



保良局
PO LEUNG KUK

保良局溫林美賢耆暉中心

2022年11月通訊

11月起做核酸檢測要掃碼，否則要畀錢？



政府宣佈，「安心出行」流動應用程式新增檢測登記碼功能，讓市民可以預先填寫個人資料，以簡化核酸檢測的登記流程，節省在檢測現場的輪候和登記的時間。由11月起，**願檢盡檢人士**必須使用「檢測登記碼」方可接受免費檢測，相關人士需預先透過「安心出行」流動應用程式填寫個人資料，然後取得專屬「檢測登記碼」，供每次檢測時即場掃描。而相關人士只需填寫資料一次，日後接受核酸檢測時可重複使用同一個檢測登記碼。



自政府宣佈以上事宜後，中心會員紛紛收到朋友通知，希望中心職員協助取得「檢測登記碼」，避免日後須自費做核酸檢測。

自費做核酸檢測的對象是願檢盡檢人士，
而非一般長者。

以下四類人士仍可繼續免費做核酸檢測

接受強制檢測人士

特定群組合資格人士

公立醫院及院舍探訪人士

所有 60 歲或以上長者

資料更新至 2022 年 10 月 25 日。

檢測服務的安排如有變動，長者亦可留意政府的相關新聞公告

最後提提大家，網絡資訊難分真與假。有疑問就立即搵中心啦！

資料來源：香港特別行政區政府新聞公報 及 有線新聞

所有可在 ZOOM 線上參加的活動，會議 ID 及密碼均為：



會議 ID : 442 380 0924 密碼 : 2897 6608

重要資訊

除了驗血糖服務或特別列明的活動外，所有中心活動將在本月的首個報名日透過實體方式報名，而月訊亦會列明首個報名日的日期。

11 月份的首個報名日為：**11 月 1 日上午 10 時開始**



| 名稱 | 內容 | 負責職員 |
|------------------|---|--|
| 健康及生活推廣活動 | | |
| 驗血糖服務 | <p>日期：11 月 15 日(星期二) 時間：上午 8:15 – 9:00 地點：樂融天地 名額：50 位 費用：\$10 報名方法：可於例會後向職員查詢。 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，需重新輪候，敬請各位準時。 <u>*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*</u></p> |  |
| 健身室簡介會 | <p>日期：11 月 30 日(星期三) 時間：上午 11:00 – 12:30 地點：樂動天地 費用：\$10 名額：10 位 對象：欲使用健身室服務及學習運動器械人士 備註：因報名參與簡介會的會員眾多，報名會員需輪候，負責職員將個別聯絡上課日子。</p> |  蘇志雄先生 |
| 衛生署_健康講座 | <p>主題：活力長者健康操 日期：11 月 8 日(星期二) 時間：上午 10:00 – 11:00 地點：樂棋天地 名額：20 位 內容：講師會分享合適長者的健康操，參加者需一同進行健康操練習。 備註：因需要較大幅度的動作，請穿著合適衣物。</p> | |

名稱

內容

負責職員

舒痛伸展班

日期：11月3、10、17及24日(星期四)
 時間：A班:下午2:00-3:00; B班:下午3:00-4:00
 費用：\$80 名額：每班約20位
 內容：教授不同的伸展動作，讓參加者舒緩身體不同位置的繃緊或疼痛肌肉，促使肌肉放鬆壓力之效。(因疫情關係課程暫改坐於椅上進行)
 需知：因衛生原因，學員必需自備大毛巾上課。欲報名的會員，請於每月最後一星期向負責同事登記，若報名人數超過名額，將於第一堂的週一進行抽籤，週二通知中籤會員。

動感體能操



日期：11月4、18及25日(星期五)
 時間：上午10:30-11:30
 費用：\$60 名額：約20位
 內容：以不同運動器材及方式進行訓練，提升參加者的肌力、肌耐力、平衡性、心肺功能及體能。
 需知：欲報名的會員，請於每月最後一星期向負責同事登記，若報名人數超過名額，將於第一堂的週一進行抽籤，週二通知中籤會員。

