



保良局
PO LEUNG KUK



保良局溫林美賢耆暉中心

2020年2月通訊

街坊鄰里互祝福 健康衛生要做足

各位老友記收到本月中心月訊時正值新正頭，先代表保良局溫林美賢耆暉中心全人祝福各位老友記：

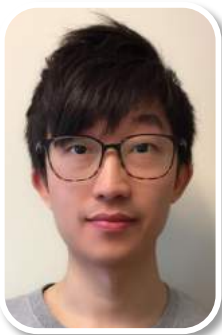
「**身體健康**」、「**出入平安**」、「**家庭和睦**」及「**老有所為**」。

佳節慶祝！親友歡聚！比平常吃多一點點在所難免。但各位老友記要知道，多吃也可以吃得聰明一點。傳統糕點雖然應節，但屬高熱量和高卡路里食物，只宜淺嚐。隨著年齡漸長，消化系統或多或少出現退化，煎炸食物較難消化，老友記也不適合多吃。大排筵席過後，如果想留下剩餘的餸菜必須用保鮮紙包裹妥當並存放在雪櫃內。如果不是隔天食用，最後還是不要好了！如果春節過後出現輕微的健康問題，除了看醫生外，也可考慮使用本中心的護士或物理治療諮詢服務。當然，如果真的吃胖了，就要到中心參加各類型的運動活動。本中心的運動項目各適其適，體適能教練 Mark Sir 又經驗豐富，一定有一樣運動適合你的。

另外，現在正值流感高峰期，請老友記們務要注重健康。如有不適，請盡快求醫或向中心職員求助。

最後，人海中散聚有時，本為平常事。但畢竟曾經同行並肩，不捨之情在所難免。中心社工 湯歷驊先生(叻哥)將於月內升遷到本局的地區中心任職。自入職第一天起，叻哥每天都在服務中累積經驗，也在人生閱歷中不斷成長。今天，叻哥已由青澀的小男生漸漸長成大丈夫的身影。祝願叻哥一切順利，能在工作中展現更多的承擔和勇氣，也能在另一個平台為更多長者提供更優質服務。

轉職心聲



各位老友記，大家好，我係叻哥！在此向大家宣佈，我將由1月15日起正式調職至保良局劉陳小寶長者地區中心，擔任長者及護老者支援隊副主任一職。在賢老工作了三年多，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。同時感激中心上下同事無私協助及指點，方能成就今天我，使我於待人接物及工作上日漸進步。我會繼續以謙卑的態度，努力服務長者，舉辦更多有意義的活動！

推介活動



「鮑」「龔」一天遊

日期：2月25日(星期二)
集合時間：上午9:00
活動時間：上午9:00 - 下午4:30
集合地點：樂居天地
費用：\$155 會員 \$160 非會員
對象：中心會員及其親友、社區人士
名額：45位
行程：→ 馬鞍山公園 → 午餐(元朗蕙豪私房菜)
→ 壽桃專門店
→ 花炮展覽館及天后古廟 → 回程
報名方法：1月31日(星期五)例會後可向職員登記
負責職員：黃浩然先生、龔詩明姑娘

精美菜單

明爐燒鴨(半隻)
花膠扣原隻鮑魚
翠玉雲耳炒帶子
銀絲蝦米煮津菜
鮫魚肉蒸豆腐
鮑汁燴花菇
檸檬蒸烏頭
魚露沙薑雞(一隻)
絲苗白飯

(12人份量)

六週年旅行

日期：3月9日(星期一)
集合時間：上午9:00
活動時間：上午9:00 - 下午4:30
集合地點：樂舞+樂居天地
費用：免費
對象：金咭會員(60歲以上) 名額：136位
行程：→ 天際100 → 自助午餐(機場富豪酒店)
→ 香港藝術博物館 → 回程

**是次活動由社會福利署特別資助，
參加者需年滿60歲或以上中心會員。



報名方法：2月14日(星期五)下午2:00登記，4:00抽籤

是次活動必須由參加者本人到中心登記，為方便人流管制將進行電腦抽籤。登記後可於2月15日(星期六)起向職員查詢及取票，抽籤結果將於中心活動資訊欄張貼。

負責職員：呂秀麗姑娘、陳依敏姑娘、黃浩然先生

歡聚賢老六週年

日期：3月12日(星期四)
時間：下午2:30 - 4:00
地點：樂居天地
費用：\$40
對象：中心會員
名額：80位
活動內容：才藝表演、遊戲、神秘抽獎、集體回憶片段及下午茶，與大家共同渡過溫馨快樂的下午。
報名方法：2月17日(星期一)
下午2:30起可向職員登記



