



保良局
PO LEUNG KUK



保良局溫林美賢耆暉中心

2021年4月通訊

香港花卉展



踏入四月，春天又靜悄悄來到。大家到公園裡，是否也發現花卉已綻放盛開了？

過往康樂及文化事務署會於3月中至下旬，於維多利亞公園舉行花卉展覽。因應2019冠狀病毒病疫情的最新發展，2021年香港花卉展覽，將在十八區選定公園設置精緻園圃、主題花花圃及鬱金香花圃，並透過網上形式呈現不一樣的網上花展。今年花展主題為「全城花·傳承愛」，並以杜鵑花為主題花。

市民可安坐家中欣賞，感受嶄新體驗。如大家有興趣，可於4月19日或之前，前往18區園區及主題花花圃，欣賞花卉盛放，有關資料如下：

| *特色花圃名稱 | 場地 | 地址 |
|------------|-------|--------------|
| 主題花(杜鵑花)花圃 | 九龍公園 | 九龍尖沙咀柯士甸道22號 |
| 九龍城東方園圃 | 海心公園 | 九龍土瓜灣旭道 |
| 黃大仙東方園圃 | 獅子山公園 | 九龍黃大仙竹園道 |
| 觀塘西方園圃 | 佐敦谷公園 | 觀塘新清水灣道71號 |
| 深水埗西方園圃 | 荔枝角公園 | 九龍荔枝角荔灣道一號 |

*因篇幅有限，只截取部份園區資料。如長者有興趣，可瀏覽香港花卉展覽網頁 www.hkflowershow.hk，了解詳細內容。

最後提醒各位老友記，疫情現時反反覆覆。建議前往欣賞花卉同時，也要正確戴上口罩，勤洗手，保持社交距離。這樣欣賞美景同時，既開心，又放心。



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。

相約在啟晴

日期：4月13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：8位

內容：透過遊戲及活動，讓參加者獲悉護老資訊。



週末電影

日期：4月17日(星期六)

時間：下午 2:00 – 3:45

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：15位

內容：周潤發和張艾嘉飾演的「阿郎的故事」，一起重溫這個感人的故事。



護老小手作

日期：4月15日(星期四)

時間：下午 2:00 – 3:00

地點：樂融天地

費用：免費

對象：護老者及其被護者 名額：8位

內容：利用玻璃膠創作鎖鑰扣，讓參加者有舒壓的時間。

深層需要護老者服務

認識音樂治療

日期：4月13日(星期二)

時間：下午 3:00 – 4:00

地點：樂舞天地

費用：免費

對象：深層需要護老者或中心會員

名額：16位

內容：向參加者推介音樂治療，並了解其用途。達至放鬆及減壓的效果。

負責職員：陳依敏姑娘、梁煥兒姑娘

飛鏢樂悠悠

日期：4月19及26日(星期一)

時間：下午 2:00 – 3:00

地點：樂居天地

費用：免費

對象：護老者及被護者

名額：10位

內容：透過飛鏢活動讓護老者可以舒展身心及有群體生活。



開心舞術操

日期：4月13日(星期二)

時間：上午 10:00 – 11:00

地點：樂居天地

費用：免費

對象：已報名的會員

名額：8位

內容：讓參加者透過練習武術動作，增強身體健康及建立運動習慣。



認知障礙症公眾教育

果凍蠟燭制作

日期：4月28日(星期三)

時間：下午 2:00 – 3:00

地點：樂融天地

費用：免費

對象：懷疑患有認知障礙症或已確診的輕度至中度及受邀請中心會員

名額：5位

內容：透過制作果凍蠟燭，訓練長者手眼協調、顏色辨認。

負責職員：鄭素芳姑娘

快樂剪報

日期：4月26日(星期一)

時間：下午 3:00 – 4:00

地點：樂融天地

費用：免費

對象：中心會員

名額：10位

內容：收集新聞上自己認為快樂且有意義的事件，一同歡度下午。

負責職員：陳依敏姑娘、梁煥兒姑娘

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：4月7日(星期三)

時間：下午 2:00 – 3:00

地點：樂居天地 / ZOOM

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 4 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。



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。



四「自」成「語」- U3A 小組會議

日期：4月1日(星期一)

時間：下午 2:00 – 3:00

地點：樂舞天地

費用：免費

對象：U3A 成員

名額：不限

內容：討論U3A相關事項。



環保音樂雜耍班

日期：逢星期六

(公眾假期及 24/4 暫停一次)