蘇志雄
先生



Funky Dance
 體驗班第二期

日期：11月2、9、16、23、30日; 12月7、14、21日(星期三，共8堂)(如缺席課堂，將不設補課。)
 時間：上午11:30-12:30 費用：\$500
 名額：12人(新報名會員優先，如仍有空缺舊生亦可報名，若超過名額，將會抽籤處理)
 簡介：流行健康舞(Funky Dance)是一種普及的帶氧舞蹈，其舞步跟傳統舞蹈不同，不會太著重技巧難度和動作工整，而是讓舞者自由地演繹對音樂的感覺。透過全身運動及伸展動作，可協調四肢的活動，增加靈敏度、跳躍力、肌肉的鍛煉、加強心肺功能、燃燒脂肪，收緊肌肉線條，男女均適合學習。
 導師：Shella Poon(專業舞台表演者、多年教學經驗)

| 名稱 | 內容 | 負責職員 |
|----------------|---|-----------|
| 教育及發展活動 | | |
| 編織講場 | 日期：11月2、9、16、23及30日(星期三) 時間：A班:上午9:00-10:00; B班:上午10:00-11:00 名額：每班10位(上期參加者優先報名) 地點：樂融天地 對象：中心會員/護老者 內容：透過教授編織的技巧及享受編織樂趣。 備註：請自備織針及毛冷。 | 龔詩明 姑娘 |
| 新入門穿珠班 | 日期：11月3、10、17及24日(星期四) 時間：上午10:00-12:00 地點：樂融天地 名額：10位(上期參加者優先報名) 內容：教授各式各樣穿珠手工。  | |
| 特色穿珠班 | 日期：11月4、11、18及25日(星期五) 時間：上午10:00-12:00 地點：樂融天地 名額：10位(上期參加者優先報名) 內容：教授各式各樣穿珠手工。  | |
| 樂「油油」畫室 | 日期：11月1、8、15、22及29日(星期二) 時間：上午11:00-下午1:00 名額：8位(上期參加者優先報名) 地點：樂舞天地 內容：教授油畫技巧讓參加者享受當中的樂趣。 備註：請自備畫筆及油畫顏料。  | |

| 名稱 | 內容 | 負責職員 |
|---------------|---|--|
| 靜物畫分享興趣班 | <p>日期：11月4、11、18及25日 及12月2、9、16及23日(星期五)(共8堂)</p> <p>時間：下午2:00-下午4:00</p> <p>名額：6名(已留油畫班後備會員優先)</p> <p>地點：樂融天地</p> <p>內容：分享油畫技巧及理論讓參加者融入當中。</p> | 龔詩明 姑娘 |
| 法式滾球 | <p>日期：11月7、14、21及28日(星期一)</p> <p>時間：下午2:00-3:00及3:00-4:00</p> <p>地點：中心</p> <p>名額：8位</p> <p>內容：透過體驗法式滾球，訓練手眼協調及四肢運動。</p> <p>報名日期：如欲參加，歡迎向社工謝以恆了解。</p> | 謝以恆 先生 |
| 社交康樂活動 | | |
| 啟德電影會 | <p>日期：11月15日(星期二)</p> <p>時間：上午9:30-11:30</p> <p>地點：樂居天地</p> <p>名額：25位</p> <p>內容：讓會員觀賞迪士尼彼思得獎無數的電影，回憶及分享與家人的趣事。</p> |  <p>本月電影: 玩轉極樂園</p> |
| 啟德「車」場 | <p>日期：11月3、10、17及24日(星期四)</p> <p>時間：下午3:00-4:00</p> <p>地點：智樂天地</p> <p>名額：4位</p> <p>內容：讓會員體驗及享受電子遊戲(Switch)的樂趣，並互相認識。</p> <p>備註：名額有限，分開每節報名，詳情可向鍾先生查詢。</p> |  <p>鍾文迪 先生</p> |