負責職員：駱煜俊先生、蘇志雄先生

敬老賀新春 2020

日期：2月12日(星期三/正月十九)
集合時間：上午9:30
活動時間：上午9:30 - 下午2:00
地點：九龍灣國際展貿中心三樓展覽廳
費用：\$90
對象：沒有參與「機場富豪2020長者午宴」之中心會員
名額：72位
活動內容：表演、抽獎、新春聚餐
報名方法：2月5日(星期三)
上午10:00放證，11:00抽籤
負責職員：謝以恆先生



區區有飯開

日期：2月17日(星期一)
時間：下午5:00 – 晚上7:00
地點：九龍城賈炳達道128號九龍城廣場地下高層UG 9-10號舖(大家樂)
活動內容：享用盆菜宴、玩遊戲及環保福袋一份
費用：免費 對象：中心會員 名額：60位
協作機構：大家樂集團、食德好、香港社會服務聯會
負責職員：駱煜俊先生

已報名之長者，敬請依時出席！



備註：1) 中籤者須自行前往活動場地。
2) 中籤者務必出席活動，如未能依時出席，請盡早通知本中心職員，不設自行轉讓。
3) 活動當日會進行拍攝，相關影像將有機會被大家樂集團作宣傳用途。
4) 為響應環保，請自備食物盒及餐具。

1-3月生日會

日期：2月20日(星期四)
時間：上午10:00 – 11:00
地點：樂居天地 費用：\$10
對象：中心會員 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。
(30/1-3/2期間，1-3月壽星優先報名)
負責同事：龔詩明姑娘、鄭素芳姑娘

情人節心心印

日期：2月8日(星期六、元宵節)
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：50位
活動內容：歌唱表演
報名方法：1月30(星期四)例會後可向職員登記
負責職員：謝以恆先生、龔詩明姑娘

新春元宵樂吱吱

日期：2月1日(星期六、大年初八)
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：50位
活動內容：遊戲、抽獎同賀元宵
負責職員：龔詩明姑娘、鄭素芳姑娘
備註：已報名長者敬請依時出席。

護老下午茶

日期：2月19日(湯水)及
2月26日(糖水)
(逢星期三，5/2、12/2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或糖水。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：2月15及29日(時代曲)
2月22日(粵曲)
(逢星期六，1/2及8/2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



負責職員：盧宇薇姑娘
鄭素芳姑娘

護老者情報

以下活動於相約在啟晴報名

相約在啟晴

日期：2月4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。



甜蜜「相」聚

日期：2月14日(星期五)
時間：中午2:00-3:00
地點：樂融天地
費用：免費
對象：孀居之會員
名額：8位
內容：與其他同路人一起分享及渡過甜蜜的上午。

我愛華仔

日期：2月11、18及25日(星期二)
時間：下午2:15-4:15
地點：樂舞天地
費用：免費
對象：護老者及被護者及中心會員
名額：25位
內容：透過觀賞3部由劉德華主演的電影，一起渡過輕鬆愉快的下午。



深層需要護老者服務 負責職員：陳依敏姑娘

服務對象

1. 深層需要護老者

- ※ 需照顧60歲或以上體弱長者(如行動不便、健康欠佳或患有認知障礙症等)
- ※ 照顧者有照顧壓力、身體缺損或高齡
- ※ 有社交及情緒支援的需要

2. 被照顧的長者

服務內容

經社工評估為深層需要護老者後，可參與指定活動、小組或講座，以及使用支援服務，有關服務如下*：

- ※ 陪診、護送、購物遞送或家居清潔
- ※ 到戶看顧服務
- ※ 簡單復康運動
- ※ 認知訓練活動
- ※ 復康用品借用
- ※ 情緒支援
- ※ 照顧技巧訓練
- ※ 社交及康樂活動
- ※ 專業意見諮詢

有關服務需按情況而定，一切由中心作最後安排。

智友善專題講座

日期：3月17日(星期二)
時間：下午3:30-4:30
地點：樂居天地 費用：免費
名額：40位
對象：深層需要護老者、被照顧者及中心會員
活動內容：邀請香港房屋協會職員，向長者講解家居環境設計及佈置的注意事項
協作機構：香港房屋協會
報名方法：1月31日(星期五)例會後可向職員登記

