



保良局溫林美賢耆暉中心

2024年12月通訊



十年過去，轉眼間，又到普天同慶的聖誕節，亦表示將進入一年的結束，「年尾」往往都是一個用作總結及道謝的時機。回顧今年的點滴，不論喜怒哀樂，晴天或暗，中心感謝各位會員與我們一同走過的每一天。不過大家日常除了會感謝身邊的人和事之外，我們又有否曾感謝一路走過每一年的自己？

今個月想同大家分享的是快樂七式的其中一式「嘉言善意」，多以正面的說話鼓勵自己及別人，培養正向思想。我們除了要感謝他人之外，亦要懂得多欣賞自己，肯定自己付出的努力，慢慢便會發現，周邊事物很多都是美好的。

結束不等於是劃上句號，結束亦代表著另一個新的開始，結束和開始都只是我們生命中的一個過程，只視乎我們怎樣去看待。就讓我們一同感謝過去一年的努力，準備一起開心迎接2025年，讓生活過得更精彩。祝願大家聖誕快樂，新年進步，身體健康！



重要資訊



除了驗血糖服務或特別列明的活動外，所有中心活動將在例會後，透過實體方式登記，如超過登記名額，將抽籤處理。會員可於該活動截止日期翌日，在中心活動資訊欄查閱抽籤結果。

名稱	內容	負責職員
中心活動		
週六好戲派 	日期： 12月7日(星期六) 時間： 下午 2:00 - 4:00 地點： 樂舞天地 內容： 與會員交流香港近期人氣電影的看法及心得。 截止日期： 11月30日截止登記 名額： 20位 對象： 中心會員	張美華 姑娘
沙畫體驗班 	日期： 12月11日(星期三) 時間： 下午 2:00 - 4:00 名額： 10位 內容： 學員首先要學習一些基本畫沙畫的手法，例如：撒沙及漏沙。撒沙需要用兩隻手，手握一些沙，再移動雙手，將沙薄薄的撒在燈箱上作背景；過程中，可以訓練手肌、左右手和手眼協調及專注力。 截止日期： 11月30日截止登記 對象： 中心會員 地點： 樂舞天地 費用： \$10	
佛青歌舞星期天 	日期： 12月22日(星期日) 時間： 下午 2:30 - 4:30 地點： 樂居天地 內容： 佛青義工載歌載舞，與中心會員共度愉快週末！ 截止日期： 12月12日截止登記。 協作機構： 佛教青年協會 名額： 40位 對象： 金咭會員	
10-12月生日會 	日期： 12月23日(星期一) 時間： 上午 10:00 - 11:00 名額： 30位 對象： 10-12月份生日會員 內容： 與 10-12月份生日會員一同慶賀生日！ 截止日期： 12月15日截止登記 地點： 樂居天地 費用： \$10	

例會後，透過實體方式登記，如超過登記名額，將抽籤處理。會員可於該活動截止日期翌日，在中心活動資訊欄查閱抽籤結果。活動當日，請參加者準時出席。

名稱	內容	負責職員
中心活動		
霓虹燈工作坊 	日期：12月12日(星期四) 時間：下午2:30 - 4:00 對象：中心會員 地點：樂居天地 內容：透過工作坊認識香港文化。 截止日期：12月7日截止登記。	黃浩然 先生
狂歡樂聚聖誕日 	日期：12月12日(星期四) 時間：上午9:30 - 10:30 名額：30位 對象：中心會員 內容：與會員一同歡聚聖誕節。 截止日期：12月4日截止登記	
歡欣飯聚聖誕日 	日期：12月12日(星期四) 時間：上午10:30 - 11:30 名額：30位 對象：飯堂使用者 內容：與飯堂會員一同歡聚聖誕節。 截止日期：12月4日截止登記	
抑鬱知多點 	日期：12月19日(星期四) 時間：下午2:30 - 3:30 地點：樂居天地 對象：中心會員 名額：25位 內容：由講師講解抑鬱知識，提升對精神的關注。 截止日期：12月14日截止登記。 協辦機構：善導會龍澄坊	
社交多面睇 	日期：12月24日(星期二) 時間：下午2:30 - 3:30 地點：樂居天地 對象：中心會員 名額：20位 內容：透過遊戲，建立社交支援。 截止日期：12月17日截止登記。	

