



# 五週年誌慶

三月來了，春天也來了，也是中心的週年誌慶。相比其他長者中心，中心的歷史只有五年，一定比其他長者中心較短，但我們提供的服務及設施都是創新而又多元化的。

這五年間，無論是不同年齡層的長者，我們都盡力滿足他們的需要。例如 IPP 電話提示服務、為有需要長者提供的社區飯堂、為有能力的長者提供第三齡長者自務學苑計劃 (U3A)、為潛在腦退化長者提供的先知先覺計劃及機械人導向訓練、為關注健康的長者提供的健身室及運動班、為體弱長者提供的社區照顧服務券試驗計劃。除先進設施及創新服務外，我們也重視「鄰里情」。中心繼續推行第二期社區投資共享基金計劃--「耆謀展翅」，建立樓長制度，加強鄰舍關顧，回復香港舊日的人情味。



總局的支持，同事上下一心，努力為長者提供優質服務。這五年吸引不少貴賓及團體到中心參觀。於剛過去一月，食物及衛生局局長陳肇始教授、九龍城民政事務專員郭偉勳太平紳士及九龍城區議會主席潘國華太平紳士蒞臨中心，參觀中心設施及服務，並為參與「睦鄰安居在晴朗」的義工頒發紀念狀，鼓勵長者參與。

中心服務一直邁步向前，除了同事努力付出，亦有賴中心的義工及長者支持，我們才可不斷求進，勇於創新。在此，衷心感謝各位會員的參與及支持。為慶祝中心五週年，將於 3 月 21 日晚於潮家舉行晚宴。希望到時見到大家！

中心副主任  
陳依敏



2014年4月



2015年6月



2016年1月



2017年1月



2018年12月

Happy Birthday

負責職員：盧宇薇姑娘

# 護老者情報站

## 腦友加油站

活動日期：3月5、12、19及26日

(逢星期二)

活動時間：(A班)下午2:00 – 3:00

(B班)下午3:00 – 4:00

活動地點：樂融天地 活動費用：免費

活動對象：懷疑患有腦退化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)

活動名額：每班6位

活動內容：透過小組遊戲訓練長者，延緩退化速度

報名方法：例會後可向職員查詢

負責職員：鄭素芳姑娘

**\*\*備註：需經評估再安排上課時間**

招學  
募員

## 相約在啟晴

活動日期：3月5日(星期二)

活動時間：下午2:30 – 3:30

活動地點：樂舞天地

活動費用：免費

活動對象：護老者及被護者

活動名額：40位

活動內容：透過遊戲及派發護老者活動票，讓護老者獲悉護老資訊。

負責職員：盧宇薇姑娘



## 賢林醫務約定你： 大腸知識你要知

活動日期：3月1日(星期五)

活動時間：下午2:15 – 3:15

活動地點：樂居天地

活動費用：免費

活動對象：護老者、被護老者及中心會員

名額：60位

活動內容：大腸癌的預防及篩查方法，大腸鏡的步驟、概要及風險等

主講醫生：林佑叡醫生

(腸胃肝臟科專科醫生)

報名方法：例會後向職員查詢

負責職員：盧宇薇姑娘

話  
你  
知

**護老者定義**：對依賴者/體弱長者提供照顧的人。

**非正規護老者**：親人、朋友、鄰居、上司或下屬。

**正規護老者**：受過專業訓練的人，例如：醫生、護士、社工...

## 中電「全心傳電」計劃

透過中電「全心傳電」計劃，受資助的弱勢社群組別包括獨居及雙老長者、殘疾人士及低收入家庭，中電會於2019年為30,000個家庭，提供每戶500港元電費資助，以減輕其電費開支。

本中心會協助合資格的獨居/雙老受惠人士遞交申請，請帶同證明文件(身份證、租約、綜合社會保障或長者生活津貼證明文件及最新一期電費單)到中心登記，中心會交由中電批核。

1

年滿65歲或以上獨居/雙老長者

必須為香港居民及正領取以下其中一項津貼：  
(必須提供有效證明文件編號及中電賬戶號碼)