| 名稱 | 內容 | 負責職員 |
|-------|--|--|
| 耆生如戲 | <p>日期：11月19日(星期六)</p> <p>時間：上午9:30 - 11:30</p> <p>地點：樂居天地</p> <p>名額：25位</p> <p>內容：觀看有關長者題材的電影，與各長者一同迎接長者日，分享喜悅。</p> <p>備註：如超過登記名額，將以抽籤處理。</p> |  <p>電影: 如珠如寶</p> <p>鍾文迪先生</p> |
| 快樂的色彩 | <p>日期：11月28日(星期一)</p> <p>時間：下午2:30 - 4:00</p> <p>地點：樂居天地</p> <p>名額：10位</p> <p>對象：未曾參與之中心會員</p> <p>內容：透過和諧粉彩，讓自己抒發的同時，培養藝術興趣，為生活增添豐富色彩。</p> <p>備註：如超過登記名額，將以抽籤處理。</p> |  <p>黃浩然先生</p> |

流體畫

日期及時間：11月8日(星期二) 上午9:30-11:00

及11月15日(星期二) 下午2:30-4:00

地點：樂居天地

名額：每節各20名(如超過登記名額，將抽籤處理)

內容：透過流體畫，讓自己抒發的同時，為生活增添豐富色彩。

負責職員: 黃浩然先生



名稱

內容

負責職員

中心會員活動

每月例會
(ZOOM 同步參與)

日期：12 月例會- 11 月 24 日(星期四)
2023 年 1 月例會- 12 月 29 日(星期四)

時間：上午 10:00 – 10:45

地點：樂居天地

名額：現場 20 位，ZOOM 不限

內容：講解每月活動及服務。

麥穗琪
姑娘

義工活動

義工會

日期：11 月 2 日(星期三)

時間：下午 2:00 – 3:30

地點：樂居天地

名額：15 位

內容：義工定期見面，報名義工活動及分享。

如對義工活動有興趣，歡迎直接參與義工會或向恆仔查詢了解更多，所有義工服務均會在義工會內進行登記。

配對探訪顯愛心

日期：11 月 19 日(星期六)

時間：上午 10:00 – 12:00

名額：2 人 1 組

內容：每月定期上門探訪區內有需要長者。

謝以恆
先生

自助·靜觀·空間

日期：11 月 3、17 日(星期四)

時間：下午 2:30 – 3:30

名額：6 位

內容：提供空間、靜觀錄音讓參加者複習靜觀訓練，學習專注當下，照顧自己情緒及身體，關注精神健康。




| 名稱 | 內容 | 負責職員 |
|---------------------|---|--|
| 認知障礙症活動 | | |
| 認知運動鬆一鬆 | <p>日期：11月7日(星期一)</p> <p>時間：上午11:00 – 12:00</p> <p>地點：樂舞天地</p> <p>名額：6位</p> <p>內容：與各位參加者一起練習有關訓練認知能力的運動，期望能為參加者的認知能力和身體帶到正面影響。</p> |  |
| 馬賽克杯墊製作 | <p>日期：11月19日(星期六)</p> <p>時間：上午10:30 – 11:30</p> <p>地點：樂融天地</p> <p>名額：6位</p> <p>對象：懷疑患有或已確診的輕度至中度認知障礙症的中心會員優先報名(歡迎護老者陪同參與)</p> |  <p>曾峻煒先生</p> |
| 賢老電台 – 懷舊金曲日 | <p>日期：11月30日(星期三)</p> <p>時間：下午3:00 – 4:00</p> <p>地點：樂舞天地</p> <p>對象：中心會員</p> <p>內容：讓大家懷緬及認識不同的歌曲，以歌寄情，關愛社區。</p> |  |



