



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

2025 年 6 月通訊

夏至



6 月 21 日是二十四節氣中的夏至，屆時太陽會直射北回歸線，是北半球一年中白晝最長、黑夜最短的日子。夏至過後就會進入「三伏天」，指的是一年中最高最熱的一段日子，「至」是極的意思，意味著陽氣極盛，所謂陽極生陰，這段時間亦是養生的最好時期，因為過了這個極點，陽氣又開始潛藏。

夏至之後，陽氣漸衰，但香港的氣溫仍持續高企，飲食應以「清洩暑熱、增進食慾」為目的。

總括而言，夏至後容易引起各種健康問題。故此，建議各位老友記在夏至期間按照以下八項小貼士調養身體，增強抗病能力，輕鬆歡送夏至。

夏至養生貼士



保持衣著
及
居室通爽



補充足夠水份



睡覺時應避免穿衣單薄
及
空調開過大



避免生冷食物
及
晚上吃太飽



避免劇烈運動



作息要晚睡
早起睡午覺



適當的運動



使用溫水沐浴



以下資料來源：二十四節氣 | 夏至陽盛宜養生

<https://reurl.ccgRNxvb>

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		
佛青歌舞星期天 	日期：6月22日(星期日) 時間：下午2:30 – 4:30 地點：樂居天地 名額：40位 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：6月11日截止登記 協作機構：佛教青年協會	張美華 姑娘
好戲大放送 	日期：6月26日(星期四) 時間：下午2:00 - 4:00 地點：樂居天地 名額：20位 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：6月19日截止登記	
奇趣大問答 	日期：6月9日(星期一) 時間：下午2:30 - 3:30 地點：樂融天地 名額：8位 對象：中心會員 內容：透過世界奇趣新聞，讓會員玩問答遊戲，動腦筋 截止日期：6月3日截止登記	
長者也回收講座+工作坊 	日期：7月3日(星期四) 時間：下午2:30 - 4:00 地點：樂居天地 名額：15位 對象：中心會員 內容：有效回收方法、「綠綠賞」程式使用方法、即時回收體驗、上門回收服務介紹，手作工作坊等 截止日期：6月24日截止登記 協作機構：基督教家庭服務中心	
男士小組「力舉四方」 	日期：6月25日(星期三) 時間：下午3:00-4:00 地點：樂居天地 名額：20位 對象：中心男士會員 內容：透過聯誼，建立男士互助支援小組 截止日期：6月20日截止登記	黃浩然 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
蓆上肌肉運動班 	日期： 7 月 9、16、23、30 日 (星期三) 8 月 6、13、20、27 日 9 月 3、10 日 地點： 樂居天地 時間： 下午 3:15 – 4:15 名額： 15 位 費用： 320 元 (10 堂) 對象： 中心會員 內容： 強化核心肌群保護脊椎，改善姿勢，提升活動 及協調能力，幫助增強身體的動態核心穩定性 截止日期： 6 月 19 日截止登記	張美華 姑娘
不失足成不倒翁 	日期： 6 月 20、27 及 7 月 4 日(星期五) 時間： 下午 2:30-3:30 名額： 15 位 地點： 樂舞天地 對象： 中心會員 內容： 由實習社工與會員們分享防跌相關的知識及活動 截止日期： 6 月 13 日截止登記	實習社工 譚浩義 先生
何壽南小學長幼樂繽紛 	日期： 6 月 26 日 (星期四) 名額： 15 位 時間： 上午 10:00 – 11:00 對象： 中心會員 地點： 樂融天地 內容： 學生與會員玩遊戲，達至長幼共融 截止日期： 6 月 22 日截止登記	
義工剪髮服務 	日期： 6 月 16 日 (星期一) 時間： 下午 2:00- 4:00 (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	莊熹文 姑娘

