



保良局
PO LEUNG KUK



社會福利署資助服務
Subsidised Service by
the Social Welfare Department



保良局溫林美賢耆暉中心

2026年4月通訊

世界幽默日 笑聲救地球



4月是一個充滿節日的月份，要數當中最有趣的，可說是「人如其名」充滿趣味，定於4月22日的「世界幽默日」。甚麼是幽默呢？幽默一詞源於英文，譯者用心詮釋後，以「幽幽地說笑；默默地鑑賞」的意念入饌，發明幽默一詞。所以，幽默的本質就是一種散播快樂的藝術，鼓勵人打開自己繃緊的胸懷，以輕鬆歡快的心境去調和生活中偶有出現的小風波，由心出發，提升幸福感。世界幽默日的設立就是為了提醒我們：「其實也沒有大事，不如輕鬆地笑下就過去吧！」

那麼各位老友記，我們應該怎樣成為一個幽默輕省的人呢？以下有幾種方法讓我們一起練習：

1. 玩味分享：多和朋友家人分享趣聞趣事、烏龍經歷，建立一個能彼此聆聽、輕鬆分享的關係，使自己有位能隨心分享趣事的朋友。
2. 好奇發問：對世界和身邊的人保持好奇心，多多發問，幽默和笑聲往往在我們有趣的發問當中產生。
3. 和善包容：面對自己的小失誤、別人的小矛盾，我們難免會感到焦躁，除了將情緒發洩或獨自承受外，我們還可以練習將一刻的焦躁轉化，以笑聲去包容錯失，以自嘲去代替責怪，使自己和別人都在一時的不如意中感到舒服一點。

各位老友記，讓我們在4月22日，這個充滿笑聲的節日中，學習做一個更輕省、幽默、自在的人。



重要資訊



除特別列明外，所有活動將在例會後，透過實體方式登記，如登記超過名額，將抽籤處理。會員可於活動截止日期翌日，在活動資訊欄查閱抽籤結果，並請於活動截止日期後3日內到中心領取活動飛作實。

名稱	內容	負責職員
中心活動		
喜樂同行 12 載 	日期：4月22日(星期三) 時間：第一場上午 9:30 - 10:30 第二場上午 10:30 - 11:30 第三場下午 2:30 - 3:30 第四場下午 3:30 - 4:30 名額：每場 45 人 地點：樂居天地 內容：與會員大玩遊戲，感受中心 12 週年歡樂氣氛。 截止日期：4月16日截止登記	 姚學禮 先生
冷知識開心站 	日期：4月15日(星期三) 時間：上午 10:00 - 11:00 對象：中心會員 內容：透過新聞 / 生活小常識同會員玩大問答 截止日期：4月9日截止登記	名額：8 位 地點：樂舞天地
腦力 Pad 	日期：4月21日(星期二) 時間：下午 2:30 - 3:30 對象：中心會員 內容：透過平板電腦，玩一些動腦筋的遊戲。讓會員善用電子產品 截止日期：4月12日截止登記	名額：4 位 地點：樂融天地 張美華 姑娘
生命教育講座 	日期：4月23日(星期四) 時間：下午 2:30 - 3:30 對象：中心會員 主題：介紹傳統以外的殮葬方式 截止日期：4月16日截止登記 協作機構：食物環境衛生署	

