

活在當下·珍惜所有

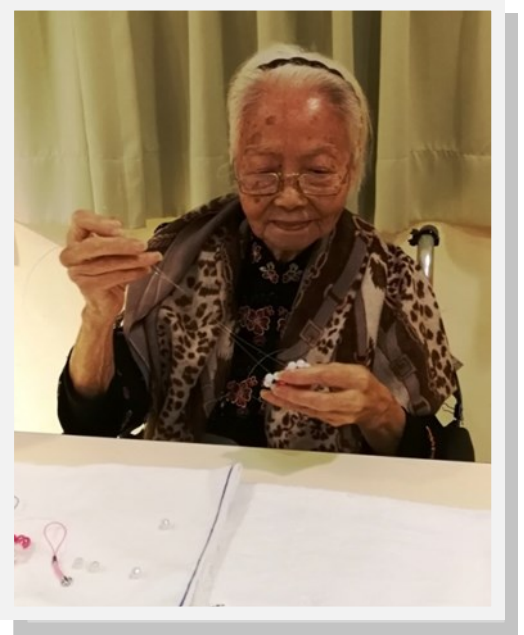
踏入12月，又來到一年的結尾。這一年，你覺得自己過得幸福嗎？回望自己的人生，你的生活符合你的理想嗎？你滿意自己的生活狀況嗎？或許我們總會遇到不如意事，其實我們可以改變自己的心態，掌握自己的未來，笑著面對。

活在當下



長者快樂故事

活到老，學到老。即使是90歲的長者，也對生活水平有追求，樂於學習。會員影嬋，今年已90歲了。影嬋經歷過抗日戰爭的艱苦歲月，當時失去親人及財產，但她沒有自怨自憐，努力工作。雖然她沒有接受過裁縫訓練，只跟隨母親學習縫紉手藝，但勇於接受挑戰，應徵裁縫學校導師。「當時有8個女孩應徵，每位女孩都穿得很漂亮。其中一位很炫耀自己家財及學歷，但我卻是8位應徵者當中，家底最窮，學歷最低的人。」家景及學歷沒有阻礙影嬋的仕途，她的謙厚及實力讓她獲得裁縫導師的職位。



影嬋沒有因為聆聽及視力不好而拒絕學習，也不因行動不便而停止參與社區活動。最近，她和女兒參加中心的穿珠班，成為當中年紀最大的學員。她亦會要求子女，帶她去吃美味的菠蘿包及蝦餃。

在影嬋的身上，體現了一個哲理：「活在當下，珍惜所有。」年紀，並非停止學習及生命追求的理由。只要我們仍有氣息，仍可活得精彩。正如紀錄片「不老騎士」所喻：『人生80才是開始。』祝願各位老友記，越活越精彩！



「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2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2:45 – 5:30

集合地點：本中心 活動地點：九龍寨城公園

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：8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



『芳芳』來『慈』

活動日期：12月20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：會員\$140 / 非會員\$145

活動對象：中心會員

活動名額：48位

行程：朗屏士多啤梨葡萄園 → 新田娛樂城 → 午餐 → 慈山寺

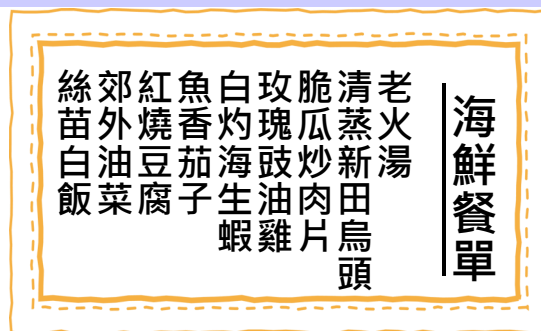
備註：1) 葡萄園內任摘蔬果需自費

2) 新田娛樂城內部份設施需自費

3) 慈山寺不得帶葷食進入，請勿攜帶非素食物品

報名方法：11月29日(四)例會後可向職員查詢及報名。

負責職員：黃浩然先生、鄭素芳姑娘



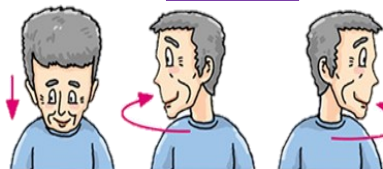
運動小百科-長者活絡熱身操(肩頸篇)



