



# 保良局溫林美賢耆暉中心

## 「晴」報

2018年3月號



### <何謂虐老你要知>

虐老是什麼？相信很多老友記都會立刻聯想到長者被拳打腳踢，身體被暴力對待等情境。但其實除了身體虐待外，還包括了其他五項：**精神虐待、性虐待、疏忽照顧、侵吞財產及遺棄長者**。本港現時沒有法例處理虐老個案，法例亦沒有定義何謂「虐老」。但據社會福利署所編製的「處理虐老個案程序指引」中對「虐老」的定義是指**傷害長者福祉或安全的行為，或不作出某些行為以致長者的福祉或安全受到傷害**。以下為各項虐老的具體描述：

- (1)**身體虐待** - 對長者造成身體傷害或痛苦，如掌摑、推撞、拳打腳踢、以物件或武器襲擊長者。
- (2)**精神虐待** - 任何損害長者心理健康的行為或態度，如喝罵、羞恥、孤立、恐嚇、威脅、侵犯長者私隱、不當地限制長者的活動等。
- (3)**性虐待** - 性侵犯長者，如向長者展示自己性器官、非禮及強迫進行性行為等。
- (4)**疏忽照顧** - 嚴重或長期忽視長者生活上的基本需要，如沒有為長者提供足夠飲食、衣服、住宿、醫療、護理等，以致危害長者的健康或生命安全。
- (5)**侵吞財產** - 任何涉及剝奪長者的金錢、財產和資產，或妄顧長者利益的行為。當中包括在未經長者知悉、同意，取用長者的金錢和財物或資產。
- (6)**遺棄長者** - 在沒有合理原因下，長者被負責提供照顧或監護人離棄，而對長者身體或心理造成傷害。如家人將長者送到醫院時虛報聯絡方法如電話及地址等，使院方無法聯絡其家人。

若長者們不幸遇上虐老情況，應該即時報警求助，及或到本中心向社工尋求協助。

(處理虐老個案程序指引,社會福利署 2006)

中心地址：九龍城沐虹街 12 號啟晴邨晴朗商場 2 樓 A206

電話：2897 6608 傳真：2896 5878 電郵：[shirleywan.nec@poleungkuk.org.hk](mailto:shirleywan.nec@poleungkuk.org.hk)

2018年3月			
星期日	星期一	星期二	星期三
4 十七	5 十八	6 十九	7 二十
	上午 9:15-9:45(樂居) 早晨健樂站 上午 10:00-11:00(樂居) 太極鬆一鬆 下午 2:30 -5:00(樂居) 先知先覺訓練班	上午 9:15-9:45(樂居) 早晨健樂站 上午 10:00-11:00(樂護) 編織講場 上午 10:00-11:00(樂舞) 阿胡畫 · 畫 上午 11:00-12:00(樂融) 樂「油油」畫室 下午 2:30-3:30(樂舞) 相約在啟晴	上午 9:15-9:45(樂居) 早晨健樂站 上午 10:30-11:30(樂舞) 型格舞動班 下午 2:30-3:30 猜猜乒乓樂
11 廿四	12 廿五	13 廿六	14 廿七
	上午 9:15-9:45(樂居) 早晨健樂站 上午 10:00-11:00(樂居) 太極鬆一鬆 下午 2:00-4:00(樂心) Phone 中見情真 下午 2:30 -5:00(樂居) 先知先覺訓練班	上午 9:15-9:45(樂居) 早晨健樂站 上午 9:30-11:00 鄰里探訪顯愛心 上午 10:00-11:00(樂護) 編織講場 上午 10:00-11:00(樂舞) 阿胡畫 · 畫 上午 11:00-12:00(樂融) 樂「油油」畫室 下午 2:30-3:30(樂居) 社工資訊多鑼鑼	上午 9:15-9:45(樂居) 早晨健樂站 上午 10:30-11:30(樂舞) 型格舞動班 下午 2:30-3:30 猜猜乒乓樂 下午 2:00-4:00(樂心) Phone 中見情真 下午 2:30-3:30 啟晴邨情報站

