

# 健康與您

相信不少朋友都有進食肉類的習慣，長期進食少菜多肉，您知道會引起甚麼問題嗎？



## 動物性脂肪會引起：

引發的疾病	原因
血壓高、中風、 冠狀動脈心臟病、 下肢慢性血管閉塞、主動 脈血管瘤破裂等多種與升 管硬化閉塞有關的疾病	動物性脂肪即是指從家禽、魚類海產、蛋、奶製品(如牛奶、芝士)等而來的脂肪，包含了壞膽固醇、飽和脂肪和少量的反式脂肪，全部都是促進動脈粥樣硬化的成分！海產所含的膽固醇並不比家禽肉類低，有些甚至是較高！
膽石、脂肪肝	與膽固醇高有密切的關係
癌症	研究資料顯示，吸取過多肉類的飽和脂肪會增加患上大腸癌、乳癌、胰臟癌、前列腺癌、胃癌、肝癌等多種癌症的機會。

※※消費者應避免及減少攝取有反式脂肪的食品。

1. 消費者在購買食物時，應多看清楚食品成分標示。
2. 儘量避免以反式油脂油炸食物的攝取。
3. 盡量減少進食含反式脂肪的食物，尤其是高血脂、心臟病患者、懷孕、哺乳婦女、幼童、肥胖者等高危險群民眾

\*\*資料來源：《我醫我素健康素食小百科》



## 環保小知識：咖啡渣的妙處

現代人流行飲用咖啡提神，有人甚至每日喝很多杯咖啡，你又是否知道咖啡渣的用途呢？那麼來介紹關於咖啡渣活學活用於生活中。

首先將咖啡渣風乾，或放入微波爐微波 1 分鐘，若是家裡沒有微波爐，您也可以將咖啡渣鋪放在盤子上自然風乾，或是經日曬曬乾。

**除臭劑：咖啡渣具有除臭效果。**

→ 烤鍋/雙手異味：將乾燥的咖啡渣鋪放在烤鍋/手上並擦拭，然後再用熱水沖洗即可。

→ 密封容器：將咖啡渣泡水，並靜置於容器中浸泡數小時，附著的異味即可消除。

→ 垃圾桶：將乾燥的咖啡渣放置於垃圾桶內，可除臭、防蟑螂。

**除濕劑：吸濕防潮。**

→ 鞋櫃/衣櫃：將乾燥的咖啡渣放到除濕桶里，再用廚房紙巾蓋好，並以橡皮筋綁緊，就可以放到或除濕。

→ 冰箱：做為冰箱用芳香劑。

→ 濕鞋：用報紙包著咖啡渣塞到鞋子裡，既能吸收又能保持鞋子不變形。

**清潔與去角質：**→ 可將咖啡渣放到絲襪里過水，然後以化妝棉沾取咖啡水並滴上一滴橄欖油用來清潔肌膚，而且用咖啡水洗臉還有美白與去角質的功用。

→ 調和牛奶與乳酪做成面膜，即可去角質，並增加保濕作用。

**加鹽：**放入排水口，就能讓阻塞的排水口恢復暢通。

**去鏽漬：**用乾抹布沾取咖啡渣擦拭生鏽的雨傘傘骨，能使傘骨產生光澤。

**盆栽培養土：**由於咖啡渣含有豐富的蛋白質，能促進植物的生長，同時防止滋生蚊蟲。

原文網址：<https://kknews.cc/news/89rvrgl.html>



## 環保基金-長幼齊識「碳」

### 低碳大使分享



資助

大家好，我是鶯兒。起初有這個活動的時候，我完全不知什麼是低碳，根本沒有想過低碳對生活上有這麼大的意義。

直到我上了長幼齊識「碳」這六堂培訓，學到減少排放「碳足印」的技巧，從而在生活上作出改變，盡量將不必要既電源關閉；在布偶劇場訓練時環境十分融洽，而且感覺很新鮮。完成布偶劇場後，學懂了更多的環保知識，亦同老友記交流表演心得，十分高興。



