



保良局
PO LEUNG KUK

迎春納福



保良局溫林美賢耆暉中心

2022年2月通訊



恭賀新禧



各位親愛的老友記：

農曆新年即將到來，在此祝福各位虎年龍精虎猛，身體健康！有良好的體魄，便可以開開心心過新年~

去年因為疫情關係，家人與朋友也減少聚會，長者在家也要多做運動，保持身體活動能力。

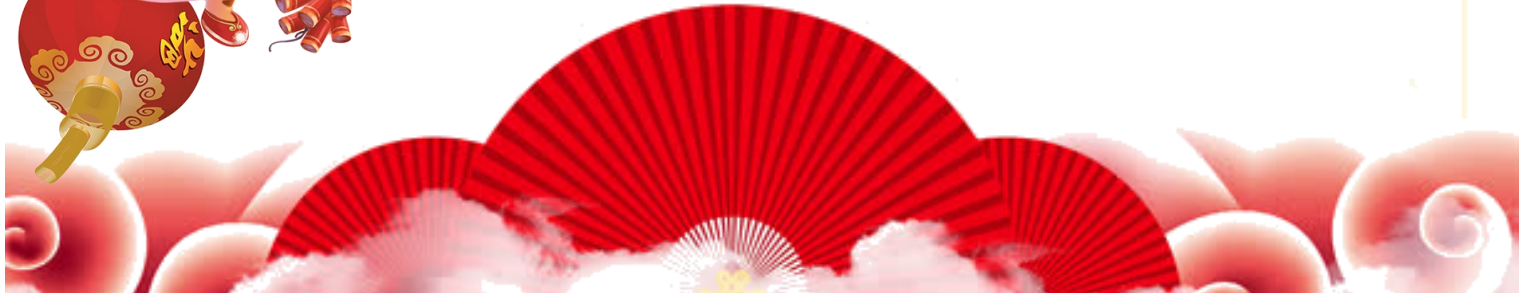
稍後疫情放緩，便可以相約親友拜年，跟家人晚飯相聚，甚至出外走走呼吸新鮮空氣。正因為大家少了見面，就更珍惜見面機會了。

「一元復始，萬象更新」，新的一年又開始了，世間萬物景象煥然一新。相信新年一定勝舊年！

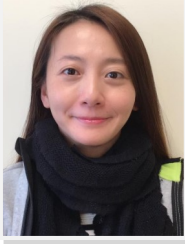
各位同事也期待中心重新開放及恢復活動，與長者們一起愉快相聚！大家記得密切留意中心 whatsapp，通訊及海報之最新資訊。

中心主任 呂秀麗

**由於疫情關係，2月活動有機會取消或更改形式進行，詳情請參閱本中心通告。如有疑問，請致電向職員查詢。

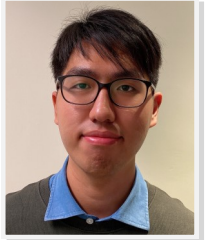


離職感言



大家好，感恩與大家共渡了4年的時間，多謝各位的包容和愛護，在此學習了很多，亦認識了很多很好的老友記，捨不得大家呢！很喜歡啟德這個發展中的社區，未來一定回來看看這裡的新改變！在路上見到面記得一定要打招呼呵！
- 盧宇薇姑娘

大家好，我是香港中文大學專業進修學院的實習社工麥崇謙，大家可以叫我麥sir或謙仔，很高興加入這個大家庭。接下來的三個月我會在中心開展活動，希望各位會員多多支持。我的興趣是行山、看電影、聽音樂。平時如果在中心看到我的話，歡迎各位來找我打個招呼、聊天交流。



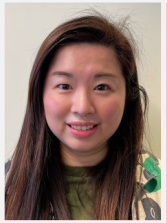
各位老友記~大家好！我係香港中文大學專上學院嘅實習社工張姑娘，好高興可以嚟到中心認識大家。嚟緊由1月至4月(逢星期三、四、五)都會喺中心出現，大家見到我可以嚟同我打個招呼，希望未來4個月可以同大家渡過歡樂時光。



