



# 恭賀新禧

新春將至，中心上上下下、家中大大小小也忙碌準備迎接新年。家裏一向春節氣氛濃厚，我也特別期待一家人可以聚在一起辦年貨、包利是、做年糕、大掃除，更會收到長輩滿滿的祝福：小朋友要快高長大、學業進步、工作的朋友要財源廣進、萬事如意、長輩們最希望是身體健康、龍馬精神。而我最重視的是合家平安、最幸福就是一家人也齊齊整整，開開心心過新年。

在此我也代表中心一班同事向各位送上新春祝福，祝大家身體健康、笑口常開、心想事成，豬年好運，大家把這誠懇的祝福帶在身邊，讓祝福伴隨你們，盡情享受新年團聚的美好時光。在新一年繼續積極參與中心活動，來年也是中心 5 週年的大日子，內頁有一連串新春及 5 週年慶祝活動，期待各位的參與及支持。

中心主任 呂秀麗



# 特備節目

## 與您同行五載情週年晚宴

不經不覺，本中心即將踏入開幕五週年。3月28日，一個值得紀念的日子，因此中心特別安排晚宴與眾同樂。活動詳情如下：

活動日期：3月21日(星期四)

活動時間：下午 6:00 – 8:00

活動地點：潮家海鮮酒家

入席時間：下午 5:30

活動費用：\$160

活動對象：中心會員

名額：120名

活動內容：才藝表演、遊戲、集體回憶片段及晚宴，與大家共同渡過溫馨快樂的晚上。

報名方法：1月25日(星期五)例會後向職員登記

活動編號：000488



### 義工迎新會

活動日期：2月19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

活動名額：20位

活動對象：中心新義工

活動內容：向新義工簡介中心義工服務

負責職員：湯歷驊先生、黃浩然先生



### 義工茶聚

活動日期：2月13日(星期三)

活動時間：上午 9:00 – 11:00

活動地點：潮家海鮮酒家

活動費用：自費

活動名額：不限

活動對象：中心義工

活動內容：與義工聯誼、交流

負責職員：湯歷驊先生、黃浩然先生

## 活動抽籤方式公告

為鼓勵護老者及體弱長者參與活動，中心設『家屬籌』抽籤。

### 『家屬籌』詳情如下：

- 1) 『家屬籌』適用於夫婦及直系親屬。
- 2) 抽籤前需告知職員使用『家屬籌』，並由職員於會員證上註明家屬會員號碼。
- 3) 『家屬籌』只需以一張會員證抽籤，中籤者證上所列號碼均可獲名額。
- 4) 如抽籤後發現家屬同時放入多於一張證，則取消是次活動中籤資格。

### 其他抽籤需知：

- 1) 所有抽籤活動放證前請除下膠套。
- 2) 中籤者必須親身取票，不設代取，否則取消中籤資格。

2 活動名額有限，敬請會員珍惜名額，中籤者請依時出席。

中心主任 呂秀麗姑娘



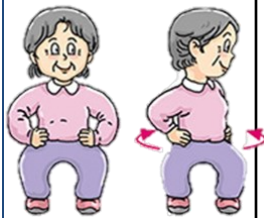
# 運動小百科-長者活絡熱身操(腰腿篇)



蘇志雄  
體適能教練

話咁快今期長者活絡熱身操就係最後一課！今期係：『腰腿篇』，腰及腿部是人體主要驅動的部份，如果能有效強化，更有助減少腰背痛及跌倒的風險。故鼓勵老友記多加鍛練，但不需過多，適可以止及量力而為為佳，希望大家都透過鍛練，讓身體更強壯，活動更自如，生活得開心愉快。

## 腰部



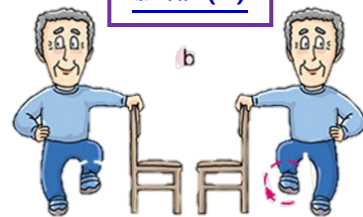
分腿站立約肩寬度，腰背挺直，雙手叉腰，膝部微曲。上身慢慢轉向左邊，然後慢慢轉向右邊。重複4次。

## 腿部 (A)



(A) 站立，腰背挺直，雙手叉腰，兩腳分開至肩寬度，膝部微曲。雙腳原地踏步，上落8次。重複4次。

## 腿部 (B)



(B) 手扶椅背或桌邊站立，保持腰背挺直，以單腳站穩，另一腳略為離地，腳掌先向內轉8次，反方向再轉8次，還原。以另一隻腳重複上述動作。

**\* 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

負責職員：盧宇薇姑娘

# 護老者情報站

## 相約在啟晴

活動日期：2月13日(星期三)

