



保良局溫林美賢耆暉中心

「晴」報

2018年4月號

「快樂七式」

快樂對每個人都十分重要，快樂可以令人更有滿足感，快樂的人容易結交朋友，生活也較精彩，快樂可以提高我們的抗逆力，令我們可以面對逆境及挑戰。而快樂亦有一套簡單方法稱為「快樂七式」。

感謝與讚美

健康樂悠悠



天倫情話

嘉言善意

為善最樂

常懷寬厚



敬業樂業

感謝與讚美：多向別人表達謝意，如探訪、書信或其他途徑向對方表達。

健康樂悠悠：多做運動；飲食均衡；保持充足睡眠。

敬業樂業：培養個人嗜好；多參加群體活動，與人分享快樂。

嘉言善意：培養樂觀和正面思想；多用正面說話鼓勵自己。

為善最樂：主動支持鼓勵別人；參與社會義務工作，實踐日行一善。

常懷寬厚：提醒自己寬恕別人，用平常心看待事情，從中找尋意義。

天倫情話：與家人維持良好溝通，與親友會面時多說欣賞及感謝的話。

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

2018年4月			
星期日	星期一	星期二	星期三
1 復活節	2 復活節翌日	3 十八	4 十九
		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 下午 12:00-1:00(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 9:30-12:30(樂護) 護士健康諮詢 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 「義」營 4 月義工會
8 廿三	9 廿四	10 廿五	11 廿六
	上午 9:30-2:30(樂護) 護士健康諮詢 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(樂護) Phone 中見情真 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 上午 10:00-11:00(樂護) 編織講場 上午 10:00-11:00(樂舞) 阿胡畫 · 畫 下午 12:00-1:00(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 9:30-12:30(樂護) 護士健康諮詢 上午 10:00-11:00 優質睡眠有方 上午 10:30-11:30(樂舞) 型格舞動班 下午 2:00-4:00(樂護) Phone 中見情真 下午 2:30-3:30 猜猜乒乓樂 下午 2:30-3:30 啟晴邨情報站
15 三十	16 三月	17 初二	18 初三
	上午 9:15-9:45(樂居) 早晨健樂站 上午 9:30-2:30(樂護) 護士健康諮詢 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 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 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 下午 12:00-1:00(樂融) 樂「油油」畫室 下午 2:00-3:30(樂舞) 與民生學生玩下又傾下	上午 9:15-9:45(樂居) 早晨健樂站 上午 9:30-12:30(樂護) 護士健康諮詢 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

星期四		星期五		星期六	
5	清明	6	廿一	7	廿二
<h1>清明</h1>		上午 8:00-11:00(樂護) 護士健康諮詢 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 2:30 -3:30(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)	
		12	廿七	13	廿八
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(樂融) LEGO 起「義」 上午 9:30-10:30 舞出健康 下午 2:00-3:00(樂居) 舒痛伸展技法班(A 班) 下午 3:00-4:00(樂居) 舒痛伸展技法班(B 班)		上午 8:00-11:00(樂護) 護士健康諮詢 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 2:00-4:00(樂護) Phone 中見情真 下午 2:30-4:00(樂護) 玩具反斗星 下午 2:30 -3:30(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)	
19	初四	20	穀雨	21	初六
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 9:30-11:00 鄰里探訪顯愛心 上午 10:00 -11:00 先知先覺義工培訓 下午 2:00-3:00(樂居) 舒痛伸展技法班(A 班) 下午 3:00-4:00(樂居) 舒痛伸展技法班(B 班) 下午 3:15-3:45(樂居) 護老下午茶-湯水		上午 8:00-11:00(樂護) 護士健康諮詢 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 10:00-11:30 溝通無障礙 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 2:30 -3:30(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
22 初七	23 初八	24 初九	25 初十
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 9:30-2:30(樂護) 護士健康諮詢 上午 10:00-11:00(樂居) 太極鬆一鬆 下午 2:30-3:30 放膽就大聲笑 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 上午 10:00-11:00(樂護) 編織講場 上午 10:00-11:00(樂舞) 阿胡畫 · 畫 下午 12:00-1:00(樂融) 樂「油油」畫室 下午 2:30-3:30(樂舞) 義然相約	上午 9:15-4:30 中心旅行 上午 9:15-9:45(樂居) 早晨健樂站 上午 9:30-12:30(樂護) 護士健康諮詢 上午 10:00-11:00 有「里」心探訪隊 上午 10:30-11:30(樂舞) 型格舞動班 下午 2:30-3:30 猜猜乒乓樂
29 十四	30 十五		
	上午 9:15-9:45(樂居) 早晨健樂站 上午 9:30-2:30(樂護) 護士健康諮詢 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 3:00 -4:00(樂居) 先知先覺訓練班		

社工資訊多鑼鑼

活動日期： 4月10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、昌涓雯姑娘、劉小玲姑娘及湯歷驊先生



