



保良局
PO LEUNG KUK

保良局溫林美賢耆暉中心

2024年5月通訊

父母親節快樂！



父母親是我們生命中最重要的人，正如歌曲《念親恩》所唱「父母親愛心柔善像碧月，常在心裡問何日報？」，教導子女要時常記著報答恩情。其實父母的無條件付出從來不求回報，只簡單地希望子女能夠健康成長。

時常聽到不少老友記掛在口邊「年紀大，好無用！」總認為年紀大，甚麼也做不到。我們都會慢慢變老，老化是人生中必經的過程，長者能力不如以往，的確會感到失落、不安、無奈、沮喪，甚至憂鬱。我們每個人都是獨一無二，都是父母心愛的寶貝，我們要愛惜自己，要看到自己的優點，學會接受自己會變老。心理學家提醒大家要放寬心態看待老化的過程，接受身體老化帶來變化的同時，不要讓自己失去對生活的熱情。保持健康的生活方式、持續學習、積極參與社交活動，都能幫助我們減緩這些變化帶來的負面影響。

享受老年生活的3大關鍵



1. 參與社交活動 - 與朋友、家人保持聯繫，親友可提供實質與心靈上的支持。
參與中心活動，結交新朋友互相交流，能讓生活更充實。
2. 學習新知識 - 可預防認知障礙，增加對生活的熱忱與自主性。
3. 適度運動 - 身心狀態會相互影響，適度運動可保有一定的體力與肌力、增強抵抗力、控制體重、紓解壓力，不用依賴他人的幫忙或照顧，也可減少醫療開支。

即將迎來父母親節，這個特別日子是感謝默默奉獻的偉大父母親，讓子女向父母親致以最誠摯的祝福和愛意。作為子女的我們要學會愛惜自己，開心健康過好每一天就是對父母最好的報答。

在此祝天下父母親節日快樂！健康開心！



重要資訊



除了驗血糖服務或特別列明的活動外，所有中心活動將在例會後，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。

名稱	內容	負責職員
驗血糖服務 	日期： 5月7日(星期二) 時間： 上午 8:15 – 9:00 地點： 樂融天地 名額： 50位 費用： \$10 截止日期： 5月6日截止登記 程序安排：當日參與驗血糖的會員需帶同驗血糖票到中心，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。 <u>*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*</u>	
衛生署_健康講座 	主題： 規劃圓滿人生(二) 日期： 5月14日(星期二) 時間： 上午 10:00 – 11:00 地點： 樂居天地 名額： 20位 內容： 生死教育的目的就是打破我們對死亡的忌諱，助我們更正面地看待生死，以及認識遺囑、殯葬安排及預設照顧計劃。 協作機構：衛生署九龍城區長者健康外展隊 截止日期： 5月12日截止登記	梁煥兒 姑娘
自助按摩 	日期： 5月8日(星期三) 時間： 下午 3:00- 4:00 地點： 樂舞天地 名額： 15位 對象： 極有需要護老者優先 內容： 衛生署職員向會員講解自助按摩的小知識。 截止日期： 5月7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。

