



保良局
PO LEUNG KUK



保良局溫林美賢耆暉中心

2022年4月通訊

電子消費券知多少

政府於4月即將會派發新一輪消費券啦！中心整合相關消息予大家。

新一輪消費券計劃，第一階段：

先向成功登記上一輪消費券計劃的市民發放\$5000元消費券。日期會於稍後公布，有關市民亦會在消費券發放當日收到手機短訊或應用程式推送通知。市民毋須再次登記。



支付寶香港、Tap&Go「拍住賞」及 WeChat Pay HK 用戶將獲一次收到 5,000 元消費券，有關消費券的有效期至 2022 年 10 月 31 日。



如有查詢，請致電：
消費券計劃秘書處
(電話：18 5000)
八達通公司
(電話：2969 5500)
支付寶香港
(電話：2245 3201)
Tap&Go「拍住賞」
(電話：2888 0000)
WeChat Pay HK
(電話：3929 1666)

第一期消費券 4,000 元發放日期：4 月 (日期待定)

由於八達通卡有儲值限額 (現時一般為 3,000 元)，市民可因應其八達通卡的儲值額，在領取期限(2022 年 12 月 31 日)前分開多次拍卡領取已發放的消費券。

累積滿 4000 元合資格消費	領取第二期消費券日期
5 月 31 日前	6 月 16 日可領
6 月 30 日前	7 月 16 日可領
7 月 31 日前	8 月 16 日可領
8 月 31 日前	9 月 16 日可領
9 月 30 日前	10 月 16 日可領
10 月 31 日前	11 月 16 日可領



第五波疫情由新年肆虐至今，啟晴德朗各幢亦經歷過圍封強檢，每幢動輒二百宗的初步確診數字亦令人提心吊膽，擔心肺炎會導致的種種病痛，擔心之後需要面對的物資、隔離安排。有見及此，中心希望邀請社區上肺炎康復者擔任長者義工，配合中心社工為啟德確診長者以第一身角度提供資訊、情緒甚至實質支援，以自身確診經歷協助社區內有需要長者。

