



保良局
PO LEUNG KUK

Happy
· Birthday ·

保良局溫林美賢耆暉中心

2021年3月通訊

我們七歲了！



2021年中心將踏入7週年，多謝各位會員於過去的日子陪同中心成長。回想過去，跟大家曾渡過不同的歡樂時光，我們也共同創造很多美好的回憶，實在是一種福氣。

2020年是不容易的一年，雖然中心能開放給會員使用的時間很少，但同事們也沒有停下工作，仍然努力去服務大家及社區內有需要的街坊，「春、夏、秋、冬」從不間斷送上抗疫物資、生活所需及禦寒衣物，與社區同走同行，互助互勉。



中心踏入7週年，若用小朋友來作比喻，7歲剛好離開幼稚園踏入小學，中心亦從幼嫩中成長到另一個階段，同事們亦積極裝備自己，讓中心未來提供更多專業範疇的服務給會員及街坊，希望大家繼續支持中心，亦期望疫情快快消散，明天會更好！

2014年開幕

1週年

2週年



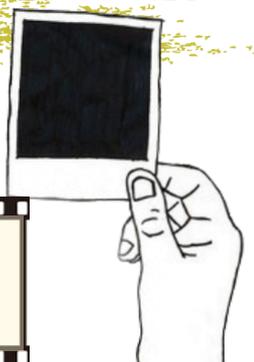
3週年

4週年

5週年



6週年，
與您常在！



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：3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：6位

內容：透過遊戲及活動，讓參加者獲悉護老資訊。



認知障礙症公眾教育

腦塗故事

日期：3月16、23及30日(星期二)

時間：下午 3:00 – 4:00

地點：樂居天地 費用：免費

對象：懷疑患有認知障礙症或中心會員

名額：12位

內容：與參加者共同進行小勞作，輕鬆歡度下午。

負責職員：陳依敏姑娘、梁煥兒姑娘

智叻護老者

日期：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。



周末笑一笑

日期：3月13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

「家有喜事2009」，享受一個輕鬆的週末。



護老小知識： 認知障礙症 6 個難以察覺的徵狀

【早期】第 1 至 2 年：

在此階段，家人和朋友通常會以為是年紀漸老而出現的正常老化過程而難以察覺：

- 1) 失去短期記憶
- 2) 表達或理解抽象事情時感困難，如表達身體不適、心情感受等
- 3) 情緒或行為變幻無常
- 4) 學習新事物及跟隨複雜指令感困難
- 5) 判斷力減退
- 6) 基本自理活動仍能應付，但需旁人提醒

原文見：e123 長青網

<https://www.e123.hk/zh-hant/health/disease/501823>

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 ZOOM 舉行)

日期：3月4日(星期四)

時間：下午 2:00 – 3:00

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3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。



義言有信-入信箱服務

日期：3月24及25日(星期三及四)

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。



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。



會員迎新會

日期：3月31日(星期三)

時間：下午 3:00 – 4:00

地點：樂居天地

費用：免費

對象：2019 年新入會會員

名額：18 位

內容：向會員介紹中心服務，認識中心職員。

報名方法：致電中心或經 WHATSAPP 向負責職員登記。

負責職員：陳依敏姑娘、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。

樂油油畫室

日期：3月2、9、16、23及30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：3月3、10、17、24及31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



法式滾球練習

日期：3月3、10及17日(星期三)
時間：下午2:30 – 4:00
地點：樂居天地
費用：免費
對象：樓長及中心會員
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：尹晞先生



特色穿珠班

日期：3月5、12、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



與「腦」同行(答案公佈)

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？



答案：39個

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	=	?