名稱	內容	負責職員
「賢老」畫廊	<p>日期：5月7、14、21及28日(星期二)</p> <p>時間：上午11:00-下午1:00</p> <p>地點：樂舞天地</p> <p>名額：8位</p> <p>內容：志同道合，交流畫畫心得。</p> <p>備註：請自備畫筆及油畫顏料。</p> 	
編織講場	<p>日期：5月8、22及29日(星期三)</p> <p>時間：上午10:00-11:00</p> <p>地點：樂舞天地</p> <p>名額：20位</p> <p>內容：透過編織的技巧及享受編織樂趣。</p> <p>備註：請自備織針及毛冷。</p> 	
穿珠交流班 (A班)	<p>日期：5月2、9、16、23及30日(逢星期四)</p> <p>時間：上午10:00-12:00</p> <p>地點：樂融天地</p> <p>名額：10位</p> <p>內容：分享穿珠技巧及享受穿珠樂趣。</p> <p>備註：需自行購買穿珠用品。</p> 	龔詩明 姑娘
穿珠交流班 (B班)	<p>日期：5月2、9、16、23及30日(逢星期四)</p> <p>時間：上午10:00-12:00</p> <p>地點：樂融天地</p> <p>名額：10位</p> <p>內容：分享穿珠技巧及享受穿珠樂趣。</p> <p>備註：需自行購買穿珠用品。</p> 	
 識嘆下午茶	<p>日期：5月22日(星期三)</p> <p>時間：下午2:30-3:30</p> <p>地點：樂居天地</p> <p>名額：20位</p> <p>費用：\$10</p> <p>內容：烹調美味又有營養湯水。</p> <p>截止日期：5月17日截止登記</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後，在中心活動資訊欄查閱抽籤結果。

名稱	內容	負責職員
健體教練活動操 	日期：5月4日(星期六) 時間：下午2:30-4:00 名額：15位 地點：樂居天地 內容：健體教練教活力操 截止日期：5月2日截止登記	龔詩明 姑娘
塑中碟 	日期：5月9日(星期四) 時間：下午2:30-4:30 名額：10位 費用：\$20 地點：樂舞天地 內容：使用石塑黏土制作物品，發揮無限創意。 截止日期：5月2日截止登記	梁煥兒 姑娘
長者學苑		
手機拍攝運用課程 	日期：5月29日(逢星期三) 6月12、19及26日(共4堂) 時間：下午2:30-3:45 名額：10位(保良局慈敬長者學苑學員優先) 地點：慈敬小學 內容：運用電話內相機功能，如何拍攝一張滿意相片。 截止日期：5月22日截止登記。	
玻璃創意工作坊 	日期：5月29日(逢星期三) 6月12、19日(共3堂) 時間：下午2:30-3:45 名額：10位(保良局慈敬長者學苑學員優先) 地點：慈敬小學 內容：透過手工藝術製作過程讓參加者發揮創意，耐性及自主性製作獨一無異的作品，完成後可以分享作品及互相欣賞。 截止日期：5月22日截止登記。	

龔詩明
姑娘

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後，在中心活動資訊欄查閱抽籤結果。

名稱	內容	負責職員
 <p>長幼同歡星期五</p>	<p>日期： 5月24日(星期五) 時間： 下午3:00 - 4:00 名額： 16位 地點： 樂居天地 費用：全免 內容： 小學生與老友記大玩遊戲，表演才藝！ 備註： 2個長幼同歡活動因性質類似，故二活動只能參與其中一個，以讓更多會員能參與活動，如長幼同歡星期四中籤，長幼同歡星期五則直接當落選論。</p> <p>截止日期： 5月17日截止登記。 協作機構： 聖公會聖匠小學</p>	 <p>參加者 二選其一</p> <p>謝以恆 先生</p>
 <p>長幼同歡星期四</p>	<p>日期： 5月30日(星期四) 時間： 上午10:00 - 11:00 名額： 10位 地點： 樂居天地 費用：全免 內容： 小學生與老友記大玩遊戲，表演才藝！ 備註： 2個長幼同歡活動因性質類似，故二活動只能參與其中一個，以讓更多會員能參與活動，如長幼同歡星期四中籤，長幼同歡星期五則直接當落選論。</p> <p>截止日期： 5月17日截止登記。 協作機構： 保良局青年服務參加者</p>	
 <p>美麗人生週日樂</p>	<p>日期： 5月26日(星期日) 時間： 下午3:00 - 4:30 名額： 40位 地點： 樂居天地 費用：全免 對象： 金咭會員 內容： 美麗人生義工隊載歌載舞，與中心會員共度愉快週日！</p> <p>截止日期： 5月17日截止登記。 協作機構： 美麗人生義工隊</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，在中心活動資訊欄查閱抽籤結果。

