



保良局
PO LEUNG KUK



保良局溫林美賢耆暉中心

2020年10月通訊

但願人長久 千里共嬋娟



今年的中秋節是特別的，往時我們聚首一堂，今年可能需要網上度過；往時我們同吃月餅，今日卻只能隔著口罩互相祝賀。因為疫情關係，令中心需要暫停開放。錯過許多與老友記共處的好時光，雖然今年中秋未能如往常般相見，不過中心都希望祝各位中秋節快樂！

雖然疫情令大家相聚受限，不過中心服務形式無界限，中心嘗試發展網上服務。例如社工傑仔在FACEBOOK專頁「啟德得」開始教授和諧粉彩畫班、體適能教練 Mark Sir 拍攝運動短片，透過不同社交網絡教授長者運動技巧，而中心副主任陳姑娘亦會以網上教室形式向深層需要護老者及認知障礙症長者開設不同小組活動，之後各服務甚至中心活動都會嘗試以網上形式提供服務，值得各位老友記期待。

中心由九月二十三日起，重新開放部份服務，老友記可透過預約參加小組及活動，不過報紙、米蘭牌、健身室等偶到服務仍需暫停開放，敬請留意。

最後祝願各位老友記中秋節快樂，更要身體健康，希望在不久的將來能在中心再會！



賣旗籌款是本局每年重點籌款活動，一直有賴各位老友記的熱烈支持和投入參與，衷心感謝！鑑於疫情反覆，為遵守社交距離防疫措施，本年賣旗籌款將不會安排義工於街上賣旗。現懇切盼望您於10月9日前積極響應「線上買旗」，將善心轉為捐款，冀能集腋成裘，將愛傳遞，照「亮」弱勢社群。如有查詢，請致電本中心與職員聯絡。



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作準。

日期：10月23及30日(星期五)

時間：下午2:00 – 3:00

地點：樂舞天地

對象：護老者及其被護者優先、中心會員

內容：透過飛鏢遊戲，訓練長者的手眼協調。

費用：免費

名額：6位



飛鏢樂悠悠
(十月)

週末影院

是月電影：俠盜聯盟

日期：10月10日(星期六)

時間：下午2:00 – 4:00

地點：樂舞天地

對象：護老者及被護者、中心會員

內容：透過一部劉德華監製及主演的動作片，讓護老者可以渡過輕鬆的下午。

費用：免費

名額：8位



日期：10月21日(星期三)

時間：下午2:00 – 3:00

地點：樂舞天地

對象：護老者及其被護者

內容：透過分享照顧長者的點滴，讓參加者有舒壓的時間。

費用：免費

名額：6位



智叻護老者

果凍蠟燭 制作班

日期：10月19日(星期一)

時間：下午2:00 – 3:00

地點：樂融天地

對象：護老者及其被護者

內容：透過親自制作果凍蠟燭，享受自己動手製作的樂趣。

費用：免費

名額：8位



日期：10月28日(星期三)

時間：下午2:00 – 3:00

地點：樂舞天地

對象：護老者及其被護者

內容：透過親自制作日本浮游花，讓參加者渡過輕鬆的下午。

費用：免費

名額：6位



手作浮游花

負責職員：陳依敏姑娘、梁煥兒姑娘

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作準。

八段錦 分享

日期：10月22日(星期四)
時間：下午3:00 – 3:30 費用：免費
對象：深層需要護老者(優先)、認知障礙症患者、護老者或中心會員
名額：6位
內容：以網上形式進行，與參加者分享認識八段錦。
負責職員：陳依敏姑娘、梁煥兒姑娘



日期：10月12日(星期一)
時間：下午2:15 – 3:00 費用：免費
對象：深層需要護老者(優先)、認知障礙症患者、護老者或中心會員
名額：6位
內容：以網上形式進行，與參加者分享如何製作曲奇。
負責職員：陳依敏姑娘、梁煥兒姑娘



