



保良局  
PO LEUNG KUK

恭賀新禧



# 保良局溫林美賢耆暉中心

2021年2月通訊

# 恭賀新禧

新年新氣象

平安喜年來

各位親愛的老友記：

轉眼又到新年，在此祝福大家新春快樂！新年進步！身壯力健！笑口常開。由於疫情關係，人與人之間少了見面，中心活動亦相應減少，但無阻各位同事的創意及心繫長者的心。回顧2020年，中心發展電子媒體，透過社交平台、手機通訊軟件舉辦活動，亦獲得會員的支持及正面回應。於疫情期間，中心副主任陳姑娘及保健員梁姑娘舉辦一系列活動關顧深層需要護老者的需要；體適能教練 Mark sir 拍攝及發放不同運動影片，鼓勵居家運動；還有同事精心設計的不同類型 Whatsapp 月訊遊戲，每月月訊遊戲參與人數均有上升，覺得鼓舞；「耆」謀展翅計劃也如火如荼，努力不懈推動啟德社區鄰里互助，與商戶合作提供優惠予長者，亦透過部份商戶派發暖包為啟德社區添一點點溫暖…

疫情反反覆覆，世界經濟蕭條，但我仍能感受到各位同事的熱忱、商戶的善心、義工的熱心、鄰里的關愛… 祝願新年新氣象，平安喜年來！

中心主任 呂秀麗



負責職員：盧宇薇姑娘、鄭素芳姑娘

如對活動有興趣，請致電向職員登記。若登記人數超出名額則會進行電腦抽籤並以電話通知為準。

## 啟晴小聚

日期：2月2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：8位

內容：透過遊戲及活動，讓參加者獲悉護老資訊。



## 新年掛飾齊齊做

日期：2月9日(星期二)

時間：下午 2:00 – 3:00

地點：樂融天地

費用：免費

對象：護老者及其被護者

名額：6位

內容：透過活動，令參加者感受節日氣氛，把喜慶洋洋的製成品帶回家。

## 智叻護老者

日期：2月24日(星期三)

3月3及17日(星期三)

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：6位(3組護老者及長者)

內容：讓參加者透過互動和遊戲，增加對認知訓練的認識及技巧。



## 認知障礙症公眾教育

### 數字獨遊

日期：2月9日(星期二)

時間：下午 3:00 – 4:00

地點：樂居天地

費用：免費

對象：中心會員 名額：10位

內容：與參加者一起鍛鍊大腦，更有助培養耐心。

負責職員：陳依敏姑娘、梁煥兒姑娘



## 賀歲電影

日期：2月27日(星期六)

時間：下午 2:00 – 4:00

地點：樂舞天地

費用：免費

對象：護老者及被護者、中心會員

名額：10位

內容：與其他護老者一起欣賞

「八星抱喜2012」，享受一個輕鬆的週末。



## 深層需要護老者服務

### 牛年喜相逢

日期：2月2日(星期二)

時間：下午 3:00 – 4:00

地點：樂居天地

費用：免費

對象：深層需要護老者及被護者

名額：12位

內容：與參加者一起玩遊戲，共賀新年。

負責職員：陳依敏姑娘、梁煥兒姑娘



負責職員：謝以恆先生、黃浩然先生

如對活動有興趣，請致電向職員登記。若登記人數超出名額則會進行電腦抽籤並以電話通知為準。

## 義工樓長會(中心現場及網上同步舉行)

日期：2月3日(星期三)

時間：下午 2:30 – 3:30

地點：樂居天地 / 網上

費用：免費

對象：中心義工、樓長

名額：15位(現場) / 網上(不限)

內容：宣傳及登記2月義工、樓長活動。

備註：今期義工會內會舉行新春義工大抽獎以答謝中心義工及樓長  
網上連結將會在義工及樓長 WHATSAPP 群組公佈。



## 義言有信-賀年入信箱服務

日期：2月5及6日(星期五及六)

時間：下午 2:30 – 3:30

集合地點：樂護天地

活動地點：啟晴及德朗邨

費用：免費

對象：中心義工

名額：2位

內容：協助將中心資訊、心意投入啟晴、德朗合作機構信箱。

報名方法：致電中心或經 WHATSAPP 向負責職員登記。



## Shall We Talk(網上舉行)

日期：2月26日(星期五)