名稱	內容	負責職員
快樂足球 	日期： 5月17日(星期五) 時間： 下午 2:30 - 3:30 名額： 10位 地點： 樂居天地 內容： 透過足球運動，享受快樂及建立互助支援網絡 截止日期： 5月12日截止登記	黃浩然 先生
快樂的色彩 	日期： 5月27日(星期一) 時間： 下午 2:30 - 4:00 名額： 10位 地點： 樂居天地 內容： 和諧粉彩，讓自己抒發的同時，培養藝術興趣 截止日期： 5月16日 截止登記。	
生命旅程 	主題： 生命月台-整合人生旅程工作坊 日期： 5月20日(星期一) 時間： 下午 2:30- 3:30 名額： 20位 地點： 樂居天地 對象：中心會員 內容： 以小組形式，由整理生活及居住環境作引入，繼而回顧和整理長者人生歷程，鼓勵長者放下遺憾和執念，從中肯定過往付出的努力，實踐感恩，珍惜現時所擁有。藉著「整理人生」，推動正向信念面對晚年。 備註： 曾參與4月「生命月台-整合人生旅程工作坊」不能重覆報名此活動。 每位參加者將獲盆栽1盆，請自行帶備膠袋。 截止日期： 5月11日截止登記。	黃浩然 先生、 龔詩明 姑娘



名稱	內容	負責職員
360° 蘇格蘭高地 虛擬之旅 	日期： 5月17日(星期五) 時間： 上午10:00 – 11:30 名額： 10位 地點： 樂居天地 內容： 透過360°技術，遊走蘇格蘭城堡到尼斯湖。 截止日期： 5月10日截止登記。	錢浩暘 先生
4-6月生日會 	日期： 6月7日(星期五) 時間： 上午10:00 – 11:00 名額： 30位 費用： \$10 地點： 樂居天地 內容： 與4-6月份生日會員一同慶賀生日！ 截止日期： 5月31日截止登記	張美華 姑娘
樂聚賀端午 	日期： 6月6日(星期四) 時間： 上午9:30 - 10:30 名額： 30位 費用： \$10 地點： 樂居天地 對象： 中心會員 內容： 與參加者一同遊玩，同賀端午 截止日期： 5月31日截止登記	黃浩然 先生
飯聚賀端午 	日期： 6月6日(星期四) 名額： 30位 費用： \$10 地點： 樂居天地 對象： 飯堂使用者 內容： 與參加者一同遊玩，同賀端午 截止日期： 5月31日截止登記	



所有護老者活動均於 **本月護老天地** 優先登記
護老天地前一律不能登記所有護老者的活動。

名稱	內容	負責職員
護老者活動		
全城齊撐照顧者 24小時照顧者支援專線 : 182183		
護老天地 	主題：溫馨母親情 日期：5月7日(星期二) 地點：樂居天地 時間：下午 2:30- 3:30 對象：護老者 內容：適逢母親節，借此機會和護老者聚首普慶母親節。	
護老鬆一鬆 	主題：心靈幹線-禪繞畫體驗及精神健康講座 日期：5月21日(星期二) 時間：下午 2:30- 4:00 名額：20位 地點：樂居天地 對象：護老者 內容：加強護老者對精神健康的認識和關注，以輕鬆的心情體驗減壓療癒的禪繞畫，為自己建立寧靜的空間，保持心情愉悅放鬆。 截止日期：5月14日截止登記。 協作機構：東華心靈幹線	麥穗琪 姑娘
護老鬆一鬆 	主題：想和你海邊走走_藝術版 日期：5月23日(星期四) 時間：下午 2:30- 4:00 名額：15位 地點：樂舞天地 對象：護老者 內容：讓護老者體驗海洋肌理畫藝術，一起來享受在海邊度假的心情。 截止日期：5月16日截止登記。	黃曼菲 姑娘