蘇志雄
體適能教練

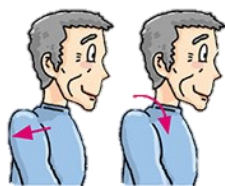
V 踏入 11 月天氣明顯涼了，天氣轉冷容易影響血液循環，導致肌肉及關節僵硬，容易影響活動能力。長者活絡熱身操，有助提升體溫幫助血液循環，增強肌肉柔韌度，今期介紹頸部、肩膊的動作，希望大家一齊做啦！

頸部



頭垂下，頭部慢慢轉向右邊，還原後再慢慢轉向左邊。重複 4 次。
[注意：轉頸次數不宜太多。]

肩膊



a. 兩肩略向後摺，上提並向前轉。重複 8 次。



b. 兩肩略向前摺，上提並向後轉。重複 8 次。

* 活絡熱身操注意事項，整套運動約 5 至 10 分鐘完成

日日運動齊齊做；健康快樂無煩惱！

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

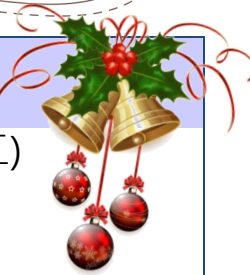
Environmental Protection Department



護老者情報站

相約在啟晴

活動日期：12月4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



「陪著你走一痛與苦」講座

活動日期：12月7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：護老者及被護者
 活動名額：40位(例會後可報名)
 活動內容：長者晚年的心理需要、紓緩長者面對生命痛苦的方法、晚年生活的安排
 負責職員：盧宇薇姑娘



護老鬆一鬆：電影重溫

活動日期：12月18日(星期二)及
 12月24日(星期一)
 活動時間：下午 2:15 – 4:00
 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：每節 30位
 活動內容：透過欣賞電影《脫皮爸爸》，讓護老者可以鬆一鬆。
 報名方法：於相約在啟晴時報名
 負責職員：盧宇薇姑娘



認知障礙症知多D

活動日期：12月17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：40位
 活動內容：加強對認知障礙症的認識，包括預防、檢測及相關服務等。
 負責職員：盧宇薇姑娘



護老精英：求存義同聚會

活動日期：12月22日(星期六)
 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：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



腦友加油站

活動日期：12月4、11及18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

負責職員：湯歷驊先生
黃浩然先生

義工發展活動

「義」營 12月義工會

活動日期：12月6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 12月義工活動



舞「能」高手

活動日期：12月4、11及18日
(星期二)
活動時間：上午 10:00 – 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：12月6日-1月3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 12月義工會登記



四「自」成「語」 - U3A 小組會議

活動日期：12月17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：12月12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 12月義工會登記



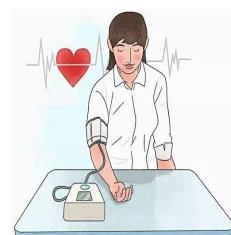
Phone 中見情真

活動日期：12月10、12及14日
(星期一、三、五)
活動時間：下午 2:00 – 4:00
活動地點：樂融天地
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 12月義工會登記



血壓加油站

活動日期：12月6、13、20及27日
(逢星期四)
活動時間：上午 9:30 – 10:30
活動地點：樂融天地
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(12月)

活動日期：12月20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：12月5、12及19日
 (星期三，共三堂)
 活動時間：上午10:30 - 11:30
 活動地點：樂舞天地 活動費用：\$30
 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
 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

舒痛伸展班

活動日期：12月13及20日
 (星期四，共兩堂)
 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：\$40
 活動對象：中心會員 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：12月12日(星期三)
 活動時間：上午8:30 - 9:30
 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

精靈健康工作坊 —

益智補腦湯與健腦穴位按摩法

活動日期：12月10日(星期一)
 活動時間：上午10:00 - 11:30
 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
 協作機構：菲仕蘭(香港)有限公司
 負責職員：蘇志雄先生
 備註：當日設有康營樂產品售賣，會員可自由選購
 報名方法：星期五例會後向蘇志雄先生登記



聲波振動儀



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

10-12月期間
買1送1

舒筋活絡按摩椅

地點：本中心
費用：\$10(1次)
套票：買5次送5次
時間：每次可使用15分鐘
備註：1) 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
2) 患有嚴重骨質疏鬆症及有關節問題者不適宜使用

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：12月6及20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。

