



保良局
PO LEUNG KUK

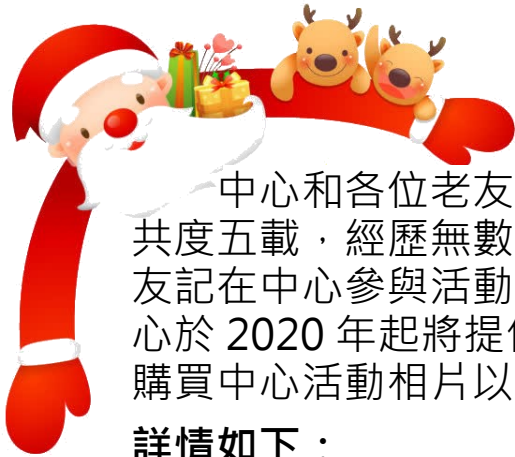
MERRY
CHRISTMAS



保良局溫林美賢耆暉中心

2019年12月通訊

曬相服務



中心和各位老友記在啟德社區不經不覺已共度五載，經歷無數精彩歡樂時刻，為了讓老友記在中心參與活動的快樂時光好好保存，中心於2020年起將提供曬相服務，讓中心會員購買中心活動相片以作留念，



詳情如下：

開始時間：2020年1月起

睇相時段：每月例會前一小時(每月最後一個星期四、五)

睇相形式：- 於樂棋天地屏幕播放，中心會員可於曬相紙上填寫相片對應號碼以作購買

- 如需要電子檔則需填寫電郵地址(EMAIL)作傳送之用

- 每次展示上兩個月內的大型活動及外出活動相片(例子：19年11、12月相片由20年1月播放)

領取時間：每月第二個星期一下午起可於辦公室領取

相片費用：\$3張(4R大小相片或JPG電子檔)

如有疑問，歡迎向負責職員黃浩然先生及鄭素芳姑娘查詢。



護老者情報

相約在啟晴

日期：12月3日(星期二)
時間：下午 2:30 – 3:30
地點：樂舞天地
費用：免費
對象：護老者及被護者
名額：40位
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。



健腦手語樂(9月至1月)

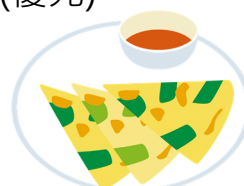
日期：12月4、11及18日
及2020年1月8、15日
(逢星期三，共12堂)
時間：(A班)下午 2:00 – 3:00
(B班)下午 3:00 – 4:00
地點：樂舞/樂居天地
費用：免費
對象：60歲以上患有MCI及輕度認知障礙之會員
名額：每班20位
內容：透過學習基本手語，讓參加者多動腦筋，提升腦手協調，延緩大腦衰退。

**備註：已參與本計劃的會員請準時出席
《活動由汪徵祥紀念基金贊助》

以下活動於例會後報名

我愛廚房

日期：1月9及16日(星期四)
時間：上午 10:00 – 11:00
地點：樂居天地
費用：\$20
對象：護老者及被護者(優先)
及中心會員
名額：8位
內容：透過活動一起製作韓國泡菜及泡菜餅，享受一個輕鬆的上午。



和諧粉彩-聖誕卡製作

日期：12月17日(星期二)
時間：上午 10:00 – 11:00
地點：樂融天地
費用：免費
對象：有需要護老者(優先)
及中心會員
名額：6位
內容：一起製作和諧粉彩聖誕卡，在節日向親友送上祝福。



MERRY CHRISTMAS



服務對象

1. 60 歲或以上有認憶問題的長者
2. 患有認知障礙症患者及其家屬
3. 義工、社區持份者及公眾人士

服務內容

定期舉辦認知訓練小組，提供早期介入訓練維持腦部功能，延緩認知功能衰退、加強長者的自我照顧能力，促進社交生活，維持身心健康。

1. 認知訓練
2. 懷緬訓練
3. 健腦運動及遊戲
4. 感官刺激
5. 現實導向



腦友加油站

日期：12月3、10、24及31日
(逢星期二)

新班招募：1月7日—3月24日
(逢星期二，共10堂)

時間：(A班)下午2:30—3:30
(B班)下午3:30—4:30

地點：樂融天地

費用：免費

對象：懷疑患有認知障礙症或已
確診的輕度至中度及受邀請
中心會員
(歡迎護老者陪同參與)