所有護老者活動均於 **本月護老天地** 優先報名

護老天地前一律不能報名所有護老者的活動



| 名稱 | 內容 | 負責職員 |
|------------------------------|---|-----------|
| 護老者及被護者活動 | | |
| 護老天地 (ZOOM同步舉行) | <p>主題：長者失眠知多 D</p> <p>日期：11月1日(星期二)</p> <p>時間：下午 2:30- 3:30</p> <p>地點：樂居天地</p> <p>內容：分享長者常見的失眠情況，及與失眠相關的精神健康疾病，介紹本月護老者活動。</p> <p>備註：參加者可優先報名本月護老者活動。</p>  | 駱煜俊 先生 |
| 護老資訊講座 (ZOOM同步舉行) | <p>主題：腸道健康知多 D</p> <p>日期：11月8日(星期二)</p> <p>時間：下午 2:00- 3:00</p> <p>內容：帶大家一同探索腸道健康，幫助大家養成良好的飲食習慣和生活模式，以保持心身健康。</p> <p>備註：講座完結後可即場購買益力多飲品。</p> <p>協作機構：香港益力多乳品有限公司</p> | |
| 護老資訊講座 (ZOOM同步舉行) | <p>主題：自立支援知多 D</p> <p>日期：11月17日(星期四)</p> <p>時間：上午 10:30- 11:30</p> <p>內容：介紹自立支援照顧模式的理念及實行元素。分享如何透過提升長者自主生活能力，建立理想、受尊重的生活環境，為長者保有生活的尊嚴。</p> <p>協作機構：基督教家庭服務中心 - 從零開始自立支援計劃</p> | |

名稱

內容

負責職員

護老者及被護者活動

護老鬆一鬆

主題：糖尿病老友記互助小組

日期：11月2、9、16、23及30日(星期三)

時間：下午2:30-4:00

地點：樂居天地



對象：患有糖尿病的護老者及被護者優先

內容：護老者暫時放下照顧者角色，透過小組活動，舒緩患病情緒，讓參加者在小組中互相扶持，交流心得，舒減壓力。

協作機構：九龍城區長者健康外展分隊

護老•好生活

主題：我們這一家的快樂時光

日期：11月20日(星期日)

時間：上午11:00-下午4:00

地點：中心

對象：以家庭及親子為參加單位參與優先

名額：30位

內容：好多人都期望一家大細著靚D影靚相。本次活動由義工團隊為參加者提供化妝及攝影服務，為一家人紀錄快樂時刻。(記得著靚D啦！)

備註：如想參與可向負責職員查詢。照片經沖曬後，有機會放在中心作展示，或送贈參加者作留念。

協作機構：化妝義工隊「U Style」



駱煜俊
先生

名稱

內容

負責職員

護老•好生活

主題：中醫治療計劃

日期：11月9日(星期三)

時間：上午 10:00- 下午 2:00

地點：樂融天地

對象：護老者優先

內容：透過免費中醫療程，能舒緩痛楚及不適，包括痛症、失眠、腸胃不適、皮膚科問題、傷風咳、面癱等，恢復健康身體，提升生活質素。

備註：本次治療包含藥物，參加者須於 11 月 14 至 16 日到中心領取藥物，逾期視作放棄。

協作機構：香港醫藥援助會 - 醫社一心中醫治療計劃



駱煜俊
先生

護老•好生活

主題：樂齡科技_導賞團

日期：11月14日(星期一)

集合時間：上午 10:15

活動時間：上午 11:00- 12:00

活動地點：賽馬會智齡匯(九龍紅磡香港理工大學)