星期四		星期五		星期六	
1	十四	2	元宵	3	十六
上午 9:15-9:45(樂居) 早晨健樂站 上午 9:30-10:30(樂護) 義工量血壓 上午 9:30-10:30(樂舞) 舞出健康 下午 2:30-3:30(樂舞) 「義」營 3 月義工會 下午 3:15-3:45(樂居) 護老下午茶-湯水		上午 8:30-10:30(樂護) 驗血糖服務 上午 9:15-9:45(樂居) 早晨健樂站 上午 10:00-12:00(樂融) 穿珠班 下午 2:30-3:30(樂舞) 傭心經營 下午 2:30-4:00(樂護) 玩具反斗星 下午 3:00 -4:00(樂居) 先知先覺訓練班		上午 8:00-4:00(樂護) 護士健康諮詢 上午 9:15-9:45(樂居) 早晨健樂站 下午 2:30-4:30(樂居) 以歌會友(粵曲)	
8	廿一	9	廿二	10	廿三
上午 9:15-9:45(樂居) 早晨健樂站 上午 9:30-10:30(樂護) 義工量血壓 上午 10:00-11:00(樂融) LEGO 起「義」 上午 10:30-12:30(樂舞) 耆青小丑培訓班 下午 2:00-3:00(樂居) 身心伸展技法班(A 班) 下午 3:00-4:00(樂居) 身心伸展技法班(B 班) 下午 3:15-3:45(樂居) 護老下午茶-糖水		上午 8:30-10:30(樂護) 驗血糖服務 上午 9:15-9:45(樂居) 早晨健樂站 上午 10:00-11:00(樂居) 長者健康講座 上午 10:00-12:00(樂融) 穿珠班 下午 2:30-4:00(樂護) 玩具反斗星 下午 3:00 -4:00(樂居) 先知先覺訓練班		上午 9:15-9:45(樂居) 早晨健樂站	
15	廿八	16	廿九	17	二月
上午 9:00-1:30 中心旅行 上午 9:15-9:45(樂居) 早晨健樂站 上午 9:30-10:30(樂護) 義工量血壓 上午 9:30-10:30(樂舞) 舞出健康 上午 10:00 -11:00 先知先覺義工培訓 上午 10:30-12:30(樂舞) 耆青小丑培訓班 下午 2:00-3:00(樂居) 身心伸展技法班(A 班) 下午 3:00-4:00(樂居) 身心伸展技法班(B 班)		上午 8:30-10:30(樂護) 驗血糖服務 上午 9:00-11:00 義工茶聚 上午 9:15-9:45(樂居) 早晨健樂站 上午 10:00-12:00(樂融) 穿珠班 下午 2:00-4:00(樂心) Phone 中見情真 下午 2:30-4:00(樂護) 玩具反斗星 下午 3:00 -4:00(樂居) 先知先覺訓練班		上午 9:15-9:45(樂居) 早晨健樂站 下午 2:30-4:30(樂居) 以歌會友(粵曲)	

星期日	星期一	星期二	星期三
18 初二	19 初三	20 初四	21 春分
	上午 9:15-9:45(樂居) 早晨健樂站 上午 10:00-11:00(樂居) 太極鬆一鬆 下午 2:30 -5:00(樂居) 先知先覺訓練班	上午 9:15-9:45(樂居) 早晨健樂站 上午 10:00-11:00(樂護) 編織講場 上午 10:00-11:00(樂舞) 阿胡畫 · 畫 上午 10:00-11:00(樂居) 蔡繼有嘢玩 上午 11:00-12:00(樂融) 樂「油油」畫室 下午 1:00-3:30 花姿招展 下午 2:30-3:30(樂舞) 義然相約	上午 9:15-9:45(樂居) 早晨健樂站 上午 10:30-11:30(樂舞) 型格舞動班 下午 2:30-3:30 猜猜乒乓樂 下午 2:30-3:30 德朗邨情報站
25 初九	26 初十	27 十一	28 十二
下午 2:30-4:30(樂居) 佛青歌舞星期天	上午 9:15-9:45(樂居) 早晨健樂站 上午 10:00-11:00(樂居) 太極鬆一鬆 上午 10:30-11:30(樂動) 健身室簡介會 下午 2:30 -5:00(樂居) 先知先覺訓練班	上午 9:15-9:45(樂居) 早晨健樂站 上午 10:00-11:00(樂護) 編織講場 上午 10:00-11:00(樂舞) 阿胡畫 · 畫 上午 11:00-12:00(樂融) 樂「油油」畫室	上午 9:15-9:45(樂居) 早晨健樂站 上午 10:00-11:00 有「里」心探訪隊 上午 10:30-11:30(樂居) 型格舞動班 下午 2:30-3:30 猜猜乒乓樂