牛油曲奇

眼睛護理

日期：10月8及15日(星期四)
時間：下午3:00 – 3:30 費用：免費
對象：深層需要護老者(優先)、護老者或中心會員
名額：6位
內容：以網上形式進行，與參加者分享認識眼睛的疾病及如何護理眼睛。
負責職員：陳依敏姑娘、梁煥兒姑娘



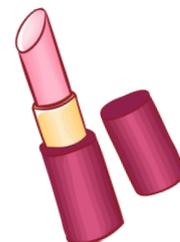
日期：10月27日(星期二)
時間：下午3:00 – 3:40 費用：免費
地點：樂舞天地
對象：深層需要護老者(優先)、護老者或中心會員
名額：20位
內容：長者申請院舍方法、輪候情況及注意事項，以及申請資格及評估機制。
負責職員：陳依敏姑娘、梁煥兒姑娘

院舍申請 知多啲

舒壓鬆一鬆 五味人生 (續)

日期：10月14、21、28日及11月4日(星期三)
時間：下午2:00 – 3:00 費用：免費
地點：樂舞天地
對象：深層需要護老者(優先)、護老者(上期參加者優先報名)
名額：6位
內容：透過參與遊戲，舒緩照顧者的緊張情緒，一起茶聚，共同分享生活的苦與樂。
負責職員：駱煜俊先生

日期：10月21日(星期三)
時間：下午3:00 – 4:00 費用：免費
地點：樂融天地
對象：懷疑患有認知障礙症的會員及其護老者
名額：6位
內容：透過學習製作天然潤唇膏，訓練長者的認知能力。
負責職員：黃茜琦姑娘



秋冬天然 潤唇膏

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作準。

日期：10月8日(星期四)

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：不限

內容：宣傳及登記 10 月義工、樓長活動。

備註：網上連結將會在義工及樓長 WHATSAPP 群組公佈。



(網上舉行)
義工樓長會

Phone
中見情真

日期：10月每逢星一、三、五

時間：(A 節)下午 2:00 – 3:00

(B 節)下午 3:00 – 4:00

地點：樂融天地

費用：免費

對象：中心義工

名額：每節 1 位

內容：電話問候獨居及兩老同住長者。



日期：10月14日(星期三)

時間：上午 9:30 – 11:00

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：10 位

內容：探訪區內獨居及兩老同住長者。

HOME VISITS



鄰里探訪顯愛心

義派
言信
有服
信務

日期：10月21及28日(星期三)

時間：下午 2:00 – 4:00

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：4 位

內容：義工協助信箱派遞服務，派發中心單張、紀念包。



九月手機通訊遊戲答案公佈

經典金句賀中秋
(Whatsapp遊戲)

Q.1 廣告金句
BB 肚痾 嘔奶 消化不良
感冒 傷風 夜睡不寧
神經緊張
咁就要快食通屋
通屋 通屋奇應丸

Q.2 廣告金句
雞蛋 6 隻，糖呢兩茶匙
仲有啲橙皮添

Q.3 歌詞
人生總有歡喜
難免亦常有淚
我哋大家
在獅子山下
相遇上
總算是歡笑
多於唏噓

Q.1 廣告金句	Q.2 廣告金句	Q.3 歌詞
 肚 嘔 消化 X 良  神經緊張 咁就要快食通  通  通  奇應 	 6 隻 呢  _____ 仲有啲  皮添	人生總有  難免亦常有   在獅子  相遇上 總算是 _____

中秋燈謎聚(Whatsapp 遊戲)



- 1) 肯
- 2) 斤斤計較
- 3) 不倒翁
- 4) 喉嚨

10月17日，是世界高血壓聯席的「高血壓日」，目的是提高人們對高血壓防治的重視。雖然高血壓的病徵不明顯，但其實並不是防不勝防的。預防高血壓應從日常生活習慣開始，建立良好飲食習慣，作息定時以減低對心臟的負荷，定時運動及保持心情輕鬆愉快。今個月，中心設計一個「找不同遊戲」予各位參與，希望大家可以更關注高血壓的問題，培養健康的身體。