4

愛長老平安鐘講座

日期：2月28日(星期五)
時間：上午10:00-10:30
地點：樂棋天地
費用：免費
名額：40位
對象：深層需要護老者、被照顧者及中心會員
活動內容：邀請家居手安協會職員，向長者講解平安鐘服務及計劃
協作機構：家居手安協會、保良局一站通
報名方法：歡迎出席，無需報名

腦友加油站

日期：2月4、11、18及25日
3月3、10及17日
(逢星期二)

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：即日起可向職員查詢

負責職員：鄭素芳姑娘

備註：需經評估再安排上課時間

桌遊共享

日期：3月18日(星期三)

時間：下午2:30 – 4:00

地點：樂居天地

費用：免費

名額：30位

對象：懷疑患有認知障礙症
或中心會員

活動內容：桌上遊戲玩法分享及同樂日

報名方法：1月31日(星期五)例會後
可向職員登記

負責職員：鄭素芳姑娘



社工資訊多鑼鑼

本月主題：學海無涯

日期：2月11日(星期二)

時間：下午2:30 – 3:15

地點：樂居天地

費用：免費

對象：中心會員

名額：60位

活動內容：鼓勵老友記終身學習

報名方法：2月3日(星期一)
下午2:00放證，3:00抽籤

負責職員：黃文傑先生

學海無涯

中心會員大會

日期：3月6日(星期五)

時間：下午2:30 – 4:30

地點：樂居天地

費用：免費

對象：中心會員

名額：40位

活動內容：中心工作報告、簡介來年
中心方向及收集會員意見

報名方法：歡迎出席，無需報名

負責職員：呂秀麗姑娘、陳依敏姑娘



物理治療諮詢服務

日期：2月20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、梁煥兒姑娘



負責職員：謝以恆先生
黃浩然先生

義工發展活動

以下活動於義工會內報名

「義」營 2月義工會

日期：2月6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2月義工活動



賢老親善大使

日期：2月7日-3月5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：2月10、12及14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：2月19日(星期三)
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



英語應用班

日期：2月3、10、17及24日(逢星期一)
時間：上午10:00-11:30
地點：樂舞天地
費用：\$30(自備紙、筆、記事本)
對象：中心會員
名額：20位
活動內容：以遊戲及唱歌等趣味方式，讓會員由淺入深學習英文詞語，以及日常對話。完成三個月課程後，會頒發證書。
負責導師：陳主恩女士、梁嘉娜女士、譚鶯兒女士

已報名長者請務必出席

四「自」成「語」- U3A 小組會議

日期：2月17日(星期一)
時間：下午2:30-3:30
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：2月4、11、18及25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-魔術雜耍環保樂器班

日期：2月1、8、15、22及29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、潘惠雲女士及王瑤珊女士教授魔術雜耍及學習環保樂器技巧

<資訊科技講堂>

日期：2月5、19及26日
(逢星期三，12/2 暫停)

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：2月4、11、18及25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**

編織講場

日期：2月5、12、19及26日
(逢星期三)

時間：上午 10:00 – 11:00

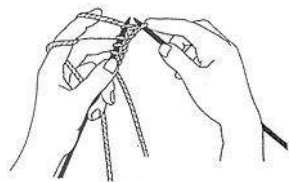
地點：樂融天地

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

聽聽歌、講講字

日期：2月6及20日
(逢星期四，13/2 及 27/2 暫停)

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

特色穿珠班

日期：2月7、14、21及28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

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

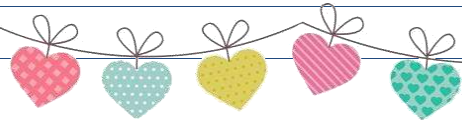
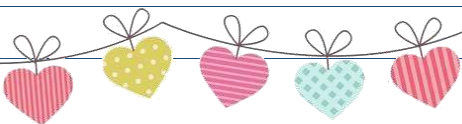