綜合社會保障援助計劃

或

高額/普通長者生活津貼

\*\*申請人必須為：

1. 香港居民
2. 現居於中電供電範圍

2

## 「義」營 3 月義工會

活動日期：3 月 7 日 (星期四)

活動時間：下午 2:30 – 3:30

活動地點：樂舞天地

活動費用：免費 名 額：不限

活動對象：中心義工

活動內容：宣傳及登記 3 月義工活動



# 義工發展活動

## 鄰里探訪顯愛心

活動日期：3 月 20 日 (星期三)

活動時間：上午 9:30 – 11:00

活動地點：啟晴及德朗邨

HOME VISITS

活動費用：免費

活動對象：中心義工

名 額：20 位

集合地點：樂護天地

活動內容：探訪區內獨居及兩老同住長者

登記日期：於「義」營 3 月義工會登記



## 舞「能」高手

活動日期：3 月 5、12、19 及 26 日  
(星期二)

活動時間：上午 10:00 – 11:30

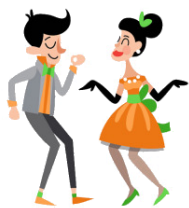
活動地點：樂居+樂舞天地

活動費用：免費

活動對象：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

登記日期：向湯歷驊先生或黃浩然先生查詢



## 賢老親善大使

活動日期：3 月 7 日-4 月 4 日(一至六)

活動時間：

上午 9:00 - 11:00(第一節)

上午 11:00 - 1:00(第二節)

下午 1:00 - 3:00(第三節)

下午 3:00 - 5:00(第四節)

活動地點：本中心 費用：免費

活動對象：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

登記日期：於「義」營 3 月義工會登記



## Phone 中見情真

活動日期：3 月 11、13 及 15 日

(星期一、三、五)

活動時間：下午 2:00 – 4:00

活動地點：樂融天地

活動費用：免費

名 額：6 位

活動對象：中心義工

活動內容：電話問候獨居及兩老同住長者

登記日期：於「義」營 3 月義工會登記



## 四「自」成「語」 - U3A 小組會議

活動日期：3 月 18 日(星期一)

活動時間：上午 10:00 – 11:00

活動地點：樂舞天地 活動費用：免費

活動對象：U3A 成員 名 額：不限

活動內容：討論 U3A 相關事項

## 血壓加油站

活動日期：3 月 7、14、21 及 28 日

(逢星期四)

活動時間：上午 9:30 – 10:30

活動地點：樂融天地

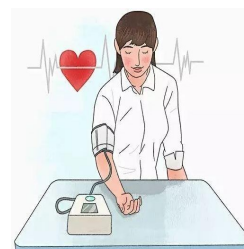
活動費用：免費

活動對象：中心會員

名 額：不限

活動內容：量血壓

報名方法：名額有限，先到先得





負責職員：蘇志雄先生

# 健康活動

## 健身室簡介會(3月)

活動日期：3月28日(星期四)  
活動時間：上午10:30 - 11:30  
活動地點：樂動天地  
活動費用：\$10  
活動對象：中心會員 名額：8位  
登記方法：如有興趣可於即日向職員查詢/報名

## 動感體能操

活動日期：3月6日(星期三)  
活動時間：上午10:30 - 11:30  
活動地點：樂舞及樂居天地  
活動費用：\$40  
活動對象：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。  
參加方法：可向蘇志雄先生查詢/報名

## 衛生署健康講座

活動日期：3月8日(星期五)  
活動時間：上午10:00 - 11:00  
活動地點：樂居天地  
活動費用：免費  
活動對象：中心會員  
名額：60位  
本月主題：流感大流行  
協作機構：衛生署九龍城區長者健康外展隊  
負責職員：蘇志雄先生

## 舒痛伸展班

活動日期：3月7、14及28日  
(星期四，共三堂)  
活動時間：(A班)下午2:00 - 3:00  
(B班)下午3:00 - 4:00  
活動地點：樂居天地 活動費用：\$60  
活動對象：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)  
參加方法：可向蘇志雄先生查詢/報名

