衰退對日常生活的不良影響。

「環遊世界」

日期：12月4日(星期五)

時間：下午 2:30 – 3:30

地點：佛教慈敬學校或以網上形式進行

費用：免費

名額：20名

對象：長者/學生/家長

內容：介紹不同國家的特色，欣賞風光及了解風土人情。

負責職員：陳依敏姑娘，尹晞先生，龔詩明姑娘

社區回收網絡

日期：2020年6月18日起至2021年

時間：(A) 逢星期三 下午 2:00 – 5:00 (B) 逢星期四 上午 9:00 – 12:00

地點：本中心

對象：九龍城區居民

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



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

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

名額有限，如欲參加例會，

請先致電中心預約。

日期：11月2日(星期一)

11月3日(星期二)

2020年
11月例會

2020年
12月例會

12月2日(星期一)

12月3日(星期二)

時間：(A)上午 10:00 – 11:00

(B)上午 11:00 – 12:00

對象：中心會員

名額：每場 20 位

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 SQS16：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。

中心開放時間

星期一至六：

上午 8 時至 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

溫馨提示

由於疫情關係，活動名額均有限制，有機會取消或更改形式進行。詳情請參閱本中心通告。如會籍過期，請先致電中心預約續會時間，再到中心進行續會手續。

健身室 / 米蘭牌 / 報紙 / 量血壓服務暫停開放至另行通知。

為響應環保，中心設有 Whatsapp 及電郵提供電子版月訊，如有興趣接收電子訊息，可向職員提供電話或電郵地址。

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：6054 7954

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、盧宇薇、謝以恆、駱煜俊、尹晞、黃茜琦、蘇志雄、黃浩然、龔詩明、鄭素芳、梁煥兒、岑玉燕、陳翠英、李詩明、王金蓮

督印人員：呂秀麗 主任

編輯人員：鄭素芳 福利員

印刷數目：200 份

日期：2020 年 11 月