對象：護老者優先

名額：15 名

內容：參加者一同乘坐公共交通到賽馬會智齡匯，親身體驗不同的樂齡科技產品，提升居家安老的條件和能力。

協作機構：賽馬會智齡匯



12 中心活動(十一)

| 名稱 | 內容 | 負責職員 |
|----------------------|---|-------------------|
| <p>護老鬆一鬆</p> | <p>主題：靜觀體驗工作坊 日期：11月22日(星期二) 時間：下午2:30-3:30 地點：樂居天地 內容：護老者暫時放下照顧角色，透過靜觀體驗如何培養對當下的專注力、觀察力，讓自己鬆一鬆。 協作機構：仁濟醫院吳王依雯長者鄰舍中心 - 「靜觀·連線」計劃</p>  | |
| <p>護老鬆一鬆</p> | <p>主題：護老居家運動 日期：11月22日(星期二) 時間：上午10:00-11:00 地點：樂居中心 對象：護老者及被護者優先 內容：護老者暫時放下照顧角色，透過簡單的居家運動來保持基本活動能力及肌肉力量，讓自己鬆一鬆。</p>  | <p>駱煜俊 先生</p> |
| <p>護老•好生活</p> | <p>主題：「同路人小組」照顧者工作坊 日期：11月29日(星期二) 時間：下午2:30-4:00 地點：樂居天地 對象：護老者優先 內容：介紹自立支援照顧模式的理念及實行元素。 向護老者提供特製設施，親身體驗長者視力及認知能力衰退為日常生活帶來的不便，和院舍被約束的感受。 備註：參加者需要帶備一對舊襪，(有機會活動後襪子會破損)，以作約束之用。 協作機構：基督教家庭服務中心 - 從零開始自立支援計劃</p> | |

| 名稱 | 內容 | 負責職員 |
|----------------------|---|-----------|
| 極有需要護老者及被護者活動 | | |
| 傷口護理 | 日期：11月2、9及16日(星期三) 時間：下午3:00-4:00 地點：樂舞天地 名額：15位 內容：與參加者分享、認識及如何護理傷口。 | 梁煥兒 姑娘 |
| 預防跌倒 | 日期：11月23日(星期三) 時間：下午3:00-4:00 地點：樂舞天地 名額：15位 內容：與參加者分享如何預防跌倒。 | |



家居維修工作坊

活動日期：2022年12月至2023年1月 (日期時間待定)

活動時間：約2小時

活動地點：需外出上課，參加者需自行到達上課場地

活動費用：免費

名 額： 12 位

活動內容：為年輕長者提供家居維修技巧訓練。

「當中涉及輕微體力運動，報名時需考慮自己能力及身體狀況」

登記日期：報名日後開始登記

備註：如超過登記名額，將以抽籤處理。



負責職員：謝以恆先生



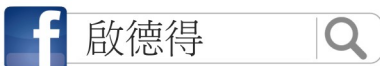


各位老友記，你們知道今個月 20 號是什麼節日嗎？

其實自 1979 年開始，為推動敬愛長者文化及促進公眾關懷長者需要，香港社會服務聯會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」。至 1993 年，政府確認其重要性，將之定名為「長者日」，以宣傳長者對社會之貢獻，提倡積極晚年、老有所為等訊息。

另外，政府部門、公共交通營運商及景點營辦機構，慣例會在當日為長者提供特別優惠，向長者致意，並鼓勵長者與社區保持連繫。當中有很多公共交通、景點、博物館、游泳池、食肆及商舖，都有優惠提供給各位「老友記」。

待詳情公佈後，我們將會在啟德得 FaceBook 再作分享。



蔡國輝 主任



各位保良局溫林美賢耆暉中心會員，大家好！好高興，本人於 10 月 17 日調職到賢老擔任中心主任一職，在此向各位送上長者月的祝福：祝各位有著豐盛、知足、感恩和多姿多采的生活。

生日會(10-12月)

日期：11月9日(星期三)

時間：上午 11:00 - 12:00

地點：樂居天地

名額：30名(10-12月生日會員)

內容：與生日之會員一同玩樂及賀壽。

備註：如超過登記名額，將以抽籤處理。



Happy
BirthDay



米蘭大會

日期：11月1日(星期二)

時間：上午 11:00 - 12:00

地點：樂居天地

名額：20名

內容：講解租借米蘭牌的注意事項。

備註：如超過登記名額將抽籤處理。

「擁抱健康」計劃

日期：12月8日(星期四)或12月12日(星期一)