## 社工資訊多鑼鑼

活動日期：3月13日(星期二)

活動時間：下午2:30 - 3:30

活動地點：樂居天地

活動費用：免費 名額：60位

活動對象：中心會員

活動內容：中心社工為你提供社區資訊及消閒娛樂

參加辦法：無需登記，活動當日等候職員安排入場

負責職員：黃文傑先生、昌渭雯姑娘、劉小玲姑娘及湯歷驊先生



星期四	星期五	星期六
22 初六	23 初七	24 初八
上午 9:15-9:45(樂居) 早晨健樂站 上午 9:30-10:30(樂護) 義工量血壓 上午 10:00-11:00(樂居) 4 月份例會 下午 2:00-3:00(樂居) 身心伸展技法班(A 班) 下午 3:00-4:00(樂居) 身心伸展技法班(B 班) 下午 3:15-3:45(樂居) 護老下午茶-糖水	上午 8:30-10:30(樂護) 驗血糖服務 上午 9:15-9:45(樂居) 早晨健樂站 上午 10:00-11:00(樂居) 4 月份例會 上午 10:00-12:00(樂融) 穿珠班 下午 2:30-4:00(樂舞) 玩具反斗星 下午 3:00 -4:00(樂居) 先知先覺訓練班	上午 9:15-9:45(樂居) 早晨健樂站 下午 2:30-4:30(樂居) 以歌會友(時代曲)
29 十三	30 耶穌受難節	31 耶穌受難節翌日
上午 9:15-9:45(樂居) 早晨健樂站 上午 9:30-10:30(樂護) 義工量血壓 上午 9:30-10:30(樂舞) 舞出健康 上午 10:00 -11:00 先知先覺義工培訓 下午 2:00-3:00(樂居) 身心伸展技法班(A 班) 下午 3:00-4:00(樂居) 身心伸展技法班(B 班) 下午 3:15-3:45(樂居) 護老下午茶-湯水		

## 中心四週年慶典

活動日期：3 月 28 日 (星期三)

活動時間：上午 10 : 00 - 11 : 00

活動地點：樂居天地

活動費用：\$10 名額：60 位

活動對象：中心會員

活動內容：慶祝中心邁向 5 週年

參加辦法：3 月 14 日上午 10 時放證，11 時抽籤

負責職員：陳依敏姑娘、張仲宜姑娘



# 「長者社區照顧服務券試驗計劃」

## 服務理念

由「心」出發，因應長者個人需要，自由選擇服務組合，同時獲得日間護理及家居照顧服務，從而維持長者健康及活動能力，又可減低照顧者照顧壓力。實現長者安在社區，樂在家中。



## 社區券服務組合價值

社區券價值	\$8830	\$7500	\$6680	\$5340	\$3700
-------	--------	--------	--------	--------	--------

計劃共提供五個社區券服務組合價值供長者選擇，長者可根據個人需要選擇合適的社區券服務組合價值。

## 共同付款安排

共同付款級別	I	II	III	IV	V	VI
共同付款%	5%	8%	12%	16%	25%	40%

長者須支付的共同付款金額為社區券服務組合價值的相對百分比，每月使用者收費為 **\$185 - \$3532**，按長者選取的組合及社署之標準而訂，政府會負責支付社區券服務組合價值的餘額。

## 服務種類

### 中心為本服務

#### 日間中心服務

- 醫護
- 物理/職業治療
- 體適能教練
- 康樂活動

#### 免費車輛接送

#### 陪同接送服務 (往返家居/車輛)



### 家居為本服務



#### 家居照顧服務

- 到戶復康服務
- 到戶護理服務
- 到戶個人照顧服務

#### 家居支援服務

- 到戶看顧
- 到戶照顧培訓
- 家居清潔服務
- 護送服務
- 送飯服務
- 家居環境安全評估及改善建議

### 其他服務

住宿暫託服務 (經由局方轄下 10 間安老院舍提供相關服務)

