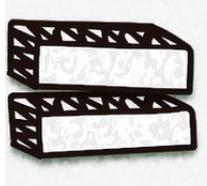




# 義工初心與快樂

義工



我曾經於中心問兩位長者有  
沒有興趣加入做義工。

其中一位長者回應說：「做  
義工沒有金錢收入，為何要花心

力時間去做？我寧可花時間到處吃喝玩樂」。有另一位長者

卻說：「我寧可花空餘時間做義工，因為這可使生活過得充實，同時也能從中  
感到快樂。」

另外，記得於某次中心義工會中，曾經向義工們問道：「最初為何加入中  
心義工？」各義工均有不同答案，有的想藉此平台認識朋友、有的想透過服務  
學習與人相處及說話技巧、有的想貢獻一分力幫助社區及有需要人士。

以上經驗讓我們了解到，其實每人也有不同價值觀和追求快樂的方式。但  
從義工服務可獲得一樣金錢不能買到的就是「自我滿足感」。所謂「自我滿足  
感」，泛指人們透過不同途徑，實踐個人理想、抱負或發揮個人所長等。而作  
為義工，縱使每人開始時有不同的出發點，但他們都有同一目標，就是希望可  
以回饋社會。透過參與義工服務，他們會學習到具體服務理念、知識、態度及  
技巧等。義工可在服務過程中發掘自我潛能，同時亦能看到自身的優點，這亦  
是另一種滿足感。

如果你也想體驗這種無價的快樂，加入成為中心義工一份子，歡迎親到臨  
本中心，向社工湯歷驊先生查詢及了解詳情。

快樂是一種態度，也是一種能力。



# 温太出席五週年活動



中心已於 2019 年 3 月 21 日(星期四)舉行「與您同行五載情」週年晚宴，當晚很榮幸邀請了中心命名人温林美賢女士出任嘉賓。晚宴延開 16 席，總共有 183 位長者參加。温林美賢女士除了為晚宴致祝賀辭之外，更贊助豐富禮物贈予長者，其後更向在場長者敬贈利是，以示對長者的敬意。節目豐富，表演精彩，嘉賓及參加者投入活動，現場氣氛熾熱。在此，中心全人感謝各會員的支持，以及協助參加表演的義工，讓晚宴能順利進行。盼望中心在新一年，百尺竿頭，更進一步。

## 「肌」不可失運動計劃

主辦機構：



香港浸會大學  
HONG KONG BAPTIST UNIVERSITY



CUHK SPORTS  
MEDICINE  
中大運動醫學



香港賽馬會慈善信託基金  
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

同心同步 同進 RIDING HIGH TOGETHER

香港人壽命位居全球之首，大眾對自我健康，如骨骼及心臟的重視程度亦不斷提升，但卻對身體一大系統『肌肉』忽視，肌肉是身體最重要的構成原素，它不但支撐骨骼，保持活動能力，更有助新陳代謝。但據歐洲聯盟老年醫學會表示，25 至 30 歲人士肌肉量開始走下坡，40 歲以後肌肉量每十年減少 8%，到 70 歲以後，每十年肌肉量減少 15%。

肌肉量少不單是外觀問題，更會影響身體活動能力，引起骨質密度問題，關節問題，嚴重的平衡能力變差增加跌倒的風險。

賽馬會「肌」不可失大行動主要針對預防常見於長者的肩頸、下背以及膝關節問題，並減慢肌肉骨骼退化，長遠目標為透過建立恆常的運動習慣來強身健體。

(將於 2019 年中旬至 2021 年下旬分階段進行)

### 召集！

分階段邀請年屆  
**50 歲或以上**人士參與為期一  
年的運動計劃，受  
惠目標超過 2 萬。

### 一年計劃展開

首 3 個月會由  
計劃的「有肌大  
使」帶領的運動課  
程，講解運動須知，  
並教授一系列運動。

其後 9 個月是自我訓練  
期。參加者須自我計劃每  
周的運動，並定時透過網頁  
或電話應用程式來報告身體  
狀況以及訓練進程。期間，  
參加者有需要可詢問有肌  
大使意見。

