



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5月通訊



微笑是最好的禮物

愛別人更要先愛自己

提到五月的特別日子，好多時也會想起「五一勞動節」或者「母親節」，其實於五月裡，還藏著兩個既溫柔又特別的日子，就是「世界微笑日」及「520 網路情人節」。

5月8日是「世界微笑日」，這一天提醒我們，只需輕輕揚起嘴角，一起微笑，不用花費大氣力，也能令自己心情放鬆，令身邊的人得到溫暖。科學家更指出，微笑能「傳染快樂」，能減少緊張，促進血液循環，有助於增強免疫力。換句話說，「微笑」不只是表情，更是一種力量，是最簡單、最容易得到的天然「保養品」。

至於「520 網路情人節」就是5月20日，它是於網絡上興起的潮流節日，以「520」這組數字，輕輕向別人表達「我愛你」。其實「愛」的表達，早已藏於日常生活裡：它可以是為家人早起的預備早餐，它可以是為朋友送上一句「天氣涼，要多穿衣」，或者是陌生人於雨天與你共撐的那半把傘。

所以，五月的這些日子，提醒我們：要多愛自己，從一個簡單的笑容開始。無論是和家人吃飯，和朋友聊天，甚至是自己一個人靜靜坐著，都可以試著笑一笑。你會發現，笑容好像陽光，能照亮自己，也能照亮別人。

五月，讓我們一起用笑容和愛心照顧自己。



02 中心活動 (一)

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		
週六好戲派 	日期：5月16日(星期六) 時間：下午2:00 - 4:00 名額：20位 地點：樂舞天地 對象：中心會員 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：5月8日截止登記	
「甘」曲歡唱樂啟晴 雙親節 	日期：5月30日(星期六) 時間：下午1:00 - 4:00 名額：60位 地點：樂居天地 對象：中心會員 內容：一齊開心賀雙親節，由甘詠潮歌班同學會表演流行歌曲，渡過歡樂下午。 截止日期：5月21日截止登記 協作機構：甘詠潮歌班	張美華 姑娘
腦洞大爆炸 	日期：5月14日(星期四) 時間：上午10:00 - 11:00 名額：4位 對象：中心會員 地點：樂融天地 內容：透過多元化遊戲，讓會員動動腦筋。 截止日期：5月6日截止登記	
4-6月生日會 	日期：5月18日(星期一) 時間：上午10:00 - 11:00 名額：40位 對象：4-6月生日會員 費用：\$20 地點：樂居天地 內容：透過玩遊戲同4-6月會員賀生日。 截止日期：4月30日截止登記	張美華 姑娘 、 黃曼菲 姑娘

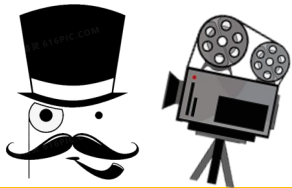
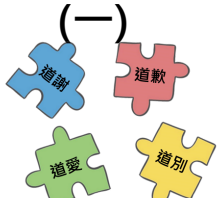
例會後，透過實體方式登記，如超過登記名額，將抽籤處理。會員可於該活動截止日期翌日，在活動資訊欄查閱抽籤結果。並請於活動截止日期後 3 日內到中心領取活動飛作實。