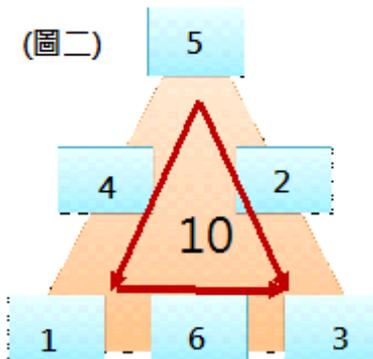
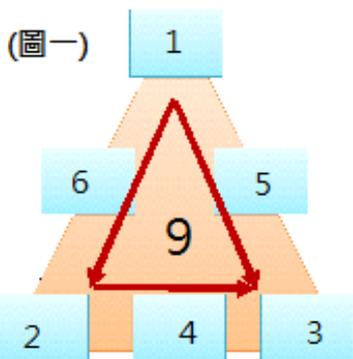
答案：?=99

Q3. 請推理出？中代表的數字。

答案：?=8

邏輯金字塔(答案公佈)

答案可以有多個組合方式，所提供的答案只是其中一種，是次未能完成不緊要，嘗試找找答案以外的組合方式吧！



邏輯金字塔(進階)(Whatsapp 遊戲)

上期邏輯金字塔，你學懂了嗎？來挑戰進階版吧！

參加方法：請將數字1至9填入框框內，

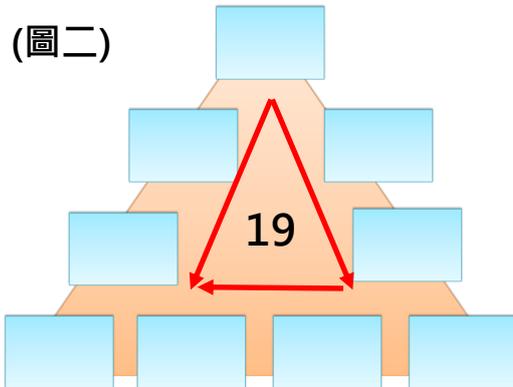
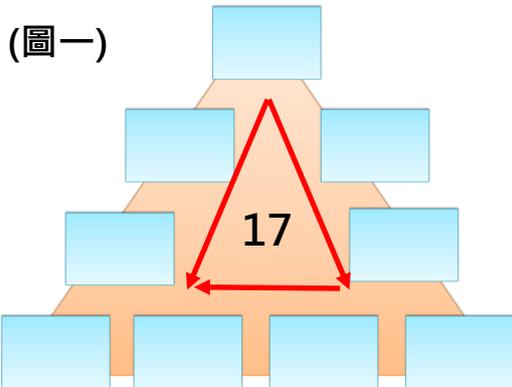
規則是(圖一)每邊等於17，(圖二)每邊等於19，數字不能重複使用。

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 21 日

領取紀念品日期：3月22日至29日

負責職員：鄭素芳姑娘

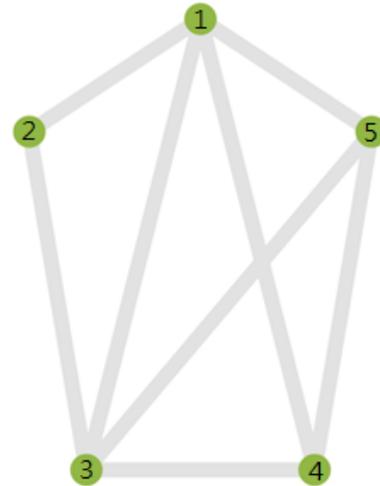
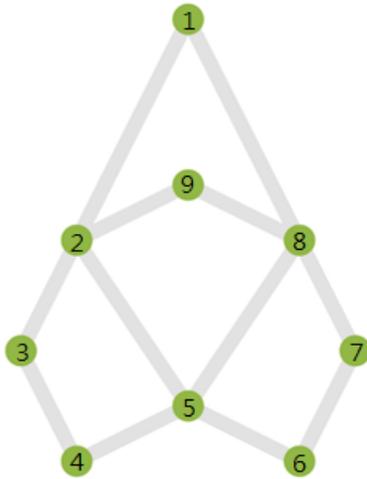


齊動腦(Whatsapp 遊戲)