護老者活動在護老天地優先登記，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，在中心護老者活動欄查閱抽籤結果。

名稱	內容	負責職員
<p>護老塑中碟</p> 	<p>日期： 5月16日(星期四) 時間： 下午2:30-4:30 名額： 10位 費用： \$20 地點： 樂居天地 內容： 使用石塑黏土制作物品，發揮無限創意。 截止日期：5月2日截止登記</p>	<p>梁煥兒 姑娘</p>
<p>與你同行</p> 	<p>日期： 5月16、23及30日(逢星期四) 6月6、13及20日(逢星期四) 時間： 下午2:30-3:30 地點： 樂融天地 對象： 極有需要護老者 內容： 透過教育及多元化活動，教育參加者合適的照顧方法，為她們提供支援，減輕照顧者的壓力及提升正面情緒。 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>	<p>陳超冠 先生</p>
認知障礙症服務		
<p>腦友加油站</p> 	<p>日期： 5月8、22及29日(逢星期三) 6月5、12及19日(逢星期三) 時間： 下午2:30-3:30 地點： 樂融天地 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>	<p>陳超冠 先生</p>

如對義工活動有興趣，歡迎直接參與義工會或向恆仔查詢了解更多，所有義工服務均會在義工會內進行登記。

名稱	內容	負責職員
認知障礙症服務		
反轉「腦」朋友 	日期： 5月7、14、21及28日(逢星期二) 時間： 下午3:00 - 4:00 名額： 4位 地點： 樂融天地 對象： 懷疑/患有初級至中級認知障礙者 內容： 透過與對象進行不同互動式小組，恆常訓練對象腦部靈活性以及放鬆自我。 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。	陳超冠 先生
義工活動		
義工會 	日期： 5月8日(星期三) 名額： 20位 時間： 下午2:00 - 3:00 地點： 樂居天地 內容： 義工定期見面，報名義工活動及分享。	
配對探訪顯愛心	日期： 5月22日(星期三) 時間： 上午10:00 - 12:00 名額： 2人1組 活動內容： 每月定期上門探訪區內有需要長者	謝以恆 先生
義言有信 - 入信箱服務	日期： 5月29、30日(星期三、四) 時間： 上午10:00 - 12:00 名額： 啟晴邨4位、德朗邨6位 活動內容： 協助將中心資訊、心意投入啟晴、德朗長者信箱	



糖尿病體能活動錦囊

眾所周知，運動可改善身體健康；但對很多糖尿病患者來說，「怎樣才可安全地做運動呢？」是常見的疑問。現在就讓我跟大家分享「糖尿病體能活動錦囊」。

首先，「體能活動」是指由肌肉收縮而令能量消耗高於基本水平的活動，當中分為「運動」和「非運動性的活動」（如：家務、園藝工作等）。

恆常體能活動的益處

恆常體能活動不但能幫助糖尿病患者控制血糖，也可以減低冠心病或中風等併發症的風險。



體能活動的建議

每星期應進行至少 150-300 分鐘中等強度的帶氧活動，該時數應分佈於每星期至少 3 天，而兩次活動之間亦不應多於 2 天缺乏體能活動。例如，一星期 5 天，每天最少 30 分鐘，進行以下活動：急步行、太極、游泳、抹窗或拖地等。若身體許可，可逐步加強至每星期進行至少 75-150 分鐘劇烈強度帶氧活動或可組合中等和劇烈強度的活動，以達致同等的活動量。

另外，亦應每星期 2 天或以上，進行中等強度的強化肌肉活動，如：器械運動、舉啞鈴或水樽、自身體重訓練（如：掌上壓）等，從而鍛煉主要肌肉群（如：手臂、大腿、胸腹、腰背等）。舉例，患者可以隔天舉啞鈴 1-3 組，每組 10-15 下。同樣，若身體許可，可逐步增加重複次數或負重。