完成後，參加者將  
受邀參加工作坊，  
體驗計劃成果，檢  
查身體健康的進  
度。

歡迎參加者繼續善  
用網頁或電話應  
用程式，鍛鍊身體。

\*如有興趣了解計劃詳情，可向 體適能教練 蘇志雄先生查詢。

# 七招助你減少肌肉酸痛(下篇)



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，上期已提供四種方法，現提供另外三種方法。

## 5. 冰敷

當你的肌肉和雙腳過於疲累、酸痛時，敷冰 10 分鐘（還可以試試在冰水中加入兩勺鹽）能夠減輕痛楚，亦能消炎和加速癒合，有助於肌肉恢復得更快。



## 6. 補充蛋白質

做完運動後的 30 分鐘內進食高蛋白質的食物（例如：藜麥沙律、烤雞胸肉、馬鈴薯、喝一杯低脂巧克力杏仁牛奶等），才能達至理常效果。



## 7. 多喝水

脫水會導致抽筋，令疼痛加劇，一定要確保你運動後補充足夠的水份，幫助你的肌肉回復及塑形。



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。



記住這兩期介紹的 7 招，可以幫助大家舒緩肌肉酸痛的症狀。

**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

## 民生護老者音樂會

活動日期：5月18日(星期六)  
活動時間：上午10:00 – 11:00  
活動地點：樂居天地 費用：免費  
活動對象：護老者及其家人(被護者)  
名額：15對，合共30位  
活動內容：透過民生書院學生的音樂表演及遊戲、讓護老者及其被護者可以渡過輕鬆的一個早上。  
報名方法：於5月相約在啟晴抽籤

## 伴老聚聚樂

活動日期：5月15日(星期三)  
活動時間：下午2:30 – 3:30  
活動地點：樂舞天地 費用：免費  
活動對象：照顧長期病患的照顧者及其被護者  
名額：8位  
活動內容：透過與其他護老者聚會，一起分享照顧上的點滴。  
報名方法：例會後向負責職員報名

## 護眼護聽力老友記訓練班

活動日期：5月21日(星期二)  
活動時間：下午2:30 – 3:15  
活動地點：樂居天地 費用：免費  
活動對象：護老者及被護者、中心會員  
名額：45位  
活動內容：透過視光師及專業導師講解眼疾及聽力受損的成因、教授護眼保健操等。  
合辦機構：BBG 親子閱刊  
報名方法：5月16日(星期四)  
下午2時放證，3時抽籤

## 相約在啟晴

活動日期：5月7日(星期二)  
活動時間：下午2:30 – 3:30  
活動地點：樂舞天地  
費用：免費  
活動對象：護老者及被護者  
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。



## 腦友加油站

活動日期：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 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)  
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**



## 理解尿失禁講座

活動日期：5月10日(星期五)  
活動時間：下午2:30 – 3:30  
活動地點：樂居天地 費用：免費  
活動對象：護老者及被護者、中心會員  
名額：60位  
活動內容：尿失禁成因及常見種類，改善生活的小貼士  
(骨盤底肌肉運動、尿失禁產品)  
合辦機構：添寧  
報名方法：5月8日(星期三)  
上午9時放證，10時抽籤

## 「義」營 5 月義工會

活動日期：5 月 2 日 (星期四)

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 5 月義工活動



# 義工發展活動

## 鄰里探訪顯愛心

活動日期：5 月 22 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 5 月義工會登記



## 舞「能」高手

活動日期：5 月 14、21 及 28 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：5 月 3 日-6 月 6 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 5 月義工會登記



## Phone 中見情真

活動日期：5 月 6、8 及 10 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 5 月義工會登記



## 四「自」成「語」 - U3A 小組會議

活動日期：5 月 20 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：5 月 2、9、16、23 及 30 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(5月)

活動日期：5月30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：5月8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：5月17日(星期五)  
活動時間：上午10:00 – 11:30  
活動地點：樂棋天地  
活動費用：免費  
活動對象：中心會員  
名額：60位  
本月主題：長者飲食多面睇(護老者)  
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：5月2、9、16及23日  
(星期四·共四堂)  
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：\$80  
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：5月8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4月26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。



## 環保基金-長幼齊識「碳」 低碳大使分享



資助

很開心可以以低碳大使身分分享平日生活上的小貼士。如：外出買菜自備環保購物袋；外出時關掉所有不需用的電器；物品多以回收及循環再用；外出用餐時自備餐具，減少使用一次性用具。