集合時間：上午8時

活動時間：上午9時至下午1時

地點：尖沙咀(由職員帶領一同乘搭公共交通工具前往)

對象：1) 過往兩年內沒有進行全身體格檢查

2) 領取綜援或長者生活津貼之有效會員

名額：24位(每日12位)

內容：資助受惠對象到時代醫療服務中心作一次全身體格檢查，包括：肺部X光、驗血、大小便化驗。

報名方法：即日可向職員登記，中心職員會聯絡合符資格長者講解計劃內容。

備註：前往提取身體報告的日期是12月21日(星期三)。

負責職員：駱煜俊先生

費用全免!!

本計劃由「信德集團」贊助

智力七巧樂(10月)

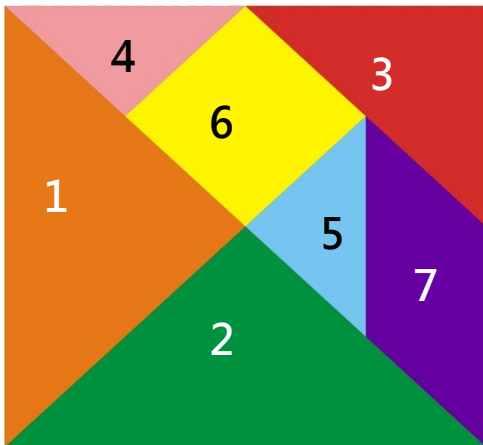
七巧板是一種智力遊戲，是由七塊板組成的。包括：兩件大等腰直角三角形、一件中等腰直角三角形、兩件小等腰直角三角形、一件正方形、一件平行四邊形。由於等積變換，所以這七塊板可拼成許多圖形（千種以上），例如：

- ◆ 三角形、四邊形、不規則多邊形
- ◆ 中、英文字母、阿拉伯數字（0-9）
- ◆ 各種人物、形象、動物等等



考考大家，一起來動動腦筋吧！請利用以下左圖的七巧板，為右圖填上數字完成圖案吧！

左圖



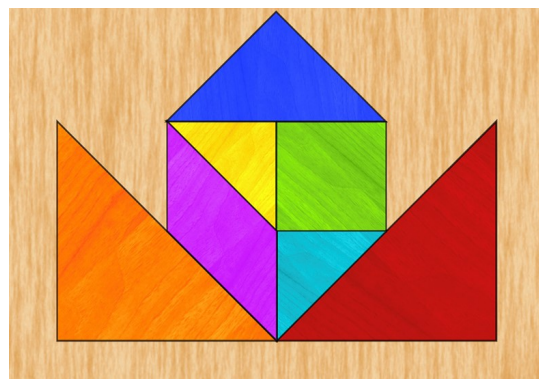
右圖



上月齊動腦活動答案

智力七巧樂

答案：



復康用品借用服務

服務時間：中心開放時間

服務內容：中心提供完備及高質素的復康用品借用服務。其中包括手動輪椅、助行架、拐杖、復康單車、電熱墊及健腦遊戲。

服務對象：中心會員、護老者及社區上有需要人士（使用者必需年滿 55 歲或以上）

借用期：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

維修工具借用服務

時間：中心開放時間內

對象：中心會員

費用：免費

內容：電鑽及其他維修工具可供會員借用。

負責人：謝以恆先生

桌上對對碰(平板電腦借用)

日期：逢星期一至六

時間：上午 9:30 – 11:30 及下午 2:30 – 4:30

地點：樂棋天地

內容：出示會員證登記，向當值職員借用

平板電腦於中心使用。

負責人：當值同事

米蘭牌借用

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。



今個月繼續為各位介紹快樂七式的元素，希望各位都在困難時候都有快樂人生！

第一式 - 感謝與讚美：

※ 把握任何機會向別人表達謝意，選擇適合自己的方式示意，如親身探訪、書信或其他途徑向對方表達；

※ 每天於靜下來的時間數算愉快經歷，回味有關片段，將這些經驗記錄下來





自家 GYM 房：入冬篇

蘇志雄 (體適能教練)