如有肺炎康復者有興趣參與此義工活動，歡迎致電中心聯絡義工服務社工謝以恆了解詳情，一同為有需要長者施予援手。



中心設立啟德得 Facebook 專頁，用作發放不同社區資訊，讓我們何時何地都能接觸社區資訊。快用電話掃描以下 QR code 及讚好專頁，一同與時並進啦。

如有查詢，請致電 2897 6608 黃先生。

請掃描右邊的 QR Code，
或到 Facebook 搜尋。



芳療撫觸服務

中心已培訓了 5 位芳療大使，為長者提供芳療撫觸按摩服務，能夠改善長者痛症、睡眠及情緒。如長者有興趣接受芳療服務，經評估後可獲得安排服務。

有關資料如下：

時段：星期二 或 星期三

時間：下午 3:00 – 5:30

節數：8 節

費用：全免


負責職員：龔詩明姑娘

備註：由於疫情關係，如會員有興趣可先致電中心留名，再由負責職員跟進安排。

有任何查詢，可與職員聯絡。



由於疫情關係，活動會以網上直播形式進行。

應用程式：Zoom 

會議 ID：938 579 3653

密碼：28976608

Zoom 活動

03

參與方法：如會員有興趣，無需報名。請於活動前 10 分鐘，使用會議 ID 及密碼登入即可。

名稱	內容	負責職員
義工會	日期：4月6日(星期三) 時間：下午 2:00 – 3:00 內容：義工線上定期見面。	謝以恆先生
齊做運動 Zoom一鬆	日期：4月7、14及28日(逢星期四) 時間：上午 10:00 – 10:45 內容：透過 Zoom 與會員做不同的居家運動。	蘇志雄先生
衛生署 健康講座	是月主題：「郁」得健康 日期：4月12日(星期二) 時間：上午 10:00 – 11:00 內容：與大家齊齊郁一郁做運動。	 蘇志雄先生
香港地理 大挑戰	日期：4月13日(星期三) 時間：下午 2:00 – 3:00 內容：與各位老香港一同挑戰香港地問題。	謝以恆先生
大腦健身室 	日期：4月13日(星期三) 時間：下午 3:00 – 4:00 內容：透過生活化的遊戲，活用大腦，訓練長者的記憶力、集中力、心算力、判斷力及手眼協調。	梁煥兒姑娘
眼睛想旅行 	日期：4月14日(星期四) 時間：下午 2:30 – 3:30 內容：透過 Google 地圖遊覽香港不同地方，讓我們於疫情期間，仍然可以認識我們所居住的地方及文化，互相分享快樂回憶，保持與社區聯繫。	黃浩然先生
三點三· 介紹番 (手機娛樂篇)	日期：4月20日(星期三) 時間：下午 3:15 – 4:00 內容：邀請各位三點三傾吓計，分享疫情期間生活瑣碎。	謝以恆先生
遊戲驛站	日期：4月27日(星期三) 時間：下午 3:15 – 4:00 內容：透過多元化的遊戲，訓練大腦，放鬆一下。	梁煥兒姑娘

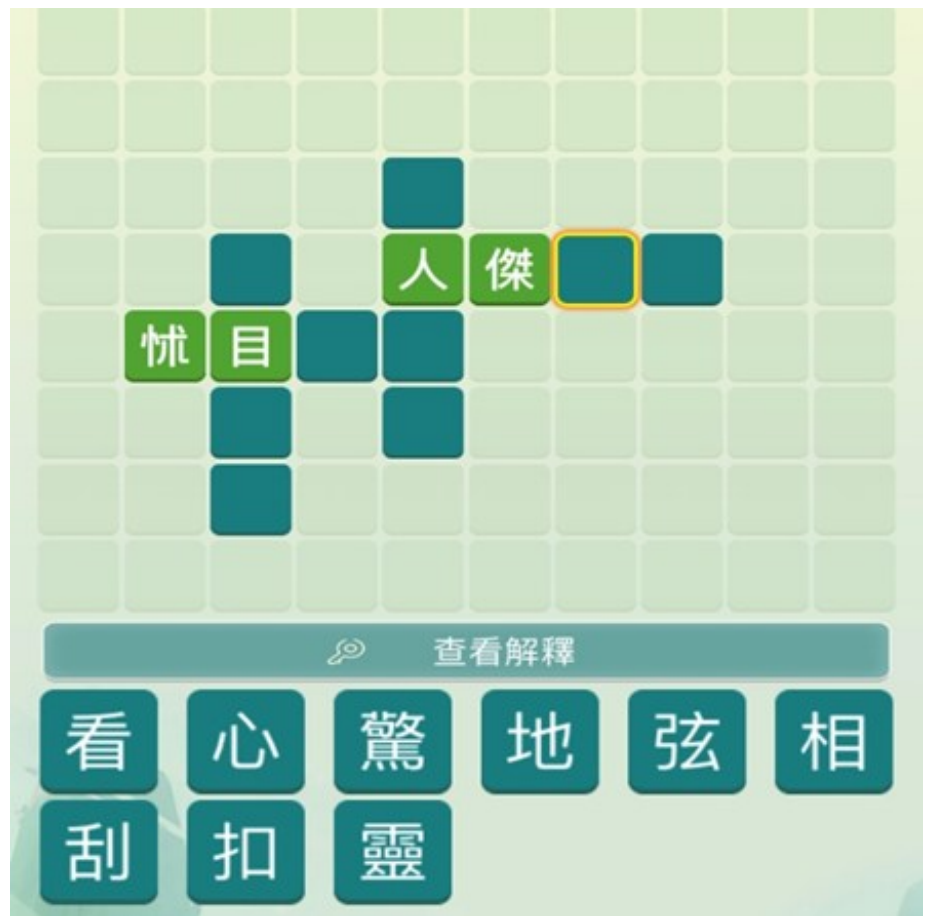
成語接龍對對碰

(4月)