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



## 求存義同分享會

活動日期：2月15日(星期五)

活動時間：上午 10:30 – 11:30

活動地點：樂舞天地 活動費用：免費

活動對象：先知先覺義工

名額：20位

活動內容：分享辨認和協助懷疑腦退化症長者的技巧。

負責職員：盧宇薇姑娘

## 護老鬆一鬆：不老騎士

活動日期：2月19日(星期二)

及 2月25日(星期一)

活動時間：下午 2:30 – 4:00

活動地點：樂舞天地 活動費用：免費

活動對象：護老者及被護老者

名額：30位(每節)

活動內容：《不老騎士》紀錄了17位平均年輕為81歲長者的圓夢之旅，透過紀錄片帶出正面的訊息及讓護老者鬆一鬆。

負責職員：盧宇薇姑娘



## 「實踐睡眠小組」

活動日期：2月21日(星期四)

3月11、25日(星期一)

及 5月6日(星期一)

活動時間：上午 10:15 – 11:15

活動地點：樂舞天地 活動費用：免費

活動對象：護老者優先 活動名額：8位

活動內容：協助有睡眠困難的長者：減輕因睡眠問題引起的不安和憂慮、建立健康的睡眠習慣、改善睡眠質素

協作機構：衛生署長者健康服務

負責職員：盧宇薇姑娘

## 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



## 腦友加油站

活動日期：2月12、19及26日

(逢星期二)

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：每班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

**\*\*備註：需經評估再安排上課時間**

招學  
募員

## 「義」營 2 月義工會

活動日期：2 月 8 日 (星期五)

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 2 月義工活動



# 義工發展活動

## 鄰里探訪顯愛心

活動日期：2 月 20 日 (星期三)

活動時間：上午 9:30 – 11:00

活動地點：啟晴及德朗邨

HOME VISITS

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 2 月義工會登記



## 舞「能」高手

活動日期：2 月 12、19 及 26 日

(星期二)

活動時間：上午 10:00 – 11:30

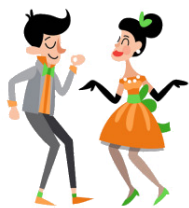
活動地點：樂居+樂舞天地

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：2 月 8 日-3 月 7 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 2 月義工會登記



## Phone 中見情真

活動日期：2 月 11、13 及 15 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 2 月義工會登記



## 四「自」成「語」 - U3A 小組會議

活動日期：2 月 18 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

## 血壓加油站

活動日期：2 月 14、21 及 28 日

(逢星期四)

活動時間：上午 9:30 – 10:30

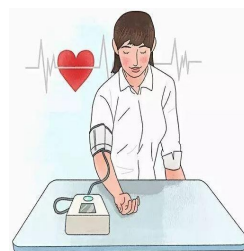
活動地點：樂融天地

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



負責職員：蘇志雄先生

# 健康活動

## 健身室簡介會(2月)

活動日期：2月28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：2月13、20及27日  
(星期三，共三堂)  
活動時間：上午10:30 - 11:30  
活動地點：樂舞及樂居天地  
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

## 衛生署健康講座

活動日期：2月22日(星期五)  
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  
本月主題：健康小食  
協作機構：衛生署九龍城區長者健康外展隊  
負責職員：蘇志雄先生

## 舒痛伸展班

活動日期：2月14、21及28日  
(星期四，共三堂)  
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：\$60  
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：2月20日(星期三)  
活動時間：上午8:30 - 9:30  
活動地點：樂融天地 活動費用：\$5  
活動對象：中心會員 名額：60位  
報名方法：可於1月25日(五)例會後向職員登記  
**\*\*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**



## 長者健體計劃-外展活動 普及健體運動

活動日期：2月22日(星期五)  
活動時間：下午2:00 - 4:00  
活動地點：樂舞及樂居天地  
活動費用：全免 活動對象：中心會員  
名額：30位  
活動內容：1.體能、肌力、心肺功能、柔韌度測試；  
2.長者健體操  
注意事項：因是次活動需要事前填寫健康申報表，所以請參加者留意  
合辦機構：康樂及文化事務署  
登記方法：如有興趣可於1月25日(五)例會後向職員登記報名(滿額即止)

## 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

1-3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：2月21及28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。