名額：每班6位

活動內容：透過小組遊戲訓練長者記
憶、反應、手眼協調等，延
緩退化速度。

報名方法：可向職員查詢

負責職員：鄭素芳姑娘

備註：需經評估再安排上課時間

聖誕護老頌頌樂

日期：12月14日(星期六)

時間：上午11:30—12:30

地點：樂舞天地

費用：免費

名額：25位

對象：深層需要護老者及被照顧者

活動內容：透過不同集體遊戲，減輕長者的護
老壓力。活動提供茶點，一起歡渡
聖誕。



手機遊戲繽紛樂

日期：12月17日(星期二)

時間：下午2:30—3:30

地點：樂居天地

費用：免費

名額：20位

對象：中心會員

活動內容：向長者教授益智及有趣的遊戲應用
程式，讓長者能好好擅用智能電
話，隨時隨地都可訓練腦筋。

報名方法：11月29日(五)起可向職員登記

負責職員：陳依敏姑娘、黃浩然先生



義工發展活動

以下活動於義工會內報名

「義」營 12月義工會

日期：12月5日(星期四)
時間：下午 2:30 – 3:30
地點：樂舞天地
費用：免費
名額：不限
對象：中心義工
活動內容：宣傳及登記 12月義工活動



賢老親善大使

日期：12月6日-1月2日(一至六)
地點：本中心
費用：免費
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



Phone 中見情真

日期：12月9、11及13日
(星期一、三及五)
時間：下午 2:00 – 4:00
地點：樂融天地
費用：免費
名額：6 位
對象：中心義工
活動內容：電話問候獨居及兩老同住長者



鄰里探訪顯愛心

日期：12月20日(星期五)
時間：上午 9:30 – 11:00
集合地點：樂融天地
活動地點：啟晴及德朗邨
費用：免費
對象：中心義工
名額：20 位
活動內容：探訪區內獨居及兩老同住長者

HOME VISITS



暢遊頂太峰

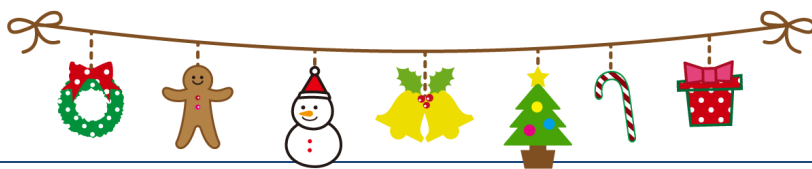
日期：12月11日(星期三)
集合時間：上午 9:00
活動時間：上午 9:00 – 2:00
集合地點：樂融天地
活動地點：中環太平山山頂
費用：自費(車費及其他開支)
名額：8 位
對象：中心義工
活動內容：與中心義工到太平山頂遠足，並學習活動籌備。



普天同慶義工聚

日期：12月20日(星期五)
時間：下午 2:30 – 3:30
地點：樂居天地
費用：免費
對象：中心義工
名額：40 位
活動內容：與中心義工歡聚聖誕





U3A、U3A、U3A 究竟是什麼? U3A 在本中心已有幾年光景，而細 U 雖然正式成立大約九個月，但仍然有很多會員對 U3A 都存有很多疑問。

先自我介紹，大家好，我係中心義工 KK，係賢老嘅大 U，今期先同大家分享 U3A 是什麼。U3A 是「第三齡學苑」的英文縮寫。「第三齡」是泛指 50 歲或以上，已從全職工作或家庭崗位退下來，可以自由追求個人夢想和興趣的人生階段。U3A 學習模式是創新的，它推行四自精神。

四自精神是什麼？就是：

自發 — 讓第三齡人士因共同興趣而凝聚自務組織學習活動。

自學 — 第三齡人士亦為學員，實行教學相長。

自教 — 由第三齡人士策劃，宣傳及教授課程。

自管 — 由第三齡人士策劃及成立自務學習中心，並確立實際推行模式。

所有財政及行政管理、招募導師及學員等工作，均由第三齡人士一手包辦。

U3A 團隊歡迎對四自精神有興趣的會員參與，一起自發、自學、自教、自管。希望往後再和大家分享團隊裡各學員的學習情況和出外做義工的趣事及心態。

各位會員或社區人士如有興趣想深入了解，

可向 **社工湯歷驊先生(叻哥)**、**大 U KK 及 Vivian**

查詢和報名。謝謝！歡迎大家一起來玩呀！



KK



Vivian

以下活動請向負責職員報名

四「自」成「語」- U3A 小組會議

日期：12月16日(星期一)

