



保良局
PO LEUNG KUK



保良局溫林美賢耆暉中心

2022年12月通訊

不經不覺，2022年已經踏入尾聲，兩年多的疫情，香港市民出街戴口罩已成新常態，亦是不少人的日常習慣，但抗疫的日子久了，難免會出現抗疫疲勞。根據調查發現，長者成了高危自殺群，就老友記而言，長期飽受疫情帶來的各種壓力，例如，擔心自己是否染疫，家人健康及經濟等，負面情緒隨之而來。除了面對疫下新常態，我們也可以調整自己心態，將擔憂放下，專注於我們可以做的事，多做運動，趁機學習。中心正積極舉辦活動，希望大家都能以歡樂的心迎接聖誕節，預祝大家聖誕快樂。



Merry Christmas!

Merry Christmas!



樂動晴朗

以下有5個方法有助各位提升精神健康，擊退孤獨感，緊張及擔憂等負面情緒，希望大家能夠開心生活，幸福快樂過聖誕!



1. 充足睡眠
2. 持續學習
3. 保持身體健康
4. 參與社交活動
5. 多親近大自然



請密切留意中心消息或聯絡計劃負責社工黃浩然先生了解更多。

MERRY CHRISTMAS!



如有需要，請立刻尋求專業協助!

所有可在 ZOOM 線上參加的活動，會議 ID 及密碼均為：

重要資訊



會議 ID : 442 380 0924 密碼 : 2897 6608

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。

12 月份的首個報名日為：**12 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：12 月 6 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：12 月 14 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：低溫症 日期：12 月 6 日 (星期二) 時間：上午 10:00 – 11:00 地點：樂棋天地 名額：20 位 內容：冬季的寒冷天氣容易引發低溫症，導致其他疾病復發，究竟如何有效預防？今次講座為大家講解。</p>	

名稱

內容

負責職員

舒痛伸展班

日期：12月1及15日(星期四)
 時間：A班:下午2:00 – 3:00; B班:下午3:00 – 4:00
 費用：\$40 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：12月2及16日(星期五)
 時間：上午10:30 - 11:30
 費用：\$40 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

日期：逢星期三上課，每期共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：12月7、14、21及28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。

新入門穿珠班

日期：12月1、8、15、22及29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：12月2、9、16、23及30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。

龔詩明
姑娘

樂「油油」畫室

日期：12月6、13及20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。



靜物畫分享興趣班

日期：12月2、9、16及23日(星期五)
 時間：下午2:00-下午4:00
 名額：6名(已留油畫班後備會員優先)
 地點：樂融天地
 內容：分享油畫技巧及理論讓參加者融入當中。



名稱	內容	負責職員
法式滾球	<p>日期：12月5、12、19日(星期一)</p> <p>時間：下午2:00-3:00及3:00-4:00</p> <p>地點：樂居天地</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>	 <p>謝以恆先生</p>
社交康樂活動		
啟德電影分享會	<p>日期：12月8日(星期四)</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：與會員交流有關香港近期人氣電影的看法及心得。</p>	
快樂的色彩	<p>日期：12月19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>
聖誕眾樂樂	<p>日期：12月19日(星期一)</p> <p>時間：上午10:00-11:00</p> <p>地點：樂居天地</p> <p>名額：40名(如超過登記名額，將抽籤處理)</p> <p>內容：與參加者一同遊戲玩樂，同賀聖誕。</p> <p>報名日期：報名日開始登記。</p>	

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：1月例會- 12月29日(星期四)

2月例會- 1月26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

merry christmas

家居維修工作坊

活動日期：2022年12月13日及2023年1月10日(星期二)

活動時間：下午 2:00 – 4:00

活動地點：荔枝角 (參加者需自行到達集合場地)

集合地點：下午 1:45 荔枝角地鐵站 B1 出口

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

名稱

內容

負責職員

義工活動

義工會

日期：12月7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：12月14日(星期三)
 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。



自助·靜觀·空間

日期：12月15、29日(星期四)
 時間：下午 2:30 – 3:30
 地點：樂融天地
 名額：5 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。



謝以恆
先生

一年容「義」
又聖誕！

日期：12月23日(星期五)
 時間：下午 2:30 – 3:30
 地點：樂居天地
 名額：15 名
 內容：義工聖誕慶祝活動！



美麗人生過聖誕

日期：12月10日(星期六)
 時間：下午 2:30 – 3:30
 地點：樂居天地
 名額：30 位
 內容：「美麗人生義工團」遊戲、表演一起歡度聖誕！
 抽籤日期：12月8日下午 2:30 提交會員證及 3:30 開始抽籤。