參加方法：從圖中圈出 10 個不同處，並將答案 Whatsapp 至中心手機

6054 7954，參加者可獲紀念品一份。

活動日期：即日起至 10 月 19 日(星期一)

領取紀念品日期：職員將另行通知領獎日期

負責職員：黃浩然先生

圖一



圖二



(手機通訊遊戲)
世界高血壓日

資料來源：香港腦科及老人科中心

<http://www.drchungchunpong.com/hk/disease-knowledge/geriatric/hypertension>

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。

日期：10月6、13、20及27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



樂油
油畫室

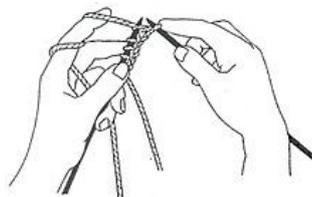
阿胡
畫●
畫

日期：10月6、13、20及27日(星期二)
 時間：下午7:30 – 8:30
 地點：樂舞天地 費用：\$100/每月
 對象：中心會員 名額：8位
 內容：教授畫畫技巧讓參加者享受畫畫的樂趣。
 義務導師：胡炳慶先生
備註：請自備畫筆。
 負責職員：龔詩明姑娘



我要報名

日期：10月7、14、21及28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



編織
講場

特色
穿珠
班

日期：10月9、16、23及30日(星期五)
 時間：上午10:00 – 11:00
 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



日期：10月8、15及22日(星期四)
 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：6位
 內容：透過時代曲欣賞，學習中文字。
 負責職員：黃浩然先生



聽聽
寫寫
歌字

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。

Hey! Whatsapp

日期：10月8、15及22日(星期四)
時間：下午3:00 – 4:00
地點：樂融天地
對象：中心會員
內容：教授手機應用程式Whatsapp運用。
備註：需帶備個人的科技產品，以便了解及解答。
負責職員：黃浩然先生

費用：免費
名額：6位



日期：10月16日(星期五)

時間：下午2:30 – 4:00

地點：樂居天地

對象：中心會員

內容：透過體驗法式滾球，訓練身體協調，團隊精神及戰術思維。

負責職員：尹晞先生

費用：免費

名額：6位



法式滾球 體驗班

果凍蠟燭 制作班

日期：10月20日(星期二)

時間：上午10:00 – 11:00

地點：樂融天地

對象：中心會員

內容：透過親自制作果凍蠟燭，享受自己動手製作的樂趣。

負責職員：盧宇薇姑娘、鄭素芳姑娘

費用：免費

名額：8位



日期：10月14日(星期三)

時間：上午10:00 – 11:00

地點：樂舞天地

對象：中心會員

內容：透過親自制作日本浮游花，讓參加者渡過輕鬆的下午。

負責職員：盧宇薇姑娘、鄭素芳姑娘

費用：免費

名額：8位



手作浮游花

智能手杖 簡介會

日期：10月17日(星期六)

時間：下午2:00 – 4:00

地點：樂舞天地

對象：使用智能拐杖/對智能拐杖有興趣之人士

內容：認識智能拐杖功能，教導如何使用智能拐杖。

備註：經負責職員評估後可獲贈智能拐杖一枝。

負責職員：駱煜俊先生

費用：免費

名額：8位

日期：10月31日(星期六)