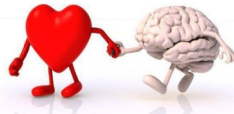
冬季來臨危機多



預寒七招無甩拖

每年冬季，醫院內長者患病人數便會驟升。為何長者於冬季容易發生不同的病況？主要與身體的自我調節能力、免疫力及年齡增長有關。今期及下期自家 GYM 房會簡介 7 種冬天普遍常見於長者的疾病，亦有預防建議給大家參考，今次先分享其中 4 種，請大家留意看看。

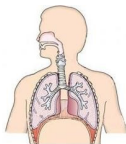
心腦血管疾病



冬季的心血管病號稱四季之首，主因是低溫令到血管收縮，導致血液循環不順及血壓升高。尤其是上了年紀後，人體的血液變得較無法順應氣溫的變化及冷風的侵襲，使血液變濃稠、凝固時間變短，加重中風、心肌梗塞等心腦血管疾病的發病風險。

【改善建議】注意保暖，出門時記得穿保暖的衣物，如：戴上帽子、圍巾及手套，不宜穿太厚的衣服，增加跌倒的風險。

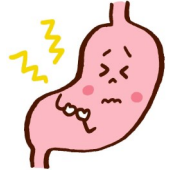
呼吸系統疾病



天冷可使人體免疫功能下降，加上冬天霧霾嚴重，易誘發嚴重感冒、肺炎、支氣管炎、氣喘等疾病，特別是年紀較大的人抵抗力較弱，對氣溫、濕度等變化更是敏感。

【改善建議】注意咽喉部保暖，出門儘量不要穿低領衣服，脖子最好圍上圍巾。

消化性潰瘍



天冷不但刺激胃酸分泌，亦會導致血管收縮，降低胃黏膜血液循環，使得消化道黏膜的自我保護能力減弱。加上中老年人在寒冬，藉由服用止痛藥來解除痠痛的機會增多，更加重潰瘍病情。

【改善建議】進食溫和、較易消化的飲食，減少具刺激性的煙、酒、辛辣、濃茶、咖啡及某些藥物入口。

皮膚瘙癢



低氣溫使人體的皮膚血液循環能力變差，容易出現各種皮膚問題，特別是老年人的皮質腺分泌及角質層保水功能降低，使得皮膚抵抗力減弱、敏感力提高，造成皮膚容易發癢、龜裂。

【改善建議】沐浴水溫不宜高於 40°C，儘量採用淋浴，少高溫泡澡或泡溫泉，以保持皮膚的濕度和滋潤度。沐浴後使用護膚霜；貼身衣物穿寬鬆、透氣的純棉衣物；使用電暖氣保暖時，放一杯水或使用加濕機，以維持空氣的濕度。

最後提醒各位要多關心其他老人家及自身的健康狀況，注意防寒保暖，如有不適應立即求醫。平日保持規律作息及飲食調養，謹記及落實「預防勝於治療」的健康概念，下期將會為大家簡介另外三種冬天普遍常見於長者的疾病，敬請繼續收看。



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 |
|--|--|--|
|  T 1 |  照常 |  照常 |
|  L 3 |  照常 |  取消 |
|  8 |  取消 |  取消 |

溫馨提示

※ 報紙暫停開放至另行通知。

為響應環保，中心設有 Whatsapp 提供電子版月訊，如有興趣接收電子訊息，可向職員提供電話號碼。

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。

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 8：法律責任

『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。

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

*年費按照社會福利署公佈

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、駱煜俊、黃浩然、曾駿煒、蘇志雄、龔詩明、
鍾文迪、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：鍾文迪 福利員

印刷數目：500 份

日期：2022 年 11 月