例會後，透過實體方式登記，如超過登記名額，將抽籤處理。會員可於該活動截止日期翌日，在活動資訊欄查閱抽籤結果。並請於活動截止日期後3日內到中心領取活動飛作實。



名稱	內容	負責職員
佛青歌舞星期天 	日期：4月26日(星期日) 時間：下午2:30-4:30 對象：中心會員 內容：佛青義工載歌載舞，與中心會員共度愉快週末！ 截止日期：4月16日截止登記	名額：40位 地點：樂居天地 張美華 姑娘
4-6月生日會 	日期：5月18日(星期一) 時間：上午10:00-11:00 對象：4-6月生日中心會員 費用：\$20 內容：與4-6月會員慶祝生日，歡樂融融 截止日期：4月30日截止登記	名額：40位 地點：樂居天地 張美華 姑娘 黃曼菲 姑娘
週六好戲派 	日期：4月18日(星期六) 時間：下午2:00-4:00 地點：樂舞天地 內容：與會員交流香港近期人氣電影的看法及心得 截止日期：4月10日截止登記	名額：20位 對象：中心會員 張美華 姑娘
彩蛋鈴動 	日期：4月10日(星期五) 時間：A時段 下午2:30-3:30 B時段 下午3:30-4:30 對象：中心會員及護老者 內容：同會員一齊動手做一把屬於自己的小風鈴 截止日期：3月30日截止登記	名額：每時段6位 地點：樂舞天地 張美華 姑娘
成為金曲專家4月 	日期：4月29日(星期三) 時間：下午2:30-3:30 地點：樂舞天地 內容：精選金曲與老友記從感情到音樂細節中，仔細鑑賞細味金曲 截止日期：4月22日截止登記	對象：中心會員 名額：10位 黃安迅 先生

例會後，透過實體方式登記，如超過登記名額，將抽籤處理。會員可於該活動截止日期翌日，在中心活動資訊欄查閱抽籤結果。活動當日，請參加者準時出席。



名稱	內容	負責職員
眾樂樂，讀樂樂： 發掘書中的黃金屋 	日期：4月20日(星期一) 時間：上午10:00-11:00 名額：8位 地點：樂舞天地 對象：喜歡閱讀、思考及分享的中心會員 5 內容：精選適合長者的讀物，以閱讀、分享及問答形式與會員同享書中的故事、哲理及知識 截止日期：4月14日截止登記	黃安迅先生
向世界出發： 在中心環遊世界 	日期：4月20日(星期一) 時間：下午2:30-3:30 名額：8位 對象：中心會員 地點：樂舞天地 內容：利用互聯網，帶領會員在中心周遊列國，感受世界不同面貌與風土人情 截止日期：4月15日截止登記	
賢老科學家 	日期：4月23日(星期四) 時間：上午10:00-11:00 名額：8位 對象：中心會員 地點：樂舞天地 內容：以輕鬆課堂形式，讓會員化身科學家，參與小實驗，製作科學小手工 截止日期：4月17日截止登記	
解「獨」 腦部訓練營 	日期：4月27日(星期一) 時間：下午2:30-3:30 名額：8位 地點：樂居天地 對象：中心會員 內容：對數獨有興趣及想訓練腦部的中心會員 截止日期：4月20日截止登記	
「遊」不是80年代 勁玩桌上遊戲 	日期：4月27日(星期一) 時間：上午10:00-11:00 名額：8位 對象：中心會員 地點：樂舞天地 內容：與會員在暢玩具有挑戰性的桌遊當中，提升快樂及滿足感 截止日期：4月20日截止登記	