例會後，透過實體方式登記，如超過登記名額，將抽籤處理。會員可於該活動截止日期翌日，在中心活

名稱	內容	負責職員
熱敷舒緩班 	日期：12月17日(星期二) 時間：下午3:00 - 4:00 名額：10位 地點：樂舞天地 對象：中心會員 內容：熱敷墊如但若使用錯誤，很可能導致燙傷或加重不適，班上講解如何適當使用熱敷墊，可緩解身體疼痛不適。 截止日期：12月13日截止登記	梁煥兒 姑娘
聖公會桌遊對對碰 	日期：12月28日(星期六) 時間：上午9:30 - 10:30 名額：10位 地點：樂居天地 對象：中心會員 內容：與中心會員齊齊玩遊戲。 截止日期：12月15日截止 協辦機構：聖公會九龍城青少年綜合服務中心	黃浩然 先生
識嘆下午茶 	日期：2025年1月15日(星期三) 時間：下午2:30-3:00 名額：25位 地點：樂居天地 費用：\$10 對象：中心會員 內容：烹調美味又有營養湯水。 截止日期：2025年1月2日截止登記	龔詩明 姑娘
快樂的色彩 	日期：12月30日(星期一) 時間：下午2:30-4:30 名額：10位 地點：樂舞天地 對象：中心會員 內容：透過和諧粉彩，讓自己抒發的同時，培養藝術興趣。 截止日期：12月15日截止登記	
新春水仙球切割 工作坊 	日期：2025年1月6日(星期一) 時間：上午9:30 - 11:00 對象：中心會員 下午2:00 - 3:30 名額：每班20位 地點：樂居天地 費用：\$20/位 內容：讓會員學習如何切割水仙頭，迎接新的一年。 截止日期：12月23日截止 協辦機構：基督教家庭服務中心-心靈綠洲	張美華 姑娘

例會後，透過實體方式登記，如超過登記名額，將抽籤處理。會員可於該活動截止日期翌日，在中心活

名稱	內容	負責職員
<p>會員迎新會</p> 	<p>日期：12月31日(星期二) 時間：下午2:30-4:00 名額：30位 地點：樂居天地 對象：2024年8月-12月入會的會員 內容：歡迎新會員，介紹中心資訊及服務，認識中心職員。 截止日期：12月20日截止登記</p>	<p>麥穗琪 姑娘</p>
<p>聖誕剪影樂</p> 	<p>日期：12月13日(星期五) 時間：上午10:00-11:00 名額：10位 地點：樂舞天地 對象：中心會員 內容：學習如何DIY剪出一棵聖誕樹及聖誕裝飾。 截止日期：12月5日截止登記</p>	<p>黃芝淳 姑娘</p>
<p>認知障礙知多D</p> 	<p>主題：認識認知障礙症 日期：12月4日(星期三) 名額：30位 地點：樂居天地 對象：中心會員 時間：上午10:00-11:00 內容：透過公眾教育活動，讓參加者認識認知障礙症。 截止日期：12月2日截止登記</p>	<p>陳超冠 先生</p>
<p>長青慈善粵曲敬老演唱</p> 	<p>日期：12月9日(星期一) 時間：下午1:30-4:30 名額：50位 對象：中心會員 費用：\$10 地點：保良局梁王培芳堂 內容：經典粵曲獻唱 截止日期：12月3日截止登記 備註：11:30在中心集合，參加者自備飲用水。</p>	<p>謝恩桐 姑娘</p>