# 七招助你減少肌肉酸痛(上篇)



蘇志雄  
體適能教練

相信不少人都試過做完運動後的晚上或是翌日起床時感到肌肉酸痛，這種情況很可能是**延遲性肌肉酸痛 (DOMS)**，肌肉酸痛多數會在運動後 24 至 48 小時之內逐漸增加。其實這些輕微的疼痛感是肌肉正在適應你的運動習慣，是一種正常現象。想減輕酸痛，其中有七個方法可以助抒解情況，現先提供四種方法。

## 1. 多活動身體

活動自己的身體，多外出散步，身體活動時因增加氧氣和血流量，有助人體的乳酸分解，消除疲勞。



## 2. 熱身

每次運動前都需要做適量的熱身，讓你的肌肉和肌腱做好準備，預防受傷。



## 3. 拉筋(伸展運動)

習慣為各組肌肉拉筋，並每個動作保持 20 至 30 秒，注意姿勢要保持穩定。

## 4. 按摩

你更可利用按摩滾筒，刺激肌肉的結締組織，消除疲勞。



 運動後會肌肉酸痛是一種正常現象，若平時很少做運動人士，突然進行大量鍛鍊後，出現肌肉酸痛的情況就更明顯。下期將會介紹其餘三種抒解肌肉酸痛方法，敬請留意。

**日日運動齊齊做；健康快樂無煩惱！**

## 社區回收網絡



活動日期：2018 年 9 月 1 日起至 2019 年 7 月 31 日

活動時間：逢星期三下午 2 時至 5 時

活動地點：本中心

活動對象：九龍城區居民

活動內容：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



環境保護署

Environmental Protection Department

# 護老者情報站

## 相約在啟晴

活動日期：4月2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



## 營身之旅

活動日期：4月3、10及17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

活動對象：護老者及有需要之會員

名額：8位

活動內容：透過認識營養知識及互相交流身心健康心得，讓大家活得有「營」

報名方法：例會後向負責職員報名

負責職員：盧宇薇姑娘

## 健腦運動樂

活動日期：4月16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：護老者優先

活動名額：8位

活動內容：透過練習健腦運動，讓護老者及長者認識健腦運動對預防腦退化的好處。

負責職員：盧宇薇姑娘

## 腦友加油站

活動日期：4月16、23及30日

5月14、21及28日

6月4、11、18及25日

(逢星期二，共10堂)

活動時間：(A班)下午 2:30 – 3:30

(B班)下午 3:30 – 4:30

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記憶、反應、手眼協調等，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**



## 健腦遊戲借用服務

活動日期：星期一至星期六

上午 9:30 – 12:30

下午 2:30 – 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：盧宇薇姑娘、龔詩明姑娘



### 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...

## 「義」營 4 月義工會

活動日期：4 月 4 日 (星期五)

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 4 月義工活動



# 義工發展活動

## 鄰里探訪顯愛心

活動日期：4 月 24 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 4 月義工會登記



## 舞「能」高手

活動日期：4 月 9、16、23 及 30 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：4 月 6 日-5 月 2 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 4 月義工會登記



## Phone 中見情真

活動日期：4 月 8、10 及 12 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 4 月義工會登記



## 四「自」成「語」 - U3A 小組會議

活動日期：4 月 15 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：4 月 4、11、18 及 25 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(4月)

活動日期：4月25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：4月3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：4月12日(星期五)  
活動時間：上午10:00 – 11:30  
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：活力長者健康操  
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：4月4、11及25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

**\*溫馨提示，因醫療用品價格上漲，由4月份開始，驗血糖服務將調整價格為\$10，請各位會員留意。\***

活動日期：4月10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：\$10  
活動對象：中心會員  
名額：60位  
報名方法：可於3月29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。**