遊戲玩法：

利用右圖下方所提供的字，
完成右圖空格。

負責職員：龔詩明姑娘



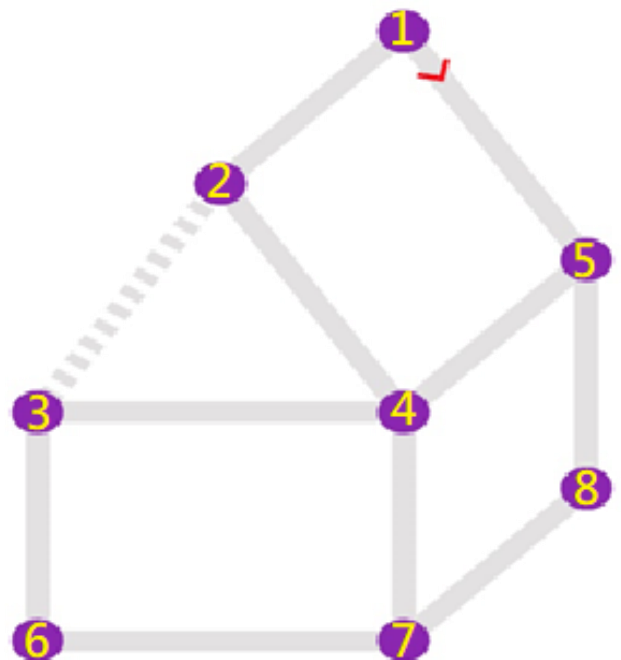
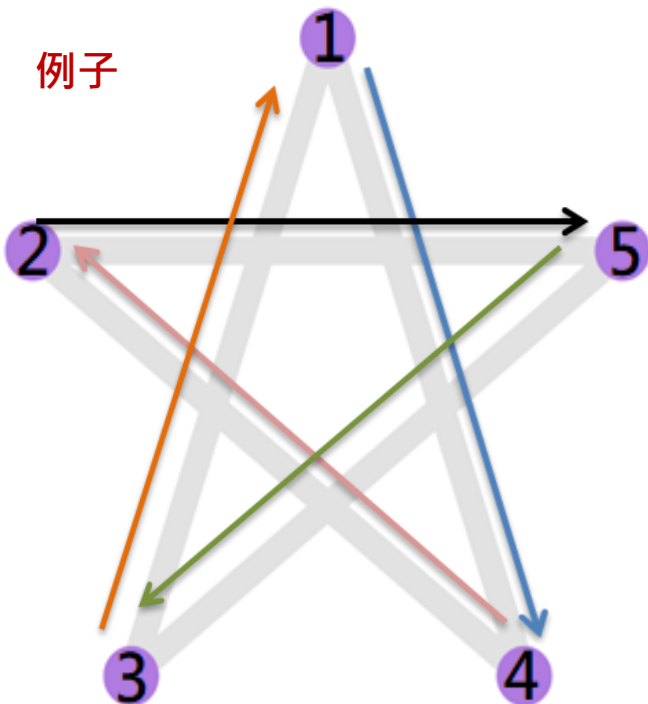
一畫過連連看(4月)

例子：(由5作起點，
>3>1>4>2>5)

請以箭嘴顯示，完成下方圖形。
規則：一筆過，線不能重疊。

負責職員：龔詩明姑娘

例子



智力七巧樂(4月)