大家好呀！我是明愛專上學院實習社工潘姑娘(阿怡)！由1月初至5月期間會在中心實習，很高興有機會認識到您們，希望在接下來的日子能夠與大家多些見面及傾談，多多指教！



新春快樂！身體健康！我是實習同學柯少娜姑娘。大家可以叫我柯姑娘。希望嚟緊的幾個月，在中心同各位多啲見吓面、傾吓計、玩吓小遊戲。除此之外，希望大家踴躍報名我哋未來的活動。



疊宋的
心聲
(接受
芳療
服務
8次)



thank you

親愛的保良局職員,義工:

承蒙大家的照顧,我在保良局很開心!
參加了芳療按摩,身心得到放鬆,痛症減輕!
參與中心的各種活動,增長了保健知識!
籍此喜慶佳節,特此向保良局致以
衷心感謝:祝大家聖誕快樂,新年身體
健康,生活愉快!

李疊宋 22-12-2021

時段:
逢星期二或
星期三
時間:
下午
3:00—5:00
節數: 8節
費用: 全免
負責職員:
龔詩明姑娘



1-3月生日會

日期：3月23日(星期三)
 時間：下午2:30 – 3:30
 地點：樂居天地
 費用：\$10
 對象：中心會員(1-3月壽星優先)
 名額：40位
 內容：遊戲、唱歌及抽獎，齊齊賀壽。
 報名方法：例會後接受電話登記，如超出名額則會進行抽籤，以電話通知為準。
 負責職員：鄭素芳姑娘、黃浩然先生



賀新春之情人「愛老虎」

日期：2月14日(星期一，正月十四)
 時間：下午2:30 – 3:00
 地點：樂居天地
 費用：免費
 對象：中心會員
 名額：不限(網上直播形式進行)
 內容：中心全體全人齊唱歌賀新春及情人節，迎春接福。
 報名方法：網上連結將於活動前以Whatsapp發放。
 負責職員：鄭素芳姑娘、蘇志雄先生



小心防騙你又知

騙徒手法層出不窮，我們應多加留意最新的犯罪手法，以確保自己不會成為下一個受害者。即刻考考大家對防騙的知識，請圈出以下三條問題的答案，正確答案請留意下期月訊。

負責職員：黃浩然先生

- 1) 如接到「+852」或「+800」字首的陌生電話，即表示該來電是假扮本地來電。
- A. 很可能是詐騙電話
 - B. 尚未儲存入電話通訊錄
 - C. 宣傳廣告來電

- 3) 當收到來電要求提供敏感個人資料
- A. 核實來電者身份
 - B. 了解用途後，再向來電者提供個人資料
 - C. 直接向來電者提供個人資料

提提您：
 懷疑受騙？請致電
 警方防騙易熱線
 18222。如遇緊急
 情況，即打999
 報警。

- 2) 防騙易熱線電話？
- A. 18222
 - B. 18223
 - C. 18224



衛生署講座

是月主題：預防肌肉流失

日期：2月8日(星期二)

時間：上午 10:00 – 11:00

地點：樂棋天地

費用：免費

對象：中心會員

名額：20位

內容：講解肌肉流失的成因及如何預防。

協作機構：衛生署九龍城區長者健康
外展隊



賢老鏢局

日期：逢星期六

時間：上午 10:00 – 11:30

地點：樂居天地

費用：免費

對象：中心會員

名額：12位

內容：透過體驗飛鏢活動，訓練手眼

協調、手腕手臂靈活性、專注力
及團隊精神與策略。

負責職員：謝以恆先生、蘇志雄先生



物理治療師諮詢服務

日期：2月28日(星期一)

時間：下午 4:00 – 6:00

地點：樂心天地

費用：免費

對象：中心會員

名額：6位

內容：物理治療諮詢，痛症評估、

運動建議。

報名方法：可於詢問處預約服務，再由
負責職員致電安排約見。

負責職員：梁煥兒姑娘



血壓加油站

日期：逢星期一、四(例會日除外)