同時十分榮幸能參與長幼齊識「碳」當中的布偶道具製作，既可以運用自己的經驗幫手製造布偶，又可以讓老友記表演，覺得很有成功感。本身自己也是一個貪玩的人，而製作時與其他參加者合作得非常完美，合作精神超級棒。

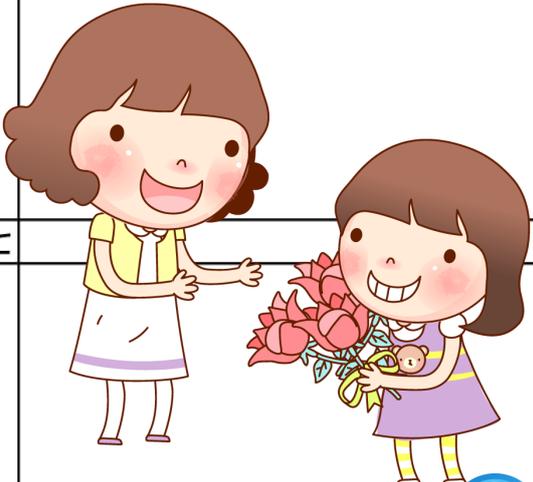
所以環保低碳人人有責，但應該由自身做起！

義工：伍瑞燕



# 2019年5月活動時間表

星期日	星期一	星期二	星期三
			
		<b>1 廿七</b> <b>勞動節</b> <b>公眾假期</b>	
5 4月小	6 立夏	7 初三	8 初四
	9:15 早晨健樂站(樂居) 11:00 資訊科技講場(樂融) 2:00 Phone中見情真(樂融) 2:30 小丑雜耍班(樂居)	9:15 早晨健樂站(樂居) 10:00 媽媽真的愛你(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(樂居)	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) 10:30 動感體能操(樂居) 11:00 益智黃金屋(樂居) 2:00 Phone中見情真(樂融) 2:30 社區資訊站(中心集合) 2:30 長幼同樂做手作(樂居) 3:30 護老下午茶(糖水)(樂居)
12 初八	13 初九	14 初十	15 十一
3:00 頌雙親 音樂會! (樂居)	<b>佛誕翌日</b> <b>公眾假期</b>		9:15 早晨健樂站(樂居) 10:00 編織講場(樂融) 11:00 益智黃金屋(樂居) 2:30 社區資訊站(中心集合) 2:30 伴老聚聚樂(樂舞)
19 十五	20 十六	21 十七	22 十八
	9:15 早晨健樂站(樂居) 10:00 U3A小組會議(樂舞) 2:30 小丑雜耍班(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 護眼護老聽力老友記訓練班(樂居) 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(樂居)	9:15 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) 3:30 護老下午茶(湯水)(樂居)
26 廿二	27 廿三	28 廿四	29 廿五
	9:00 然芳樂悠遊集合(樂居) 9:30 早晨健樂站(樂居) 11:00 資訊科技講場(樂融) 2:30 小丑雜耍班(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 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(樂居)	9:15 早晨健樂站(樂居) 10:00 編織講場(樂融) 11:00 益智黃金屋(樂居) 2:30 4-6月生日會(樂居) 2:30 一世樓「樓長」(樂舞) 3:30 護老下午茶(糖水)(樂居)

星期四		星期五		星期六	
2	廿八	3	廿九	4	三十
9:15 早晨健樂站(樂居) 9:30 血壓加油站(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5月義工會(樂舞) 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)		9:15 早晨健樂站(樂居) 2:30 以歌會友(粵曲)(樂居)	
9	初五	10	初六	11	初七
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) 2:00 舒痛伸展班(A班)(樂居) 2:15 物理治療諮詢服務(樂心) 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) 11:30 粵曲敬老演唱會(樂居) 2:00 Phone中見情真(樂融) 2:30 理解尿失禁講座(樂居)		9:15 早晨健樂站(樂居) 2:30 以歌會友(時代曲)(樂居)	
16	十二	17	十三	18	十四
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) 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(樂棋) 2:30 何壽南雙親長幼樂(樂居)		9:15 早晨健樂站(樂居) 10:00 民生護老者音樂會(樂居) 2:30 以歌會友(粵曲)(樂居)	
23	十九	24	二十	25	廿一
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) 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) 1:15 教學雙長 - 越式紙米卷(樂居) 2:30 會員迎新會(樂舞)		9:15 早晨健樂站(樂居) 2:30 以歌會友(時代曲)(樂居)	
30	廿六	31	廿七		
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(樂動) 11:00 益智黃金屋(樂居)		9:15 早晨健樂站(樂居) 10:00 例會(樂居) 10:00 穿珠班(樂融) 1:15 處處種生機(外出)			