時間：下午 2:30 – 3:30

地點：網上舉行

費用：免費

對象：中心義工、樓長

名額：不限

內容：觀看講解精神健康影片，恆仔同你傾傾相處之道。

報名方法：致電中心或經 WHATSAPP 向負責職員登記。



## 新年限聚工作坊

日期：2月8及9日(星期一及二)

時間：下午 2:30 – 3:30

地點：樂舞天地

費用：免費

對象：中心義工、樓長

名額：每日兩位

內容：協助包裝新年禮物。

報名方法：致電中心或經 WHATSAPP 向負責職員登記。

## Phone 中見情真

日期：逢星期一、三、五

時間：(A 節)下午 2:00 – 3:00

(B 節)下午 3:00 – 4:00

地點：樂心天地

費用：免費

對象：中心義工、樓長

名額：每節 1 位

內容：每星期一至兩次，以電話問候配對長者。

報名方法：致電中心或經 WHATSAPP 向負責職員登記。



如對活動有興趣，請致電向職員登記。若登記人數超出名額則會進行電腦抽籤並以電話通知作準。

## 樂油油畫室

日期：2月2、9、16及23日  
(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：6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

## 編織講場

日期：2月3、10、17及24日  
(星期三)  
時間：(A班)上午9:00 – 10:00 ;  
(B班)上午10:00 – 11:00  
地點：樂融天地  
費用：免費  
對象：中心會員  
名額：每班8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



## 紉染新手(枕套篇)

日期：2月20日(星期六)  
時間：上午10:00 – 11:30  
地點：樂舞天地  
費用：免費  
對象：中心會員  
名額：6位  
內容：讓長者親自設計圖案，揀選不同的顏色搭配及保存技巧。  
負責職員：尹晞先生



## 特色穿珠班

日期：2月5、19  
及26日(星期五)  
時間：上午10:00 – 12:00  
地點：樂融天地  
費用：免費  
對象：中心會員(上期參加者優先報名)  
名額：8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



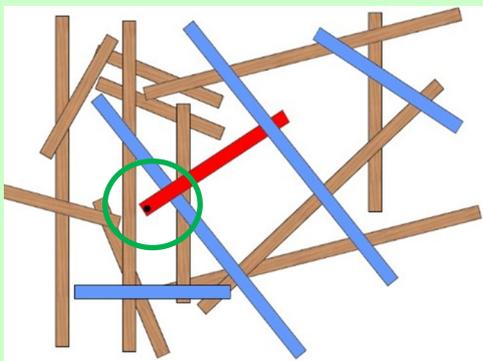
## 輕輕鬆鬆學英文

日期：(A班)逢星期五  
(B班)暫停  
時間：(A班)下午2:00 – 3:00  
(B班)暫停  
地點：網上進行  
費用：免費  
對象：中心會員  
名額：每班6位  
內容：(A班)教授英語基礎，適合初學老友記。  
(B班)教授文法應用，適合有英語基礎老友記。  
義務導師：陳主恩女士、梁嘉娜女士  
報名方法：不論程度，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

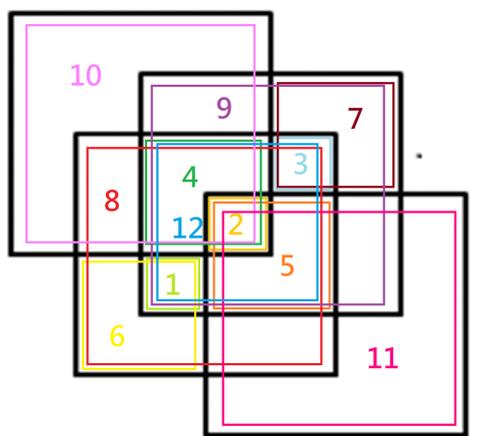


專注大比拼(答案公佈)

Q1. 一堆厚度相同的木板散落在工地平坦的地面上，下面是從高處鳥瞰這堆木板的圖片，請問這堆木板中，最高的一點在哪裡？



Q2. 以下圖案以不同大小的正方形構成，請數數共有幾個。



共 12 個

眾裡尋字(答案公佈)