護老者活動在護老天地優先登記，透過實體方式登記，如超過登記名額，將抽籤處理。會員可於該活動截止日期翌日，在中心護老者活動欄查閱抽籤結果。

名稱	內容	負責職員
長者學苑		
		
長者學苑 長幼電影共欣賞 	日期： 12月7日(星期六) 時間： 下午 1:00 - 3:00 地點： 慈敬小學 內容： 長者和學生一齊欣賞電影，長幼共融樂趣。 對象： 長者學苑 名額： 10位	龔詩明 姑娘
長者學苑 「新春環保種植水仙」 	日期： 2025年1月24日(星期五) 時間： 下午 2:30 - 3:45 地點： 慈敬小學 內容： 讓學員學習如何切割水仙頭。 對象： 長者學苑 名額： 10位	
護老者活動		
護老天地 	主題： 扭出快樂時光 日期： 12月3日(星期二) 時間： 下午 2:30- 3:30 內容： 透過製作扭氣球公仔，體現學習新手藝的樂 對象： 護老者 地點： 樂舞天地	李美儀 姑娘 黃曼菲 姑娘
長者友善家居 	日期： 12月10日(星期二) 時間： 下午 2:30 - 3:30 地點： 樂居天地 內容： 介紹智能安老資訊，讓參加者體驗與長者友善家居相關的樂齡科技產品。 截止日期： 12月9日截止登記 名額： 20位 對象： 護老者	黃曼菲 姑娘
腦袋「芝」多D 	日期： 12月21日(星期六) 時間： 下午 2:30 - 3:30 地點： 樂舞天地 內容： 帶領老友記進行遊戲或小手工，趣味加分! 參與方式： 在中心職員評估後，符合資格的中心會員會被邀請參與活動 名額： 10位	黃芝淳 姑娘

名稱	內容	負責職員
<p>「種種樂、樂年年」 園藝治療小組</p> 	<p>日期： 12月7、14、21及28日(星期六) 時間： 下午2:30-3:30 名額： 8位 地點： 樂融天地 費用：免費 對象： 懷疑/患有初級至中級認知障礙者 內容： 園藝治療實習導師透過園藝活動，為參加者進行生命教育，並減輕他們的照顧壓力及提升正面情緒。 參與方式：在中心職員評估後，符合資格的中心會員會</p>	陳超冠先生
<p>護老熱敷舒緩班 2.0</p> 	<p>日期： 12月19日(星期四) 時間： 下午3:00-4:00 名額： 10位 地點： 樂舞天地 對象： 護老者 內容： 熱敷墊如但若使用錯誤，很可能導致燙傷或加重不適，班上講解如何適當使用熱敷墊，可緩解身體疼痛不適。 截止日期：12月16日截止登記</p>	梁煥兒姑娘
<p>認識心臟病</p> 	<p>日期： 12月18日(星期三) 時間： 上午9:30-11:00 名額： 30位 地點： 樂居天地 對象： 會員+護老者 內容： 由美國雅培職員到中心講本月主題-認識心臟病，瞭解資訊。講座後將會售賣奶粉。 截止日期：12月17日截止登記 協作機構：雅培公司</p> 	黃曼菲姑娘
<p>反轉「腦」朋友</p> 	<p>日期： 12月4、11及18日(逢星期三) 時間： 下午3:00-4:00 地點： 樂融天地 名額： 4位 對象： 懷疑/患有初級至中級認知障礙者 內容： 透過與參加者進行不同互動式游遊戲，恆常訓練他們的腦部靈活性以及放鬆自我。 參與方式：在中心職員評估後，符合資格的中心會員會被邀請參與活動</p>	陳超冠先生

例會後，透過實體方式登記，如超過登記名額，將抽籤處理。會員可於該活動截止日期翌日，在中心活動資訊欄查閱抽籤結果。活動當日，請參加者準時出席。

名稱	內容	負責職員
「賢老」畫廊	<p>日期： 12月3、10、17、24及31日(星期二)</p> <p>時間： 上午11:00 - 下午1:00</p> <p>地點： 樂舞天地 對象：中心會員</p> <p>名額： 8位</p> <p>內容： 志同道合，交流畫畫心得。</p> <p>備註： 請自備畫筆及油畫顏料</p> 	龔詩明 姑娘
編織講場	<p>日期： 12月4、11及18日(星期三)</p> <p>時間： 上午10:00 - 11:00</p> <p>地點： 樂舞天地 對象：中心會員</p> <p>名額： 20位</p> <p>內容： 透過編織的技巧及享受編織樂趣。</p> <p>備註： 請自備織針及毛冷</p> 	
穿珠交流班 (A班)	<p>日期： 12月5、12及19日(逢星期四)</p> <p>時間： 上午10:00 - 12:00</p> <p>地點： 樂融天地 對象：中心會員</p> <p>名額： 10位</p> <p>內容： 分享穿珠技巧及享受穿珠樂趣。</p> <p>備註： 需自行購買穿珠用品</p> 	
穿珠交流班 (B班)	<p>日期： 12月6、13、20及27日(逢星期五)</p> <p>時間： 上午10:00 - 12:00</p> <p>地點： 樂融天地 對象：中心會員</p> <p>名額： 10位</p> <p>內容： 分享穿珠技巧及享受穿珠樂趣。</p> <p>備註： 需自行購買穿珠用品</p> 	