時間：上午10:00 – 11:00

地點：樂舞天地

對象：深層需要護老者(優先)或有興趣了解認知障礙症的中心會員

名額：8-10位

內容：介紹認知障礙症的成因、徵兆、預防方法、治療方向及照顧技巧。

備註：參加簡介會後可登記成為「認知友善好友」。

負責職員：駱煜俊先生

費用：免費

認知友善好友 簡介會

星期日	星期一	星期二	星期三
4 十八	5 十九	6 二十	7 廿一
	2:00 Phone 中見情真(融) 3:00 Phone 中見情真(融)	11:00 樂油油畫室(舞) 7:30 阿胡畫·畫(舞)	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) 10:00 社區資訊站(啟朗苑) 2:00 Phone 中見情真(融) 3:00 Phone 中見情真(融)
11 廿五	12 廿六	13 廿七	14 廿八
	2:00 Phone 中見情真(融) 2:15 牛油曲奇(網上) 3:00 Phone 中見情真(融)	8:15 驗血糖服務(融) 10:00 衛生署講座(棋) 11:00 樂油油畫室(舞) 7:30 阿胡畫·畫(舞)	9:00 編織講場(融) 9:30 鄰里探訪顯愛心(護) 10:00 編織講場(融) 10:00 手作浮游花(舞) 2:00 Phone 中見情真(融) 2:00 五味人生舒壓鬆一鬆(續)(舞) 2:30 社區資訊站(啟晴邨) 3:00 Phone 中見情真(融)
18 初二	19 初三	20 初四	21 初五
	2:00 Phone 中見情真(融) 2:00 果凍蠟燭制作班(融) 2:30 2020-2021 流感針(居) 3:00 Phone 中見情真(融)	10:00 果凍蠟燭制作班(融) 11:00 樂油油畫室(舞) 2:30 2020-2021 流感針(居) 7:30 阿胡畫·畫(舞)	9:00 編織講場(融) 10:00 編織講場(融) 2:00 Phone 中見情真(融) 2:00 智叻護老者(舞) 2:00 義言有信(護) 2:00 五味人生舒壓鬆一鬆(續)(舞) 2:30 社區資訊站(德朗邨) 3:00 Phone 中見情真(心) 3:00 秋冬天然潤唇膏(融)
25 重陽節	26 初十	27 十一	28 十二
	2:00 Phone 中見情真(融) 3:00 Phone 中見情真(融)	11:00 樂油油畫室(舞) 3:00 院舍申請知多啲(舞) 7:30 阿胡畫·畫(舞)	9:00 編織講場(融) 10:00 編織講場(融) 2:00 Phone 中見情真(融) 2:00 手作浮游花(舞) 2:00 義言有信(護) 2:00 五味人生舒壓鬆一鬆(續)(舞) 3:00 Phone 中見情真(融)

星期四		星期五		星期六	
1	中秋	2	中秋翌日	3	十七
十一國慶 公眾假期		中秋翌日 公眾假期			
8	寒露	9	廿三	10	廿四
10:00 聽聽歌、講講字(融) 2:30 義工樓長會(網上) 3:00 Hey!Whatsapp(融) 3:00 眼睛護理(網上)		10:00 特色穿珠班(融) 2:00 Phone 中見情真(融) 2:30 法式滾球體驗班(居) 3:00 Phone 中見情真(融)		2:00 週末影院(舞)	
15	廿九	16	三十	17	九月小
10:00 聽聽歌、講講字(融) 2:00 舒痛伸展班(A 班)(居) 3:00 舒痛伸展班(B 班)(居) 3:00 Hey!Whatsapp(融) 3:00 眼睛護理(網上)		10:00 特色穿珠班(融) 2:00 Phone 中見情真(融) 2:30 法式滾球體驗班(居) 3:00 Phone 中見情真(融)		2:00 智能拐杖簡介會(舞)	
22	初六	23	霜降	24	初八
10:00 聽聽歌、講講字(融) 2:00 舒痛伸展班(A 班)(居) 3:00 舒痛伸展班(B 班)(居) 3:00 八段錦分享(網上) 3:00 Hey!Whatsapp(融)		10:00 特色穿珠班(融) 2:00 Phone 中見情真(融) 2:00 飛鏢樂悠悠(十月)(舞) 3:00 Phone 中見情真(融)			
29	十三	30	十四	31	十五
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 Phone 中見情真(融) 2:00 飛鏢樂悠悠(十月)(舞) 3:00 Phone 中見情真(融)		10:00 認知好善好友簡介會(舞)	

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。



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及中心資訊。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。



時間：啟朗苑 – 10月7日(星期三) 上午 10:00 – 11:00

啟晴邨 – 10月14日(星期三) 下午 2:30 – 3:30

德朗邨 – 10月21日(星期三) 下午 2:30 – 3:30

地點：啟朗苑 – 啟朗苑空地(啟德地鐵站 B 出口對出)