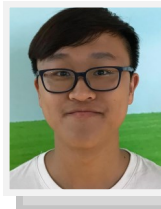
NEW

中心新面孔



大家好，我係中文大學專業進修學院實習社工許慧瑩，大家可以叫我慧瑩。我同明仔逢星期二、三會係中心當值，我平時喜歡玩棋類遊戲，大家可以同我一齊玩！而我最喜歡就係做手工，有咩建議都歡迎大家搵下我傾架~ 遲D我會開小組活動，歡迎大家黎參加！

老友記你地好啊，我係中文大學專業進修學院實習社工吳栢明，大家可以叫我明仔。我既興趣係做運動及踢足球。我特別喜歡與長者溝通，第一次係長者中心實習，可能會有少少既緊張，但我會努力比心機！希望在接下來既實習時間，能夠認識每一位老友記，黎緊我都會開D小組，歡迎大家參加！



2018年12月活動時間表

星期日	星期一	星期二	星期三
<p>特別活動! <「耆」謀展翅計劃 - 益智黃金屋></p> <p>活動日期：逢星期二晚上及星期日下午 活動時間：晚上6:00 - 8:00(星期二)及下午3:00 - 5:00(星期日)</p> <p>活動地點：樂棋天地 活動費用：免費</p> <p>活動對象：中心會員、護老者及被護老者 活動名額：不限</p> <p>活動內容：開放益智玩具、教材資源閣，讓腦退化症患者及照顧者使用。</p> <p>負責職員：謝以恆先生、鄭素芳姑娘</p>			
2 廿五	3 廿六	4 廿七	5 廿八
2:45「天年美」攝影日	9:15 早晨健樂站(樂居) 11:00 資訊科技講場(樂融)	9:15 早晨健樂站(樂居) 10:00 水彩畫同學會(樂融) 10:30 舞「能」高手(樂居) 12:00 樂「油油」畫室(樂融) 2:30 相約在啟晴(樂舞) 2:30 腦友加油站(樂舞)	9:15 早晨健樂站(樂居) 10:00 編織講場(樂融) 10:30 動感體能操(樂舞) 2:30 先知先覺(樂居) 2:30 社區資訊站(中心集合) 3:30 護老者下午茶(湯水)(樂居)
9 初三	10 初四	11 初五	12 初六
3:00 義工剪髮服務(樂居)	9:15 早晨健樂站(樂居) 10:00 U3A小組會議(樂融) 10:00 精靈健康工作坊(樂居) 11:00 資訊科技講場(樂融) 2:00 Phone中見情真(樂融)	9:15 早晨健樂站(樂居) 10:30 舞「能」高手(樂居) 10:30 舞「能」高手(樂居) 12:00 樂「油油」畫室(樂融) 2:30 聖誕環保工作坊(樂舞) 2:30 社工資訊多鑼鑼(樂居) 2:30 腦友加油站(樂舞)	8:30 驗血糖服務(樂融) 9:15 早晨健樂站(樂居) 9:30 睦鄰探訪耀晴朗(上門探訪) 10:00 編織講場(樂融) 10:30 動感體能操(樂舞) 2:00 Phone中見情真(樂融) 2:30 先知先覺(樂居) 2:30 社區資訊站(中心集合) 3:30 護老者下午茶(糖水)(樂居)
16 初十	17 十一	18 十二	19 十三
2:30 佛青歌舞星期天(樂居)	9:15 早晨健樂站(樂居) 10:00 U3A會議(樂舞) 10:15 認知障礙症認多D(樂居) 11:00 資訊科技講場(樂融)	9:15 早晨健樂站(樂居) 10:30 舞「能」高手(樂居) 10:30 舞「能」高手(樂居) 12:00 樂「油油」畫室(樂融) 2:15 護老鬆一鬆：電影重溫(樂舞) 2:30 腦友加油站(樂舞)	9:15 早晨健樂站(樂居) 10:00 編織講場(樂融) 10:30 動感體能操(樂舞) 2:30 先知先覺(樂居) 2:30 社區資訊站(中心集合) 3:30 護老者下午茶(湯水)(樂居)
23 十七	24 平安夜	25 聖誕節	26 聖誕翌日
2:30 聖誕同樂·愛分享(樂居)	9:15 早晨健樂站(樂居) 10:15 先知先覺(樂居) 2:15 護老鬆一鬆：電影重溫(樂舞)	<p>聖誕節 公眾假期</p> <p>聖誕節翌日 公眾假期</p> 	
30 廿四	31 廿五		
	9:15 早晨健樂站(樂居) 10:15 先知先覺(樂居) 11:00 資訊科技講場(樂融)		

