



保良局
PO LEUNG KUK



保良局溫林美賢耆暉中心

2020年6月通訊

出發 ● 點滴

大家好！我是龔姑娘(公主)，很久不見了！大家是否也很掛念我們呢？近期疫情漸見穩定，中心將會於6月重新向大家舉辦更加多元化的活動，亦會慢慢開放給大家參與，期待再次見到大家！



踏入6月，總會回想剛入職的畫面。不知不覺已經在中心工作兩年了，時間過得真快！在這兩年裏，除了熟習中心運作外，亦與大家一起參與不同類型活動，每個畫面還瀝瀝在目。能夠得到大家的愛護，和大家打成一片，工作十分愉快，每日都過得十分充實，希望往後的日子與大家一起成長下去。



由於疫情關係，每個活動名額有限，因此活動報名方法一律以電話向職員登記，額滿即止。如有疑問，請致電向當值職員查詢。

大家進入中心範圍，均需要配帶口罩、探熱及消毒雙手呀！

2

護老者服務

負責職員：盧宇薇姑娘、鄭素芳姑娘

溫情小聚

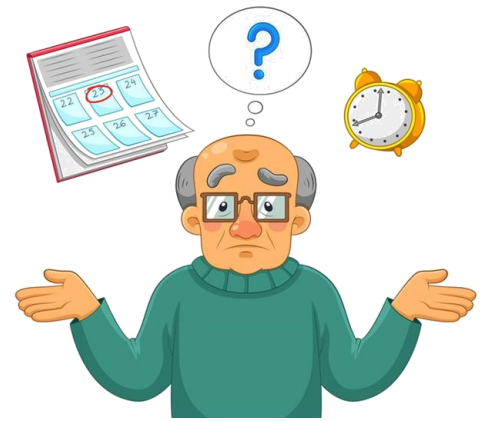
日期：6月11日(星期四)
 時間：下午 2:00 – 3:00
 地點：樂舞天地
 費用：免費
 對象：孀居之會員
 名額：6位
 內容：與其他同路人一起聚會及分享。

啟晴小聚

日期：(A)：6月8日(星期一)
 (B)：6月16日(星期二)
 時間：(A)：下午 2:00 – 3:00
 (B)：上午 10:00 – 11:00
 地點：樂舞/樂居天地
 費用：免費
 對象：護老者及被護者 名額：每節 8 位
 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

日期：6月9、16、23及30日(逢星期二)
 時間：下午 2:00 – 3:00
 地點：樂融天地
 費用：免費
 對象：懷疑患有認知障礙症或已確診的輕度至中度及受邀請中心會員
 名額：6位
 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。
 備註：** 需經評估再安排上課



桌遊分享

日期：6月22日(星期一)
 時間：(初階)下午 2:00 – 2:45
 (進階)下午 3:00 – 3:45
 地點：樂舞天地
 費用：免費
 對象：護老者及其被護者、中心會員
 名額：6位
 內容：與參加者一起體驗不同桌遊遊戲，一起動腦筋。



「智樂天地」認知障礙症長者訓練計劃

- 舉辦健腦活動，提供免費認知障礙症檢測及記憶訓練
- 邀請疑似有早期認知障礙症長者參與每星期3節多元化訓練，包括機能協調、認知及感官功能、生活技能，以延緩退化
- 舉辦護老者關懷小組，提供家屬支援
- 設立「智樂天地」資源閣，提供桌遊借用服務