例會後，透過實體方式登記，如超過登記名額，將抽籤處理。會員可於該活動截止日期翌日，在中心活動資訊欄查閱抽籤結果。活動當日，請參加者準時出席。

名稱	內容	負責職員
 <p>「澳」遊千里</p>	<p>日期： 4月15日(星期三)</p> <p>時間： 下午 2:30 – 3:30</p> <p>對象： 中心會員</p> <p>內容： 分享悉尼和墨爾本的見聞，帶大家眼睛遊澳洲</p> <p>截止日期： 4月9日截止登記</p>	<p>名額： 20位</p> <p>地點： 樂舞天地</p> <p>姚學禮先生</p>
 <p>快樂的色彩</p>	<p>日期： 4月27日(星期一)</p> <p>時間： 下午 2:30 - 4:00</p> <p>內容： 透過和諧粉彩，讓自己抒發的同時，培養藝術興趣</p> <p>截止日期： 4月15日截止登記</p>	<p>名額： 10位</p> <p>地點： 樂舞天地</p>
 <p>健體教練運動樂</p>	<p>日期： 5月2日(星期六)</p> <p>時間： 上午 10:00 - 11:30</p> <p>地點： 樂居天地</p> <p>內容： 健體教練教會會員做活力操</p> <p>截止日期： 4月15日截止登記</p>	<p>名額： 15位</p> <p>費用： 免費</p>
 <p>賢老 BIU BIU BIU</p>	<p>日期： 5月7日(星期四)</p> <p>時間： 下午 2:30 - 3:30</p> <p>地點： 樂居天地</p> <p>內容： 齊玩飛標靜動結合，顯著的健康與心理好處能訓練手眼協調、鍛鍊手臂與肩部肌肉、能舒緩緊張精神、促進社交互動</p> <p>截止日期： 4月15日截止登記</p>	<p>名額： 8位</p> <p>費用： 免費</p> <p>龔詩明姑娘</p>
 <p>長者學苑 頤年智匯理財課程</p>	<p>日期： 5月9、16、30日(星期六) 6月6日</p> <p>時間： 上午 10:00-12:00</p> <p>對象： 中心會員及護老者</p> <p>地點： 佛教慈敬學校</p> <p>內容： 本課程由擁有豐富金融財務管理經驗導師任教，旨在讓長者學員學習財務管理知識、幫助他們作出退休及日常財務決策、提升他們對金融科技的認識，以及掌握防範詐騙技巧</p> <p>截止日期： 4月15日截止登記</p>	 <p>長者學苑 Elder Academy</p> <p>名額： 共 50位</p> <p>費用： 免費</p>

<p>社區資訊知多少</p> 	<p>日期：4月14日(星期二) 地點：樂居天地 時間：上午10:00 - 11:00 對象：40位 內容：認識社區資訊及長者福利 截止日期：4月10日截止登記</p>	黃浩然先生
<p>紳士任務</p> 	<p>日期：4月25日(星期六) 地點：樂居天地 時間：下午3:00 - 4:00 對象：中心男仕會員 15位 內容：以城市定向形式，解決謎題，完成任務 截止日期：4月22日截止登記</p>	

名稱	內容	負責職員
<p>護老者活動</p> <p>全城齊撐照顧者 24 小時照顧者支援專線：182183</p> 		
<p>護老天地</p> 	<p>主題：護老健康快閃站 日期：4月1日(星期三) 時間：下午2:30 - 3:00 (與中心義工合併活動) 下午3:00 - 3:30 (護老者活動介紹及報名) 地點：樂居天地 對象：護老者 內容：與護老者、義工齊齊邊玩邊學， 一起破解健康謠言 << 5月護老天地，將於5月5日(星期二)舉行 >></p>	黃芝淳姑娘 、 黃曼菲姑娘
<p>護護遊美開始</p> 	<p>日期：4月25日(星期六) 時間：下午3:00 - 4:00 對象：護老者 內容：從中心放眼看世界，觀看世界不同地方的生活 截止日期：4月21日截止登記</p> <p>名額：12位 地點：樂融天地</p>	黃曼菲姑娘
<p>諗唔通，不如鬆一鬆</p> 	<p>日期：4月30日(星期四) 時間：下午3:00 - 4:00 對象：護老者 內容：為平日照顧者提供解壓的渠道，呼吸練習與輕快的椅子操能刷新您的每一天 截止日期：4月23日截止登記</p> <p>名額：15位 地點：樂居天地</p>	

<p>彩繪花花世界</p> 	<p>日期： 4月17日(星期五) 時間： 下午 2:15 - 3:45 對象： 護老者 內容： 齊齊動手以簡易方法畫出春日花花世界 截止報名： 4月14日截止登記</p>	
<p>灣區安老知多D</p> 	<p>日期： 4月21日(星期二) 時間： 下午 2:30 - 3:45 對象： 護老者及中心會員 內容： 介紹社署「廣東院舍住宿照顧服務試驗計劃」； 「長者大灣區交流團」之參加者分享 截止報名： 4月14日截止登記</p>	黃芝淳 姑娘