名稱	內容	負責職員
快樂的色彩 	日期：6月23日(星期一) 地點：樂舞天地 時間：下午2:30 - 4:00 名額：10位 內容：透過和諧粉彩，讓自己抒發的同時，培養藝術興趣 截止日期：6月17日截止登記	龔詩明 姑娘
保健養顏靚「糖」水 	日期：6月18日(星期三) 地點：樂居天地 時間：下午2:30-3:00 名額：40位 對象：中心會員 費用：\$10 內容：享用美味又有營養糖水 截止日期：6月12日截止登記	
「你」想退休生活 	日期：6月26日(星期四) 時間：下午2:30 - 4:00 地點：樂融天地 對象：中心會員 名額：10位 內容：適合即將退休或剛退休會員參與，鼓勵儘早規劃退休生活，享受豐盛人生 截止日期：6月20日截止登記	麥穗琪 姑娘
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：「齒」。終有你 日期：6月3日(星期二) 對象：護老者 時間：下午2:30 - 3:30 地點：樂居天地 內容：保持牙齒健康，就是維持身體健康的重要一步； 讓我們一起認識社區內有關長者之牙科服務資訊	麥穗琪 姑娘 黃芝淳 姑娘
電子錢包知多少 	日期：6月10日(星期二) 時間：下午2:30-3:30 地點：樂居天地 對象：護老者 名額：15位 內容：介紹電子錢包的優劣之處，以支付寶(香港)為例，教導長者如何增值、付款等操作技巧 <u>請先自行下載支付寶(香港)App</u> 截止日期：6月7日截止登記 協作機構：長者安居協會	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，如登記超過名額，將抽籤處理。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。

中心活動 (四)

05

名稱	內容	負責職員
維他命知多少 	日期： 6 月 11 日 (星期三) 名額： 20 位 時間： 下午 3:00-4:00 地點： 樂舞天地 內容： 認識每種維他命發揮著不同作用，及如何保持所有維他命處於健康水平 對象： 極有需要護老者 截止報名： 6 月 4 日截止登記	梁煥兒 姑娘
智齡用藥秘笈 	日期： 6 月 25 日 (星期三) 名額： 20 位 時間： 下午 3:00-4:00 地點： 樂舞天地 內容： 將幫助了解長者在藥物管理上的常見問題，以及改善藥物依從性和藥物安全的策略 對象： 極有需要護老者 截止日期： 6 月 19 日截止登記	
音樂連繫心同行 	日期： 6 月 23、30、7 月 7 日 (星期一) 時間： 下午 2:00-3:30 名額： 15 位 地點： 樂居天地 費用： \$5 內容： 透過音樂互動性遊戲，加強與其他參加者交流 參與方式： 由實習社工邀請合適對象	實習社工 杜翠玲 姑娘
骨肉相連 雅培奶粉講座  Abbott 雅培 	日期： 6 月 19 日(星期四) 時間： 上午 9:30-10:30 講座 上午 10:30-11:00 奶粉售賣 名額： 20 位護老者及 20 位中心會員 對象： 護老者及中心會員 地點： 樂居天地 內容： 為大家講解年齡增長骨骼與肌肉開始流失，如何保持骨骼與肌肉健康 截止日期： 6 月 13 日截止登記 敬請留意：未能參加講座的會員，可於活動當日到中心，即場輪候購買奶粉，名額有限，先到先得。	黃曼菲 姑娘 黃芝淳 姑娘

護老者活動在護老天地優先登記，透過實體方式登記，如登記超過名額，將抽籤處理。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
反轉「腦」朋友 	日期：6月4、11、18及25日(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，恆常訓練他們的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
與你同行 	日期：6月3及10日(星期二) 時間：下午2:30 - 3:45 名額：6位 對象：極有需要護老者 地點：樂融天地 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	
	認知障礙知多D 主題：與認知障礙症患者的溝通方法 日期：6月11日(星期三) 地點：樂居天地 時間：上午10:00 - 11:00 名額：40位 報名方式：例會後報名 內容：透過公眾教育活動，讓參加者認識與認知障礙症患者的溝通方法	
	主題：與認知障礙症相關的社區支援 日期：6月18日(星期三) 名額：40位 時間：上午10:00 - 11:00 地點：樂居天地 報名方式：例會後報名 內容：透過公眾教育活動，讓參加者認識支援認知障礙症患者及其家屬的社區資源	

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： 6 月 4 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	莊熹文 姑娘
配對探訪顯愛心 	日期： 6 月 11 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： 6 月 25、26 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	

中心新面孔



新登場!