計劃由中銀香港慈善基金撥款贊助



計劃推行日期：2020年3月至2021年2月

招募「計劃義工」

內容：計劃義工必須接受及出席所有培訓及聚會，為期一年。

對象：50歲或以上人士
歡迎曾參與「先知先覺®」計劃的參加者或義工參加

招募「計劃參加者」

內容：計劃參加者必須出席每週三節的運動及認知小組，為期一年。

對象：必須同時符合以下條件：

1. 60歲或以上
2. 經檢測評估後，顯示為有早期認知退化

如對上述計劃有任何查詢，
可與本中心職員盧姑娘/鄭姑娘聯絡。

負責職員：謝以恆先生
黃浩然先生

4 義工發展活動

「義」營 7 月義工會

日期：7 月 2 日 (星期四)
時間：下午 2:30 – 3:30
地點：樂舞天地
費用：免費
名額：不限
對象：中心義工
內容：宣傳及登記 7 月義工活動



Phone 中見情真

日期：6 月逢星期一、三及五
時間：下午 2:00 – 4:00
地點：樂融天地
費用：免費
名額：每日 2 位
對象：中心義工
內容：電話問候獨居及兩老同住長者



鄰里探訪顯愛心

日期：6 月 17 日 (星期三)
時間：上午 9:30 – 11:00
集合地點：樂融天地
活動地點：啟晴及德朗邨
費用：免費
對象：中心義工
名額：8 位
內容：探訪區內獨居及兩老同住長者

HOME VISITS



給義工的說話

各位中心老友記、義工朋友大家好！

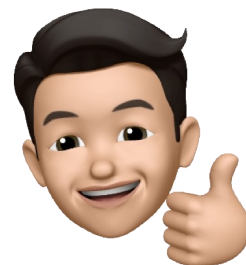
我是恆仔，特別撰文是希望向各位義工朋友說一聲：「我回來啦！」

中心義工服務及 U3A 服務在湯先生「叻哥」調職後，將會由恆仔接手負責，如果就以上服務有任何查詢，歡迎與我聯絡。

而中心將於 6 月起局部開放，義工服務亦會逐步開展，恆仔會透過中心電話，Whatsapp 群組聯絡各位義工朋友協助，參與中心義工服務，請各位老友記做足熱身，重投中心義工行列，為區內長者服務。

最後預祝各位老友記端午節快樂，以及身體健康！

約定各位中心見！



	活動名稱	詳情	備註
藝術班組	樂「油油」畫室 	日期：6月2、9、16、23及30日(星期二) 時間：上午11:00 – 中午12:00 地點：樂融天地 費用：免費 對象：中心會員 名額：6位 內容：教授油畫技巧讓參加者享受當中的樂趣。 導師：林子賢女士	<u>** 請自備畫筆及油畫顏料</u>
	和諧粉彩 	日期：6月26日(星期五) 時間：上午10:00 – 11:00 地點：樂融天地 費用：免費 對象：社區人士 名額：8位 內容：體驗繪畫日本和諧粉彩。 負責職員：黃文傑先生	活動後有機會獲邀成為義工，協助下次活動進行。
手工班組	編織講場 	日期：6月3、10、17及24日(星期三) 時間：上午9:00 – 10:00 地點：樂融天地 費用：免費 對象：中心會員 名額：8人 內容：透過教授編織的技巧及享受編織樂趣 導師：殷佩麗女士及周錦萍女士	<u>** 請自備織針及毛冷</u>
科技班組	賢「龔」學府 	日期：6月3、10、17及24日(星期三) 時間：上午11:00 – 中午12:00 地點：樂融天地 費用：免費 對象：中心會員 名額：6位 內容：教授手機日常基礎運用	<u>** 查詢時請攜帶個人的科技產品，以便了解及解答。</u>
	Hey! Whatsapp 	日期：6月4、11及18日(逢星期四) 時間：下午3:00 – 4:00 地點：樂融天地 費用：免費 對象：中心會員 名額：6位 內容：教授手機應用程式 Whatsapp 運用 負責職員：黃浩然先生	<u>** 請攜帶個人的科技產品，以便了解及解答。</u>
其他班組	聽聽歌、講講字 	日期：6月4、11及18日(逢星期四) 時間：上午10:00 – 11:00 地點：樂融天地 費用：免費 對象：中心會員 名額：8位 內容：透過長者一起聽聽歌，從而認識中文字。 負責職員：黃浩然先生	