負責職員：黃文傑先生、黃茜琦姑娘

啟晴邨 – 啟晴邨羽毛球場(樂晴樓對出)

負責職員：黃文傑先生、尹晞先生

德朗邨 – 太極場(麥當勞對出空地)

負責職員：謝以恆先生、尹晞先生



費用：免費 對象：啟德社區居民

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

如疫情持續，資訊站將改為 Facebook 啟德得網上發佈資訊。

晴朗報舍
— 社區資訊站

法式滾球體驗班

日期：10月9日(星期五)

時間：下午 2:30 – 4:00

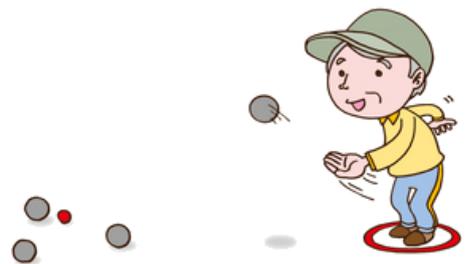
地點：樂居天地

費用：免費

對象：樓長 名額：6位

內容：透過體驗法式滾球，訓練身體協調，團隊精神及戰術思維。

負責職員：尹晞先生



忘憂粉彩畫(II)



活動日期：11月3日起隔週二(共4節)

活動時間：下午2:00首播(可無限次重溫)

活動型式：於本計劃FACEBOOK專頁網上影片自學

活動對象：任何有興趣人士

活動費用：免費(需自備工具)

活動名額：不限

活動內容：透過繪畫簡單的粉彩畫，培養興趣、陶冶性情及舒緩生活壓力。

參加辦法：無需報名，於活動開始後瀏覽本

FACEBOOK內有關教學影片自學即可。

負責職員：黃文傑先生(日本和諧粉彩協會正指導師)

基本工具：需自備，清單已列於FACEBOOK專頁



如果你有服務長者嘅熱誠，誠邀你將你嘅在家抗疫小點子/活動建議，例如健康烹飪小煮意、在家手作DIY、關懷長者的互動方式等化成短片、相片、文字、圖畫，為留家抗疫嘅老友記打打氣，有關建議有機會於「啟德得」facebook中刊登。

報料熱線：



46126617

負責職員：黃茜琦姑娘
如有任何疑問，歡迎向負責職員查詢。



抗疫點子齊共享

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作準。

是月主題：排便可以好輕鬆

日期：10月13日(星期二)

時間：上午10:00 – 11:30

地點：樂棋天地 費用：免費

對象：中心會員 名額：20位

內容：長者經常遇上便秘情況，如何能路路暢通，
衛生署姑娘為大家講解。

協作機構：衛生署九龍城區長者健康外展隊



衛生署講座

舒痛伸展班

日期：10月15、22及29日(星期四，共三堂)

(15及22日補回7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：\$20

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。



日期：10月7日(星期三)

時間：上午9:30 – 11:30

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

物理治療師
諮詢服務

驗血糖服務

日期：10月13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。





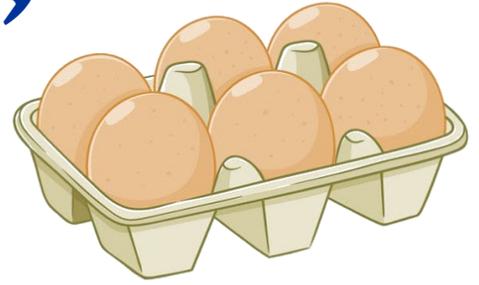
蘇志雄 (體適能教練)