時間：上午10:00 - 11:00

地點：樂舞天地 費用：免費

對象：U3A 成員 名額：不限

活動內容：討論 U3A 相關事項



U3A-舞「能」高手

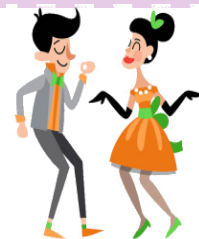
日期：12月3、10、17、24及31日(逢星期二)

時間：上午10:00 - 11:30

地點：樂居+樂舞天地 費用：免費

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



U3A-魔術雜耍班

日期：12月7、14、21及28日(逢星期六)

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

活動內容：由義工徐桂淇女士教授魔術雜耍技巧



康樂活動



「鄭」「黃」下西洋

日期：12月19日(星期四)
 活動時間：上午9:00 - 下午4:30 (集合：上午8:45)
 集合地點：樂舞天地
 費用：\$185 會員 \$190/非會員
 對象：中心會員及其親朋、社區人士
 名額：46位
 行程：→ 大澳水鄉
 → 午膳(約12時，酒家須上一層樓梯)
 → 大嶼山昂坪市集 → 寶蓮寺及天壇大佛 → 回程

精美菜單

魚肚粟米羹
 白灼生猛蝦
 金牌鹽焗雞
 梅子蒸烏頭
 菠蘿生炒骨
 紅燒山水豆腐
 菜膽素鮑魚
 清炒菜苗
 絲苗白飯

(12人份量)

報名方法：11月29日(五)例會後可向職員登記
 負責職員：黃浩然先生、鄭素芳姑娘

機場富豪 2020 長者午宴

日期：12月11日(星期三)
 集合時間：上午11:45 活動時間：下午2:30 - 4:45
 集合地點：樂舞天地 活動地點：機場富豪酒店
 活動內容：典禮、表演、午膳
 費用：\$55 對象：中心會員



名額：20位
 報名方法：12月4日(星期三)下午2:00放證，3:00抽籤
 備註：機場富豪2020長者午宴與敬老賀新春2020不可重複報名，活動中籤者不可再報名參加敬老賀新春2020。
 負責職員：駱煜俊先生、蘇志雄先生

和您平安飯堂聚

日期：12月24日(星期二)
 時間：下午2:30 - 3:30
 地點：樂居天地
 活動內容：與一眾社區飯堂服務使用者同慶聖誕，及服務意見分享。
 費用：免費
 對象：社區飯堂服務使用者
 名額：60位
 報名方法：11月29日(五)起
 可向職員登記
 負責職員：陳依敏姑娘、黃浩然先生

冬至暖意甜蜜蜜

日期：12月20日(星期五)
 時間：下午3:30 - 4:00
 地點：樂居天地
 活動內容：烹調美味又有營養糖水，慶祝冬至。(蕃薯糖水)
 費用：免費
 對象：中心會員
 名額：50位
 報名方法：11月29日(五)起
 可向職員登記，額滿即止
 負責職員：龔詩明姑娘

繽紛聖誕樂呵呵

日期：12月23日(星期一)
 時間：下午2:30 - 3:30 地點：樂居天地
 活動內容：遊戲、抽獎同賀聖誕 費用：\$20
 對象：中心會員 名額：60位
 報名方法：12月16日(星期一)下午2:00放證，3:00時抽籤
 負責職員：龔詩明姑娘、鄭素芳姑娘



護老下午茶

日期：12月4及18日(湯水)及
12月11日(糖水)
(逢星期三，25/12 暫停)

時間：下午 3:30 – 4:00

地點：樂居天地 費用：\$8

對象：中心會員 名額：每次 20 位

活動內容：由中心義工協助烹調美味又有
營養的湯水/糖水。透過即場享
用，長者談天說地，提升快樂
元素。

負責義工：賴梅鳳女士
負責職員：龔詩明姑娘

備註：活動前一天開始售票，
名額有限，先到先得。

以歌會友

日期：12月14日(粵曲)
12月28日(時代曲)
(逢星期六，7/12、21/12 暫停)