6 「耆」謀展翅

負責職員：

尹晞先生、黃茜琦姑娘

黃文傑先生、謝以恆先生



社區投資共享基金
資助計劃
充滿人情味的基金

This project is funded by Community Investment and Inclusion Fund

本專頁為「耆謀展翅計劃」官方 Facebook 專頁，為啟德區居民提供社區及中心資訊。誠邀各會員 / 家人及社區人士讚好和分享專頁。

如有查詢，請致電 28976608 尹先生。

請掃描右邊的 QR Code，

或到 Facebook 搜尋。



啟德得



溫馨提示

活動將視乎疫情發展而作出調動，有興趣人士可於活動前致電中心向職員查詢。

人多感染風險增 是否參加要認真
疫情雖然稍受控 衛生仍然要留心

一世樓「樓長」

日期：6月24日(星期三)
時間：下午 2:30 – 3:30
地點：樂舞天地
費用：免費
名額：30 位
對象：樓長 (有志服務啟德人士)
內容：介紹最新活動及計劃服務事宜

社區人人添色彩

日本和諧粉彩初身體驗活動

日期：6月26日(星期五)
時間：下午 2:00 – 4:00
地點：樂舞天地
費用：免費
名額：6 位
對象：樓長 (有志服務啟德人士)
內容：體驗繪畫日本和諧粉彩，活動後有機會獲邀成為義工，協助下次活動進行。



負責職員：黃文傑先生

「晴朗」報舍 – 社區資訊站

時間：啟朗苑 – 7月8日(星期三) 上午 10:00 – 11:00
啟晴邨 – 7月15日(星期三) 下午 2:30 – 3:30
德朗邨 – 7月22日(星期三) 下午 2:30 – 3:30
地點：啟朗苑 – 啟朗苑空地(啟德地鐵站 B 出口對出) → 黃文傑先生、黃茜琦姑娘
啟晴邨 – 啟晴邨羽毛球場(樂晴樓對出) → 黃文傑先生、尹晞先生
德朗邨 – 太極場(麥當勞對出空地) → 謝以恆先生、尹晞先生
費用：免費 對象：啟德社區居民
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

如疫情持續，資訊站將改為 Facebook 啟德得網上發佈資訊。





保良局
PO LEUNG KUK



社區投資共享基金
資助計劃
充滿人情味的基金

保良局溫林美賢耆暉中心

耆謀展翅計劃



誠徵義工
WE WANT YOU



如果你擁有以下技能
又想關顧啟德社區獨區長者
歡迎你聯絡我們

- *剪髮
- *上門探訪/電話慰問
- *運動教學
- *陪診/陪購
- *簡易家居維修

查詢: 28976608 尹先生

地址: 九龍九龍城沐虹街12號晴朗商場A區2樓A206號舖



星期日	星期一	星期二	星期三
	1 初十	2 十一	3 十二
	2:00 Phone 中見情真 (融)	11:00 樂「油油」畫室 (融)	9:00 編織講場 (融) 10:00 「棋玩回味旅程」 桌上遊戲 DIY (舞) 11:00 賢「龔」學府 (融) 2:00 Phone 中見情真 (融) 2:30 福「綠」滿屋舒壓小組 (融)
7 十六	8 十七	9 十八	10 十九
	2:00 啟晴小聚 (舞) 2:00 Phone 中見情真 (融)	11:00 樂「油油」畫室 (融) 2:00 腦友加油站 (融)	9:00 編織講場 (融) 10:00 「棋玩回味旅程」 桌上遊戲 DIY (舞) 11:00 賢「龔」學府 (融) 2:00 Phone 中見情真 (融) 2:30 福「綠」滿屋舒壓小組 (融)
			