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)	主題：院舍生活知多 D 日期：12月6日(星期二) 時間：下午 2:30- 3:30 地點：樂居天地 內容：分享常見的長者院舍生活，加強長者對院舍服務的認識；介紹本月護老者活動。 備註：參加者可優先報名本月護老者活動。	
護老資訊講座 (ZOOM同步舉行) 暨培力康奶粉 售票賣日	主題：肌少症知多 D 日期：12月20日(星期二) 時間：上午 10:00- 10:45 內容：分享肌少症的成因、徵兆及改善方法。 備註：講座完結後可即場購買培力康奶粉。 購買奶粉時間：上午 10:45- 11:45 協作機構：費森尤斯卡比(香港)有限公司	
護老鬆一鬆	主題：精神健康講座及香薰蠟片體驗工作坊 日期：12月20日(星期二) 時間：下午 2:30-4:30 地點：樂居天地 費用：免費 對象：關注精神健康的護老者及被護者優先 內容：護老者暫放照顧角色，透過講座增加對精神健康的了解，配合製作香薰蠟片體驗精神健康的重要性。 協作機構：東華心靈幹線	

駱煜俊
先生

名稱

內容

負責職員

護老者及被護者活動

護老鬆一鬆

主題：護老居家運動

日期：12月15日(星期四)

時間：上午10:30-11:30

地點：樂居天地

內容：護老者暫放照顧角色，透過簡單有效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。

協作機構：基督教家庭服務中心 - 從零開始自立支援計劃

備註：參加者需自備一個水樽及長毛巾。

(類似祝君安好毛巾)

護老鬆一鬆

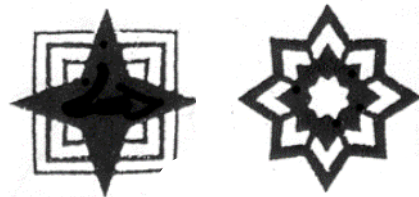
主題：中式剪紙研習班

日期：12月21日(星期三)

時間：下午2:00-3:00

地點：樂居天地

內容：護老者暫時放下照顧角色，透過體驗及學習中式剪紙，舒緩壓力，享受藝術。

駱煜俊
先生

護老•好生活

主題：金婚銀婚夫婦攝影日

日期：12月18日(星期日)

時間：上午11:00-下午5:00

地點：中心

費用：免費

對象：只限夫婦護老者

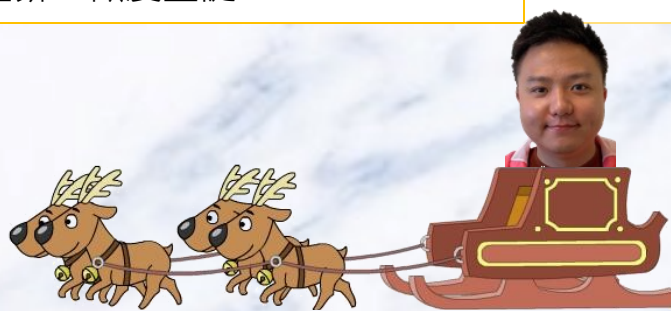
名額：30名

內容：由義工團隊先為參加者化妝及set頭，然後再為參加者拍攝幸福紀念照。拍攝完成後，參加者可選擇一張最滿意照片，日後做成10吋大照，送贈予參加者。

協作機構：化妝義工隊「U Style」及蘇文郁攝影同學會



名稱	內容	負責職員
生命教育系列 綠色殯葬知多D	日期：12月13日(星期二) 時間：下午2:00-3:00 地點：中心 內容：簡介食環署的綠色殯葬服務(即紀念花園及海上撒放先人骨灰)及申請方法。 協作機構：食物環境衛生署	駱煜俊 先生
極有需要護老者及被護者活動		
護老紓壓小組	主題：護老紓壓小組 日期：12月12、15及19日 時間：上午10:30-11:30 地點：樂舞天地 費用：免費 對象：深層需要護老者優先 內容：護老者暫時放下照顧角色，透過小組活動，舒緩護老壓力。	駱煜俊 先生
認識大腸癌	日期：12月14日(星期三) 時間：下午3:00-4:00 地點：樂舞天地 名額：15位 內容：由衛生署職員向參加者分享、認識大腸癌。	梁煥兒 姑娘
這個聖誕不太薑	日期：12月21日(星期三) 時間：下午3:00-4:00 地點：樂舞天地 名額：15位 內容：與參加者一同製作薑餅，歡度聖誕。	