時間：上午 10:00 – 11:00

地點：樂居天地

費用：免費

對象：中心義工

名額：20 位

內容：由義工徐桂淇女士教授魔術
雜耍技巧。



舞「能」高手

日期：逢星期二

(公眾假期及 13/4 暫停一次)

時間：上午 10:00 – 11:30

地點：樂居天地

費用：免費

對象：中心義工

名額：20 位

內容：由義工徐桂淇女士教授簡單舞蹈。



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

已額滿

日期：4月13、20及27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：4月7、14、21及28日
(星期三)
時間：上午10:00 – 11:00
地點：樂舞天地
費用：免費
對象：中心會員
名額：12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：4月13、20及27日(星期二)
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：4月9、16及30日
(星期五，23/4 暫停一次)
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) 逢星期一
時間：(A班) 下午2:00 – 3:00
(B班) 上午9:00 – 10:30
地點：樂融天地
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



你猜我猜(答案公佈)

Q1. 一隻筷子食豆腐

B) 一搞鑊囉

Q2. 單眼佬睇老婆

D) 一眼睇晒

Q3. 火燒豬頭

B) 熟口熟面

Q4. 和尚擔遮

D) 無法無天

Q5. 鐵木真打仔

B) 大汗耷細汗

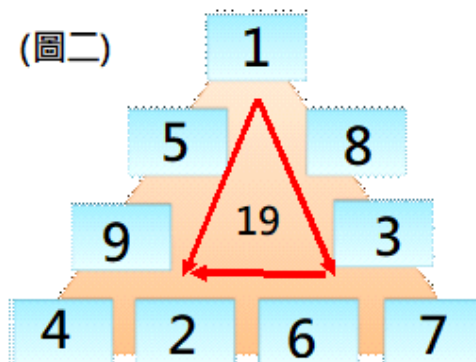
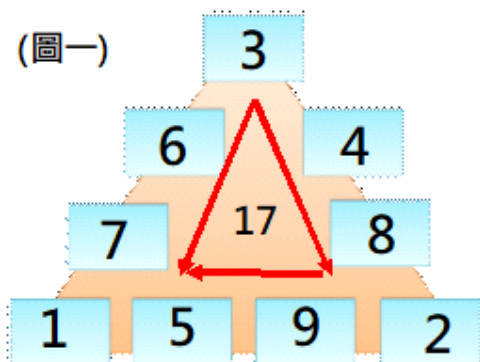
Q6. 海底石斑

A) 好瘀

邏輯金字塔(進階)(答案公佈)

嘗試找找答案以外的組合方式吧!

答案可以有多个組合方式，所提供的答案只是其中一種，是次未能完成不緊要，



邏輯金字塔(進階)(Whatsapp 遊戲)

參加方法：請將數字1至9填入框框內。

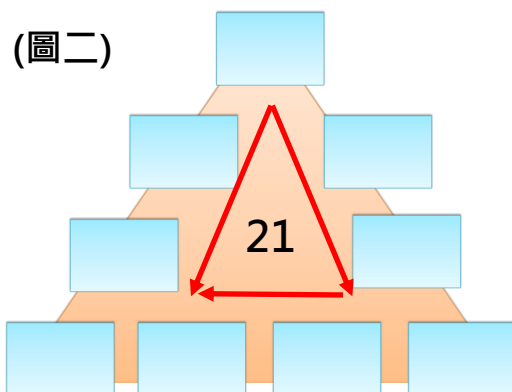
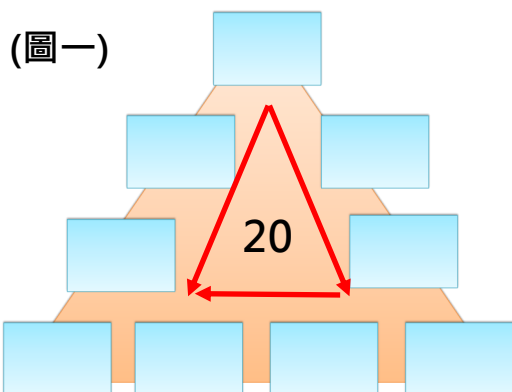
規則是(圖一)每邊等於20，(圖二)每邊等於21，數字不能重複使用。