時間：上午 9:30 – 10:30

地點：樂棋天地

費用：免費

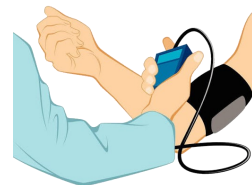
對象：中心會員

名額：不限

內容：由義工協助量血壓。

報名方法：現場取籌，
先到先得。

負責職員：謝以恆先生



**歡迎出席
無需報名**



法式滾球練習

日期：逢星期一(2月14日暫停一次)

時間：下午 2:00 – 4:00

地點：樂居天地

費用：免費

對象：義工及中心會員

名額：12位

內容：透過體驗法式滾球，

訓練團隊精神及戰術思維。

負責職員：謝以恆先生



熱敷緩痛服務

日期：2月10、14、21及28日

(星期一、四)

時間：上午 10:00 – 中午 12:00

地點：樂居/樂舞天地

費用：免費

對象：中心會員

名額：20位

內容：使用由中心提供的熱敷墊，進行
熱敷服務。

報名方法：參加者須已參加物理治療師
諮詢服務，並由物理治療師
推薦參與該服務。

負責職員：梁煥兒姑娘

健身室簡介會(2月)

日期：2月23日(星期三)
 時間：上午11:00 - 12:30
 地點：樂動天地
 費用：\$10
 對象：中心會員
 名額：8位



內容：簡介健身室須知及使用規則。
 登記方法：即日起向職員查詢/報名。
備注：因報名人數眾多，報名會員需輪候，負責職員將個別聯絡上課日子。



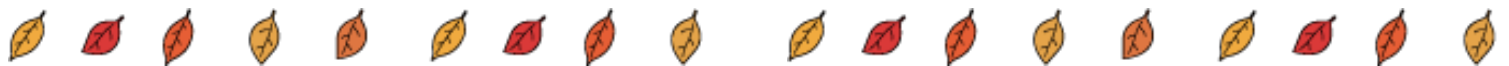
舒痛伸展班

日期：2月10及24日
 (星期四，共2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：\$40
 對象：中心會員 名額：每班20位
 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。
(因疫情關係課程需在椅上進行)

學員需知：因公眾衛生原因，凡參與伸展班學員，必需自備瑜伽墊或大毛巾上課。
報名方法：請於每月最尾一星期向負責同事登記。若報名人數超過每班人數，將於第一堂前的週一進行抽籤，週二再通知中籤者。



健身深造工作坊 - 重訓做對了嗎？

日期：2月22日(星期二)
 時間：(第一節)上午11:00 - 12:30
 (第二節)下午3:00 - 4:30

地點：樂居天地
 費用：免費
 對象：健身室會員
 名額：每節20位(共40位)

內容：是次工作坊主要重新講解健身室器械的使用方法，令使用者能更有效達致運動效果，亦會講解肌力訓練的要訣。

報名方法：即日起向負責職員查詢/報名。

備註：此課程只供健身室會員參加，報名只需揀選其中一節便可。

動感體能操

日期：2月11、18及25日
 (星期五，共3堂)

時間：上午10:30 - 11:30
 地點：樂居天地
 費用：\$60

對象：中心會員 名額：20位
 內容：以不同運動器材及方法進行訓練，提升參加者的肌力、肌耐力、平衡性及體能。

報名方法：請於每月最尾一星期向負責同事登記。若報名人數超過每班人數，將於第一堂前的週一進行抽籤，週二再通知中籤者。



驗血糖服務

日期：2月8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：50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。