# 2019年2月活動時間表

星期日	星期一	星期二	星期三
 <h2 style="color: red; font-size: 2em;">出入平安 身體健康</h2>			
3 廿九	4 除夕	5 年初一	6 年初二
	9:15 早晨健樂站(樂居) 3:00 飯聚之友慶團年(樂居)	 <h3 style="color: red;">年初一 公眾假期</h3>	<h3 style="color: red;">年初二 公眾假期</h3>
10 初六	11 初七	12 初八	13 初九
	9:15 早晨健樂站(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) 10:00 水彩畫同學會(樂融) 10:00 舞「能」高手(樂居) 12:00 樂「油油」畫室(樂融) 2:00 腦友加油站(A班)(樂融) 2:30 社工資訊多鑼鑼(樂居) 3:00 腦友加油站(B班)(樂融)	9:00 義工茶聚(潮家海鮮酒家) 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) 2:00 Phone中見情真(樂融) 2:30 相約在啟晴(樂舞) 3:30 護老者下午茶(糖水)(樂居)
17 十三	18 十四	19 元宵	20 十六
2:30 佛青歌舞星期天(樂居)	9:15 早晨健樂站(樂居) 10:00 U3A小組會議(樂舞) 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) 10:00 舞「能」高手(樂居) 12:00 樂「油油」畫室(樂融) 2:00 腦友加油站(A班)(樂融) 2:30 護老鬆一鬆：不老騎士(樂舞) 2:30 義工迎新會(樂居) 3:00 腦友加油站(B班)(樂融)	8:30 驗血糖服務(樂融) 9:15 早晨健樂站(樂居) 9:30 鄰里探訪顯愛心(上門) 10:00 編織講場(樂融) 10:30 動感體能操(樂舞) 3:30 護老者下午茶(湯水)(樂居)
24 二十	25 廿一	26 廿二	27 廿三
	9:15 早晨健樂站(樂居) 11:00 資訊科技講場(樂融) 2:30 護老鬆一鬆：不老騎士(樂舞)	9:15 早晨健樂站(樂居) 9:45 敬老賀新春(外出) 10:00 水彩畫同學會(樂融) 10:00 舞「能」高手(樂居) 12:00 樂「油油」畫室(樂融) 2:00 腦友加油站(A班)(樂融) 3:00 腦友加油站(B班)(樂融)	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 一世樓「樓長」(樂舞) 2:30 1-3月生日會(樂居) 3:30 護老者下午茶(糖水)(樂居)





星期四	星期五	星期六
	1 廿七	2 廿八
	9:15 早晨健樂站(樂居)	9:15 早晨健樂站(樂居) 2:30 以歌會友(粵曲)(樂居)
7 年初三	8 年初四	9 開市
<p style="text-align: center;"><b>年初三 公眾假期</b></p>	9:15 早晨健樂站(樂居) 10:00 穿珠班(樂融) 2:30 「義」營2月義工會(樂舞)	9:15 早晨健樂站(樂居) 2:30 以歌會友(時代曲)(樂居) 4:00 華陽新歲耀耆年2019(外出)
14 初十	15 十一	16 十二
9:15 早晨健樂站(樂居) 9:30 血壓加油站(樂融) 10:00 團拜賀新春(樂居) 2:00 舒痛伸展班(A班) 3:00 舒痛伸展班(B班)	9:15 早晨健樂站(樂居) 10:00 穿珠班(樂融) 10:30 求存義同分享會(樂舞)	9:15 早晨健樂站(樂居) 2:30 以歌會友(粵曲)(樂居)
21 十七	22 十八	23 十九
9:15 早晨健樂站(樂居) 9:30 血壓加油站(樂融) 10:15 實踐睡眠小組(樂舞) 10:30 聽聽歌、講講字(樂融) 2:00 舒痛伸展班(A班) 2:15 物理治療師諮詢服務(樂心) 3:00 舒痛伸展班(B班)	9:15 早晨健樂站(樂居) 10:00 衛生署講座(樂居) 10:00 穿珠班(樂融) 2:00 長者健體計劃-外展活動 普及健體運動(樂舞+樂居)	9:15 早晨健樂站(樂居) 2:30 以歌會友(時代曲)(樂居)
28 廿四		
9:15 早晨健樂站(樂居) 9:30 血壓加油站(樂融) 10:00 長幼同慶賀新春(樂居) 10:30 聽聽歌、講講字(樂融) 2:00 舒痛伸展班(A班) 2:15 物理治療師諮詢服務(樂心) 3:00 舒痛伸展班(B班)		