各位老友記大家好，我是聖方濟各大學的實習社工羅家豪，大家可以叫我家豪，未來數個月會在中心陪着大家，歡迎大家找我聊天，期待與大家見面！祝各位老友記健康，常樂！

實習社工同學 - 羅家豪

大家好，我係嚟自聖方濟各大學嘅社工實習學生飛利浦 (Philip)，冇錯，就係嗰個好出名嘅家電牌子，哈哈！黎緊 10 個禮拜會經常喺中心出現，我鍾意聽大家分享、傾偈同帶開心氣氛，希望實習期間可以同大家互相認識，做朋友，一齊笑住過每一日！



實習社工同學 - 林振業



大家好，我係新入職嘅福利工作員，我叫黃安迅，大家可以叫我安仔！我鍾意同大家玩遊戲、一齊學習新嘢、一齊傾下計！我好喜歡同各位老友記溝通，歡迎搵我傾計或者參加我嚟緊搞嘅活動啊！

福利工作員 - 黃安迅

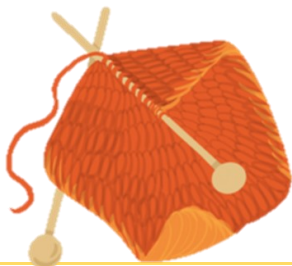
例會後，透過實體方式登記，如超過登記名額，將抽籤處理。會員可於該活動截止日期翌日，在活動資訊欄查閱抽籤結果。並請於活動截止日期後3日內到中心領取活動飛作實。

名稱	內容	負責職員
驗血糖服務 	日期：6月10日(星期二) 名額：50位 時間：上午8:15 - 9:00 地點：樂護天地 費用：\$10 對象：中心會員 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>*請於活動開始前至少空腹兩小時，並按身體情況決定是否適合參加*</u> 截止日期：6月9日截止登記	
慎防食物中毒 	日期：6月10日(星期二) 名額：30位 時間：上午10:00 - 11:00 地點：樂居天地 對象：中心會員 內容：深入淺出的說明在日常生活中該如何預防食品中毒事件，確保大家飲食安全。 截止日期：6月4日截止登記 協作機構：衛生署九龍城區長者健康外展隊	梁煥兒 姑娘
慎防跌倒(社區篇) 	日期：6月18日(星期三) 名額：15位 時間：下午3:00 - 4:00 地點：樂舞天地 對象：中心會員 內容：衛生署職員向會員講解慎防跌倒小知識 截止日期：6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	
會員迎新會 	日期：6月24日(星期二) 時間：上午9:30 - 11:00 地點：樂居天地 名額：30位 內容：歡迎新會員，介紹中心資訊及服務，認識中心職員 對象： <u>2025年4月-6月入會的會員</u> 截止日期：6月23日截止登記	麥穗琪 姑娘 黃芝淳 姑娘

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。

中心活動 (八)

09

名稱	內容	負責職員
穿珠交流班 	日期： 6月2、9、16、23及30日 (逢星期一) 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： 6月3、10、17及24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： 6月4、11、18及25日 (星期三) 時間： 上午9:30 - 11:00 地點： 樂舞天地 對象：中心會員 名額： 20位 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	
「賢」樂。木箱鼓 	日期： 6月27日(星期五) 7月4、11、18及25日 8月1、8、22及29日 9月5日 時間： 下午2:00 - 3:30 堂數： 共10堂 名額： 11位 費用： \$50 地點： 樂居天地 對象： 中心會員 內容： 分享音樂的樂趣，從而心情舒暢。	

手部關節保護法



人類擁有一雙靈巧的手，讓我們可以做飯、寫字、駕車、打球等各式各樣精細的活動。由於經常重覆使用，手部容易患上退化性關節炎；可是，一些常見的手部關節勞損的症狀，例如酸痛、僵硬、紅腫、發熱等常被忽略，往往等到手指關節變形、活動不便才被正視。

長期的關節炎會令手指活動能力減弱，引致肌肉萎縮、無力，加上手指長期處於不正確的活動姿勢，而形成一個痛楚的循環，引致手指關節變形並影響生活。

如能懂得在日常生活中保護手部關節，有助預防或減少手部關節勞損及變形。

手部關節保護守則

1. 正視關節痛楚手部感覺疲倦或痛楚時，應即停止活動，避免情況惡化。
2. 免手部關節長時間處於固定的位置或動作長時間保持固定位置或動作，容易令手指關節僵硬及痛楚，應常轉換手指位置及伸展，活動越多樣化，對手部關節越有利。
3. 善用較大和有利的關節，當攜帶重物時，使用肩關節，改用背包而不用手挽袋，可減少手指關節受壓。
4. 工作與休息取得平衡妥善安排工作的地方、程序，以便在工作過程中有適量的休息；可交替做不同活動或轉換工作時的姿勢。手部關節經常發炎的人士，可配戴康復支架，讓關節在正確位置休息。