## 驗血糖服務

活動日期：3月13日(星期三)  
活動時間：上午8:30 - 9:30  
活動地點：樂融天地 活動費用：\$5  
活動對象：中心會員 名額：60位  
報名方法：可於2月22日(五)例會後向職員登記



**\*\*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**

## 初級瑜珈班

活動日期：逢星期二，公眾假期暫停  
活動時間：(A班)下午6:30 - 7:30  
(B班)下午7:30 - 8:30  
活動地點：樂舞天地  
活動費用：\$550/8堂  
活動對象：中心會員  
名額：每班10位  
活動內容：透過不同的伸展動作、瑜珈式子、呼吸法、按摩法、動式和靜式的鍛鍊令身體內外得到適量運動及消除壓力。  
導師：外聘教練  
參加方法：可向蘇志雄先生查詢/報名  
**\*\*備註\*\*：1. 開班月份待成班後確定  
2. 上課時請穿著運動服及自備大毛巾一條**

**招學  
募員**  
尚餘少量名額

# 特備節目

## 與您同行五載情週年晚宴

不經不覺，本中心即將踏入開幕五週年。3月28日，一個值得紀念的日子，因此中心特別安排晚宴與眾同樂。活動詳情如下：

活動日期：3月21日(星期四)

活動時間：下午 6:00 – 8:00

活動地點：潮家海鮮酒家

入席時間：下午 5:30

活動費用：\$160

活動對象：中心會員

名額：120名

活動內容：才藝表演、遊戲、集體回憶片段及晚宴，與大家共同渡過溫馨快樂的晚上。

報名方法：即日起可向當值職員登記

活動編號：000488

精美晚宴菜單

鴻運乳豬全體  
上湯焗珍寶蝦球伊麵  
翡翠豬頸肉蚌片  
碧綠金錢鮑螺片  
紅燒竹笙海皇翅  
黑醋甜薯咕嚕肉  
清蒸深海大青斑  
一品脆皮燒雞  
楊州炒飯  
蟠桃壽飽  
營養鮮果



## 頭部按摩三分鐘，每天健康又輕鬆



蘇志雄  
體適能教練

從現代醫學觀點來說，利用對頭皮的摩擦與按壓能促進血液循環，增強細胞的營養及氧氣供給，讓身體有足夠的養分進行新陳代謝。而藉著外界刺激引起的神經反射作用，可以誘發中樞神經的調節，進而達到鎮定安神、緩解焦慮、助睡眠等效果。對於腦細胞，能夠藉由不斷刺激來延緩大腦衰老；對於心血管系統，也能調整血壓，預防腦中風。

### 3分鐘通頭按摩

1. 用「手」操作：按摩頭皮可用指腹、指甲平面、彈指或指節背面舒緩頭皮：用指腹按壓頭皮各個地方，先從髮際線慢慢到頭頂及後腦勺，力道由輕到重，頭皮若有疼痛感，可針對痛點稍微用力，持續揉按到舒緩為止。