時間：下午 2:30 – 4:30

地點：樂舞天地

費用：免費

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：龔詩明姑娘、鄭素芳姑娘



您和仙姐有個約會

日期：2020年1月2日(星期四)

時間：上午 10:00 – 11:00

地點：樂居天地

費用：免費

對象：中心會員

名額：40 位

活動內容：學習鑲水仙技巧

報名方法：12月19日(星期四)
上午 10:00 起登記

協作機構：樂耕園

負責職員：黃文傑先生



精靈健康工作坊—長者瑜伽

日期：12月9日(星期一)

時間：上午 10:00 – 11:30

地點：樂居天地

費用：免費 對象：中心會員

名額：40 位

活動內容：當日會有教練教授有趣又
保健的伸展拉筋運動

報名方法：11月29日(五)例會後可向
職員登記

協作機構：菲仕蘭(香港)有限公司

備註：當日設有康營樂產品購買，
未能取票之會員亦可即場
選購。

社工資訊多鑼鑼

本月主題：真真假假

日期：12月10日(星期二)

時間：下午 2:30 – 3:30 地點：樂居天地

費用：免費 對象：中心會員

名額：60 位

活動內容：分辨新聞真偽，做個精明長者

報名方法：12月5日(星期四)下午 2:00 放證，3:00 抽籤

負責職員：黃文傑先生



玩具反斗星

日期：逢星期一至星期六

時間：上午 9:00 – 下午 5:00

地點：到中心詢問處借用

費用：免費

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



星期日	星期一	星期二	星期三
1 初六	2 初七	3 初八	4 初九
	9:15 早晨健樂站(居)	9:15 早晨健樂站(居) 10:00 舞「能」高手(居) 11:00 樂「油油」畫室(融) 2:30 相約在啟晴(舞) 2:30 腦友加油站(A班)(融) 3:30 腦友加油站(B班)(融)	9:15 早晨健樂站(居) 10:00 社區資訊站(中心集合) 10:00 編織講場(融) 11:00 益智黃金屋(居) 11:00 資訊科技講堂(融) 2:00 健腦手語樂(居) 3:00 健腦手語樂(居) 3:30 護老下午茶(糖水)(居)
8 十三	9 十四	10 十五	11 十六
	9:15 早晨健樂站(居) 10:00 精靈工作坊 — 長者瑜珈(居) 2:00 Phone 中見情真(融)	8:15 驗血糖服務(融) 9:15 早晨健樂站(居) 10:00 衛生署講座(棋) 10:00 舞「能」高手(居) 11:00 樂「油油」畫室(融) 2:30 社工資訊多鑼鑼(居) 2:30 腦友加油站(A班)(融) 3:30 腦友加油站(B班)(融)	9:00 暢遊頂太峰(融) 9:15 早晨健樂站(居) 10:00 編織講場(融) 11:00 益智黃金屋(居) 11:00 資訊科技講堂(融) 11:45 機場富豪 2019 長者午宴(舞) 2:00 Phone 中見情真(融) 2:00 健腦手語樂(居) 2:30 社區資訊站(中心集合) 3:00 健腦手語樂(居) 3:30 護老下午茶(湯水)(居)
15 二十	16 廿一	17 廿二	18 廿三
	9:15 早晨健樂站(居) 10:00 U3A 小組會議(舞)	9:15 早晨健樂站(居) 10:00 和諧粉彩-聖誕卡制作(融) 10:00 舞「能」高手(居) 11:00 樂「油油」畫室(融) 2:30 手機遊戲繽紛樂(居)	9:15 早晨健樂站(居) 10:00 編織講場(融) 10:00 童言童語聖誕頌(居) 11:00 益智黃金屋(居) 11:00 資訊科技講堂(融) 2:00 健腦手語樂(居) 2:30 社區資訊站(中心集合) 3:00 健腦手語樂(居) 3:30 護老下午茶(糖水)(居)
22 廿七	23 廿八	24 廿九	25 三十
	9:15 早晨健樂站(居) 2:30 繽紛聖誕樂呵呵(居)	9:15 早晨健樂站(居) 10:00 舞「能」高手(居) 11:00 樂「油油」畫室(融) 2:30 和您平安飯堂聚(居) 2:30 腦友加油站(A班)(融) 3:30 腦友加油站(B班)(融)	 <p>Merry Christmas!</p> <p>聖誕節</p> <p>公眾假期</p>
29 初四	30 初五	31 初六	
	9:15 早晨健樂站(居)	9:15 早晨健樂站(居) 10:00 舞「能」高手(居) 11:00 樂「油油」畫室(融) 2:30 腦友加油站(A班)(融) 3:30 腦友加油站(B班)(融)	 <p>MERRY CHRISTMAS</p>