名稱	內容	負責職員
個人、食物及環境衛生講座 	日期：5月21日(星期四) 時間：下午 2:30 - 3:30 對象：中心會員 內容：由食物環境衛生署職員講解個人、食物及環境衛生的重要。 截止日期：5月13日截止登記 協作機構：食物環境衛生署 名額：30位 地點：樂居天地	
美麗人生週日樂 	日期：5月31日(星期日) 時間：下午 3:00 - 4:30 對象：中心會員 內容：美麗人生義工隊載歌載舞，會員共度愉快週日 截止日期：5月20日截止登記 協作機構：美麗人生義工隊 名額：40位 地點：樂居天地	張美華 姑娘
雙親歌聲情 	日期：5月27日(星期三) 時間：上午 10:00 - 11:00 對象：中心會員 內容：與會員齊齊聽有關雙親歌曲，賀雙親節。 截止日期：5月20日截止登記 名額：30位 地點：樂居天地	
快樂的色彩 	日期：5月18日(星期一) 時間：下午 2:30 - 4:00 對象：中心會員 內容：透過和諧粉彩，讓自己抒發同時，培養藝術興趣 截止日期：5月12日截止登記 協作機構：慈光社群服務網絡 名額：10位 地點：樂舞天地	龔詩明 姑娘
解「獨」 成為數獨專家 	日期：5月15日(星期五) 時間：上午 10:00 - 11:00 對象：中心會員 內容：以數獨作為工具，訓練會員專注及邏輯思考能力，持續活化腦部。 截止日期：5月11日截止登記 名額：8位 地點：樂舞天地	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
向世界出發： 在中心環遊世界 	日期：5月18日(星期一) 時間：下午2:30-3:30 對象：中心會員 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：5月12日截止登記 名額：8位 地點：樂融天地	黃安迅 先生
「遊」不是80年代 勁玩桌上遊戲 	日期：5月20日(星期三) 時間：下午2:30-3:30 對象：中心會員 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：5月13日截止登記 名額：8位 地點：樂舞天地	
眾樂樂，讀樂樂： 發掘書中的黃金屋 	日期：5月21日(星期四) 時間：下午2:30-3:30 對象：中心會員 對象：喜歡閱讀、思考及分享的會員 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：5月14日截止登記 名額：8位 地點：樂舞天地	
賢老科學家 	日期：5月26日(星期二) 時間：下午2:30-3:30 對象：中心會員 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：5月19日截止登記 名額：8位 地點：樂舞天地	
成為金曲專家 	日期：5月27日(星期三) 時間：下午2:30 - 4:00 對象：中心會員 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：5月20日截止登記 名額：10位 地點：樂舞天地	

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
紳士電影聚 	日期： 5月8日(星期五) 時間： 下午 2:00 - 4:00 對象： 男仕會員 內容： 互相交流及分享電影心得。 截止日期： 5月6日截止登記 名額： 20位 地點： 樂舞天地	黃浩然先生
生命的四道練習 (一) 	日期： 5月20日(星期三) 時間： 上午 10:00 - 11:00 對象： 中心會員 內容： 透過四道人生，進行生命教育。 截止日期： 5月15日截止登記 名額： 30位 地點： 樂居天地	

大澳水鄉遊



日期： 5月21日(星期四)
 活動時間： 9:30 - 15:30
 地點： 樂居天地
 內容： 遊覽昂坪市集及大佛、享用齋宴、參觀大澳漁村。
 截止日期： 5月13日截止登記

時間： 上午9:00 集合
 對象： 中心會員
 名額： 58位
 費用： \$210

離職感言



雖然在中心與大家相處短短半年便要離開了，但大家對我的關心和照顧，我都一一記在心裡。感謝大家一直以來對我的包容和疼愛，衷心祝願每一位老友記身體健康、生活愉快。希望大家繼續積極參與中心的活動，保持開朗的心境，享受每一天



社工 - 姚學禮

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
長者學苑 		
長者學苑 皮影戲手作體驗課程 	日期：5月20日(星期三) 時間：下午 2:00 - 5:00 名額：20 位 地點：佛教慈敬學校 對象：中心會員 內容：透過學習製作皮影戲偶的過程，了解其歷史文化背景、雕刻、繪畫等傳統工藝，並親手完成一個皮影戲偶的體驗活動。 截止日期：5月11日截止登記	龔詩明 姑娘
長者學苑 「飲食與健康」 	日期：6月8日(星期一) 時間：上午 11:30 - 12:30 地點：佛教慈敬學校 名額：30 位 對象：護老者 內容：介紹健康飲食金字塔及健康外出飲食。健康飲食的核心在於攝取均衡、多元化的食物，這能為身體提供所需營養、增強免疫力、控制體重，並減低患上慢性疾病的風險。 截止日期：5月20日截止登記	
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：樂用 AI 找資源 日期：5月5日(星期二) 時間：下午 2:30 - 3:30 地點：樂居天地 對象：護老者 內容：分享常用的手機 app 及工具，協助尋找日用資訊。 << 6 月護老天地，將於 26 年 6 月 2 日(二) 舉行 >>	黃芝淳 姑娘 、 黃曼菲 姑娘
繪金箔花花世界 	日期：5月9日(星期六) 時間：下午 2:15 - 3:45 對象：護老者 名額：12 位 地點：樂融天地 內容：動動手，一起舒壓做做金箔畫。 截止日期：5月7日截止登記	黃曼菲 姑娘