14 廿三	15 廿四	16 廿五	17 廿六
	2:00 Phone 中見情真 (融)	10:00 啟晴小聚 (舞) 11:00 樂「油油」畫室 (融) 2:00 腦友加油站 (融)	9:00 編織講場 (融) 9:30 鄰里探訪顯愛心 (融) 10:00 「棋玩回味旅程」 桌上遊戲 DIY (舞) 11:00 賢「龔」學府 (融) 2:00 Phone 中見情真 (融) 2:30 福「綠」滿屋舒壓小組 (融)
21 父親節	22 初二	23 初三	24 初四
	2:00 Phone 中見情真 (融) 2:00 桌遊分享(初階) (舞) 3:00 桌遊分享(進階) (舞)	11:00 樂「油油」畫室 (融) 2:00 腦友加油站 (融)	9:00 編織講場 (融) 11:00 賢「龔」學府 (融) 2:00 Phone 中見情真 (融) 2:30 一世樓「樓長」(舞)
28 初八	29 初九	30 初十	
	2:00 Phone 中見情真 (融)	11:00 樂「油油」畫室 (融) 2:00 腦友加油站 (融)	

星期四		星期五		星期六	
4	十三	5	十四	6	十五
10:00 聽聽歌、講講字 (融) 3:00 Hey! Whatsapp (融)		2:00 Phone 中見情真 (融)			
11	二十	12	廿一	13	廿二
10:00 聽聽歌、講講字 (融) 2:00 溫情小聚 (舞) 3:00 Hey! Whatsapp (融)		10:00 體能評估日(一) (居) 11:00 體能評估日(一) (居) 2:00 體能評估日(一) (居) 2:00 Phone 中見情真 (融) 3:00 體能評估日(一) (居)			
18	廿七	19	廿八	20	廿九
10:00 聽聽歌、講講字 (融) 3:00 Hey! Whatsapp (融)		10:00 「棋玩回味旅程」 桌上遊戲 DIY (舞) 11:00 體能評估日(一) (居) 2:00 體能評估日(一) (居) 2:00 Phone 中見情真 (融) 3:00 體能評估日(一) (居)		2:30 福「綠」滿屋舒壓小組 (融)	
25	端午節	26	初六	27	初七
<p>端午節 公眾假期</p> 		10:00 和諧粉彩 (融) 2:00 Phone 中見情真 (融) 2:00 社區人人添色彩日本和諧粉彩初身體驗活動 (舞)			

10 社交康樂(一)

「語」眾同樂賀端午

端午節是傳統文化節日，歷史悠久，習俗眾多，除了賽龍舟、吃粽子。相傳古時還有一種遊戲，稱為「鬥草」。

「鬥草」遊戲分文鬥及武鬥，「文鬥」是以對仗的形式對花草名，比鬥所採的草種較多，堅持到最後的便勝利。因此玩這種遊戲需要有一定植物知識和文學修養。隨著端午節的來臨，中心亦設計一個「文鬥」遊戲，與各位老友記一同歡樂。

參加方法：

參考圖片，填寫相關四字成語，並以 Whatsapp 發送答案至中心手機 6054 7954，參加者可獲紀念品一份。如三張圖片全部答中，更可獲得額外禮物。

例：1. 千載難逢 2. 自力更生

活動日期：即日起至 6 月 30 日

「語」眾同樂賀端午(一)

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

成語端午樂(一)

舉 心 釋 目 得 用 手 首 丁

「語」眾同樂賀端午(二)

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

成語端午樂(二)

雪 不 火 自 更 量 炭 栗 靈

「語」眾同樂賀端午(三)

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

成語端午樂(三)

萬「粽」一心齊抗疫

日期：6月8-12日(星期一至五)

時間：上午9:00 - 下午5:00

地點：本中心

費用：免費

名額：60位(先到先得)

對象：中心會員

內容：可透過中心 Whatsapp 提交 或 親身交回創作粽即可領取紀念品一份。

(創作粽包括：畫作、手作、填色或摺紙均可)

負責職員：龔詩明姑娘



柴娃娃賀雙親

日期：6月1-5日(星期一至五)

時間：上午9:00 - 下午5:00

地點：本中心

費用：免費

名額：60位(先到先得)

對象：中心會員

內容：可透過中心 Whatsapp 提交答案 或 親身交回工作紙，

即可領取紀念品一份。

負責職員：龔詩明姑娘

備註：題目答案將於6月9日(星期二)張貼於中心玻璃門。



柴哇哇賀雙親題目：(提示：香港地方名稱)