例會後，透過實體方式登記，如超過登記名額，將抽籤處理。會員可於該活動截止日期翌日，在中心活動資訊欄查閱抽籤結果。活動當日，請參加者準時出席。

名稱	內容	負責職員
 <p>驗血糖服務</p>	<p>日期： 12月10日(星期二) 時間： 上午 8:15 - 9:00 地點： 樂護天地 名額： 50位 費用： \$10 對象： 中心會員</p> <p>截止日期： 12月9日截止登記</p> <p>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，需重新由最尾輪候，敬請各位準時。謝謝。</p> <p><u>*請於活動開始前至少空腹兩小時，並按身體情況決定是否適合參加*</u></p>	
 <p>衛生署_健康講座</p>	<p>主題： 聽覺保健知多少</p> <p>日期： 12月10日(星期二) 時間： 上午 10:00 - 11:00 名額： 20位 地點： 樂居天地 對象： 中心會員</p> <p>內容： 聽覺對我們非常重要，它不單影響我們的日常生活，還會影響生理、心理及社交健康。由衛生署職員講解保健聽覺的知識。</p> <p>協作機構：衛生署九龍城區長者健康外展隊</p> <p>截止日期： 12月9日截止登記</p>	梁煥兒 姑娘
 <p>衛生署_健康講座</p>	<p>主題： 長者常見皮膚問題的護理</p> <p>日期： 12月18日(星期三) 時間： 下午 3:00 - 4:00 名額： 15位 地點： 樂舞天地 對象： 中心會員</p> <p>內容： 衛生署職員向會員講解皮膚問題的護理的小知識。</p> <p>截止日期： 12月17日截止登記</p>	

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

名稱	內容	負責職員	
義工活動			
義工會 	日期：12月4日(星期三) 時間：下午2:00 - 3:00 地點：樂居天地 名額：20位 內容：義工定期見面，報名義工活動及分享	莊熹文 姑娘	
配對探訪顯愛心 	日期：12月11日(星期三) 時間：上午10:00 - 12:00 / 下午2:30-3:30 名額：2人1組 內容：每月定期上門探訪區內有需要長者		
義言有信-入信箱服務	日期：12月18、19日(星期三、四) 時間：上午10:00 - 12:00 / 下午2:30-3:30 名額：啟晴邨6位、德朗邨8位 內容：協助將中心資訊、心意投入啟晴、德朗長者信箱		
義工聖誕同歡聚 	日期：12月16日(星期一) 時間：上午10:00 - 11:00 地點：樂居天地 內容：與義工共聚並慶祝聖誕，一起感受節日氣氛！		名額：30位 對象：中心義工

寒冷天氣來襲!!!



新年將至，自12月起天氣已顯著轉冷，如果老友記家中沒有所需的禦寒物資，而又面對經濟困難，歡迎聯絡中心職員，中心亦有少量由社會服務署提供禦寒物資可以分發予有需要的老友記。

綜援或長者生活津貼的獨居/雙老長者會優先處理。

溫溫暖暖迎寒冬



何謂低溫症？

低溫症是指人體體溫降至攝氏 35 度或以下。病徵因患者的年齡、低溫程度和時間長短而各有不同。初期，患者感到寒冷，不自覺地震顫，手腳冰凍，表層的微細血管收縮。患者體溫在攝氏 32 度之時，會神智昏亂，說話含糊不清，震顫不受控制，還會有不合情理的行為出現，例如：寒冷下脫去外衣等。如果處理不當，再讓患者體溫持續下降至 32 度以下，震顫就開始時強時弱，直至停頓，身體瑟縮、肌肉強直、皮膚變白、瞳孔放大，進入僵凍狀態，繼而死亡。