5. 善用輔助器具及技巧使用輔助器具及技巧，例如用自動打開的剪刀、開瓶器等可以減輕手部關節負擔；扭毛巾時把毛巾圍繞著水龍頭然後按扭，可減輕手指關節的壓力。

輔助器具：



開瓶器



利用水龍頭扭毛巾

總結：日常生活中保護手部關節是非常重要的，既可減低痛楚亦避免手關節變形。如有不適，應盡快求醫，更可由醫生轉介到職業治療作進一步評估及治療。



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	2	3	4
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	11:00 「賢老」畫廊(舞) 14:30 護老天地 (居) 14:30 與你同行 (融) 15:00 午間健樂站 (棋) 健身室全日提供服務	09:30 編織講場 (舞) 14:00 義工會 (居) 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
8	9	10	11
15:00 午間健樂站 (棋)	10:00 穿珠交流班(融) 14:30 奇趣大問答(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 衛生署講座 (居) 11:00 「賢老」畫廊(舞) 14:30 與你同行 (融) 14:30 電子錢包知多少(居) 15:00 午間健樂站 (棋) 健身室全日提供服務	09:30 編織講場 (舞) 10:00 配對探訪顯愛心 10:00 認知障礙講座(居) 15:00 反轉「腦」朋友 (融) 15:00 午間健樂站 (棋) 15:00 維他命知多少(舞) 15:15 蓆上肌肉運動班(居) 健身室全日提供服務
15	16	17	18
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) 健身室全日提供服務	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 (舞) 10:00 認知障礙講座(居) 14:30 保健養顏靚「糖」水(居) 15:00 反轉「腦」朋友 (融) 15:00 午間健樂站 (棋) 15:00 衛生署講座 (舞) 健身室全日提供服務
22	23	24	25
14:30 佛青歌舞星期天(居) 15:00 午間健樂站 (棋)	10:00 穿珠交流班(融) 14:00 音樂連繫心同行(居) 14:30 快樂的色彩(舞) 15:00 午間健樂站 (棋) 健身室全日提供服務	09:30 迎新會 (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 (舞) 10:00 入信箱服務 15:00 反轉「腦」朋友 (融) 15:00 午間健樂站 (棋) 15:00 智齡用藥秘笈(舞) 15:00 「力舉四方」(居) 健身室全日提供服務
29	30		
15:00 午間健樂站 (棋)	10:00 穿珠交流班(融) 14:00 音樂連繫心同行(居) 15:00 午間健樂站 (棋) 健身室全日提供服務		

保良局溫林美賢耆暉中心

每月班/組/活動時間表

星期四

星期五

星期六

5

6

7

15:00 午間健樂站 (棋)

10:00 賢跆拳道(居)
14:00 「賢」樂。木箱鼓(居)
15:00 午間健樂站 (棋)

14:30 長者街舞班(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

健身室全日提供服務

12

13

14

15:00 午間健樂站 (棋)

10:00 賢跆拳道(居)
14:00 「賢」樂。木箱鼓(居)
15:00 午間健樂站 (棋)

14:30 長者街舞班(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

健身室全日提供服務

19

20

21

09:30 雅培奶粉講座(居)
15:00 午間健樂站 (棋)

10:00 賢跆拳道(居)
14:00 「賢」樂。木箱鼓(居)
14:30 不失足成不倒翁(舞)
15:00 午間健樂站 (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

26

27

28

09:30 7 月例會(居)
10:00 入信箱服務
10:00 何壽南長幼樂繽紛(融)
14:00 好戲大放送 (居)
14:30 「你」想退休生活(融)
15:00 午間健樂站 (棋)
健身室全日提供服務