### 免費服務

每年 4 節護理及照顧技巧訓練

營養師、藥劑師個別諮詢

租借復康用品 (醫院床/移位機/輪椅)

24 小時電話熱線緊急支援

**\* 如對服務有疑問  
可向社工昌姑娘查詢 \***

### 腦退化症服務

智能及認知評估

生活化訓練 (陪同購物、備餐)

記憶力訓練

音樂/香薰/園藝治療



# 社區外展服務

## 「晴」報站

活動時間：啟晴邨 – 3月14日 (星期三) 下午2:30至3:30  
德朗邨 – 3月21日 (星期三) 下午2:30至3:30  
活動地點：啟晴邨 – 晴朗商場地下 (759 阿信屋對出空地)  
德朗邨 – 太極場 (麥當勞對出空地)  
活動費用：免費 活動對象：啟晴、德朗邨居民  
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：黃文傑先生、謝以恆先生

## LEGO 起「義」！

活動日期：3月8日(星期四)  
活動時間：上午10:00至11:00  
活動地點：樂融天地 活動費用：免費  
活動對象：中心會員 活動名額：6名  
活動內容：訓練中心義工利用LEGO砌出不同字樣，成為LEGO義工  
報名方法：於3月義工會登記  
負責職員：謝以恆先生

## 有「里」心探訪隊

活動日期：3月28日(星期三)  
活動時間：上午10:00至11:00  
活動地點：啟晴及德朗邨 活動費用：免費  
活動對象：中心義工 名額：10名  
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3月義工會登記  
負責職員：謝以恆先生



## 衛生署健康講座

活動日期： 3月9日(星期五)  
活動時間： 上午10:00至11:00  
活動地點： 樂居天地 活動對象： 中心會員  
活動費用： 免費 名額： 60名  
講座題目： 低脂肪飲食及烹調方法  
協作機構： 衛生署 九龍城區長者健康外展隊伍  
負責職員： 謝以恆先生



# 無限感激

感謝社區投資共享基金的撥款支持，「助鄰有『里』心計劃」自2015年3月推行至今已步過3個年頭。並已於2018年2月圓滿結束。計劃團隊謹代表本中心及計劃感謝區內長者、街坊、樓長、各界義工及社區人士3年來的積極參與及熱心支持。

隨著計劃結束，新的項目「耆謀展翅計劃」將緊隨其後為本區服務。屆時希望社會各界繼續鼎力支持，共同建立具豐富人情味的啟德社區。最後，祝願區內各位身體健康！生活愉快！

「助鄰有『里』心計劃」團隊成員  
黃文傑先生及謝以恆先生 敬上  
2018年春



隨著年齡增加，長者患上認知障礙症的風險亦隨之增加，為確保能及早辨別社區上潛在的MCI長者，本局再次獲得李國賢長者基金撥款贊助，推行**第五期「先知先覺®」認知障礙預防計劃**，為合資格的長者提供**一年免費**恆常及有規劃性的運動暨認知活動，實行「先知先覺®模式」，推廣「及早發現、及早介入」從而減慢腦部退化。



**計劃舉行日期：2017年12月至2019年1月**

### 招募「計劃義工」

內容：計劃義工**必須**接受及出席所有培訓及聚會，包括認知檢測培訓或義工聚會等等，以及**必須**為計劃提供不少於**10次**的服務，為期一年。

對象：50歲或以上人士

歡迎曾參與「先知先覺®」計劃的參加者或義工參加

### 招募「計劃參加者」

內容：計劃參加者**必須**出席每週**三節**的運動及認知小組，為期一年。

對象：**必須同時符合以下條件：**

1. 六十歲或以上
2. 經檢測評估後，顯示為有輕微認知退化但未患認知障礙症的長者。
3. 從未曾參與「先知先覺®」計劃

**如對上述計劃有任何查詢，  
可與本中心職員劉小玲姑娘聯絡。**



保良局  
PO LEUNG KUK 主辦

領展  
LINK



領展  
愛·匯聚計劃 贊助  
Link Together Initiatives

# 耆青小丑~快樂速遞



計劃簡介：

本計劃以正向心理學為基礎的「快樂七式」，融合小丑表演藝術元素，鼓勵有志傳遞快樂的長者參與，組成「耆青小丑隊」，長幼合作，於全港各區以快閃形式宣揚快樂。

2018年1月至2018年2月

「耆青小丑」  
義工培訓

2018年2月至2018年4月

耆暉小丑  
下游培訓  
(企業及青少年  
互動工作坊)