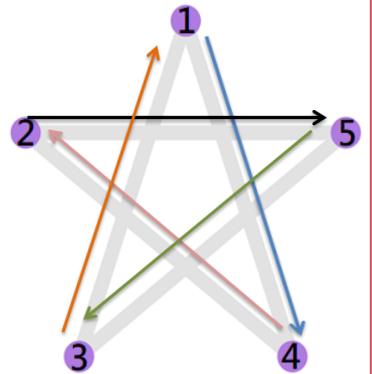
負責職員：龔詩明姑娘

請以箭嘴顯示，完成以下圖形。

規則：一筆過，線不能重疊。



例子：(由 5 作起點，
>3>1>4>2>5)



你猜我猜(Whatsapp遊戲)

參加方法：請回答以下揭後語，並將答案Whatsapp至中心手機號碼60547954，
可獲紀念品一份。

活動日期：即日起至 21 日

領取紀念品日期：3 月 22 日至 29 日

負責職員：鄭素芳姑娘

Q1. 一隻筷子食豆腐

- A) 你真識食
- B) 一搞鑊囉
- C) 有得睇無得食
- D) 風就有得你食

Q2. 單眼佬睇老婆

- A) 隻眼開隻眼閉
- B) 左眼見到鬼
- C) 鹹濕到死
- D) 一眼睇晒

Q3. 火燒豬頭

- A) 成面係油
- B) 熟口熟面
- C) 有勇無謀
- D) 無欲無求

Q4. 和尚擔遮

- A) 好鬼騎呢
- B) 無天理
- C) 等天收
- D) 無法無天

Q5. 鐵木真打仔

- A) 廿蚊任你睇
- B) 大汗耷細汗
- C) 唔好再扭計
- D) 打你個小人頭

Q6. 海底石斑

- A) 好瘀
- B) 好靚
- C) 好正
- D) 好味

我們七歲了！

日期：3月22日(星期一)

時間：下午 2:30 – 4:30

(每 15 分鐘一場)

地點：樂居天地 費用：免費

對象：中心會員

名額：160 位(每次進場 20 位)

內容：攤位遊戲及展覽，
與會員共同慶祝及
歡聚重溫中心七週年
美好時光。

報名方法：致電中心或經
WHATSAPP 向
職員登記。或憑
會員證即席登記。

負責職員：蘇志雄先生、
黃浩然先生



保良局溫林美賢耆暉中心

每月班/組/活動時間表

星期日	星期一	星期二	星期三
	1 十八	2 十九	3 二十
	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 菲林拍攝班(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 法式滾球練習(居) 3:00 Phone 中見情真(融)
7 廿四	8 廿五	9 廿六	10 廿七
	2:00 Phone 中見情真(融) 3:00 Phone 中見情真(融)	10:00 衛生署講座(棋) 11:00 樂油油畫室(舞) 3:00 菲林拍攝班(舞) 5:30 啟德健步行(外出)	9:00 編織講場(融) 10:00 編織講場(融) 10:00 網絡奇兵訓練小組(舞) 2:00 Phone 中見情真(融) 2:30 法式滾球練習(居) 3:00 Phone 中見情真(融)
14 初二	15 初三	16 初四	17 初五
	2:00 Phone 中見情真(融) 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 「道」盡心中情(融) 3:00 腦塗故事(居) 3:00 菲林拍攝班(舞) 5:30 啟德健步行(外出)	9:00 編織講場(融) 10:00 編織講場(融) 10:00 網絡奇兵訓練小組(舞) 2:00 智叻護老者(舞) 2:00 Phone 中見情真(融) 2:30 法式滾球練習(居) 3:00 Phone 中見情真(融)
21 初九	22 初十	23 十一	24 十二
	2:00 Phone 中見情真(融) 3:00 Phone 中見情真(融) 2:30 攜手跨越七週年(居)	11:00 樂油油畫室(舞) 2:00 「道」盡心中情(融) 3:00 腦塗故事(居) 3:00 菲林拍攝班(舞) 5:30 啟德健步行(外出)	9:00 編織講場(融) 10:00 編織講場(融) 10:00 網絡奇兵訓練小組(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) 4:30 物理治療師諮詢服務(心)
28 十六	29 十七	30 十八	31 十九
	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)	11:00 樂油油畫室(舞) 2:00 「道」盡心中情(融) 3:00 腦塗故事(居) 3:00 菲林拍攝班(舞) 5:30 啟德健步行(外出)	9:00 編織講場(融) 10:00 編織講場(融) 10:00 網絡奇兵訓練小組(棋) 10:00 丹心「畫」佬(舞) 2:00 Phone 中見情真(融) 2:30 長者學苑：地壺體驗班(佛教慈敬學校) 3:00 Phone 中見情真(融) 3:00 會員迎新會(居)