# 「耆」謀展翅



## 一世樓「樓長」

活動日期：5月29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：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 – 5月8日(星期三) 下午 2:30 – 3:30  
德朗邨 – 5月15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



## 頌雙親音樂會！

- 活動日期：5月12日(星期日)
- 活動時間：下午 3:00 – 4:00
- 活動地點：樂居天地 活動對象：中心會員、社區人士
- 活動費用：免費 名額：60位
- 活動內容：以樂會友、同慶雙親節！
- 報名方法：5月6日(一) 下午2時放證，3時抽籤



## 何壽南雙親長幼樂

- 活動日期：5月17日(星期五)
- 活動時間：下午 2:30 – 3:30
- 活動地點：樂居天地 活動對象：中心會員、社區人士
- 活動費用：免費 名額：15位
- 活動內容：何壽南學生義工到中心表演、玩遊戲，與長者同賀雙親節
- 協作機構：保良局何壽南中學
- 報名方法：5月10日(五) 下午2時放證，3時抽籤



## 教學雙長 - 越式紙米卷

- 活動日期：5月24日(星期五)
- 活動時間：下午 1:15 – 2:30
- 集合地點：樂居天地
- 活動費用：免費
- 活動對象：中心會員
- 名額：20位
- 活動內容：與小學生一同製作越式紙米卷
- 報名方法：5月20日(一) 下午2時放證，3時抽籤



# 興趣小組

## 聽聽歌、講講字

活動日期：5月9、16及23日  
(逢星期四)

活動時間：上午10:30 – 11:30

活動地點：樂融天地 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：5月7、14、21及28日

**注意!注意!** 6月4、11、18及25日

7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：樂居天地 費用：\$300(每季)

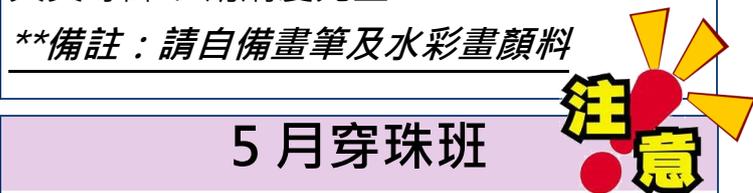
活動對象：中心會員 名額：10位

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**



## 5月穿珠班

活動日期：5月3、10、17、24及31日  
(逢星期五)

活動時間：上午10:00 – 12:00

活動地點：樂融天地 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：5月6及27日  
(逢星期一)

活動時間：上午11:00 – 12:00

活動地點：樂融天地

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：5月7、14、21及28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

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：5月8、15、22及29日  
(逢星期三)

活動時間：上午10:00 – 11:00

活動地點：樂融天地

費用：免費

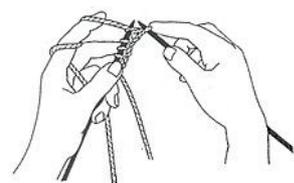
活動對象：中心會員

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





# 感恩 Mother's day 感母親節

## 康樂活動

### 粵曲敬老演唱會

活動日期：5月10日(星期二)

集合時間：上午11:30

活動時間：下午1:00 – 5:00

集合地點：樂居天地

活動地點：保良局總局

費用：\$10

活動對象：中心會員 名額：46位

活動內容：欣賞經典名曲

報名方法：5月3日(星期五)

上午9時放證，10時抽籤

負責職員：陳依敏姑娘、鄭素芳姑娘

**\*\*備註：出發前請自行享用午膳及自備飲用水。**



### 媽媽真的愛你

活動日期：5月7日(星期二)

活動時間：上午10:00 – 11:00

活動地點：樂居天地

活動費用：\$20

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：5月2日(星期四)