2018年2月至2018年9月

快樂速遞  
(快閃快樂  
社區)

2018年3月及5月

「領」悟快樂  
「展」現愛  
大巡禮



如欲查詢及報名，請與保良局安老服務單位職員聯絡。



保良局溫林美賢耆暉中心

# 祈廟旅程



活動日期：2018年3月15日(四)

活動時間：上午9:00 – 下午4:30

集合地點：本中心

活動名額：58位

活動對象：中心會員及護老者

報名方法：23/2 (五) 例會後即時以抽籤方式決定買飛次序，每人最多可買兩張飛

活動費用：中心會員：\$130 ；

非會員 (護老者)：\$150



- 行程如下：
- 沙田車公廟 → 美味棧頭抽店 → 午餐：佐敦普光齋 → 黃大仙廟

精美甜點	絲苗白飯	五柳仙斑	瑤柱扒時蔬	魚腐翠玉瓜	北菇豆腐	鎮江素軟骨	醬爆菇柳玉茄	五寶素羹	滷味拚盤
------	------	------	-------	-------	------	-------	--------	------	------



## 【 班組活動 】



### 正確使用健身室簡介會

活動日期：待定  
活動時間：上午 10：30 – 11：30  
活動地點：樂動天地  
活動費用：\$10  
名 額：每班 8 名  
活動對象：中心會員  
登記方法：如有興趣可於即日向  
職員查詢/報名  
負責職員：張仲宜姑娘/陳依敏姑娘

### 編織講場

活動日期：3月6、13、20及27日  
(逢星期二)  
活動時間：上午 10：00 - 11：00  
活動地點：樂舞天地  
活動費用：免費 名額：不限  
活動對象：中心會員  
活動內容：透過教授編織的技巧及享受  
編織樂趣  
報名方法：於即日向劉姑娘查詢/報名  
負責導師：殷佩麗女士及周錦萍女士  
負責職員：劉小玲姑娘  
備註：請自備織針及毛冷

### 樂「油油」畫室

活動日期：3月6、13、20及27日  
(逢星期二)  
活動時間：中午 12：00 – 下午 1：00  
活動地點：樂護天地  
活動費用：\$ 20 名額：6 名  
活動對象：中心會員  
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：於即日向劉姑娘查詢/報名  
負責職員：劉小玲姑娘  
負責導師：林子賢女士  
備註：請自備畫筆及油畫顏料

### 3 月份太極鬆一鬆

活動日期：3月5、12、19及26日  
(逢星期一)  
活動時間：上午 10：00-11：00  
活動地點：樂居天地  
活動費用：\$5 名額：25 名  
活動對象：中心會員  
活動內容：教授太極  
登記方法：如有興趣可於即日向  
謝以恆先生查詢/報名  
(上期參加者可以優先報名)  
負責導師：區轉有師父  
負責職員：謝以恆先生

### 銀齡導師系列：阿胡畫 · 畫

活動日期：3月6、13、20及27日  
(逢星期二)  
活動時間：上午 10：00 – 11：00  
活動地點：樂舞天地  
活動費用：免費 名額：10 名  
活動對象：中心會員  
活動內容：教授畫畫技巧讓參加者享受  
畫畫的樂趣  
報名方法：可即日向劉姑娘查詢/報名  
負責導師：胡炳慶先生  
負責職員：劉小玲姑娘  
備註：請自備畫筆及顏料

### 花姿招展

活動日期：3月20日(星期二)  
活動時間：下午 1：00 – 3：30  
活動地點：樂舞天地  
活動費用：免費  
(包括旅遊巴接送來回)  
活動名額：48 名  
活動對象：中心會員  
活動內容：遊覽花展及賞花。  
報名方法：3月8日上午 10：00 放証；  
11：00 抽籤  
負責同事：劉小玲姑娘

## 猜猜乒乓樂

活動日期：3月7、14、21及28日(逢星期三)