# 「耆」謀展翅



## 一世樓「樓長」

活動日期：2月27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      活動名額：30位  
活動對象：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  
負責職員：黃文傑及謝以恆先生



## 長幼同慶賀新春

活動日期：2月28日(星期四)  
活動時間：上午 10:00 – 11:00  
活動地點：樂居天地      活動費用：免費  
活動名額：30位      活動對象：中心會員  
活動內容：學生義工表演，遊戲賀新年  
報名方法：2月25日(星期一)  
下午 2時放證，3時抽籤  
負責職員：謝以恆先生

## 啟德隊長健步行

活動日期：逢星期二  
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時 30分  
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 – 2月13日(星期三) 下午 2:30 – 3:30

德朗邨 – 2月20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



## 我愛「菇菇」喜迎春

活動日期：2月2日(星期六)

活動時間：下午 3:00 – 4:00

活動地點：晴朗商場中間橋底行人公共空間

活動費用：免費

活動名額：派完即止

活動對象：啟德社區居民

活動內容：向啟德社區居民派發由職員及樓長親自烹調的炆冬菇  
(一人限取冬菇 2 隻)

負責職員：黃文傑先生、謝以恆先生



## 細說 5 年「晴」演唱會

活動日期：2月20日(星期三)

活動時間：下午 2:30 – 4:00

活動地點：樂居天地

活動費用：\$30(活動以歌會友，不設禮物)

活動名額：60位

活動對象：中心會員

活動內容：輕談淺唱，回顧中心 5 年情

報名方法：1月30日(星期三)上午 10 時起購票

負責職員：黃文傑先生



負責職員：龔詩明姑娘

# 興趣小組

## 聽聽歌、講講字

活動日期：2月21及28日

(逢星期四)

活動時間：上午10:30 – 11:30



活動地點：樂融天地 活動費用：免費

活動對象：中心會員 名額：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

## 水彩畫同學會

活動日期：2月12、19及26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**

## 2月穿珠班

活動日期：2月8、15及22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

## <資訊科技講場>

活動日期：2月11、18及25日

(逢星期一)

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。**

## 樂「油油」畫室

活動日期：2月12、19及26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**



## 編織講場

活動日期：2月13、20及27日

(逢星期三)

活動時間：上午10:00 – 11:00

活動地點：樂融天地

活動費用：免費

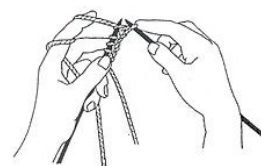
活動對象：中心會員

名額：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

導師：殷佩麗女士及周錦萍女士



## 飯聚之友慶團年

活動日期：2月4日(星期一)

活動時間：下午 3:00 – 4:00

活動地點：樂居天地

活動內容：茶點及遊戲

活動費用：\$20

活動對象：飯堂之友

名額：40位

報名方法：1月28日(星期一)  
上午 11 時 30 分報名

負責職員：陳依敏姑娘、黃浩然先生



## 團拜賀新春

活動日期：2月14日(星期四·年初十)

活動時間：上午 10:00 – 11:00

活動地點：樂居天地

活動內容：職員與長者一起玩歡樂遊戲，一起歡渡佳節。

活動費用：免費

活動對象：中心會員

名額：100位

報名方法：1月24日(星期四)例會後派票

負責職員：黃浩然先生、鄭素芳姑娘



# 康樂活動

## 佛青歌舞星期天

活動日期：2月17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：2月13日(星期三)

下午 2 時放證 上午 3 時抽籤

負責職員：湯歷驊先生、黃浩然先生



## 敬老賀新春

活動日期：2月26日(星期二)

活動時間：上午 9:45 – 下午 2:00

活動地點：九龍灣國際展貿中心三樓展覽廳

活動內容：表演、抽獎、新春聚餐

活動費用：\$90

活動對象：中心會員

名額：60位

負責職員：謝以恆先生、龔詩明姑娘

**\*\*已報名會員敬請準時出席。\***



## 華陽新歲耀耆年 2019

活動日期：2月9日(星期六·年初五)

活動時間：下午 5:00 – 7:00

集合時間：下午 4:00

集合地點：樂居天地

活動地點：旺角帝京酒店宴會廳

活動內容：表演、抽獎及致送福袋

活動費用：免費

活動對象：70歲以上(獨居或雙老及領取綜援之會員)