活動內容：齊玩益智健腦遊戲，助提升記憶力及專注能力

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
 <p>活動各抽籤日提示：</p>			
	2月3日下午3:00 抽籤 (社工資訊多鑼鑼) 2月5日上午11:00 抽籤 (敬老賀新春 2020)	2月14日下午4:00 抽籤 (六週年旅行) 2月21日下午3:00 抽籤 (男拔萃 請比趣!)	
2 初九	3 初十	4 立春	5 十二
	9:15 早晨健樂站(居) 10:00 英語應用班(舞)	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 編織講場(融) 10:00 社區資訊站(啟朗) 11:00 資訊科技講堂(融)
9 十六	10 十七	11 十八	12 十九
	9:15 早晨健樂站(居) 10:00 英語應用班(舞) 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) 2:15 我愛華仔(舞) 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)	9:30 敬老賀新春集合(居) 10:00 編織講場(融) 2:30 社區資訊站(啟晴) 2:00 Phone 中見情真(融)
16 廿三	17 廿四	18 廿五	19 廿六
	9:15 早晨健樂站(居) 10:00 英語應用班(融) 2:30 U3A 小組會議(舞) 5:00 區區有飯開(外出)	9:15 早晨健樂站(居) 10:00 舞「能」高手(居) 11:00 樂「油油」畫室(融) 2:15 我愛華仔(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) 9:30 鄰里探訪顯愛心(融) 10:00 編織講場(融) 11:00 資訊科技講堂(融) 2:30 社區資訊站(德朗) 3:30 護老下午茶(湯水)(居)
23 二月	24 初二	25 初三	26 初四
	9:15 早晨健樂站(居) 10:00 英語應用班(融) 2:00 長者健體計劃-外展活動 (舞+居)	9:00 旅行集合(居) 9:30 早晨健樂站(居) 10:00 舞「能」高手(居) 11:00 樂「油油」畫室(融) 2:15 我愛華仔(居) 2:30 一世樓「樓長」(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 編織講場(融) 11:00 資訊科技講堂(融) 2:00 朝令相對長幼互助 體驗營(外出) 3:30 護老下午茶(糖水)(居)

星期四		星期五		星期六	
				1 初八	
				9:15 早晨健樂站(居) 10:00 魔術雜耍環保樂器班(居) 2:30 新春元宵樂吱吱(居)	
6 十三	7 十四	8 元宵			
9:15 早晨健樂站(居) 9:30 血壓加油站(融) 10:30 聽聽歌、講講字(融) 2:00 舒痛伸展班(A 班)(居) 2:30 「義」營 2 月義工會(舞) 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)	9:15 早晨健樂站(居) 10:00 魔術雜耍環保樂器班(居) 2:30 情人節心心印(居)			
13 二十	14 情人節	15 廿二			
9:15 早晨健樂站(居) 9:30 血壓加油站(融) 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) 1:00 烹飪班：飯糰(何壽南小學) 1:00 處處種生機(何壽南小學) 2:00 甜蜜「相」聚(舞) 2:00 Phone 中見情真(融)	9:15 早晨健樂站(居) 10:00 魔術雜耍環保樂器班(居) 2:30 以歌會友(時代曲)(居)			
20 廿七	21 廿八	22 廿九			
9:15 早晨健樂站(居) 9:30 血壓加油站(融) 10:00 1-3 月生日會(居) 10:30 聽聽歌、講講字(融) 10:30 健身室簡介會(動) 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)	9:15 早晨健樂站(居) 10:00 魔術雜耍環保樂器班(居) 2:30 以歌會友(粵曲)(居)			
27 初五	28 初六	29 初七			
9:15 早晨健樂站(居) 10:00 例會(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) 10:00 例會(棋) 10:00 愛長老平安鐘講座(棋) 10:30 動感體能操(居) 1:00 烹飪班：南瓜餅(何壽南小學)	9:15 早晨健樂站(居) 10:00 魔術雜耍環保樂器班(舞) 10:00 男拔萃 請比趣！(居) 2:30 以歌會友(時代曲)(居)			



一世樓「樓長」

日期：2月25日(星期三)
 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

男拔萃 請比趣！

日期：2月29日(星期六)
 時間：上午 10:00 – 11:30
 地點：樂居天地
 費用：免費
 名額：20位
 對象：中心會員
 活動內容：學生表演、玩遊戲活動
 報名方法：2月21日(星期五)
 下午 2:00 放證，3:00 抽籤



處處種生機

日期：2月25日(星期三)
 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！



啟德隊長健步行

日期：逢星期二
 時間：下午 5:30 – 6:30
 地點：啟晴及德朗邨
 費用：免費
 名額：20位
 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