活動時間：下午2:30-3:30

活動地點：樂居天地

活動費用：免費 名額：10個

活動對象：中心會員

活動內容：參加者可使用乒乓球設施

參加辦法：於例會後向陳依敏姑娘登記

負責職員：陳依敏姑娘



## 型格舞動班

活動日期：3月7、14、21及28日(逢星期三)

活動時間：上午10:30-11:30

活動地點：樂舞天地

活動費用：\$20 名額：10名

活動對象：中心會員

活動內容：以流行音樂配合型格舞步節奏的帶氧運動

負責職員：湯歷驊先生

## 身心伸展技法班

活動日期：3月8、15、22及29日(逢星期四)

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：\$160 名額：每班10人

活動內容：身心伸展技法，身心適能不僅是強調讓身體健壯訓練，更重要是心理放鬆的感覺，可以有效率地使用身體(課程需要在地墊上進行)

參加方法：可向陳依敏姑娘查詢/報名

## 3月穿珠班

活動日期：3月2、9、16及23日  
(逢星期五)

活動時間：上午10:00-12:00

活動地點：樂融天地 名額：10名

活動費用：按材料收費 對象：中心會員

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)

負責導師：曹瑞萍女士

負責職員：謝以恆先生

## 玩具反斗星

活動日期：3月2、9、16及23日  
(逢星期五)

活動時間：下午2:30-4:00

活動地點：樂舞天地

活動費用：免費

名額：不限

活動對象：中心會員

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：劉小玲姑娘、張仲宜姑娘



## 【中心保健服務】



### 義工量血壓

活動日期：3月1、8、15、22及29日  
(逢星期四)

活動時間：上午9:30-10:30

活動地點：樂居天地

活動費用：免費 名額：不限

活動對象：中心會員

活動內容：量血壓

報名方法：名額有限，先到先得

負責職員：湯歷驊先生、黃浩然先生

### 驗血糖服務

活動日期：3月2、9、16及23日  
(逢星期五)

活動時間：上午8:30-10:30

活動地點：樂護天地

活動費用：免費

活動對象：中心會員

活動名額：每次10名

報名方法：可於例會後向黃浩然先生登記

負責職員：黃浩然先生、謝麗婉姑娘

**\*\*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

### 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)

借用安排：租用者須持有效之會員証  
正本或副本

**\*若非本中心會員須向中心提供  
住址證明、受顧長者姓名及年齡\***





# 【會員康樂活動】



## 4 月份會員例會

活動日期：3 月 22 日(四)、23 日(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  
 負責職員：陳依敏姑娘

## 護老下午茶

活動日期：3 月 1、8 日(湯水)  
 3 月 22 日(糖水)  
 (逢星期四)  
\*\*3 月 15、29 日暫停一次\*\*  
 活動時間：下午 3：15 - 3：45  
 活動地點：樂居天地  
 活動費用：\$5 名額：每次 20 名  
 活動對象：中心會員  
 活動內容：時令湯水/糖水  
 會員即場享用  
 負責職員：陳依敏姑娘  
\*\*備註\*\*：活動前一天開始售票，  
 名額有限，先到先得

## 以歌會友

活動日期：3 月 3、17 日(粵曲)  
 3 月 24 日(時代曲)  
 (逢星期六)  
\*\*3 月 10 日暫停一次\*\*  
 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：黃文傑先生、謝以恆先生

## <Ipad 多樂趣>

日期：逢星期一至星期五  
 時間：上午 9:30 - 12:30 及  
下午 2:30 - 4:30  
 地點：到中心櫃位借用  
 內容：為中心會員提供 Ipad 的借用  
 服務；享受當中樂趣  
 對象：中心會員 名額：4 名  
 借用安排：出示會員證作登記

留意：借用服務只可在中心使用，

每次最多可借用一小時。

## <資訊科技講場>

日期：逢星期三  
 時間：上午 10:00-11:00  
 地點：樂融天地  
 內容：盡量解答你對智能電話/上網  
 /使用科技產品的問題  
 對象：中心會員 名額：10 名

留意：查詢時請攜帶個人的科技產品，  
 以便了解及解答。

負責職員：張仲宜姑娘





## 【 義工發展活動 】



### 「義」營 3 月義工會

活動日期：3 月 1 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 月份義工活動  
 負責職員：湯歷驊先生，黃浩然先生