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 25 日

領取紀念品日期：4 月 26 日至 30 日

負責職員：鄭素芳姑娘





齊動腦

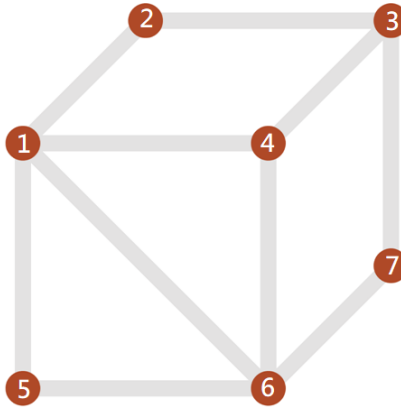
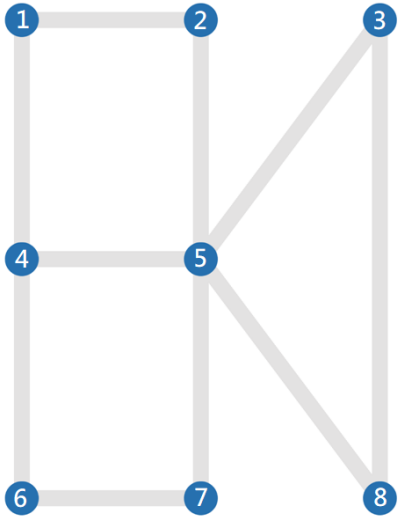
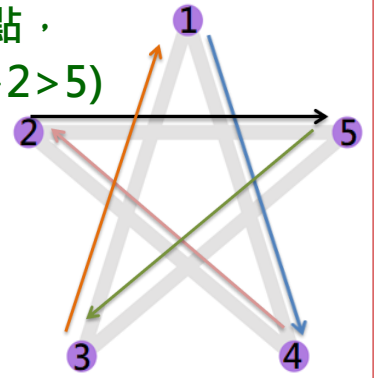
負責職員：龔詩明姑娘

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，

$>3>1>4>2>5$)



尋蛋遊戲

參加方法：請於下圖中找出10個復活蛋，將答案Whatsapp至中心手機號碼60547954
或交回中心，可獲紀念品一份。

活動日期：即日起至 25 日

領取紀念品日期：4 月 26 日至 30 日

負責職員：鄭素芳姑娘



香港識聞(Whatsapp 遊戲)

參加方法：請回答問題，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 25 日

領取紀念品日期：4 月 26 日至 30 日

負責職員：鄭素芳姑娘

Q.1 1953 年石硤尾大火，港府當時為安置災民，遂於鄰近山邊興建「徙置大廈」安置災民，石硤尾邨成為本港首個徙置區。政府將第 41 座大廈保留及活化，該大廈命名為什麼？

- 1) 虎豹別墅
- 2) 美花樓
- 3) 雷生春
- 4) 美荷樓

Q.2 本港昔日的機場啟德機場，於 1998 年 7 月 6 日凌晨最後一班航班起飛後，由當時哪位官員陪同當時民航處處長施高理主持跑道熄燈儀式？

- 1) 庫務局副局長林鄭月娥
- 2) 香港駐倫敦經濟貿易辦事處處長曾俊華
- 3) 特首董建華
- 4) 政務司司長陳方安生

Q.3 香港傳統習俗「大坑舞火龍」，每年中秋由約 300 人舞動逾萬支線香組成的 67 公尺火龍，這項活動在 2011 年獲得什麼認可資格？

- 1) 旅發局本地特色旅遊活動
- 2) 聯合國非物質文化遺產
- 3) 國家級非物質文化遺產
- 4) 健力士世界紀錄

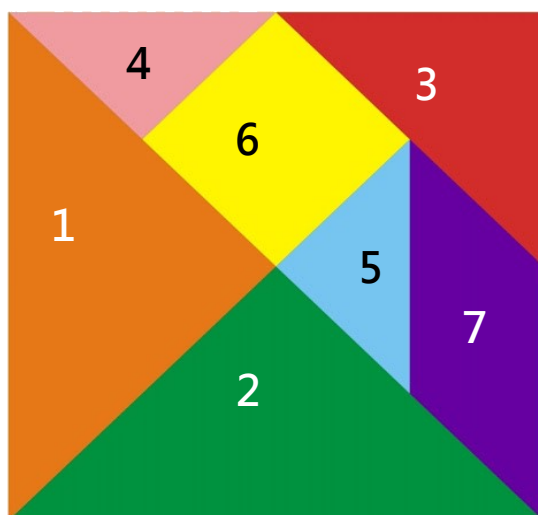
Q.4 特區政府在 2011 年將政府總部遷往添馬艦新政府總部，原本位於中環的中區政府合署建築群復修後成為律政司的辦公場所，舊中區政府合署西座(舊政總西座)現名為什麼？