驗血糖程序安排：已報名會員需帶同驗血糖票到中心，並按票上的籌號輪候。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。



## 聲波振動儀

地點：本中心

費用：\$10(1次)

套票：買5次送5次

時間：每次可使用10分鐘

備註：使用前請先聯絡體適能教練及中心職員查詢是否適合使用



## 舒筋活絡按摩椅

地點：本中心

費用：\$10(1次)

套票：買5次送5次

時間：每次可使用15分鐘

備註：1) 使用前請先聯絡體適能教練及中心職員查詢是否適合使用  
2) 患有嚴重骨質疏鬆症及有關節問題者不適宜使用

## 健身室服務簡介

本中心致力為推廣長者保健意識，建立良好的運動習慣，透過健身室服務使長者及早預防疾病，促進健康晚年生活，達致「疾病預防、終身健康」。

健身室設施包括：跑步機、太空踏步機、單車機及多功能重量訓練機；讓參加者能多方面鍛煉心肺功能、肌肉及肌耐力。我們更有專業體適能教練駐場，讓參加者能安全地運動及詢問與運動相關的問題。

健身室參加方法：

1. 先成為中心會員；
2. 參加健身室簡介會（可向同事報名及查詢）；
3. 每月繳交50元正，使用健身室服務。

\*如有任何疑問，可向體適能教練：蘇志雄先生查詢。



## 萬人同行 140 載：保良局慈善步行

感謝中心一班會員，落力參與今年2月23日“萬人同行 140 載：保良局慈善步行”，經大家既努力及身邊親友鼎力支持，合共籌得善款\$11,400元，這些款項將使用於保良局的安老服務，繼續提供優質服務給會員。



感謝  
有您

# 2019年4月活動時間表

星期日	星期一	星期二	星期三
	1	2	3 廿七
	9:15 早晨健樂站(樂居) 11:00 資訊科技講場(樂融) 2:30 活齡閃動顯才華-魔術班(樂居)	9:15 早晨健樂站(樂居) 12:00 樂「油油」畫室(樂融) 2:30 相約在啟晴(樂舞) 7:30 阿胡畫·畫(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) 11:00 益智黃金屋(樂居) 2:30 營身之旅(樂舞)
7 初三	8 初四	9 初五	10 初六
	9:15 早晨健樂站(樂居) 2:00 Phone中見情真(樂融) 2:30 活齡閃動顯才華-魔術班(樂居)	9:15 早晨健樂站(樂居) 10:00 舞「能」高手(樂居) 12:00 樂「油油」畫室(樂融) 2:30 社工資訊多鑼鑼(樂居) 7:30 阿胡畫·畫(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) 10:00 樓長齊搗蛋!(樂居) 10:30 動感體能操(樂舞) 11:00 益智黃金屋(樂居) 2:00 Phone中見情真(樂融) 2:30 營身之旅(樂舞) 2:30 社區資訊站(中心集合) 3:30 護老者下午茶(湯水)
14 初十	15 十一	16 十二	17 十三
3:00 啟德樓 長齊送蛋! (啟德社區)	9:15 早晨健樂站(樂居) 10:00 U3A小組會議(樂舞) 11:00 資訊科技講場(樂融)	9:15 早晨健樂站(樂居) 10:00 舞「能」高手(樂居) 12:00 樂「油油」畫室(樂融) 2:30 腦友加油站(A班)(樂融) 2:30 健腦運動樂(樂舞) 3:30 腦友加油站(B班)(樂融) 7:30 阿胡畫·畫(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) 11:00 益智黃金屋(樂居) 2:30 營身之旅(樂舞) 2:30 社區資訊站(中心集合) 3:30 護老者下午茶(糖水)
21 十七	22 十八	23 十九	24 二十
	 <p><b>復活節補假 公眾假期</b></p>		9:00 迎夏戲曲大館遊(集合)(樂居) 9:30 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) 11:00 益智黃金屋(樂居) 2:30 一世樓「樓長」(樂舞) 3:30 護老者下午茶(湯水)
28 廿四	29 廿五	30 廿六	
2:30 佛青歌 舞星期天 (樂居)	9:15 早晨健樂站(樂居)	9:15 早晨健樂站(樂居) 10:00 舞「能」高手(樂居) 12:00 樂「油油」畫室(樂融) 2:30 腦友加油站(A班)(樂融) 3:30 腦友加油站(B班)(樂融) 7:30 阿胡畫·畫(樂融)	