程序安排：已報名會員需帶同驗血糖票到中心，並按籌號輪候。若籌號超過三個號碼，需重新由最尾輪候，敬請依時出席，謝謝。



星期日	星期一	星期二	星期三
		1 正月初一	2 初二
		<p style="text-align: center;">農曆年初一 公眾假期</p>	<p style="text-align: center;">農曆年初二 公眾假期</p>
6 初六	7 初七	8 初八	9 初九
	9:30 血壓加油站(棋) 2:00 法式滾球練習(居) 2:00 Phone 中見情真(心) 3:00 Phone 中見情真(心) 3:00 下午鬆一鬆(棋) 3:30 益智黃金屋(本中心)	8:15 驗血糖服務(融) 10:00 衛生署講座(棋) 10:00 環保音樂歌舞「耆」兵(居) 11:00 樂油油畫室(舞) 2:00 相約在啟晴(舞) 3:00 下午鬆一鬆(棋)	10:00 編織講場(舞) 2:00 義工會(居) 2:00 Phone 中見情真(心) 3:00 Phone 中見情真(心) 3:00 下午鬆一鬆(棋)
13 十三	14 十四	15 十五	16 十六
	9:30 血壓加油站(棋) 10:00 熱敷緩痛服務(舞) 2:00 Phone 中見情真(心) 2:30 賀新春之情人愛老虎(居) 3:00 Phone 中見情真(心) 3:00 下午鬆一鬆(棋) 3:30 賀新春之情人愛老虎(居) 3:30 益智黃金屋(本中心)	9:00 賀元宵(本中心) 10:00 環保音樂歌舞「耆」兵(居) 11:00 樂油油畫室(舞) 2:00 腦油加油站(融) 2:30 上下肢肌肉測試及奶粉售賣(居) 3:00 下午鬆一鬆(棋)	10:00 編織講場(舞) 2:00 Phone 中見情真(心) 3:00 Phone 中見情真(心) 3:00 下午鬆一鬆(棋)
20 二十	21 廿一	22 廿二	23 廿三
	9:30 血壓加油站(棋) 10:00 熱敷緩痛服務(舞) 2:00 法式滾球練習(居) 2:00 Phone 中見情真(融) 3:00 Phone 中見情真(融) 3:00 下午鬆一鬆(棋)	10:00 環保音樂歌舞「耆」兵(居) 11:00 樂油油畫室(舞) 11:00 健身深造工作坊(居) 2:00 腦油加油站(融) 3:00 下午鬆一鬆(棋) 3:00 健身深造工作坊(居)	10:00 編織講場(舞) 11:00 健身室簡介會(2月)(動) 2:00 Phone 中見情真(融) 3:00 Phone 中見情真(心) 3:00 下午鬆一鬆(棋) 3:00 玩·點心(舞)
27 廿七	28 廿八		
	9:30 血壓加油站(棋) 10:00 熱敷緩痛服務(舞) 2:00 法式滾球練習(居) 2:00 Phone 中見情真(融) 3:00 Phone 中見情真(融) 3:00 下午鬆一鬆(棋) 4:00 物理治療師諮詢服務(心)		

星期四		星期五		星期六	
3	初三	4	初四	5	初五
<p style="text-align: center;">農曆年初三 公眾假期</p>		10:00 特色穿珠班(融) 2:00 輕輕鬆鬆學英文(融) 2:00 Phone 中見情真(心) 3:00 Phone 中見情真(心) 3:00 下午鬆一鬆(棋)		10:00 賢老鏢局(居) 3:00 下午鬆一鬆(棋)	
		10	初十	11	十一
9:30 血壓加油站(棋) 10:00 新入門穿珠班(融) 10:00 熱敷緩痛服務(舞) 2:00 舒痛伸展班(A 班)(居) 3:00 舒痛伸展班(B 班)(居) 3:30 益智黃金屋(本中心)		10:00 特色穿珠班(融) 10:30 動感體能操(居) 2:00 輕輕鬆鬆學英文(融) 2:00 Phone 中見情真(心) 3:00 Phone 中見情真(心) 3:00 下午鬆一鬆(棋)		10:00 賢老鏢局(居) 3:00 下午鬆一鬆(棋)	
17	十七	18	十八	19	十九
9:30 血壓加油站(棋) 10:00 新入門穿珠班(融) 3:00 下午鬆一鬆(棋)		10:00 特色穿珠班(融) 10:30 動感體能操(居) 2:00 輕輕鬆鬆學英文(融) 2:00 Phone 中見情真(心) 3:00 Phone 中見情真(心) 3:00 下午鬆一鬆(棋)		10:00 賢老鏢局(居) 10:00 長者學苑：詠春班(舞) 3:00 下午鬆一鬆(棋)	
24	廿四	25	廿五	26	廿六
9:30 血壓加油站(棋) 10:00 例會(居) 10:00 新入門穿珠班(融) 2:00 舒痛伸展班(A 班)(居) 3:00 舒痛伸展班(B 班)(居) 3:00 下午鬆一鬆(棋)		10:00 特色穿珠班(融) 10:00 例會(棋) 10:30 動感體能操(居) 2:00 輕輕鬆鬆學英文(融) 2:00 Phone 中見情真(心) 2:30 認知退化應對有辦法(棋) 3:00 Phone 中見情真(心) 3:00 下午鬆一鬆(棋)		10:00 賢老鏢局(居) 10:00 長者學苑：詠春班(舞) 3:00 下午鬆一鬆(棋)	
<p>**由於疫情關係，所有活動有機會取消或更改形式進行，詳情請參閱本中心通告。</p> <p>如有疑問，請致電向職員查詢。</p>					