名稱	內容	負責職員
義工活動		
<p>義工會</p> 	<p>日期： 4月1日(星期三) 時間： 下午 2:00 - 2:30 (首半小時義工活動點名) 下午 2:30 - 3:00 (護老天地合併活動) 名額： 20位 對象： 中心義工 地點： 樂居天地 內容： 義工定期見面，報名義工活動及分享</p>	
<p>配對探訪顯愛心</p> 	<p>日期： 4月15日(星期三) 時間： 上午 10:00 - 12:00 / 下午 2:30-3:30 名額： 2人1組 對象： 中心義工 內容： 每月定期上門探訪區內有需要長者</p>	莊熹文 姑娘
<p>義言有信- 入信箱服務</p> 	<p>日期： 4月29、30日(星期三、四) 時間： 上午 10:00 - 12:00 / 下午 2:30-3:30 名額： 啟晴邨 6位、德朗邨 8位 對象： 中心義工 內容： 協助將中心資訊、心意投入啟晴、德朗長者信箱</p>	
<p>耆義訓練班</p> 	<p>日期： 4月28日(星期二) 時間： 上午 10:00 - 11:00 對象： 中心義工 地點： 樂融天地 內容： 義工訓練，義工共同學習及分享</p>	

認知障礙活動，需中心職員評估後，符合資格的中心會員會被邀請參與活動。

名稱	內容	負責職員
 <p>認識認知障礙症</p>	<p>主題：認識認知障礙症 日期：4月20日(星期一) 時間：下午2:30 – 3:30 報名方式：例會後報名 內容：透過公眾教育活動，讓參加者認識認知障礙症，提升預防認知障礙症的意識</p>	
 <p>認識認知障礙症症狀</p>	<p>主題：認識認知障礙症的症狀 日期：4月27日(星期一) 時間：下午2:30 – 3:30 報名方式：例會後報名 內容：透過公眾教育活動，讓參加者認識認知障礙症的症狀，提升預防認知障礙症的意識</p>	
 <p>腦友加油站</p>	<p>日期：4月2、9、16及23日(星期四) 4月28日(星期二) 時間：下午2:30 – 3:45 地點：樂融天地 費用：免費 名額：6位(歡迎照顧者一起參加) 對象：懷疑/患有初級至中級認知障礙症之會員 內容：透過遊戲訓練長者記憶、反應、手眼協調等，延緩腦退化的速度 參與方式：在中心職員評估後，符合資格的中心會員會被邀請參與活動</p>	陳超冠先生
 <p>反轉「腦」朋友</p>	<p>日期：4月1、8、15及29日(逢星期三) 時間：下午3:00 - 4:00 名額：4位 對象：懷疑/患有初級至中級認知障礙者 地點：樂融天地 內容：透過與參加者進行不同的互動式遊戲 參與方式：在中心職員評估後，符合資格的中心會員會被邀請參與活動</p>	

例會後，透過實體方式登記，如超過登記名額，將抽籤處理。會員可於該活動截止日期翌日，在活動資訊欄查閱抽籤結果。並請於活動截止日期後3日內到中心領取活動飛作實。

名稱	內容	負責職員
 <p>驗血糖服務</p>	<p>日期： 4月14日 (星期二) 時間： 上午 8:15 - 9:00 地點： 樂護天地 名額： 50位 費用： \$20 對象： 中心會員</p> <p>程序安排：當日參與驗血糖的會員需帶同活動票到中心，並按票上的號碼有秩序輪候，若遲了三個號碼，需重新由最尾輪候，敬請各位準時。謝謝</p> <p><u>驗血糖前至少空腹兩小時，按身體情況決定是否適合參加</u></p>	
 <p>衛生署_健康講座</p>	<p>主題： 活力長者健康操 日期： 4月21日(星期二) 時間： 上午 10:00 - 11:00 名額： 20位 地點： 樂居天地 對象： 中心會員</p> <p>內容： 介紹如何建立良好的活力、提升睡眠品質</p> <p>截止日期： 4月14日截止登記</p> <p>協作機構： 衛生署九龍城區長者健康外展隊</p>	<p>梁煥兒 姑娘</p>
 <p>衛生署_健康講座</p>	<p>主題： 安全使用藥物 日期： 4月23日(星期四) 時間： 上午 10:00 - 11:00 名額： 15位 地點： 樂舞天地 對象： 中心會員</p> <p>內容： 衛生署職員向會員講解安全使用藥物的小知識</p> <p>截止日期： 4月16日截止登記</p> <p>協作機構： 衛生署九龍城區長者健康外展隊</p>	