活動地點：(居)樂居 (舞)樂舞 (融)樂融 (心)樂心 (護)樂護 (棋)樂棋 (動)樂動

保良局溫林美賢耆暉中心

每月班/組/活動時間表

星期四		星期五		星期六	
4	廿一	5	廿二	6	廿三
2:00 舒痛伸展班(A班)(居) 2:00 長者學苑：皮革制作 (網上/佛教慈敬學校) 2:00 義工樓長會(居) 3:00 地壺體驗班(居) 3:00 舒痛伸展班(B班)(居)		10:00 好鄰里圓桌會之靜觀抗逆 (網上/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 抗疫加油站(棋)	
11	廿八	12	廿九	13	二月初一
2:00 舒痛伸展班(A班)(居) 3:00 地壺體驗班(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) 3:00 Phone 中見情真(融)		2:00 周末笑一笑(舞)	
18	初六	19	初七	20	初八
10:00 粉彩畫班(居) 2:00 舒痛伸展班(A班)(居) 2:00 長者學苑：皮革制作 (網上/佛教慈敬學校) 3:00 地壺體驗班(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) 3:00 Phone 中見情真(融)			
25	十三	26	十四	27	十五
10:00 例會(居) 11:00 例會(居) 2:00 舒痛伸展班(A班)(居) 2:00 長者學苑：皮革制作 (網上/佛教慈敬學校) 2:30 義言有信(外出) 3:00 地壺體驗班(居) 3:00 舒痛伸展班(B班)(居)		10:00 特色穿珠班(融) 10:00 例會(居) 11:00 例會(居) 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 抗疫加油站(棋)	

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。



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。



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



丹心「畫」佬

日期：3 月 31 日(星期三)

時間：上午 10:00 – 11:30

地點：樂舞天地

費用：免費

對象：男性中心會員

名額：6 位

內容：學習粉彩畫技巧及擴闊社交圈子。

報名方法：即日起向負責職員登記。

負責職員：黃文傑先生



社區人人添色彩-粉彩畫班

日期：3 月 18 日(星期四)

時間：上午 10:00 – 11:30

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



好鄰里圓桌會之靜觀抗逆

日期：3月5日(星期五)

時間：上午 10:00 – 11:00

地點：Zoom 應用程式/ 本中心

費用：免費

對象：中心會員及任何社區人士

名額：現場 20 位；ZOOM 不限

內容：透過靜觀及關懷身心的活動，照顧於疫情及日常生活中起伏的心情，學習培養內在的平靜。

報名方法：(1)中心會員：可於 3 月 1 日上午 9 時起致電中心向負責職員登記。

(2)社區人士：無須登記，登入連結將於 Facebook【啟德得】專頁上發放。

導師：陳健權 (香港善導會龍澄坊)

負責職員：黃文傑先生



菲林拍攝班

日期：3月2、9、16、23及30日(星期二)