禦寒措施

- 密切留意天氣報告，加穿適當禦寒衣物，如：頸巾、手套及頭巾。
- 飲食方面，應選擇高熱量及易消化的食物，如：粥及米粉等。適量進食，攝取足夠水份，避免飲用過量酒精、濃茶及含咖啡因的飲品。
- 經常作適當的運動可增加血液循環，從而增加熱能的製造。
- 保持家居環境溫暖，減低熱能流失，如：關妥門窗、防止冷風直吹。也可小心利用安全暖爐。
- 定期作健康檢查，及早找出和治理容易引致低溫症的疾病，如：高血壓、糖尿病和退化性疾病等。
- 如發現有低溫症的病徵，應立即向醫生求診或送院救治。
- 需要時可使用社會福利署的禦寒中心。

引致長者容易患上低溫症的原因

- 長者皮下脂肪較少，溫度調節機能減退，在寒冷的天氣下身體未能對於周遭氣溫下降作適當的反應。
- 很多長者患有慢性疾病，如：高血壓、糖尿病、內分泌失調、心臟病等，而這類疾病除了令長者體弱外，也令他們的新陳代謝率減慢及降低調節體溫的能力，因而減低熱能的製造。
- 中風、骨折、帕金森病及老人痴呆症等，往往會令長者行動不便，而跌倒也是患上低溫症的危險因素。
- 酒精會使血管擴張，使身體容易流失熱能，所以酗酒的長者也較容易有低溫症的危險。



資料來源：
長者健康資訊
<https://shorturl.at/Gvve5>



保良局溫林美賢耆暉中心

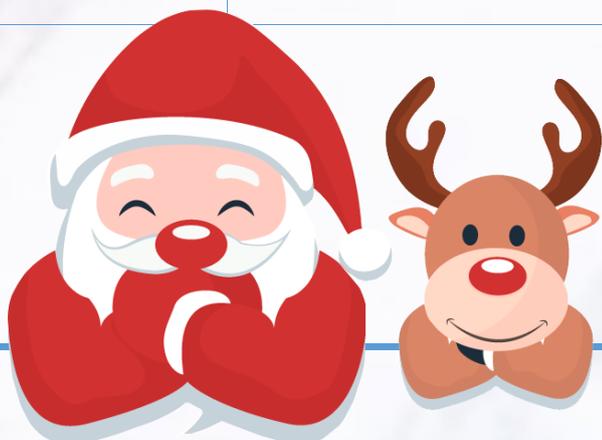
每月班/組/活動時間表

星期日	星期一	星期二	星期三
1	2	3	4
15:00 午間健樂站 (棋)	15:00 午間健樂站 (棋) 健身室全日提供服務	11:00 「賢老」畫廊(舞) 14:30 護老天地(舞) 15:00 午間健樂站 (棋) 健身室全日提供服務	10:00 編織講場 (舞) 10:00 認知障礙講座(居) 14:00 義工會(居) 15:00 午間健樂站 (棋) 15:00 反轉「腦」朋友 (融) 15:15 蓆上肌肉運動班(居) 健身室全日提供服務
8	9	10	11
15:00 午間健樂站 (棋)	13:30 粵曲敬老演唱 15:00 午間健樂站 (棋) 健身室全日提供服務	08:15 驗血糖服務(護) 10:00 衛生署講座(居) 11:00 「賢老」畫廊(舞) 14:30 長者友善家居(居) 15:00 午間健樂站 (棋) 健身室全日提供服務	10:00 編織講場 (舞) 10:00 配對探訪顯愛心 14:00 沙畫體驗班 (舞) 15:00 反轉「腦」朋友 (融) 15:00 午間健樂站 (棋) 15:15 蓆上肌肉運動班(居) 健身室全日提供服務
15	16	17	18
15:00 午間健樂站 (棋)	10:00 義工聖誕同歡聚(居) 15:00 午間健樂站 (棋) 健身室全日提供服務	11:00 「賢老」畫廊 (舞) 15:00 熱敷舒緩班 (舞) 15:00 午間健樂站 (棋) 健身室全日提供服務	09:30 認識心臟病 (居) 10:00 義言有信 10:00 編織講場 (舞) 15:00 皮膚問題的護理 (舞) 15:00 反轉「腦」朋友 (融) 15:15 蓆上肌肉運動班(居) 健身室全日提供服務
22	23	24	25
14:30 佛青歌舞星期天(居) 15:00 午間健樂站 (棋)	10:00 10-12 月生日會(居) 15:00 午間健樂站 (棋) 健身室全日提供服務	11:00 「賢老」畫廊 (舞) 14:30 社交多面睇 (居) 15:00 午間健樂站 (棋) 健身室全日提供服務	公眾假期 
29	30	31	
15:00 午間健樂站 (棋)	14:30 快樂的色彩 (舞) 15:00 午間健樂站 (棋) 健身室全日提供服務	11:00 「賢老」畫廊 (舞) 14:30 會員迎新會(居) 健身室全日提供服務	