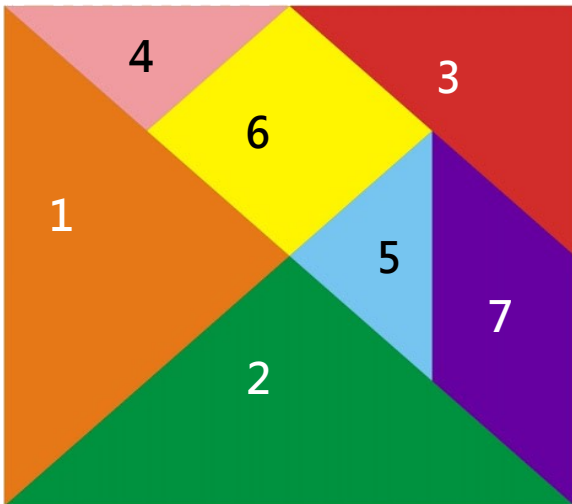
七巧板是一種智力遊戲，是由七塊板組成的。包括：兩件大等腰直角三角形、一件中等腰直角三角形、兩件小等腰直角三角形、一件正方形、一件平行四邊形。

由於等積變換，所以這七塊板可拼成許多圖形（千種以上），例如：

- ◆ 三角形、四邊形、不規則多邊形
- ◆ 各種人物、形象、動物等等
- ◆ 中、英文字母、阿拉伯數字（0-9）

考考大家，一起來動動腦筋吧！請利用左下圖的七巧板，為右圖填上數字完成圖案吧！
負責職員：龔詩明姑娘

左圖



右圖

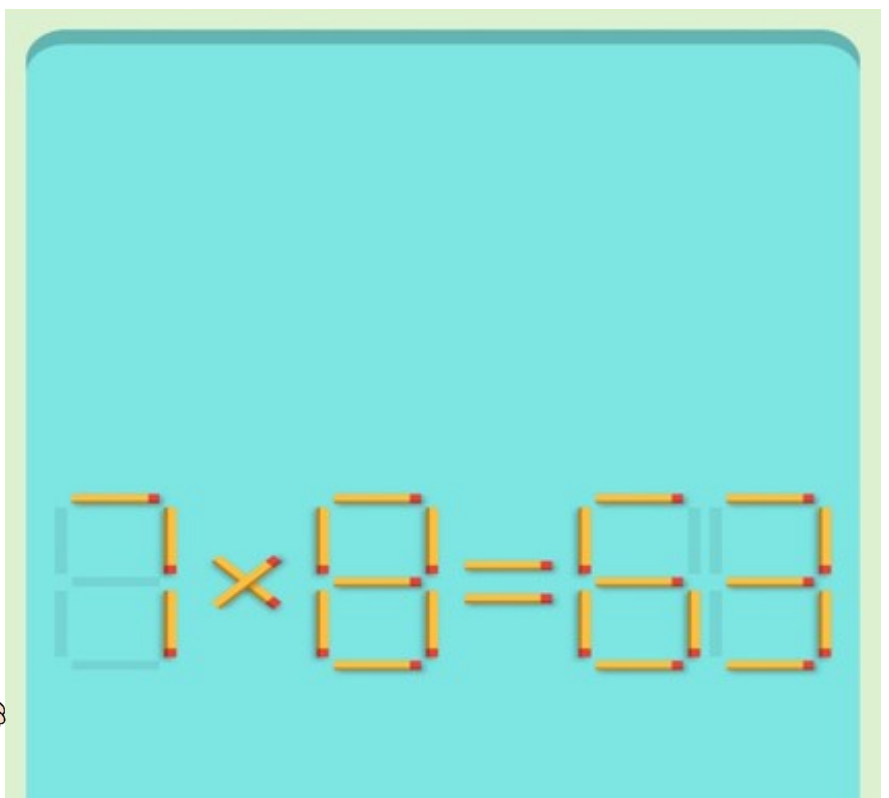


火柴狂謎。齊動腦(4月)

遊戲玩法：

刪除 1 支火柴，修正右圖的方程式，
使方程式成立。

負責職員：龔詩明姑娘





蘇志雄 (體適能教練)

補鈣的生活妙招

老化，是骨質疏鬆的一大主因，然而，營養不良、鈣攝取不足，長期久坐不動、少曬太陽、缺乏運動的人士，都是骨質疏鬆的高危群組！預防骨質疏鬆，應從日常生活飲食與習慣做起，掌握補鈣要訣，有助維持強健的骨骼，以下有 4 點建議方法，供大家參考。