名額：48位

報名方法：已報名會員敬請準時出席。

主辦機構：御華陽慈善社

負責職員：陳依敏姑娘、蘇志雄先生

**\*\*備註：參加者必須攜帶屋證及綜援證明書以供職員核實資格。\***



# 其他活動

## 社工資訊多鑼鑼

本月主題：笑口常開

活動日期：2月12日(星期二)

活動時間：下午2:30 – 3:30

活動地點：樂居天地

活動內容：研究快樂秘笈，認識開朗關鍵

活動費用：免費 活動對象：中心會員

名額：60位

報名方法：2月1日(五)

下午2時放證，3時抽籤

負責職員：黃文傑先生

## 以歌會友

活動日期：2月2及16日(粵曲)  
及2月9、23日(時代曲)  
(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：陳依敏姑娘



## 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



## 1-3月生日會

活動日期：2月27日(星期三)

活動時間：下午2:30 – 3:30

活動地點：樂居天地

活動費用：\$10

活動對象：中心會員

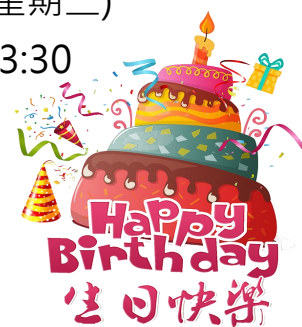
活動名額：60人

活動內容：表演、遊戲及抽獎

報名方法：例會後報名，以會員系統及身份證為準。

(25/1-31/1 期間當季生日會員優先報名)

負責同事：龔詩明姑娘、鄭素芳姑娘



## 護老下午茶

活動日期：2月20日(湯水) 及  
2月13及27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。**

2019  
猪年大吉



# 環保基金-長幼齊識「碳」 低碳大使分享



資助

大家好，我是繡碧。一開始參加長幼齊識碳，由識碳工作坊開始就覺得這個活動很有意思、很有趣。從中可以學到很多對低碳環保惜惜相關的資訊。而我最深刻就是學瑜珈，老師教得很好，在一個安靜的環境下聽著大自然的聲音，將自己慢慢沉靜下來。透過跟隨老師的步驟去做每一個動作，將自己與老師所說的和大自然聲音融為一體的時候，身心都覺得很舒暢。老師亦很照顧每一位學員，因應學員情況再作出動作的改動，令每一位學員都能以最好、最舒適的狀態讓身體得以伸展。

我喜歡不斷學習，勇於嘗試。當知道工作坊有布偶劇培訓時，即使去年參加過同類型的活動，也即時報名參加，因此令我學習到更多布偶劇的知識。我很享受到中心參與不同類型的活動，更加確信自己可以做得更好，而每次參與的活動都很開心，感謝中心提供機會讓我活到老、學到老。



## 環保基金-長幼齊識「碳」 「綠趣耆想」攝影比賽



保良局長幼齊識「碳」  
Facebook

攝影主題：「低碳生活」—低消耗及低碳排放的生活貼士

獎項：1) 至 LIKE 大獎 2) 創意大獎 3) 至識「碳」大獎

獎品：  
冠軍：800 元超市禮券  
連獎狀  
亞軍：500 元超市禮券  
連獎狀  
季軍：200 元超市禮券  
連獎狀

### 參加比賽方法及投稿途徑：

拍攝四張最能表達比賽主題的相片，並合併成一張作品，連同不多於50字描述，從以下途徑遞交

1. Facebook  
-Like & Share<保良局長幼齊識「碳」> Facebook 專頁(下稱「本專頁」)  
-於「本專頁」的「綠趣耆想」攝影比賽帖子留言欄  
-加上hashtag #綠趣耆想攝影比賽，並於作品內tag 三位朋友
2. Whatsapp: 60342787
3. 電郵：vicwoodchong.nec@poleungkuk.org.hk

### 作品投稿詳情及結果公佈：

1. 投稿期：  
即日起至2019年3月31日(星期日)
2. 至Like大獎投票截止日期：  
2019年5月13日(星期一)
3. 所有經Whatsapp及電郵投稿的作品，將會收到確認訊息並上載至「本專頁」
4. 得獎結果將在2019年5月下旬於「本專頁」公佈，得獎者會有專人通知

查詢電話：2242 2827 李先生

## 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。

## 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♥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 2 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 3 月)

活動日期：2 月 21 日(星期四) 及 2 月 22 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 3 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 SQS11：對使用者的需要

『標準 11：服務單位運用有計劃的方法以評估和滿足服務使用者的需要  
(不論服務對象是個人、家庭、團體或社區)。』

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](mailto: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

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：	2019 年 2 月