### 蔡繼有嘢玩

活動日期：3 月 27 日 (星期二)  
 活動時間：上午 10：00 至上午 11：00  
 活動地點：樂居天地  
 活動費用：免費  
 活動名額：40 名  
 活動對象：中心會員  
 活動內容：蔡繼有學生與會員們同玩遊戲  
 抽籤方法：3 月 19 日(星期一)  
 下午 2 時放證，3 時抽籤  
 負責職員：湯歷驊先生，黃浩然先生



### Phone 中見情真

活動日期：3 月 12、14、16 日 (星期一、三、五)  
 活動時間：下午 2：00 至下午 4：00  
 活動地點：樂護天地  
 活動費用：免費  
 活動名額：6 名  
 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  
 負責職員：湯歷驊先生，黃浩然先生



### 鄰里探訪顯愛心

活動日期：3 月 13 日 (星期二)  
 活動時間：上午 9：30 至 11：00  
 活動地點：啟晴及德朗邨  
 活動費用：免費 活動名額：20 名  
 活動對象：中心義工  
 集合地點：中心樂融天地  
 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  
 負責職員：湯歷驊先生，黃浩然先生



### 義工茶聚

活動日期：3 月 16 日 (星期五)  
 活動時間：上午 9：00 至上午 11：00  
 活動地點：潮家海鮮酒家  
 活動費用：自費  
 活動名額：不限  
 活動對象：中心義工  
 活動內容：互相聯誼、交流經驗  
 登記日期：於「義」營 3 月義工會登記  
 負責職員：湯歷驊先生，黃浩然先生





## 【 護老者情報站 】



### 相約在啟晴

活動日期：3月6日(星期二)  
活動時間：下午2:30至3:30  
活動地點：樂舞天地  
活動費用：每位5元  
活動名額：40名  
活動對象：被護者及護老者  
活動內容：茶聚、遊戲及派發護老者活動飛，讓護老者獲悉護老資訊。  
負責職員：劉小玲姑娘

### 傭心經營

活動日期：3月2日(星期五)  
活動時間：下午2:30至3:30  
活動地點：樂舞天地  
活動費用：免費  
活動對象：被護者及外傭  
活動名額：20名(10名長者及其外傭)  
活動內容：透過遊戲活動，讓外傭及長者增加認識及溝通。  
負責職員：劉小玲姑娘

### 先知先覺訓練班

活動日期：3月2至26日  
(逢星期一及五)  
活動時間：下午2:30至3:30(逢星期一)  
下午3:00至4:00(逢星期五)  
活動地點：樂居天地  
活動費用：免費  
活動名額：25名  
活動對象：已登記之參加者  
活動內容：健腦遊戲及運動訓練  
負責職員：劉小玲姑娘

### 健腦遊戲外借服務

活動日期：星期二至星期六  
早上9:30-12:30  
下午2:30至5:00  
活動費用：免費  
活動對象：護老者及被護者  
遊戲類別：個別遊戲及群體遊戲(藉著遊戲與家中長者進行認知訓練，同時促進家人關係)。  
負責職員：劉小玲姑娘



## 中心飯堂服務

中心自開幕已有飯堂服務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 : 45 – 09 : 05
午餐	\$10	11 : 45 – 12 : 15
晚餐	\$10	16 : 45 – 17 : 15

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。

## 會員續證

如老友記會員證上顯示有效期至日期為 2018 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 \***

**會員個人資料如有更改，請與職員聯絡。**





# 暴風雨訊號下中心服務安排



	中心服務		戶內活動		戶外活動	
	開放	取消	照常	取消	照常	取消
1 號風球/黃雨	✓		✓		✓	
3 號風球/紅雨	✓		✓			✓
8 號風球/黑雨		✓		✓		✓



## 中心開放時間



	恆常服務	延展服務
星期一至六	8:00am-6:00pm	
星期二	8:00am-6:00pm	6:00pm-9:00pm
星期日(假期服務)		2:00pm-6:00pm



督印人員：	陳依敏 副主任
編輯人員：	張仲宜福利工作員
印刷數目：	550 份
日期：	2018 年 2 月