一共可找到 16 組四字詞語，你找到幾多呢？

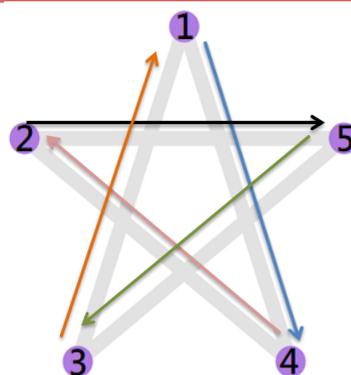
- 1) 五彩繽紛； 2) 萬壽無疆； 3) 一石二鳥； 4) 六月飛霜
- 5) 乘龍快婿； 6) 貌美如花； 7) 十拿九穩； 8) 青梅竹馬
- 9) 終身大事； 10) 張牙舞爪； 11) 左右為難； 12) 自相魚肉
- 13) 專心一志(近義詞：專心一致)；
- 14) 遮人耳目(同義詞：掩人耳目)； 15) 指日可待； 16) 錯失良機

霜	九	鳥	肉	如	一	龍	紛
貌	為	耳	志	舞	無	拿	目
馬	日	青	魚	錯	終	可	爪
萬	十	機	五	石	六	左	婿
彩	良	大	乘	美	人	相	二
專	牙	遮	右	指	事	失	飛
竹	壽	難	張	自	疆	梅	心
一	快	月	身	花	待	穩	續

齊動腦(Whatsapp 遊戲)

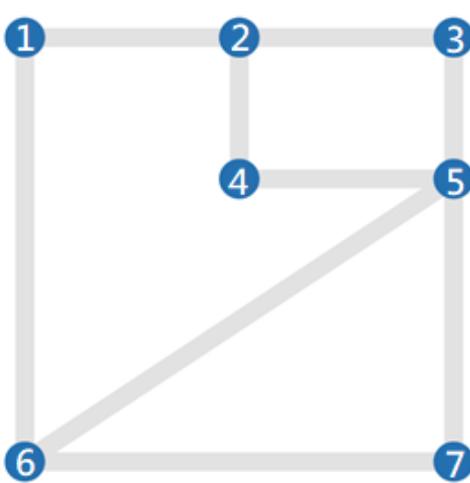
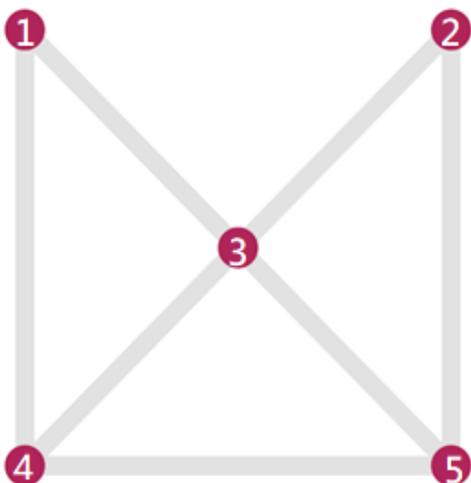
負責職員：龔詩明姑娘

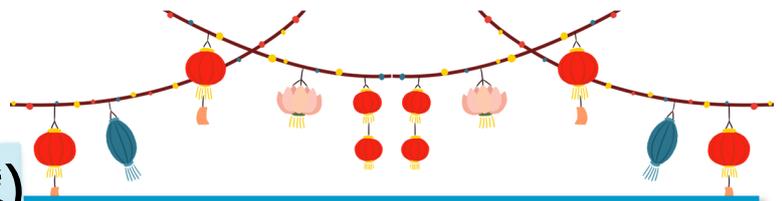
例子：(由 5 作起點，  
>3>1>4>2>5)



請以箭嘴顯示，完成以下圖形。

規則：一筆過，線不能重疊。





## 邏輯金字塔(Whatsapp 遊戲)

參加方法：請將數字1至6填入金字塔，

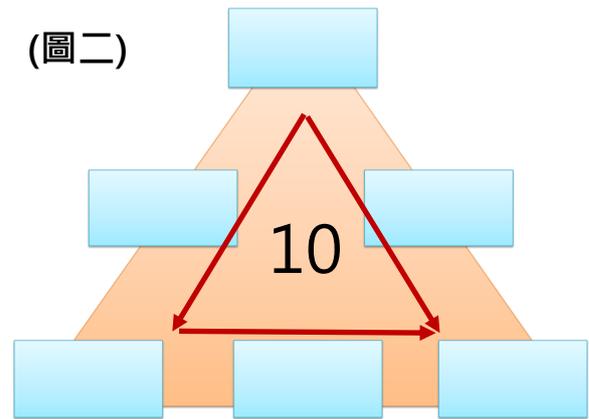
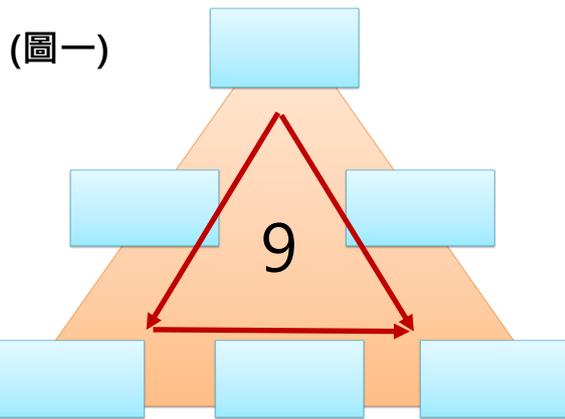
規則是(圖一)每邊等於9，(圖二)每邊等於10，數字不能重複使用。