2. 深度按壓：可用指甲平面，從髮際線以耙疏方式由頭頂往後梳到後腦勺，力度以舒服為原則。





3. 側面揉壓：用指節背面以螺旋狀從頭皮顛區旋轉移動按摩，通常按摩會有酸脹感。



資料來源：今週刊-健康專項「每天3分鐘穴位按摩，輕鬆養生不生病」

# 2019年3月活動時間表

星期日	星期一	星期二	星期三
 <p style="font-size: 2em; color: red; font-weight: bold;">全賴各位老友記及街坊支持，攜手同行</p>			
3 廿七	4 廿八	5 廿九	6 驚蟄
	9:15 早晨健樂站(樂居) 11:00 資訊科技講場(樂融)	9:15 早晨健樂站(樂居) 10:00 水彩畫同學會(樂融) 10:00 舞「能」高手(樂居) 12:00 樂「油油」畫室(樂融) 2:00 腦友加油站(A班)(樂融) 2:30 相約在啟晴(樂舞) 3:00 腦友加油站(B班)(樂融)	9:15 早晨健樂站(樂居) 10:00 編織講場(樂融) 10:30 動感體能操(樂舞) 3:30 護老者下午茶(湯水)(樂居)
10 初四	11 初五	12 初六	13 初七
	9:15 早晨健樂站(樂居) 10:15 「實踐睡眠小組」(樂舞) 11:00 資訊科技講場(樂融) 2:00 Phone中見情真(樂融)	9:15 早晨健樂站(樂居) 10:00 水彩畫同學會(樂融) 10:00 舞「能」高手(樂居) 12:00 樂「油油」畫室(樂融) 2:00 腦友加油站(A班)(樂融) 2:30 社工資訊多鑼鑼(樂居) 3:00 腦友加油站(B班)(樂融)	8:30 驗血糖服務(樂融) 9:15 早晨健樂站(樂居) 10:00 編織講場(樂融) 10:30 動感體能操(樂舞) 2:00 Phone中見情真(樂融) 2:30 社區資訊站(中心集合) 3:30 護老者下午茶(糖水)(樂居)
17 十一	18 十二	19 十三	20 十四
2:30 宣道會 義剪服務 (樂居)	9:15 早晨健樂站(樂居) 10:00 U3A小組會議(樂舞)	9:15 早晨健樂站(樂居) 10:00 水彩畫同學會(樂融) 10:00 舞「能」高手(樂居) 12:00 樂「油油」畫室(樂融) 2:00 腦友加油站(A班)(樂融) 3:00 腦友加油站(B班)(樂融)	9:15 早晨健樂站(樂居) 9:30 鄰里探訪顯愛心(上門) 10:00 編織講場(樂融) 10:30 動感體能操(樂舞) 2:30 社區資訊站(中心集合) 3:30 護老者下午茶(湯水)(樂居)
24 十八	25 十九	26 二十	27 廿一
	9:15 早晨健樂站(樂居) 10:15 「實踐睡眠小組」(樂舞) 11:00 資訊科技講場(樂融)	9:15 早晨健樂站(樂居) 10:00 水彩畫同學會(樂融) 10:00 舞「能」高手(樂居) 12:00 樂「油油」畫室(樂融) 2:00 腦友加油站(A班)(樂融) 3:00 腦友加油站(B班)(樂融)	9:15 早晨健樂站(樂居) 10:00 編織講場(樂融) 10:30 動感體能操(樂舞) 2:30 一世樓「樓長」(樂舞) 3:30 護老者下午茶(糖水)(樂居)
31 廿五	 <p style="font-size: 2em; color: red; font-weight: bold;">是月金句： 快樂在滿足中求，煩惱多從慾中來。</p>		



星期四

星期五

星期六

賢老五歲啦!