1. 攝取高鈣食物：

乳品含有豐富鈣質的來源，每杯（240 毫升）低脂乳品約含 240 毫克的鈣質，可提供青少年及成人一日約 1/4 的鈣建議攝取量，建議每日可飲用 1.5 至 2 杯低脂乳品。此外，高鈣食材還包括：芝士、黑芝麻、小魚乾、蝦米、傳統豆腐、豆干、紫菜及深綠色蔬菜等。

(溫馨提示：若有乳糖不耐症或痛風的人士，以上建議應詢問醫護人員是否可行)

2. 以飲清水取代飲品：

咖啡因或含糖飲料都會影響鈣質吸收，應避免過量飲用咖啡、茶、可樂、汽水等飲品。

3. 適當的曬太陽：

曬太陽有助維生素 D 的製造，幫助體內鈣質吸收；若在冬季由於日照時間減少、皮膚裸露面積減少，人體合成的維生素 D 會隨之降低。別忘了每天外出曬曬太陽，而曬太陽應避免中午及陽光強烈照射的時段，以免過度暴露於紫外線照射之下。

4. 增加運動量：

建議進行適當的負重運動來增進骨質密度，如慢跑、散步、上落樓梯、健步行或使用拉力帶來作負重訓練，若有關節問題的朋友則避免較劇烈或過度的運動，應養成規律性的中至低強度的運動習慣，以確保關節的健康狀態。

歡迎會員透過 Whatsapp 接收中心廣播訊息

為讓中心會員能更便利接收中心消息或活動宣傳資訊，中心會透過 Whatsapp 廣播功能向會員不定期發放中心訊息，內容包括：

中心月訊 / 個別活動宣傳 / 特別消息 / 通告

會員只需：1) 使用智能電話並已安裝 Whatsapp

2) 將中心手提號碼加為聯絡人，並向該號碼發訊息，如：姓名+

會員編號。

注意事項：1) 中心 Whatsapp 廣播服務只供發放消息或活動宣傳，會員無須回覆或致電。

2) Whatsapp 不設專人接聽電話或回覆訊息，

如有疑問或查詢，請致電 2897 6608 與職員聯絡。



Whatsapp 號碼：
6054 7954



維修工具借用服務

時間：中心開放時間內

對象：中心會員

費用：免費

內容：中心有電鑽及其他維修工具供會員借用。

負責職員：謝以恆先生



復康用品借用服務

日期：逢星期一至星期六

時間：上午 9:00 – 下午 5:00

地點：到中心櫃位借用

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。

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***

疫情期間，環境令人覺得窒息，悲觀情緒油然而生，不過既然未能改變環境，我們更加應該改變自己的心理及行為去努力追求快樂！

以下會為各位每月介紹**快樂七式**的元素，希望各位都在困難時候都有快樂人生！

第一式 - 感謝與讚美：

- ※ 把握任何機會向別人表達謝意，選擇適合自己的方式示意。
- ※ 如親身探訪、書信或其他途徑。



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

溫馨提示

- ※ 健身室 / 米蘭牌 / 量血壓服務 / 報紙暫停開放至另行通知。
- ※ 入會及續會手續暫停至另行通知。

為響應環保，中心設有 Whatsapp 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。

如有任何個人資料更改，包括電話號碼、地址、經濟狀況、居住狀況等，可聯絡職員更新。

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：服務資料

『標準 1：服務單位確保製備說明資料，清楚陳述其宗旨、目標和提供服務的形式，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。

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

疫情期間

延展時段暫停服務

申請入會手續：

請於辦公時間內，親臨辦理入會手續並攜帶：身份證、證件近照一張。

年費：銀咭會員(50-59 歲) - \$50

金咭會員(60 歲或以上) - \$21

*年費按照社會福利署公佈

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)、麥穗琪(副主任)、謝以恆、駱煜俊、黃浩然、蘇志雄、龔詩明、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：500 份

日期：2022 年 4 月