星期四		星期五		星期六	
26	十一	27	十二	28	十三
上午 9:15-9:45(樂居) 早晨健樂站 上午 9:00-12:30(樂護) 何壽南小學週年音樂欣賞會 上午 9:30-10:30 舞出健康 上午 10:00-11:00(樂居) 5 月份例會 下午 2:00-3:00(樂居) 舒痛伸展技法班(A 班) 下午 3:00-4:00(樂居) 舒痛伸展技法班(B 班) 下午 3:15-3:45(樂居) 護老下午茶-糖水		上午 8:00-11:00(樂護) 護士健康諮詢 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) 5 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 2:30 -3:30(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(樂居/樂舞) 基榮長幼同樂日 下午 2:30-4:30(樂居) 以歌會友(時代曲)	

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。

「長者社區照顧服務卷試驗計劃」

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 – 4 月 11 日 (星期三) 下午 2 : 30 至 3 : 30
德朗邨 – 4 月 18 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：4 月 12 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 砌出不同字樣或模型，成為 LEGO 義工
報名方法：於 4 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：4 月 26 日(星期四)
活動時間：上午 14 : 30 至 15 : 30
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 4 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： 4月13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： 肥胖的疑惑
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



何壽南小學週年音樂欣賞會

活動日期： 4月26日(星期四)
活動時間： 上午9:00-12:30
集合地點： 中心
活動費用： 免費 名額： 40位
活動對象： 中心會員
活動內容： 於中心集合,然後步行至何壽南小學,欣賞長幼共融音樂會
參加辦法： 4月4日上午9時放證,10時抽籤
負責職員： 陳依敏姑娘



基榮長幼同樂日

活動日期： 4月28日(星期六)
活動時間： 上午10:00-11:00
集合地點： 中心
活動費用： 免費 名額： 25位
活動對象： 中心會員
活動內容： 小學生到中心與老友記大玩遊戲、及有才藝表演
參加辦法： 4月20日上午9時放證,10時抽籤
負責職員： 謝以恆先生



第五期「先知先覺®」認知障礙預防計劃



好「義」事一欄

第五期「先知先覺®」認知障礙預防計劃已於上月正式開展了訓練課程，為合資格的長者提供一年免費恆常及有規劃性的運動及認知活動，透過及早發現、及早介入，從而減慢腦部退化。

為計劃順利推行，中心成功招募了 21 義工參與計劃。義工訓練更早於 1 月份已開始了，如今亦陸續協助推行計劃。以下是義工訓練及服務的情況：



每次上堂都十分熱鬧，
有義工陪伴，參加者訓練時都特別開心。





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。

春風滿面大澳遊

活動日期：4月25日(星期三)

活動時間：上午9:15至4:30

集合地點：本中心



行程：中心集合>大澳漁村>大澳風味宴>

東涌炮台>長沙海灘>回程



活動費用：\$160 位

活動名額：58 名

活動對象：中心會員

參加方法：3月23日(星期五)例會後報名

★★屆時將以抽籤方式決定購票次序，每人限買票2張。★★

負責職員：黃文傑先生

大澳風味海鮮宴
粟米魚肚羹
白灼鮮海蝦
金牌鹽焗雞
菜膽素鮑片
清蒸海上鮮
菠蘿生炒骨
紅燒山水豆腐
清炒靚時菜
絲苗白飯



【 班組活動 】



正確使用健身室簡介會

活動日期：4月30日
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：蘇志雄先生

4月份太極鬆一鬆

活動日期：4月9、16、23及30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：\$10 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

銀老師系列：編織講場

活動日期：4月3、10、17及24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

銀老師系列：阿胡畫·畫

活動日期：4月3、10、17及24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

樂「油油」畫室

活動日期：4月3、10、17及24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

先知先覺訓練班

活動日期：4月3至30日(逢星期一及五)
活動時間：下午3:00至4:00(逢星期一)
下午2:30至3:30(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：認知訓練及運動班
負責職員：劉小玲姑娘

型格舞動班

活動日期：4月4、11、18及25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：蘇志雄先生

猜猜乒乓樂

活動日期：4月4、11、18及25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：於例會後向蘇志雄先生登記
負責職員：蘇志雄先生



舒痛伸展技法班

活動日期：4月12、19及26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：\$60 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：可向蘇志雄先生查詢/報名

4月穿珠班

活動日期：4月6、13、20及27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：4月6、13、20及27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



【中心保健服務】



義工量血壓

- 活動日期：4月12、19及26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：4月6、13、20及27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】



5 月份會員例會

活動日期：4 月 26 日(四)、27 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 5 月份精彩活動
 及節目
 負責職員：陳依敏姑娘

以歌會友

活動日期：4 月 7、21 日(粵曲)
 4 月 14、28 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：黃文傑先生、謝以恆先生

護老下午茶

活動日期：4 月 19 日(湯水)
 4 月 26 日(糖水)
 (逢星期四)
****4 月 12 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**