如對班組活動有興趣，歡迎直接向職員查詢了解更多，所有班組活動可進行登記。有空缺時個別通知參與。

名稱	內容	負責職員
穿珠交流班 	日期：4月13、20及27日(星期一) 時間：上午10:00 - 12:00 地點：樂融天地 對象：中心會員 名額：10位 內容：分享穿珠技巧及享受穿珠樂趣。 備註：需自行購買穿珠用品	龔詩明 姑娘
「賢老」畫廊 	日期：4月14、21及28日(星期二) 時間：上午11:00 - 下午1:00 地點：樂舞天地 對象：中心會員 名額：8位 內容：志同道合，交流畫畫心得。 備註：請自備畫筆及油畫顏料	
編織講場 	日期：4月1、8、15及29日(星期三，22/4暫停一日) 時間：上午9:30 - 11:00 名額：20位 地點：樂舞天地 對象：中心會員 內容：透過編織的技巧及享受編織樂趣。 備註：請自備織針及毛冷	



自我復健做得到 —

4 個舒緩五十肩疼痛動作上篇

久坐辦公室的人士和長期做家務的家庭主婦都是容易患上五十肩的群體，以往患上的年齡多數是 50-60 歲，但現代人長期使用電腦、智能電話及缺乏運動，亦容易會造成肩關節的損傷，令舉手、後彎等肩上半部活動受到明顯限制，衍生五十肩的問題，從肩膀痠痛演變成肩周圍的肌腱、韌帶等組織損傷，導致手臂伸展活動變得越來越困難。

舒緩五十肩運動

1. 交叉手運動—伸展關節囊外側

動作：患側手臂從胸前交叉至身體對側，對側前臂垂直向上舉起，壓迫患側上臂儘量到底，使前臂繞骨頸部到後背，讓患側肩關節外側得到最大伸展，維持 10 秒後放鬆 5 秒為 1 次。

每次做 10 秒，1 日做 4 次，早中晚睡前分開練習。無紅腫發炎情況下，熱敷後做效果較佳。

2. 肩前運動—伸展前關節囊

動作：兩手交叉置於後腦，兩肘向後伸展到底，維持 10 秒後放鬆 5 秒為一次。

每次做 10 秒，1 日做 4 次，早中晚睡前分開練習。無紅腫發炎情況下，熱敷後做效果較佳。



今期先向大家介紹兩個動作，希望大家嘗試進行。或許開始時可能會遇上困難或肩膊痛，這都是正常反應，只要循序漸進地進行，必會有正面效果，大家努力啦！下期再介紹其餘兩個動作，請大家留意收看。謝謝！

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
			09:00 編織講場(舞) 14:00 義工會(居) 14:30 護老天地(居) 15:00 反轉「腦」朋友(融) 15:00 午間健樂站(棋) 健身室全日提供服務
5	6	7	8
15:00 午間健樂站(棋)	公眾假期	公眾假期	09:30 編織講場(舞) 15:00 反轉「腦」朋友(融) 15:00 午間健樂站(棋) 健身室全日提供服務
12	13	14	15
15:00 午間健樂站(棋)	10:00 穿珠交流班(融) 15:00 午間健樂站(棋) 健身室全日提供服務	08:15 驗血糖服務(護) 10:00 社區資訊知多少(居) 11:00 「賢老」畫廊(舞) 15:00 午間健樂站(棋) 健身室全日提供服務	09:30 編織講場(融) 10:00 配對探訪顯愛心 10:00 冷知識開心站(舞) 14:30 「澳」遊千里(舞) 15:00 反轉「腦」朋友(融) 15:00 午間健樂站(棋) 15:15 蓆上肌肉運動班(居) 健身室全日提供服務
19	20	21	22
15:00 午間健樂站(棋)	10:00 穿珠交流班(融) 10:00 眾樂樂讀樂樂(舞) 14:30 向世界出發(舞) 14:30 認識認知障礙症(居) 15:00 午間健樂站(棋) 健身室全日提供服務	10:00 健康講座(居) 11:00 「賢老」畫廊(舞) 14:30 灣區安老知多D(居) 14:30 腦力 Pad(融) 15:00 午間健樂站(棋) 健身室全日提供服務	09:30 喜樂同行 12 載(居) 15:00 午間健樂站(棋) 健身室全日提供服務
26	27	28	29
14:30 佛青歌舞(居) 15:00 午間健樂站(棋)	10:00 穿珠交流班(融) 10:00 遊不是 80 年代(舞) 14:30 快樂的色彩(舞) 14:30 認知障礙症講座(居) 14:30 腦部訓練營(融) 健身室全日提供服務	11:00 「賢老」畫廊(舞) 14:30 腦友加油站(融) 14:30 耆義訓練班 健身室全日提供服務	09:30 編織講場(舞) 10:00 義言有信 14:30 成為金曲專家(舞) 15:00 反轉「腦」朋友(融) 15:00 午間健樂站(棋) 15:15 蓆上肌肉運動班(居) 健身室全日提供服務