長久以來，大眾對雞蛋這種食物，有著極端的反應：

「雞蛋好高膽固醇，對血管冇益呀！」

「雞蛋體積細，但營養價值好高，好有益架！」

「我只食蛋白，係咪較健康？」



相信大家總會聽過以上對白。究竟食雞蛋係好？定係唔好？

雞蛋營養價值一覽

一隻重 50 克而未經烹煮的雞蛋，含有以下基本營養：

能量：64 千卡蛋、白質：6.3 克

脂肪：4.3 克（1.2 克飽和脂肪）、奧米加三脂肪酸：33 毫克、膽固醇：244 毫克

其他有關雞蛋的營養資料可到以下連結查看

<https://www.hkhselderly.com/tc/food/nutrition/456>

雞蛋要連黃食？定只係食蛋白？

從以上營養價值表可見，雞蛋除了有能量及蛋白質等主要營養外，亦含有多種維他命及礦物質。概括來說，蛋白質平均地蘊藏在蛋黃及蛋白之中。

可是，由於蛋白中超過八成為水份，若大家希望能夠從雞蛋中攝取最多的營養，就必須進食整隻雞蛋方可。

雞蛋的好處

好處一：高蛋白、低卡路里之營養補充

一隻雞蛋僅有大約 64 卡路里，卻富含 6.3 克蛋白質，與其他多種營養。高蛋白質食物能有效提升飽肚感，是既低卡路里又飽肚的「抵食」之選。

好處二：保護眼睛及免疫系統

蛋黃中的維他命及礦物質如：硒、鋅、維他命 A、維他命 B12 等，都是有助維持身體免疫功能的要素。

至於葉黃素 (Lutein) 及玉米黃素 (Zeaxanthin) 兩種在雞蛋中能找到的類胡蘿蔔素，它們都是人體視網膜中黃斑部的抗氧化劑，有助預防老年性黃斑病變及白內障。

負責職員：陳依敏姑娘、龔詩明姑娘
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。



保良局
PO LEUNG KUK

招募「芳療大使」 學習香薰按摩療法



紓緩長者痛症

「芳療大使」到安老服務單位為長者
進行香薰按摩，完成後可獲津貼。

如對計劃有任何查詢，可與本中心
陳依敏姑娘/龔詩明姑娘聯絡。
計劃推行日期：2020年6月至2021年9月

中銀香港百年華誕慈善計劃資助

榮休感言



大家好，我是庶務員何笑珍姑娘。感謝各位同事及老友記在這兩年的包容、體諒及教導。能在賢老工作兩年直至退休是我的榮幸，感恩在這裡遇到的所有人和事，祝願大家身體健康、身心愉快、出入平安、多多保重！

天下無不散之筵席，後會有期！



日期：2020年6月18日起至2021年

時間：(A) 逢星期三 下午 2:00 – 5:00 (B) 逢星期四 上午 9:00 – 12:00

地點：本中心 對象：九龍城區居民

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



社區回收網絡

2020/21
季節性
流感疫苗
注射服務

日期：10月19日(一)及10月20日(二)

時間：(A) 下午 2:30 – 3:30

(B) 下午 3:30 – 4:30

費用：50歲或以上人士 免費

1-49歲人士 \$180

報名方法：即日起接受電話登記

負責職員：蘇志雄先生

2019 / 20 年度北半球流感季節

採用的四價流感疫苗病毒株包括：

* 類甲型/布里斯本/02/2018

(H1N1) pdm-09 病毒

* 類甲型/肯薩斯/14/2017

(H3N2) 病毒

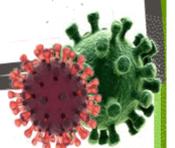
* 類乙型/科羅拉多/06/2017 病毒

* 類乙型/布吉/3073/2013 病毒

由：「保良局康復一站通」提供服務

備註：

1. 參加疫苗注射人士必須攜帶身份證明文登記
2. 不適合服用抗凝血藥物人士注射
3. 對雞蛋、新霉素或流感疫苗有過敏反應的人;在注射當日身體不適或有發熱症狀的人都不宜接受注射(如因當日身體不適未能注射，費用恕不退回)
4. 疫苗短缺、額滿即止



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

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

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。如會籍已過期，請先致電中心預約續會時間，然後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 SQS15：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。』

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、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：100 份

日期：2020 年 10 月