報名方法：以下三個活動均於例會後報名
(如超過登記名額，將以抽籤處理)



咖啡拉花體驗班

日期：2022年12月30日(星期五)

時間：下午2:00-下午4:00

名額：15名

地點：樂居天地

費用：\$20

- ◇講解完美鮮奶咖啡的定義
- ◇拉花圖案及技巧示範
- ◇趣味咖啡劃花圖案示範
- ◇學員實戰體驗



銀黏土製作工作坊

日期：待定

時間：下午2:00-下午4:00

名額：8名

地點：樂居天地

費用：\$20

內容：純銀黏土可塑性高，柔軟易塑，只要利用簡單的工具，即可製作出純度99.9%的純銀首飾。無需基礎，只要有耐性及喜愛動手，就能製作出獨一無二的作品。



木雕體驗工作坊

日期：待定

時間：下午2:00-下午4:00

名額：8名

地點：樂居天地

費用：\$20

內容：利用木頭，以減法原理進行雕

塑。木雕體驗工作坊主要製作生活工藝小物，雙手直接跟木頭與刀刃建立關係。

12 中心活動(十一)

特色便服日- 世界盃

日期：12月14日(星期三)

時間：上午10:00 – 中午11:30

地點：樂居天地

名額：40名(如超過登記名額，將抽籤處理)

內容：一同參與遊戲玩樂，感受特色便服日的氣氛。

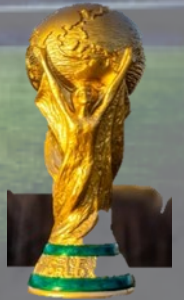
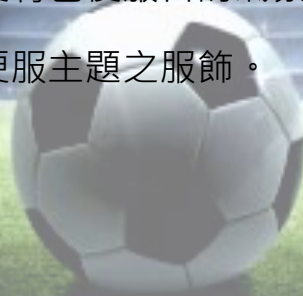
備註：參加者請穿著有關特色便服主題之服飾。

費用：免費

報名日期：報名日後開始登記



FIFA WORLD CUP
Qatar 2022



樂動同行

日期：12月21日(星期三)

時間：上午9:00 – 中午12:00

地點：香港歷史博物館

集合地點：樂居天地

名額：40名(如超過登記名額，將抽籤處理)

內容：認識香港歷史，建立鄰舍間的支援網絡。

備註：除獲豁免人士外，所有人士進入博物館前必須利用手機掃描「安心出行」二維碼
並須符合「疫苗通行證」實施的相關要求。

費用：免費

報名日期：報名日後開始登記



快
啲
報
名
啦!



負責職員：黃浩然先生

雅培健康講座_身體組成分析



講座主題：身體組成分析

活動日期：12月22日(星期二)

活動時間：上午10:00 – 11:30

內容：為參加者進行身體基能狀態評估。

活動地點：樂居天地 費用：免費

對象：中心會員 名額：25位(額滿即止)

備註：當日活動亦設有加營素、怡保康、快癒素奶制品供購買，
會員可於上午10:00至11:30到來選購。

協作機構：美國雅培製藥有限公司



「擁抱健康」計劃

日期：12月15日(星期四)或12月19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，中心職員會聯絡符合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30日(星期五)。

負責職員：駱煜俊先生

費用全免!!

本計劃由「信德集團」贊助

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
4	5	6	7
15:00 下午健樂站(棋)	14:00 法式滾球(居) 15:00 下午健樂站(棋)	8:15 驗血糖服務(融) 10:00 衛生署_健康講座(棋) 11:00 樂「油油」畫室(舞) 14:30 院舍生活知多 D(居) 15:00 下午健樂站(棋)	9:00 編織講場(融) 11:30 Funky Dance(居) 14:00 義工會(居) 15:00 下午健樂站(棋)
11	12	13	14
15:00 下午健樂站(棋)	10:30 護老紓壓小組(舞) 14:00 法式滾球(居) 15:00 下午健樂站(棋)	10:00 雅培健康講座(居) 11:00 樂「油油」畫室(舞) 14:00 綠色殯葬知多 D(中) 15:00 下午健樂站(棋)	9:00 編織講場(融) 10:00 特色便服日(居) 11:00 健身室簡介會(動) 11:30 Funky Dance(居) 15:00 認識大腸癌(舞)
18	19	20	21
11:00 金婚銀婚 夫婦攝影日 15:00 下午健樂站(棋)	8:00 擁抱健康(棋) 10:00 聖誕眾樂樂(居) 10:30 護老紓壓小組(舞) 14:00 法式滾球(居) 14:30 快樂的色彩(居) 15:00 下午健樂站(棋)	10:00 肌少症知多 D 講座 11:00 樂「油油」畫室(舞) 14:30 精神健康講座及 香薰蠟片體驗工作坊(居) 15:00 下午健樂站(棋)	9:00 編織講場(融) 9:00 樂動同行(居) 11:30 Funky Dance(居) 14:30 中式剪紙研習班(居) 15:00 這個聖誕不太薑(舞)
25	26	27	28
聖誕節假期	聖誕節後第一個周日	聖誕節後第二個周日	9:00 編織講場(融) 11:30 Funky Dance(居) 15:00 下午健樂站(棋)