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 – 2月5日(星期二) 上午 10:00 – 11:00
啟晴邨 – 2月12日(星期三) 下午 2:30 – 3:30
德朗邨 – 2月19日(星期三) 下午 2:30 – 3:30

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



烹飪班：飯糰

日期：2月14日(星期五)
時間：中午 1:00 – 2:30
地點：保良局何壽南小學
費用：免費
對象：中心會員
名額：30位
活動內容：與學生一同製作飯糰
報名方法：有興趣的樓長可於一月樓長會登記



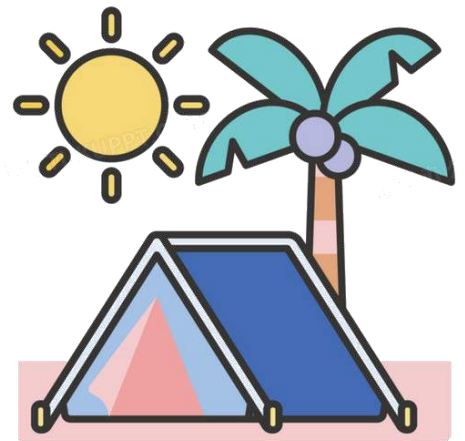
烹飪班：南瓜餅

日期：2月28日(星期五)
時間：中午 1:00 – 2:30
地點：保良局何壽南小學
費用：免費
對象：中心會員
名額：30位
活動內容：與學生一同製作南瓜餅
報名方法：有興趣的樓長可於一月樓長會登記



朝令相對長幼互助體驗營 2020

日期：2月26、27及28日(星期三至五)
集合時間：2月26日下午 2:00 中心集合
解散時間：2月28日下午 2:30 中心解散
活動地點：保良局賽馬會北潭涌度假營
費用：免費
對象：金咭會員
名額：金咭女會員 20位及金咭男會員 10位
活動內容：長者與青年一對一分組，並共同生活及進行不同類型的體驗活動，讓雙方感受跨代文化和生活差異。
協作機構：宏恩基督教學院
報名方法：即日起向負責職員報名(額滿即止)



晴朗節2020(社區展覽)

日期：2020年3月14日(星期六)
時間：下午 2:00 – 5:30
地點：德朗邨露天太極場
(麥當勞對出空地)

費用：免費
對象：啟德社區人士
名額：500位
活動內容：透過歌唱、舞蹈、展板、攤位及社區大匯演等內容，讓區內或鄰近社區的友好機構/團體向啟德社區居民介紹及推廣，促進社區共融。
取票日期：無需登記，於活動期間即場參與



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(2月)

日期：2月20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：2月28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：2月6、13、20及27日
(逢星期四，共四堂)
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：\$80
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)

長者健體計劃-外展活動

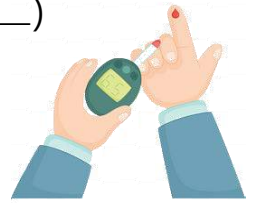
日期：2月24日(星期一)
時間：下午2:00 - 4:00
地點：樂舞及樂居天地
費用：免費
對象：中心會員
名額：30位
活動內容：透過有趣既形式去做運動，讓參加者享受運動的樂趣
協作機構：康樂及文化事務署
報名方法：1月31日(星期五)例會後可向職員登記(額滿即止)

以下活動於例會後報名

驗血糖服務

*溫馨提示，敬請依時出席，逾時不候。

日期：2月11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。

衛生署健康講座

日期：2月11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：肥胖的疑惑
內容簡介：講解肥胖的定義，了解自己是否屬於肥胖及如何有效地控制體重。
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：2月6、13及20日
(逢星期四，27/2 暫停一次)
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



保良局慈善步行 2020 — 「運動高飛」

日期：3月7日(星期六)

集合時間：上午 8:00 (中心集合)

活動地點：香港大球場 費用：免費

對象：中心會員 名額：20位

活動內容：本屆慈善步行將由香港大球場步行至香港仔水塘，
全程步行約三小時

報名方法：如有興趣可於例會後向職員登記報名(滿額即止)