保良局溫林美賢耆暉中心

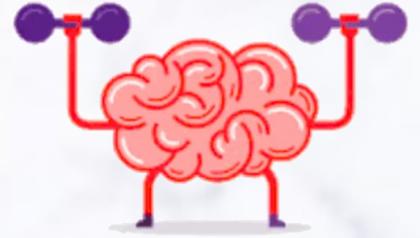
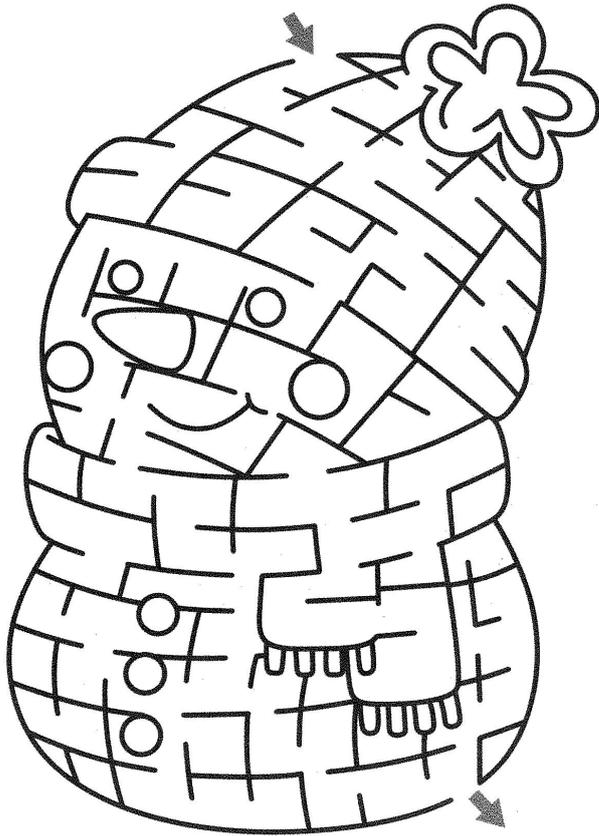
每月班/組/活動時間表

星期四	星期五	星期六
5	6	7
10:00 穿珠交流班 A (融) 15:00 午間健樂站 (棋)	10:00 穿珠交流班 B (融) 14:00 「賢」樂。木箱鼓(居) 15:00 午間健樂站 (棋)	13:00-15:00 長幼電影共欣賞 14:00 週六好戲派 (舞) 14:30 「種種樂、樂年年」(居) 15:00 午間健樂站 (棋)
健身室全日提供服務	健身室全日提供服務	健身室全日提供服務
12	13	14
09:30 狂歡樂聚聖誕日(居) 10:30 歡欣飯聚聖誕日(居) 10:00 穿珠交流班 A (融) 14:30 霓虹燈工作坊(居) 15:00 午間健樂站 (棋)	10:00 聖誕剪影樂(舞) 10:00 穿珠交流班 B (融) 14:00 「賢」樂。木箱鼓(居) 15:00 午間健樂站 (棋)	14:30 「種種樂、樂年年」(融) 15:00 午間健樂站 (棋)
健身室全日提供服務	健身室全日提供服務	健身室全日提供服務
19	20	21
09:30 12月例會 (居) 10:00 義言有信 10:00 穿珠交流班 A (融) 14:30 抑鬱知多點 (居) 15:00 護老熱敷舒緩班(舞) 15:00 午間健樂站 (棋) 健身室全日提供服務	10:00 穿珠交流班 B (融) 14:00 「賢」樂。木箱鼓(居) 15:00 午間健樂站 (棋)	12:00 心眼協調運動班 14:30 腦袋「芝」多 D (舞) 14:30 「種種樂、樂年年」(融) 15:00 午間健樂站 (棋)
健身室全日提供服務	健身室全日提供服務	健身室全日提供服務
26	27	28
公眾假期	10:00 穿珠交流班 B (融) 14:00 「賢」樂。木箱鼓(居) 15:00 午間健樂站 (棋)	09:30 聖公會桌遊對對碰 (居) 14:30 「種種樂、樂年年」(融) 15:00 午間健樂站 (棋)
	健身室全日提供服務	健身室全日提供服務