<p>7 2月小</p> <p>9:15 早晨健樂站(樂居) 9:30 血壓加油站(樂融) 10:30 聽聽歌、講講字(樂融) 2:00 舒痛伸展班(A班)(樂居) 2:30 「義」營3月義工會(樂舞) 3:00 舒痛伸展班(B班)(樂居)</p>	<p>1 廿五</p> <p>9:15 早晨健樂站(樂居) 10:00 穿珠班(樂融) 1:15 處處種生機(外出) 2:15 賢林醫務約定你： 大腸知識你要知(樂居)</p>	<p>2 廿六</p> <p>9:15 早晨健樂站(樂居) 2:30 以歌會友(粵曲)(樂居)</p>
<p>14 初八</p> <p>9:15 早晨健樂站(樂居) 9:30 血壓加油站(樂融) 10:30 聽聽歌、講講字(樂融) 2:00 舒痛伸展班(A班)(樂居) 2:30 「義」營3月義工會(樂舞) 3:00 舒痛伸展班(B班)(樂居)</p>	<p>8 初二</p> <p>9:15 早晨健樂站(樂居) 10:00 穿珠班(樂融) 10:00 衛生署講座(樂居)</p>	<p>9 初三</p> <p>9:15 早晨健樂站(樂居) 2:30 以歌會友(時代曲)(樂居)</p>
<p>21 十五</p> <p>9:15 早晨健樂站(樂居) 9:30 血壓加油站(樂融) 10:30 聽聽歌、講講字(樂融) 2:00 舒痛伸展班(A班)(樂居) 3:00 舒痛伸展班(B班)(樂居)</p>	<p>15 初九</p> <p>9:15 早晨健樂站(樂居) 10:00 穿珠班(樂融) 2:00 Phone中見情真(樂融)</p>	<p>16 初十</p> <p>9:15 早晨健樂站(樂居) 2:30 以歌會友(粵曲)(樂居)</p>
<p>28 廿二</p> <p>9:15 早晨健樂站(樂居) 9:30 血壓加油站(樂融) 10:00 例會(樂居) 10:30 健身室簡介會(樂動) 2:00 舒痛伸展班(A班)(樂居) 3:00 舒痛伸展班(B班)(樂居)</p>	<p>22 十六</p> <p>9:15 早晨健樂站(樂居) 10:00 穿珠班(樂融) 1:15 處處種生機(外出)</p>	<p>23 十七</p> <p>9:15 早晨健樂站(樂居) 2:30 以歌會友(時代曲)(樂居)</p>
<p>7 廿四</p> <p>9:15 早晨健樂站(樂居) 9:30 血壓加油站(樂融) 10:00 例會(樂居) 10:30 健身室簡介會(樂動) 2:00 舒痛伸展班(A班)(樂居) 3:00 舒痛伸展班(B班)(樂居)</p>	<p>29 廿三</p> <p>9:15 早晨健樂站(樂居) 10:00 例會(樂居) 10:00 穿珠班(樂融)</p>	<p>30 廿四</p> <p>9:15 早晨健樂站(樂居) 2:30 以歌會友(粵曲)(樂居)</p>



# 「耆」謀展翅



## 一世樓「樓長」

活動日期：3月27日(星期三)  
活動時間：下午 2:30 – 3:30  
活動地點：樂舞天地  
活動費用：免費 活動名額：30位  
活動對象：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  
負責職員：謝以恆先生

## 有「里」心探訪隊

活動日期：3個月內每月探訪配對長者  
至少1次。  
活動時間：時間由職員與義工洽談  
活動地點：啟晴及德朗邨  
活動費用：免費  
活動對象：樓長(有志服務啟德人士)  
活動名額：3人1組  
活動內容：為邨內有需要的長者進行配對探訪，建立鄰里關係  
報名方法：於12月一世樓「樓長」登記  
負責職員：謝以恆先生

## 處處種生機

活動日期：3月1及22日(星期五)  
4月26日及5月31日(星期五)  
活動時間：下午 1:15 – 2:30  
集合地點：本中心  
活動地點：保良局何壽南小學  
活動費用：免費 活動名額：16位  
活動對象：中心會員  
活動內容：與小學生一同享受種植樂趣  
合辦機構：樂耕園

報名方法：即日起向負責職員報名

負責職員：謝以恆先生、龔詩明姑娘

## 啟德隊長健步行

活動日期：逢星期二  
活動時間：下午 5:30 – 6:30  
活動地點：啟晴及德朗邨  
活動費用：免費 活動名額：20位  
活動對象：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  
負責職員：謝以恆先生



## 人力工具箱

活動時間：中心開放時間內  
活動對象：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。  
負責職員：謝以恆先生

## 「晴朗」報舍 – 社區資訊站

活動時間：啟晴邨 – 3月13日(星期三)  
德朗邨 – 3月20日(星期三)  
下午 2:30 – 3:30  
活動地點：啟晴邨-羽毛球場(樂晴樓對出)  
德朗邨-太極場(麥當勞對出空地)  
活動費用：免費  
活動對象：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