- 1) 司法大樓
- 2) 律政司總部大樓
- 3) 法治中心
- 4) 律政中心

智力七巧樂

考考大家，一起來動動腦筋吧！請利用左圖的七巧板，
為右圖填上數字完成圖案吧！

左圖



右圖



| 星期日 | 星期一 | 星期二 | 星期三 |
|--|---|---|--|
|  |  |  |  |
| 4 清明 5 | 廿四 | 6 廿五 | 7 廿六 |
| | 清明節翌日 公眾假期 | 復活節星期一翌日 公眾假期 | 10:00 編織講場(舞) 2:00 義工樓長會(居) 2:00 Phone 中見情真(融) 3:00 Phone 中見情真(融) |
| 11 三十 | 12 三月初一 | 13 初二 | 14 初三 |
| | 9:00 輕輕鬆鬆學英文(B班)(融) 2:00 Phone 中見情真(融) 3:00 Phone 中見情真(融) | 8:15 驗血糖服務(融) 10:00 衛生署講座(棋) 10:00 開心舞術操(居) 11:00 樂油油畫室(舞) 2:00 相約在啟晴(舞) 2:00 「道」盡心中情(融) 2:30 法式滾球練習(居) 3:00 認識音樂治療(舞) 4:30 啟德健步行(外出) | 10:00 編織講場(舞) 2:00 Phone 中見情真(融) 3:00 Phone 中見情真(融) 3:00 芳療簡介會(舞) |
| 18 初七 | 19 初八 | 20 初九 | 21 初十 |
| | 9:00 輕輕鬆鬆學英文(B班)(融) 10:00 健身室會員大會(舞) 2:00 飛鏢樂悠悠(居) 2:00 Phone 中見情真(融) 2:30 健身室會員大會(舞) 3:00 Phone 中見情真(融) | 10:00 舞能高手(居) 11:00 樂油油畫室(舞) 2:00 「道」盡心中情(融) 2:30 法式滾球練習(居) 3:00 菲林拍攝班(舞) 4:30 啟德健步行(外出) | 10:00 編織講場(舞) 2:00 動·節拍舞蹈(居) 2:00 Phone 中見情真(融) 3:00 Phone 中見情真(融) 3:00 菲林拍攝班(舞) |
| 25 十四 | 26 十五 | 27 十六 | 28 十七 |
| | 9:00 輕輕鬆鬆學英文(B班)(融) 2:00 飛鏢樂悠悠(居) 2:00 Phone 中見情真(融) 3:00 Phone 中見情真(融) 3:00 快樂剪報(融) | 10:00 舞能高手(居) 11:00 樂油油畫室(舞) 2:00 「道」盡心中情(融) 2:30 法式滾球練習(居) 3:00 菲林拍攝班(舞) 4:30 啟德健步行(外出) | 10:00 編織講場(舞) 2:00 果凍蠟燭制作(融) 2:00 動·節拍舞蹈(居) 2:00 Phone 中見情真(融) 3:00 Phone 中見情真(融) 3:00 菲林拍攝班(舞) |

| 星期四 | | 星期五 | | 星期六 | |
|---|----|---|----|---|----|
| 1 | 二十 | 2 | 廿一 | 3 | 廿二 |
| 10:30 皮革制作班(舞) 2:00 U3A 小組會議(舞) | | 耶穌受難節 公眾假期 | | 受難節翌日 公眾假期 | |
| 8 | 廿七 | 9 | 廿八 | 10 | 廿九 |
| 10:30 皮革制作班(舞) 2:00 長者學苑：綜合藝術班 (佛教慈敬學校) | | 10:00 特色穿珠班(融) 2:00 輕輕鬆鬆學英文(A班)(融) 2:00 Phone 中見情真(心) 3:00 Phone 中見情真(心) 3:00 靜一靜·歇一歇(舞) | | 10:00 環保音樂雜耍班(居) 2:30 滋潤潤唇膏 DIY(舞) | |
| 15 | 初四 | 16 | 初五 | 17 | 初六 |
| 10:30 皮革制作班(舞) 2:00 護老小手作(融) 2:00 舒痛伸展班(A班)(居) 3:00 舒痛伸展班(B班)(居) | | 10:00 特色穿珠班(融) 10:30 動感體能操(舞) 2:00 輕輕鬆鬆學英文(A班)(融) 2:00 Phone 中見情真(心) 3:00 Phone 中見情真(心) 3:00 靜一靜·歇一歇(舞) | | 10:00 環保音樂雜耍班(居) 10:00 抗疫加油站(棋) 10:30 長者學苑：地壺體驗班 (佛教慈敬學校) 11:00 「輪椅美工師」培訓簡介會 (居) 2:00 週末電影(舞) | |
| 22 | 十一 | 23 | 十二 | 24 | 十三 |
| 2:00 舒痛伸展班(A班)(居) 2:00 長者學苑：綜合藝術班 (佛教慈敬學校) 3:00 舒痛伸展班(B班)(居) | | 9:00 - 12:30 晴朗節(本中心) 2:00 - 5:00 晴朗節(本中心) | | 9:00 - 12:30 晴朗節(本中心) 2:00 - 5:00 晴朗節(本中心) | |
| 29 | 十八 | 30 | 十九 |  | |
| 10:00 例會(居) 2:00 舒痛伸展班(A班)(居) 2:00 長者學苑：綜合藝術班 (佛教慈敬學校) 3:00 舒痛伸展班(B班)(居) 4:00 物理治療師諮詢服務(心) | | 10:00 特色穿珠班(融) 10:00 例會(居) 10:30 動感體能操(舞) 2:00 輕輕鬆鬆學英文(A班)(融) 2:00 Phone 中見情真(心) 3:00 Phone 中見情真(心) 3:00 靜一靜·歇一歇(舞) | | | |