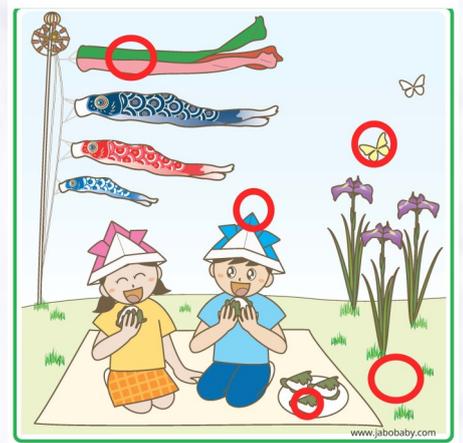


做迷宮題時需要用筆在彎彎繞繞的迷宮中畫出一條路，因為迷宮的通道往往都很窄，畫路線時就需要格外小心，一不留神就會畫到外面去，這對長者的視動整合能力是一種考驗。開始玩迷宮畫線時容易畫歪，但是多畫幾次後就越來越熟練了，手眼的協調性也越來越好。每期出不同圖案迷宮，大家一起來挑戰吧!

雪人迷宮



負責職員：張美華姑娘



11月答案

今個月為各位介紹幸活七錦囊，其中一種方法積極正面的心態應對挑戰，建構幸福生活社區。

創生活

- 創生活是指在日常生活中，通過創新的思考和行動，讓生活變得美妙和豐富。
- 創生活可以從家居裝飾、娛樂、食譜、旅遊期間進行富創意的消費(聽音樂、看戲劇和參觀美術館)、美術(例如繪畫、素描和雕塑)、家庭品味生活和手工藝(園藝、烹飪/烘焙和編織)、音樂和表演藝術等活動展現出來。
- 若能把這些活動培養為規律的習慣，便能提升我們的生活品質及幸福感。



社區飯堂服務

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
早餐 上午8:45	\$5 / 餐					
午餐 上午11:30	\$10 / 餐					\$15 / 餐
晚餐 下午4:30						

舒筋活絡按摩椅

費用：\$5 (1次)
 時間：每次可使用 15 分鐘
 備註：1) 使用前請先聯絡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。

聲波振動儀

費用：\$5 (1次)
 時間：每次可使用 10 分鐘
 備註：使用前請先聯絡中心職員查詢是否適合使用



復康用品借用服務

時間：中心開放時間內
 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 50 歲或以上)
 內容：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、健腦遊戲。
 時限：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**

米蘭牌/平板電腦借用

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/IPAD 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。



會員注意事項：

※ 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。

每月例會

日期：12月例會 - 11月28日(星期四)

1月例會 - 12月19日(星期四)

時間：上午 9:30 – 10:30

對象：中心會員

名額：50位

地點：樂居天地

內容：講解每月活動及服務



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

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

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

想接收中心月訊

只須簡單2步驟

就可以接收

Whatsapp 廣播

步驟1：
儲存中心電話
(6411 6975)



步驟2：
Whatsapp
通知中心
想接收月訊。

完成以上兩步，中心
就會加你入Whatsapp
廣播名單，日後接收
資訊更方便。

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 1：服務資料

『標準1：服務單位確保製備說明資料，清楚陳述其宗旨、目標和提供服務的形式，隨時讓公眾索閱。』

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、黃浩然、謝恩桐、陳超冠、莊熹文、
龔詩明、黃曼菲、張美華、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：

張美華 福利工作員

印刷數目：

500 份

日期：

2024 年 12 月



啟德得
Facebook



電子
通訊