星期四	星期五	星期六
		1 廿四 9:15 早晨健樂站(樂居) 11:00 聲聲相識(樂舞) 2:00 腦當益壯(樂融) 2:30 以歌會友(時代曲)(樂居)
6 廿九 9:15 早晨健樂站(樂居) 9:30 血壓加油站(樂護) 10:30 聽聽歌、講講字(樂融) 2:15 物理治療師諮詢服務(樂心) 2:30 「義」營12月義工會(樂舞)	7 初一 9:15 早晨健樂站(樂居) 10:00 陪著你走「痛與苦」講座(樂居) 10:00 開心樂無優(樂舞) 10:00 穿珠班(樂融) 2:00 友共情不變(樂融)	8 初二 9:15 早晨健樂站(樂居) 11:00 聲聲相識(樂舞) 2:00 腦當益壯(樂融) 2:30 以歌會友(粵曲)(樂居) 6:30 冬至暖在心(上門探訪)
13 初七 9:15 早晨健樂站(樂居) 9:30 血壓加油站(樂護) 10:30 聽聽歌、講講字(樂融) 2:00 舒痛伸展班(A班)(樂居) 3:00 舒痛伸展班(B班)(樂居)	14 初八 9:15 早晨健樂站(樂居) 10:00 開心樂無優(樂舞) 10:00 衛生署講座(樂居) 10:00 穿珠班(樂融) 2:00 友共情不變(樂融) 2:00 Phone中見情真(樂融)	15 初九 9:15 早晨健樂站(樂居) 11:00 聲聲相識(樂舞) 2:00 腦當益壯(樂融) 2:30 以歌會友(時代曲)(樂居) 2:30 德朗計劃閉幕禮暨體能測試站 (德朗邨太極場)
20 十四 9:00 旅行集合(樂居) 9:15 早晨健樂站(樂居) 9:30 血壓加油站(樂護) 10:30 健身簡介會(樂動) 10:30 聽聽歌、講講字(樂融) 11:00 聲聲相識(樂舞) 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)	21 十五 9:15 早晨健樂站(樂居) 10:00 開心樂無優(樂舞) 10:00 穿珠班(樂融) 2:00 友共情不變(樂融)	22 冬至 9:15 早晨健樂站(樂居) 10:00 護老精英：求存義同聚會(樂舞) 10:00 開心歡聚在啟德(樂居) 2:00 腦當益壯(樂融) 2:30 以歌會友(粵曲)(樂居)
27 廿一 9:15 早晨健樂站(樂居) 9:30 血壓加油站(樂護) 10:00 一月例會(樂居) 11:00 聲聲相識(樂舞)	28 廿二 9:15 早晨健樂站(樂居) 10:00 穿珠班(樂融) 10:00 一月例會(樂居) 11:00 樓長聖誕大特賣-聯歡會(樂舞)	29 廿三 9:15 早晨健樂站(樂居) 11:00 聲聲相識(樂舞) 2:00 腦當益壯(樂融) 2:30 以歌會友(時代曲)(樂居)

**12月25日及26日公眾假期，中心休息兩天
祝各位老友記聖誕快樂！**





負責職員：黃文傑先生、謝以恆先生

當「好鄰里圓桌會」遇上「愛在佳節」 一世樓「樓長」之樓長聖誕大特賣-聯歡會

活動日期：12月28日(星期五)
活動時間：上午11:00 – 下午1:00
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)
活動內容：包羅萬有 活動名額：30位
報名方法：即日起向負責職員報名
負責職員：黃文傑及謝以恆先生



「快尋寶」互助支援網絡社區培訓—衛生署健康講座

活動日期：12月14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：規劃圓滿人生
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

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：活動當日下午5:30



於中心集合報名

負責職員：謝以恆先生

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12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 – 12月12日(星期三) 下午 2:30 – 3:30

德朗邨 – 12月19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

健康傳「耆」在德朗計劃閉幕禮暨體適能測試站

活動日期：12月15日(星期六)

活動由 德朗邨屋邨管理諮詢委員會 撥款資助

活動時間：下午 2:00 – 4:30

活動地點：德朗邨太極場 (麥當勞對出空地)

活動費用：免費

活動對象：60歲以上 獨居/雙老長者

活動名額：300位

活動內容：為區內長者提供護士講座，體適能教練教授防跌運動，以及有即場體適能測試。

報名方法：符合以上資格長者如有興趣可於12月11日(二)起於中心向社工 謝以恆登記。

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：12月6、13及27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：12月3、10、17及31日