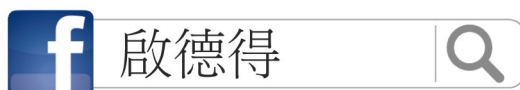
由於疫情關係，活動有機會取消或更改形式進行，詳情請致電中心與職員聯絡。



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 4:30 – 5:30

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 4 時 30 分
於中心集合報名



「輪椅美工師」培訓簡介會

日期：4 月 17 日(星期六)

時間：上午 11:00 – 中午 12:00

地點：樂居天地

費用：免費

對象：樓長

名額：10 位

內容：透過開辦「輪椅三寶」工作坊
(輪椅縫紉班、加裝班及美容班)，
培訓樓長成為「輪椅美工師」，
共同服務區內的輪椅人士。

協辦機構：自強協會

負責職員：黃茜琦姑娘



滋潤潤唇膏 DIY

日期：4 月 10 日(星期六)

時間：下午 2:30 – 4:00

地點：樂舞天地

費用：免費

對象：樓長

(活動將訓練樓長作「耆」謀展翅
之義工)

名額：6 位

內容：學習製作潤唇膏。

負責職員：黃茜琦姑娘



菲林拍攝班

日期：4月20、21、27及28日
(星期二及三)

時間：下午3:00 – 4:00

地點：樂舞天地

費用：免費

對象：樓長



(活動將訓練樓長作「耆」謀展翅之義工)

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

皮革制作班

日期：4月1、8及15日(星期四)

時間：上午10:30 – 12:00

地點：樂舞天地

費用：免費

對象：樓長

(活動將訓練樓長作「耆」謀展翅之義工)

名額：12位

內容：學習皮革制作

負責職員：尹晞先生



日期：4月23及24日(星期五及六)

時間：上午9:30 – 12:30 及 下午2:00 – 5:00

(每節45分鐘，每人限取遊戲券乙張)

地點：本中心

費用：全免

對象：中心會員、社區人士及合作團體

名額：每節30位 / 共420位

內容：攤位遊戲、社區展覽及資源介紹

報名方法：4月1日(四)上午9時起向職員登記取票。

《《3月22日(一)中心7週年活動中優先登記》》

負責職員：尹晞先生、黃文傑先生、謝以恆先生、黃茜琦姑娘

晴朗節之「回家日」
中心嘉年華

12 健康及生活教育

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為準。

衛生署講座

是月主題：長者活動樂

日期：4月13日(星期二)

時間：上午10:00 – 11:00

地點：樂棋天地

費用：免費

對象：中心會員

名額：20位

內容：透過遊戲讓長者做運動，寓遊戲於運動，增加對運動的樂趣。

協作機構：衛生署九龍城區長者健康外展隊



健身室會員大會

日期：4月19日(星期一)

時間：上午10:00 – 11:00 及

下午2:30 – 3:30

地點：樂舞天地 費用：免費

對象：健身室會員 名額：每節20位

內容：講解健身室未來開放安排。

登記方法：如有興趣可於即日向職員查詢/報名。

舒痛伸展班

日期：4月15、22及29日
(星期四，共三堂)

(15/4 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：\$40

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：4月13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