將答案Whatsapp至中心手機號碼60547954，可獲紀念品一份。

活動日期：即日起至 20 日

領取紀念品日期：2 月 21 日至 27 日

負責職員：鄭素芳姑娘



## 伴您同行「安心出行」

為有效追蹤新型冠狀病毒確診者及其接觸者的去向，政府特意研發手機應用程式「安心出行」，以記錄程式用戶的出行紀錄。

「安心出行」流動應用程式由政府資訊科技總監辦公室統籌開發，特點是自願參與、自主作記錄，以電子方式便利市民更有效準確記錄自己進出不同場所的日期與時間。

大家可以先進入以下連結觀看短片，增加對「安心出行」的使用認識，

「安心出行」流動應用程式(樂齡版) <https://bit.ly/3qaGRMu>  
並於 <https://bit.ly/3i1EwQP> 參加是次問答遊戲回答以下問題。



掃描並回答問題



掃描並下載  
程式

負責職員：黃浩然先生

## 與「腦」同行

Q1.

1 元一瓶汽水，喝完後，可用兩個空瓶換一瓶汽水，如果有 20 元，最多可以喝到幾瓶汽水？



Q2.

請推理出？中代表的數字。

3	2	=	7
5	4	=	23
7	6	=	47
9	8	=	79
10	9	=	?

考考您！挑戰您的推理能力。

負責職員：黃浩然先生

Q3. 請推理出？中代表的數字。



## 部首成句(Whatsapp 遊戲)



參加方法：右邊部首裡面暗藏玄機，  
請將其拼湊成完整一句。  
將答案Whatsapp至中心手機  
號碼6054 7954，可獲紀念品  
一份。

例子：日 + 十 = 早      日 + 辰 = 晨

活動日期：即日起至 20 日

領取紀念品日期：2月21日至27日

負責職員：龔詩明姑娘、鄭素芳姑娘

人	軍	心	日		示
口	亲	宀	豐	良	开
又	口	斤	門	老	豕
木	貝	大	尸	木	可
大	工		羊	中	人
臣	絲	心	白	常	年
人	木	皿	夫	日	康
木	水	夭	才	建	自
日	骨	人	兄		竹

## 挑戰百家姓(Whatsapp 遊戲)

每個人都有無窮的創作及聯想能力，

齊來挑戰百家姓！以以下所提供的姓氏，創作屬於你們的菜式名。

規則：1) 菜式名稱須含有所提供的姓氏。

2) 可使用同音字。

3) 不可重複使用姓氏。

例子：

蔡 → 「蔡」心炒牛肉(菜心炒牛肉)；

連 → 銀耳百合「連」子羹(銀耳百合蓮子羹)

負責職員：鄭素芳姑娘

你能成功挑戰幾多個姓氏呢？

牛	宮	安	鄔	丁	老	蘇
曹	胡	貢	梅	甘	章	尹
梁	盧	河	田	羊	陳	文
姜	米	朱	桂	沙	墨	洪
費	白	鮑	苗	錢	唐	李
黃	馬	方	林	湯	花	容

## 牛氣沖天賀新春

日期：2月18日(星期四/年初七)

時間：上午 10:00 – 11:00

地點：ZOOM 視像進行(網上連結將於活動當日發放)