下午2時放證，3時抽籤

負責職員：陳依敏姑娘、龔詩明姑娘

實習社工 徐思諾姑娘

實習社工 張家敏姑娘



### 然芳樂悠遊

活動日期：5月27日(星期一)

集合時間：上午9:00

活動時間：上午9:00 – 下午5:00

集合地點：樂居天地

活動費用：\$150/會員 \$155/非會員

活動對象：中心會員

活動名額：48位

行程：

→ 綠色隧道 → 大樹下天后廟 → 午餐-元朗蔚豪私房菜 → 壽桃專門店

→ 腐竹工場(觀賞制作腐竹過程及任飲任食豆腐花、豆漿)

→ 南豐紗廠 → 回程

報名方法：4月26日(星期五)例會後可向職員查詢/報名

負責職員：黃浩然先生、鄭素芳姑娘

絲苗白飯

碧綠蠔皇素鮑片

芋頭魚

雲耳百合鮮菇

花菇紅燒豆腐

菠蘿素咕嚕肉

西芹炒素蝦仁

翠肉瓜炒素牛肉

羅漢齋滷味

(全齋宴)

精美菜單



# 其他活動

## 社工資訊多鑼鑼

本月主題：活到老·學到老

活動日期：5月14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：透過製作手工，希望長者能夠「活到老·學到老」。

活動費用：免費 活動對象：中心會員

名額：35位

報名方法：例會後可向徐家諾姑娘報名

負責職員：實習社工 徐家諾姑娘

## 以歌會友

活動日期：5月4及18日(粵曲)  
5月11及25日(時代曲)  
(逢星期六)

活動時間：下午2:30-4:30

活動地點：樂舞天地 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



## 護老下午茶

活動日期：5月8及29日(糖水)及  
5月22日(湯水)  
(逢星期三，15/5暫停一次)

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。**

## 會員迎新會

活動日期：5月24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

活動對象：2019年1月至2019年4月新會員

活動名額：40人

活動內容：介紹中心服務及職員

報名方法：新會員入會時派發活動票

負責同事：陳依敏姑娘、蘇志雄先生



## 4-6月生日會

活動日期：5月29日(星期五)

活動時間：下午2:30-3:30

活動地點：樂居天地

活動費用：\$10

活動對象：中心會員(4-6月份生日優先)

活動名額：60人

活動內容：表演、遊戲及抽獎

報名方法：例會後報名，以會員系統及  
身份證為準。

(26/4-3/5期間當季生日會員優先報名)

負責同事：龔詩明姑娘、鄭素芳姑娘



## 長幼同樂做手作

活動日期：5月8日(星期三)  
活動時間：下午 2:30 – 4:00  
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：35 人  
活動內容：表演、遊戲及手作  
合作機構：佛教陳策文伉儷幼稚園  
報名方法：5月3日(星期五)  
上午 10 時放證，11 時抽籤。  
負責職員：湯歷驊先生、黃浩然先生

## 物理治療諮詢服務

活動日期：5月9日(星期四)  
活動時間：下午 2:15 – 4:00  
活動地點：樂心天地  
活動費用：免費  
活動對象：中心會員  
活動名額：6 人  
活動內容：物理治療諮詢，痛症評估。  
報名方法：可於詢問處預約服務，  
再由負責職員安排約見。  
負責職員：蘇志雄先生、鄭素芳姑娘



## 活齡閃動顯才華 第二期課程-雜耍班

計劃目的：鼓勵及培訓長者透過小丑藝術表演，  
於全港各區以快閃形式進行演出，於社區中宣揚快樂訊息。

活動日期：5月6、20及27日  
6月3、10及17日 (逢星期一，共6堂)  
活動時間：下午 2:30 – 4:30 活動地點：樂居天地  
計劃對象：中心會員(已參加計劃之義工)  
名 額：10 位 費 用：免費  
活動內容：學習雜耍應用  
負責職員：湯歷驊先生



## 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 5 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 6 月)

活動日期：5 月 30 日(星期四) 及 5 月 31 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 6 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 SQS14：私隱及保密

『標準 14：服務單位尊重服務使用者的私隱和保密的權利。』

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、李詩明

督印人員：	呂秀麗 主任
編輯人員：	鄭素芳 福利員
印刷數目：	650 份
日期：	2019 年 5 月