



# 保良局溫林美賢耆暉中心

2023年2月通訊

## 電話智能卡實名登記制

《電訊(登記用戶識別卡)規例》(「《規例》」)已於2021年9月1日正式生效以實施電話智能卡實名登記制(「電話卡實名登記制」)。《規例》指明由2022年3月1日起，電話智能卡用戶須開始為其電話智能卡向所屬電訊商進行實名登記。



- \* 所有新發售的電話智能卡(包括上台月費服務及電話儲值卡)均須在啓動服務前完成實名登記。
- \* 原有的電話儲值卡用戶須於2023年2月23日或之前向所屬電訊商完成實名登記。未有完成登記的電話儲值卡將不能繼續使用。
- \* 現行的上台月費服務用戶，除非「轉台」或開立新的電話號碼，否則無須再登記。

電話卡實名登記簡單、方便、快捷。一般而言，主要登記步驟包括：

1. 插入電話儲值卡，啓動流動數據服務，關閉 Wi-Fi ；  
根據電訊商發出的實名登記提示短訊開始登記程序。
2. 輸入或確認需要進行實名登記的流動電話號碼或 SIM 卡卡號（即 ICCID）；  
電訊商或會另向用戶發出一一次性密碼，並要求用戶輸入該密碼作認證
3. 選擇身份證明文件類別，拍攝身份證明文件正本，並上傳該影像；  
如擁有香港身份證，用戶必須使用其香港身份證以完成實名登記。
4. 核實系統從身份證明文件自動讀取的資料或輸入資料（視情況而定）；  
如有需要，用戶可作出更正。
5. 確認實名登記及收集個人資料的聲明。
6. 完成登記／啓用程序，成功登記的用戶將會收到電訊商發出的確認短訊。

政府於全港二十五個港鐵站設立的支援站，由 2023 年 1 月 8 日起至 2023 年 2 月 23 日期間提供電話卡實名登記支援服務，以便利有需要的市民盡早按法例規定完成實名登記。

### 地區 港鐵站（支援站的服務時間為每日上午九時至下午六時。）

香港區 西營盤、灣仔、筲箕灣、黃竹坑及北角

九龍區 黃大仙、啟德、牛頭角、南昌、紅磡、九龍、太子、九龍塘及何文田

新界區 朗屏、上水、烏溪沙、大圍、荃灣西、兆康、大埔墟、  
東涌、青衣、葵芳及調景嶺

最後附上通訊辦熱線電話 2961 6699，如有問題可直接向通訊辦查詢。



會議 ID : 442 380 0924 密碼 : 2897 6608

## 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。



2 月份的首個報名日為：**2 月 1 日 星期三 上午 10 時開始**

名稱	內容	負責職員
<b>健康及生活推廣活動</b>		
<b>驗血糖服務</b>	<p>日期：2 月 7 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 1 月 26 日(四)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>	 龔詩明 姑娘 / 岑玉燕 姑娘
<b>衛生署 健康講座</b>	<p>主題：癌症小百科                      日期：2 月 7 日 (星期二)                      時間：上午 10:00 – 11:00                      地點：樂棋天地 名額：20 位                      內容：與你分享常見的癌症徵狀，討論及早診斷和治療的重要性，及防癌之道與健康生活的關係。                      協作機構：衛生署九龍城區長者健康外展隊</p>	 梁煥兒 姑娘
<b>中心會員活動</b>		
<b>每月例會</b>	<p>日期：3 月例會 - 2 月 23 日 (星期四)                      4 月例會 - 3 月 30 日 (星期四)                      時間：上午 10:00 – 10:45                      地點：樂居天地                      名額：50 位                      內容：講解每月活動及服務。</p>	 麥穗琪 姑娘

名稱

內容

負責職員

## 教育及發展活動

## 樂「油油」畫室

日期：2月7、14、21及28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。



## 編織講場

日期：2月1、8、15及22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：2月2、9、16及23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。

龔詩明  
姑娘

## 特色穿珠班

日期：2月3、10、17及24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。



## 靜物畫分享興趣班

日期：2月3、10、17及24日及  
3月3及10日(星期五)(共6堂)