相約在啟晴

日期：2月8日(星期二)

時間：下午 2:00 – 3:00

地點：樂舞天地

費用：免費

對象：護老者及其被護者

名額：15位

內容：透過遊戲及活動，讓參加者
獲悉護老資訊。



認知退化應對有辦法

(線上講座)

日期：2月25日(星期五)

時間：下午 2:30 – 3:30

地點：樂棋天地

費用：免費

對象：護老者及其被護者

名額：30位

內容：由九龍醫院職業治療部職業治療師
講解如何應對認知退化。

協助機構：九龍醫院社康護理部



上下肢肌肉測試及奶粉售賣

日期：2月15日(星期二)

時間：下午 2:30 – 4:00

地點：樂居天地

費用：免費

對象：護老者及中心會員

名額：25位

內容：測試會順報名次序進行，有需要
等候及時間稍為延後。活動同時
有即場售賣加營素/怡保康。

協助機構：雅培

認知障礙症公眾教育

腦友加油站

日期：2月15及22日

3月1、8、15及22日(星期二)

時間：下午 2:00 – 3:00

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
輕度至中度的中心會員
(歡迎護老者陪同參與)

名額：6位

內容：透過遊戲訓練長者記憶、反應、
手眼協調等，延緩退化速度。

負責職員：鄭素芳姑娘



玩·點心

日期：2月23日(星期三)

時間：下午 3:00 – 4:00

地點：樂舞天地

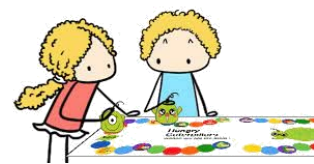
費用：免費

對象：懷疑認知障礙症患者 及 中心會員

名額：15位

內容：與參加者一同玩桌上遊戲，歡度
下午。

負責職員：梁煥兒姑娘



樂油油畫室

日期：逢星期二
 時間：上午 11:00 – 下午 1:00
 地點：樂舞天地
 費用：免費
 對象：中心會員
 名額：8 位
 內容：教授油畫技巧讓參加者享受當中的樂趣。

義務導師：林子賢女士

備註：請自備畫筆及油畫顏料。

負責職員：龔詩明姑娘



已額滿



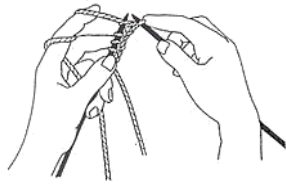
編織講場

日期：逢星期三
 時間：上午 10:00 – 11:00
 地點：樂舞天地
 費用：免費
 對象：中心會員
 名額：12 位
 內容：透過教授編織的技巧及享受編織樂趣。

義務導師：殷佩麗女士及周錦萍女士

備註：請自備織針及毛冷。

負責職員：龔詩明姑娘



輕輕鬆鬆學英文

日期：逢星期五
 時間：下午 2:00 – 3:30
 地點：樂融天地
 費用：免費
 對象：中心會員
 名額：6 位
 內容：教授英語基礎，適合初學老友記。

義務導師：梁嘉娜女士

報名方法：如有興趣學習英語歡迎向負責職員了解。

負責職員：謝以恆先生

特色穿珠班

日期：逢星期五
 時間：上午 10:00 – 12:00
 地點：樂融天地
 費用：\$40/月(材料費)
 對象：中心會員

(上期參加者優先報名)