如對義工活動有興趣，歡迎直接參與義工會日或向莊姑娘查詢了解更多，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
義工活動		
義工會 	日期： 5月13日(星期三) 時間： 下午 2:00 - 3:00 地點： 樂居天地 名額： 20 位 對象： 中心義工 內容： 義工定期見面，報名義工活動及分享。 <<6月義工會將於6月3日(三)舉行>>	
配對探訪顯愛心 	日期： 5月20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。	
義言有信- 入信箱服務 	日期： 5月27、28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。	莊熹文 姑娘
義工剪髮服務 	日期： 5月11日(星期一) 時間： 下午 2:00 - 4:15 (每個時段 15 分鐘) 名額： 40 位 (先登記先得) 對象： 中心會員 地點： 樂居天地 內容： 企業義工為中心會員提供剪髮服務 備註： 1.) 請會員於活動當日上午或前一晚洗頭 2.) 如有皮膚問題，不建議參加 3.) 企業義工非專業髮型師，請仔細考慮才報名 協作機構：新創建愛心聯盟	

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： 5月5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>驗血糖前至少空腹兩小時，按身體情況決定是否適合參加</p> <p>截止日期： 5月4日截止登記</p>	
 <p>衛生署_健康講座</p>	<p>主題： 高血壓(二) 高血壓之藥物治療 日期： 5月19日(星期二) 時間： 上午 10:00 - 11:00 名額： 30 位 地點： 樂居天地 對象： 中心會員</p> <p>內容： 高血壓病患時，醫生會根據患者身體狀況，決定使用哪些高血壓藥物來治療。不過既然是藥物，就一定會有副作用。此外，藥物之間的交互作用也不可不慎，以免影響療效、甚至造成危險。</p> <p>截止日期： 5月18日截止登記 協作機構：衛生署九龍城區長者健康外展隊</p>	梁煥兒 姑娘
 <p>衛生署_健康講座</p>	<p>主題： 自我增值、晚年豐盛(一)第1節 日期： 5月14日(星期四) 時間： 上午 10:00 - 11:00 名額： 30 位 地點： 樂居天地 對象： 中心會員</p> <p>內容： 衛生署職員向會員講解豐盛晚年的關鍵就是保持活躍的退休生活小知識。</p> <p>截止日期： 5月13日截止登記 協作機構：衛生署九龍城區長者健康外展隊</p>	



10 中心活動 (九)

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
恆常班組活動		
穿珠交流班 	日期： 5月4、11及18日(星期一) 時間： 上午10:00 - 12:00 對象： 中心會員 地點： 樂融天地 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： 5月5、12、19及26日(星期二) 時間： 上午11:00 - 下午1:00 對象： 中心會員 地點： 樂舞天地 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： 5月6、13、20及27日(星期三) 時間： 上午9:30 - 11:00 對象： 中心會員 地點： 樂舞天地 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	

政府宣佈由 2026 年 4 月 3 日起，政府長者及合資格殘疾人士公共交通票價優惠計劃（二元優惠計劃）由二元劃一收費調整為「2 蚊 2 折」，即成人票價低於或等於十元，受惠人士維持繳付兩元車費，而成人票價高於十元則受惠人士須繳付成人票價的兩折，轉乘車程同樣適用。

「兩蚊兩折」優惠計劃新安排 (自2026年4月3日起)

 成人票價 ≤ 10元		 成人票價 > 10元	
成人票價	長者付	成人票價	長者付
\$8	→ \$2	\$15	→ \$3
			(2折)
維持繳付兩元車費		繳付成人票價2折	