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	3
10:00 新入門穿珠班(融) 14:00 舒痛伸展班(居) 15:00 下午健樂站(棋)	10:00 入門穿珠班(融) 10:30 動感體能操(居) 14:00 靜物畫分享興趣班(融) 15:00 下午健樂站(棋)	15:00 下午健樂站(棋)
8	9	10
9:30 啟德電影會(居) 10:00 新入門穿珠班(融) 14:00 舒痛伸展班(居) 15:00 下午健樂站(棋)	10:00 入門穿珠班(融) 10:30 動感體能操(居) 14:00 靜物畫分享興趣班(融) 15:00 下午健樂站(棋)	14:30 美麗人生過聖誕(居) 15:00 下午健樂站(棋)
15	16	17
8:00 擁抱健康(棋) 10:00 新入門穿珠班(融) 10:30 護老居家運動(居) 10:30 護老紓壓小組(舞) 14:00 舒痛伸展班(居) 14:30 自助·靜觀·空間(融) 15:00 下午健樂站(棋)	10:00 入門穿珠班(融) 10:30 動感體能操(居) 14:00 靜物畫分享興趣班(融) 15:00 下午健樂站(棋)	15:00 下午健樂站(棋)
22	23	24
10:00 新入門穿珠班(融) 15:00 下午健樂站(棋)	10:00 入門穿珠班(融) 14:00 靜物畫分享興趣班(融) 14:30 一年容「義」又聖誕!(居) 15:00 下午健樂站(棋)	15:00 下午健樂站(棋)
29	30	31
10:00 新入門穿珠班(融) 10:00 每月例會(居) 14:30 自助·靜觀·空間(融) 15:00 下午健樂站(棋)	10:00 入門穿珠班(融) 14:00 靜物畫分享興趣班(融) 14:00 擁抱健康(棋) 14:00 咖啡拉花體驗班(居) 15:00 下午健樂站(棋)	15:00 下午健樂站(棋)

智力七巧樂(12月)

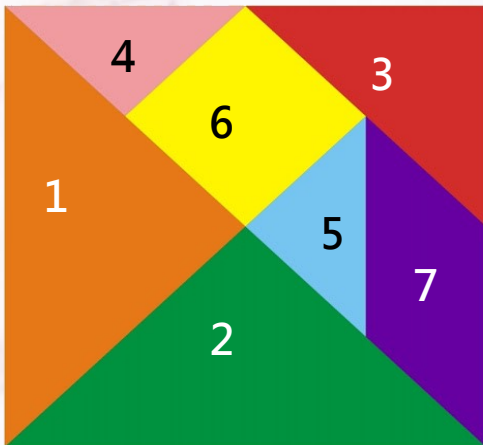
七巧板是一種智力遊戲，是由七塊板組成的。包括：兩件大等腰直角三角形、一件中等腰直角三角形、兩件小等腰直角三角形、一件正方形、一件平行四邊形。由於等積變換，所以這七塊板可拼成許多圖形（千種以上），例如：