費用：免費

對象：中心會員

名額：不限

內容：與參加者玩遊戲、唱歌齊慶新春，迎新接福。

負責職員：龔詩明姑娘、鄭素芳姑娘



星期日	星期一	星期二	星期三
	1 二十	2 廿一	3 廿二
	2:00 Phone 中見情真(融) 3:00 Phone 中見情真(融)	11:00 樂油油畫室(舞) 2:00 啟晴小聚(舞) 3:00 牛年喜相逢(居) 5:30 啟德健步行(外出)	9:00 編織講場(融) 9:30 物理治療師諮詢服務(心) 10:00 編織講場(融) 2:00 Phone 中見情真(融) 2:30 義工樓長會(舞) 3:00 Phone 中見情真(融)
7 廿六	8 廿七	9 廿八	10 廿九
	2:00 Phone 中見情真(融) 2:30 新年限聚工作坊(舞) 3:00 Phone 中見情真(融)	8:15 驗血糖服務(融) 11:00 樂油油畫室(舞) 2:00 新年掛飾齊齊做(融) 2:30 新年限聚工作坊(舞) 3:00 數字獨遊(居) 5:30 啟德健步行(外出)	9:00 編織講場(融) 10:00 編織講場(融) 2:00 Phone 中見情真(融) 2:30 啟德有金牛歲晚 慶祝活動(本中心/網上) 3:00 Phone 中見情真(融)
14 初三	15 初四	16 初五	17 初六
	<b>年初四 公眾假期</b>	11:00 樂油油畫室(舞) 2:30 法式滾球練習(居) 5:30 啟德健步行(外出)	9:00 編織講場(融) 10:00 編織講場(融) 2:00 Phone 中見情真(融) 3:00 Phone 中見情真(融)
21 初十	22 十一	23 十二	24 十三
	2:00 Phone 中見情真(融) 2:30 粉彩畫班(居) 3:00 Phone 中見情真(融)	11:00 樂油油畫室(舞) 5:30 啟德健步行(外出)	9:00 編織講場(融) 10:00 編織講場(融) 2:00 智叻護老者(舞) 2:00 Phone 中見情真(融) 2:30 滋潤潤膚露 DIY(居) 3:00 Phone 中見情真(融)
28 十七			

星期四		星期五		星期六	
4	廿三	5	廿四	6	廿五
2:00 長者學苑：新春藝術班(網上) 2:00 舒痛伸展班(A班)(居) 3:00 舒痛伸展班(B班)(居)		10:00 特色穿珠班(融) 2:00 輕輕鬆鬆學英文(A班)(舞) 2:00 Phone 中見情真(融) 2:30 義言有信(外出) 3:00 Phone 中見情真(融)		2:30 義言有信(外出)	
11	三十	12	正月初一	13	初二
		<h1>年初一 公眾假期</h1>		<h1>年初二 公眾假期</h1>	
18	初七	19	初八	20	初八
10:00 牛氣沖天賀新春(居)		10:00 特色穿珠班(融) 2:00 輕輕鬆鬆學英文(A班)(舞) 2:00 Phone 中見情真(融) 3:00 Phone 中見情真(融)		10:00 紮染新手(枕套篇)(舞) 2:00 紮染新手(枕套篇)(舞)	
25	十四	26	十五	27	十六
2:00 舒痛伸展班(A班)(居) 3:00 舒痛伸展班(B班)(居)		10:00 特色穿珠班(融) 2:00 輕輕鬆鬆學英文(A班)(舞) 2:00 Phone 中見情真(融) 2:30 Shall We Talk(網上) 3:00 Phone 中見情真(融)		2:00 賀歲電影(舞)	
					

由於疫情關係，活動有機會取消或更改形式進行，詳情請致電中心與職員聯絡。

負責職員：尹晞先生、黃文傑先生  
謝以恆先生、黃茜琦姑娘

所有樓長活動請於2月4日(星期四)義工樓長會登記報名。



本專頁為「耆謀展翅計劃」官方 Facebook 專頁，為啟德區居民提供社區中心資訊。誠邀各會員 / 家人及社區人士讚好和分享專頁。

如有查詢，請致電 2897 6608 尹先生。

請掃描右邊的 QR Code，  
或到 Facebook 搜尋。



## 啟德有金牛 歲晚慶祝活動



日期：2月10日(星期三/年廿九)

時間：下午2:30 – 3:30

地點：本中心/Facebook專頁【啟德得】網上同步直播

對象/名額：現場參加者(80歲或以上中心會員/20位)