星期四		星期五		星期六	
5	初十	6	十一	7	十二
9:15 早晨健樂站(居) 9:30 血壓加油站(融) 10:30 聽聽講、寫寫字(融) 11:00 益智黃金屋(居) 2:15 物理治療諮詢服務(心) 2:30 「義」營 12 月義工會(舞)		9:15 早晨健樂站(居) 10:00 穿珠班(融) 10:30 動感體能操(舞) 10:30 拳擊舞班(居) 1:00 處處種生機(何壽南小學)		9:15 早晨健樂站(居) 10:00 魔術雜耍班(居) 5:30 冬至暖在心(居+舞+棋)	
12	十七	13	十七	14	十八
9:15 早晨健樂站(居) 9:30 血壓加油站(融) 10:30 聽聽講、寫寫字(融) 10:30 健身室簡介會(動) 11:00 益智黃金屋(居) 2:00 舒痛伸展班(A 班)(居) 3:00 舒痛伸展班(B 班)(居)		9:15 早晨健樂站(居) 10:00 穿珠班(融) 10:30 拳擊舞班(居) 2:00 Phone 中見情真(融)		9:15 早晨健樂站(居) 10:00 魔術雜耍班(居) 11:30 聖誕護老頌頌樂(舞) 2:30 以歌會友(粵曲)(居)	
19	廿四	20	廿五	21	廿六
8:45 旅行集合(居) 9:15 早晨健樂站(居) 10:00 例會(居) 11:00 益智黃金屋(居) 2:00 舒痛伸展班(A 班)(居) 3:00 舒痛伸展班(B 班)(居)		9:15 早晨健樂站(居) 9:30 鄰里探訪顯愛心(融) 10:00 穿珠班(融) 10:00 例會(棋) 10:30 拳擊舞班(居) 2:30 普天同慶義工聚(居) 3:30 冬至暖意甜蜜蜜(居)		9:15 早晨健樂站(居) 10:00 魔術雜耍班(居) 2:30 聖誕暖意愛飄送(居)	
26	十二月	27	初一	28	初三



9:15 早晨健樂站(居)
 10:00 穿珠班(融)
 10:30 拳擊舞班(居)
 2:30 一世樓「樓長」(舞)



9:15 早晨健樂站(居)
 10:00 魔術雜耍班(居)
 2:30 以歌會友(時代曲)(居)





一世樓「樓長」

日期：12月27日(星期五)
 時間：下午 2:30 – 3:30
 地點：樂舞天地
 費用：免費
 名額：30位
 對象：樓長 (有志服務啟德人士)
 活動內容：介紹最新活動及計劃服務事宜
 報名方法：即日起向負責職員報名

聖誕暖意愛飄送

日期：12月21日(星期六)
 時間：下午 2:30 – 4:00
 地點：樂居天地 費用：免費
 對象：中心會員 名額：60位
 活動內容：話劇、遊戲及聖誕歌曲欣賞
 報名方法：12月18日(星期三)
 下午 2:00 放證 · 3:00 抽籤

童言童語聖誕頌

日期：12月18日(三)
 時間：上午 10:00 – 11:00
 地點：樂居天地
 費用：免費
 對象：中心會員
 名額：30位
 活動內容：遊戲、慶祝聖誕
 報名方法：12月12日(星期四)
 下午2:00放證 · 3:00抽籤。



處處種生機

日期：12月6日(五)
 時間：下午 1:00 – 2:20
 集合地點：本中心
 活動地點：何壽南小學
 費用：免費
 對象：中心會員
 名額：20位
 活動內容：與同學仔一同享受耕種樂趣