星期四		星期五		星期六	
4	兒童節	5		6	初二
9:15 早晨健樂站(樂居) 9:30 血壓加油站(樂融) 10:00 樓長齊搗蛋!(樂舞) 10:30 聽聽歌、講講字(樂融) 11:00 益智黃金屋(樂居) 2:00 舒痛伸展班(A班)(樂居) 2:30 「義」營4月義工會(樂舞) 3:00 舒痛伸展班(B班)(樂居)		<b>清明節 公眾假期</b>		9:15 早晨健樂站(樂居) 2:30 以歌會友(時代曲)(樂居)	
11	初七	12	初八	13	初九
9:15 早晨健樂站(樂居) 9:30 血壓加油站(樂融) 10:00 樓長齊搗蛋!(樂舞) 10:30 聽聽歌、講講字(樂融) 11:00 益智黃金屋(樂居) 2:00 舒痛伸展班(A班)(樂居) 3:00 舒痛伸展班(B班)(樂居)		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) 2:00 Phone中見情真(樂融) 2:00 基華長幼探訪服務(上門)		9:15 早晨健樂站(樂居) 2:30 以歌會友(粵曲)(樂居)	
18	十四	19	十五	20	十六
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) 11:00 益智黃金屋(樂居)		 <b>耶穌受難節 公眾假期</b>		<b>耶穌受難節翌日 公眾假期</b>	
25	廿一	26	廿二	27	廿三
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(4月) 11:00 益智黃金屋(樂居) 2:00 舒痛伸展班(A班)(樂居) 3:00 舒痛伸展班(B班)(樂居)		9:15 早晨健樂站(樂居) 10:00 穿珠班(樂融) 10:00 例會(樂居) 1:15 處處種生機(外出) 2:00 基華長幼探訪服務(上門)		9:15 早晨健樂站(樂居) 2:30 以歌會友(時代曲)(樂居)	

**復活節**（拉丁語：Pascha），又稱**主復活日**，是基督教的重要節日之一，最初定在猶太人逾越節當日或之後的星期日，但教會在4世紀第一次尼西亞公會議決議不用猶太曆，於是改定為每年春分月圓之後第一個星期日。該節日乃紀念耶穌基督於公元30/33年被釘死後第三天復活的事蹟，是基督信仰的高峰，因此被基督徒認為象徵重生與希望；不過現今許多與復活節相關的民間風俗，都不起源於基督教。

—資料來源：維基百科



# 「耆」謀展翅



## 一世樓「樓長」

活動日期：4月24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 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

## 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 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

## 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

## 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

## 益智黃金屋

活動日期：逢星期三、四  
活動時間：上午 11:00 – 12:00  
活動地點：樂居天地  
活動費用：免費  
活動對象：中心長者及社區人士  
名額：4位  
活動內容：與長者玩益智遊戲，訓練腦力  
報名方法：即日起向負責職員報名  
負責職員：謝以恆先生



## 處處種生機

活動日期：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  
活動對象：中心會員 名額：16位  
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

## 「晴朗」報舍 – 社區資訊站

活動時間：啟晴邨 – 4月10日(星期三) 下午 2:30 – 3:30

德朗邨 – 4月17日(星期三) 下午 2:30 – 3:30

活動地點：啟晴邨 – 啟晴邨羽毛球場(樂晴樓對出) → 黃文傑先生

德朗邨 – 太極場(麥當勞對出空地) → 謝以恆先生

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



## 樓長齊搗蛋！

活動日期：4月10及11日(星期三及四)