<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
 負責職員：當值同事

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
 負責職員：岑玉燕姑娘

**留意：查詢時請攜帶個人的科技產品，
 以便了解及解答。**



【 義工發展活動 】



「義」營 4 月義工會

活動日期：4 月 4 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：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
 負責職員：湯歷驊先生，黃浩然先生



佛青歌舞星期天

活動日期：4 月 22 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 活動名額：60 位
 參加辦法：4 月 16 日(一)
 下午 2 時放證 下午 3 時抽籤
 活動對象：中心會員
 活動內容：歌舞表演
 負責職員：湯歷驊先生，黃浩然先生



Phone 中見情真

活動日期：4 月 9、11、13 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 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
 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：4 月 19 日 (星期四)
 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 位
 活動對象：中心義工
 集合地點：中心樂護天地
 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
 負責職員：湯歷驊先生，黃浩然先生



與民生學生玩下又傾下

活動日期：4 月 17 日 (星期二)
 活動時間：下午 2：00 至 3：30
 活動地點：樂舞天地 活動費用：免費
 活動名額：25 位
 活動對象：中心會員
 參加辦法：4 月 10 日(星期二)
 下午 2 時放證 下午 3 時抽籤
 活動對象：中心會員
 活動內容：民生書院學生為長者們表演、
 遊戲及一起聊天
 負責職員：湯歷驊先生，黃浩然先生



放膽就大聲笑

活動日期：4 月 23 日 (星期四)
 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
 活動名額：20 位
 活動對象：中心義工
 活動內容：了解及體驗大笑瑜珈
 登記日期：於「義」營 4 月義工會登記
 負責職員：湯歷驊先生





【 護老者情報站 】



相約在啟晴

活動日期：4月3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：4月6日(星期五)
活動時間：上午10:00至11:00
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

溝通無障礙

活動日期：4月20日(星期五)
活動時間：上午10:00至11:00
活動費用：免費
活動對象：護老者及被護者
合作機構：香港聾人福利促進會
負責職員：劉小玲姑娘

優質睡眠有方

活動日期：4月11日(星期三)
活動時間：上午10:00至11:00
活動地點：樂護天地
活動費用：免費
活動名額：8名
活動對象：被護者
活動內容：長者互相分享優質睡眠秘方，讓大家可以輕鬆入睡。
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

外出活動

活動日期：4月12日(星期三)
活動時間：上午10:00至11:00
集合地點：樂護天地
活動費用：免費
活動名額：8名
活動對象：護老者及被護者
活動地點：鳳德公園
負責職員：劉小玲姑娘



【常務資訊】



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 1：標準一：服務資料

『服務單位確保製備說明資料，清楚陳述其宗旨、目標和服務形式，隨時讓公眾索閱。』

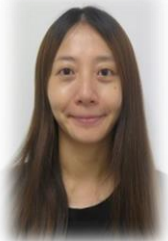
為達到上述標準，中心已存備有關政策及程式並切實執行。

各位老友記如有任何意見及查詢，歡迎大家與以下職員聯絡：

陳依敏中心副主任、黃文傑社工、昌渭雯社工、劉小玲社工、湯歷驊社工、盧宇薇社工

謝以恆福利員、張仲宜福利員、黃浩然福利員、蘇志雄福利員

郭燕玲常務助理、岑玉燕常務助理



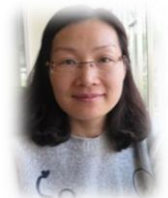
各位老友記，大家好！我叫盧宇薇，是新加入的社工，大家可以叫我盧姑娘。我好喜歡大自然，所以成日會去行山或戶外活動，另外亦好喜歡去旅行，發掘新鮮的事物，欣賞不同地區的風景。好高興可以在中心認識各位老友記，請大家多多指教！



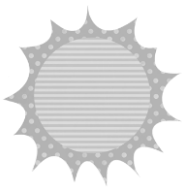
各位老友記大家好，我係新加入中心嘅體適能教練：蘇志雄，大家可以稱呼我：Mark Sir 或阿雄，黎緊嘅日子，我會於中心推動及教授不同嘅運動班組，希望大家能夠透過運動，達至身心健康！記住見到我嘅時候，同我打個招呼囉嗎。



大家好，我是新來的常務助理，大家可以叫我岑姑娘。我平時比較喜歡運動，在未來日子裡希望可以與各位會員有多些認識及一起參與活動，請大家多多指教！



各位老友記大家好！我係新加入中心的註冊護士謝麗婉姑娘。我會一、三、五上午在中心與大家見面。希望大家多多指教！



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

會員續證

如老友記會員證上顯示有效期至日期為 2018 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 ***

會員個人資料如有更改，請與職員聯絡。



督印人員：	陳依敏 副主任
編輯人員：	岑玉燕 常務助理
印刷數目：	550 份
日期：	2018 年 3 月