糖尿病患者應注意的事項：

- 在開始體能活動或增加其強度前應徵詢醫護的意見，以確保活動合適。
- 進行體能活動時應由較輕鬆的活動開始，循序漸進。
- 活動前後應做熱身、緩和及伸展運動，預防受傷。
- 活動時宜結伴同行；並隨身攜帶「糖尿病人識別卡」或「病歷卡」。
- 患者應特別注重足部護理，例如定期用鏡子檢查足部和確保足部有足夠保護（如穿著尺碼合適及有吸震功能的運動鞋和合身吸汗的襪子）。
- 活動期間應略感吃力，但不應感到不適。如有不適，應立即停止；若情況持續或惡化，應盡快諮詢醫護人員。



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
			公眾假期
5	6	7	8
15:00 午間健樂站(棋)	15:00 午間健樂站(棋)	08:15 驗血糖服務(融) 11:00 「賢老」畫廊(舞) 14:30 護老天地(居) 15:00 反轉「腦」朋友(融) 15:00 午間健樂站(棋)	10:00 編織講場(舞) 14:00 義工會(居) 14:30 腦友加油站(融) 15:00 衛生署講座(舞) 15:00 午間健樂站(棋) 15:30 蓆上運動班(居)
12	13	14	15
15:00 午間健樂站(棋)	15:00 午間健樂站(棋)	10:00 衛生署講座(居) 11:00 「賢老」畫廊(舞) 15:00 反轉「腦」朋友(融) 15:00 午間健樂站(棋)	公眾假期
19	20	21	22
15:00 午間健樂站(棋)	14:30 生命月台(居) 15:00 午間健樂站(棋)	11:00 「賢老」畫廊(舞) 14:30 護老鬆一鬆(居) 15:00 反轉「腦」朋友(融) 15:00 午間健樂站(棋)	10:00 配對探訪顯愛心 10:00 編織講場(舞) 14:30 腦友加油站(融) 14:30 識嘆下午茶(居) 15:00 午間健樂站(棋) 15:30 蓆上運動班(居)
26	27	28	29
15:00 美麗人生(居) 15:00 午間健樂站(棋)	14:30 快樂的色彩(居) 15:00 午間健樂站(棋)	11:00 「賢老」畫廊(舞) 15:00 反轉「腦」朋友(融) 15:00 午間健樂站(棋)	10:00 義言有信 10:00 編織講場(舞) 14:30 手機拍攝運用課程 14:30 玻璃創意工作坊 14:30 腦友加油站(融) 15:00 午間健樂站(棋) 15:30 蓆上運動班(居)

保良局溫林美賢耆暉中心

每月班/組/活動時間表

星期四	星期五	星期六
2	3	4
10:00 穿珠交流班 A(融) 15:00 午間健樂站(棋)	10:00 穿珠交流班 B(融) 15:00 午間健樂站(棋)	14:30 健體教練活力操(居) 15:00 午間健樂站(棋)
9	10	11
10:00 穿珠交流班 A(融) 14:30 塑中碟(舞) 15:00 午間健樂站(棋)	10:00 穿珠交流班 B(融) 15:00 午間健樂站(棋)	15:00 午間健樂站(棋)
16	17	18
10:00 穿珠交流班 A(融) 14:30 與你同行 (融) 15:00 午間健樂站 (棋) 15:00 護老塑中碟(舞)	10:00 穿珠交流班 B(融) 10:00 360 蘇格蘭高地虛擬之旅(居) 14:30 快樂足球 (居) 15:00 午間健樂站(棋)	15:00 午間健樂站(棋)
23	24	25
10:00 義言有信 10:00 穿珠交流班 A(融) 14:30 護老鬆一鬆 (舞) 14:30 與你同行 (融) 15:00 午間健樂站 (棋)	10:00 穿珠交流班 B(融) 15:00 長幼同歡星期五(居) 15:00 午間健樂站(棋)	15:00 午間健樂站(棋)
30	31	
09:30 6月例會 (居) 10:00 義言有信 10:00 長幼同歡星期四(居) 10:00 穿珠交流班 A(融) 14:30 與你同行 (融) 15:00 午間健樂站 (棋)	10:00 穿珠交流班 B (融) 15:00 午間健樂站 (棋)	