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：樓長、義工

名額：5位

活動內容：製作手工復活蛋

報名方法：於3月樓長會登記



## 啟德樓長齊送蛋！

活動日期：4月14日(星期日)

活動時間：下午 3:00 – 4:00

活動地點：啟德社區

活動費用：免費

活動對象：樓長、義工

名額：5位

活動內容：到啟德社區派發愛心手工復活蛋

報名方法：於3月樓長會登記



## 基華長幼探訪服務

活動日期：4月12及26日(星期五)

活動時間：下午 2:00 – 3:00

活動地點：啟晴、德朗邨

活動費用：免費

活動對象：樓長、義工

名額：20位

活動內容：與基華九龍塘小學學生作長幼探訪服務

協作機構：基華九龍塘小學

報名方法：於3月樓長會登記



負責職員：龔詩明姑娘

# 興趣小組

## 聽聽歌、講講字

活動日期：4月4、11及18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



## 阿胡畫·畫

活動日期：4月2、9、16、23及30日  
(逢星期二)

活動時間：下午7:30 – 8:30

活動地點：樂融天地 活動費用：免費

活動對象：中心會員 名額：10位

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：可即日向龔姑娘查詢/報名

負責導師：胡炳慶先生

**\*\*備註：請自備畫筆及水彩畫顏料**



## 4月穿珠班

活動日期：4月12及26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：\$10(每月)

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



## <資訊科技講堂>

活動日期：4月1及15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：4月9、16、23及30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：4月3、10、17及24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

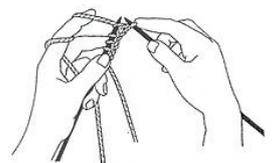
活動對象：中心會員

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：**笑笑口 蛋中有  
**活動日期：**4月9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：**繪畫復活蛋和暢談快樂  
**活動費用：**免費      **活動對象：**中心會員  
**名 額：**30位  
**報名方法：**4月2日(星期二)  
下午2時放證，3時抽籤  
**負責職員：**實習社工 吳柏明先生

## 以歌會友

**活動日期：**4月13日(粵曲)  
及4月6及27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

## 佛青歌舞星期天

**活動日期：**4月28日(星期日)  
**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      **活動名額：**60位  
**活動內容：**歌舞表演  
**報名方法：**4月12日(星期五)  
下午2時放證 上午3時抽籤  
**負責職員：**湯歷驊先生、黃浩然先生 

## 護老下午茶

**活動日期：**4月10及24日(湯水)及  
4月17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。

HAPPY  
EASTER

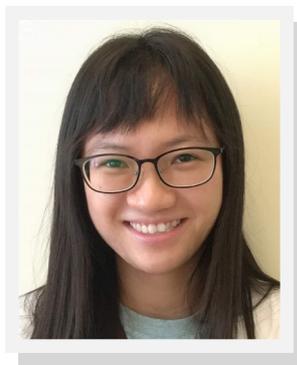




大家好！我叫徐思諾，大家可以叫我做阿諾，我是明愛的實習社工，將會由3月25日起至5月31日逢星期一至五在中心，歡迎大家找我談心互相認識！



大家好！我叫張家敏，大家可以叫我做家敏，我是明愛的實習社工，將會由3月25日起至7月19日逢星期一、二、五在中心，歡迎大家隨時來找我談心、互相認識！



## 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/職業治療
- 康樂活動
- 免費車輛接送

#### 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10間安老院舍提供相關服務)

查詢：  
社工駱煜俊  
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 4 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 5 月)

活動日期：4 月 25 日(星期四) 及 4 月 26 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 5 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 SQS13：保護服務使用者私人財產及金錢政策及程序

『標準 13：服務單位尊重服務使用者的私人財產權利。』

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 鋪

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

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 4 月