實例說明：「兩蚊兩折」點計算？

長途巴士 (例如：沙田至尖沙咀)
成人票價 \$18 (> \$10)

長者付 **\$3.6 (2折)**

第一程：巴士
(\$6 ≤ \$10)
→ 長者付 **\$2**

第二程：港鐵
(轉乘優惠後成人票價 \$12 > \$10)
→ 長者付 **\$2.4 (2折)**

轉乘車程同樣適用！

4 個舒緩五十肩疼痛動作下篇

五十肩的症狀

肩關節疼痛，手剛開始可舉起，但到一個程度就感到緊繃疼痛。往往以側舉及後旋較困難，前方舉起則容易。睡覺時常常較疼痛。無顯著外傷或曾有輕微拉傷。

上期為大家介紹了 2 個舒緩五十肩疼痛的運動，不知大家有冇嘗試去做呢？今期繼續為大家介紹另外 2 個動作，大家一齊試做下啦！

舒緩五十肩運動

1. 拉毛巾後旋運動

動作：選擇適當長度毛巾置放背後，兩手相互藉由毛巾做背後旋轉牽引運動，往上拉到可承受的最高點，維持 10 秒、再往下拉到可承受的最低點，維持 15 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 效果較佳。

拉毛巾 後旋運動

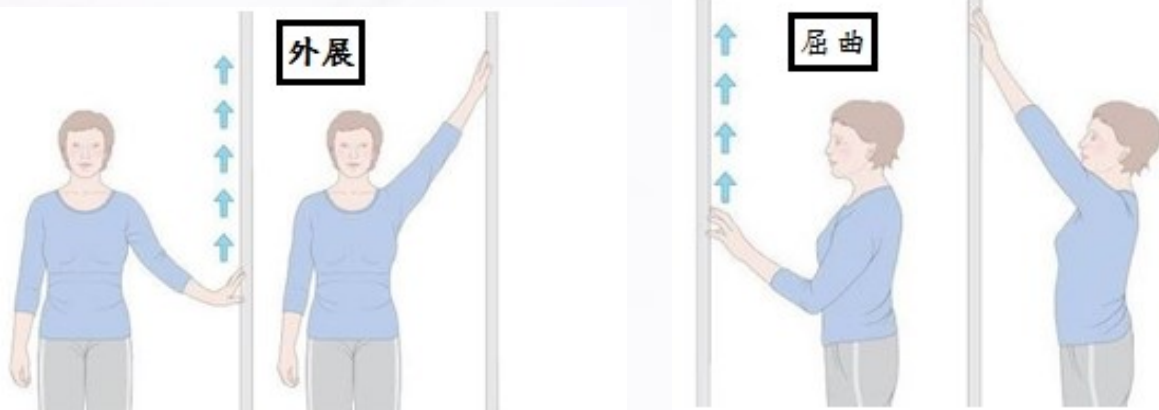
每回做 10 次
每日做 4 回



2. 爬牆運動—依序伸展側關節囊

動作：手由身體側面向後方偏 25 度，由下向上沿牆壁爬起至可承受之最高處，維持壓力不動 2 秒，緩慢放下休息 10 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。