****已報名長者請務必出席！****

益智黃金屋

日期：逢星期三、四
 時間：上午 11:00 – 12:00
 地點：樂居天地
 費用：免費
 對象：中心長者及社區人士
 名額：4位
 活動內容：與長者玩益智遊戲，訓練腦力
 報名方法：即日起向負責職員報名



人力工具箱

時間：中心開放時間內
 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。

「晴朗」報舍 – 社區資訊站

時間：啟朗苑 – 12月4日(星期三) 上午 10:00 – 11:00
啟晴邨 – 12月11日(星期三) 下午 2:30 – 3:00
德朗邨 – 12月18日(星期三) 下午 2:30 – 3:00

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

費用：免費

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

備註：本月為區議會選舉月，因應屋邨管理處要求，資訊站時間將稍作調整，敬請留意。



冬至暖在心 2019

更時
改間

日期：12月7日(星期六)

時間：上午 11:30 – 下午 2:00

地點：老友記家中

費用：免費

對象：居於啟晴或德朗邨的獨居或兩老同住金咭會員

名額：150戶

活動內容：由不同機構/團體義工帶同簡便食物，上門與參加者共進午餐。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日冬至節。

備註：已報名老友記敬請在家等候。



健康活動

負責職員：
蘇志雄先生

以下活動請向負責職員報名

健身室簡介會(12月)

日期：12月12日(星期四)
時間：上午10:30 – 11:30
地點：樂動天地
費用：\$10
活動對象：中心會員
名額：8位
活動內容：簡介健身室須知及使用規則

動感體能操

日期：12月6日(星期五)
時間：上午10:30 – 11:30
地點：樂舞天地
費用：\$40
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。

舒痛伸展班

日期：12月12及19日
(逢星期四，共二堂)
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：\$40
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)

12

驗血糖服務

*溫馨提示，驗血糖服務已改為星期二進行，請各位會員留意。

日期：12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，並按票上的籌號輪候。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。

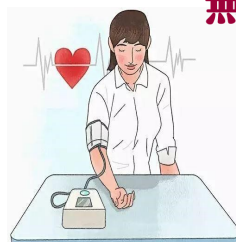
以上活動於例會後報名

衛生署健康講座

日期：12月10日(星期二) **歡迎出席**
時間：上午10:00 – 11:30 **無需報名**
地點：樂棋天地
費用：免費 對象：中心會員
名額：50位
本月主題：認識高血壓
內容簡介：講解高血壓的成因，及所引起的
身體情況，如何維持健康血壓。
協作機構：衛生署九龍城區長者健康外展隊

血壓加油站

日期：12月5及12日
(逢星期四，19/12、26/12 暫停)
時間：上午9:30 – 10:30 **歡迎出席**
地點：樂融天地 **無需報名**
費用：免費
對象：中心會員
名額：不限
活動內容：量血壓
報名方法：現場取籌，先到先得



長者運動—伸展篇：腰側與腿篇



蘇志雄
體適能教練

今期長者運動「伸展篇」來到最後一篇，主要介紹大腿及腰側的伸展方法，對於有腰背痛的老友記有一定幫助，大家一齊做啦！



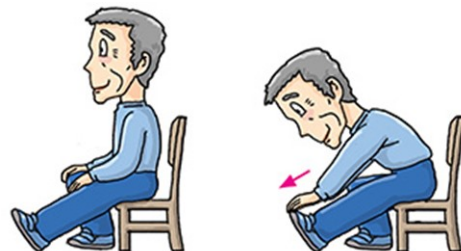
腰側

站立，兩腳分開至肩寬度，左手叉腰，右臂盡量向上伸展並向左彎腰，維持 10 至 30 秒，還原。

以反方向重複上述動作，每邊重複 2 至 4 次。

腿部

穩坐椅子前半部，腰背離開椅背，保持腰背挺直，右腿屈曲踏地，左腿伸直，左腳跟觸地，左腳尖向上，慢慢屈腹並伸手向左腳尖方向，維持 10 至 30 秒，還原後做另一邊，每邊重複 2 至 4 次。