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	日期：2月6、13、20及27日(星期一) 時間：下午2:00-3:00及3:00-4:00 地點：樂居天地 名額：8位 內容：透過體驗法式滾球，訓練手眼協調及四肢運動。	 謝以恆先生
<b>社交康樂活動</b>		
啟德電影分享會	日期：2月17日(星期五) 時間：下午2:30 - 4:00 地點：樂居天地 名額：20名 內容：與會員交流有關香港近期人氣電影的看法及心得。 報名日期：報名日後開始登記	張美華姑娘
快樂的色彩	日期：2月27日(星期一) 時間：下午2:30 - 4:00 地點：樂居天地 名額：10名 未曾參與之會員可優先報名 (如超過登記名額，將抽籤處理) 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。 報名日期：報名日後開始登記	黃浩然先生
「志」在千里 ~ 遊「日」篇	日期：待定 時間：待定 地點：樂居天地 名額：8名 費用：\$20 (共4堂) 內容：由移居日本的 P Sir，以視像形式帶大家遊日本，分享日本道地的生活和文化，讓大家更深入了解當地的風土人情。 備註：有興趣參加的會員請先登記。	 張美華姑娘

名稱	內容	負責職員
<b>護老者及被護者活動</b>		
<b>護老天地 (ZOOM同步舉行)</b>	<b>主題：</b> 「美軍睡眠法」知多 D <b>日期：</b> 2月7日(星期二) <b>時間：</b> 下午 2:30- 3:30 <b>地點：</b> 樂居天地 <b>內容：</b> 分享「美軍睡眠法」；介紹本月護老者活動。 <b>備註：</b> 參加者可優先報名本月護老者活動。	
<b>護老資訊講座 (ZOOM同步舉行)</b>	<b>主題：</b> 中醫講座 - 春季食療及保健 <b>日期：</b> 2月28日(星期二) <b>時間：</b> 下午 2:30- 3:30 <b>內容：</b> 分享春季食療及保健活動。	
<b>護老鬆一鬆</b>	<b>主題：</b> 護老居家運動 <b>日期：</b> 2月14日(星期二) <b>時間：</b> 下午 2:30-3:30 <b>地點：</b> 樂居天地 <b>內容：</b> 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。	
<b>護老鬆一鬆</b>	<b>主題：</b> 中式剪紙研習班 <b>日期：</b> 2月15日(星期三) <b>時間：</b> 上午 10:00- 11:30 <b>地點：</b> 樂居天地 <b>內容：</b> 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
<b>護老鬆一鬆</b>	<b>主題：</b> 扭波波研習班 <b>日期：</b> 2月22日(星期三) <b>時間：</b> 上午 10:00- 11:30 <b>地點：</b> 樂居天地 <b>內容：</b> 護老者暫時放下照顧角色，學習扭波。	
<b>護老•好生活</b>	<b>主題：</b> 前列腺健康講座暨前列腺癌指標快速測試 <b>日期：</b> 2月21日(星期二) <b>時間：</b> 下午 2:30- 4:30 <b>地點：</b> 樂居天地 <b>費用：</b> 免費 <b>對象：</b> 快速測試只供男性護老者參與 <b>名額：</b> 20名 <b>內容：</b> 分享有關前列腺健康資訊及測試	

名稱	內容	負責職員
<b>極有需要護老者及被護者活動</b>		
<b>膽固醇睇真 D</b>	日期: 2月15日(星期三)      時間: 下午 3:00- 4:00 地點: 樂棋天地 費用: 免費 對象: 深層需要護老者及被護者 名額: 15位 內容: 由衛生署職員向參加者分享、認識膽固醇。	梁煥兒 姑娘
<b>認知障礙症服務</b>		
<b>流體畫</b>	日期: 2月11、18日(星期六) 時間: 上午 10:30 – 11:30 地點: 樂融天地 名額: 6位 內容: 透過流體畫自己抒發， 同時為生活增添豐富色彩。	 曾峻煒 先生
<b>義工活動</b>		
<b>義工會</b>	日期: 2月1日(星期三) 時間: 下午 2:00 – 3:00 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。	謝以恆 先生
<b>自助·靜觀·空間</b>	日期: 2月8、22日(星期三) 時間: 下午 2:00 – 3:00 地點: 樂融天地 名額: 6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。	

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。

## 健康角落：什麼是結核病？

**結核病**由一種名為結核桿菌的細菌所引起，通常影響肺部（肺結核）。身體其他部份，例如淋巴結、腎、骨、關節等亦可能受影響（肺外的結核病）。





## 傳播途徑

結核菌由空氣傳播。肺結核病人咳嗽或打噴嚏時會將細菌散播到空氣中，抵抗力稍差的人吸入後便會染病。有效的抗生素療程一般可將傳染期縮短至數週以內。

## 潛伏期

病人受感染後最早會在數週後出現病徵，但亦可能在多年後才發病，而病人在受感染後首兩年內出現病徵的機會最大。

## 治理方法

感染結核菌後應盡快求診，並接受為期最少六個月的多種藥物治療。為了根除病菌，病人應遵照醫生指示完成整個療程。

## 預防方法

1. 保持良好的個人及環境衛生。
2. 建立健康的生活模式，保持均衡的飲食習慣，有足夠的運動和休息。
3. 保持雙手清潔，用正確的方法洗手。
4. 雙手被呼吸系統分泌物弄污後（如打噴嚏後）要立即洗手。
5. 打噴嚏和咳嗽時要掩著口和鼻，並妥善清理口鼻排出的分泌物。
6. 出現與結核病相似的病徵時要迅速求診，特別是咳嗽持續超過一個月者。
7. 按照免疫注射計劃表接受卡介苗防疫注射。（請參閱免疫注射時間表）