保良局溫林美賢耆暉中心

每月班/組/活動時表

星期四

星期五

星期六

2

3

4

14:30 腦友加油站(融)
15:00 午間健樂站(棋)

公眾假期

公眾假期

健身室全日提供服務

9

10

11

14:30 腦友加油站(融)
15:00 午間健樂站(棋)

14:30 彩蛋鈴動(舞)
15:00 午間健樂站(棋)

09:00 早上健樂站(棋)
15:00 午間健樂站(棋)

健身室全日提供服務

健身室全日提供服務

健身室全日提供服務

16

17

18

14:30 腦友加油站(融)
15:00 午間健樂站(棋)

10:00 「賢」跆拳道(居)
14:15 彩繪花花世界(居)
15:00 午間健樂站(棋)

14:00 週六好戲派(舞)
15:00 午間健樂站(棋)

健身室全日提供服務

健身室全日提供服務

健身室全日提供服務

23

24

25

09:30 每月例會 5月(居)
10:00 健康講座(居)
10:00 賢老科學家(舞)
14:30 腦友加油站(融)
14:30 生命教育講座(居)
15:00 午間健樂站(棋)
健身室全日提供服務

10:00 「賢」跆拳道(居)
15:00 午間健樂站(棋)

15:00 護護遊美開始(融)
15:00 紳士任務(居)
15:00 午間健樂站(棋)

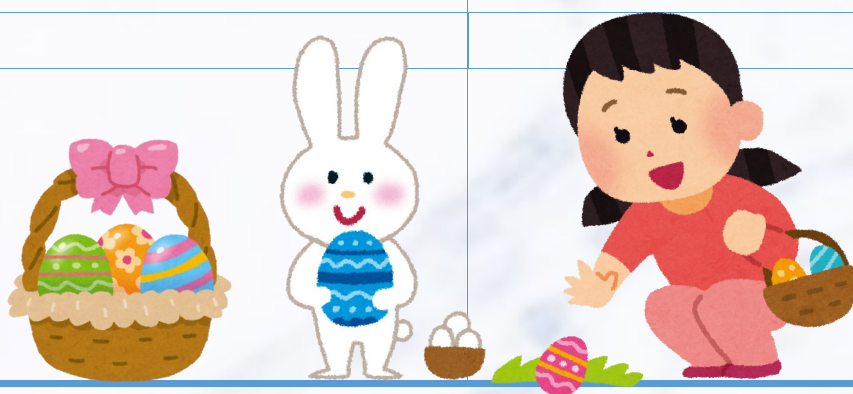
健身室全日提供服務

健身室全日提供服務

30

10:00 義言有信
15:00 不如鬆一鬆(居)
15:00 午間健樂站(棋)

健身室全日提供服務





數獨的遊戲目標是以數字 1 到 9 填滿網格，讓每一行、每一列和每個 3x3 區域都有 1 到 9 的數字，而每一個小網格中也有 9 個格子需要填滿。同一個數字只能在每一行、每一列及每一個小網格中出現一次。老友記，挑戰自己啦！