：網上參加對象及人數不限

費用：免費

內容：載歌載舞，送鼠迎牛

報名方法：①合資格並有興趣現場參加人士，請於2月3至5日中心服務時間

致電中心登記，名額先到先得，額滿即止。

②網上參加無須登記。

負責職員：尹晞先生、黃文傑先生、謝以恆先生及黃茜琦姑娘



## 人力工具箱

時間：中心開放時間內

對象：啟晴、德朗邨居民

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，歡迎向社工謝以恆先生查詢。



## 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

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



## 啟德戶戶送

內容：透過向啟德社區長者送上自備心意禮物，  
讓愛心與關懷遍及社區。

\*參加者將獲得粉彩畫基本工具包乙份。\*

日期：即日起

對象：任何有興趣參與粉彩畫義工服務及持有Facebook賬戶人士

參加辦法：

1. 讚好及分享Facebook專頁-「啟德得」
2. 透過Facebook Messenger留言登記
3. 獲回覆確認後，向啟德社區上任何長者送上自備心意禮物(內容及價錢不限)並合照
4. 將有關合照傳送到本中心
5. 到中心領取工具包(約\$150)
6. 承諾取得工具包後1個月內，畫一幅作品寄回中心送予長者

費用：全免(心意禮物自費)

名額：100份(送完即止)

負責職員：黃文傑先生



每戶同住家庭 只可登記工具包乙份

## 以下活動將訓練樓長作「耆」謀展翅之義工

### 法式滾球練習

日期：2月16日(星期二)

時間：下午 2:30 - 4:00

地點：樂居天地

費用：免費

對象：曾參加體驗班之會員及樓長

名額：10位

內容：訓練協調，合作性及戰術思維。

負責職員：尹晞先生



### 社區人人添色彩-粉彩畫班

日期：2月22日(星期一)

時間：下午 2:30 - 4:00

地點：樂居天地

費用：免費

對象：粉彩畫義工及有志加入人士

名額：6位

內容：學習粉彩畫技巧

負責職員：黃文傑先生



### 紮染新手(枕套篇)

日期：2月20日(星期六)

時間：下午 2:00 - 3:30

地點：樂舞天地

費用：免費

對象：樓長 名額：6位

內容：讓長者親自設計圖案，  
揀選不同的顏色搭配及保存技巧。

負責職員：尹晞先生



### 滋潤潤膚露 DIY

日期：2月24日(星期三)

時間：下午 2:30 - 3:30

地點：樂居天地

費用：免費

對象：樓長

名額：6位

內容：學習製作潤膚露。

負責職員：黃茜琦姑娘



負責職員：蘇志雄先生

如對活動有興趣，請致電向職員登記。若登記人數超出名額則會進行電腦抽籤並以電話通知為準。

## 舒痛伸展班

日期：2月4及25日(星期四，共二堂)  
(4/2 補回 11 月課堂)

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：\$60

對象：中心會員

名額：每班 10 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。

(課程需要在地墊上進行)

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。



## 驗血糖服務

日期：2月9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。

負責職員：蘇志雄先生



## 物理治療師諮詢服務

日期：2月3日(星期三)

時間：上午 9:30 – 11:00

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



## 「一多三少」防腎石

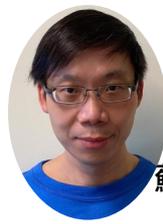
想預防腎石形成，最重要是有良好的飲食習慣，並以「一多三少」為原則。

「多」是多攝取水分，每天攝取兩至三公升的水分可幫助稀釋尿液，以防礦物質沉積。不過，慢性腎衰竭、心臟衰竭的患者應諮詢醫生，以免喝水量超出適當範圍。

「三少」是少肉、少鹽、少草酸，即要多菜少肉，口味以清淡為佳。不過有些非肉類的食物含有較多草酸，例如菠菜、楊桃、草莓、花生、青椒、茄子、四季豆、咖啡、茶、可樂等，所以在挑選食物時要多花心思。

資料來源：<http://www.healthcare2u.com/>





蘇志雄 (體適能教練)

無論什麼年齡人士，都會長時間盯著電子產品，引致雙眼疲勞無神，黑眼圈浮現？是時候放下電子產品了。今期為大家介紹一套健眼操，可每天進行，讓眼睛好好休息，消除眼睛疲勞，令眼睛回復光彩，看起來更年輕呢！

### STEP 1：熱敷

熱敷前，先除下隱形眼鏡、卸妝潔面，並滴入適量人工淚液，配合暖水袋熱敷促進淚液分泌。然後，把雙手搓熱放在眼睛上，掌心溫熱能促進眼部的血液循環，放鬆暖和眼球周圍肌肉。