時間：下午 3:00 – 4:00

地點：樂舞天地

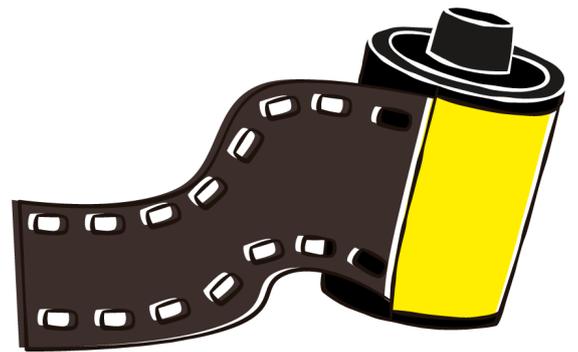
費用：免費

對象：樓長

名額：10 位

內容：認識拍攝原理，不同種類的菲林特性。

負責職員：尹晞先生、蘇志雄先生



地壺體驗班

日期：3月4、11、18及25日(星期四)

時間：下午 3:00 – 4:00

地點：樂居天地

費用：免費

對象：樓長或長者學苑委員會

名額：12 位

內容：透過學習地壺玩法，訓練身體協調及溝通技巧。

負責職員：尹晞先生



滋潤潤膚露 DIY

日期：3月29日(星期一)

時間：下午 2:30 – 3:30

地點：樂舞天地

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作準。

衛生署講座

是月主題：長者常見皮膚問題的護理

日期：3月9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：講解長者常見皮膚問題，教授如何處理及護理皮膚。

協作機構：衛生署九龍城區長者健康外展隊



舒痛伸展班

日期：3月4、11、18及25日

(星期四，共四堂)

(4/3 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。

(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。



驗血糖服務

日期：3月16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：3月24日(星期三)

時間：下午 4:30 – 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



“精靈飲食篇”

紅肉白肉邊樣好？



蘇志雄 (體適能教練)

很多人都聽過「白肉比紅肉較健康」的說法，但這是真的嗎？該如何區分紅白肉呢？其實紅白肉通常是以肉類中含有的肌紅蛋白含量來區分，牛、豬、羊大多歸屬於紅肉，雞、鴨、魚則歸類為白肉。無論是紅白肉都含有動物性脂肪，若過量進食會增加體內膽固醇，建議適量食用為佳。

全民愛健康 營養素篇

如何區分紅白肉？

圖文創作：健談 havemary.com
專家諮詢：高雄市立鳳山醫院 營養治療科 廖嘉音營養師

紅肉、白肉是以肉類中含有的**肌紅蛋白**含量來區分，較多者為紅肉、反之則為白肉

肌紅蛋白 肌肉組織

紅肉 白肉

研究發現，過量攝取紅白肉會增加膽固醇堆積，建議適量攝取或以**植物性蛋白質**取代

更多資訊請上 健談 havemary.com

傳統認為紅肉的脂肪含量較高，吃多有害健康，世界衛生組織更將紅肉列為 2A 級可能致癌物，提醒民眾應少吃為妙，然而實際上真的如此嗎？白肉真的比較健康嗎？營養師指出，相較於白肉而言，紅肉的油脂含量的確較為豐富，因此會建議控制飲食中各類油脂攝取量，以免膽固醇、脂肪、熱量囤積而不利健康。此外，根據美國 2019 年研究指出，過量吃紅肉、白肉都會增加膽固醇囤積（註：魚肉不在此研究之列），建議減少肉品攝取量或改食用植物性蛋白質，對於降低膽固醇將大有助益。

既然如此，日常還能大口吃肉嗎？營養師表示，以營養學的觀點來看，良好的飲食習慣應該是均衡且多元，每種食材皆可適量攝取、不偏重那一類，就能滿足身體所需；像肉類仍有不少優質的營養成分，如蛋白質、鐵質等，適量攝取就能兼具營養、健康又能滿足口慾，若有特殊情況人士，亦可主動向營養師諮詢日常飲食建議，以符合個人的健康需求。

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。

長者學苑系列活動

皮革制作

日期：3月4、18及25日(星期四)
 時間：下午2:00 – 3:00
 地點：ZOOM/佛教慈敬學校
 費用：免費
 對象：長者學苑學員
 名額：10位
 內容：學習製作皮革散子包。
 負責職員：尹晞先生、龔詩明姑娘