負責職員：龔詩明姑娘

# 興趣小組

## 聽聽歌、講講字

活動日期：3月7、14及21日

(逢星期四)

活動時間：上午10:30 – 11:30



活動地點：樂融天地 活動費用：免費

活動對象：中心會員 名額：8位

活動內容：聽音樂教寫中文字

報名方法：例會後向職員查詢/報名

負責職員：黃浩然先生

## 水彩畫同學會

活動日期：3月5、12、19及26日

(逢星期二)

活動時間：上午10:00 – 11:00



活動地點：樂融天地 活動費用：免費

活動對象：中心會員 名額：6位

活動內容：學員互相分享作品及交流心得

報名方法：於即日向職員查詢/報名

**\*\*備註：請自備畫筆及水彩畫顏料**

## 3月穿珠班

活動日期：3月1、8、15、22及29日

(逢星期五)

活動時間：上午10:00 – 12:00

活動地點：樂融天地

活動費用：材料自費

活動對象：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)

導師：曹瑞萍女士

負責職員：謝以恆先生

## <資訊科技講場>

活動日期：3月4、11及25日

(逢星期一)

活動時間：上午11:00 – 12:00

活動地點：樂融天地

活動費用：免費

活動對象：中心會員 名額：6位

內容：盡量解答你對智能電話/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

活動日期：3月5、12、19及26日

(逢星期二)

活動時間：中午12:00 – 下午1:00

活動地點：樂融天地 活動費用：免費

活動對象：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

導師：林子賢女士

**\*\*備註：請自備畫筆及油畫顏料**



## 編織講場

活動日期：3月6、13、20及27日

(逢星期三)

活動時間：上午10:00 – 11:00

活動地點：樂融天地

活動費用：免費

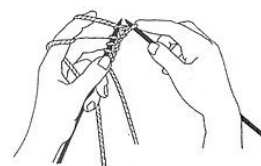
活動對象：中心會員

名額：不限

活動內容：透過教授編織的技巧及享受編織樂趣

報名方法：於即日向職員查詢/報名

導師：殷佩麗女士及周錦萍女士



# 其他活動

## 社工資訊多鑼鑼

本月主題：有始有終

活動日期：3月12日(星期二)

活動時間：下午2:30 – 3:30

活動地點：樂居天地

活動內容：輕輕鬆鬆看生死

活動費用：免費 活動對象：中心會員

名額：60位

報名方法：3月2日(星期六)

下午2時放證，3時抽籤

負責職員：實習社工 許慧瑩姑娘

## 以歌會友

活動日期：3月2、16及30日(粵曲)  
及3月9及23日(時代曲)  
(逢星期六)

活動時間：下午2:30 – 4:30

活動地點：樂居天地 活動費用：免費

活動對象：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：陳依敏姑娘

## 玩具反斗星

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：到中心詢問處借用

活動費用：免費

活動對象：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



## 月訊紛紛樂之 『五』得都要『德』

活動地點：到中心櫃位領取遊戲紙

活動費用：免費

活動對象：中心會員

活動名額：不限

活動內容：以月訊遊戲齊賀五週年，完成遊戲後於3月1日至3月31日期間換領紀念品一份

派發日期：2月22日(星期五)例會後

負責同事：龔詩明姑娘



## 宣道會義剪服務

活動日期：3月17日(星期日)

活動時間：下午2:30 – 5:00

活動地點：本中心

活動費用：免費 活動名額：10位

活動對象：中心會員

活動內容：義工義務剪髮

報名方法：3月12日(星期二)

下午2:00開始於中心登記

負責職員：湯歷驊先生、黃浩然先生



## 護老下午茶

活動日期：3月6及20日(湯水) 及  
3月13及27日(糖水)  
(逢星期三)