注意：使用暖水袋進行熱敷時，務必鎖緊暖水袋的袋口，免生意外。

### STEP 2：眼球運動

Step 1



重覆5次

Step 2



重覆5次

Step 3



重覆5次

利用「眼球操」幫眼睛做運動，舒緩過度用眼的疲勞症狀，馬上跟著學以下簡單小運動！

- 1) 閉上眼睛，眼球慢慢先逆時針轉動 5 次，再順時針轉 5 次；
- 2) 眼球向上看，再回到正中位置。接著向下看，並回到正中位置。上至下為 1 次，重覆 5 次。
- 3) 眼球左右移動，來回 5 次。

### STEP 3：看遠看近運動

長時間近距離用眼會造成眼睛疲勞、充血，建議抽空凝視

遠方5秒後，再將目光轉移至身邊的景物5秒鐘，重覆5次。

### STEP 4：穴位按摩

眼睛圍繞著很多穴位，只要按壓以下穴位，放鬆一下疲勞的雙眼，讓眼球肌肉鬆弛，眼睛變得炯炯有神！注意不要太過用力或直接按壓眼球，避免造成眼睛受傷。如可以，可配合眼部精華及眼霜來按摩，改善浮腫、黑眼圈及細紋問題！

以姆指指腹輕輕按壓眼頭往上一點的**睛明穴**；如有麻麻的感覺，那就找對穴位了。

順著眼周按壓至**承泣穴**，即瞳孔正下方的眼眶骨上緣凹陷處；最後按壓眼尾的**瞳子膠**，位置在眼眶骨外側邊緣的凹陷處。

注意：穴位按壓可按 5 秒，可重複按壓次數。



## 14 其他計劃/社區資訊

如對活動有興趣，請致電向職員登記。若登記人數超出名額則會進行電腦抽籤並以電話通知作準。

### 長者學苑：新春藝術班

**\*\*第一節：利是封燈籠裝飾\*\***

日期：2月4日(星期四)

時間：下午 2:00 – 3:00

地點：網上進行

費用：免費

對象：中心會員

名額：20位

內容：學習利用利是封制作新年裝飾。

備注：請自備利是封 20 個、剪刀 1 把及釘書機 1 個。

負責職員：尹晞先生



### 晴朗「喜」「動」計劃

中心獲社會福利署贊助，推行為期兩年的晴朗「喜」「動」計劃。計劃旨在招募區內長者義工，進行上門及社區探訪區內有需要長者，達致社區關愛。亦透過街頭活動，向社區人士推廣運動及桌遊科技訓練，推動居民積極參與，以提升身心靈健康。讓社區充滿快樂、活力及愛心，銀髮生活更添姿彩。



老有所為活動計劃  
Opportunities for the Elderly Project

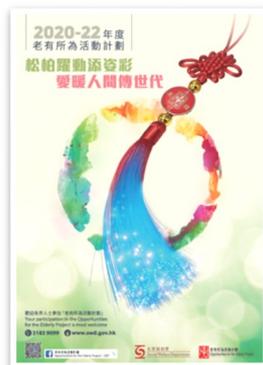
推行日期為 2020 年 12 月至 2022 年 1 月，有關一系列活動如下：

#### 1) 喜動達人培訓

- ※ 動·新興運動
- ※ 動·節拍舞蹈
- ※ 喜·書法班

#### 2) 社區探訪

- ※ 喜動上門探訪
- ※ 機構探訪



**\*\*如有興趣成為相關義工可聯絡**

陳依敏姑娘/黃浩然先生。 \*\*

**\*\*本計劃由「老有所為活動計劃」贊助\*\***

「大腸癌」是本港最常見的癌症。然而，透過實踐健康生活模式和有系統的篩查能預防大腸癌。

衛生署推行的大腸癌篩查計劃(計劃)，資助 50 至 75 歲及沒有徵狀的香港居民在私營機構接受篩查，預防大腸癌。計劃的主要篩查工具是大便隱血測試，方法簡單、衛生、安全、有效，而大部分提供服務的診所均不會收取額外費用。若大便隱血測試呈陽性，參加者會有資助接受大腸鏡檢查。在過去 4 年，透過計劃有約 15,200 人在大腸鏡檢查過程中切除大腸腺瘤，避免演變成癌症。同期，約 1,480 人確診大腸癌，而初步分析結果亦顯示透過計劃找出的大腸癌個案約六成屬於治療率較高的早期個案。