(逢星期一，24/12 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：12月4、11及18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：12月4、11及18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

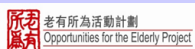
活動內容：教授油畫技巧讓參加者享受當中的樂趣。

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**

12月穿珠班



活動日期：12月7、14、21及28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：12月5、12及19日

(逢星期三)

活動時間：上午10:00 – 11:00

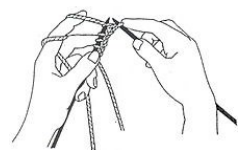
活動地點：樂護天地

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：12月1、15及29日(時代曲)
及12月8、22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



聖誕同樂·愛分享



活動日期：12月23日(星期日)

活動時間：下午2:30 - 4:00

活動地點：樂居天地

活動費用：\$20

對象：中心會員 活動名額：60位

活動內容：透過歡樂遊戲、幸運抽獎等慶祝聖誕，每位參加者可獲得豐富的紀念品

報名方法：12月11日(星期二)

下午2時放證，3時抽籤

負責同事：湯歷驊先生、龔詩明姑娘



康樂活動



護老下午茶

活動日期：12月5、19日(湯水) 及
12月12日(糖水)
(逢星期三)

活動時間：下午3:30 - 4:00

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。

佛青歌舞星期天

活動日期：12月16日(星期日)

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 活動名額：60位

活動內容：歌舞表演

報名方法：12月5日(三)

下午2時放證 下午3時抽籤

負責職員：湯歷驊先生、黃浩然先生

開心歡聚在啟德

活動日期：12月22日(星期六)

活動時間：上午10:00 - 11:30

活動地點：樂居天地 活動費用：免費

活動對象：中心會員 活動名額：30位

活動內容：遊戲、唱歌、表演及傾談

派票日期：12月13日(四)

下午2時30分放證 下午3時30分抽籤

負責職員：湯歷驊先生、黃浩然先生



其他活動

社工資訊多鑼鑼

活動日期：12月11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 II

報名方法：12月6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：12月1至30日

活動時間：

12月5、12及19日(星期三) 下午2:30 - 3:30

12月24及31日(星期一) 上午10:15 - 11:15

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

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



會員迎新會

活動日期：12月10日(星期一)

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：2018年9月至2018年12月新會員

活動名額：40人

活動內容：介紹中心服務及職員

報名方法：新會員入會時派發活動票

負責同事：陳依敏姑娘、蘇志雄先生



義工剪髮服務

活動日期：12月9日(星期日)

活動時間：下午3:00 - 5:00

活動地點：樂居天地

活動費用：免費

****11月未能剪髮會員優先**

活動對象：中心會員

名 額：10名

活動內容：義工剪髮服務

派票日期：11月30日(五)例會後

協作機構：宣道會

負責職員：湯歷驊先生、黃浩然先生



聖誕環保工作坊

活動日期：12月11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

對 象：中心會員

(護老者及被護老者優先)

活動名額：20位

活動內容：制作環保掛飾

導 師：彭女士

報名方法：例會後可向職員查詢

負責同事：龔詩明姑娘



第五期「先知先覺®」認知障礙預防計劃 好「義」事一欄



大家好！我是顧佩英，一開始知道「第五期先知先覺®認知障礙預防計劃」招募義工時已很有興趣參與其中，因香港腦退化的長者人漸增加，希望對腦退化症有更多的認識，亦想運用自己的時間去參與有意義的事。

先知先覺計劃包括了認知活動及運動小組，讓參加者從不同的活動小組學習到新知識，又能鍛鍊手腳協調；計劃至今不但看到參加者的記性

好了，也看到他們參加活動時的喜悅和進步後的成功感，真的為他們的付出而高興！如學習玩飛鏢時，由開始一枝也不中鏢靶到後來很多都中紅心，連手痛肩痛的參加者也很落力去嘗試和練習，過程中表現出參加者的能力和堅持。當然，從參加義工的過程中，重要的不是我付出了時間，而是自己也能有所得著和充實自己！

義工：顧佩英



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，上午九時放籤，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

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 (2019 年 1 月)

活動日期：12 月 27 日(星期四) 及 12 月 28 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 1 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 SQS9：安全的環境

『標準 9：服務單位採取一切合理步驟，以確保職員和服務使用者處身安全的環境。』

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、黃妙明

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 12 月