填字樂

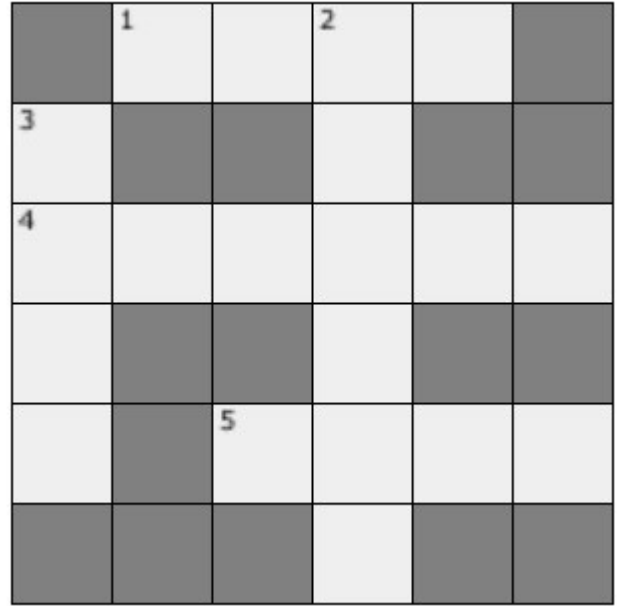
填字遊戲的魅力在於玩法簡單有趣，不僅適合打發時間，也因寓教於樂的學習效果而深受注目，可說是大人小孩皆宜的經典遊戲類型。

由左至右

1. 比喻事情進行曲折多變。
4. 比喻事物之間彼此毫不相干。
5. 比喻棄置不用。

由上至下

2. 形容人口才極佳，能言善道。
3. 指適合草木生長的和風及雨水。比喻師長和藹親切的教導。



負責職員：張美華姑娘

今個月為各位介紹幸活七錦囊，7種方法積極正面的心態應對挑戰，建構幸福生活社區。

方法二 - 愛自己

- 愛自己=善待自己，就像當朋友在困惑中掙扎時，自己表現出同樣的善意與關懷。(第二黃金法則 – 愛己如人)。
- 人生往往是不完美的，在生活中會遇到挑戰和痛苦。愛自己首先要承認痛苦，讓痛苦產生的負面影響得到緩衝。
- 在痛苦中維持對自己善良和關懷的態度，有助我們增強應對困難的能力並能找到希望。



資料來源：社會福利署

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：中心提供完備及高質素的復康用品借用服務。

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

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：電鑽及其他維修工具可供會員借用。

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。

舒筋活絡按摩椅

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。

聲波振動儀

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



※ 報紙暫停開放至另行通知。

※ 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。

中心會員活動

每月例會

日期：5 月例會 - 4 月 25 日 (星期四)

6 月例會 - 5 月 30 日 (星期四)

時間：上午 9:30 – 10:30

地點：樂居天地

名額：50 位

內容：講解每月活動及服務。

麥穗琪
姑娘

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

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

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

想接收中心月訊

只須簡單 2 步驟

就可以接收

Whatsapp 廣播

步驟 1：
儲存中心電話
(6411 6975)



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 10：申請和退出服務

『標準 10：服務單位確保服務使用者獲得清楚明確的資料，知道如何申請接受和退出服務。』

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)、
謝以恆、黃浩然、謝恩桐、陳超冠、
龔詩明、張美華、黃曼菲、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：

張美華 福利工作員

印刷數目：

550 份

日期：

2024 年 5 月



啟德得
Facebook



電子
通訊