地壺體驗班

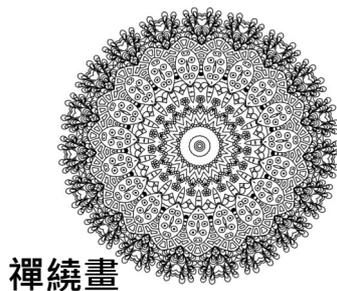
日期：3月31日(星期三)
 時間：下午2:30 – 4:00
 地點：佛教慈敬學校
 費用：免費
 對象：長者學苑委員會
 名額：10位
 內容：透過學習地壺玩法，
 訓練身體協調及溝通技巧。
 負責職員：尹晞先生、龔詩明姑娘



綜合藝術班

第二至五節：禪繞畫及紙藝

日期：4月8、22、29日及5月6日(星期四)
 時間：下午2:00 – 3:00
 地點：待定
 費用：免費
 對象：長者學苑學員
 名額：10位
 內容：學習禪繞畫及紙藝技巧。
 負責職員：尹晞先生、龔詩明姑娘



紙藝



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

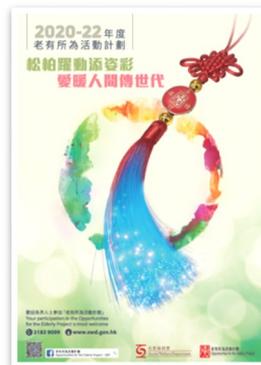
推行日期為2020年12月至2022年1月，有關一系列活動如下：

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

保良局好幫手(啟晴)

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，又可減低照顧者壓力。實現長者安在社區，樂在家中。

參加資格

在社署安老服務統一評估機制下，被評定為身體機能中度或嚴重缺損並正在資助長期護理服務中央輪候冊(中央輪候冊)輪候資助社區照顧服務及/或院舍照顧服務，而尚未接受任何院舍照顧或資助社區照顧服務的長者。

服務種類

日間中心服務

- 醫護
- 體適能教練
- 物理/職業/言語治療
- 康樂活動
- 車輛接送/陪同服務
- 軟餐膳食服務

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

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

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

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

其他服務

- 住宿暫託服務(經由局方轄下9間安老院舍提供相關服務)

查詢：
社工
駱煜俊先生

社區回收網絡

日期：即日起至 2021 年 5 月 31 日

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



WI-FI.HK

為方便各位老友記對智能電話、平板電腦等資訊科技的學習及應用，中心參與了政府「Wi-Fi.HK」的計劃，成為其中一個Wi-Fi.HK熱點。大家可以根據以下方法，於中心範圍內免費享用Wi-Fi 服務，為生活多一點樂趣。

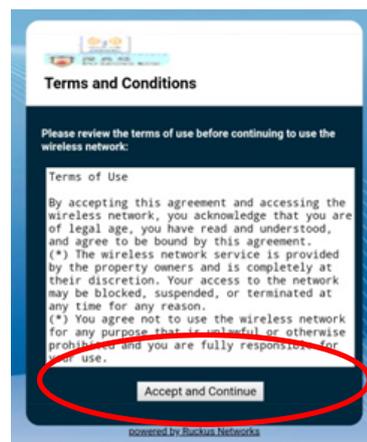
使用方法：

- 1) 開啟Wi-Fi，搜尋並選擇

Wifi. HK via Po Leung Kuk



- 2) 選擇後會自動彈出(英文)頁面，點選Agree and Continue後即可使用。



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
 L 3	 照常	 取消
 8	 取消	 取消

名額有限，如欲參加例會，
請先致電中心預約。

日期：2月25日(星期四)
2月26日(星期五)

2021年
3月例會

2021年
4月例會

3月25日(星期四)
3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 4：職務及責任

『標準 4：所有職員、管理人員、管理委員會和/或理事會或其他決策組織的職務及責任均有清楚的界定。』

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 3 月