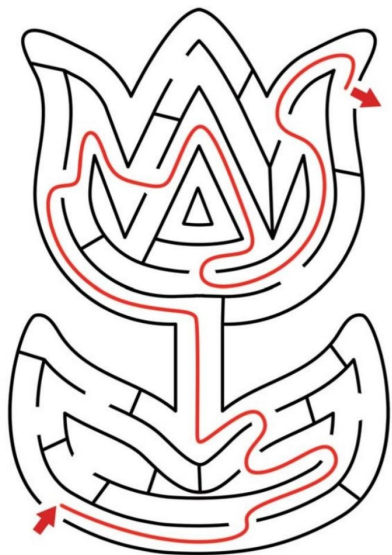
10:00 賢跆拳道(居)
14:00 「賢」樂。木箱鼓(居)
14:30 不失足成不倒翁(舞)
15:00 午間健樂站 (棋)

健身室全日提供服務

14:30 長者街舞班(居)
15:00 午間健樂站 (棋)

健身室全日提供服務

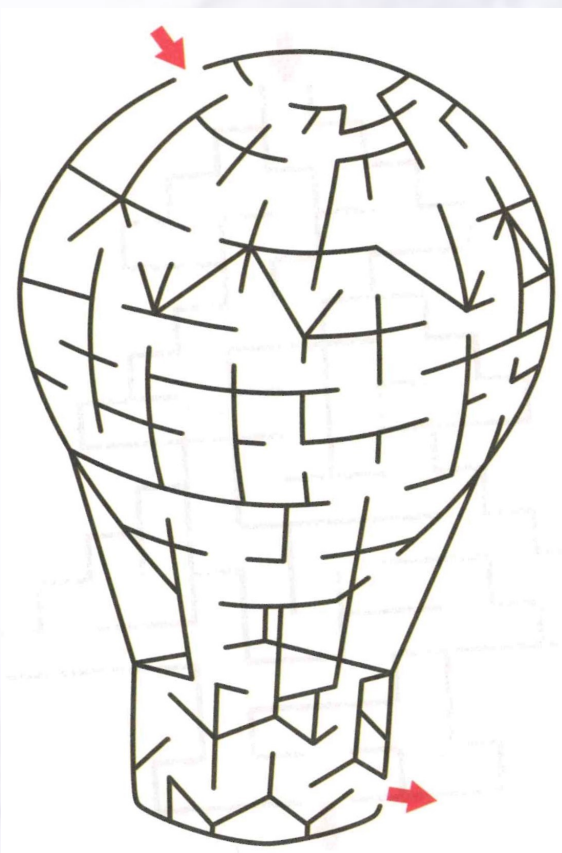
做迷宮題時需要用筆在彎彎繞繞的迷宮中畫出一條路，因為迷宮的通道往往都很窄，畫路線時就需要格外小心，一不留神就會畫到外面去，這對長者的視動整合能力是一種考驗。開始玩迷宮畫線時容易畫歪，但是多畫幾次後就越來越熟練了，手眼的協調性也越來越好。每期出不同圖案迷宮，大家一起來挑戰吧！



5 月答案



負責職員：張美華姑娘



熱氣球迷宮

「多巴胺、腦內啡」是感到快樂時，大腦自釋放的荷爾蒙，被認為是快樂感的來源。除了多巴胺、腦內啡之外，「血清素、催產素」也是讓人感到幸福的因子。這 4 種化學物質，有「快樂荷爾蒙」的稱號。

安多酚是一種因體力消耗、情緒壓力甚至疼痛而釋放的天然止痛劑和減壓劑，協助我們舒緩不適，從而創造幸福感。

如何增加血清素

1. 每周最少三天進行不少於 30 分鐘-自己喜歡的帶氧運動。
2. 開懷地笑 - "笑"不但可以讓人變得積極、開朗，更可以增加安多酚。
3. 吃黑巧克力 - 享用含有 70%或以上可可成分的黑巧克力能促進安多酚的產生。
4. 深呼吸和冥想 - 每天練習深而慢的呼吸或進行正念冥想，專注自己的呼吸，拋開雜念，讓身體放鬆。



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8:45	\$5 / 餐					
午餐 上午11:30	\$10 / 餐					\$15 / 餐
晚餐 下午4:30						

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：7 月例會 - 6 月 26 日 (星期四)
 8 月例會 - 7 月 31 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 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 7: 服務單位實行政策及程序以確保有效的財政管理。

『標準 7：服務單位如何有效地管理其財政資源，單位應能夠顯示其財政上具問責性以及審慎的財政管理，以符合《津貼及服務協議》、法律及專業操守上的責任。』

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
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：

500 份

日期：

2025 年 6 月



啟德得
Facebook



電子
通訊