- ◆ 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

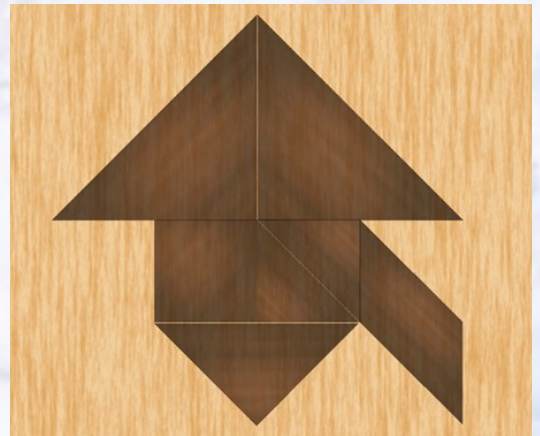


考考大家，一起來動動腦筋吧！請利用以下左圖的七巧板，為右圖填上數字完成圖案吧！

左圖



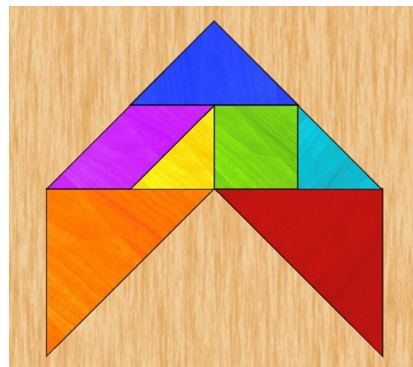
右圖



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。

如借用電熱墊，使用者需先經中心護士或物理治療師評估。

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！



第二式 - 健康樂悠悠：

- ※ 多做運動；
- ※ 保持充足睡眠；
- ※ 飲食均衡，多吃新鮮蔬果；
- ※ 定期進行體格檢查。





蘇志雄 (體適能教練)

自家 GYM 房：入冬篇下

冬季來臨危機多



預寒七招無甩拖

踏入冬天經常會出現極端的寒冷情況，對人體容易構成傷害，尤其長者因體質較弱增加了誘發不同疾病的風險，今期繼續為大家介紹預防冬天疾病的方法，請大家留意看看。

糖尿病

糖尿病最容易在冬季復發或加重，因為寒冷的氣溫會刺激交感神經，加上冬天吃得多、運動少，容易導致血糖升高；並且天冷也容易讓糖尿病病友血小板聚集形成血栓，使血壓升高，甚至增加中風風險及心肌梗塞的發病率。

【改善建議】注意天氣變化，及時加衣保暖；保持恆常運動，提高身體抗寒和抗病能力。

冬季抑鬱症

人體在冬天，因為生理時鐘不適應日短夜長、日照減短的變化，導致生理節律紊亂和內分泌失調，引發「冬季抑鬱症」，情緒低落。尤其是長者更容易因天氣影響情緒，加上生理適應功能逐漸下降，活動力及自控能力受限，更容易因為氣候影響而導致抑鬱。

【改善建議】儘可能在日間進行戶外活動；儘量多曬太陽，以改善精神；作適量的運動。

骨折

入冬後，老人因為跌倒而造成骨折的機會增加，這跟氣溫降低後，活動量減少、衣著笨重、手腳協調較差等因素有關。一旦老人骨折，更加重原有疾病的症狀，且可能誘發泌尿系統感染、褥瘡、肺炎等多種併發症。

【改善建議】穿輕薄而保暖的衣服，鞋子要有防滑功能，必要時使用拐杖來維持平衡。多訓練肌力，降低跌倒率。

冬天雖然是一個容易誘發疾病的季節，但大家不用過於擔心，只要多加注意身體狀況，便能安心愉快渡過。冬至、聖誕及新曆新年快到，祝願大家節慶快樂，身心康健，愉快每天。

中心新面孔

大家好，我是新到職的護理員，大家可以叫我美蘭，很高興來到中心認識各位，希望日後可以跟各位老友記互相了解及交談，請各位多多指教。



陳美蘭
護理員

離職感言

「你好，我係新職員文迪，多多指教。」這句話第一次的出現，原來已經大半年前，不知道大家對鍾生，細鍾，文迪的表現滿意嗎？而我希望在此告訴大家，本人將於 12 月離開中心。謝謝大家及同事對我的包容和教導，最後祝各位身體健康，有緣再見！



鍾文迪
福利工作員



各位老友記，我係曾生！在此向大家宣佈，我已在 11 月尾離職。在賢老工作的時間，與各位老友記，尤其是中心義工們建立了深厚感情及緊密合作關係。緣份促成我們相遇相知，很多難忘的畫面仍然歷歷在目。最後感激中心上下同事無私協助及指點，我會繼續以謙卑的態度努力工作！



曾峻煒
社工

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 9：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於安全的環境。』

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 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、蘇志雄、龔詩明、
鍾文迪、岑玉燕、梁煥兒、李詩明、王金蓮、陳美蘭

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

督印人員：蔡國輝 主任

編輯人員：鍾文迪 福利員

印刷數目：450 份

日期：2022 年 12 月