動感體能操

日期：4月16及30日

(星期五，共兩堂)

時間：上午10:30 – 11:30

地點：樂舞天地

費用：\$40

對象：中心會員 名額：15位

內容：以不同運動器材及方法進行訓練，提升參加者的肌力、肌耐力、平衡性及體能。

物理治療師諮詢服務

日期：4月29日(星期四)

時間：下午4:00 – 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





蘇志雄 (體適能教練)

“

在冬轉春的

季節，日夜溫差大兼時而有雨。除要注意保暖外，因濕度高路面濕滑，容易造成跌倒的風險。今期自家 GYM 房“居家安全篇”介紹大家防跌 5 招，請大家留意收看。

”



Point

01

營養攝取，預防衰弱

長者的身體機能相對較差，尤其體況不佳者更容易出現跌撞意外，因此建議日常飲食應攝取足夠的熱量與蛋白質，若有特殊病況或需求者可增加攝取營養補充品，以滿足每日身體所需。

Point

02

規律運動，強健肌力

規律的運動可以增強肌力，靈活度、平衡感、柔軟度與反應力，提高日常獨立活動之能力，也有助於降低跌倒風險。

Point

03

環境安檢，友善防滑

居家環境常見的跌倒風險包括照明不足、地板濕滑、地面不平、通道堆放雜物等，建議留心上述問題、及早改善，以避免碰撞跌倒。

Point

04

用藥檢視，以策安全

長者往往有服食種藥物的狀況，尤其有關控制血壓、血糖的藥物。因此，要多留意身體對藥物的反應，若有不適應向醫生反影情況，以避免因服藥造成跌倒的風險。

Point

05

穿著合宜，輕便穩固

穿著不合適的鞋子、衣物常是造成意外跌倒的原因之一，此外，沒有鞋帶、扣子、用魔術貼等無法完全扣緊的鞋子亦會構成較高的跌倒風險，最好避免穿著。另外，建議選擇輕身、穩固且防滑的鞋底，鞋踭面積大的鞋子，並選擇合身的衣物，注意褲管的長度、避免造成絆倒的風險。

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：綜合藝術班

****第五至八節：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：佛教慈敬學校

費用：免費

對象：長者學苑學員

名額：10位

內容：學習禪繞畫及紙藝技巧。

負責職員：尹晞先生、龔詩明姑娘



禪繞畫



紙藝

芳療簡介會

日期：4月14日(星期三)

時間：下午 3:00 – 4:00

地點：樂舞天地

費用：免費

對象：痛症或情緒需要的會員

名額：15位

內容：向會員簡介有關芳療成效，認識芳療的好處。如有需要，會協助轉介致中心芳療大使進行4次芳療按摩。

負責職員：陳依敏姑娘

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·節拍舞蹈

日期：4月21及28日，5月5、12及26日(星期三)

時間：下午 2:00 – 4:00 名額：10位 對象：中心會員

※ 動·新興活動《七月將舉行地壺班》



****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****

靜一靜，歇一歇

日期：4月9、16及30日(星期五)

時間：下午 3:00 – 4:00

地點：樂舞天地

費用：免費

對象：中心會員

名額：10位

內容：透過學習靜觀，有意識感受自己身體反應、思想及情緒，感受心境變得平和。

負責職員：實習社工 羅婷婷姑娘

4月9日 《靜觀之壓力知多少》

4月16日 《靜觀之禪繞畫體驗》

4月30日 《靜觀之花藝藝術》

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。

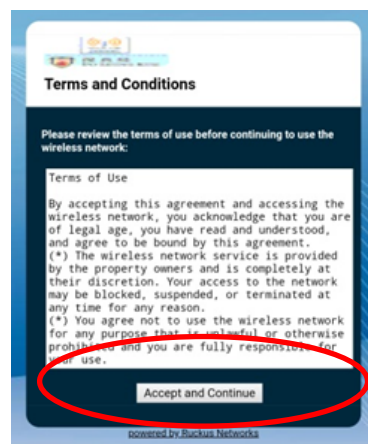
使用方法：

- 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 |
|  T 3 |  照常 |  取消 |
|  T 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：3月25日(星期四)
3月26日(星期五)

2021年
4月例會

2021年
5月例會

4月29日(星期四)
4月30日(星期五)
時間：上午 10:00 – 11:00

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 5：人力資源

『標準 5：服務單位/機構實施有效的職員招聘、簽訂職員合約、發展、訓練、評估、調派及紀律處分守則。』

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 4 月