1 1. _____

2 2. _____

3 3. _____

4 4. _____

5 5. _____

6 6. _____

7 7. _____

8 8. _____

9 9. _____

10 10. _____

11 11. _____

12 12. _____

13 13. _____

14 14. _____

15 15. _____

16 16. _____

17 17. _____

18 18. _____

19 19. _____

20 20. _____

12 社交康樂(二)

←  然仔
在線上



父親節快樂



下午3:54

今天

端午節快樂 😊



上午9:30

身體健康



創意 Whatsapp 心連心

Whatsapp 其中一個功能，就是運用各種圖案代替文字表達大家的關懷，稱為「Sticker」貼紙。端午節及父親節即將來臨，中心就設計了幾款圖案供大家一同慶祝節日，各位老友記是否都想設計一個屬於自己的圖案，一齊與你們的家人朋友分享快樂呢。

老友記只要提供大家喜愛的個人或合照相片，發送至中心手機電話 **60547954**，並註明需加入的字句及圖案(字句不可超過 5 個字)，中心就會將大家的相片製成 Sticker，傳回各參加者手機。

截止日期：

2020 年 6 月 13 日(星期六)

****製作需時，每位參加者製作最多只限
2 張相片****

如有任何查詢，可致電 2897 6608 向中心職員黃浩然先生聯絡。



輸入訊息



體能評估日(一)

日期：6月12日(星期五)

(第一節)上午 10:00 – 11:00 ; (第二節)上午 11:00 – 12:00

(第三節)下午 2:00 – 3:00 ; (第四節)下午 3:00 – 4:00

6月19日(星期五)

(第一節)上午 11:00 – 12:00 ; (第二節)下午 2:00 – 3:00

(第三節)下午 3:00 – 4:00

地點：樂居天地 費用：免費

對象：中心會員 名額：每節 8 位

內容：為參與者進行心肺功能、上下肢肌力、身體柔韌度及身體質量測試

注意事項：因進行測試時需要以運動配合，參與者需要穿運動服，而患有心臟問題人士亦需自我評估能否有足夠體能應付。

體重管理你要知！提高基礎代謝率(一)



蘇志雄
體適能教

貪靚及渴望有窈窕體態是不分年齡的，而體重管理(減肥)相信是很多人的終身事業。香港男女年齡平均超過 80 歲，就算很多登陸了 (60 歲) 的人士，身體狀態仍然良好，對自我形象及健康更為關注。但如何有效管理體重？就一點都不用易，有人會用極端節食，或瘋狂做運動的方法來達到目的，然而這些方法往往帶來反效果，有人因節食引至營養不良，或過度運動弄至周身受傷，最後得不償失。

其實要管理體重，最有效方法就是提高個人的基礎代謝率。什麼是基礎代謝率？簡單解釋：你每日訓醒什麼活動也不做，而身體所需要的熱量。基礎代謝率越高，代表你能進食食物的份量就越多，想知道自己的基礎代謝率是多少，以下有一個網上程式可以讓大家作數算：

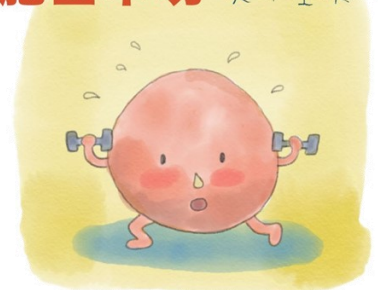
<http://www.dreye-health.com/SingularController?service=goCheck&path=bmr>



可掃描右邊 QR Code 或到 Google 搜尋 Dr.eye Health

基礎代謝率(俗稱：新陳代謝)會隨年齡、運動習慣而有所改變。通常年紀越大，又沒有運動習慣，基礎代謝率就會相應降低，尤其 60 歲後人體肌肉流失會加快，消耗能源(脂肪)的效率就越慢。所以要提高基礎代謝率，最好的方法就是增加自身的肌肉量，而增加肌肉量的方法就是做負重運動，例如：器械訓練、自身體重訓練、橡筋帶訓練等；所以要提升基礎代謝率，不二法門就是做重量訓練，如果想進一步了解如何進行重量訓練，可向中心體適能教練查詢。