負責職員：蘇志雄先生

備註：因慈善步行是籌款活動，參與者需尋找親友贊助



運動小百科：高齡者平衡訓練

資料來源：《健談》



蘇志雄
體適能教練

高齡長者平衡訓練

跌倒是造成高齡者健康惡化的常見原因之一，也常見年長者的衛教重點之一就是「保命防跌」，然而「預防跌倒」是可以鍛鍊的嗎？

又該如何做到呢？台大醫院家庭醫學部主治醫師劉文俊表示，高齡者的平衡訓練將可望降低或預防跌倒的發生。

年長者很重要的一個生活課題，就是要「預防跌倒」！醫師劉文俊表示，平衡訓練可融合在運動計劃之中，例如太極拳就是一個相當好的訓練方式，尤其對於容易跌倒的高齡者，更應勤做平衡訓練。

全民愛運動 保健篇15

高齡者的平衡訓練

圖文創作：健談 havemary.com
專家諮詢：臺大醫院家庭醫學部 主治醫師 劉文俊醫師

- 1 逐漸增加姿勢難度，減少支撐**
Illustration: An elderly man walking with a cane.
- 2 多練習身體重心經常發生變化的動態運動**
Illustration: An elderly woman walking with a diagram showing the shifting center of gravity (1, 2, 3) and foot positions (左, 右).
- 3 強化姿勢保持肌群**
Illustration: An elderly woman standing on her toes, with a callout showing the muscles of the foot and ankle.
- 4 降低感覺資訊輸入，如閉眼站立**
Illustration: An elderly man standing with his eyes closed.

每週三天進行平衡訓練，可望預防跌倒喔

健談 havemary.com

健康九九網站 關心您的健康

美國運動醫學會針對高齡者的平衡訓練提供以下建議：

1. 逐漸增加姿勢難度，減少支撐（比如雙腳直立，逐漸過渡到單腳直立）。
2. 多練習身體重心經常發生變化的動態運動，比如交叉步，轉彎等。
3. 強化姿勢保持肌群，比如用腳跟站立、腳尖站立等。
4. 降低感覺資訊輸入，比如閉眼站立等。

醫師劉文俊提醒，建議高齡者的平衡訓練至少每週進行3日，循序漸進增加運動難度。若因健康因素或體況限制者，亦可與家庭醫師討論訂定一個合適的運動計畫，以確保安全。

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宜使用

晒相易

開始時間：1 月 30 及 31 日(每月最後一個星期四及五)

睇相時段：上午 9:00 – 10:00

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
- 如有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

領取時間：2 月 10 日(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) 負責職員：黃浩然先生、鄭素芳姑娘

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

平安手機服務

服務內容：

- ◆ 平安鐘手機服務
- ◆ 定位搜尋服務
- ◆ 無限通話分鐘
- ◆ 手機預設「姑娘掣」免費服務熱線，24小時專人接聽為長者解答手機應用及長者福利查詢等
- ※ 可攜舊號碼轉台
- ※ 每月專人電話慰問
- ※ 經本局轉介送平安鐘智能手機一部
- ※ 領取綜援人士手機月費可申請社署全數資助

服務對象：中心會員及社區人士

無線家居平安鐘 \$150/月

長者手機 \$120/月

智能手機 \$180/月

無限數據上網

平安鐘手機服務由「家居平安協會」提供
如有疑問，請向當值職員查詢。

中心新面孔

大家好~新年快樂！我是新來的實習社工梁曉藍(Michelle)，大家可以叫我阿米。我將會於2020年1月至5月期間於中心幫手，請大家多多指教！^^希望大家積極參與我準備的活動啦！



各位老友記大家好！我是實習社工陳嘉研，大家可以叫我嘉嘉姑娘。歡迎老友記多些到中心找我傾談，在未來2020年1月至6月期間請各位多多指教！祝大家新年快樂、身體健康！












各位老友記大家好！我是實習社工鄺梓君，大家可以叫我阿君。我將於2020年1月至5月期間於中心服務，請各位多多指教！祝大家新年快樂、平平安安！



大家好！我是實習社工郭穎欣，大家可以叫我郭姑娘。未來於2020年1月至5月期間我將會同大家相處、傾談。好開心可以來到這裡與大家一起玩，如果大家有興趣玩桌遊，也可以找我一起玩啊！^^

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 2020 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、 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 3 月)
日期：2 月 27 日(星期四) 及 2 月 28 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 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 SQS7：財政管理

『標準 7：服務單位實行政策及程序以確保有效的財政管理。』

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、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：	2020 年 2 月