由 2021 年 1 月 1 日起，1945 年至 1971 年出生的香港居民符合資格參加計劃。若你符合資格，請盡早參加計劃以預防大腸癌，亦可將有關資訊與你的家人及朋友分享，讓他們可透過參與計劃而獲益。想知更多，可瀏覽 [www.colonscreen.gov.hk](http://www.colonscreen.gov.hk)，於辦公時間內致電 3565 6288 或參閱以下新聞公報。

<https://www.info.gov.hk/gia/general/202012/30/P2020123000567.htm>

資料來源：新聞公報

大腸癌篩查計劃  
更新

## 保良局新春行大運慈善步行

活動支出由保良局董事會贊助，善款收益全數撥充保良局轄下317個服務單位經費，嘉惠基層及弱勢社群。

# 保良局 新春行大運慈善步行

PO LEUNG KUK CHARITY WALK | 24.1 - 7.3.2021

查詢Enquiries  
2277 8118



踏入二零二一年一起勇往直前，

多做運動，保持「每天萬步行」，又可選取行山路線挑戰「遠足健步行」，  
一起強身健體，舒展身心同時運動行善，以善心點亮弱勢社群，共同跨越疫境挑戰

Time to step up in 2021 with the spirit of Ox and exercise for health!  
Start by joining the Po Leung Kuk Charity Walk this year with *Walking 10,000 Steps Every Day*  
(or even more steps) and take on the hiking challenge of *Nature Trail Walk*. Be sure to sweat  
for Po Leung Kuk and share the bliss of the Lunar New Year through fund-raising for those in need.

詳情請向  
負責職員  
查詢。

負責職員：  
蘇志雄先生

## 中心新面孔



各位老友記，大家好！  
我是實習社工「阿貴」，唔駛問阿貴嘅阿貴！我嚟中心學習長者服務嘅社工工作，請各位老友記多多指教，落到中心可以主動同我打下招呼！或者可以問下我嘢，考下我，我識嘅都會盡量回答你！

大家好，我是實習社工羅婷婷姑娘，大家可以叫我羅姑娘。好開心能在賢老認識大家。我平時喜歡做手作、睇電視。雖然疫情關係，還未有機會與各位老友記在中心見面，但期望未來日子能夠同大家在中心實體或線上見面、活動及一齊學習。



## 實習社工系列活動

### 網路奇兵訓練小組

日期：3月10日至  
4月14日  
(逢星期三，共6節)  
時間：上午10:00 - 11:15  
地點：樂融天地  
費用：免費  
對象：中心義工  
名額：6位  
內容：透過學習網上通訊軟件，增強個人學習能力的信心。  
負責職員：鍾木貴先生

### 抗疫加油站

日期：3月6日(星期六)  
3月27日(星期六)  
4月17日(星期六)  
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：每次15位  
內容：加深參加者對現時及未來防疫的了解及處理。  
負責職員：鍾木貴先生

### 「道」盡中心情

日期：3月16日至  
4月20日  
(逢星期二，共6節)  
時間：下午2:00 - 3:15  
地點：樂融天地  
費用：免費  
對象：中心會員/護老者  
名額：6位  
內容：透過繪畫及分享，回憶生命中最重要的人或事，「道」盡心中情話。  
負責職員：羅婷婷姑娘

## 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
 <b>T 1</b>	 照常	 照常
 <b>↓ 3</b>	 照常	 取消
 <b>▽ 8</b>	 取消	 取消

名額有限，如欲參加例會，  
請先致電中心預約。

日期：1月28日(星期二)  
1月29日(星期三)

2021年  
2月例會

2021年  
3月例會

2月25日(星期四)  
2月26日(星期五)  
時間：(A)上午10:00 – 11:00  
(B)上午11:00 – 12:00

對象：中心會員

名額：每場20位

## 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

## 溫馨提示

由於疫情關係，活動名額均有限制，有機會取消或更改形式進行。詳情請參閱本中心通告。如會籍過期，請先致電中心預約續會時間，再到中心進行續會手續。

健身室 / 米蘭牌 / 報紙 / 量血壓服務暫停開放至另行通知。

為響應環保，中心設有 Whatsapp 及電郵提供電子版月訊，如有興趣接收電子訊息，可向職員提供電話或電郵地址。

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 3：運作及活動記錄

『標準 3：服務單位存備其服務運作和活動的最新準確紀錄。』

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：6054 7954

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、尹晞、黃茜琦、蘇志雄、黃浩然、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：200 份

日期：2021 年 2 月