資料來源：Heho 健康 <https://heho.com.tw/archives/868>

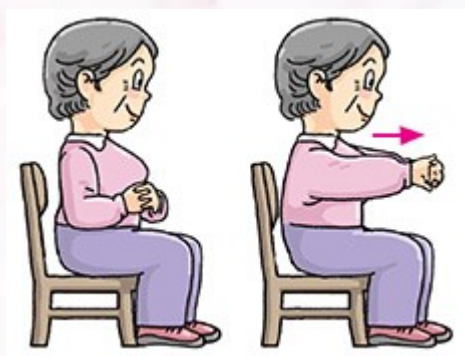
衛生署衛生防護中心 <https://www.chp.gov.hk/tc/healthtopics/content/24/44.html>

# 自家 GYM 房：

## 長者運動 - 伸展篇 (背腰篇)

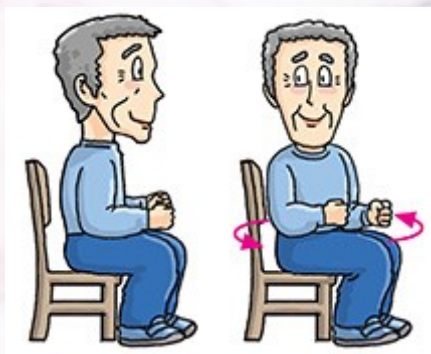
俗語有云：筋長一寸、壽延十年。今期運動小百科會為大介紹長者運動「伸展篇」，主要介紹背部及腰部的伸展，大家齊齊做啦！

### 背部



坐下，雙掌放於胸前，手指互扣，掌心或掌背向外，雙手慢慢向前推出，維持 10 至 30 秒，還原。重複 2 至 4 次。

### 腰部



坐下，腰背略為離開椅背，保持腰背挺直，前臂提起平腰，上身慢慢盡量向右後方轉，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。**