答案

家常菜烹飪小挑戰

蕃茄炒蛋

1. 落番茄略炒，再加入雞蛋拌勻
2. 番茄洗淨切件落
3. 燒熱鑊，下油
4. 蛋炒至半熟，先盛起
5. 打勻雞蛋



☑ 正確次序：

5 → 3 → 4 → 2 → 1

負責職員：張美華 姑娘

			7	6	4			
1	2	6	5	9	8			
	9			3		6	8	
8				5	6	4	7	
		2	3			8		
	5	4					2	
9	3	1			7	5	6	
	7		9		5		4	2
		5			3		9	

2026新會員證更換安排

為配合中心全面更換新版會員證，中心將每月安排指定號碼的會員進行拍照及更換新會員證。以下為 4 月份的安排：



會員號碼	拍照時段	可領證日期
2801-3200	13/4(一) 上午 10:00-11:00	20/4 (一) 上午 9:00 後
3201-3600	21/4 (二) 上午 9:00-10:00	27/4(一)上午 9:00 後
1-3600 補拍	28/4(二) 上午 9:00-10:00	4/5(一)上午 9:00 後

備注：1. 若會員未能按上述時段出席，請等待後補安排。

2. 會員可於領證日期後帶回舊證到中心領取新證。



社區飯堂服務



星期一

星期二

星期三

星期四

星期五

星期六

早餐
上午8:30

\$5 / 餐

午餐
上午11:30

\$10 / 餐

晚餐
下午4:30

\$15 / 餐

舒筋活絡按摩椅

- 費用：\$5 (1次)
 時間：每次可使用 15 分鐘
 備註：1) 使用前請先聯絡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。

聲波振動儀

- 費用：\$5 (1次)
 時間：每次可使用 10 分鐘
 備註：使用前請先聯絡中心職員查詢是否適合使用



復康用品借用服務

- 時間：中心開放時間內
 對象：中心會員、護老者及社區上有需要人士 (使用者必需年滿 50 歲或以上)
 內容：復康用品借用服務。其中包括手動輪椅、助行架、拐杖、復康單車、健腦遊戲。
 時限：免費借用兩星期，如有需要可以延長兩星期。
 備註：借用服務會以先到先得原則處理，不設預留。

若非本中心會員須向中心提供借用者身份證明文件、聯絡電話及住址證明

米蘭牌/平板電腦借用

- 日期：逢星期一至六
 時間：上午 9:30 – 11:00 及 下午 2:30 – 4:00
 內容：出示會員證登記，借用米蘭牌/IPAD 供會員玩樂，需遵守借用規則。
 備註：使用後需自己消毒清潔相關物品。



會員注意事項：

- ※ 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。

每月例會



日期：4 月例會 - 3 月 26 日 (星期四)

5 月例會 - 4 月 23 日 (星期四)

時間：上午 9:30 – 10:30

名額：50 位

內容：講解每月活動及服務

對象：中心會員

地點：樂居天地

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
 T1	 照常	 照常
 T3	 照常	 取消
 T8	 取消	 取消

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

中心開放時間

星期一至六：
上午8時至下午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

想接收中心月訊

只須簡單2步驟

就可以接收

Whatsapp 廣播



步驟2：
Whatsapp
通知中心
想接收月訊。

完成以上兩步，中心
就會加你入Whatsapp
廣播名單，日後接收
資訊更方便。

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：服務的宗旨和標應明確界定，其運作形式應予公開，讓職員、服務使用者、可能需要接受服務的人士及社會大眾知悉，以資受惠。』

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：6411 6975

電郵：shirleywan.nec@poleungkuk.org.hk

職員：蔡國輝(主任)、麥穗琪(副主任)、
黃浩然、謝恩桐、陳超冠、莊熹文、黃芝淳、姚學禮
龔詩明、黃曼菲、張美華、黃安迅、岑玉燕、
梁煥兒、李詩明、王金蓮

督印人員：

蔡國輝 主任

編輯人員：

黃曼菲 福利工作員

印刷數目：

480 份

日期：

2026 年 4 月



啟德得
Facebook



電子
通訊