伸展運動注意事項：每個動作每次維持 10 至 30 秒，保持正常呼吸(不可閉氣) 每個動作可做二或三次。完

日日運動齊齊做；健康快樂無煩惱！

物理治療諮詢服務

日期：12月5日(星期四)

時間：下午 2:15 – 4:30

地點：樂心天地

費用：免費

對象：中心會員

名額：6位

活動內容：物理治療諮詢，痛症評估。

報名方法：可於詢問處預約服務，再由負責職員安排約見

負責職員：蘇志雄先生、鄭素芳姑娘



社區回收網絡

本中心與環保署合作推行的社區回收網絡回收換領禮品活動獲環保署續約，活動將延期至 2020 年 1 月 31 日，歡迎各位繼續支持環保！詳情請向職員查詢。

回收物品：塑膠及小型家電(包括桌面電腦、家用打印機...)

玻璃(暫停回收至另行通知)

換領時間：逢星期三 下午 2:00 – 5:00

負責職員：鄭素芳姑娘



興趣班組

聽聽歌、講講字

日期：12月5及12日
(逢星期四，19/12 暫停一次)

時間：上午 10:30 – 11:30

地點：樂融天地

費用：免費

對象：中心會員

名額：8位

活動內容：透過長者一起聽聽歌，從而認識中文字。

報名方法：例會後向職員查詢/報名

負責職員：黃浩然先生



<資訊科技講堂>

日期：12月4、11及18日
(逢星期三，25/12 暫停一次)

時間：上午 11:00 – 12:00

地點：樂融天地

費用：免費

對象：中心會員 名額：6位

內容：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。



樂「油油」畫室

日期：12月3、10、17、
24及31日(逢星期二)

時間：上午 11:00 – 12:00

地點：樂融天地

費用：免費

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

義務導師：林子賢女士

****備註：請自備畫筆及油畫顏料**



特色穿珠班

日期：12月6、13、20及27日
(逢星期五)

時間：上午 10:00 – 12:00

地點：樂融天地

材料費用：\$10(每月)

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)

義務導師：曹瑞萍女士

負責職員：謝以恆先生

編織講場

日期：12月4、11及18日
(逢星期三，25/12 暫停一次)

時間：上午 10:00 – 11:00

地點：樂融天地

費用：免費

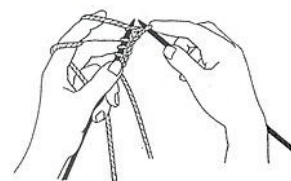
對象：中心會員

名額：不限

活動內容：透過教授編織的技巧，享受編織樂趣。

報名方法：於即日向職員查詢/報名

義務導師：殷佩麗女士及周錦萍女士





中心服務

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***

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。

健身室服務簡介

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註場，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（可向職員報名及查詢）；
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。**



聲波振動儀

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 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



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

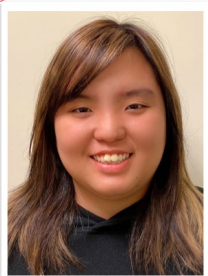
備註：1) 使用前請先聯絡體適能教練及中心職員查詢是否適合使用

2) 患有嚴重骨質疏鬆症及有關節問題者不適合使用

中心新面孔










各位老友記，大家好！我是 10 月 23 日入職新來的保健員梁煥兒姑娘，主要職責是深層需要護老者服務及護理工作。

如各位老友記有對於健康上的問題或藥物問題，可向我詢問。有需要的話，我亦可協助轉介給護士或物理治療師跟進。



中心資訊

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 T1	 照常	 照常
 Red 紅 T3	 照常	 取消
 Black 黑 T8	 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 2019 年 12 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、 星期三至六	上午 8 時至 6 時
星期二	上午 8 時至晚上 9 時
星期日	下午 2 時至 6 時

溫馨提示

每月例會 (2020 年 1 月)

日期：12 月 19 日(星期四) 及 12 月 20 日(星期五)
時間：上午 10:00 – 11:00 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 SQS5：人力資源

『標準 5：服務單位/機構實施有效的職員招聘、簽訂職員合約、發展、訓練、評估、調派及紀律處分守則。』

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 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、梁煥兒

岑玉燕、何笑珍、陳翠英、李詩明

督印人員：	呂秀麗 主任
編輯人員：	鄭素芳 福利員
印刷數目：	600 份
日期：	2019 年 12 月