**日日運動齊齊做；健康快樂無煩惱！**

## 智力七巧樂(2月)

負責職員：龔詩明姑娘

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

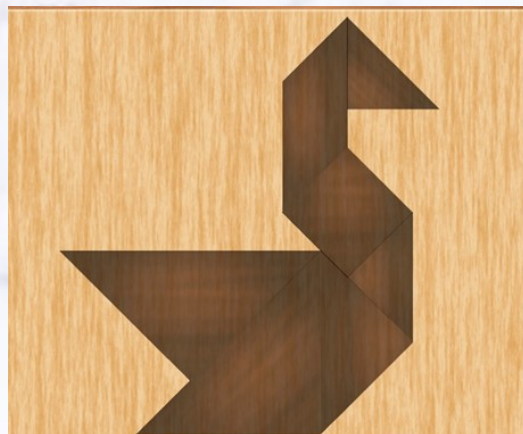


考考大家，一起來動動腦筋吧！請利用以下左圖的七巧板，為右圖填上數字完成圖案吧！

左圖



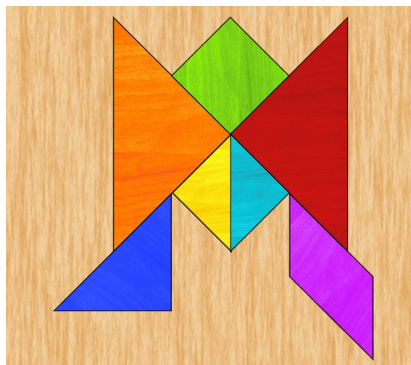
右圖



### 上月齊動腦活動答案

智力七巧樂

答案：



## 保良局溫林美賢耆暉中心

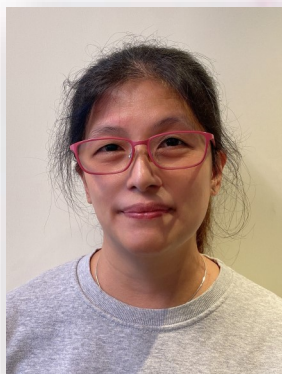
## 每月班/組/活動時間表

星期日	星期一	星期二	星期三
			1
			09:00 編織講場(融) 14:00 義工會(居) 15:00 午間健樂站(棋)
5	6	7	8
15:00 午間健樂站(棋)	14:00 法式滾球(居) 15:00 午間健樂站(棋)	08:15 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 護老天地(居) 15:00 午間健樂站(棋)	09:00 編織講場(融) 10:00 鄰里探訪顯愛心 14:30 自助·靜觀·空間(融) 15:00 午間健樂站(棋)
12	13	14	15
15:00 午間健樂站(棋)	14:00 法式滾球(居) 15:00 午間健樂站(棋)	11:00 樂「油油」畫室(舞) 14:30 護老鬆一鬆(居) 義言有信入信箱服務 15:00 午間健樂站(棋)	09:00 編織講場(融) 10:00 護老鬆一鬆(居) 14:00 木雕體驗工作坊(居) 14:30 義言有信入信箱服務 15:00 膽固醇睇真 D(棋)
19	20	21	22
15:00 午間健樂站(棋)	14:00 法式滾球(居) 15:00 午間健樂站(棋)	11:00 樂「油油」畫室(舞) 14:30 護老好生活(居) 15:00 午間健樂站(棋)	09:00 編織講場(融) 10:00 護老鬆一鬆(居) 14:30 自助·靜觀·空間(融) 15:00 午間健樂站(棋)
26	27	28	
15:00 午間健樂站(棋)	14:00 法式滾球(居) 14:30 快樂的色彩(居) 15:00 午間健樂站(棋)	11:00 樂「油油」畫室(舞) 14:30 護老資訊講座(居) 15:00 午間健樂站(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
2	3	4
10:00 新入門穿珠班(融) 15:00 午間健樂站(棋)	10:00 特色穿珠班(融) 14:00 靜物畫分享興趣班(融) 15:00 午間健樂站(棋)	15:00 午間健樂站(棋)
9	10	11
10:00 新入門穿珠班(融) 15:00 午間健樂站(棋)	10:00 特色穿珠班(融) 14:00 靜物畫分享興趣班(融) 15:00 午間健樂站(棋)	10:30 流體畫 15:00 午間健樂站(棋)
16	17	18
10:00 新入門穿珠班(融) 15:00 午間健樂站(棋)	10:00 特色穿珠班(融) 14:00 靜物畫分享興趣班(融) 14:30 啟德電影分享會 15:00 午間健樂站(棋)	10:30 流體畫 15:00 午間健樂站(棋)
23	24	25
10:00 新入門穿珠班(融) 2月例會(棋) 15:00 午間健樂站(棋)	10:00 特色穿珠班(融) 14:00 靜物畫分享興趣班(融) 15:00 午間健樂站(棋)	15:00 午間健樂站(棋)



福利工作員 張美華

大家好！我是張姑娘，平時喜歡睇電影和劇集。好開心可以加入這個大家庭，期望做任何活動時，齊齊大家玩得開心！



實習社工 何倩恆

各位老友記好，我是何姑娘，平時我都喜歡做運動，行山和露營。將來幾個月，期望可以認識大家，舉辦一些活動比大家參與。大家有時間都可以找我傾計！



實習社工 葉澤楊

大家好！新年快樂！我是明愛專上學院的實習同學葉 SIR，未來 5 個月都會在中心陪住大家開小組及活動，而我興趣是咖啡沖煮，行山，釣魚及攀石，大家有時間可以陪我玩象棋。祝大家心想事成，身體健康！

# 擁抱健康

日期：2月13日（一）或 2月14日（二）

活動時間：上午9時至下午1時

集合時間：上午8時 中心集合

地點：尖沙咀（由職員帶領一同乘搭公共交通前往）

費用：全免 名額：24位（每日12位）

對象：1) 過往兩年內沒有進行全身體格檢查及  
2) 領取綜援或長者生活津貼之有效會員

內容：資助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。

即日起向職員查詢/報名，再由負責社工駱煜俊  
致電安排登記及簡介計劃內容。

本計劃由  
「信德集團」  
贊助

## 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！

### 第四式 - 嘉言善意：

- ※ 閱讀及誦念勵志格言或人生座右銘；
- ※ 培養樂觀和正面思想，接受人生不如意事及適應身體的變化；
- ※ 面對困難積極尋求解決方法；
- ※ 留意自己的說話內容，多用正面說話鼓勵自己；
- ※ 欣賞發掘的長處，肯定自己過往的成就。



## 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 11：評估服務使用者需要

『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。

## 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

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、龔詩明、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：謝以恆 社工

印刷數目：450 份

日期：2023 年 2 月