減肥基本功 提升基礎代謝率



下期繼續分享基礎代謝率的功效，敬請留意！

社區飯堂服務

各位飯堂之友，大家好！隨著中心逐漸回復正常運作，社區飯堂亦重新投入為大家服務。6月8日開始，老友記就可以重新購買社區飯堂服務，另為配合防疫措施，所有膳食會以外賣形式提供。

社區飯堂服務抽籤安排

6月飯堂服務抽籤會繼續於逢星期一進行
為避免人流聚集，抽籤程序會經由電腦安排

抽籤安排：6月逢星期一

上午 9:00 - 中午 12:00 放証

下午 1:00 張貼抽籤結果於中心大門

用餐日期：6月份星期一至六之早、午、晚餐

中心將致電各中籤者於指定時間內購票。

查詢：尹晞先生

	時間	費用
早餐	8:30-9:00	\$2
午餐	12:00-12:30	\$10
晚餐	16:45-17:15	\$10



服務內容：

- ◆ 平安鐘手機服務
- ◆ 定位搜尋服務
- ◆ 無限通話分鐘
- ◆ 手機預設「姑娘掣」免費服務熱線，24小時專人接聽為長者解答手機應用及長者福利查詢等
- ※ 可攜舊號碼轉台
- ※ 每月專人電話慰問
- ※ 經本局轉介送平安鐘智能手機一部
- ※ 領取綜援人士手機月費可申請社署全數資助

平安手機服務

服務對象：中心會員及社區人士



平安鐘手機服務由「家居平安協會」提供
如有疑問，請向當值職員查詢。

題目

答案

初級題

2		3	
4	3		
			2

		5	1		
1				5	
5				2	
	4				1
	6				5
		2	6		

2	1	3	4
4	3	2	1
1	2	4	3
3	4	1	2

6	3	5	1	4	2
1	2	4	3	5	6
5	1	6	4	2	3
2	4	3	5	6	1
4	6	1	2	3	5
3	5	2	6	1	4

中級題

	2				6
4					
		1	6		
		2	4		
					5
5				6	

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

1	2	5	3	4	6
4	3	6	5	2	1
3	4	1	6	5	2
6	5	2	4	1	3
2	6	4	1	3	5
5	1	3	2	6	4

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

高級題

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

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

猜猜成語 Emoji 答案公佈



左右逢源



自食其力












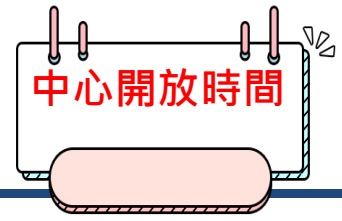
百折不撓



萬眾一心

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



公眾假期休息	
星期一至六	上午 8 時至 6 時
延展時段	
星期二： 下午 6 時至 9 時	 暫停服務 Out of Service
星期日： 下午 2 時至 6 時	

溫馨提示

由於疫情關係，活動名額均有限制。如會籍已過期，請先致電中心預約續會時間，然後到中心進行續會手續。

健身室 / 米蘭牌 / 報紙 / 量血壓服務暫停開放至另行通知。

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 SQS11：評估服務使用者需要

『標準 11：服務單位運用有計劃的方法以評估和滿足服務使用者的需要（不論服務對象是個人、家庭、團體或社區）。』

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

Whatsapp：6054 7954

電郵：shirleywan.nec@poleungkuk.org.hk

職員：呂秀麗(中心主任)、陳依敏(副主任)、黃文傑、盧宇薇、謝以恆

駱煜俊、尹晞、黃茜琦、蘇志雄、黃浩然、龔詩明、鄭素芳

梁煥兒、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：	500 份
日期：	2020 年 6 月