活動時間：下午3:30 – 4:00

活動地點：樂居天地

費用：\$5 活動對象：中心會員

名額：每次20位

活動內容：時令湯水/糖水，會員即場享用不設取走

負責職員：陳依敏姑娘、龔詩明姑娘

**\*\*備註\*\*：活動前一天開始售票，**

**名額有限，先到先得。**

# 環保基金-長幼齊識「碳」

## 低碳大使分享



資助

我總覺得「綠色無碳生活」只適用年青人，而長者傾向維持原有的生活方式。直至我在中心得知有一個「長幼識碳」計劃，在好奇及求知心態下我便報名參與。

在訓練當中了解導師及他人「衣、食、住、行」四方面的低碳生活經驗，增長我的見識及協助我發揮潛能，讓我學會利用廢物製成有用的東西；在布偶劇工作坊中，有賴大家互相體諒、溝通，當中雖然有遇到困難但最終都能在互勉中完成。最重要是布偶劇巡迴演出中可接觸到幼童，向他們宣揚綠色低碳生活，教育他們愛護環境。在計劃內不是只有我們為環保出一分力，幼童也可和長者一起保護我們的地球。

這個計劃對我身心都有所裨益，感謝保良局給我一個為識碳出一分力的機會，我們每個人都有責任保護我們的家園(地球)，希望大、小朋友也可出一分力齊參與，實行「長幼齊識碳」。

低碳大使：陳惠雯



# 環保基金-長幼齊識「碳」

## 「綠趣耆想」攝影比賽



保良局長幼齊識「碳」  
Facebook

攝影主題：「低碳生活」—低消耗及低碳排放的生活貼士

獎項：1) 至 LIKE 大獎 2) 創意大獎 3) 至識「碳」大獎

獎品：

冠軍：800 元超市禮券  
連獎狀

亞軍：500 元超市禮券  
連獎狀

季軍：200 元超市禮券  
連獎狀

### 參加比賽方法及投稿途徑：

拍攝四張最能表達比賽主題的相片，並合併成一張作品，連同不多於50字描述，從以下途徑遞交

#### 1. Facebook

-Like & Share<保良局長幼齊識「碳」> Facebook 專頁(下稱「本專頁」)

-於「本專頁」的「綠趣耆想」攝影比賽帖子留言欄

-加上hashtag #綠趣耆想攝影比賽，並於作品內tag 三位朋友

#### 2. Whatsapp: 60342787

#### 3. 電郵：vicwoodchong.nec@poleungkuk.org.hk

### 作品投稿詳情及結果公佈：

#### 1. 投稿期：

即日起至2019年3月31日(星期日)

#### 2. 至Like大獎投票截止日期：

2019年5月13日(星期一)

3. 所有經Whatsapp及電郵投稿的作品，將會收到確認訊息並上載至「本專頁」

4. 得獎結果將在2019年5月下旬於「本專頁」公佈，得獎者會有專人通知

查詢電話：2242 2827 李先生

## 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。

## 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)






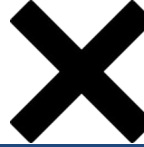



**\*若非本中心會員須向中心提供**

**住址證明、受顧長者姓名、年齡及借用者身份證明\***



# 中♥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 2019 年 3 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

星期一至六	上午 8 時至 6 時
星期二	上午 8 時至晚上 9 時
星期日 (假期服務)	下午 2 時至 6 時

### 溫馨提示

#### 每月例會 (2019 年 4 月)

活動日期：3 月 28 日(星期四) 及 3 月 29 日(星期五)

活動時間：上午 10:00 – 11:00

活動地點：樂居天地

活動內容：介紹中心 4 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 SQS12：服務使用者的權利

『標準 12：服務單位盡量尊重服務使用者知情下作出服務選擇的權利。』

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](mailto:shirleywan.nec@poleungkuk.org.hk)

職員：呂秀麗(中心主任)、陳依敏(副主任)、黃文傑、湯歷驊、盧宇薇

謝以恆、駱煜俊、蘇志雄、黃浩然、龔詩明、鄭素芳、岑玉燕

何笑珍、陳翠英、黃妙明

督印人員：	呂秀麗 主任
編輯人員：	鄭素芳 福利員
印刷數目：	550 份
日期：	2019 年 3 月