名額：10 位
 內容：教授各式各樣穿珠手工。
 義務導師：曹瑞萍女士
 負責職員：謝以恆先生



新入門穿珠班

日期：逢星期四
 時間：上午 10:00 – 11:30
 地點：樂融天地
 費用：\$40/月(材料費)
 對象：中心會員(上期參加者優先報名)
 名額：10 位
 內容：教授各式各樣穿珠手工。
 義務導師：曹瑞萍女士
 負責職員：謝以恆先生



已額滿



負責職員：謝以恆先生、黃浩然先生

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。



NOTES

義工會(中心現場及 ZOOM 舉行)

日期：2月9日(星期三，年初九)

時間：下午 2:00 – 3:00

費用：免費

名額：現場 20 位 / 網上不限

內容：宣傳及登記 2 月義工活動。

備註：義工會 ZOOM 會議 ID：938 579 3653

地點：樂居天地 / ZOOM

對象：中心義工

密碼：28976608



Phone 中見情真



日期：逢星期一、三、五

時間：下午 2:00 – 3:00、下午 3:00 – 4:00

名額：每節 1 位

內容：每星期一至兩次，以電話問候配對
長者。

益智黃金屋



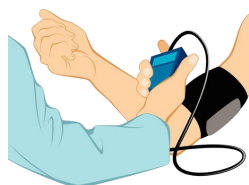
日期：逢星期一、四

時間：下午 3:30 – 4:30

名額：每日 1 位

內容：與有需要長者進行認知遊戲訓練。

血壓加油站



日期：逢星期一、四

(2月27日例會日除外)

時間：上午 9:30 – 10:30

名額：每節 2 位義工

內容：協助會員量血壓。

賢老親善大使



日期：逢星期一至六

時間：下午 2:30 – 4:30

名額：每節 1 位義工

內容：邀請到訪長者嘍會員證，
及協助簡單詢問。

環保歌舞「耆」兵

日期：逢星期二

時間：上午 9:30 – 11:30

地點：樂居天地

費用：免費

對象：中心義工

名額：20 位

內容：由義工徐桂淇教授簡單歌舞。

參加方法：向社工謝以恆先生查詢。



彈弓手指好困擾、 舒緩狀況有法子(二)



蘇志雄 (體適能教練)

上期為大家講解 (彈弓指) 的成因，彈弓指的症狀除了痛楚外，亦會為生活帶來不方便及造成困擾。今期會為大家介紹一些舒緩痛症的方法，請大家留意收看。

【家居護理】

急性階段：(發炎期)

當患處有紅腫或發熱，靜止時或睡覺時有痛的症狀，應多休息，及減少手指活動；可用冰袋在患處敷十五分鐘，每天三次，直至症狀舒緩。



慢性階段：過了急性階段，可依從物理治療師指示，作適當的家居治療：

(一) 伸展運動和按摩

被動性屈曲肌腱伸展運動(拉筋)，維持十秒鐘，重覆十次，保持肌肉彈性。此外，亦可在結節位置上作深層肌腱按摩。



(二) 暖敷

早晚將手浸暖水或暖敷 (少於45°C)

約十五分鐘，增加血液循環，軟化緊張的肌腱。

以上方法可以舒緩有彈弓指人士的情況，若情況嚴重請找求醫生的專業意見。以上

方法可以舒緩有彈弓指人士的情況，若情況嚴重請找求醫生的專業意見。

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
 T 3	 照常	 取消
 T 8	 取消	 取消

溫馨提示

- ※ 報紙暫停開放至另行通知。
 - ※ 如會籍過期，可親身到中心進行續會手續。
- 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。
- 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 15：申訴

『標準 15：每一位服務使用者及職員均有自由申訴其對機構或服務單位的不滿，而毋須憂慮遭受責罰，所提出的申訴亦應得到處理。』

中心開放時間

星期一至六：
上午 8 時至 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：6054 7954

電郵：shirleywan.nec@poleungkuk.org.hk

職員：呂秀麗(中心主任)、盧宇薇、謝以恆、駱煜俊、黃浩然、蘇志雄、龔詩明、鄭素芳、梁煥兒、岑玉燕、陳翠英、李詩明、王金蓮

督印人員：呂秀麗 主任

編輯人員：鄭素芳 福利員

印刷數目：500 份

日期：2022 年 2 月