舒緩五十肩的運動，除了適合患上肩周疼痛人士外，也適合沒有病患的人士進行。正所謂防範予未然，所以建議大家可將這套運動多在生活中進行，讓肩膊更健康。

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
3	4	5	6
15:00 午間健樂站 (棋)	10:00 穿珠交流班(融) 15:00 午間健樂站 (棋)	08:15 驗血糖服務(護) 11:00 「賢老」畫廊(舞) 14:30 護老天地 (居) 15:00 午間健樂站 (棋)	09:30 編織講場 (舞) 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	健身室全日提供服務	健身室全日提供服務
10	11	12	13
15:00 午間健樂站 (棋)	10:00 穿珠交流班(融) 14:00 義工剪髮服務(居) 15:00 午間健樂站 (棋)	11:00 「賢老」畫廊(舞) 15:00 午間健樂站 (棋)	09:30 編織講場 (舞) 14:00 義工會 (居) 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	健身室全日提供服務	健身室全日提供服務
17	18	19	20
15:00 午間健樂站 (棋)	10:00 4-6 月生日會(居) 10:00 穿珠交流班(融) 14:30 向世界出發 (融) 14:30 快樂的色彩(舞) 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 午間健樂站 (棋)	09:30 編織講場 (舞) 10:00 生命的四道練習(居) 10:00 配對探訪顯愛心 14:00 皮影戲手作體驗課程 14:30 「遊」不是80年代(舞) 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	健身室全日提供服務	健身室全日提供服務
24	25	26	27
15:00 午間健樂站 (棋)	公眾假期	11:00 「賢老」畫廊(舞) 14:30 賢老科學家 (舞) 15:00 午間健樂站 (棋)	09:30 編織講場 (舞) 10:00 雙親歌聲情(居) 10:00 義言有信 14:30 成為金曲專家 (舞) 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	健身室全日提供服務
31			
15:00 美麗人生週日樂(居) 15:00 午間健樂站 (棋)			

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
	1	2
	公眾假期	10:00 健體教練運動樂(居) 15:00 午間健樂站(棋) 健身室全日提供服務
7	8	9
14:30 賢老 BIU BIU BIU (居) 15:00 午間健樂站(棋) 健身室全日提供服務	10:00 「賢」跆拳道班(居) 14:00 紳士電影聚(舞) 14:30 「賢」樂·木箱鼓(居) 15:00 午間健樂站(棋) 健身室全日提供服務	14:15 繪金箔花花世界(融) 15:00 午間健樂站(棋) 健身室全日提供服務
14	15	16
10:00 腦洞大爆炸(融) 10:00 衛生署講座(居) 健身室全日提供服務	10:00 解「獨」成為數獨專家(舞) 10:00 「賢」跆拳道班(居) 14:30 四季健康食譜(融) 14:30 「賢」樂·木箱鼓(居) 15:00 午間健樂站(棋) 健身室全日提供服務	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
21	22	23
09:00 大澳水鄉遊 09:30 益智醒腦食療法(居) 14:30 個人、食物及環境衛生講座(居) 14:30 眾樂樂,讀樂樂(舞) 15:00 午間健樂站(棋) 健身室全日提供服務	10:00 「賢」跆拳道班(居) 14:15 護戶食點心日本篇(居) 14:30 「賢」樂·木箱鼓(居) 15:00 午間健樂站(棋) 健身室全日提供服務	15:00 午間健樂站(棋) 健身室全日提供服務
28	29	30
09:30 6月例會 10:00 義言有信 14:30 機電安全講座(居) 15:00 午間健樂站(棋) 健身室全日提供服務	10:00 「賢」跆拳道班(居) 14:30 「賢」樂·木箱鼓(居) 15:00 午間健樂站(棋) 健身室全日提供服務	13:00 甘曲歡唱樂啟晴(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！

4 月答案

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



負責職員：張美華姑娘

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

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 **5** 月份的安排：



會員號碼	拍照時段	可領證日期
03601-04000	5/5 (星期二) 上午 10:00 - 11:00	11/5 (星期一) 上午 9:00 後
04001-04300	12/5 (星期二) 下午 3:00 - 4:00	18/5 (星期一) 上午 9:00 後
所有未拍照會員	19/5 (星期二) 上午 10:00 - 11:00	26/5 (星期一) 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**

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：5月例會 - 4月23日(星期四)

6月例會 - 5月28日(星期四)

時間：上午 9:30 – 10:30

對象：中心會員

名額：50位

地點：樂居天地

內容：講解每月活動及服務



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 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 2：檢討及修訂政策和程序

『標準 2：服務單位應檢討及修訂有關服務提供方面的政策和程序。』

為達到上述標準，中心已存備有關政策及程序並切實執行。

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、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：

張美華 福利工作員

印刷數目：

480 份

日期：

2026 年 5 月



啟德得
Facebook



電子
通訊